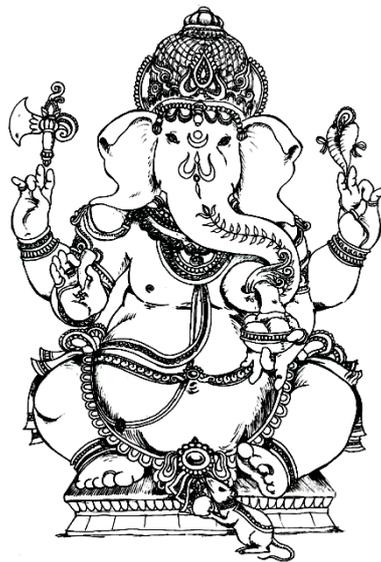


**DEVAPUJA**  
**Laghu Paddhati**

**O**

**Método simple para adorar a Dios.**

**Por Hari Dasa**





## Dedicatoria (Samarpanam)



**Om Gam Ganapataye Namah**

**Om Sharavanabhavaya Namah**

**Om Aim Sarasvataye Namah**

**Om Shri Gurabhyo Namah**

*A Aquel que vive en Vrindavana*

*Destructor del demonio Kamsa*

*Quien comió del grano de Sudama*

*A Él le ofrezco salutations.*

*A aquel que vive en Anandakutir*

*Que es llamado Swami Sivananda*

*Quien es nuestro amado Gurudev*

*A él le ofrezco salutations.*

*A aquel que viaja por todo el mundo*

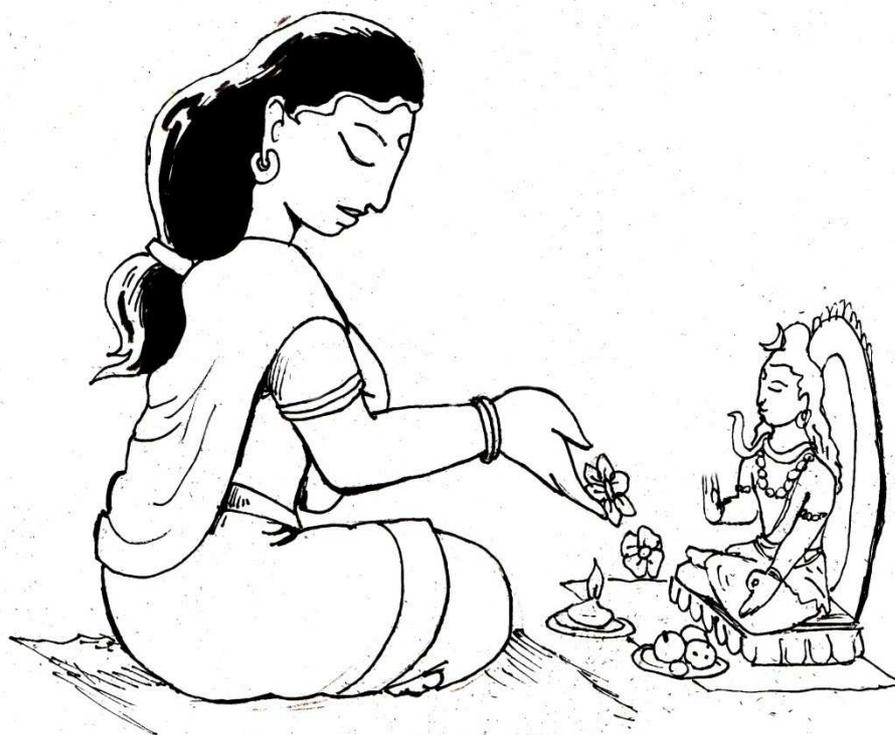
*A aquel que es Swami Vishnu*

*Quien vive por el bien de la humanidad.*

*A él le ofrezco salutations.*

## Índice:

Atma Puja Upanishad-----	4
Las Ocho Flores que complacen al Señor-----	5
Rituales y Adoración-----	6
Pancha Upachara Puja-----	10
Mantras que pueden ser usados durante la puja-----	18
Instrucciones Especiales-----	21



## Śri Ātma Pūja Upaniṣad-La Upanishad de la adoración al Ser interior.

***Oṃ tasya niścintanaṃ dhyānam***

*¡Om! La contemplación desprovista de contenido mental es el verso de meditación*

***sarvakarmanirākaraṇamāvāhanam***

*Toda acción realizada sin causa es la invocación.*

***niścalaḥ jñānam āsanam***

*El conocimiento inmutable es el asiento*

***samunmanībhāvaḥ pādyaṃ***

*El estado de completa trascendencia de la mente es el agua para lavar los pies de la deidad*

***sadāmanaskamarghyam***

*La mente que desea la Verdad es el agua para lavar las manos y rostro de la deidad*

***sadādīptirācamanīyam***

*La luz de la Verdad es el agua para purificar la boca*

***Varākṛtaprāptih snānam***

*Centrarse constantemente en la iluminación interna del despertar es el baño de la deidad*

***sarvātmakatvaṃ dṛśyavilayō gandhaḥ***

*El sentir de que todo en todas partes es el Alma Suprema, es el sándalo*

***dṛgaviśiṣṭātmānaḥ akṣatāḥ***

*Establecerse en la naturaleza del alma como testigo es el arroz para la ofrenda*

