

# ❖❖❖ Maha Shiva Ratri ❖❖❖

## “Grande notte di Shiva”

**I**l Maha Shivaratri o Maha Sivaratri è la festa che si celebra ogni anno in onore di Shiva. Mahashivaratri in sanscrito significa "grande notte di Shiva", ed è la più grande festività in suo onore.

Shiva assume particolare importanza poiché nella tradizione dello Yoga, rappresenta il primo Yogi, nella forma di Sivamahayogi oppure Siva Yogesvara (Signore dello yoga), colui che ha donato all'umanità la scienza dello Yoga.

La sua figura è associata agli eventi spiritualmente significativi nella storia dell'evoluzione della coscienza umana.

La notte viene trascorsa al canto del mantra "Om Namah Shivaya".

La ripetizione del nome di Shiva durante la notte di Shivaratri porta alla liberazione.

La Sivaratri cade ogni mese, nella notte di

luna nuova, quindi quando la notte è buia e la luna non è visibile.

Il Maha Shivaratri invece avviene nel mese di Magha, tra febbraio e marzo, quando oltre ad esserci la luna nuova, questa si trova, nel punto della sua orbita più distante dalla terra.

La luna presiede e influenza la mente dell'uomo. In questo giorno, trovandosi distante, porterà la minima influenza sull'uomo, che sarà in grado di progredire spiritualmente.

La tradizione vuole che in questo giorno si osservi il digiuno totale o parziale, assumendo solo qualche frutto e un po' di latte, al fine di essere più puri e ricettivi nel ricevere l'energia data dalla contemplazione del Divino Shiva che ha assunto in questo giorno la forma di Lingam, (Uovo Cosmico, simbolo dell'assoluto, senza principio e senza fine).

