



NITYA-KARMA PRAKAŚĀ

Luz sobre los deberes eternos

Recitación del Gāyatrī y rituales diarios de los brāhmaṇas.

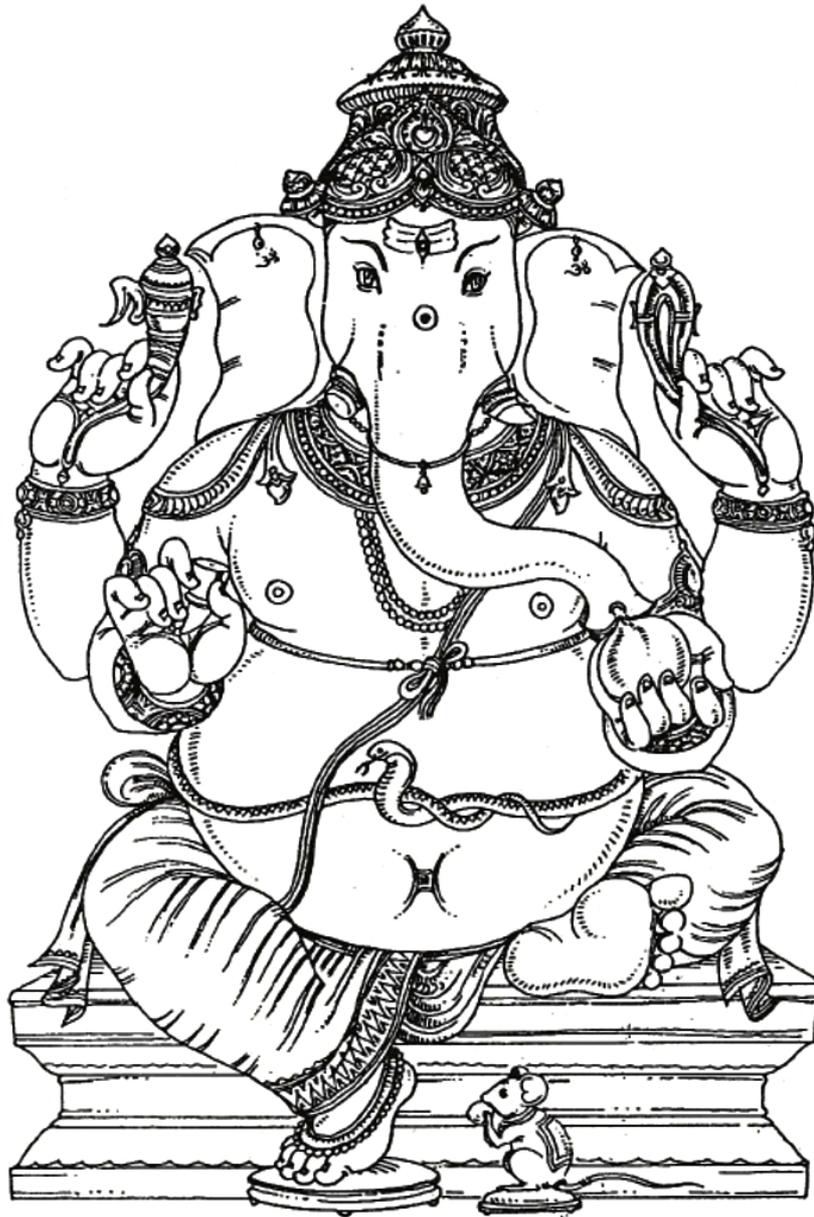


Por Hari Dasa



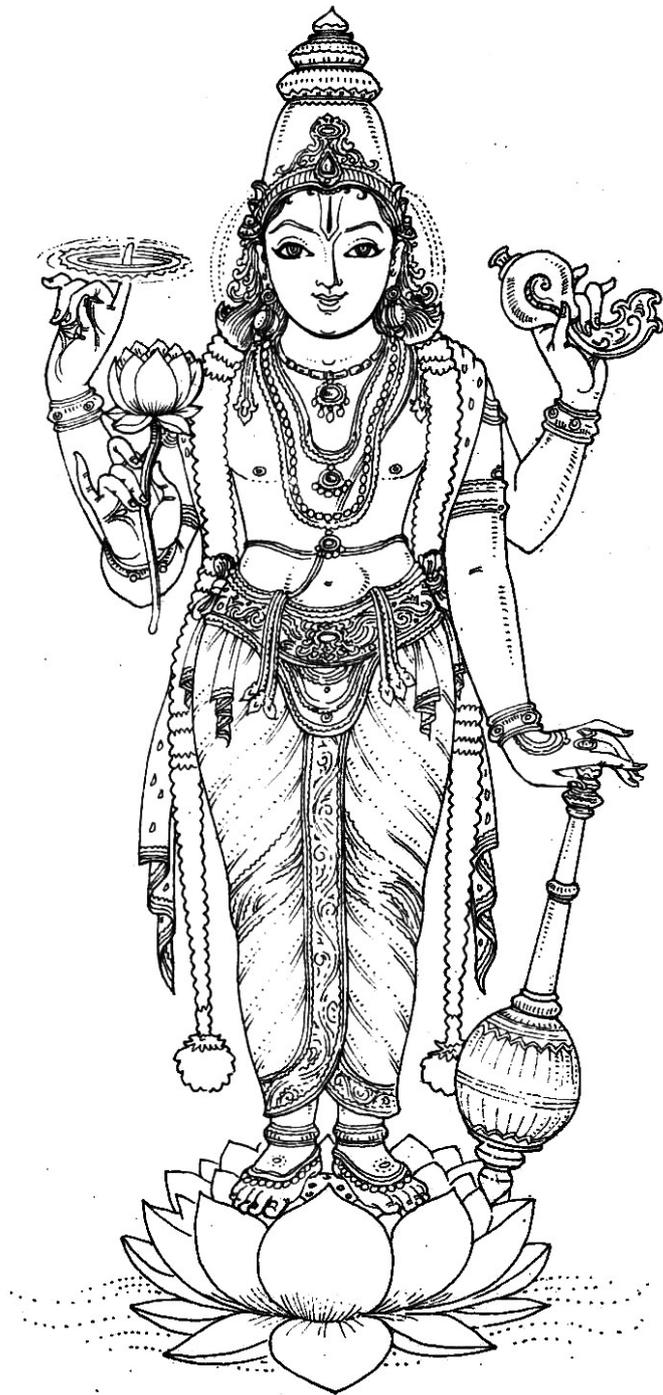
© **KrishnaKali Yoga Ashram.**

Prohibida la reproducción parcial o total de este libro sin la autorización de su autor. Este libro puede ser compartido o difundido gratuitamente, citando su fuente, pero nunca vendido.



Śrī Gaṇeśa

Señor de los comienzos



Śrī Viṣṇu

Protector del Universo



Śrī Śiva
Señor del Yoga



Śrī Devī
Madre del Mundo

Indice:

Normas de pronunciación en sánscrito	8
Dedicatoria (Samarpanam)	9
Prefacio	10
Pañca Mahā Yajñā — Los cinco grandes sacrificios.	13
Los Brāhmaṇas	16
La ciencia del Mantra	25
El Gāyatrī Mantra	28
La Diosa Gāyatrī	33
El Sandhyā-Vandana	35
Tirthas o centros sagrados	38
El Upanāyana	39
Yajñopavita Dharana — Ceremonia para cambiar el cordón sagrado.	44
Trikāla Sandhyā Vandana	49
El Sandhyā diario para todos los Hindúes	67
El Sandhyā — Con el mínimo de mantras necesarios.	76
El Brahma-yajna	79
La ceremonia Śrāddha — Veneración de los ancestros.	84
Pitṛ Tarpaṇa — Ceremonia para honrar a los ancestros.	86
Pitṛ Tarpaṇa — Ceremonia abrev. con el mínimo de mantras necesarios.	97
El Yajña, la ceremonia de fuego.	99
Agnihotra — Procedimiento	103
La Pūja	110
Adoración de deidades y su significado	113
Śrī Ātma Pūja Upaniṣad — La Upaniṣad de adoración al Ser Interior.	118
Las ocho flores que complacen al Señor Viṣṇu — Por Śrī Varadācārya	120
Modelo de Ṣoḍaśopacāra Pūja — Adoración de 16 elementos	121
Otros rituales diarios	
El Prāsādam	134
Fórmula vaidika para ofrecer el alimento.	139
El Tilak.	142
Algunas fórmulas diarias	146
Anexos	148

Normas de pronunciación en sánscrito

- Las vocales a, i, u, ṛ y ḷ son breves; la ā, ī, ū, ṛī, e y o, largas, igual que los diptongos ai y au .
- ṁ es una nasalización de la vocal a la que sigue. Su sonido se asimila al de la consonante que venga después; ante una t, por ejemplo, suena como una n; ante una p, como una m.
- ḥ es una ligera aspiración, muda cuando no va al final de una frase.
- La g siempre es gutural y sonora, como en gato.
- La ṅ también es gutural, como la n de tango.
- La c equivale a la ch castellana.
- La j se pronuncia como en inglés o catalán.
- Las consonantes retroflejas - ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ, ṣ - se pronuncian con la lengua doblada hacia atrás y tocando el paladar.
- Las consonantes aspiradas - kh , gh , ch , jh , etc.- son fonemas simples aunque se transcriban con una h detrás. Se pronuncian igual que las correspondientes consonantes no aspiradas seguidas de una aspiración en el mismo golpe de voz.
- La r siempre es suave, como en cara, incluso al principio de una palabra.
- La v es labiodental, como en inglés o francés; pero cuando va tras una consonante se pronuncia como la w inglesa.
- La ś equivale a la sh inglesa o la j francesa.
- La h siempre es aspirada.
- Las demás letras se pronuncian aproximadamente como en castellano.

Dedicatoria (Samarpanam)

*Maṅgalam Yogi-varyāya
Mahanīya Guṇābdhaye
Gaṅgā-tīra nivāsāya
Śivānandāya Maṅgalam*

*Sea bendito el mejor de entre los yogis
Quien es un océano de las más grandes cualidades
Quien vive en las orillas del Ganges,
Que Swami Śivananda sea bendito.*

*Oṃ svasti prajābhyaḥ paripālayantām
nyāyena mārgēṇa mahīm mahīśāḥ
gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityam
lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu*

*Benditos sean los súbditos de los que gobiernan,
y que estos grandes hombres gobiernen con justicia;
que siempre haya bienestar para las vacas y los brāhmaṇas,
que todo el mundo en todas partes sea feliz.*

Con toda la gratitud para Śrī Kṛṣṇa Deva por su trabajo de maquetación y corrección y a Śrī Nandinī Devī por su trabajo de revisión y a ambos por sus amables sugerencias y múltiples correcciones.

Prefacio

Di la verdad.

Sigue el Dharma.

Nunca dejes de estudiarte a ti mismo.

Da al maestro la dadiva que desee y asegura tu linaje.

No te alejes de la verdad.

No te alejes del Dharma.

No te alejes de las acciones virtuosas.

No pierdas la oportunidad de prosperar.

No te alejes del estudio o de la enseñanza.

Nunca olvides llevar a cabo los deberes con los Dioses y los padres.

Considera a tu madre como a Dios.

Considera a tu padre como a Dios.

Considera a tu maestro como a Dios.

Considera a tu invitado como a Dios.

Lleva a cabo sólo buenas acciones.

Sólo estas deben llevarse a cabo.

Nunca lo olvides.

Respeto a cualquier mayor o anciano que se te acerque.

Ellos deberían ser servidos.

Nunca lo olvides.

A cualquier brāhmaṇa o maestro que se te acerque

Dale asiento y descanso.

Da con fe.

No des sin fe.

Da apropiadamente.

Da con humildad.

Da sin miedo.

Da con sabiduría.

Y si alguna duda surge sobre el deber o las acciones a realizar, entonces,

sigue a un brāhmaṇa con ideas ecuánimes y naturaleza humilde.

Cuyo único deseo sea la religión.

Como él actúe en similar situación, así deberías actuar tú.

Y si alguna duda surge sobre los defectos o malas acciones,

sigue a un brāhmaṇa con ideas ecuánimes y naturaleza humilde.

Cuyo único deseo sea la religión.

Como él actúe en similar situación así deberías actuar tú.

Esta es la orden.

Esta es la Enseñanza

Este es el Veda y la Upaniṣad.

Esta es la disciplina.

Deberías hacerlo de dicha manera.

Debería hacerse de dicha manera.

Taittiriya Upaniṣad

Adoración a Gaṇeśa y a Sarasvatī, Dioses de las palabras y la inteligencia. Que ellos me inspiren para dar forma a este texto sobre los rituales diarios. Tomando mentalmente una mota de polvo de los pies de Gurudev Sri Swami Sivananda, comienzo a escribir este Nitya Karma Prakāśa, a fin de establecer en mi corazón un poco de devoción por los pies de loto del Señor, y por si pudiera ser de ayuda para otros aspirantes espirituales. Quiera el Señor Supremo que mi nombre Haridasa se vuelva una realidad, y pueda ser ocupado siempre en Su santo servicio.

Los rituales son muy complejos y variados. En occidente es muy complicado encontrar fuentes autorizadas que expliquen el modo de proceder para los devotos, sin embargo, con un poco de esfuerzo y una guía adecuada puede lograrse su aprendizaje y realizarse muy bellamente. Por esta razón, presentamos el Nitya Karma Prakāśa, para arrojar un poco de luz sobre los deberes eternos en el Dharma Hindú, con los rituales más básicos adaptados para el devoto occidental.

Nitya significa “eterno”; y Karma “acción”. Nitya Karma se refiere a los deberes que un hindú debe llevar a cabo a lo largo de su vida para llevar una vida plena y feliz dentro del Dharma Hindú, y que no deben ser abandonados hasta lograr la liberación espiritual. Por supuesto no todos los rituales que aparecen en este libro son obligatorios para todos los hindúes. La mayoría están enfocados a aquellos que están plenamente dedicados a la vida religiosa, si bien pueden ser practicados por todos de manera opcional.

Hoy en día, en occidente hay un creciente interés por el Dharma Hindú, el Sanātana Dharma o Hinduismo. Muchos, decepcionados con el estilo de vida moderno, tan dado a la inmediatez, al placer sin motivo y a la comodidad por encima de la felicidad, han vuelto su rostro hacia oriente y desean, con fervor verdadero y sinceridad, pertenecer a esta la más grande de las fes, que, como una madre amorosa provee de las necesidades espirituales de todos sus hijos, en la forma que cada uno de ellos más lo necesita.

Las prácticas del Yoga, la recitación de mantras, la meditación, la no violencia, todos estos conceptos cuyo origen debemos al Hinduismo han penetrado profundamente en la sociedad occidental, deseosa de sumergirse en mayor medida en esta gran tradición espiritual, que no niega la libertad individual de cada ser humano, y al tiempo le da las herramientas para trascender su ego y unirse a la Divinidad amada.

Sin embargo, si queremos que el Dharma Hindú florezca en occidente, debemos tener en cuenta que un cambio total de los paradigmas de pensamiento es requerido. Es necesario que regresemos a contemplar lo sagrado en el universo. Debemos volver a hacernos amigos de los dioses, contemplar a Varuṇa en el agua y a Bhumī en la tierra. Los dioses que habitaban este mundo no desaparecen, pero dejan de manifestarse cuando no se les invoca. La Conciencia de Dios es más necesaria que nunca en este mundo en el que todo se compra y se vende.

Necesitamos, pues, que haya nuevos sacerdotes y bardos que canten las alabanzas de Dios y los dioses, que amen a los seres sutiles que habitan en

el universo, que conozcan el mundo de lo simbólico y las llaves rituales para acceder a él, y que inspiren a la sociedad a elevarse al mundo de lo ideal, de lo espiritual, abandonando el materialismo egoísta y estrecho de mente. Esos son los brāhmaṇas, los guardianes y preservadores del conocimiento de los Vedas. Es hora de olvidarse de cuestiones de linaje familiar o sexo ¿No descendemos acaso todos nosotros de los primordiales ṛṣis védicos? ¿No son nuestros cuerpos sutiles indiferenciados en cuanto a género o sexo? Hombres y mujeres de occidente deben poder acceder a una vida religiosa dentro de la tradición de los Vedas. Debemos pues capacitarnos para adquirir las cualidades de pureza y humildad que caracterizan a estos amigos de todas las criaturas.

Este libro versa sobre los rituales asociados al canto del Gāyatrī Mantra en el contexto de la sociedad brahmínica. El deseo de los editores es que sirva para inspirar a aquellos que, llenos de devoción por el Señor Supremo y de respeto por los dioses, tengan la pulsión de iniciar una vida plenamente dedicada a la preservación del conocimiento védico y el Dharma Hindú. Sea ésta una humilde ofrenda a los pies de tan nobles personas, y de la Madre Gāyatrī, la Diosa que anima nuestras palabras y las acerca al Todopoderoso.

Se terminó de redactar en Vaiśākha Pañcamī Śukla, día de la aparición de Śaṅkarācārya y Rāmanujācārya.



Pañca Mahā Yajñā — Los cinco grandes sacrificios.

Nuestros antepasados solían tener una vida bien ordenada y disciplinada. No eran esclavos de sus sentidos como las personas modernas. Solían hacer Japa, Pranayama, Sandhyavandana y Svadhyaya (estudio de libros espirituales como la Gita, el Bhagavata y el Ramayana). Solían hacer caridad y servicio desinteresado, y observar Vratas (votos) como los de Ekadashi, Shri Rama Navami, Shri Krishna Ashtami y Dattatreya Jayanti. Daban conferencias espirituales y rogaban por la paz del mundo, y no por ellos mismos como individuos. Solían hacer mucho ejercicio físico caminando de diez a veinte millas por día y de un tirón. Eran muy estrictos en la observancia de Yama y Niyama. Acostumbraban a vivir principalmente en pueblos y no en áreas congestionadas. Eran autosuficientes y no dependían de otros para cuestiones triviales. Solían tener tanto Kaya Siddhi como Vak;(perfección del cuerpo físico y del habla). Cuando la generación actual comprenda el valor de la manera de vivir de sus ancestros, seguramente logrará todo lo que desea con el Prasannata (la gracia) de los Devas.