***cidādīptih puṣpam***

*La unión con la Pura Consciencia son las flores*

***cidāgnisvarūpaṃ dhūpaḥ***

*La naturaleza del fuego de la consciencia es el incienso*

***sūryātmakatvaṃ dīpaḥ***

*Establecerse en el Sol del alma es la lámpara para ofrecer luz.*

***paripūrṇacandrāmṛtarasaikīkaraṇaṃ naivēdyam***

*Beber el néctar interno de la luna llena del Ser es La ofrenda de comida*

***niścalatvaṃ pradakṣiṇam***

*La mente estable en el Ser es la circunvalación alrededor de la deidad*

***sō'haṃbhāvō namaskāraḥ***

*El sentimiento de “Yo Soy” es la salutación.*

***paramēśvarastutirmaunam***

*El silencio es el himno de adoración al Señor*

***sadāsantōṣō visarjanam***

*El contentamiento total es la conclusión de la adoración.*

***ēvaṁ paripūrṇarājayōginaḥ sarvātmakapūjōpacāraḥ syāt /  
sarvātmakatvaṁ ātmādhārō bhavati /  
sarvanirāmayaparipūrṇō'hamasmīti  
mumukṣūṇām mōkṣaikasiddhirbhavati //ityupaniṣat***

*Aquel que entiende así, entiende correctamente. “Yo soy el alma pura, absoluta pura y perfecta” Comprender esto es el único logro para aquellos que desean ser liberados.*

***iti ātmapūjōpaniṣat samāptā***

*Así concluye la Atma Puja Upanishad, La Upanishad de la adoración al Ser interior.*

## **Las Ocho Flores que Complacen al Señor.**

*Por Sri Varadacharya*

***ahiṁsā prathamam puṣpaṁ***

*1. La flor de la No Violencia*

***puṣpam indriya-nigrahaḥ***

*2. La flor del control de los sentidos*

***sarvabhūta-dayā puṣpam***

*3. La flor de la compasión hacia todos los seres*

***kṣamā puṣpaṁ viśeṣataḥ***

*4. La flor de la tolerancia*

***jñānam puṣpaṁ***

*5. La flor del conocimiento*

***tapaḥ puṣpaṁ***

*6. La flor de la austeridad*

***śāntiḥ puṣpaṁ thathaiva ca***

*La flor de la paz*

***satyam aṣṭavidham puṣpaṁ***

*8. La flor de la verdad. Estas ocho flores,*

***viṣṇoḥ prītikaram bhavet//***

*Son las que complacen al Señor Vishnu.*



## **Rituales y Adoración.**

La vida es ritual. Cuando nos levantamos, nos lavamos, cuando interactuamos con otras personas, llevamos a cabo rituales prácticamente sin darnos cuenta. La palabra ritual procede del sánscrito “ritu”, que significa “estación”. Los rituales, son, por tanto, aquellas acciones espirituales que marcan el ciclo del tiempo y nos armonizan con los diversos ciclos naturales. A su vez, la palabra ritu procede de rta, término que en los antiguos textos védicos expresaba el Orden Universal, el Camino Eterno o Dharma. Así, por medio de los rituales armonizamos al ser individual con el Ser Universal, reconocemos que la vida del ser humano y la vida del mundo en el que vivimos son una sola y funciona bajo los mismos parámetros y bajo la misma ordenación. Pero además, expresamos lo inexpresable, lo que no podemos decir con palabras, demostramos nuestro amor por Dios, ese anhelo del corazón por reunirnos con la Divinidad, que en la tradición hindú es llamado bhakti.

Los rituales nos acercan a la Divinidad, y nos ayudan a tenerla más presente en nuestras vidas. Por ello, uno no debe ser negligente con la práctica de la adoración. Se ha dicho en ocasiones que el ritual es sólo una superstición o que es irrelevante para la vida espiritual. Esto puede ser cierto para el devoto que ya es capaz de ver a Dios en las rocas, las aguas, los animales, y en el corazón de cada ser humano, pero no en el caso del neófito que necesita apoyos para avanzar en su camino hacia Dios. El ser humano necesita deidades, rituales y prácticas religiosas para aprender a ver a Dios poco a poco, en cada ser y en cada cosa. Por ello, el Señor, bondadosamente, aparece en la deidad para darnos sus bendiciones. Cuidando la práctica del ritual con pureza y devoción, uno puede despertar el amor divino en su corazón.

La tradición religiosa proveniente de la India, que basa su sistema de creencias y prácticas espirituales en los textos sagrados llamados Vedas, es conocida actualmente como hinduismo, si bien su nombre original es Sanatana Dharma, que podríamos traducir como “Camino Eterno”. En esta tradición védica, los rituales de adoración a Dios y a los Dioses alcanzaron una sofisticación raramente vista en otras culturas, la cual es codificada en textos sagrados derivados de los Vedas, y mantenida viva por los sacerdotes hindúes desde tiempos remotos. Si bien es preciso conocer muy profundamente el ritualismo hindú para llevar a cabo estas ceremonias, existen sistemas simplificados que permiten llevar la adoración a cualquier hogar, como el que se presenta aquí.

