

Meditação na fusão das duas respirações

Uma *Dharana* do *Vijnanabhairava*

Concentre-se nesta *dharana* à medida que você entra em meditação.

Da fusão das duas respirações,
dentro ou fora [do corpo], a equanimidade surge.
Isto torna o yogue merecedor do conhecimento.

Vijñānabhairava 64; versão em inglês por Swami Kripananda © 2017 SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.