Sri Swami Sivananda

Todos los Nitya Karmas se engloban en cinco grandes grupos, cinco Yajñas, definiendo Yajña como acción dentro del Dharma, que son de obligatorio cumplimiento no sólo para los brāhmaṇas sino para todos los dos-veces-nacidos o investidos con el cordón sagrado, y hoy día, podríamos decir que están orientados hacia todo practicante del hinduismo. La palabra Yajña viene de la raíz yaj-, sacralizar, adorar o sacrificar. Significa sacrificio, la cual es la palabra en castellano más apropiada para su traducción. Si observamos la etimología de esta palabra, viene del latín “sacro” o sagrado y “facere” o hacer, es decir, que alude al hecho de convertir una acción en algo sagrado. Esta es en resumen la esencia del Yajña. Los cinco grupos mencionados son llamados pañca mahā yajñā o cinco grandes sacrificios. Por orden son:

- Brahma Yajña, también llamado Rṣi Yajña, (Riṣi: sabio, vidente) que prescribe el estudio de la Escritura védica. Dentro de este sacrificio entra todo estudio de las Escrituras, recitación de textos védicos, puránicos o tántricos, y japa o repetición de los Santos Nombres de Dios. En un sentido amplio, también la auto-indagación o Ātma-vicāra entra dentro de esta categoría. No se debe considerar que sólo la mera

recitación vacía de los versos constituye este yajña, sino que el esfuerzo por mejorar nuestro carácter y desarrollar honestidad, pureza de corazón y bondad, tratando de conocernos un poco más cada día, este es el corazón del Brahma o Rṣi Yajña.

- Deva Yajña, (Deva: Dios, divinidad) que prescribe los rituales de adoración a los devas o divinidades. Dentro de esta categoría entra el Sandhyā-vandana, las Pūjas o rituales de adoración y el Agni-hotra o ritual de adoración al fuego sagrado. En un sentido amplio, Deva Yajña se expresa en todo aquello que hace nacer la devoción a Dios y a los Dioses en nosotros, como el saṅkīrtana o Canto de los Santos Nombres del Señor, o la simple y pura oración. El centro de este Yajña está en reconocer que hay algo más grande que nosotros y ofrecer a la Divinidad nuestros pequeños egos.
- Pitṛ Yajña, (Pitṛ: ancestro, antepasado) que prescribe los rituales de honra a los antepasados. En esta categoría entran las ceremonias de honra a los ancestros, las cuales se hacen en determinados momentos del año, como la ceremonia Śrāddha. En un sentido amplio se trata de honrar a los ancestros, reconocer nuestro linaje tanto familiar como espiritual y respetar profundamente a aquellos, que por su edad, poseen mayor experiencia que nosotros, ya sea que hayan abandonado su cuerpo o aún permanezcan con nosotros.
- Bhūta Yajña, (Bhūta: ser vivo) que prescribe el cuidado y alimentación de los animales. Dentro de esta categoría se prescribe dar de comer a los animales domésticos que se hallan cerca del hogar, tales como vacas, caballos, etc. Hoy día esto es bastante difícil de cumplir, por lo cual, en un sentido amplio, podemos entender que cuidar nuestro entorno, evitar la alimentación violenta y todo lo que podamos hacer por conservar la vida animal y vegetal del planeta constituye este yajña.
- Mānuṣya Yajña (Mānuṣya: humanidad), que prescribe la caridad a los pobres o a los brāhmaṇas. Antiguamente, en las familias védicas, a menudo se invitaba a comer a un mendicante o un monje, y la familia no comía hasta que éste no estuviera saciado. También, después de los rituales de adoración era de gran importancia alimentar a todas las personas de los alrededores, o al menos dar caridad a los pobres que se acercaran en forma de alimento o vestidos. Hoy en día, siendo esto difícil de llevar a cabo en occidente, se puede sustituir por hacer servicio al prójimo con compasión y amor. En la actualidad muchas organizaciones se dedican a esta misión dando buenas oportunidades de colaborar. Pero además de esto, hay más maneras de llevarlo a cabo.

Preocuparte por los demás, dar consejo a quien lo necesita, sanar al enfermo, dar consuelo al doliente, etc. Todo esto puede ser considerado el Yajña de la humanidad.

Estos cinco sacrificios, que establecen un cierto modo de vida según la tradición védica en su contexto histórico, pueden, sin embargo, ser más profundamente analizados y adaptados a la vida de hoy en día, descubriendo que no han perdido ni un ápice de su validez, y que son perfectamente extrapolables a las circunstancias de cada uno.

No hay que olvidar que el Sanātana Dharma o hinduismo es una religión universal, y no está limitada por la cultura, localización o período histórico. Y aunque el contexto cultural es importante, el Veda, la sabiduría primordial, es para todos, por tanto estos cinco Yajñas pueden ser realizados por todos y para todos, de acuerdo a la capacidad y circunstancias de cada uno. A fin de cuentas, se trata de ser cada día una mejor persona y hacer de este mundo un mejor lugar en el que vivir.



Los Brāhmaṇas

Un hombre que es veraz, compasivo y liberal, que tiene Kshama y Shanti, que está libre de temor, ira y codicia, que es inocente y cariñoso es en verdad Dios o Brahmana. Él es un verdadero Brahmana. Aquellos que están desprovistos de esas virtudes son Shudras”.

Sri Swami Sivananda

Los brāhmaṇas, brahmines o brahmanes conforman una gran parte del cuerpo clerical del Hinduismo. Son sacerdotes, maestros o intelectuales. Un brāhmaṇa es aquel que ha sido iniciado en el canto del Gāyatrī Mantra, investido con el cordón sagrado, es instruido en las Escrituras y sigue sus mandatos. También se llama brāhmaṇa a aquel que es hijo de un brāhmaṇa. Quien adora al Sol con agua y el mantra Gāyatrī tres veces al día es un brāhmaṇa. En un nivel amplio es un brāhmaṇa todo aquel que posee las cualidades de pureza, humildad, autocontrol y religiosidad. Quien dice siempre la verdad tratando de no dañar a nadie es un brāhmaṇa. Aquel que repite constantemente el nombre de Dios puede ser llamado un brāhmaṇa. El Parāśara Smṛti llama brāhmaṇa a aquel que sigue una vida estrictamente religiosa. Todas estas son definiciones de brāhmaṇa.

Hay que aclarar que, al contrario de lo que algunos piensan, no basta con llevar un hermoso cordón de algodón a lo largo del cuerpo y una gran marca de sándalo en la frente para ser un brāhmaṇa, o haber nacido en una familia brahmínica. Las cualidades de pureza, veracidad y humildad deben estar presentes en alguien para ser llamado así. Sura Das era un brāhmaṇa por nacimiento en una familia de prestigio, pero era lujurioso y desenfrenado. Sólo cuando abandonó el mundo y se dedicó al canto del Santo Nombre se convirtió de verdad en un brāhmaṇa. Vidura y Valmiki eran ambos de bajo nacimiento y se convirtieron en brāhmaṇas por su gran sabiduría y devoción. Hoy día hay algunas personas, hombres y mujeres, que han nacido en occidente fuera del Sanātana Dharma, pero se han convertido en brāhmaṇas por su estudio constante y cumplimiento de los mandatos védicos.

Aún algunos piensan que solamente por nacimiento puede uno ser un brāhmaṇa, pero las Escrituras más importantes rechazan esto enfáticamente. Ciertamente es que algunas otras Escrituras consideran que el brāhmaṇa lo es por nacimiento, pero en menor medida, y en general, en Escrituras subsidiarias. Cuando hay alguna aparente contradicción entre

diferentes Escrituras, se debe ver cuál de ellas tiene más peso y está más en conformidad con el Veda y el Dharma. Se dice en el Skānda Puraṇa:

*Janmanā jāyate śūdraḥ
saṁskārad bhaved dvijaḥ
veda pathnat bhavet vipraḥ
brahma jānāti iti brahmaṇaḥ*

Por nacimiento uno es un śūdra; por iniciación, uno se vuelve un Dos-Veces-Nacido; por el conocimiento de los Vedas, uno se vuelve un erudito; El conocimiento de Brahma le hace a uno un brāhmaṇa.

Si reflexionamos profundamente, vemos que si el varṇa¹ o clase fuera considerado en función del cuerpo que uno obtiene, entonces sería inútil educar a los niños en determinadas cualidades o moral, que vendrían determinadas por el cuerpo obtenido. Si por el contrario el varṇa es parte de las cualidades de la mente, entonces en el momento que uno cambia de cualidades, cambia también de varṇa.

Por supuesto esto no significa que los brāhmaṇas por linaje familiar sean falsos, muy al contrario, las Escrituras contemplan tanto brāhmaṇas por nacimiento como por cualidades.

Hay, en definitiva, tres maneras en las que uno puede convertirse en un brāhmaṇa:

- Janma Vibhāga, en virtud de su nacimiento. Si uno nace en la casa de un brāhmaṇa, eventualmente adquirirá, a través de su educación e instrucción las cualidades y aptitudes necesarias para ser y vivir como un brāhmaṇa.
- Karma Vibhāga, en virtud de sus acciones. Si uno pertenece a cualquier otra casta, o incluso si carece de ella, pero comienza a llevar a cabo las actividades de un brāhmaṇa con honestidad, puede ser considerado como un brāhmaṇa.
- Guṇa Vibhāga, en virtud de sus cualidades. Esta es la más importante característica del brāhmaṇa, puesto que si sus cualidades son brahmínicas, sus acciones también lo serán. No se puede considerar

¹ Varṇa: cada una de las cuatro clases en las que está dividida la sociedad hindú, incluyendo a los brāhmaṇas, siendo las otras, kṣatriyas o guerreros, vaśīas o comerciantes y śūdras o trabajadores. Para mayor información, ver: *Dharma Siddhanta un catecismo hindú*, publicado por KrishnaKali Yoga Ashram.

verdaderos brāhmaṇas a los anteriores, si no poseen las cualidades propias de éstos.

El hijo de un brāhmaṇa que abusa de los placeres mundanos, daña a otros y es adicto al dinero y el placer, no puede ser llamado un brāhmaṇa; alguien que ha nacido sin casta, pero que practica la pureza, veracidad y mansedumbre es con toda seguridad un brāhmaṇa. Sin embargo, cuando se dan ambas condiciones, un brāhmaṇa de nacimiento con las cualidades apropiadas, entonces es especialmente bueno, ya que tiene la oportunidad de instruirse plenamente en el Dharma y la tradición. No obstante, un brāhmaṇa por cualidades puede y a menudo es tan bueno como uno por nacimiento.

Según el Udyoga Parva del Mahābharata (43;12), hay doce cualidades que identifican a un brāhmaṇa:

*dharmas ca satyam ca damas tapaś ca
amātsaryam hrīs titikṣānasūyā
yajñaś ca dānam ca dhṛtiḥ śrutam ca
vratāni vai dvādaśa brāhmaṇasya*

Conducta recta, veracidad, autodomínio, austeridad, ausencia de envidia, modestia, tolerancia, contentamiento, sacrificio, caridad, firmeza y erudición, estos son los doce signos de un brāhmaṇa.

En la Bhagavad Gītā (18;42), el Señor Kṛṣṇa resume todas estas cualidades en solamente nueve:

*śamo damas tapaḥ śaucam
kṣāntir ārjavam eva ca
jñānam vijñānam āstikyam
brahma-karma svabhāva-jam*

La serenidad, el autocontrol, la austeridad, la pureza, el perdón y también la rectitud, el conocimiento, la sabiduría y la creencia en Dios son los deberes de los brāhmaṇas, procedentes de su propia naturaleza.

En realidad, todas estas cualidades pueden resumirse en tres, que constituyen el Mahāvratam, o el Gran Voto de los Yogis: Ahimsā, Satya y Brahmacharya. Los verdaderos brāhmaṇas no desean dañar a nadie, esta es su principal cualidad; observan el voto de siempre decir la verdad

(dependiente del anterior, decir la verdad sin causar daño); y se mantienen fijos en su fe y con sus sentidos bajo control, esencia del Brahmacharya. Este es el triple voto que el brāhmaṇa siempre debe tener presente.

En la práctica, hay cuatro votos que alguien que se ordena en el cordón sagrado debe observar:

- Dieta sáttvica: No comer carne, pescado ni huevos. Evitar también el ajo y la cebolla.
- No jugar a juegos de azar como lotería, tragaperras, ruleta, dados, etc. Un brāhmaṇa puede jugar a estos juegos solamente cuando el motivo es el esparcimiento, y nunca apostando algo.
- Castidad, lo cual en el brāhmaṇa se expresa por no practicar sexo fuera del matrimonio.
- Evitar las sustancias tóxicas: esto incluye el tabaco, alcohol, drogas de todas clases (excepto en uso medicinal) e incluso té y café. Es sabido que algunos brāhmaṇas toman té como una opción personal, y si ellos consideran apropiada tal costumbre, esto es respetable.

Uno no puede ser juzgador y considerar que si ve a un brāhmaṇa bebiendo té o incluso café está rompiendo los principios. Hay brāhmaṇas ortodoxos del sur de la India que ni siquiera comen soja o seitán ya que la textura les recuerda a la de la carne, tal es su grado de seriedad con su Dharma. Ellos podrían pensar que aquellos que lo hacemos no somos verdaderos brāhmaṇas. Por ello, es mejor hacer uso de titikṣā, tolerancia, antes que considerar que alguien es un brāhmaṇa caído.

Los seis deberes del brāhmaṇa son los siguientes:

- Aprender los Vedas: Nunca debe pensar que ha aprendido suficiente, sino al contrario, continuar con sus estudios ahora y siempre.
- Enseñar los Vedas: Debe tener presente que el conocimiento no es suyo, sino que pertenece al Señor Supremo. Por lo tanto, si encuentra personas aptas para recibir sus conocimientos, debe enseñarlos.
- Realizar los rituales: Debe honrar a los dioses a través de los rituales, tales como el Sandhyā, los rituales de fuego, etc.

- Realizar rituales para otros: Debe estar preparado para realizar estos mismos rituales para otras personas en pro de ayudarles con su proceso espiritual.
- Dar caridad: parte de la riqueza que el brāhmaṇa obtiene debe ser empleada en caridad para los necesitados u otros brāhmaṇas.
- Recibir caridad: el brāhmaṇa debe recibir siempre algo por sus servicios o si se encuentra en necesidad. Él tiene el deber de aceptar estas ofrendas ya que esto también beneficia al que da.

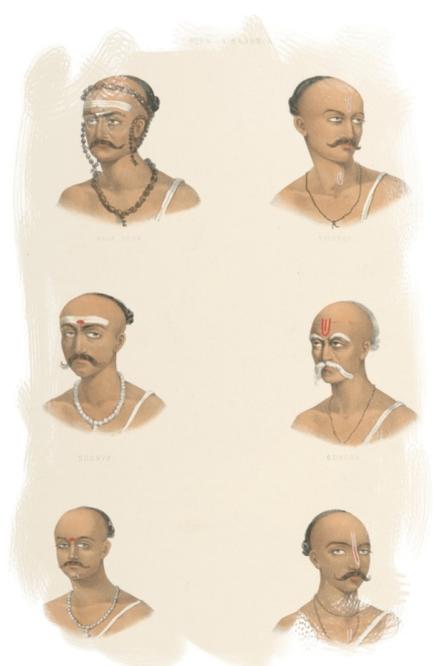
Otra cualidad propia del brāhmaṇa es que el Santo Nombre de Dios es su eterno compañero. Él siempre repite constantemente el mantra, el cual mantiene su pureza y lo hace crecer en devoción por Dios.

Se dice en el Mahabharata que la Śrutī y la Smṛti son los ojos del brāhmaṇa. Por lo tanto, debe conocer ambas Escrituras, las de revelación, como Upaniṣads, Saṃhitas, etc. y también las de tradición, como Puraṇas, Rāmāyana, etc.

En realidad, en la actual era de Kaliyuga no existen brāhmaṇas dotados de todas las cualidades mencionadas anteriormente, pero si uno se esfuerza con sinceridad por conseguirlas, en verdad puede ser llamado un brāhmaṇa.

Símbolos de los brāhmaṇas.

En ocasiones, los signos y señales externas de los brāhmaṇas pueden resultarnos chocantes, en cuanto al vestir, el peinarse, las marcas de la frente o pinturas en su cuerpo y otras, pareciéndonos que son una especie de santones o sectarios. En realidad cada uno de los componentes de su aspecto tiene un profundo simbolismo. Veamos ahora algunos de los signos del brahmán y su significado. Estos símbolos no están confinados sólo al uso de los brāhmaṇas, sino que son utilizados en mayor o menor medida por todos los hindúes. Sin embargo, hoy día son los brāhmaṇas quienes los mantienen con mayor constancia.



La Śikhā o Choti.

La Śikhā, también llamada Choti en el sur de la India, es un mechón de cabello que sobresale del cabello del brāhmaṇa. En el momento de hacerle su primer corte de pelo, o cuando es ordenado en el cordón sagrado, se le rapa la cabeza dejando un único mechón en la coronilla. Hoy día bastaría con dejar un mechón más largo sin necesidad de rapar toda la cabeza. Este mechón es imprescindible para realizar los rituales védicos. Es uno de los rasgos más distintivos de los brāhmaṇas. En realidad, el significado de la Śikhā es ekagrata, o una única meta. Llevar un solo mechón de cabello significa que el brāhmaṇa sólo tiene un deseo en el mundo, que es Dios o la Liberación. De este modo tiene siempre presente su sadhana o trabajo espiritual. El mechón de cabello tiene también un sentido energético. Tiene un efecto de protección en la zona del brahmarandhra, donde se halla el cakra o centro energético de la coronilla.

El Tilaka o marca sagrada.

El Tilaka o Tilak, la marca de sándalo, ceniza o cúrcuma que se aplica en la frente tiene un doble sentido. Por un lado identifica el culto que sigue aquel que lo lleva. Los devotos de Śiva llevan ceniza en su frente en forma de tres líneas horizontales. Los de Viṣṇu llevan sándalo en forma de dos líneas verticales. Los devotos de la Madre Divina suelen llevar un punto rojo, símbolo del poder divino, etc. El otro sentido es mantener siempre el recuerdo de lo Divino en sus mentes. Desde el punto de vista práctico, las sustancias auspiciosas que se aplican en la frente tienen un efecto medicinal y refrescante en el cerebro. Así, la concentración es muy poderosa a la hora de meditar.

