

Dharana

A seven-headed snake. He protected Parshva, the twentythird tirthankara, from the demon Meghamalin.

<http://www.mythologydictionary.com/sikh-mythology.html>

Sanskrit: धारणा (Dhāraṇā)

Guramukhī Punjabi script, ਧਾਰਨਾ (Dhāranā)

דהרנה

ראג'ה יוגה מעשית - ריכוז ביוגה

www.yoga.co.il/articles/concet.asp Translate this page

יוגה מדיטציה, השלב השישי באשטנגה יוגה נקרא **דהרנה** (Dharana) או ריכוז. פיתוח יכולת הריכוז הוא מפתח להצלחה ביוגה ובחיים. מאמר זה מציג מספר טכניקות להשגת ריכוז באימון יוגה.

יוגה ומדיטציה ככלי פיסי ורוחני | רוח הדברים

www.ravidru.com/809-2/מאמרים/ Translate this page

המילה בסנסקריט לריכוז נקראת **דהרנה** dharana אשר משמעה להחזיק ב... להתרכז, מדיטציה, להגיע לאינטראקציה עם הדבר. (והיא גם האבר השישי מתוך שמונת אברי היוגה).

האטה יוגה פרדיפיקה | yogavidyaa יוגה וידיה

yogavidyaa.wordpress.com/פילוסופיה/האטה-יוגה-פרדיפיקה/ Translate this page

... (בשונה מהיוגה סוטר המתארת שמונה) ואלה הם: אסאנה (Asana), פראנאימה (Pranayama), פראיטהרה (Pratyahara), **דהרנה** (Dharana), דהיאנה (Dhyana) וסמדהי (Samadhi).

מהי יוגה - יוגה לרוגע

www.lesstress.co.il/מהי_יוגה.html Translate this page

6) **דהרנה** (Dharana). הוא השלב הראשון של המדיטציה. זהו תרגול שמטרתו פיתוח המינד "ע" מיקוד תשומת הלב ופיתוח ריכוז עמוק בנקודה אחת, "גרעין אחד". (לד' פעולת הנשימה) ...

מחשבות זרות – התמודדות יוגית ויהודית/ דודו חקימיאן ואיש יקר וחכם

yogaland1.blogspot.com/2011/10/blog-post.html Translate this page

ריכוז- פטנגלי מתאר את הריכוז בסוטר 1.3 "התרכזות היא ריתוק (קשירה) של - Oct 3, 2011 התודעה למקום". זהו השלב השישי באשטנגה יוגה, הוא נקרא **דהרנה** (Dharana) - ריכוז.

אוליז מאמרים | טיפים - מדיטציה והמטרות הגבוהות של היוגה

allbiz.co.il/tiparticles.asp?id=383 Translate this page

המילה בסנסקריט לריכוז נקראת **דהרנה** dharana אשר משמעה להחזיק ב... להתרכז, מדיטציה, להגיע ... דרך **דהרנה** נשאף להיות מרוכזים, שזה להיות במרכז ובהרמוניה עם עצמנו.

יוגה ומדיטציה ככלי פיסי ורוחני - מאמרים

www.articles.co.il > מדיטציה > רוחניות > Translate this page

Mar 2, 2009 - , להתרכז, מדיטציה, להגיע לאינטראקציה עם הדבר. (והיא גם האבר השישי מתוך שמונת אברי ...

פילוסופיה | yogavidyaa יוגה וידיה

vidyaayoga.wordpress.com/פילוסופיה/ Translate this page

מטרת כל הטכניקות השונות היא להרגיע את המתרגל ולהגדיל את רמת הריכוז. היוגה סוטר מסווגת את המדיטציה לשלושה שלבים: **דהרנה** (Dharana) - מיקוד תשומת הלב בנקודה אחת.

דאראנא

Instagram photos for tag #sosyoga | Iconosquare

[iconosquare.com/tag/sosyoga](https://www.iconosquare.com/tag/sosyoga) - Translate this page

هذا النوع من الشعور يتطور تلقائيا مع الإستمرار في ممارسة اليوغا والتأمل **دارانا** - Dharana المرحلة السادسة من أقسام اليوغا وهي التركيز على شعورنا الداخلي وعقلنا ...

Yoga Team By Smsma - منتدى فنكات

forums.fatakat.com/thread3290592 - Translate this page

Aug 23, 2012 - 10 posts - 4 authors

(6) - الإنتباه أو التأمل **دارانا** Dharana هي الخطوة الأولى نحو تركيز العقل والبدن في توجيهه نحو مناطق معينة بحسب الإرادة . (7) - التركيز Dhyana ديانا.

ISSUU - Yoga 8 by derin Salih

issuu.com/wala/docs/yoga_8 - Translate this page

ثمة نوع دؤخة زهني و دمارياتية ناسراوة بة **دارانا** (dharana). دارانا راطرتن و تستتوتوى - Jan 9, 2014
نطايية بة تيوثيغكي سقامطير و هو طير و تيوثسكردني نغم نطايية بة نطايي جيومة ...

Δαράνα

ΔΑΡΑΝΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ - Οδοντίατροι - Μαρούσι Αττικής

www.xo.gr > Μαρούσι > Οδοντίατροι - Translate this page

ΔΑΡΑΝΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, δες την επιχείρηση: **ΔΑΡΑΝΑ** ΑΓΓΕΛΙΚΗ με δραστηριότητα Οδοντίατροι και έδρα: Μαρούσι Αττικής, πληροφορίες για **ΔΑΡΑΝΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ** ...

Σχόλια - ΔΑΡΑΝΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ - Οδοντίατροι - Μαρούσι Αττικής

www.xo.gr > Μαρούσι > Οδοντίατροι - Translate this page

ΔΑΡΑΝΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ Σχόλια για **ΔΑΡΑΝΑ** ΑΓΓΕΛΙΚΗ | XO.gr.

ΜΑΡΟΥΣΙ - Οδοντίατροι - ΔΑΡΑΝΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

www.e-marousi.gr/darana-aggeliki - Translate this page

ΔΑΡΑΝΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ. ΟΘΩΝΟΣ 4Α Διεύθυνση ΜΑΡΟΥΣΙ Περιοχή 2106120487

Τηλέφωνο. 0. Λίγα Λόγια. ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΙ. Λεπτομέρειες. Περιοχές που εξυπηρετεί ...

ΔΑΡΑΝΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ - από το Spot4U.gr

www.spot4u.gr/Places/Show/YQOaeRixt - Translate this page

Favourite **ΔΑΡΑΝΑ** ΑΓΓΕΛΙΚΗ. ΟΘΩΝΟΣ 4Α, 15122, ΜΑΡΟΥΣΙ. Κατηγορία: Γιατροί, ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ. phone 2106120487 ...

δαράνα ελενη του κων/νος καμετας - e-Επιμελητήριο

<https://echamber.eea.gr/.../login.php?action...> - Translate this page

Στοιχεία Επιχείρησης. Επωνυμία: **ΔΑΡΑΝΑ** ΕΛΕΝΗ ΤΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ ΚΑΜΕΤΑΣ.

Διεύθυνση: ΓΙΑΝΝΑΚΗ & Α ΣΩΤΗΡΙΟΥ, 19003, ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ. Δήμος ...

Dhāraṇā

Dhāraṇā (from Sanskrit धारणा) is translated as “collection or concentration of the mind (joined with the retention of breath)”, or “the act of holding, bearing, wearing, supporting, maintaining, retaining, keeping back (in remembrance), a good memory”, or “firmness, steadfastness, ... , certainty”.^[1] This term is related to the verbal root *dhri* to hold, carry, maintain, resolve. Dharana is the name.

Dhāraṇā is the sixth stage, step or limb of eight elucidated by Patanjali's Ashtanga Yoga or Raja Yoga. For a detailed account of the Eight Limbs, refer to the *Yoga Sutras* of Patanjali.

Dhāraṇā may be translated as “holding”, “holding steady”, “concentration” or “single focus”. The prior limb *Pratyahara* involves withdrawing the senses from external phenomena. *Dhāraṇā* builds further upon this by refining it further to *ekagrata* or *ekagra chitta*, that is single-pointed concentration and focus, which is in this context cognate with *Samatha*. Maehle (2006: p. 234) defines Dharana as: “The mind thinks about one object and avoids other thoughts; awareness of the object is still interrupted.”

Dhāraṇā is the initial step of deep concentrative meditation, where the object being focused upon is held in the mind without consciousness wavering from it. The difference between *Dhāraṇā*, *Dhyāna*, and *Samādhi* (the three together constituting *Samyama*) is that in the former, the object of meditation, the meditator, and the act of meditation itself remain separate. That is, the meditator or the meditator's meta-awareness is conscious of meditating (that is, is conscious of the act of meditation) on an object, and of his or her own self, which is concentrating on the object. In the subsequent stage of *Dhyāna*, as the meditator becomes more advanced, consciousness of the act of meditation disappears, and only the consciousness of being/existing and the object of concentration exist (in the mind). In the final stage of *Samādhi*, the ego-mind also dissolves, and the meditator becomes one with the object. Generally, the object of concentration is *God*, or the *Self*, which is seen as an expression of *God*.

1 See also

- *Samyama*
- *Beginner's mind*
- *Tratak*

2 Notes

- [1] Sanskrit-English Dictionary by [Monier Monier-Williams]], (c) 1899

3 References

- Maehle, Gregor (2006). *Ashtanga Yoga: Practice and Philosophy*. Doubleview, Western Australia: Kaivalya Publications. ISBN 978-0-9775126-0-7. OCLC 71245040.

4 External links

- *Dharana* Comments on the Patanjali's Scheme.
- *Dharana*, by *Yogacharya*

5 Text and image sources, contributors, and licenses

5.1 Text

- **Dhāraṇā** *Source:* <http://en.wikipedia.org/wiki/Dh%C4%81ra%E1%B9%87%C4%81?oldid=629847065> *Contributors:* Ellywa, Ronz, Carlossuarez46, Fvdham, VishalB, Skywalker, Helix84, Mel Etitis, Tabletop, YurikBot, Vyzasatya, Priyanath, Yogiraj, Ninly, Ohnoits-jamie, Dancter, Nick Number, B9 hummingbird hovering, Buddhipriya, Nazar, Aer115, Knavesdied, Nsajjansajja, Lara bran, Alexbot, Cminard, Thinkpilates, Addbot, Luckas-bot, Yobot, Materialscientist, DrilBot, Salings, Helpful Pixie Bot, Titodutta, Bladesmulti and Anonymous: 11

5.2 Images

- **File:Folder_Hexagonal_Icon.svg** *Source:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/4/48/Folder_Hexagonal_Icon.svg *License:* ? *Contributors:* ? *Original artist:* ?
- **File:Portal-puzzle.svg** *Source:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/f/fd/Portal-puzzle.svg> *License:* ? *Contributors:* ? *Original artist:* ?
- **File:Symbol_book_class2.svg** *Source:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/89/Symbol_book_class2.svg *License:* CC-BY-SA-2.5 *Contributors:* Mad by Lokal_Profil by combining: *Original artist:* Lokal_Profil

5.3 Content license

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0