



# Calendario Hindú 2020

2076-2077, según la era Vikram



KrishnaKali Yoga Ashram

Con doce definiciones del Yoga de las Escrituras  
y los Maestros de la antigüedad y la era moderna.

# Oración a Ganesha- Ganeśa Prārthāna



*gajānanam bhūta-gaṇādhisevitam  
kapittha-jambū-phala-sāra-bhakṣitam  
umā-sutam soka-vinaśa-kāraṇam  
namāmi vighneśvara-pāda-paṅkajam*

*Me postro a los pies de loto de Vighnesvara  
el de cara de elefante, al que sirven las huestes  
de los espíritus,  
el que come la esencia de los frutos kapittha y jambu,  
el hijo de Uma (Parvati), el que destruye la tristeza.*



*Ganesha, salutaciones a Ti, que eres de la Naturaleza de Brahma,  
que eres Existencia, Consciencia y Felicidad, que eres conocimiento y sabiduría.*

*Ganapati Atharvasirsha Upanishad*

## Sobre este calendario:

El calendario védico es lunisolar, es decir, se basa tanto en los días solares como lunares, si bien la mayoría de las festividades se basan en el tithi o día lunar. Esto es debido a que la astrología hindú o jyotisha es sideral, es decir, divide el cielo en casas lunares para su observación, al contrario que en occidente, donde la astrología es tropical, es decir, divide el cielo en signos solares conocidos como zodiaco.

Un tithi o día lunar se define como el tiempo que el ángulo longitudinal entre el sol y la luna tarda en ampliarse doce grados. Dicho de otra manera, cuando es luna nueva, el sol y la luna están en conjunción, es decir, en el mismo grado. A partir de entonces, comienzan a separarse. Cada vez que transcurren doce grados de separación, sucede un día lunar.

Sin embargo, esta separación gradual no es a un tiempo constante, debido a lo cual, los días lunares pueden tener una duración muy variable. Por esta razón, veremos a veces en este calendario que dos días lunares ocurren en un mismo día solar, o que un día lunar se halla en dos días solares. Además, no todos comienzan a la misma hora.

Los días lunares son llamados por su orden numérico: Pratipada (primero), dvitiya (segundo), tritiya (tercero), y así hasta el día catorce, después del cual viene la luna llena (purnima) o la luna nueva (amavasya).

Debido al desfase horario, uno verá en otros calendarios hindúes hechos en India o en América que algunas festividades suceden un día después o un día antes. No obstante, este contiene las fechas exactas para el calendario y horario español. A pesar de todo, creemos que lo más importante es la devoción y el amor con que el evento se celebre más que el momento en cuestión. Esperamos, sin embargo, que este sea un instrumento adecuado para la observación de tales fechas.

# Los meses védicos

El calendario védico tiene doce meses formados por veintiocho días lunares cada uno. Tradicionalmente el año comienza en el mes de chaitra, si bien por razones prácticas lo hemos adecuado al calendario occidental. Los meses védicos no se corresponden totalmente con los de occidente, por lo cual, lo común es que cada mes védico se reparta entre dos meses occidentales. He aquí las correspondencias:

Pausha: diciembre-enero

Ashadha: junio-julio

Magha: enero-febrero

Shravana: julio-agosto

Phalgunā: febrero-marzo

Bhadrapada: agosto-septiembre

Chaitra: marzo-abril

Ashvin: septiembre-octubre

Vaishaka: abril-mayo

Kartika: noviembre-diciembre

Jyeshtha: mayo-junio

Margashirsha: diciembre-enero

*En algunos años se añade un decimotercer mes llamado Purushottama-masa, que sirve para mantener los calendarios lunar y solar alineados. Este es uno de esos años.*

# Adhika Masa o Purushottama Masa

El adhika Masa o Purushottama Masa es un mes extra que se añade cada dos o tres años en el calendario hindú tradicional, para alinear los calendarios lunares y solares. Su función práctica es la misma que la del año bisiesto en el calendario occidental. Este mes es llamado también Purushottama Masa por estar dedicado al Señor Vishnu. Mientras que en otros calendarios que poseen el mismo sistema, el mes es añadido siempre en un punto fijo del calendario, en el calendario védico puede variar. Este año, el adhika masa está insertado en medio del mes de Ashwina, pasando a llamarse Ashwina Adhika Masa. Dicho mes sucede entre el 16 de septiembre y el 16 de octubre. Esta inserción tiene algunas consecuencias, por ejemplo, Navaratri no comienza inmediatamente después de la luna nueva de los Pitríes. A pesar de ello se considera un mes auspicioso para complacer al Señor Supremo, haciendo austeridades, realizando rituales, etc.