### **A quién va dirigido este manual:**

A menudo he recibido mensajes a través de las redes sociales de personas de habla hispana que desean observar las festividades hindúes, adorar a sus divinidades amadas y honrar a sus deidades, pero que no conocen el proceso de adoración, y al tiempo se sienten desbordadas por complejos rituales que vieron o sobre los que leyeron, difíciles de llevar a cabo en un hogar y de complicados mantras que aprender. Incluso una de estas personas me dijo que quiso encargar un ritual en un templo hindú en su ciudad, pero era demasiado caro.

Debido a ello, este manual contiene instrucciones para realizar una sencilla panchopachara puja. Pancha-upachara significa cinco elementos. La puja es el ritual hindú de adoración. Esta sencilla puja sirve para adorar a cualquier divinidad. Es sencilla y no requiere de mantras demasiado complicados, y no es necesaria una amplia instrucción para llevarla a cabo. Por ello, el texto no contiene instrucciones demasiado enmarañadas, ni signos diacríticos en las palabras en sánscrito. De este modo, la intención es que todo aquel que sienta la necesidad de adorar apropiadamente, pero sin grandes artificios o complicadas ceremonias, pueda beneficiarse con su lectura y aprendizaje.

### **Significado de la puja:**

Cuando recibimos en nuestra casa a un familiar o a un amigo muy querido, tratamos de honrarlo en lo más posible, hacer que se sienta cómodo, y que se dé cuenta de que estamos pendientes de él. Del mismo modo, durante la puja, nuestro invitado es Dios mismo. Invitamos a Dios, por medio de la puja, a que se siente y habite en nuestros corazones. Igual que a un invitado se le ofrece bebida, comida y otras comodidades, también ofrecemos a Dios distintos elementos para complacerle. Sin embargo, Dios es purnam, esto quiere decir completo en Sí mismo, y no hay nada que podamos ofrecerle que no esté contenido en Él. Lo que verdaderamente ofrecemos es nuestra devoción, nuestro amor a Él y a todas Sus criaturas. En la Bhagavad Gita, uno de los textos fundamentales del hinduismo, el Señor Krishna, Dios mismo en forma humana, dice:

*Patram pushpam phalam toyam yo me bhaktya prayacchate*

*Tad aham bhakti-upahritam asnami prayatatmanah*

*Si alguien, con corazón puro y devoción, Me ofrece una flor, una fruta o agua, Yo los acepto. (B.G. IX:26)*

Lo que Dios desea de nosotros es la devoción, el deseo de acercarnos a Él. Debido a que Dios es la causa de todas las causas y el sostenedor de todo lo existente, y aún de lo

inexistente, no podemos sentirnos plenamente felices sin Su presencia. Aunque Dios se halla en cada ser y en cada cosa de este universo, por cuanto Él lo permea todo, hemos olvidado la manera de conectarnos, de sentir la presencia del Alma Suprema en nuestro corazón, y de reconocernos como expansiones de esta Alma. Por ello, a lo largo del tiempo se comenzaron a desarrollar métodos de adoración que nos ayudan a hacer esta conexión con lo Divino. Llevándolos a cabo con devoción y verdadera fe, el devoto sentirá la revelación de las verdades espirituales.

Al mismo tiempo, los hindúes creen en una relación entre el macrocosmos o brahmanda, y el microcosmos o pindanda. Como reza el dicho hermético, “lo que es arriba es abajo”. Hay una correspondencia entre nuestro ser individual y el Ser Universal, el Cosmos. Cuando realizamos rituales repetitivos tales como la oración en los momentos en los que el sol asoma al amanecer, está en su cénit al mediodía y se esconde al anochecer (sandhya), lo que hacemos es reconocer la unicidad entre nuestra vida y la vida de la tierra. Esta ordenación de nuestras vidas en función del orden cósmico nos hace mucho más conscientes y felices, pues ya no nadamos a contracorriente del devenir de las cosas, sino que fluimos con los ritmos del Creador.

### **Manteniendo un altar**

En un hogar hindú, el altar es el lugar más importante de la casa. Éste es un lugar elevado donde se conserva a la deidad para ofrecerle oraciones y meditar en su cercanía. No obstante, no sólo se entrará en el altar para adorar a la deidad. Allí se toman las decisiones importantes, allí se va en busca de consejo o de inspiración. En una familia devota, el altar es donde se reúnen todos para prestar adoración, lo cual une amorosamente a los miembros. Las oraciones diarias, cualesquiera que sean se harán frente a la deidad.

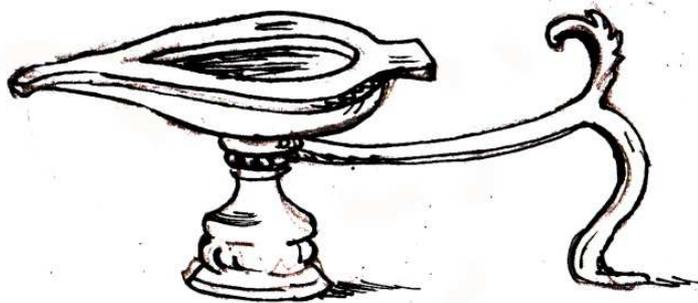
Si te preguntas si Dios te escucha cuando vas a orar al templo o al altar, la respuesta es, enfáticamente “sí”. Él escucha y valora todas tus oraciones y te guía en tu camino espiritual y material. Te envía señales para que conozcas tu camino en cada estadio de tu evolución personal. Por supuesto, no es que Dios no oiga la plegaria del devoto cuando éste no se halla frente al altar. Dios oye y ve por los ojos y oídos de todos nosotros, y más allá. Sin embargo, el altar o el templo son preparados de modo que nuestro estado mental sea propicio para recibir la conexión con la Divinidad.

