

Meditation über das in einander Aufgehen der beiden Atemzüge

Eine *Dharana* aus dem *Vijnanabhairava*

Konzentriere dich auf diese *dharana*, wenn du mit der Meditation beginnst.

Durch das in einander Aufgehen der beiden Atemzüge,
innerhalb oder außerhalb [des Körpers], entsteht Gleichmut.
Damit ist der Yogi bereit für die Erkenntnis.

Vijñānabhairava 64; deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung von Swami Kripananda
© 2017 SYDA Foundation®.