

Méditation sur les qualités du Seigneur Shiva

Une *dharana* extraite du *Vijnanabhairava*

Le *Vijnanabhairava* est l'une des écritures vénérées par les sages du shivaïsme du Cachemire. Ce texte sanskrit se compose de 112 *dharanas*, des techniques de concentration, révélées par Bhairava, une forme du Seigneur Shiva, à son épouse, la déesse Bhairavi, également connue sous le nom de Shakti. Ces *dharanas* vous aident à concentrer votre attention quand vous entrez en méditation.

Répétez les affirmations de cette *dharana*
pour concentrer votre attention quand vous entrez en méditation.

Le Seigneur suprême est omniscient, omnipotent et omniprésent.
Si on maintient la conscience « J'incarne naturellement les qualités de Shiva ;
je suis Shiva », on devient vraiment Shiva.

Vijñānabhairava 109 ; d'après la traduction anglaise © 2017 SYDA Foundation

