

# Méditation sur les qualités du Seigneur Shiva

Une *dharana* extraite du *Vijnanabhairava*

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.

© 2017 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

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