La marca es aplicada en el bhrūmadya o “tercer ojo”. El Señor Śiva tiene un tercer ojo divino en esta zona de Su frente. Así, cuando Él abre Su ojo divino, Su gran poder sale en poderosos rayos y los demonios son reducidos a cenizas. De forma similar, la marca en la frente representa la apertura del tercer ojo interno, de modo que las aflicciones e impurezas son aniquiladas en el devoto.

El Kaṇṭhī-Mālā.

El brāhmaṇa siempre lleva en su cuello un Kaṇṭhī Mālā o collar para el cuello, hecho de Rudrākṣa, la semilla de Śiva, o de madera de Tulasī, la

planta que le es querida a Viṣṇu. Estas plantas tienen poderosos efectos medicinales y energéticos y mantienen sanos a quienes los llevan. El Rudrākṣa nació de las lágrimas de Śiva. Tulasī apareció durante el batimiento del océano, cuando Viṣṇu vio emerger el néctar de la inmortalidad, derramó una lágrima de alegría sobre éste que se convirtió en la primera hoja de Tulasī. Tulasī representa la dicha divina. Rudrākṣa la compasión de Dios.

Cuando el brāhmaṇa lleva consigo estos collares tiene mucho cuidado de no realizar acciones impuras. En realidad es un recordatorio de sus votos de No violencia, Veracidad y Autocontrol (Ahimsā, Satya y Brahmacharya). Algunos devotos de la Madre Divina llevan también collares de cristal de cuarzo (sphāṭika). Esto significa que deben ser transparentes y sinceros como el cristal, a través del cual se refleja la luz.

Los collares son también un recordatorio de su japa o repetición constante del mantra. Ellos siempre llevan consigo, aparte, un rosario o Mālā de meditación en una bolsa de tela. Ellos no lo muestran sino que lo mantienen resguardado como algo muy sagrado. El rosario representa el Santo Nombre. La bolsa representa el corazón del devoto. Por lo tanto, se debería tener siempre la Mālā o rosario guardada en la bolsa.

La vestimenta.

En los rituales sagrados y ceremonias védicas el brāhmaṇa viste con un dhoti, una pieza de tela de unos cuatro metros que se enrolla alrededor de la cintura y se entrelaza entre las piernas, convirtiéndose en una especie de pantalón sin costuras. En la parte de arriba, se lleva una pieza de tela de la mitad de largura que cubre el cuerpo, llamada Chadar o Veṣṭi. Algunos llevan escrito el nombre de Dios en la tela superior. Las mujeres llevan un sari, una pieza de tela aún más larga que se enrolla alrededor de todo el cuerpo. La ropa con costuras era considerada como un signo de riqueza antiguamente. El llevar ropa no cosida significa que el brāhmaṇa no desea más riqueza que la que llega a él naturalmente. No desea honores u opulencia para sí. Es un recordatorio de que debe ser humilde en toda circunstancia. En occidente la mujer puede vestir con un traje panjabi y el hombre con una kurta y un pantalón, en momentos en los que es necesaria una vestimenta más práctica.

La hierba Kuśa.

Los brāhmaṇas se sientan a menudo sobre esterillas hechas con hierba Kuśa, llamada también Darbha. También, en algunos rituales deben llevar un pequeño haz de Kuśa atado en la mano o un anillo hecho con algunas hebras. La hierba Kuśa tiene un gran poder purificador. Es muy importante en la fabricación de medicamentos ayurvédicos. Cuando se rapa la cabeza de un niño por primera vez, su cabeza es antes tocada con hierba Kuśa. Su tacto es áspero y la hierba es aguda, de modo que si no es sujeta con delicadeza puede cortar la piel. Esto es un símbolo de la mente y el intelecto afilado y sutil, necesario para el estudio de las Escrituras. Además, al igual que la hierba Kuśa, la mente es útil en los rituales pero si se usa incorrectamente puede ser peligrosa y dañar. La pureza y el control de la mente son los significados de la hierba Kuśa.

Estos son algunos de los signos y símbolos externos del brāhmaṇa, pero debemos recordar siempre que los signos y símbolos no pueden servir para hacer ostentación de santidad, o de forma vacía y sin sentido. Deben ser una ayuda para el crecimiento espiritual y la contemplación de Dios. Los símbolos externos, bien llevados, son muy importantes para esto. Con el tiempo, lo externo se convierte en interno. El mechón de cabello, el cordón, la marca en la frente no han de ser más que reflejos de pureza, autocontrol y no violencia, verdaderos signos del brāhmaṇa.

Quién es un brāhmaṇa: Chandogya Upaniṣad (4:1-5)

*satyakāmo ha jābālo jabālāṃ mātaramāmantrayāṃcakre
brahmacaryaṃ bhavati vivatsyāmi kiṃgotro nvahamasmīti
// 4.4.1 //*

*sā hainamuvāca nāhametadveda tāta yadgotrastvamasi
bahvaḥ carantī paricāriṇī yauvane tvāmalabhe
sāhametanna veda yadgotrastvamasi jabālā tu nāmāhamasmi
satyakāmo nāma tvamasi sa satyakāma eva jābālo
bravīthā iti // 4.4.2 //*

*sa ha hāridrumataṃ gautamametyovāca brahmacaryaṃ
bhagavati
vatsyāmyupeyāṃ bhagavantamiti // 4.4.3 //*

*taṃ hovāca kiṃgotro nu somyāsīti sa hovāca
nāhametadveda bho yadgotro'hamasmyapṛcchaṃ mātaram*

*sā mā pratyabravīdbahvaḥ carantī paricariṇī yauvane
tvāmalabhe sāhametanna veda yadgotrastvamasi jabālā tu
nāmāhamasmi satyakāmo nāma tvamasīti so'haṃ
satyakāmo jābālo'smi bho iti // 4.4.4 //*

*taṃ hovāca naitadabrāhmaṇo vivaktumarhati samidhaṃ
somyāharopa tvā neṣye na satyādagā iti tamupanīya
kṛṣṇānāmabalānāṃ catuṣṣatā gā nirākṛtyovācemāḥ
somyānusaṃvrajati tā abhiprasthāpayannuvāca
nāsahasreṇāvarteyeti sa ha varṣagaṇaṃ provāsa tā yadā
sahasraṃ sampeduḥ // 4.4.5 //*

En cierta ocasión, Satyakāma fue a su madre y le dijo: “Madre, quiero consagrar mi vida al estudio de la religión. ¿De qué linaje soy?” Ella le respondió: “Hijo mío, no sé de qué familia eres. En mi juventud fui pobre y trabajé como sirvienta para muchos amos, y entonces te tuve a ti: por eso no sé de qué familia eres. Mi nombre es Jabālā y tu nombre es Satyakāma: puedes llamarte a ti mismo Satyakāma Jābāla”.

El chico fue a ver al maestro Haridrumata Gautama y dijo: Quiero consagrarme al estudio de la sabiduría sagrada. ¿Puedo venir a ti, Maestro?”.

El maestro le preguntó: “De qué familia eres, hijo?”

“No sé de qué familia soy” respondió Satyakāma. “Pregunté a mi madre y ella me dijo: No sé de qué familia eres, hijo mío. En mi juventud fui pobre y trabajé como sirvienta para muchos amos, y entonces te tuve a ti: por eso no sé de qué familia eres. Mi nombre es Jabālā y tu nombre es Satyakāma”. Por tanto yo soy Satyakāma Jābāla, maestro”.

El maestro Gautama le dijo: “Eres un brahmán, pues no te has apartado de la verdad. Ven, hijo mío, te acogeré como estudiante”.

La ciencia del Mantra

En el contexto del Hinduismo, los mantras son poderosas energías divinas encerradas en estructuras sonoras. Cada mantra tiene una peculiar vibración que al ser repetida produce un determinado efecto. Hay mantras que sirven para ganar riqueza, mejorar la salud o solucionar defectos astrológicos. Estos son llamados Laukika Mantras o mantras mundanos. No obstante, los mantras más importantes son los llamados Mokṣa mantras, aquellos que están orientados a lograr la liberación espiritual o adquirir amor puro por la Divinidad.

Por supuesto que no basta con repetir el mantra para que surta su efecto; es necesario cumplir ciertos requisitos para que el mantra sea efectivo. Esto es así, porque si simplemente repetimos la fórmula sin desarrollar un comportamiento puro, nuestro sistema energético no estará preparado para asimilar la energía del mantra, y por tanto será ineficaz.

Al mismo tiempo, no debemos pensar que somos “impuros” para repetir el mantra. El mismo hecho de repetirlo produce una purificación, por lo tanto la repetición del mantra (o mantra japa) es también un medio para purificarnos a fin de poder desbloquear su poder finalmente.

Hay muchos tipos de mantras. La mayoría de ellos están escritos en sánscrito, pero no siempre es así. Los Śābara Mantras son formulas sagradas codificadas en lenguajes regionales de la India, a menudo procedentes del Tantra Śastra o revelados a santos y sabios del Medievo hindú, como Tulsidas, Tukaram, etc.

Dicho esto, los mantras más importantes son aquellos codificados en idioma sánscrito. Entre ellos están los védicos, aquellos que han sido codificados en la Escritura Védica (Samhitas, Brahmanas, Āraṇyakas o Upaniṣads), y los puránicos, que aparecen en textos de tradición, asimismo en sánscrito. En general se considera que los mantras védicos son más poderosos al ser Escritura revelada o Śrutī, pero hay excepciones, ya que algunas partes de los Puraṇas o las Epopeyas (como el Mahabhārata) son tan sagradas como las Escrituras de revelación. Otros que han ganado en ocasiones tanta importancia como los anteriores son mantras tántricos, si bien estos últimos tienden a ser más secretos, usualmente dados sólo por iniciación.

En nuestra actual cultura globalizada podemos tener la tentación de pensar que cualquier sonido puede ser un mantra si se utiliza para la meditación. Pero lo cierto es que, si bien concentrarnos en cualquier objeto o palabra

puede tener un efecto beneficioso para la mente, todas las palabras no tienen la misma vibración ni el mismo poder. Los mantras son fonemas sagrados. Están empoderados de innumerables Śaktis o rayos de la Divinidad. Por esto, es importante conocer a fondo esta ciencia antes de aventurarse en la práctica de japa a fin de lograr el mejor resultado. Dicho esto, podríamos preguntarnos: ¿qué es lo que hace que un mantra sea considerado como tal?

Los Vedas nos informan de que un mantra védico debe tener ciertas características principales, a saber:

- **Rṣi:** Un mantra védico tiene un rṣi o sabio ancestral, a quien se le reveló en la antigüedad. En cada himno de los Vedas o Sūkta, se especifica antes el rṣi a quien le fue revelado el verso por primera vez, y que él a su vez reveló a la humanidad. Por ejemplo, el Gāyatrī Mantra fue revelado por el Rṣi Viśvamitra; El Maha Mr̥tyuñjaya por Vaśiṣṭa, y así. En ocasiones el Rṣi es una deidad, como en el caso del Maha-Mantra, en el que es Brahmādeva, el Dios de la Creación.
- **Chandas:** Cada mantra está codificado en un tipo de métrica o Chandas. Esto es importante ya que nos ayuda a la correcta pronunciación y entonación. Las métricas más comunes son el Anuṣṭubh, que tiene cuatro líneas de ocho sílabas, el Gāyatrī, que tiene tres de ocho o el Triṣṭubh, que tiene cuatro líneas de once sílabas.
- **Devatā:** La devatā es la Divinidad a la que el mantra está dirigido. A veces es el mismo Paramātma o el Alma Suprema, y otras veces está dedicado a distintos Dioses, como Agni, Devī, Gaṇeśa, etc.
- **Bijā:** Bijā es la semilla del mantra, o dicho de otro modo, una sílaba mística que describe la naturaleza o Tattva de dicho mantra. Las Bijas son muy poderosas y por ello es inadecuado repetir las solas si uno no tiene experiencia en la ciencia del mantra, sino que es mejor pronunciarlas en compañía del mantra indicado. Algunas Bijas son Hrīm̐, Klīm̐, etc.
- **Śaktī:** La Śaktī es el poder del mantra, la cual también es codificada a través de una sílaba mística. El poder del mantra es la energía que se desarrolla a través de su repetición. Podemos experimentarla al practicar japa, en mayor o menor medida dependiendo de nuestra intensidad y calidad de canto.

- Kilakaṃ: Kilaka es la llave para, por decir así, “abrir” el mantra. Cada mantra tiene un obturador, que bloquea la poderosa energía que éste contiene. La repetición constante hace que el Kilaka se active, desatando la fuerza de la Divinidad que preside en el aspirante. De nuevo, se simboliza a través de una sílaba.

Tradicionalmente, quien va a repetir el mantra coloca antes estos elementos en su cuerpo por medio de un Nyāsa, una ceremonia de purificación de las partes del cuerpo. El R̥ṣi se dice tocando la cabeza; el Chandas, tocando los labios; la Devatā, tocando el corazón; la Bija tocando el lado derecho del pecho; la Śaktī el izquierdo, y el Kilakam tocando los pies, o el ombligo, dependiendo de la tradición.

Esto no significa que la repetición del mantra no vaya a surtir efecto si no tenemos en cuenta todos estos elementos. En Kaliyuga, la era actual, la mera devoción basta para que el mantra se active y produzca fruto. Algunos mantras védicos y tántricos están sujetos a estas normas, pero otros son sarvabhauma, están abiertos a todo el mundo sin restricción de clase, sexo o cualificación. Tal es el caso del Nombre de Rāma o el de Śiva, el Mahāmantra Hare Kṛṣṇa y muchos otros que han sido revelados por misericordia hacia la humanidad, para su mayor beneficio espiritual. Uno debe tener una fe absoluta en el poder del Nombre Divino, y no pensar que pueda ser indigno de repetirlo o lograr Su Gracia. No olvidemos las palabras del gran Ramakrishna Paramahansa:

"A sabiendas o no, consciente o inconscientemente, cualquiera sea el estado mental en que el hombre pronuncie el Nombre de Dios, adquiere por ello mérito. Ya sea que un hombre vaya voluntariamente a bañarse a un río, o que alguien por la fuerza lo tire al agua o que le echen agua encima mientras esté durmiendo, en todos estos casos se recibe el beneficio del baño".



El Gāyatrī Mantra

Gayatri es la “Madre Bienaventurada” de los Vedas. Es un símbolo de Dios, el Señor de las cosas creadas. El japa del Gayatri Mantra produce Chita-Suddhi (mente purificada) sin la cual no puedes hacer nada en el sendero espiritual.

Sri Swami Sivananda

Posiblemente el más conocido de todos los mantras sea el llamado Gāyatrī Mantra. Este es el mantra central de los Vedas, y el origen de ellos. Su importancia en la tradición védica es esencial. Es repetido por millones de personas en todo el mundo diariamente. A Gāyatrī, con toda justicia se le llama Vedamatā o la Madre de los Vedas.

Este mantra fue, según los sabios hindúes, pronunciado por el mismo Creador al principio, a fin de dar vida al universo. Incluso los más modernos académicos están de acuerdo en que esta es una de las fórmulas sagradas de mayor antigüedad que la humanidad conoce.

El Gāyatrī Mantra nunca es pronunciado, como otros mantras, con propósitos de ganancia material. Su única función es la iluminación, en todos los sentidos. El Gāyatrī es un mantra de luz. Todas las sampradāyas o escuelas del hinduismo lo tienen en gran veneración. El mantra Gāyatrī ilumina la mente, y libera al aspirante de toda oscuridad. Todos los iniciados en este mantra deben cantarlo tres veces diariamente, al amanecer, al mediodía y al atardecer.

El nombre.

En realidad Gāyatrī no es el nombre original de este mantra. Gāyatrī es un tipo de métrica védica, la más perfecta de todas. Las métricas más importantes son siete, *Gāyatrī, Uṣṇik, Br̥hatī, Triṣṭubh, Pañkti, Anuṣṭubh* y *Jagatī*, y corresponden a los siete caballos del carro del Dios Solar, Sūrya. Cada uno de estos metros tiene un número de líneas y un número de sílabas en cada línea. Son los metros que componen los versos védicos y puránicos. Gāyatrī es el más excelso de entre ellos. El Señor Krishna dice en la Bhagavad Gita:

Gāyatrī chandasām aham

De entre las métricas, Yo soy el Gāyatrī.

Incluso el Buda compasivo mostró su apreciación por el Gāyatrī Mantra. De acuerdo con la ciencia del Nirukta, “Gāya-” es una contracción de Gāyanti “cantar”, y “-tri” lo es de Trāyate “proteger o salvar” por esto se dice:

Gāyantam trāyate iti Gāyatrī

Aquello que al ser cantado es causa de salvación, es Gāyatrī

No obstante, como decíamos antes, el nombre de este mantra es en realidad Sāvitar Mantra o Mantra de Sāvitar, por estar dedicado a Él, el Dios Solar. Por estar en métrica Gāyatrī y ser el primer verso Gāyatrī (y en rigor, el primero de los Vedas), se le llama el Gāyatrī por antonomasia.

Estructura.

Cualquier verso de métrica Gāyatrī tiene tres líneas de ocho sílabas cada uno. Esto hace veinticuatro sílabas en total. Los antiguos hindúes dividían el día solar o ahorātra en 24 horā, lo que hoy día llamamos horas. Cada línea del Gāyatrī simboliza una de las fases del día. Así, el Gāyatrī se armoniza completamente con los ciclos del cosmos.

El Mantra de Savitar tiene esta estructura, y se le añade el Pranava u Om y tres invocaciones conocidas como Maha Vyāhṛtis, que representan tres estados de consciencia y tres planos de existencia al mismo tiempo, de la manera siguiente:

Pranava:	Om
MahaVyahrtis:	<i>bhūr bhuvah suvah</i>
Gāyatrī:	<i>tat savitur vareṇyam bhargo devasya dhīmahi dhiyo yo naḥ pracodayāt</i>

Juntando las tres líneas del mantra con el pranava y los Vyāhṛtis, surgen cinco líneas, las cuales representan los cinco elementos primordiales de los cuales la creación material está formada, así como las cuatro direcciones y el cénit.