Es recomendable tener una habitación especial para el altar, que sólo se utilice para la oración y la meditación, ya que así la atmósfera se volverá pura y llena de vibraciones divinas, pero si esto no es posible, puede tenerse en un rincón de la sala de estar. Tradicionalmente no se tienen altares en el dormitorio, pero aún si no fuera posible tenerlo en la sala de estar (por ejemplo, por compartir piso con otras personas), puede ser puesto en la habitación. La figura principal de un altar es la divinidad escogida. Por supuesto no es mandatorio que sólo sea una. Puede ser acompañada por otras deidades, ya sean del mismo rango (Como Radha y Krishna, o Shiva y Parvati) o subordinadas a

la deidad principal (como Rama y Hanuman, o Shiva y Kartikeya). La principal norma del altar es que debe conservarse limpio. El devoto cuida de su altar para que la Divinidad esté cómoda en él, viviendo su presencia así de forma mucho más real. Un altar sencillo puede ser, simplemente una caja con una tela por encima, sobre la cual se coloquen las divinidades, las cuales deben mirar hacia el frente, para dar su darshan o visión divina al devoto que las adora. En los templos, las deidades deben orientarse en el lado este del lugar, ya que allí se encuentra el sol naciente, símbolo de la Divinidad, y el practicante del ritual debe sentarse a la derecha de la deidad. No obstante, en una casa está permitido saltarse estas recomendaciones. Uno no debe olvidar que lo verdaderamente importante más allá de los ritos y las regulaciones, es la verdadera devoción amorosa hacia Dios.

Aunque no se hagan pujas diarias al altar (cosa, por otra parte, recomendable, pero no siempre posible), uno debe procurar que la deidad esté atendida. Se le pondrán regularmente algunas flores, una varita de incienso, y se encenderá una luz frente a ella siempre que vayamos a acudir a la oración. Otra costumbre de importancia es la limpieza. Se debe mantener el altar limpio, libre de polvo o restos de ceniza, u otros residuos que pueden quedar después de la adoración.

Junto a la deidad puede haber fotos de los maestros espirituales, o si uno no ha sido iniciado en ninguna tradición, puede poner imágenes de maestros cuyas enseñanzas le inspiren y reconforten. Es importante que el humor del devoto sea devocional, lleno de pensamientos puros y bondadosos al acercarse a la Divinidad, pero si uno está triste o preocupado también puede verter estos sentimientos ante la deidad. Después de hacerlo, se sentirá curiosamente aliviado, e incluso puede que pronto encuentre la solución a su problema. Poner nuestros problemas a los pies de la Divinidad nos desahoga y nos conforta, al tiempo que refuerza nuestra fe y devoción.



## **Pancha Upachara Puja (método simple)**

### **Materiales necesarios.**

- Agua limpia
- Una flor o flores
- Varitas o conos de incienso
- Lámpara de ghee
- Un poco de fruta
- Chandan o pasta de sándalo
- Un recipiente para el agua
- Un panchapatra
- Una campana
- Un incensario
- Un panchapatra (recipiente para agua con una pequeña cuchara)
- Un plato para la fruta
- Un plato para las flores
- Una dipa o candil para la lámpara de ghee.
- Una imagen de la deidad.
- Una pequeña alfombra o soporte para la deidad
- Una esterilla o alfombra para sentarse.

### **Cómo fabricar la lámpara de ghee.**

La lámpara de ghee es prácticamente el elemento más importante de la Puja, aunque en caso de no disponer de una, puede ser usado alcanfor o aceite (si es posible de coco). No obstante, el ghee o mantequilla clarificada es muy fácil de fabricar. Si no se dispone de tiempo para hacerlo uno mismo también puede ser comprado en tiendas indias o herboristerías.

**Para el ghee:** Para hacer ghee, se debe poner mantequilla de vaca en una olla a fuego lento. Cuando se haya derretido por completo, se habrá separado una espuma blancuzca que quedará en la superficie del resto de la mantequilla. Esta espuma es la grasa saturada, que será retirada con una cuchara cuidadosamente hasta no quedar nada. El líquido restante es el ghee.

**Para la lámpara:** Hay distintas maneras de hacer la lámpara con algodón. He aquí dos de ellas:

1. Se toma un trozo de algodón y se extiende hasta hacer una pequeña “sabanita”. Por otra parte, se estira otro trozo de algodón dándole forma de mecha. Se cubre la mecha con la sabanita, uniéndola por las cuatro esquinas, retorciéndolas en la parte alta de la mecha. El resultado ha de tener forma de gota. Finalmente se sumerge en el ghee y se deja secar.
2. Se toma un trozo de algodón y se le sacan cinco puntas, luego se unen por los extremos las cinco y se sumergen en el ghee. Se dejan secar.