# Ekadashi y Pradosha



En la tradición védica, hay distintos días sagrados marcados por el ciclo lunar. Los dos más importantes son Ekadashi, o el undécimo día de la quincena lunar, que está consagrado al Señor Vishnu, y Pradosha, decimotercer día de la quincena lunar, consagrado al Señor Shiva. Ambos días requieren de ciertas observancias, especialmente el ayuno.

Ekadashi significa "undécimo" y se dice que en este día, se manifestó la diosa Ekadashi del cuerpo del Señor Vishnu, para terminar con el Papa-Purusha, la personificación del pecado. Durante todo el día, los devotos de Vishnu ayunan y hacen adoración, oraciones o prácticas sagradas relacionadas con el Señor Narayana. Aquellos que no pueden ayunar observan el voto por abstenerse de grano, tomando una dieta de frutas, raíces (como la patata) y lácteos, o quienes no siguen la dieta vegetariana, durante el Ekadashi no comen carne ni pescado. El voto se rompe al día siguiente, en el dvadashi o duodécimo día.

Se llama Pradosha al momento en el que el sol desciende, el atardecer, momento del día en el que se cree que el Señor Shiva está más complacido. Cuando es el decimotercer día de la quincena lunar, al día se le llama Shiva Pradosha. Se conmemora el día en el que Shiva asistió a los dioses en su batalla contra los asuras o titanes. Durante este día, como en Ekadashi, se ayuna, y es común realizar actividades de adoración a Shiva. Aquellos que no pueden ayunar pueden seguir el mismo procedimiento que en Ekadashi. Dependiendo el día en el que el Pradosha caiga, es llamado de manera distinta. Hay dos de estos días especialmente auspiciosos: cuando cae en sábado, O Shani Pradosha, o cuando cae en Lunes, o Soma Pradosha.

*Sivasya hridayam vishnur-vishnoscha hridayam sivah  
En el corazón de Shiva está Vishnu, en el corazón de Vishnu está Shiva"*

*Skanda Purana*

# Enero 2020

Pausha-Magha 2076

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
		1	2	3	4	5
		Shasthi	Saptami	Ashtami	Navami	Dashami
6 <b>*Vaikuntha Ekadashi</b>	7	8 <b>Saumya Pradosha</b>	9	10 <b>Pausha Purnima</b>	11	12
<b>*Pausha Putrada Ekadashi</b> Ekadashi	Dvadashi	Trayodashi	Chaturdashi	Purnima	Pratipada	Dvitiya
13	14 <b>Makara Sankranti</b>	15 <b>Pongal</b>	16	17	18	19
Tritiya	Chaturthi-Panchami	Shasthi	Saptami	Ashtami	Navami	Dashami
20 <b>Shat Tila Ekadashi</b>	21	22 <b>Saumya Pradosha</b>	23	24	25	26
Ekadashi	Dvadashi	Trayodashi	Chaturdashi	Amavasya	Pratipada	Dvitiya
27	28	29 <b>Vasanta Panchami</b>	30	31		
Tritiya	Chaturthi	Panchami	Panchami	Shasthi		

*Yoga es la aquietación de las ondas de la mente*

*Yoga Sutra*

# Febrero 2020

Magha-Phalguna 2076

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
					1	2
					Saptami	Ashtami
3	4	5 Jaya Ekadashi	6 Guru Pradosha	7	8	9 Magha Purnima
Navami	Dashami	Ekadashi	Dvadashi	Trayodashi	Chaturdashi	Purnima-Pratipada
10	11	12	13 Kumbha Sankranti	14	15	16
Dvitiya	Tritiya	Chaturthi	Panchami	Shasthi	Saptami	Ashtami
17	18	19 Vijaya Ekadashi	20 Guru Pradosha	21 Maha Shivaratri	22	23 Phalguna Amavasya
Navami	Dashami	Ekadashi	Dvadashi	Trayodashi	Chaturdashi	Amavasya
24	25	26	27	28	29	
Pratipada	Dvitiya	Tritiya	Chaturthi	Panchami	Shasthi	

