

Méditation sur la fusion des deux souffles

Une *dharana* extraite du *Vijnanabhairava*

Concentrez-vous sur cette *dharana* quand vous entrez en méditation.

De la fusion des deux souffles,
À l'intérieur ou à l'extérieur [du corps], naît l'égalité d'humeur.
Ceci rend le yogi digne de la connaissance.

Vijñānabhairava 64 ; d'après la traduction anglaise de Swami Kripananda © 2017 SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.