**Consejos:** Es importante que no quede nada de la parte blanca de la mantequilla, por pureza, y ya que si se mezcla con el ghee, la lámpara chisporroteará. Un truco para hacerlo más fácilmente es dejar reposar la mantequilla una vez derretida unos veinte minutos, ya que la grasa se endurece más rápidamente que el ghee, y así será más fácil de extraer. Uno debe cuidarse de mirar el fondo de la olla, donde también quedará un poso de grasa. Para cuidar que no haya restos puede usarse un colador.

### **Los elementos.**

Podemos dividir los elementos en dos grupos: los elementos que en sí vamos a ofrecer, llamados upacharas, es decir, la flor, el incienso, la fruta, la lámpara de ghee y el sándalo; y por otra parte, la parafernalia, es decir, los instrumentos que nos ayudan a hacer la adoración, tales como el recipiente de agua, etc. Empezaremos por estos.

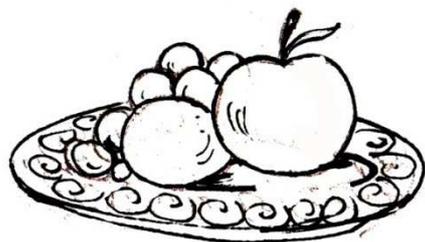
Es posible encontrar a la venta, usualmente online, bandejas preparadas para las pujas, en las que se incluyen todos los instrumentos. Hacerse con una de estas es muy práctico para quien desee adorar frecuentemente a la deidad, pero si no es posible encontrarla, se pueden encontrar sustitutos.

**Panchapatra:** Pequeño vaso de metal con una cuchara para salpicar agua. Este instrumento sirve para purificarse tanto uno mismo como los otros elementos de la ceremonia con agua sagrada.

**Thali (plato):** Tradicionalmente de cobre, el thali sirve para soportar las ofrendas de frutas y flores que se ofrezcan a Dios. Las ofrendas nunca deben tocar el suelo, por ello es interesante tener a mano varios platos para los distintos elementos, o al menos uno para las flores y uno para la fruta. También es recomendable tener una bandeja para poner todos los elementos sobre ella.

**Ghanta (campana):** La campana debe sonar constantemente mientras se ofrecen las flores, el incienso y la lámpara. El sonido de la campana invoca lo auspicioso e inspira la mente hacia lo divino.

El **incensario** es un pequeño soporte para las varitas o conos de incienso, fácilmente asequible en tiendas.



### **Los Upacharas:**

En el Pancha Upachara Puja se utilizan cinco elementos para adorar a la deidad. La puja más sencilla consta de tres elementos, y la más complicada, de dieciséis. Estos son los cinco más utilizados, aunque a veces algunos pueden variar depende de la tradición.

- 1. -Chandan o perfume (Gandham)**
- 2. -Flores (Pushpam)**
- 3. -Incienso (Dhupam)**
- 4. -Lámpara (dipam)**
- 5. -fruta (naivedyam)**

El chandan es una pasta perfumada extraída del árbol del sándalo. Puede ser fácilmente encontrado en tiendas de puja o tiendas indias, o en caso de no ser hallada, puede sustituirse por perfume. Para ser ofrecida se mezclará en un pequeño recipiente o platito con un poco de agua pura hasta que tenga textura de pasta. Representa el elemento tierra.

Las flores representan el elemento éter, ya que de la flor, esotéricamente, surge lo manifestado. No deben usarse flores con espinas para la adoración, a no ser que sean fragantes (por ejemplo rosas). Es mejor que sean en número impar. En caso de no tener flores disponibles, pueden ser sustituidas por hojas.

El incienso representa el elemento aire, por donde viaja su esencia. En la antigüedad se utilizaban conos, o se quemaba en esencieros. Hoy pueden ser usadas prácticas barritas, también en número impar. En caso de no tener, puede ser sustituido por un poco de arroz.

La Lámpara representa, obviamente, el fuego. Ya se ha explicado cómo fabricar la lámpara de ghee. En el caso de no haber disponible, puede también ser sustituido por un poco de arroz.

La fruta representa el elemento agua. Puede ser un poco de fruta fresca cortada al gusto. En caso de no haber, puede ser sustituida por frutos secos, aunque es mejor que no sean procesados, por ejemplo, frutos secos ya fritos, sazonados, etc. La comida no debe ser probada bajo ningún concepto antes de ser ofrecida a la Divinidad.

## La deidad (bimba)

La palabra bimba significa “reflejo”, entendiéndose que la estatua o imagen que utilizamos es un rayo de la Divinidad y debe ser tratado como tal. El propósito de la deidad es representar a Dios durante la ofrenda de elementos. Podemos tener una estatua de la deidad, ya sea en piedra, madera o metal, o una fotografía de una deidad, o bien una pintura de ésta, las cuales pueden ser colocadas en un portafotos. Uno debe tener presente que la deidad no es un “objeto” como una foto o una imagen para decorar. Para que la puja surta su efecto, debemos tratarla como un invitado muy querido y esperado. Si tenemos un altar en casa, la colocaremos allí con gran respeto. Depende de nuestras posibilidades, si no hay espacio, puede ser guardada en una caja, o cubierta con un pañuelo, pero en todo caso, debe ser siempre muy honrada. La deidad no debe estar en contacto directo con el suelo, para lo cual, durante la puja, la colocaremos sobre una alfombrilla, o un pequeño soporte, como una mesita de patas cortas o un soporte de madera.