Todas las divinidades tienen un Gāyatrī propio, que es el mantra que más perfectamente expresa su esencia. Para que se pueda considerar un Gāyatrī,

debe cumplir con las normas métricas de tres líneas de ocho sílabas, y además contener las palabras “vidmahī”, dhīmahi” y “pracodayāt”. Por ejemplo, el Gāyatrī del Señor Gaṇeśa es:

*Oṃ Ekadantāya Vidmahe
Vakratundāya Dhīmahi
Tanno Dantī Pracodayāt.*

Sin embargo, es importante recordar que los mantras no pueden ser compuestos caprichosamente. Estos Gāyatrīs son revelados en diferentes Escrituras Védicas. Así todo, el Gāyatrī primordial es el mantra de Sāvitar, el cual contiene en sí mismo todos los demás Gāyatrīs, y todas las Escrituras del Veda.

Significado.

Hay muchas y muy bellas traducciones del Gāyatrī Mantra. No hay que olvidar que cada mantra védico, más allá de la traducción literal, puede tener hasta 1008 significados esotéricos. Aquí hay sólo algunos de ellas:

Una traducción bastante literal dice así:

“¡Om! Tierra, Espacio Intermedio y Cielo. Este Dios del Sol adorable. Meditando en Su luz, nosotros nos entusiasmamos”.

La siguiente es dada por Sri Swami Sivananda:

“Meditemos en Ishvara (El Señor) y Su gloria. En Él, que ha creado el Universo. Que es digno de ser adorado. Que quita todos los pecados y la ignorancia. Que Él pueda iluminar nuestros intelectos”.

El monje vaiṣṇava Mahanidhi Swami da varios significados del Gāyatrī, en su tratado “Gāyatrī Mahima Madhurī”, uno de los más bellos es:

“Que aquella esencia del Señor Viṣṇu, manifestada como el Sol, lleve mi mente a reflexionar sobre Su divino Ser en todos mis actos y emprendimientos, y en todo momento”.

Por su parte, el gran Swami Chinmayananda también nos brinda su propia traducción:

“Meditamos en la auspiciosa Luz Divina del Señor Sol; que esta luz celestial ilumine nuestro pensamiento, fluyendo en nuestro intelecto”.

Por último, una traducción que dio el gran poeta bengalí Rabindranath Tagore, que, según cuenta, causo una gran impresión en él y le llevó a comenzar la práctica de la meditación:

“Ojalá pueda yo contemplar el esplendor de Aquel que creó la Tierra, el Aire y las Radiantes Esferas e infunde a nuestras inteligencias la facultad de comprender”.

Aunque lo mejor es repetir el mantra con plena conciencia en su sonoridad y correcta pronunciación, uno también puede meditar en estos bellos significados mientras canta el mantra. Así, su mente se elevará al plano espiritual rápidamente, y un gran sentimiento de felicidad invadirá al devoto.

Cómo recitar el Gāyatrī.

En estos tiempos de descreimiento, muchos han conocido el Gāyatrī Mantra a través de versiones distorsionadas o ligeras. Otros mantras pueden cantarse de manera desenfadada, pero el Gāyatrī debe preservarse con gran sacralidad, cuidadosamente, puesto que al cantarlo expresamos el sonido mismo de la creación. Sin duda sin mala fe, muchos modernos músicos lo utilizan como si fuera una canción común, para disfrute de los sentidos, e incluso en conciertos donde se bebe alcohol o se llevan a cabo otras prácticas mundanas. Desde el punto de vista tradicional, esto es un error.

El canto del Gāyatrī debe hacerse con auténtico cuidado, salmodiando cada sílaba con dedicación, El védico sabe que es una invocación al Sol, la forma visible de Dios o Pratyakṣa Brahman, y por ello, antes de cantarlo, se purifica y se pone en sintonía con el cosmos a través del ritual del sandhyā, el cual veremos después.

Se dice en la Taittirīya Araṇyaka, así como en el Garuḍa Puraṇa, que en una isla llamada Aruṇa, habitan unos demonios llamados Manadehas, que atacan al Sol en los intervalos entre el día y la noche y entre la noche y el

día. Los brāhmaṇas, sus protectores, al entonar el mantra acompañado de las libaciones de agua, eliminan la maléfica influencia de estas hordas.

En realidad, Mana-Deha, significa “mente-cuerpo”. Lo que el Purāṇa expresa en realidad es que a través de la práctica meditativa del Gāyatrī Mantra, los “demonios” de la identificación con el cuerpo y la mente no pueden opacar el Sol del Ātman o Alma Universal. He aquí la gran importancia de la correcta repetición del Gāyatrī. No sólo es una meditación, es un proceso de liberación espiritual. Y no sólo es un mantra védico, sino la expresión de la Religión Védica en una vibración sonora.

El Gāyatrī Mantra junto con el Om̐ y sus Vyāhṛtis tiene, como hemos dicho, cinco líneas. La tradición nos informa de que para cantarlo adecuadamente, se hace una breve pausa entre cada una de ellas, es decir:

*(1)om̐ (2)bhūr bhuvā-suvāḥ (3)tat savitur vareṇyam
(4)bhargo devasya dhīmahi (5)dhiyo yo naḥ pracodayāt*

De esta manera, cada vibración tiene un profundo efecto en la mente del devoto.

También, esto da tiempo a comprender el profundo significado de cada línea, el cual será revelado por el Guru en el momento de la iniciación.

Algunos eruditos sostienen que el Gāyatrī ha de ser siempre cantado en silencio, mentalmente. Debido a que no hay consenso en esto, deberemos decir que la aplicación de esta norma dependerá del linaje y tradiciones que cada uno siga, o en caso de no tener un Guru o linaje, de la preferencia del devoto que repita el mantra.

Por repetir adecuadamente el Gāyatrī, lo que se ruega es no sólo contemplar al Sol como Divinidad externa y trascendente, sino también, ver nacer el Sol interior, la Divinidad inmanente, el Ātman o al mismo Señor Supremo sentado en el corazón de cada ser. Esta es la meta última de Gāyatrījapa o recitación del Mantra.

La Diosa Gāyatrī

Gāyatrī Devī es la Diosa que encarna el mantra Gāyatrī o Savitr mantra. Es una forma del mismo Ísvara, el Señor Supremo. Gāyatrī es la Palabra Divina en forma de Diosa. Es una expansión del mismo Brahman Supremo. Expresa la palabra divina y la adoración al Sol, que es el Dios visible en este mundo material.

Sūrya y Gāyatrī son no-diferentes. Gāyatrī es la encarnación del mantra que glorifica al Sol. Sūrya, el Sol, no alude a una gran bola de fuego en el cielo. Es la puerta entre el mundo material y el espiritual. Es el mismo Nārāyaṇa o Viṣṇu. El canto del Gāyatrī es una adoración a Dios en Su forma solar, y Gāyatrī Devi es la expansión o energía de Dios.

No debemos pensar que los mantras son nada más que palabras. Los mantras son poderosas formas de invocar a los Dioses, y su sonido es la correspondencia exacta de la energía de cada una de las divinidades a la que invocan. Debido a que Gāyatrī Devī es una expresión directa del Señor Supremo, Su mantra tiene un poderoso efecto liberador.

La Diosa Gāyatrī se representa vestida de blanco, símbolo de pureza y de la tradición védica. Tiene cinco cabezas, que representan las cinco secciones del Gāyatrī Mantra. En Sus cuatro brazos porta el rosario, símbolo del constante recuerdo de la Divinidad, el kamaṇḍalu o vasija de agua, símbolo de la creación (pues la vida nace del agua), el libro que representa el Veda, la palabra divina, y la flor de loto, símbolo de lo auspicioso, o bien hace el gesto de la bendición.

La montura de Gāyatrī es el Hāṃsa o cisne. Se dice que este asombroso animal puede, presentándole una mezcla de agua y leche, separarla, bebiendo la leche y dejando el agua. Por ello es el símbolo del discernimiento, el conocimiento de lo que es apropiado en la vida espiritual y el abandono de lo que no lo es, o la discriminación entre lo real (Dios) y lo irreal (la mundanidad).

La Diosa Gāyatrī tiene un aspecto triple. Ella es Gāyatrī, la Palabra; Sāvitrī, la Deidad Solar, y Sarasvatī, la Sabiduría Divina. En el ritual diario de los brāhmaṇas, del que hablaremos en detalle después, el cual se lleva a cabo tres veces al día, se dedica cada momento a un aspecto de la Diosa. Por la mañana, el sandhyā se hace en honor a Gāyatrī, al mediodía a Sāvitrī, y al anochecer a Sarasvatī.

En la Śāṅḍilya Upaniṣad, una de las Upaniṣads del Yoga, se prescribe la meditación en estas tres Diosas en la práctica del prāṇāyāma. Se debe meditar en Gāyatrī en la inspiración, como una mujer joven vestida de blanco, en Sāvitrī como una mujer madura vestida de rojo durante la retención, y en la espiración, en Sarasvatī como una mujer anciana vestida de negro. No obstante, este aspecto de las tres Devīs no se refleja en la iconografía.

Como Madre de los Vedas y también del Dharma Hindú, la triple Diosa tiene una función distinta en cada uno de Sus aspectos. Como Gāyatrī, es la guardián y protectora de los principios de la vida y la creación; por ello, bajo esta forma se la relaciona con el Señor Brahmā, el Creador. Como Sāvitrī, es la encarnación de la Verdad; Ella es Rudra Svarūpinī, de la naturaleza de Śiva el Destructor. Por Su parte, Sarasvatī es la guardián de la sabiduría y los principios morales; Ella es relacionada con Viṣṇu, el Conservador.

Todas las virtudes de la palabra y el lenguaje se hallan en esta Diosa: Ella es la veracidad, la dulzura en el habla, la modestia, y también la franqueza y la audacia en el discurso. Por último, la sabiduría que, a través de la enseñanza nos impulsa hacia el estado más allá de la palabra. Las glorias de Gāyatrī Devī son incontables, y Su adoración nunca es en vano; no obstante el mayor modo de honrarla es repetir el mantra que personifica con respeto y devoción.



El Sandhyā-Vandana

La palabra Sandhyā significa “conjunción”, aplicado este significado a los momentos de conjunción entre noche y día, al amanecer, y día y noche, al anochecer. Pero también, de acuerdo con el Nirukta o ciencia védica de la etimología; Sam- viene de samyak, que significa “correcto o apropiado”; y –dhya viene de dhyāyam o meditar en algo. Por ello se dice:

Samyak dhyāyati asyām iti sandhyā

El tiempo en que uno medita apropiadamente, esto es Sandhya.

Usualmente se considera Sandhyā como el tiempo que transcurre entre 48 minutos antes de salir el Sol y 48 minutos después de salir el Sol. Energéticamente este es el mejor momento para hacer meditación, y viceversa, es decir, 48 minutos antes de esconderse el sol y 48 después de haberse escondido. Para todos los hindúes se prescribe el Sandhyā-vandana, un ritual védico de gran antigüedad en el que se medita en el Sol como imagen visible de la Divinidad y se recita el Mantra Gāyatrī. Los requisitos para llevar a cabo este ritual son la adhesión al Dharma Hindú y pertenencia a una de sus ramas, una dieta vegetariana y sinceridad en la práctica.

Existe un malentendido común de que el Sandhyā sólo puede ser realizado por los brāhmaṇas o brahmanes. Esto no es del todo correcto. Si bien los brāhmaṇas están obligados por sus votos a realizar el Sandhyā-vandana, éste se recomienda para todos los hindúes sin restricción de casta. Sin embargo, hay ciertos mantras propios del ritual cuya recitación es difícil o la mayoría de la gente no conoce su adecuada entonación. Debido a ello, este libro contiene dos tipos de Sandhyā-vandana: uno con los mantras védicos con las inflexiones adecuadas, y otro puránico, indicado para quienes prefieran o necesiten un sánscrito más sencillo. Sin embargo, las partes del ritual son las mismas en todos los casos, al menos las más importantes.

Aún si uno no se siente capaz de ejecutar todo el ritual, puede llevar a cabo las partes más importantes. Aunque lo ideal es llevar a cabo el ritual completo, uno no debe pensar que debe hacerse perfectamente o no hacerse. Si uno no puede hacer un examen de 10, no dejará el examen en blanco, sino que lo hará lo mejor que pueda y tal vez obtenga un 5, un 6 o un 7 dependiendo de su conocimiento. Si el profesor ve que se esfuerza, incluso tal vez suba su nota a pesar de que el trabajo no sea de lo mejor, al ver la intención del alumno por mejorar. De forma similar, el Señor

Supremo aceptará un ritual en el que los mantras no sean perfectos o la ejecución no esté completa siempre que haya devoción y sinceridad.

Para aquel que lo lleva a cabo con la actitud correcta, el Sandhyā es una poderosa oración al Todopoderoso, la cual confiere la eliminación de los pecados cometidos durante el día, y la Gracia y Misericordia Divinas.

Las partes del Sandhyā-vandanam.

El corazón del Sandhyā-vandana es el Arghya Pradhanam o libaciones al Sol, y el Gāyatrī Japa o recitación del Mantra Gāyatrī. Si uno no es capaz de realizar el Sandhyā completo estos son los dos integrantes del ritual que no deben faltar. Los mantras principales del ritual proceden de la Mahā Nārāyaṇa Upaniṣad, y su recitación durante la ceremonia se ha perpetuado a través de la tradición, pero las únicas acciones absolutamente imprescindibles son las dos antes mencionadas. Principalmente la ceremonia se divide en dos grandes bloques; uno purificadorio, en el que a través del ofrecimiento de agua junto con los mantras se clarifica la mente y se prepara para el canto del Gāyatrī; otro dedicado a la invocación de la Diosa del Gāyatrī en el corazón, a fin de que el poder del mantra se manifieste en su totalidad. Asimismo, estas dos partes se dividen a grandes rasgos en los siguientes pasos:

Primer bloque:

1. Ācamana: Ācamana es el comienzo de toda ceremonia, en la que se sorbe agua con los mantras apropiados y se tocan específicas partes del cuerpo para su empoderamiento con la energía divina.
2. Prāṇāyāma: se realiza la práctica de regulación de respiración para lograr el estado psicofísico deseado en la recitación del mantra.
3. Apo-Mārjana: Mārjana significa “limpieza”. Salpicando un poco de agua sobre uno mismo se cantan los mantras de purificación.
4. Arghyapradāna: Ofrecimiento de agua a la Divinidad en la forma del Sol. Se hará tres veces derramando agua entre los dedos para vencer al triple enemigo: arrogancia, deseo e ira. Esta es la parte más importante del primer bloque.

Segundo Bloque:

5. Gāyatrījapa: se salmodia el Gāyatrī Mantra. Este es el centro y alma del ritual. Antes se ha de invocar en el corazón, y después despedir a la diosa Gāyatrī con los mantras y mudrās adecuados.
6. Sūryopasāna: Adoración a Dios como Sūrya, el Sol, fuente de toda la vida.

Como se verá en el procedimiento, a estas partes se le han añadido más a lo largo del tiempo y a través de la tradición, si bien estas son las comunes a todas las tradiciones. El proceso general es, pues, purificarse por medio del agua y la recitación de los nombres de Dios, ofrecer agua al Sol, recitar el Gāyatrī y rendir reverencias al Sol como imagen de la Divinidad.

Tradicionalmente se considera este ritual como un nitya-karma, o deber permanente, que nunca debe ser abandonado. El Yājñavalkya Smṛti compara al brāhmaṇa con un árbol, siendo el Sandhyā-vandana la raíz. A través del Sandhyā-vandana el brāhmaṇa promete dedicar todo su día en servicio de la Divinidad. Al mismo tiempo, reserva estos momentos santos del día, en reconocimiento de su participación en la naturaleza universal, como ofrenda del microcosmos al Macrocosmos.

Beneficios del Sandhyā-vandana.

El Sandhyā es un ritual completo en sí mismo. Todas las partes o aṅgas del Yoga están contenidas en él. Por su observación, uno practica la postura correcta (āsana), el Prāṇāyāma, la meditación en el mantra y las mudrās adecuadas. Al mismo tiempo, practica el Jñāna Yoga al hacer la profunda contemplación en la unidad del alma individual y el Alma Universal; también la Bhakti al ofrecer con amor las libaciones al Sol. El Karma Yoga es cumplido en la ejecución correcta del ritual.

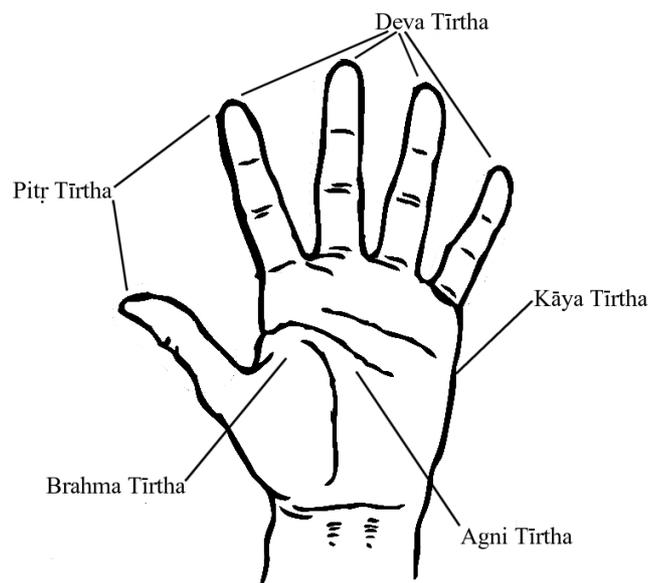
Como se ha dicho, la ejecución del Sandhyā es un nitya-karma o deber eterno. Realizarlo no produce mérito, pero abstenerse de él produce demérito, al menos en el caso de quienes han sido iniciados. No es por lo tanto un ritual para conseguir prosperidad material, fama o nombre, sino que ha sido dispuesto para el avance espiritual del practicante. A través del Sāndhya, la mente se enfoca más y más en la Divinidad, al tiempo que sus energías y cuerpo se armonizan con los ciclos del día y la noche, produciendo estabilidad mental y aptitud para hallar a Dios.