*Yoga es el proceso de vinculación con el Supremo*

*Bhaktivedanta Swami Prabhupada*

# Marzo 2020

Phalguna 2076-Chaitra 2077

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
2	3	4	5 Amalaki Ekadashi	6	7 Shani Pradosha	1 Saptami 8
Saptami	Ashtami	Navami	Dashami-Ekadashi	Dvadashi	Trayodashi	Chaturdashi
9 *Gaura Purnima	10	11	12	13	14	15
*Phalguna Purnima						
*Holi						
Purnima	Pratipada	Dvitiya	Tritiya-Chaturthi	Panchami	Shasthi	Saptami
16	17	18	19 Papa Mochana Ekadashi	20	21	22
Ashtami	Navami	Dashami	Ekadashi	Dvadashi	Trayodashi	Chaturdashi
23	24	25	26 *Chaitra Navaratri *Ugadi	27	28	29
Chaturdashi	Amavasya	Pratipada	Dvitiya	Tritiya	Chaturthi	Panchami
30 Yamuna Jayanti	31 Shasthi	Saptami				

*Yoga es la destreza en la acción*

*Bhagavad Gita*

# Abril 2020

Chaitra Vaishakha 2077

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
		1 Ashtami	2 *Rama Navami  *Swaminarayan Jayanti	3	4 Kamada Ekadashi	5 Bhanu Pradosha
6 Trayodashi	7 *Hanuman Jayanti  *Chaitra Purnima	8 Chaturdashi-Purnima	9 Pratipada	10 Dvitiya	11 Tritiya	12 Chaturthi
13 Mesha Sankranti  Shasthi	14 Saptami	15 Ashtami	16 Navami	17 Dashami	18 *Varuthini Ekadashi  *Vallabha Acharya Jayanti	19 Panchami
20 Soma Pradosha  Trayodashi	21 Chaturdashi	22 Vaishakha Amavasya	23 Amavasya	24 Pratipada	25 Parashurama Jayanti	26 Akshaya Tritiya
27 *Adi Shankara Jayanti  *Sri Ramanuja Jayanti  Chaturthi	28 Panchami	29 Shasthi	30 Saptami			

*Yoga es el control de la mente y los sentidos*

*Swami Sivananda*

# Mayo 2020

Vaishakha-Jyestha 2077

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
				1 Sita Navami	2	3 Mohini Ekadashi
				Ashtami	Navami-Dashami	Ekadashi
4 Dvadashi	5 *Narasimha Chaturdashi	6	7 *Vaishakha Purnima	8 Narada Jayanti	9	10
	*Bhauma Pradosha		*Karttikeya Jayanti	Purnima	Pratipada	Dvitiya-Tritiya
11 Panchami	12 Shasthi	13 Saptami	14 Vrishabha Sankranti	15	16 Navami	17 Dashami
18 Apara Ekadashi	19 Bhauma Pradosha	20	21	22 *Jyestha Amavasya	23	24
Ekadashi	Dvadashi	Trayodashi	Chaturdashi	*Shani Jayanti	Amavasya	Pratipada
25 Tritiya	26 Chaturthi	27 Panchami	28 Shasthi	29 Saptami	Ashtami	Navami

*Entendemos Yoga como Nirvana, es decir, el estado de Shiva  
Linga Purana*

# Junio 2020

Jyestha-Ashadha 2077

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
1 *Ganga Dasahara	2	3 Saumya Pradosha	4	5 Jyeshtha Purnma	6	7
*Nirjala Ekadashi				Purnima	Pratipada	Ditiya
Dashami	Ekadashi-Dvadashi	Trayodashi	Chaturdashi			
8	9	10	11	12	13	14 Mithuna Sankranti
Tritiya	Chaturthi	Panchami	Shasthi	Saptami	Ashtami	Navami
15	16 Yogini Ekadashi	17	18 Guru Pradosha	19	20	21 *Ashadha Amavasya
Dashami	Ekadashi	Dvadashi	Trayodashi	Trayodashi	Chaturdashi	*Surya Grahan Amavasya
22	23 Puri Ratha Yatra	24	25	26	27	28
Pratipada	Dvitiya	Tritiya-Chaturthi	Panchami	Shasthi	Saptami	Ashtami
29	30					
Navami	Dashami					