## Procedimiento.

### Preliminares.

Uno debe bañarse antes de realizar la puja. Si esto no es posible, bastará con que se lave manos, pies y boca. Si aún no es posible tal cosa, uno hará un manasika snana o baño mental. No deben llevarse zapatos en presencia de la deidad y se llevarán ropas limpias, y el pelo recogido, si lo llevamos largo. Es preferible no haber comido al menos dos horas antes de la ceremonia. Uno no debe estar enfadado ni en estado de excitación, o abrigar malos pensamientos contra nadie para comenzar, sino que buscará un estado de calma, amor y devoción.

Nos postraremos ante la deidad antes de comenzar, y nos sentaremos ante ella, no directamente en el suelo, sino en una alfombrilla preparada para tal fin. Comenzamos ofreciendo reverencias al Señor Ganesha, Señor de los Principios, para que elimine los obstáculos de nuestro camino.

**Om Gam Ganapataye Namah** (tres veces)

**Achamana** (purificación con agua)

Tomaremos un poco de agua del panchapatra con la mano izquierda, y la colocaremos en la mano derecha, en el hueco de la mano que hay en la base del dedo pulgar, llamado Brahma Tirtha, y tras decir el mantra apropiado, sorberemos el agua llevándonos la mano a los labios:

**Om Achyutaya Namah** (sorber)

**Om Anantaya Namah** (sorber)

**Om Govindaya Namah** (sorber)

Tras esto, echaremos un poco más de agua en la mano, pero en lugar de sorber, la frotaremos con la izquierda. Después, salpicaremos unas gotas de la misma agua en todos los elementos a ofrecer.



**Ganapati Dhyanam (meditación en Ganesha):**

Pronunciar:

**Shuklam Varadaram Vishnum**

**Shashivarnam Chaturbhujam**

**Prasannavadanam Dhyayet**

**Sarvavighnopashantaye**

*Medito en el todo-penetrante (Señor Ganesha), radiante como los rayos de la luna llena, con cuatro brazos y encantador y sonriente rostro, vestido con ropas blancas; que él elimine todos los obstáculos.*

### **Pranayama:**

Uno ofrece a Dios su respiración por medio de un pranayama. Tapando la narina derecha con el dedo pulgar de la mano derecha, inspirará por la izquierda repitiendo **OM** una vez; Luego tapaná también la narina izquierda con el anular, repitiendo mentalmente **OM** cuatro veces; después, destapará la narina derecha dejando salir el aire repitiendo mentalmente **OM** dos veces; repetirá el proceso inhalando por la derecha y exhalando por la izquierda. Todo lo descrito constituye una vuelta de Pranayama

### **Shankalpa (declaración de intención):**

Cantar, poniendo el puño izquierdo sobre la palma de la mano derecha y ésta sobre el muslo derecho:

### **Mamopatta samasta durita kshaya dvara**

### **Shri parameshvara prithartham**

### **(nombre de la divinidad a adorar) Pujam Karmaham Karisye**

*Comienzo a realizar la adoración a (Nombre de la Divinidad), para recibir la gracia del Señor, que destruye todos los pecados.*

### **Dhyanam: Meditación en la deidad.**

Pensaremos en la deidad, reinando en nuestro corazón rodeada de gran gloria y dignidad. Si conocemos algún dhyana shloka u oración a la deidad, puede ser repetido. También puede usarse alguno de los versos dados al final de este libro.

### **Las ofrendas:**

Para ofrecer los elementos se utiliza el mantra de la divinidad en cuestión, y luego se le ofrece el elemento en sí diciendo “(elemento) samarpayami”. Como ejemplo, pondremos el mantra de Ganesha, pero puede ser utilizado cualquier otro en función de la divinidad escogida. Se tomará la campana con la mano izquierda y será tocada durante la ofrenda de los elementos.

### **Ofrecer Chandan:**

### **Om Gam Ganapataye Namah/ Gandham Samarpayami**

*Salutaciones a Ganesha, ofrezco este sándalo*

Ofrecer el chandan, poniendo un poco en la frente y manos de la deidad, utilizando el dedo anular.



**Ofrecer Flores:**

**Om Gam Ganapataye Namah/ Pushpam Samarpayami**

*Salutaciones a Ganesha, ofrezco estas flores*

Ofrecer las flores una a una poniéndolas a los pies de la deidad usando la mano derecha girada hacia arriba.

**Ofrecer incienso:**

**Om Gam Ganapataye Namah/ Dhupam Samarpayami**

*Salutaciones a Ganesha, ofrezco este incienso*

Encender el incienso y mostrarlo a la deidad. Usualmente esto se hace girando la varita o el cono en el sentido de las agujas del reloj frente a la deidad, al menos tres veces. Aunque hay directrices sobre cuántas veces se debe girar en algunas escrituras, éstas no son mandatorias. Finalmente, colocar el incienso en el incensario a un lado de la deidad.

**Ofrecer Lámpara:**

**Om Gam Ganapataye Namah/ Dipam Samarpayami**

*Salutaciones a Ganesha, ofrezco esta luz*

Encender la lámpara de ghee y mostrarla a la deidad del mismo modo que el incienso. Si hay otros asistentes a la puja, se les dará la lámpara para que, sin quemarse, pasen suavemente las manos sobre el fuego, y luego las lleven sobre la cabeza, tomando así bendición de la Divinidad.