Tirthas o centros sagrados

Resulta importante para llevar a cabo varios de los rituales presentados en este libro, conocer la naturaleza del Tīrtha. Un Tīrtha, en la cultura védica, es un lugar sagrado o de peregrinaje, en donde generalmente hay agua. Usualmente un Tīrtha se halla en algún río sagrado, de hecho, la palabra alude a un vado o un lugar de cruce, es decir, una parte del río que es más sencilla de cruzar. Simbólicamente se nos dice con esto que a través de la peregrinación a lugares sagrados podemos cruzar más fácilmente el océano de la mundanidad.

A nivel ritual, se llaman Tīrthas cinco lugares especiales de la mano que son apropiados para hacer las ofrendas de agua, dependiendo de a quién estén dirigidos, lo cuales son los siguientes:

Deva-Tīrtha:	En la punta de los dedos, para ofrecer agua a los Dioses.
Pitr-Tīrtha:	Entre el índice y el pulgar, para ofrecer agua a los ancestros.
Kaya-Tīrtha:	En el extremo opuesto al pulgar, para ofrecer agua a los humanos (rishis, etc).
Agni Tīrtha:	En el hueco central de la mano para tomar agua ritual para uno mismo.
Brahma-Tīrtha:	En el hueco bajo el pulgar, para hacer ācamana (ritual purificadorio).



El Upanāyana

Upanāyana significa literalmente, “acercarse”, en el sentido de que cuando uno toma la iniciación en el Gāyatrī Mantra, se dice que se acerca a la Enseñanza Divina por primera vez. Tradicionalmente el Upanāyana era, y es aún en algunos círculos, el sacramento por el cual el hindú era admitido por un maestro y se le permitía estudiar los Vedas y otras Escrituras sagradas. Este sacramento era tomado por los miembros de las tres primeras clases o varnas.

Hoy día y en occidente, podemos considerar que el Upanāyana es un sacramento adecuado para aquellos que se dedican plenamente al Dharma Hindú y correspondería a entender que quien lo lleva a cabo es un Dvijā o dos-veces-nacido, un hinduista de pleno derecho con dedicación completa y devoción a la cultura, religión y tradición védicas, aunque no necesariamente un brāhmaṇa. Esto quiere decir que un kṣatriya o un vaiśya también pueden acceder a este ritual, si bien usualmente en la actualidad no se interesan por ello, y el ritual queda reservado para los brāhmaṇas.

Por ello, aunque tradicionalmente se hacía este ritual a los niños que comenzaban sus estudios independientemente de su varṇa, hoy día en occidente este ritual a menudo es dado como iniciación brahmínica.

El Upanāyana es uno de los dieciséis saṃskāras o sacramentos propios del Dharma Hindú. Un Saṃskāra es un ritual que se lleva a cabo con la intención de producir una profunda impresión en la mente del hindú, purificándola y refinándola para su mejor proceso espiritual en la búsqueda de Dios.

Creemos que cualquiera, independientemente de sexo, raza y estado social puede tomar este saṃskāra si se cualifica para ello. En efecto, las mujeres, al contrario de lo que se cree, también son aptas para este ritual. En la antigüedad las mujeres eran iniciadas en el cordón y el canto del Gāyatrī, como muestran muchas Escrituras e incluso vestigios históricos como esculturas, templos, etc. Incluso el Rāmāyana, Escritura aceptada casi universalmente por todos los hindúes, muestra a Sitā, la esposa de Rāma, realizando los rituales de Arghya Pradānam, mostrando así lo común que era para las mujeres en los tiempos de antaño. Eventualmente, esta costumbre se perdió y hoy día hay pocas tradiciones que contemplen el Upanāyana para las mujeres. Creemos que se debe restaurar las ocupaciones brahmínicas de la mujer, por cuanto los propios cimientos de nuestra fe, los Vedas, fueron en parte compuestos también por mujeres santas y sabias.

El ritual.

A grandes rasgos el ritual consiste en la iniciación del aspirante en el Gāyatrī Mantra y la imposición del cordón sagrado. Este es el corazón del ritual. Antes de ello, y dependiendo de la tradición, se suelen llevar a cabo ciertos rituales asociados, en general pūjas o ceremonias de adoración. Después de la iniciación, se llevará a cabo un ritual de fuego o yajña, el primero del nuevo iniciado, para testificar ante los Dioses su nueva condición. Por último, como muestra de humildad, el nuevo iniciado debe pedir limosna entre los asistentes y ofrendar las dádivas recibidas a Dios y Śrī Guru.

Durante el ritual, como se ha dicho, se impone al iniciado un cordón sagrado de algodón que el brāhmaṇa llevará a modo de bandolera, colgando del hombro izquierdo y cayendo por la cadera derecha, sobre su cuerpo durante toda su vida, o hasta que renuncie al mundo y se convierta en un monje. Este cordón es llamado yajñopavita o cordón del sacrificio, ya que se utiliza en los rituales de fuego y de adoración a los Dioses.

Dicho cordón se divide en tres hebras unidas en un nudo llamado Brahma Granthi. Las tres hebras representan:

- Las tres letras de la sílaba Oṃ (A-U-M)
- Las tres líneas del mantra Gāyatrī
- Los tres Vedas Ṛg, Sāma y Yajur
- Los tres Yogas, Karma, Bhakti y Jñāna.

El Brahma Granthi representa a la Divinidad.

Así, el investido con este elemento sagrado se compromete a vivir su vida a través de la sabiduría de los Vedas.

Antiguamente había diferentes colores y materiales para el cordón sagrado. La Ley de Manū (Mānava Dharma Śāstra) prescribe (II;44) que el cordón de los brāhmaṇas sea de algodón, el de los kṣatriyas, de cáñamo y el de los vaiśyas de lana hilada. Hoy día esta diferenciación se ha perdido y todos los cordones son de algodón, en general de color blanco. No obstante, en algunas tradiciones, o según la preferencia de quien lo usa, pueden ser teñidos de amarillo, naranja o rojo.

El brāhmaṇa se compromete a llevar este cordón durante toda su vida. La razón de esto es que el cordón, que, como se ha dicho, representa los Vedas, es el símbolo de la consagración del brāhmaṇa al Dharma Hindú.

Así, no importa qué ropa lleva o si no lleva ropa o adornos, en cualquier circunstancia, al levantarse o al ir a dormir, el brāhmaṇa siempre se mantiene en el recuerdo de sus votos.

Algunas normas para llevar dicho cordón son las siguientes:

- El cordón no debe tocar los genitales del brāhmaṇa, por lo tanto, cuando éste se desnuda, puede dar una vuelta con el cordón alrededor del cuello, lo cual reduce su longitud. Se puede hacer lo mismo al bañarse en un río o el mar, para no perderlo, o al yacer con su cónyuge.
- Por la misma razón, cuando va a hacer sus necesidades, es enroscado con una o dos vueltas en la oreja derecha. En la oreja derecha residen todos los Tīrthas o lugares santos, ya que el Guru ha depositado su mantra en dicho lugar.
- El cordón debe cambiarse en las siguientes ocasiones: cuando uno pasa por un ritual funerario, cuando se rompe o se ensucia, y una vez al año el día de Gāyatrī Jayanti. No obstante, nada prohíbe cambiarlo siempre que uno lo necesite o quiera, aunque lo mejor es escoger un día auspicioso como luna llena o Ekadaśī.
- Para cambiarlo, se pondrá primero el nuevo cordón y luego se extraerá el viejo por arriba y no por abajo del cuerpo. El cordón viejo puede ser cortado, quemado o arrojado al mar, pero nunca tirado a la basura, y nunca entero (es decir, debe ser cortado antes)
- Si uno enrosca el cordón en el pulgar de su mano derecha, esto significa que habla por los Vedas. Por tanto, debe cuidar que sus palabras sean veraces y beneficiosas en dicho momento, ya que tendrán un poder especial.

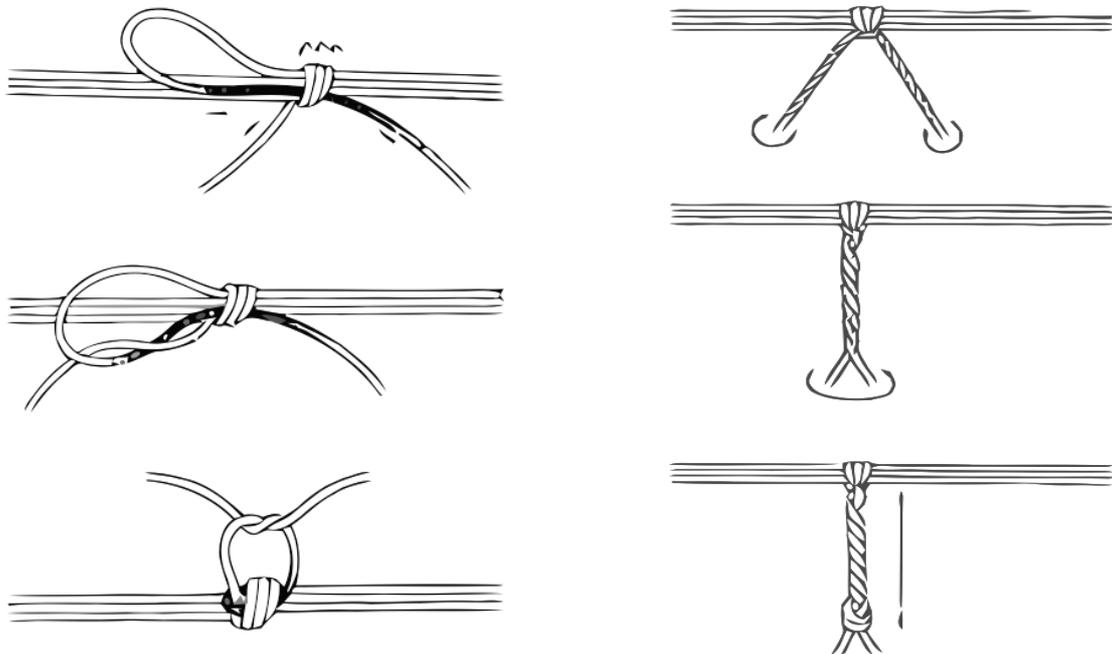
Cómo fabricar el cordón.

Hoy en día muchos devotos, tanto indios como occidentales, compran el cordón sagrado ya hecho en paquetes que contienen una cantidad suficiente de cordones para al menos un año. Sin embargo, existe una forma ortodoxa de fabricar el cordón por uno mismo. La ventaja de comprarlo hecho es el tiempo y la practicidad. La ventaja de hacerlo uno mismo es que resulta más ceremonial, y el cordón se ajustará exactamente a la altura y grosor del usuario.

Para fabricar el cordón, por supuesto, necesitamos un ovillo de hilo de algodón trenzado de aproximadamente un milímetro de grosor. Puede ser comprado en algunas tiendas indias, o encargarse a una mercería, siempre que el material sea puro.

Uno debe sentarse con las piernas cruzadas. Entonces, ha de enrollar el hilo tres veces entre sus rodillas, sujetando entre los dedos los dos extremos del hilo y asegurándose de que todas las hebras tienen la misma longitud. Los extremos deben tener varios centímetros de margen con respecto al resto. Ahora, se debe cruzar en forma de lazo uno de los extremos, dejando bastante hilo suelto. Se deben mantener todas las hebras tensas y juntas. El otro extremo se ha de pasar tres veces alrededor del lazo, y luego por dentro del lazo, estirando hasta hacer un nudo. Las dos hebras sobrantes se enroscarán entre ellas y se anudarán a una altura de unos tres centímetros. Después puede cortarse el hilo sobrante.

Durante el proceso de hacer el nudo se cantará el Gāyatrī Mantra mentalmente.

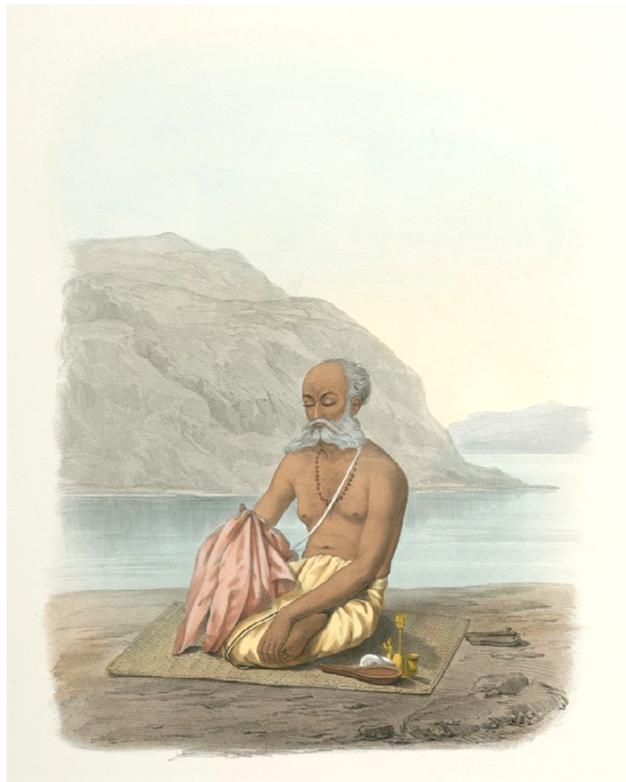


Deberes diarios.

Los brāhmaṇas, a partir de su iniciación, llevan a cabo ciertos nitya-karmas o deberes eternos, es decir, que deben llevar a cabo durante el día por toda su vida, o hasta que tomen los hábitos del monje adoptando la orden de

renuncia, si tal caso se da. Estos deberes, a grandes rasgos son los siguientes:

- Snāna o baño sagrado. Un brāhmaṇa debe asearse diariamente, idealmente dándose un baño. Antiguamente se requerían tres baños diarios. Hoy día se debe usar el tamiz de tiempo, lugar y circunstancia. La razón del baño es mantenerse puro y sano, por lo tanto, el verdadero snāna es el de la verdad y la sinceridad, no obstante lo cual no debe descuidarse la limpieza y aseo diario.
- Trikāla Sandhyā Vandanam: Este es el más importante de todos los deberes, consistente en recitar el Gāyatrī Mantra tres veces diarias en medio de un ritual que se explica en detalle posteriormente.
- Aupasana o Agni Hotra: Estas son ofrendas a los Dioses hechas por el brāhmaṇa al fuego sagrado. En la actualidad y en algunos linajes se ha sustituido por otros modos de adoración como la Pūja, el Ārati o el Japa del Nombre Divino.
- Brahma Yajña: Brahma Yajña es el estudio diario de las Escrituras o la recitación de los Vedas. Es análogo al Svādhyaya del Yoga. El brāhmaṇa debe mantenerse en el estudio constante o en el recuerdo de la Divinidad.
- Pitṛ-tarpaṇa: Estas son las ofrendas que se hacen a los ancestros. Anualmente el brahmana debe honrarlos por medio de libaciones de agua y ofrendas de arroz y sésamo.



Yajñopavita Dhāraṇa — Ceremonia para cambiar el cordón sagrado.

Este ritual es realizado cada vez que uno necesita cambiarse el cordón brahmínico, ya sea por rotura, desgaste u otras razones. Es obligatorio en el día de Gāyatrī Jayanti, el cual cae usualmente en el mes de agosto, en la luna llena del mes hindú de Śrāvana. Sin embargo, puede ser ejecutado en cualquier momento del año, dándose preferencia a los días sagrados, o de luna llena.

Procedimiento:

Se necesita un pañcapātra con su cuchara o uddharini, y un cordón sagrado nuevo. El cordón no debe tocar el suelo, pudiendo estar sobre un plato, una bandeja o una tela limpia.

Después de haberse bañado, con ropa limpia, habiéndose puesto tilaka, se sentará uno en un āsana de tela, algodón o hierba kuśa hacia el este, o hacia el norte, o bien frente al altar.

1. Ācamanam.

Ācamana es tomar un poco de agua tres veces para purificación física, energética y mental. El agua es tomada cogiendo agua con el uddharini (cuchara) con la mano izquierda y poniéndola en la palma de la mano derecha. El agua es entonces bebida de la base de la mano mientras se recitan los siguientes mantras:

oṃ acyutāya namaḥ

Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha

oṃ anantāya namaḥ

Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha

oṃ govindāya namaḥ

Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha

2. Aṅga-nyāsam.

Toca varias partes del cuerpo con la mano derecha, consagrándolo así como el templo de Dios, mientras se recitan los siguientes mantras:

<i>keśava</i>	<i>Toca la mejilla derecha con el dedo pulgar (asiento de Agni, el fuego)</i>
<i>nārāyaṇa</i>	<i>Toca la mejilla izquierda con el pulgar</i>
<i>mādhava</i>	<i>Toca el ojo derecho (el párpado cerrado) con el dedo anular (asiento de Surya, el sol)</i>
<i>govinda</i>	<i>Toca el ojo izquierdo con el dedo anular</i>
<i>viṣṇu</i>	<i>Toca la ventana nasal derecha con el dedo índice (asiento de Vayu, el viento)</i>
<i>madhusūdana</i>	<i>Toca la ventana nasal izquierda con el índice</i>
<i>trivikrama</i>	<i>Toca la oreja (lóbulo) derecha con el dedo meñique (asiento de Indra)</i>
<i>vāmana</i>	<i>Toca la oreja izquierda con el dedo meñique</i>
<i>śrīdhara</i>	<i>Toca el hombro derecho con el dedo medio (asiento de Prajāpati)</i>
<i>hṛṣīkeśa</i>	<i>Toca el hombro izquierdo con el dedo medio</i>
<i>padmanābha</i>	<i>Toca el ombligo con la mano derecha</i>
<i>dāmodara</i>	<i>Toca lo alto de la cabeza con la mano derecha</i>

3. Vighna Apaharaṇam — Eliminación de obstáculos.

Con los puños toca cinco veces suavemente tus sienes, con el pensamiento de que el Néctar Espiritual que ha sido almacenado en la cabeza (de acuerdo con los Yoga Sāstras) está ahora distribuyéndose por todo el cuerpo:

*śuklāmbaradharaṃ viṣṇuṃ śaśivaraṇaṃ caturbhūjam |
prasanna vadanaṃ dhyāyet sarva vighnopa śāntaye ||*

Meditamos en el todo-penetrante Señor Gaṇeśa, que viste ropas blancas y resplandece como los rayos lunares, con cuatro brazos y rostro sonriente, para que aparte todos los obstáculos.

