

# Meditación en las cualidades del Señor Shiva

## Una *dhárana* del *Vijñanabháirava*

El *Vijñanabháirava* es una de las escrituras reverenciadas por los sabios del shivaísmo de Cachemira. Este texto sánscrito consta de 112 *dháranas* o técnicas de concentración, reveladas por *Bháirava*, una forma del Señor Shiva, a su consorte, la diosa *Bháiravi*, que se conoce también como *Shakti*. Estas *dháranas* te ayudan a enfocar tu atención al entrar en meditación.

Repita las afirmaciones de esta *dhárana*  
para enfocar tu conciencia al entrar en meditación.

El Señor Supremo es omnisciente, omnipotente y omnipresente.  
Al mantener la conciencia de “Yo encarno en forma natural las cualidades de  
Shiva; yo soy Shiva”, uno en verdad se vuelve Shiva.

*Vijñānabhairava* 109; de la versión al inglés. ©2017 SYDA Foundation®.



© 2021 SYDA Foundation®. Todos los derechos reservados.