**Ofrecer fruta:**

**Om Gam Ganapataye Namah/Naivedyam Samarpayami**

*Salutaciones a Ganesha, ofrezco este alimento*

Mostrar el plato de fruta a la deidad y colocarlo frente a ella.

**Ofrenda final:**

**Om Gam Ganapataye Namah/Sarvopacharam Samarpayami**

*Salutaciones a Ganesha, ofrezco todos los elementos*

Tomar un poco de arroz y ponerlo a los pies de la deidad. Este mantra sustituye a todos los demás elementos que podrían faltar o que no han sido ofrecidos.

### **Atmasamarpanam Mantra:**

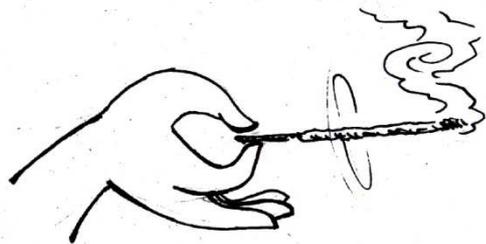
Este mantra se usa para ofrecerse por completo a la Divinidad, en cuerpo y alma. Tras pronunciarlo, uno se postrará ante la deidad, o si esto no es posible, se postrará mentalmente.

**Kayena Vacha Manasendrieirva Buddhyatmanava Prakrite Svabhava**

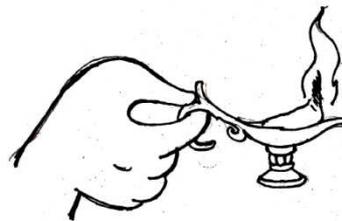
**Karomi Yad Yad Shakalam Parasmai Narayana Iti Samarpayami**

**Om Shanti Shanti Shantih.**

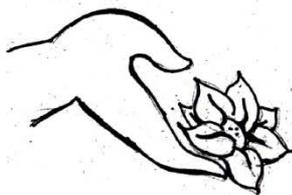
*Todo lo que haga con mi cuerpo, palabra, intelecto, mente, o mi propia alma y mi naturaleza, todo lo ofrezco al Señor Narayana (Dios)*



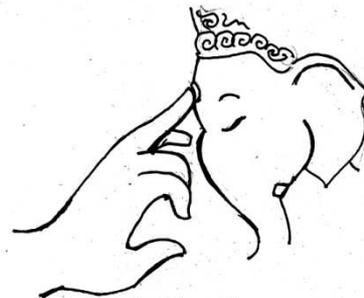
*Dhupam*



*Dipam*



*Pushpam*



*Gandham*

### **Aparadha Sodhana**

Finalmente, se pueden pedir disculpas a la Divinidad ya que no hemos podido realizar los rituales tal como mandan las Escrituras. Este mantra subsana cualquier error que pudiéramos cometer durante la realización de la ceremonia. A continuación se muestra en tres formas dependiendo de la deidad a la que se rinda devoción:

Para devotos de Vishnu o cualquier deidad relacionada con éste:

## **Mantra Hinam Kriya Hinam Bhakti Hinam Janardana**

### **Yat Pujitam Maya Deva Paripurnam Tadastu Me**

*Oh, Janardana (Vishnu), cualquier adoración que haya hecho sin los mantras, acciones rituales o devoción apropiados, Señor de Maya, haz que se vuelva completa.*

Para devotos de Shiva:

## **Mantra Hinam Kriya Hinam Bhakti Hinam Mahadeva**

### **Yat Pujitam Maya Deva Paripurnam Tadastu Me**

*Oh, Mahadeva (Shiva), cualquier adoración que haya hecho sin los mantras, acciones rituales o devoción apropiados, Señor de Maya, haz que se vuelva completa*

Para devotos de la Diosa, en cualquiera de sus formas:

## **Mantra Hinam Kriya Hinam Bhakti Hinam Sureshvari**

### **Yat Pujitam Maya Devi Paripurnam Tadastu Me.**

*Oh, Señora de los Dioses (Devi), cualquier adoración que haya hecho sin los mantras, acciones rituales o devoción apropiados, Señora de Maya, haz que se vuelva completa*

Por último, postrarse ante la deidad y ofrecer respetos al maestro o maestros espirituales.



## **Mantras que pueden ser usados durante la puja:**

Estos son algunos de los mantras que pueden ser usados para anteceder a la ofrenda. Por ejemplo, si la deidad a la que se adora es Vishnu y vamos a ofrecer la fruta, se recitaría de este modo: Om Namō Narayanaya, Naivedyam Samarpayami.

- **Ganesha:** Om Gam Ganapataye namah
- **Shiva:** Om Namah Shivaya
- **Karttikeya:** Om Sharavana Bhavaya namah
- **Vishnu:** Om Namo Narayanaya
- **Krishna:** Om Klim Krishnaya Namah
- **Rama:** Om Shri Ramaya Namah
- **Durga:** Om Dum Durgaye Namah
- **Lakshmi:** Om Shrim Mahalakshmaye Namah
- **Sarasvati:** Om Aim Sarasvataye Namah
- **Kali Maa:** Om Krim Maha Kalikaye Namah
- **Hanuman:** Om Shri Hanumate Namah
- **El Guru:** Om Shri Gurabhyo Namah

### **Dhyana Shlokas o versos de meditación:**

Estos versos pueden ser usados como invocación antes de la puja, o para aquietar la mente e invocar al Señor antes de una meditación u otra acción auspiciosa.

