

Meditation über Eigenschaften Shivas

Eine *dharana* 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, eine Form von 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.

Wiederhole zu Beginn deiner Meditation die Affirmationen in dieser *dharana*, um dein Gewahrsein zu fokussieren.

Der Höchste Gott ist allwissend, allwirkend und allgegenwärtig.
Wenn man in dem Gewahrsein „Ich verkörpere ganz natürlich
die Eigenschaften Shivas, ich bin Shiva“ bleibt,
wird man wahrhaftig zu Shiva.

Vijñānabhairava 109; Deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung © 2017 SYDA Foundation.

