

श्वास-प्रश्वास के लय पर ध्यान

विज्ञानभैरव से एक धारणा

ध्यान में प्रवेश करते हुए, इस धारणा पर केन्द्रण करें।

श्वास-प्रश्वास [प्राण-अपान] का
[शरीर के] अन्दर अथवा बाहर लय होने से,
समत्वभाव का उदय होता है।
यह योगी को ज्ञानप्राप्ति के योग्य बनाता है।

© २०१७ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

विज्ञानभैरव ६४; स्वामी कृपानन्द द्वारा अंग्रेज़ी में भाषान्तरित © २०१७ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®।