

Meditazione sull'unione dei due respiri

Dharana tratta dal Vijnanabhairava

Concentrati su questa *dharana* quando entri in meditazione.

Dall'unione dei due respiri,
all'interno e all'esterno [del corpo], sorge l'equanimità.
Questo rende lo yogi degno della conoscenza.

Vijñānabhairava 64; Traduzione inglese di Swami Kripananda © 2017

SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.