

# Meditación en el mantra *Hamsa* Una *dhárana* del *Vijñanabháirava*

Enfócate en esta *dhárana* al entrar en meditación.

Al exhalar con el sonido *sa* y al inhalar con el sonido *ha*,  
el alma repite constantemente el mantra *Hamsa*.

*Vijñanabhairava* 155b; traducción en inglés de Swami Kripananda ©2017 SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Todos los derechos reservados.