4. Prāṇāyāma — Control de la respiración.

- Dobla los dedos índice y medio en la palma de la mano derecha y cierra la ventana derecha de la nariz con el dedo pulgar. Inspira por la ventana izquierda y retén la respiración cómodamente. Luego tapa la ventana izquierda con el anular y espira por la derecha. Ahora inspira de nuevo por la derecha, retén y después espira por la izquierda. Esto constituye una vuelta. Haz tres vueltas repitiendo el siguiente mantra:

*om bhūḥ om bhuvah oḡṃ suvah om mahah om janah om tapah
oḡṃ satyam ||*

*om bhūḥ bhuvah suvah |
tat sāvītuḥ varēṇyam bhargò devasya dhīmahi |
dhiyoyō nah pracodayāt ||*

om āpo jyotir raso'mṛtaṃ brahma bhūr bhuvah-suvarom ||

Om es todos los Lokas –bhuh, bhuvah, suvah, mahah, janah, tapah, satyam. Nosotros meditamos en la adorable refulgencia del Señor que todo ha creado. Que Él energize nuestra consciencia. Om es agua, luz, la tierra que produce sabroso alimento, el aire que sostiene la vida, el todo-penetrante éter y la mente, intelecto y el sentido de “Yo”, señalado por las palabras bhuh, bhuvah y suvah.

- Realiza tres rondas y luego toca tu oreja derecha con la mano derecha. Esto es Śrotrācamaniya, o purificación al tocar el oído en el que se te ha conferido el mantra en tu iniciación.
- Ahora, haz Brahmāñjali colocando el puño izquierdo boca abajo sobre la palma derecha boca arriba y apoyada en el muslo derecho. Esto sirve para hacer el Saṅkalpa.

5. Saṅkalpaḥ — Declaración de intenciones.

- Con el gesto antes mencionado, recita:

*hariḥ om tatsat, mama upāta samasta durita-kṣaya dvārā śrī
parameśvara prītyarthaṃ yajñopavīta dhāraṇam kariṣye||*

Procedo a ponerme el cordón sagrado para atraer la Gracia de Dios que elimina todos los pecados cometidos por mí.

yajñopavīta dhāraṇam — Cambiarse el cordón sagrado

- Ahora, salpica unas gotas de agua con la cucharita sobre el cordón nuevo.
- Di los siguientes mantras mientras tocas las partes del cuerpo mencionadas con la mano derecha:

*yajñopavīta dhāraṇa mantrasya;
brahma ṛṣiḥ | (tocar la cabeza)
anuṣṭup chandaḥ | (tocar la boca)
vedās trayo devatāḥ | (tocar el corazón)
yajñopavīta dhāraṇe viniyogaḥ |*

Para el mantra del ritual del cordón sagrado, Brahma es el ṛṣi, Anuṣṭup es el metro, y los tres Vedas son la deidad. Ahora me empleo en dicho ritual



- Toma el cordón sujetándolo con ambas manos, la derecha hacia arriba y la izquierda hacia debajo de modo que el cordón quede tenso. Recita el siguiente mantra y después ponte el cordón nuevo:

*(Om) yajñopavītaṁ paramaṁ pavitraṁ prajāpater yat sahaṁ
purastāt |
āyuṣyaṁ agryaṁ pratimuṅca śubhraṁ yajñopavītaṁ balaṁ astu
tejaḥ ||*

Llevaré este sagrado cordón, nacido del antiguo Señor de los Seres, de gran excelencia, y que conduce a una larga vida, fuerza y vigor.

- Canta los Gāyatrīs con ambos cordones puestos sobre el cuerpo.
- Ahora, deshazte del cordón viejo sacándolo por la parte de arriba del cuerpo. Puedes cortar el cordón viejo, quemarlo o enterrarlo, pero no tirarlo completo a la basura. Di el siguiente verso:

*upavītaṁ chinna tantum jīrṇaṁ kaśmala dūṣitaṁ |
visrajāmi jale brahmaṇ varco dīrghāyur astu me ||*

Ahora me deshago de este cordón gastado sucio y manchado. Que pueda alcanzar esplendor espiritual y larga vida, oh, Señor.

- Haz ācamana otra vez.

Trikāla Sandhyā Vandana

Este Sandhyā-vandana está compuesto según los mandatos védicos, pero puede ser realizado por brāhmaṇas occidentales que no pertenecen a un linaje familiar de sangre, siempre que conozcan la pronunciación adecuada de los mantras. Puede ser realizado tanto por vaishnavas, shaivas o smartas, si bien los vaishnavas suelen omitir el vighna-apaharanam, el Brahma Bhavanam, las libaciones a los planetas y la oración a Harihara y a Yama.

1. Preparación.

- Uno debe levantarse pronto y llevar a cabo su limpieza personal.
- Idealmente llevar un Dhoti o Lungi limpio y una pieza de tela en la parte de arriba (Uttariya), o un Sari, o llevar ropa limpia de algodón u otro tejido vegetal.
- Un tilaka o marca en la frente debe ser aplicado con pasta de sándalo o kumkum, haldi o vibhuti, dependiendo del linaje de cada uno.
- Uno se sentará en asana de meditación encarado hacia el este en la mañana, hacia el norte al mediodía y al oeste al atardecer con un pañcapātra o vaso de agua con una cucharita (uddharini) y una bandeja o plato de metal. Si tiene un altar puede encararse hacia la Deidad.

2. Ācamanam.

Ācamana es tomar un poco de agua tres veces para purificación física, energética y mental. El agua es tomada cogiendo agua con el uddharini (cuchara) con la mano izquierda y poniéndola en la palma de la mano derecha. El agua es entonces bebida de la base de la mano mientras se recitan los siguientes mantras:

oṃ acyutāya namaḥ

*Bebe el agua desde el brāhma tīrtha
de la mano derecha*

oṃ anantāya namaḥ

*Bebe el agua desde el brāhma tīrtha
de la mano derecha*

om govindāya namaḥ

*Bebe el agua desde el brāhma tīrtha
de la mano derecha*

3. Aṅga-nyāsam.

Toca varias partes del cuerpo con la mano derecha, consagrándolo así como el templo de Dios, mientras se recitan los siguientes mantras:

keśava

*Toca la mejilla derecha con el dedo pulgar
(asiento de Agni, el fuego)*

nārāyaṇa

Toca la mejilla izquierda con el pulgar

mādhava

*Toca el ojo derecho (el párpado cerrado) con
el dedo anular (asiento de Surya, el sol)*

govinda

Toca el ojo izquierdo con el dedo anular

viṣṇu

*Toca la ventana nasal derecha con el dedo
índice (asiento de Vayu, el viento)*

madhusūdana

Toca la ventana nasal izquierda con el índice

trivikrama

*Toca la oreja (lóbulo) derecha con el dedo
meñique (asiento de Indra)*

vāmana

Toca la oreja izquierda con el dedo meñique

śrīdhara

*Toca el hombro derecho con el dedo medio
(asiento de Prajāpati)*

hṛṣīkeśa

Toca el hombro izquierdo con el dedo medio

padmanābha

Toca el ombligo con la mano derecha

dāmodara

Toca lo alto de la cabeza con la mano derecha

4. Vighna Apaharaṇam — Eliminación de obstáculos.

Con los puños toca cinco veces suavemente tus sienes, con el pensamiento de que el Néctar Espiritual que ha sido almacenado en la

cabeza (de acuerdo con los Yoga Śāstras) está ahora distribuyéndose por todo el cuerpo:

*śuklāmbāradharam viṣṇum śaśivarnam caturbhūjam |
prasanna vadanaṃ dhyāyet sarva vighnopa śāntaye ||*

Meditamos en el todo-penetrante Señor Gaṇeśa, que viste ropas blancas y resplandece como los rayos lunares, con cuatro brazos y rostro sonriente, para que aparte todos los obstáculos.

5. Prāṇāyāma — Control de la respiración.

- Dobla los dedos índice y medio en la palma de la mano derecha y cierra la ventana derecha de la nariz con el dedo pulgar. Inspira por la ventana izquierda y retén la respiración cómodamente. Luego tapa la ventana izquierda con el anular y espira por la derecha. Ahora inspira de nuevo por la derecha, retén y después espira por la izquierda. Esto constituye una vuelta. Haz tres vueltas repitiendo el siguiente mantra:

*om bhūḥ om bhuvah om suvah om mahah om janah om tapah
om satyam ||*

*om bhūḥ bhuvah suvah |
tat savituh vareṇyam bhargò devasya dhīmahi |
dhiyo yo nāḥ pracodayāt ||*

om āpo jyotir raso mṛtaṃ brahma bhūr bhuvah-suvarom ||

Om es todos los Lokas –bhuh, bhuvah, suvah, mahah, janah, tapah, satyam. Nosotros meditamos en la adorable refulgencia del Señor que todo ha creado. Que Él energize nuestra consciencia. Om es agua, luz, la tierra que produce sabroso alimento, el aire que sostiene la vida, el todo-penetrante éter y la mente, intelecto y el sentido de “Yo”, señalado por las palabras bhuh, bhuvah y suvah.

- Realiza tres rondas y luego toca tu oreja derecha con la mano derecha. Esto es Śrotrācamaniya, o purificación al tocar el oído en el que se te ha conferido el mantra en tu iniciación.

- Ahora, haz Brahmāñjali colocando el puño izquierdo boca abajo sobre la palma derecha boca arriba y apoyada en el muslo derecho. Esto sirve para hacer el Saṅkalpa.

6. Saṅkalpaḥ — Declaración de intenciones.

Con el gesto antes mencionado, recita:

*hariḥ oṃ tatsat, mama upāta samasta durita-kṣaya dvārā śrī
parameśvara prītyarthaṃ prātaḥ(mañana)/
madhyāhnikā (mediodía)/
sāyaṃ (puesta de sol) sandhyāṃ upāsiṣye ||*

Comienzo la observación del Sandhyā-vandana por la mañana (mediodía, tarde) para atraer la Gracia de Dios que elimina todos los pecados cometidos por mí.

7. Mārjaṇam — Salpicar agua para purificación.

- Si no has aplicado tilak en tu frente después del baño, puedes aplicarlo ahora usando el dedo anular y diciendo, según tu preferencia

oṃ keśavāya namaḥ u oṃ śivāya namaḥ

- Con el mismo dedo, toma agua del uddharini con la mano derecha y salpica agua por encima de tu cabeza 7 veces con los mantras siguientes:

*āpo hiṣṭho māyo bhuvah |
tā nā ūrje dādihātana |
mahe raṇāya cakṣāte |
yo vās-śivatāmo rasah |
tasyā bhājayateha nah |
uśatīr-iva mātarah |
tasmā arāṅga māma vah |*

*Con estos siete mantras
salpicar agua por encima de la
cabeza*

yasya kṣayāya jinvātha |

*Con este mantra salpicar agua
en las rodillas o en los pies*

āpò janayāthā ca nah |

Salpica de nuevo en la cabeza

bhūr bhuvā-suvāḥ |

*Toma agua con la mano derecha
y gira el puño alrededor de tu
cabeza en sentido horario.
Luego arrójala al plato.*

Es bien sabido que vosotras, deidades del agua, sois causa de gran felicidad. Por favor, llenadnos con la divina visión que trae Gloria y felicidad. Por favor, hacendnos dignos de embebernos de la auspiciosa bendición como una madre alimenta a su hijo. Nos aproximamos a vosotros con afán por esa bendición que distribuís tomando una forma resplandeciente. Otorgadnos el don de una próxima vida santificada por el conocimiento.

8. Prāśanam — Sorber agua.

Tomando agua en la palma de la mano derecha, en el Brahma-Tirtha, y recita lo siguiente, dependiendo del momento del día. Luego bebe el agua de la mano. Imagina que todos los pecados que hayas cometido a lo largo del día quedan destruidos por ello.

A la mañana:

*sūryaśca mā manyuśca manyu patayaśca manyu-kṛtebhyaḥ |
pāpebhyò rakṣantām | yad rātriyā pāpām akārṣam | manasā
vācā hastābhyām | padbhyām udarēṇa śiśnā | rātris tad
avālumpatu | yat kiñcā duritam mayi | idam aham mām amṛta
yonau | sūrye jyotiṣi juhōmi svāhā ||*

Pueda el sol, que anima todas las cosas, la ira que a todos esclaviza, y los dioses que presiden la ira, protegerme de los pecados que se cometen por la cólera. Pueda la Noche absolverme de los pecados cometidos por mí durante la noche con la mente, labios, manos, piernas, estómago, así como cualquier otro pecado que haya sido cometido por mí. Este “yo”, vacío de todo pecado, lo ofrezco como sacrificio a la refulgencia solar que es la Fuente de la inmortalidad. Que este sacrificio sea testificado.

Al mediodía:

*āpāḥ punantu pṛthivīm pṛthivī pūtā pūnātu mām |
punantu brāhmaṇaspatir brahmā pūtā pūnātu mām |
yad ucchiṣṭhaṃ abhōjyam yad vā duṣcaritammamā |
sarvām punantu mām āpò'satām cā pratiḡṛhagum svāhā ||*

Pueda la deidad del agua santificar la tierra, que es su base. Pueda la tierra santificada purificarme. Pueda santificar al maestro, que es canal transmisor del Veda. Pueda este Veda puro purificarme. Pueda la deidad del agua perdonarme de los pecados incurridos por comer comida dejada por otros, o comida inviable para ser comida, por malos contactos o por haber sido infectada por el mal. Así purificado me ofrezco como sacrificio a la Suprema Refulgencia.

Al atardecer:

*agniṣcamā manyuśca manyu patayaśca manyu-kr̥tebhyah |
pāpebhyò rakṣantām | yad ahnā pāpām akārṣam | manasā vācā
hastābhyām | padbhyām udarēṇa śiśnā | rātris tad avālumpatu |
yat kiñcā duritam mayi | idam aham mām amṛta yonau | satye
jyotiṣi juhomi svāhā ||*

Pueda el fuego que anima todas las cosas la ira que a todos esclaviza, y los dioses que presiden la ira, protegerme de los pecados que se cometen por la cólera. Pueda la Noche absolverme de los pecados cometidos por mí durante la noche con la mente, labios, manos, piernas, estómago, así como cualquier otro pecado que haya sido cometido por mí. Este “yo”, vacío de todo pecado, lo ofrezco como sacrificio a la refulgencia solar que es la Fuente de la inmortalidad. Que este sacrificio sea testificado

9. Punarmārjanam — Repetir la purificación.

Vuelve a salpicar de nuevo con los mismos mantras como *apo hiṣṭā* pero precedidos por:

*dadhi krāviṇṇò ākāriṣam jīṣṇor aśvāsya vājināḥ |
surabhi no mukhā karat praṇa āyūgṃṣi tāriṣat ||*

Ofrezco obediencia a la Persona Suprema que soporta, mantiene y reina sobre todos los mundos, quien es siempre victorioso y quien ha tomado la forma de Hayagriva, depositario de todo conocimiento. Haga Él nuestros rostros y miembros fragantes. Que Él proteja nuestras vidas siempre.

10.Sūrya Arghya Pradānam — Ofrecer agua al Sol.

Vierte un poco de agua en la mano derecha a la altura del rostro, recita estos mantras mientras viertes un poco de agua por la punta de los dedos (Deva Tirtha). Hazlo tres veces.

*om bhūḥ bhuvah suvah |
tat savituh varēṇyam bhargò devasya dhīmahi |
dhiyo yo naḥ pracodayāt ||

om sūryāya namaḥ idam arghyam ||*

¡Om! Meditemos en Ishvara (El Señor) y Su gloria. En Él, que ha creado el Universo. Que es digno de ser adorado. Que quita todos los pecados y la ignorancia. Que Él pueda iluminar nuestros intelectos.

¡Om! Saluciones a Sūrya, el Sol. Sea para Él la ofrenda de agua.

Hacer otro Prāṇāyāma

11.Prāyaścitta Arghyam — Ofrenda en penitencia

Si el Sandhyā es llevado a cabo a deshoras (por ejemplo, cuando el sol ya ha salido), se debe hacer de nuevo el ofrecimiento de agua a modo de penitencia del mismo modo que antes.

12.Brahma-bhāvanam — Meditación en la Unidad entre el alma individual y el Ser Supremo.

Con las manos unidas en Añjali (sobre el pecho) y los ojos cerrados, recitar:

āsāvadityo brahma brahmaivāham asmi ||

Este Sol es el mismo Brahman, y yo también soy Brahman

13. Tarpaṇam — Libaciones a los dioses.

- Ahora ofrece libaciones a los nueve planetas y a las doce formas del Señor Viṣṇu, desde la punta de los dedos (igual que antes)

*ādityaṃ tarpayāmi |
somaṃ tarpayāmi |
aṅgārakaṃ tarpayāmi |
budhaṃ tarpayāmi |
br̥haspatiṃ tarpayāmi |
śukraṃ tarpayāmi |
śanaīścaraṃ tarpayāmi |
rāhuṃ tarpayāmi |
ketuṃ tarpayāmi |*

Libaciones para los planteas, Sol, Luna Marte, Mercurio, Júpiter, Venus; Saturno, Rahu y Ketu.

- Para el Señor Viṣṇu:

*keśavam tarpayāmi |
nārāyaṇam tarpayāmi |
mādhavam tarpayāmi |
govindam tarpayāmi |
viṣṇum tarpayāmi |
madhusūdanam tarpayāmi |
trivikramam tarpayāmi |
vāmanam tarpayāmi |
śrīdharam tarpayāmi |
hr̥ṣīkeśam tarpayāmi |
padmanābham tarpayāmi |
dāmodaram tarpayāmi |*

Libaciones para el Señor Viṣṇu en Sus doce formas.