*Yoga es el medio para percibir la Realidad  
Adi Shankaracharya*

# Julio 2020

Ashadha-Shravana 2077

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
		1 Devashayani Ekadashi Ekadashi	2 Guru Pradosha Dvadashi	3 Trayodashi	4 Chaturdashi	5 *Ashadha Purnima *Guru Purnima Purnima-Pratipada
6 Dvitiya	7 Tritiya	8 Chaturthi	9 Chaturthi	10 Panchami	11 Shasthi	12 Saptami
13 Ashtami	14 Navami	15 Dashami	16 *Kamika Ekadashi *Karka Sankranti Ekadashi	17 Bhrigu Pradosha Dvadashi	18 Trayodashi	19 Chaturdashi
20 Shravana Amavasya	21	22	23	24 Naga Panchami	25	26
Amavasya	Pratipada	Dvitiya	Tritiya	Chaturthi	Panchami-Shasthi	Saptami
27 Ashtami	28 Navami	29 Dashami	30 Shravana Putrada Ekadashi Ekadashi	31 *Varalakshmi Vrata *Bhrigu Pradosha Dvadashi		

*Yoga es acción desinteresada*

*Satguru Yogaswami*

# Agosto 2020

Shravana-Bhadrapada 2077

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
					1	2
					Trayodashi	Chaturdashi
*Gayatri Jayanti *Raksha Bandhan *Shravana Purnima *Rig y Yajur Veda Upakarma Purnima	3	4	5	6	7	8
	Pratipada	Dvitiya	Tritiya	Chaturthi	Panchami	Shasthi
	10	11	12	13	14	15
	Sri Krishna Janmashtami (Smarta)	Sri Krishna Janmashtami (Vaishnava)			Aja Ekadashi	*Simha Sankranti *Bhanu Pradosha
Saptami	Ashtami	Ashtami	Navami	Dashami	Ekadashi	Dvadashi
	17	18	19	20	21	22
	Bhadrapada Amavasya				Ganesha Chaturthi	Rishi Panchami
Trayodashi	Chaturdashi-Amavasya	Pratipada	Dvitiya	Tritiya	Chaturthi	Panchami
	24	25	26	27	28	29
Shasthi	Radhashtami					Bhanu Pradosha
31 Ganesha Visarjan Chaturdashi	Saptami-Ashtami	Navami	Dashami	Ekadashi	Dvadashi	Trayodashi

*A la ecuanimidad ante los pares de opuestos se le llama Yoga*

*Bhagavad Gita*

# Septiembre 2020

Bhadrapada-Ashwina  
(Adhika) 2077

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
	1  Bhadrapada Purnima	2  Comienza Pitru Paksha	3	4	5	6
	Purnima	Purnima	Pratipada	Dvitiya	Tritiya	Chaturthi
7	8	9	10	11	12	13
Panchami	Shasthi	Saptami	Ashtami	Navami	Dashami	Ekadashi
14	15  Bhauma Pradosha	16	17  *Sarva Pitru Amavasya  *Kanya Sankranti  *Vishakarma Puja	18  Comienza Ashwina Adhika Masa	19	20
Dvadashi	Trayodashi	Chaturdashi	Amavasya	Pratipada-Dvitiya	Tritiya	Chaturthi
21	22	23	24	25	26	27
Panchami	Shasthi	Saptami	Ashtami	Navami	Dashami	Ekadashi
28  Soma Pradosha	29	30				
Dvadashi	Trayodashi	Chaturdashi				

*Yoga es la adoración de Dios en el corazón  
Ahirbudhnya Samhita*

# Octubre 2020

Ashwina (Adhika)-Ashwina 2077

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
			1 <b>Bhadrapada Purnima</b> Purnima	2 Pratipada	3 Dvitiya	4 Tritiya
5 Chaturthi	6 Chaturthi	7 Panchami	8 <b>Madhva Acharya Jayanti</b> Shasthi	9 Saptami	10 Ashtami	11 Navami
12 Dashami	13 <b>Parama Ekadashi</b>	14 <b>Adhika Pradosha Vrata</b> Dvadashi-Trayodashi	15 Chaturdashi	16 <b>Ashwina Adhika Amavasya</b> Amavasya	17 *Comienza Navaratri *Tula Sankranti Pratipada	18 Dvitiya
19 Tritiya-Chaturthi	20 Ekadashi	21 Panchami	22 Shasthi	23 <b>Durga Ashtami</b>	24 <b>Maha Navami</b>	25 <b>Vijaya Dashami</b> Dashami
26 <b>Papankusha Ekadashi</b>	27 Ekadashi	28 <b>Saumya Pradosha</b> Dvadashi	29 Trayodashi	30 Chaturdashi	31 <b>Ashwina Purnima</b> Purnima	

