

Dharanas aus dem Vijnanabhairava

Das *Vijnanabhairava* ist eine der Schriften, die von den Weisen des Kashmirischen Shivaismus hoch verehrt wurden. Dieser Sanskrit-Text besteht aus 112 *dharanas*, Zentrierungstechniken, die Bhairava, Gott Shiva, seiner Gemahlin, der Göttin Bhairavi, die auch als Shakti bekannt ist, offenbart hat. Diese *dharanas* unterstützen dich dabei, dein Gewahrsein zu fokussieren, wenn du mit der Meditation beginnst.

© 2017 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.