#### **Ganesha:**

Gajananam BhutaGanadi Sevitam,  
Kapittha Jambu Phala Sara Bhakshakam  
Uma Sutam Shokavinasha karanam  
Namami Vighnesvara Pada Pankajam.

#### **Karttikeya:**

Shadananam Kunkuma Raktavarnam  
Mahamatim Divya Mayura Vahanam  
Rudrasya Sunum Surasainya Natham  
Guham Sadaham Sharanam Prapadye

#### **Vishnu:**

Shantakaram Bhujagasayanam Padmanabham Suresham  
Vishvadharam Gaganasadrishyam Megavarnam Subhangam  
Lakshmikantham Kamalanayanam Yogibhirdhyana Gamyam  
Vande Vishnum Bhava Bhaya Haram Sarva Lokaika Natham

#### **Rama:**

Sri Rama Rama Rameti Rame Rame Manorame  
Sahasra-Nama Tatulyam Rama Nama Varanane

#### **Krishna:**

Vasudevam Sutam Devam  
Kamsa Chanura Mardanam  
Devaki Paramanandam  
Krishna Vande Jagadguru

**Shiva:**

Nagendra Haraya Trilochanaya  
Bhasmanga Ragaya Maheshvaraya  
Nityaya Suddhaya Digambaraya  
Tasmai Na karaya Namah Shivaya

**Lakshmi:**

Vande Padmakaram Prasanna Vadanam Saubhagyadam Bhagyadam  
Hastabhyam Abhaya Pradam Maniganair Nana Vidhair Bhushitam  
Bhaktabhista Phalapradam Hari-Hara-Brahmadibhah Sevitam  
Parshve Pankaja Shankha Padma Nidhibhir Yuktam Sada Shaktibhah.

**Durga-Parvati:**

Sarva Mangala Mangalye  
Shive Sarvartha Sadhike  
Sharanye Tryambake Gauri  
Narayani Namostute.

**Sarasvati:**

Ya Kundendu Tushara Hara Dhavala Ya shubhra Vastravrita  
Ya Vinavara Danda Mandita Kara Ya Sveta Padmasana  
Ya Brahmachyuta Shankarah Prabhrithibhah Devaih Sada Pujita  
Sa Mam Patu Sarasvati Bhagavati Nihsesha Yadhya Paha

**Kali:**

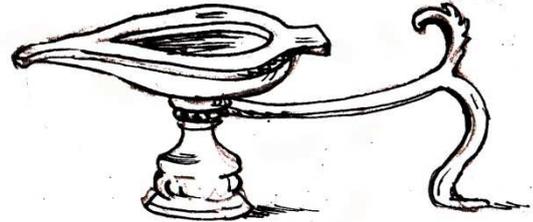
Jayanti Mangala Kali  
Bhadrakali Kapalini  
Durga Kshama Shivadhatri  
Svaha Svadhe Namostute

**Hanuman:**

Manojavam Maruta Tulya Vegam  
Jitendryam Buddhim Matam Varishtam  
Vatatmajam Vanara Yutha Mukhyam  
Shri Rama Dutam Sharanam Prapadye

**El Guru:**

Gurur Brahma Gurur Vishnu  
Gurur Devo Maheshvarah  
Guru Sakshat Param Brahma  
Tasmai Shri Gurave Namah



### **Normas simples de pronunciación:**

- La h se aspira siempre, ya sea que esté al principio, en medio o al final de una palabra, como en “Harry”
- La “sh” se pronuncia como en “show”.
- La “J” se pronuncia como en “Janet”
- La “Y” se pronuncia como una “I” latina.

### **Instrucciones especiales:**

- Durante la puja, uno no debe dar la espalda a la Divinidad, o al fuego sagrado, o a la imagen del guru.
- Los elementos para la puja tales como platos, lámparas, etc., no deben ser usados para otro propósito más que para la adoración de la Divinidad.
- Uno debe limpiar todos los elementos una vez sea terminada la ceremonia.
- Uno no debe usar un elemento ya ofrecido para ser ofrecido nuevamente.
- La campana siempre debe estar sonando durante la ofrenda de flores, lámpara, incienso, y fruta. Si uno no puede tocarla mientras ofrece los elementos, otro puede hacerlo.
- Si uno tiene un elemento de mala calidad, y un sustituto de buena calidad (por ejemplo, una flor algo marchita y una hoja en buen estado) se dice que es mejor un mal elemento que un buen sustituto.
- Una vez ofrecida, la lámpara no debe ser apagada, se dejará que se extinga por sí sola.
- Uno no debe entrar en el lugar donde se halla la deidad sin lavarse antes la boca.
- Aunque es recomendable no comer un par de horas antes de la adoración, si uno tiene que comer, es mejor no tomar alimentos cárnicos, pescado o huevo.



Autor: Hari Dasa.

Todos los derechos reservados ©

Publicado por: Comunidad Religiosa  
Suddha Sattva

[Facebook.com/suddhasattva](https://www.facebook.com/suddhasattva).

Este libro puede ser repartido  
gratuitamente, pero en ningún caso se  
permite su venta o comercialización.

---