- Haz de nuevo ācamanam y aṅga-nyāsam.
- Haz de nuevo Viḡhna apaharanam

- Haz de nuevo Prāṇāyāma

14. Japa Saṅkalpaḥ — Saṅkalpa para el Japa del Gāyatrī.

- Haz de nuevo Brahmāñjali y recita:

*hariḥ oṃ tatsat, mama upātta samasta duritakṣaya
dvārā śrī parameśvara prītyerthaṃ prātaḥ/
madhyāhnikā/
sāyaṃ sandhyāṃ gāyatri mahā mantra japaṃ kariṣye ||*

Comienzo a pronunciar el gran mantra Gāyatrī por la mañana (mediodía, tarde) para atraer la Gracia de Dios que elimina todos los pecados cometidos por mí.

15. Prāṇayama Nyasa — Nyasa para el Prāṇāyāma.

Al decir los siguientes mantras, tocar con la mano las zonas que se indican:

<i>oṃ-praṇavasya brahmā ṛṣiḥ</i>	<i>cabeza</i>
<i>nicṛd-gāyatri chandaḥ</i>	<i>boca</i>
<i>paramātma devatā</i>	<i>corazón</i>
<i>oṃ bhūrādi sapta-vyāhṛtīnāṃ attri bhṛgu kutsa vasiṣṭha gautama kāśyapa angirasa ṛṣayaḥ</i>	<i>cabeza</i>
<i>gāyatri-uṣṇik-anuṣṭubh-brhatī-pañktī-triṣṭubh- jagatyah chandāṃsi</i>	<i>boca</i>
<i>agni-vāyu-indra-arka-vāgiśa-varuṇa-viśvedevā devatāḥ</i>	<i>corazón</i>

Para Omkara, Rsi es Brahma; chandas es Devī Gāyatrī, la deidad es Paramatman. Para los siete vyahrtis, comenzando por Bhuh, los rishis son Atri, Bhrgu, Kutsa, Vashista, Gautama, Kasyapa y Angirasa. Los chandas son Gāyatrī, Usnik, Anustup;

Brhati, Pankti, Trstup y Jagati. Las deidades son Agni, Vayu, Arka, Vagisa, Varuna, Indra y Visvadeva.

16. Gāyatri āvāhanam — Invocación a Gāyatrī.

- Al decir los siguientes mantras, tocar con la mano las zonas que se indican:

<i>āyātu iti anuvākasya vāmadeva ṛṣiḥ</i>	<i>cabeza</i>
<i>anuṣṭubh chandaḥ</i>	<i>boca</i>
<i>gāyatri devatā</i>	<i>corazón</i>

Para el anuvaka ayatu el rishi es Vamadeva, chandas anustup y la deidad Gāyatrī.

- Con las manos unidas recitar lo siguiente. Al decir Gāyatrī avahanam, etc, hacer avahana mudra tal como ha sido enseñado por el Guru. En caso de no conocerlo, simplemente recitar:

*āyātu varādā devī akṣarām brahma sammitam |
gāyatrīm chandāsām māti-idaṃ brāhma juṣasvā naḥ ||
dhāma nāmāṣi viśvām asi viśvāyus sarvām asi sarvāyur
abhibhūrom gāyatrīm āvāhayāmi, sāvitrīm āvāhayāmi,
sarasvatīm āvāhayāmi ||*

Pueda Gāyatrī Devī, quien concede los dones que pedimos, quien es eterna, quien es conocida por los Vedas y es la madre de los Vedas, aparecer aquí y aceptar este himno de alabanza.

GĀYATRĪ, tú eres la fuerza vital, el poder de los órganos sensoriales, tú sofocas a los enemigos; tú eres supremamente saludable; tú eres la luz del conocimiento; tú eres la suprema refulgencia de los celestiales; tú eres el cosmos; tú eres la vida del mundo, regulada por el tiempo; tú eres todo; tú eres la vida de todo; tú trasciendes todas las cosas ¡Hazte presente, oh, Gāyatrī! ¡Hazte presente, oh, Sāvitrī! ¡Hazte presente, oh, Sarasvatī!

17. Gāyatri Japam — Recitación del Gāyatri Mantra.

- Esta es la parte más importante del Sandhya. Se debe repetir el Gāyatrī Mantra un mínimo de diez veces y hasta 108, a la mañana, mediodía y atardecer.
- Tocando con la mano derecha las partes que se indican, recitar:

<i>om savitrya viśvamiṭra ṛṣiḥ</i>	<i>cabeza</i>
<i>nicṛd-gāyatri chandaḥ</i>	<i>boca</i>
<i>savitā devatā</i>	<i>corazón</i>

Para el Mantra de Savitr, Viśvamiṭra es el Rṣi, Nicṛ-Gāyatrī el metro y Sāvita la Deidad.

- Sentado en la dirección indicada en el punto 1, y tomando el cordón sagrado con la mano derecha contar con los dedos el número de Gāyatrīs en el orden enseñado por el Guru. De otro modo, contarlos mentalmente

*om bhūḥ bhuvaḥ suvaḥ |
tat savitūḥ varēṇyam bhargò devasya dhīmahi |
dhiyoḡyo naḥ pracodayāt ||*

¡Om! Meditemos en Ishvara (El Señor) y Su gloria. En Él, que ha creado el Universo. Que es digno de ser adorado. Que quita todos los pecados y la ignorancia. Que Él pueda iluminar nuestros intelectos.

18. Gāyatrī Upasthānam — Pedir a Gāyatrī que vuelva a Su morada.

- Con las manos en Anjali, recitar:

*prātaḥ(mañana)/
madhyāhnika (mediodía)/
sāyam (puesta de sol) sandhyopasthānaṃ kariṣye ||
uttamè śikhàre devī bhūmyāṃ pàrvata mūrdhāni |
brāhmaṇēbhyo hyānujñānaṃ gaccha devī yathā sūkham ||*

Oh, radiante Gāyatrī, bendícenos en la tierra a quienes adoramos a Brahman. Por favor, vuelve a tu gloriosa morada en la cima del monte Meru.

19.Sūrya Prārthanam – Adoración al Sol.

Ofrece saluciones al Sol con los siguientes mantras védicos, dependiendo del momento del día:

Por la mañana:

*mītrasyā carṣaṇī dhṛtaś śravò devasyā sāṅsim | satyam citra
śrāvastamam || mītro janānā yātayati prajānan mītro dādḥāra
prthivīm uta dyām | mītraḥ kṛṣṭhīr animiṣā'bhicaṣṭe satyāyā
havyam ghr̥tavād-vidhema || pra sa mītraḥ martò astu
prayāsvāna yastā āditya śikṣāti vratenā | na hānyate na jīyate
tvoto nainamaguḥ hō aśnotyantito na dūrāt||*

Yo medito en la Gloria y la fama del todo-protector Sol, quien es adorable, eterno, encantando los corazones de quienes escuchan. El Sol a todos guía, conocedor de todas las cosas. Él mantiene la tierra y el cielo. Él vigila la creación sin pestañear. Le ofrecemos arroz cocido y ghee para lograr eterna recompensa. Oh, Sol, llamado Mitra, pueda quien te adora largamente conseguir el beneficio de la rectitud. Aquel protegido por Ti no sufre de ningún mal. El pecado no se le acercará, ni de lejos ni de cerca.

Al mediodía:

*āsatyena rajāsā vartāmāno niveśayānn amṛta martyāñca |
hiraṇyayena savitā rathenā-devo yāti bhuvānā vipaśyañ ||*

El Sol, conduciendo Su dorada carroza viaja escudriñando todos los mundos y brillando con Su propia refulgencia, dirigiendo, por medio de Su resplandor a humanos y dioses en sus respectivas tareas.

*ud vyaṃ tamāsa-pari paśyānto jyotir-uttāram |
devaṃ devatrā sūryam agānma jyotir uttamam ||
udutyam jātavēdasam devaṃ vāhanti ketavaḥ | dr̥ṣe viśvāya
sūryam ||*

El Sol asciende, devorando la oscuridad, con gran esplendor, protegiendo a los dioses. Aquél que contempla el resplandor solar, atrae a sí el gran resplandor del Ser. Para inspeccionar el

mundo están los caballos del Sol en forma de rayos que lo soportan, a aquel que todo lo conoce.

*cītram devānām udāgādanīkaṃ cakṣur mītrasya varuṇasyāgneḥ
|
ā prā dyāvā-prthivī antarikṣaguṃ sūryā ātmā jagātas-tastuṣāśca
||*

Asciende el Sol, que es como el ojo de Mitra, Varuna y Agni, y que es la forma de los celestiales. Él, el dios de todo lo que se mueve y lo que no se mueve, permanece en los cielos, tierra, y región intermedia

*tac-cakṣur deva-hitam purastāc-chukram-uccarāt || paśyēma
śaradās-śatam jīvēma śaradās-śatam nandāma śaradās-śatam
modāma śaradās-śatam bhavāma śaradās-śatam śṛṇvāma
śaradās-śatam prabrāvāma śaradās-śatam ajītāsyāma śaradās-
śatam jyok cā sūryam dr̥śe |*

Por cien años adoremos ese gran orbe solar que asciende por oriente y se ocupa del bienestar de los dioses con Su gran ojo. Que vivamos y nos regocijemos hablando dulcemente y contemplando el Sol por cien años. Que por cien años seamos invictos por las fuerzas del mal.

Al atardecer:

*īmaṃ mē varuṇa śrudhī havām adyācā mṛdaya |
tvām avasyurācāke ||*

Oh, Varuna, por favor, atiende esta oración mía y hazme feliz aquí y ahora. Rezo por tu protección.

*tat tvā yāmi brahmaṇā vandā mānas tadā śāste yajāmāno
havirbhiḥ |
ahēdamāno varuṇeha bodhyurūśaguṃsa mā na āyuh pramoṣīḥ ||
yac -cīddhi te viśo yathā pra deva varuṇa vratam | mīnīmasi
dyavidyavi ||*

Oh, digno Varuna, por favor, acepta mi oración y no la ignores. Por favor, no acortes el tiempo de mi vida. Busco refugio en ti, pronunciando los mantras védicos. Los sacerdotes te buscan con los ingredientes de la ofrenda.

yat kiñcedam varuṇa daivye janēbhidrohaṃ mānuṣyāṣcarāṃ asi
|
acittī yat tava dharmā yuyopimā mā naṣ tasmād enāso deva
rīriṣaḥ ||

Oh, Señor Varuna, por favor protégenos y no nos castigues por los pecados cometidos por nosotros de distintas formas, por abstenernos de los ritos diarios, por cometer ofensas contra los devas o rezarte como ignorantes, o por infringir el camino recto dado por ti.

kiṭāvāso yadri 'ripurṇa dīvi yad vāghā satyam uta yanna vidma |
sarvā tā viṣyā śithirevā devāthā te syāma varuṇa priyāsaḥ ||

Oh, por favor, Varuna, expulsa el pecado que me han atribuido injustamente los malvados, tales como jugadores que van donde los buenos no deben ir, expulsa también el pecado cometido por mí, consciente o inconscientemente

20.Samaṣṭhyābhivādanam — Postración completa.

- Girando en el sentido de las agujas del reloj, mira a los puntos cardinales recitando lo siguiente:

oṃ sandhyāyai namaḥ	<i>Este</i>
oṃ sāvitryai namaḥ	<i>Sur</i>
oṃ gāyatrīyai namaḥ	<i>Oeste</i>
oṃ sarasvatyai namaḥ	<i>Norte</i>

oṃ sarvābhyo devatābhyo namaḥ |
kāmo 'kārṣiṇ manyur akārṣiṇ namo namaḥ ||

Salutaciones a las diosas Sandhyā, Sāvitṛī, Gāyatrī, Sarasvatī y todas las deidades. Los pecados que cometí movido por el deseo o la ira no son por mi libre albedrío. Estos pecados por

compulsion o deseo han de serme perdonados. Oh, dioses, me postró ante vosotros una y otra vez.

- Ahora, tocando tus oídos con tus manos ligeramente inclinado hacia adelante, recita lo siguiente; luego, inclinándote sobre ti mismo, toca tus pies.

abhivādaye (añadir el linaje del que se procede. Si no se tiene un Gotra o linaje uno puede decir Acyuta si es devoto de Viṣṇu o Śiva, si lo es de Śiva)

śri (decir el nombre de uno) nāmāham asmi bho !

Yo, (nombre) perteneciente al linaje (Gotra), saludo una y otra vez a Tus pies de Loto.

21.Digdevatā Vandanam — Reverencias a los dioses de las direcciones.

- Gira como antes en sentido horario repitiendo:

<i>oṃ prācyai diśe namaḥ</i>	<i>Este</i>
<i>oṃ dakṣinasyai diśe namaḥ</i>	<i>Sur</i>
<i>oṃ pratīcyai diśe namaḥ</i>	<i>Oeste</i>
<i>oṃ udīcyai diśe namaḥ</i>	<i>Norte</i>

Salutaciones a las cuatro direcciones, este, sur, oeste y norte.

- Ahora de frente de nuevo, haz Anjali señalando a cielo y tierra alternativamente, recitando:

<i>oṃ ūrdhvāya namaḥ</i>	<i>Hacia arriba</i>
<i>oṃ adharāya namaḥ</i>	<i>Hacia abajo</i>
<i>oṃ antarikṣāya namaḥ</i>	<i>A la atmósfera</i>
<i>oṃ bhūmyai namaḥ</i>	<i>A la tierra</i>

- Por último permanece de frente y con las manos unidas, recita:

*oṃ brahmaṇe namaḥ
oṃ viṣṇave namaḥ.
oṃ rudrāya namaḥ*

22. Yama Prārthana — Saluciones a la Muerte.

- Gira hacia el Sur y repite lo siguiente:

yamāya dharmā-rājāya mṛtyave cāntakāya ca |
vaivasvatāya kālāya sarva-bhūta-kṣayāya ca ||
audumbarāya dadhnāya nīlāya parameṣṭhine |
vr̥kodarāya citrāya citra-guptāya vai namo namaḥ ||

Reverencias a Yama, quien todo lo controla, señor del Dharma, del tiempo y la muerte, que desintegra a todos los seres, quien es hijo del Sol, llamado dadhna, de color negruzco, quien es adorado por todos, quien tiene un ancho estómago, quien guarda maravillosos secretos, y es una maravilla en sí mismo. Oraciones también a Chitragupta.

23. Harihara prārthana — Oraciones al Señor Viṣṇu y al Señor Śiva combinados.

- Volviendo a la dirección anterior, una las manos y di lo siguiente:

ṛtaguṃ satyaṃ pāraṃ brahma puruṣaṃ kṛṣṇa piṅgālam |
ūrdhvarētaṃ virūpākṣaṃ viśvarūpāya vai namo namaḥ ||

Me inclino ante Harihara, quien es Parabrahman, origen de la belleza en todas las cosas visibles, quien penetra todos los seres, confluencia del color oscuro de Viṣṇu, y el rojo de Śiva, que trasciende el sexo, tiene tres ojos y es todas las formas, reverencias una y otra vez.

24. Sūrya Nārāyaṇa Vandanam — Reverencias a Sūrya.

- Mirando al Sol, repetir la siguiente oración:

namaḥ savitre jagad-eka-cakṣuṣe jagat-prasūti-sthiti-nāśa-
hetave |
trayīmayāya triguṇātma-dhāriṇe viriñci-nārāyaṇa-
śaṅkarātmane ||

Saluciones al Sol que opera como el ojo del mundo, que es causa de la creación, mantenimiento y destrucción de los

mundos, quien es la forma del Veda, y quien aparece como Brahma, Śiva , y Viṣṇu por la manifestación de los tres gunas

*dhyeya sadā savitra maṇḍale madhya vartī,
nārāyaṇas sarasijāsana sanniviṣṭaḥ |
keyuravān makara kuṇḍalavān kirīṭī hāri
hiraṇya vapuḥ dhṛta śaṅkha cakrah ||*

Siempre meditamos en Narayana, quien se encuentra en el centro del orbe solar, sentado en un loto en padmasana, adornado con brazaletes, pendientes en forma de pez adornado con una corona, con una guirnalda de flores adornando Su pecho, llevando la concha el disco y la maza

*śaṅkha cakra gadā pāṇe dvāraka nilaya acyuta |
govinda puṇḍarīkākṣa rakṣa mām śaraṇāgatam ||*

Oh, portador de la caracola y el disco, cuya morada permanente está en Dwaraka, y cuyo color rivaliza con el oro. Pueda yo ser protegido por Ti, quien protege el universo entero y cuyos ojos son como lotos.

*ākāśāt patitaṃ toyam yathā gacchati sāgaram |
sarva deva namaskāraḥ keśavaṃ pratigacchati ||*

Así como una gota caída del cielo va a parar al mar, así las oraciones a todos los dioses van a parar a Keshava, el Señor.

25.Abhivādanam — Postraciones

- De nuevo, tocando tus oídos con tus manos ligeramente inclinado hacia adelante, recita lo siguiente; luego, inclinándote sobre ti mismo, toca tus pies.

abhivādaye (añadir el linaje del que se procede. Si no se tiene un Gotra o linaje uno puede decir Acyuta si es devoto de Viṣṇu o Śiva, si lo es de Śiva)

śri (decir el nombre de uno) nāmāham asmi bho !

26.Samarpaṇam — Dedicatoria.

- Pon un poco de agua en la mano derecha y ofrécela por la punta de los dedos, diciendo:

*kāyena vācā manas endriyair vā budhyā 'tmanā vā prakṛteḥ
svabhāvāt |
karomi yadyat sakalaṃ parasmai nārāyaṇāyeti samarpayāmi ||*

Mi cuerpo y sentidos, mi mente o mi propio ser, cualquier acción que lleve a cabo con ellos no es sino una ofrenda al Señor Narayana

27.Samāpti — Conclusión.

- Toma un poco de agua en la mano derecha y ofrécela vertiéndola por el lado izquierdo de la mano, diciendo:

*adyā nò deva savitaḥ prajāvātsāvīḥ saubhāgam | parā
duḥṣvapniyagum suva || om viśvāni deva savitur duritāni parā
suva | yad bhādraṃ tanna āsūva ||*

Oh, Savita, dignate a concedernos gran prosperidad, y muchos hijos. Por favor, elimina la causa y los efectos de los malos sueños. Danos lo que es bueno para nosotros.

- Toca el agua del plato con el dedo anular y llévalo a tu frente.
- Ahora, puedes concluir cantando el Aparādha śodhana.

