

Meditazione sulle qualità del Signore Shiva

Una *Dharana* 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, una forma del Signore Shiva, alla sua consorte, la dea Bhairavi, conosciuta anche come Shakti. Queste *dharana* ti aiutano a concentrare la consapevolezza quando entri in meditazione.

Ripeti le affermazioni di questa *dharana*
per concentrare la tua consapevolezza nell'entrare in meditazione.

Il Signore Supremo conosce tutto, compie ogni cosa e pervade tutto.
Mantenendo la consapevolezza “Io incarno per natura le qualità di Shiva,
io sono Shiva”, davvero si diventa Shiva.

Vijñānabhairava 109; Traduzione inglese © 2017 SYDA Foundation.

