

Dharana tratte dal Vijnanabhairava

Il *Vijnanabhairava* è una delle scritture venerate dai saggi dello shivaismo del Kashmir. Questo testo sanscrito è composto da 112 *dharana*, o tecniche di concentrazione, rivelate da Bhairava, il Signore Shiva, alla sua consorte, la dea Bhairavi, conosciuta anche come Shakti. Queste *dharana* ti aiutano a concentrare la consapevolezza quando entri in meditazione.

© 2017 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.