*Yoga es la unión del alma con el Señor*

*Pancharthabhasya*

# Noviembre 2020

Kartika 2077

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
						1 Pratipada
2	3	4	5	6	7	8
Dvitiya	Tritiya	Chaturthi	Panchami	Shasthi	Saptami	Ashtami
9	10	11 Rama Ekadashi	12 *Dhanteras *Guru Pradosha	13 Kali Chaudas	14 *Naraka Chaturdashi *Lakshmi Puja *Diwali *Kartika Amavasya	15 Govardhana Puja
Navami	Dashami	Ekadashi	Dvadashi	Trayodashi	Chaturdashi-Amavasya	
16 *Bhai Duj  *Vrishchika Sankranti	17	18	19	20	21	22
Dvitiya	Tritiya	Chaturthi	Panchami	Shasthi	Saptami	Ashtami
23 Navami	24	25 Deva Uttana Ekadashi	26 Tulasi Vivaha	27 Bhrigu Pradosha	28	29
30 Purnima	Dashami	Ekadashi	Dvadashi	Trayodashi	Chaturdashi	Chaturdashi

*Yoga es la perfecta unión del alma individual y el Alma Universal*

*Agni Purana*

# Diciembre 2020

Margashirsha-Pausa 2077

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
	1 Pratipada	2 Dvitiya	3 Tritiya	4 Chaturthi	5 Panchami	6 Shasthi
7 Kala Bhairava Ashtami  Saptami	8	9 Utpanna Ekadashi	10	11 Shani Pradosha	12	13
14 *Margashirsha Amavasya  *Surya Grahan Amavasya	15 Dhanu Sankranti  Pratipada	16 Dvitiya	17 Tritiya	18 Chaturthi	19 Vivaha Panchami	20 Shasthi
21  Saptami	22  Ashtami	23  Navami	24  Dashami	25 *Mokshada Ekadashi  *Gita Jayanti Ekadashi	26  Dvadashi	27 Bhanu Pradosha  Trayodashi
28 *Margashirsha Purnima  *Dattatreya Jayanti Chaturdashi	29  Purnima	30  Pratipada	31  Dvitiya			

*Yoga es la tendencia mental que nos lleva a realizar nuestro  
más alto potencial*  
T. Krishnamacharya

# Oraciones Finales

*Sarveśām Svastir Bhavatu*

*Sarveśām Śantir Bhavatu*

*Sarveśām Pūrnam Bhavatu*

*Sarveśām Maṅgalam Bhavatu*

*Que todos tengan prosperidad  
que todos tengan Paz,  
que todos tengan plenitud,  
que todos tengan prosperidad*

*Sarve Bhavantu Sukhinah*

*Sarve Santu Nirāmayah*

*Sarve Bhadrani Paśyantu*

*Ma Kascid Dukha Bhag Bhavet*

*Que todos sean felices,  
que todos se liberen de la incapacidad,  
que todos cuiden a los demás,  
que nadie sufra de aflicciones.*

*asatomā sadgamaya*

*tamasomā jyotirgamaya*

*mṛtyormā amṛtamgamaya*

*Llévame de lo irreal a lo Real  
De la oscuridad a la luz  
De la muerte a la inmortalidad*

*Om Pūrṇamadām Pūrṇamidaḥ*

*Pūrṇat Pūrṇam Udacyate*

*Pūrṇasya Pūrṇamādāya*

*Pūrṇameva vaśyate*

*Eso es Perfecto. Aquello es Perfecto  
Aun cuando tomamos lo Perfecto,  
permanece lo Perfecto.*

*Om Santih Santih Santih- Om Paz, Paz, Paz*



KrishnaKali Yoga Ashram

KrishnaKali Yoga Ashram es una asociación sin ánimo de lucro dedicada a la expansión y promoción de las prácticas espirituales del Sanátana Dharma o hinduismo en España, y del Yoga visto como práctica espiritual, para lo cual lleva a cabo cursos, charlas, meditaciones, rituales y todo aquello que pueda contribuir a un mayor conocimiento y comprensión de la religión védica y la tradición del Yoga.

Conócenos más a fondo en:

[www.krishnakali.es](http://www.krishnakali.es)