

# Meditación en la fusión de las dos respiraciones

## Una *dhárana* del *Vijñanabháirava*

Enfócate en esta *dhárana* al entrar en meditación.

De la fusión de las dos respiraciones,  
dentro y fuera [del cuerpo], surge la ecuanimidad.

Esto vuelve al yogui digno del conocimiento.

*Vijñanabháirava* 64; traducción en inglés de Swami Kripananda © 2017 SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Todos los derechos reservados.