*mantra-hīnaṃ kriyā-hīnaṃ bhakti-hīnaṃ janārdana |
yat kṛtaṃ tu mayā deva paripūrṇaṃ tad astu te ||*

Si ha habido errores en los mantras, acciones o devoción al hacer este ritual, oh, Señor, haz, oh Dios, que se vuelva completo.

Oṃ Śantī Śantī Śantiḥ

(adoración a los Maestros como corresponda a cada linaje, etc)

El Sandhyā diario para todos los Hindúes

Esta composición de Sandhyā está compuesta según los Śāstras y los textos agámicos y puránicos de manera que pueda ser llevada a cabo por cualquier hindú, independientemente de su estado social, sexo o preparación, si bien se aconseja manejar bien la pronunciación del sánscrito para recitarlo. Contiene mantras de adoración tanto para los devotos de Śiva como para los de Viṣṇu.

1. Preparación.

- Uno debe levantarse pronto y llevar a cabo su limpieza personal.
- Idealmente llevar un Dhoti o Lungi limpio y una pieza de tela en la parte de arriba (Uttariya), o un Sari, o llevar ropa limpia de algodón u otro tejido vegetal.
- Un tilaka o marca en la frente debe ser aplicado con pasta de sándalo o kumkum, haldi o vibhuti, dependiendo del linaje de cada uno.
- Uno se sentará en asana de meditación encarado hacia el este en la mañana, hacia el norte al mediodía y al oeste al atardecer con un pañcapātra o vaso de agua con una cucharita (uddharini) y una bandeja o plato de metal. Si tiene un altar puede encararse hacia la Deidad.

2. Ācamanam.

Ācamana es tomar un poco de agua tres veces para purificación física, energética y mental. El agua es tomada cogiendo agua con el uddharini (cuchara) con la mano izquierda y poniéndola en la palma de la mano derecha. El agua es entonces bebida de la base de la mano mientras se recitan los siguientes mantras:

oṃ acyutāya namaḥ

*Bebe el agua desde el brāhma tīrtha
de la mano derecha*

oṃ anantāya namaḥ

*Bebe el agua desde el brāhma tīrtha
de la mano derecha*

om govindāya namaḥ

*Bebe el agua desde el brāhma tīrtha
de la mano derecha*

3. Aṅga-nyāsam.

Toca varias partes del cuerpo con la mano derecha, consagrándolo así como el templo de Dios, mientras se recitan los siguientes mantras:

keśava

*Toca la mejilla derecha con el dedo pulgar
(asiento de Agni, el fuego)*

nārāyaṇa

Toca la mejilla izquierda con el pulgar

mādhava

*Toca el ojo derecho (el párpado cerrado)
con el dedo anular (asiento de Surya, el sol)*

govinda

Toca el ojo izquierdo con el dedo anular

viṣṇu

*Toca la ventana nasal derecha con el dedo
índice (asiento de Vayu, el viento)*

madhusūdana

*Toca la ventana nasal izquierda con el
índice*

trivikrama

*Toca la oreja (lóbulo) derecha con el dedo
meñique (asiento de Indra)*

vāmana

Toca la oreja izquierda con el dedo meñique

śrīdhara

*Toca el hombro derecho con el dedo medio
(asiento de Prajāpati)*

hr̥ṣīkeśa

Toca el hombro izquierdo con el dedo medio

padmanābha

Toca el ombligo con la mano derecha

dāmodara

*Toca lo alto de la cabeza con la mano
derecha*

4. Vighna Apaharaṇam — Eliminación de obstáculos.

Con los puños toca cinco veces suavemente tus sienes, con el pensamiento de que el Néctar Espiritual que ha sido almacenado en la cabeza (de acuerdo con los Yoga Śāstras) está ahora distribuyéndose por todo el cuerpo:

*śuklāmbaradharaṃ viṣṇuṃ śaśivarnaṃ caturbhūjam |
prasanna vadaṇaṃ dhyāyet sarva vighnopa śāntaye ||*

Meditamos en el todo-penetrante Señor Gaṇeśa, que viste ropas blancas y resplandece como los rayos lunares, con cuatro brazos y rostro sonriente, para que aparte todos los obstáculos.

5. Prāṇāyāma — Control de la respiración.

- Dobra los dedos índice y medio en la palma de la mano derecha y cierra la ventana derecha de la nariz con el dedo pulgar. Inspira por la ventana izquierda y retén la respiración cómodamente. Luego tapa la ventana izquierda con el anular y espira por la derecha. Ahora inspira de nuevo por la derecha, retén y después espira por la izquierda. Esto constituye una vuelta. Haz tres vueltas repitiendo el siguiente mantra:

*oṃ bhūḥ oṃ bhuvah oṃ suvah oṃ mahah oṃ janah oṃ tapah
oṃ satyam ||*

*om bhūḥ bhuvah suvah |
tat savituh varēṇyaṃ bhargò devasya dhīmahi |
dhiyo yo nāḥ pracodayāt ||*

oṃ āpo jyotir raso' mṛtaṃ brahma bhūr bhuvah-suvarom ||

Om es todos los Lokas –bhuh, bhuvah, suvah, mahah, janah, tapah, satyam. Nosotros meditamos en la adorable refulgencia del Señor que todo ha creado. Que Él energize nuestra consciencia. Om es agua, luz, la tierra que produce sabroso alimento, el aire que sostiene la vida, el todo-penetrante éter y la mente, intelecto y el sentido de “Yo”, señalado por las palabras bhuh, bhuvah y suvah.

- Realiza tres rondas y luego toca tu oreja derecha con la mano derecha. Esto es Srotracamaniya, o purificación al tocar el oído en el que se te ha conferido el mantra en tu iniciación.
- Ahora, haz Brahmāñjali colocando el puño izquierdo boca abajo sobre la palma derecha boca arriba y apoyada en el muslo derecho. Esto sirve para hacer el Saṅkalpa.

6. Saṅkalpaḥ — Declaración de intenciones.

Con el gesto antes mencionado, recita:

*hariḥ oṃ tatsat, mama upāta samasta durita-kṣaya dvārā śrī
parameśvara prītyarthaṃ prātaḥ(mañana)/
madhyāhnikā (mediodía)/
sāyaṃ (puesta de sol) sandhyām upāsiṣye ||*

Comienzo la observación del Sandhyā-vandana por la mañana (mediodía, tarde) para atraer la Gracia de Dios que elimina todos los pecados cometidos por mí.

7. Prokṣaṇam — Salpicar agua para purificación.

Si no has aplicado tilak en tu frente después del baño, puedes aplicarlo ahora usando el dedo anular y diciendo, según tu preferencia

oṃ keśavāya namaḥ u oṃ śivāya namaḥ

Con el mismo dedo, toma agua del uddharini con la mano derecha y salpica agua por encima de tu cabeza 7 veces con uno de los mantras siguientes según tu preferencia:

oṃ namo bhagavate vāsudevāya

oṃ namo bhagavate rudrāya

8. Prāśanam — Sorber agua.

Toma agua en la palma de la mano derecha y recita lo siguiente. Luego bebe el agua de la mano. Imagina que todos los pecados que hayas cometido a lo largo del día quedan destruidos por ello.

*āpas tvam asi deveśa jyotiṣām patir-eva ca |
pāpaṃ nāśaya me deva yāñ manaḥ kārya karmajam ||*

Oh, Señor de los Dioses, eres Tú quien impregna todas las aguas, eres el Señor de toda luz celestial, absuélveme de todos los efectos de mis malas acciones cometidos por pensamiento, palabra u obra.

*aghāni yāny-atitāni yāni cāgantukāni vai |
varttamānāni dhūyantām aghamarṣaṇa karmaṇā ||*

Que todos los pecados del pasado, presente y futuro sean perdonados a través de esta ceremonia de expiación.

9. Prokṣaṇam — Igual que en el punto 7.

10.Sūrya Arghya Pradānam — Ofrecer agua al Sol.

Vierte un poco de agua en la mano derecha a la altura del rostro, recita el siguiente mantra mientras viertes un poco de agua por la punta de los dedos. Hazlo tres veces.

eṣa arghya om śrī sūryāya namaḥ

Ofrezco este agua al Señor Sol, saluciones a Él

11.Tarpaṇam — Libaciones a los dioses.

- Ahora ofrece libaciones a los nueve planetas y a las doce formas del Señor Viṣṇu o las formas de Śiva , desde la punta de los dedos (igual que antes)

*ādityaṃ tarpayāmi | somaṃ tarpayāmi | aṅgārakaṃ tarpayāmi |
budhaṃ tarpayāmi |*

*brhaspatiṃ tarpayāmi | śukraṃ tarpayāmi | śanaiścaraṃ
tarpayāmi | rāhuṃ tarpayāmi |
ketuṃ tarpayāmi |*

- Para el Señor Viṣṇu:

*keśavam tarpayāmi | nārāyaṇam tarpayāmi | mādham
tarpayāmi | govindam tarpayāmi |
viṣṇum tarpayāmi | madhusūdanam tarpayāmi | trivikramam
tarpayāmi | vāmanam
tarpayāmi | śrīdharam tarpayāmi | hṛṣīkeśam tarpayāmi |
padmanābham tarpayāmi |
dāmodaram tarpayāmi |*

- Para el Señor Śiva :

*bhavāya tarpayāmi | sarvāya tarpayāmi | īśānāya tarpayāmi |
paṣupateḥ tarpayāmi | rudrāya tarpayāmi | bhīmāya tarpayāmi |
mahate tarpayāmi |*

- Haz de nuevo ācamanam y aṅga-nyāsam.
- Haz de nuevo Vighna apaharanam
- Haz de nuevo Prāṇāyāma

12.Saṅkalpaḥ:

*hariḥ oṃ tatsat mama upāta samasta durita-kṣaya dvārā śrī
parameśvara prītyarthaṃ prātaḥ/
madhyāhnikā/ sāyaṃ gāyatrī japam kariṣye ||*

Para la absolución de todos mis pecados, en orden de invocar la Gracia del Señor Supremo, llevo a cabo ahora la recitación del Gāyatrī Mantra en la mañana/mediodía/puesta de sol.

13.Gāyatrī Japam — Recitación del Gāyatrī Mantra.

Sentado en la dirección indicada en el punto 1 se debe repetir el Gāyatrī Mantra un mínimo de 10 veces y hasta 108.

Haz 3 vueltas de Prāṇāyāma, luego recita el Gāyatrī Mantra:

*oṃ bhūr bhuvā-suvāḥ |
tat savitur vareṇyam bhargo devasya dhīmahi |
dhiyo yo naḥ pracodayāt ||*

¡Om! Meditemos en Ishvara (El Señor) y Su gloria. En Él, que ha creado el Universo. Que es digno de ser adorado. Que quita todos los pecados y la ignorancia. Que Él pueda iluminar nuestros intelectos

14.Sūrya Upasthānam.

Recita con las manos unidas:

*japā kusuma saṃkāśam kāśyapeyam mahādhyutim |
tamorim sarva pāpāghnam praṇato'smi divākaram ||*

Proclamemos las glorias del Dios Sol, cuya belleza rivaliza con la de las flores. Le ofrezco mis reverencias a Él, el hijo de Kashyapa, enemigo de la oscuridad y destructor de todos los pecados.

15.Dik-namaskaram.

- Ponte en pie y gira sobre ti mismo en dirección de las agujas del reloj recitando lo siguiente:

*prācyai diśe namaḥ
dakṣinasyai diśe namaḥ
praṭīcyai diśe namaḥ
udīcyai diśe namaḥ
ūrdhvāya namaḥ
adharāya namaḥ
antarikṣāya namaḥ
bhūmyai namaḥ
brahmaṇe namaḥ
viṣṇave namaḥ
rudraya namaḥ*

*Saludo a la dirección Este
Saludo a la dirección Sur
Saludo a la dirección Oeste
Saludo a la dirección Norte
Saludo a lo alto
Saludo a lo bajo
Saludo a la atmósfera
Saludo a la tierra
Saludo al Señor Brahma
Saludo al Señor Viṣṇu
Saludo al Señor Śiva*

- Ahora, en pie y frente al Sol o las deidades con las manos unidas di:

*namo brahmaṇya devāya go brāhmaṇa hitāya ca |
jagad hitāya kṛṣṇāya govindāya namo namaḥ ||*

Salutaciones una y otra vez al Dios de los brahmanes y protector de las vacas, bienqueriente del mundo y los sabios, Krishna, Govinda, salutaciones a Él.

*ākāśāt patitaṃ toyam yathā gacchati sāgaram |
sarva deva namaskāraḥ keśavaṃ prati-gacchati ||*

Así como una gota caída del cielo va a parar al mar, así las oraciones a todos los dioses van a parar a Keshava, el Señor.

- O bien para los devotos de Śiva :

*Vande Śambhum-umā-patjṃ Sura-guruṃ Vande Jagat-kāraṇam,
Vande Pannaga-bhūṣanam Mṛga-dharam Vande paśūnām
patim.*

*Vande a-Śaśāṅka-vahni-nayanam Vande Mukunda-priyam,
Vande Bhakta-janāśrayam ca varadam Vande Śivam Śaṅkaram.*

Me postro ante Shambhu, el benevolente, el guru de los dioses, me postro ante la causa del universo, quien lleva serpientes como ornamentos, y una piel de ciervo en su mano. Me postro ante el señor de los animales. Me postro ante quien tiene tres ojos, hechos del Sol, la Luna y el fuego. Me postro ante aquel que es muy amado por Viṣṇu, y que Viṣṇu es amado por él. Me postro ante quien es sostén de los devotos, y dador de dones. Me postro ante Śiva Shankara

16.Samarpaṇam — Dedicatoria.

- Recita el siguiente mantra:

*kāyena vācā manas endriyair vā budhyā 'tmanā vā prakṛteḥ
svabhāvāt |
karomi yadyat sakalam parasmai nārāyaṇāyeti samarpayāmi ||*

Mi cuerpo y sentidos, mi mente o mi propio ser, cualquier acción que lleve a cabo con ellos no es sino una ofensa al Señor Narayana

*mantra-hīnaṃ kriyā-hīnaṃ bhakti-hīnaṃ janārdana |
yat kṛtaṃ tu mayā deva paripūrṇaṃ tad astu te ||*

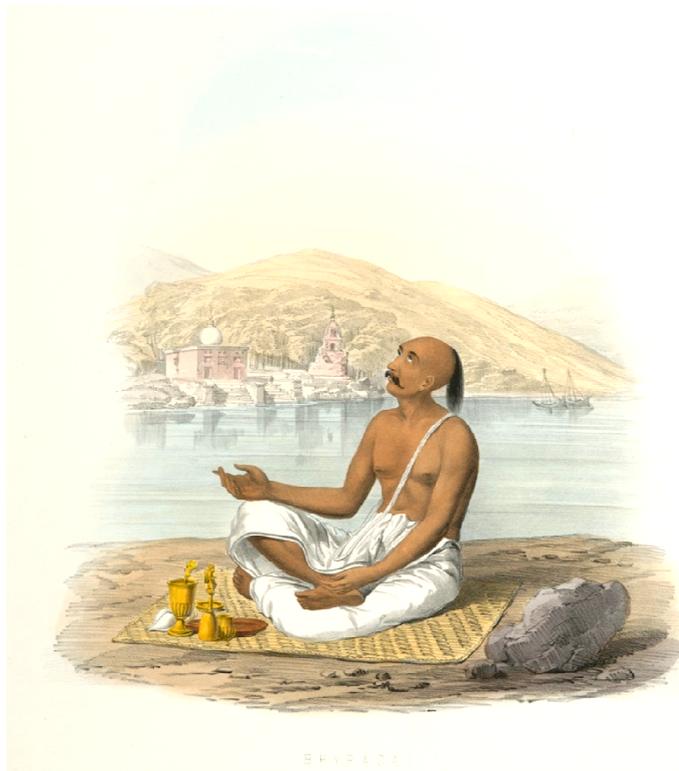
Si ha habido errores en los mantras, acciones o devoción al hacer este ritual, oh, Señor, haz, oh Dios, que se vuelva completo.

*Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa!
Śiva Śiva Śiva!*

- Pon un poco de agua en la mano derecha y arrójalalo al plato diciendo:

oṃ tat sat brahmārpaṇam astu

Om, esto es. Sea la ofrenda para el Ser Supremo.



El Sandhyā — Con el mínimo de mantras necesarios.

Si uno no se siente capaz de realizar el ritual completo, puede llevar a cabo este brevísimo ritual con muy pocos mantras y acciones. Uno no debe sentirse mal por no poder realizar rituales más complicados. Cada persona tiene sus tendencias mentales y personales. Hay quienes no son dados al ritual, pero encontrarán gran beneficio en estas prácticas. Lo que se requiere es verdadera devoción y concentración. No obstante, uno no debe usar esto como una excusa para ser perezoso y no realizar los rituales.

1. Ācamanam.

- Ācamana es tomar un poco de agua tres veces para purificación física, energética y mental. El agua es tomada cogiendo agua con el uddharini (cuchara) con la mano izquierda y poniéndola en la palma de la mano derecha. El agua es entonces bebida de la base de la mano mientras se recitan los siguientes mantras:

<i>oṃ acyutāya namaḥ</i>	<i>Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha</i>
--------------------------	---

<i>oṃ anantāya namaḥ</i>	<i>Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha</i>
--------------------------	---

<i>oṃ govindāya namaḥ</i>	<i>Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha</i>
---------------------------	---

- Por último, tomar una última cucharada de agua en la mano derecha y arrojarla al suelo sin ningún mantra, o frotarla con la otra mano.

2. Prāṇāyāma

Dobla los dedos índice y medio en la palma de la mano derecha y cierra la ventana derecha de la nariz con el dedo pulgar. Inspira por la ventana izquierda y retén la respiración cómodamente. Luego tapa la ventana izquierda con el anular y espira por la derecha. Ahora inspira de nuevo por la derecha, retén y después espira por la izquierda. Esto constituye una vuelta. Haz tres vueltas.

3. Sūrya Arghya Pradānam — Ofrecer agua al Sol.

- Vierte un poco de agua en la mano derecha a la altura del rostro, recita el siguiente mantra mientras viertes un poco de agua por la punta de los dedos. Hazlo tres veces.

eṣa arghya om śrī sūryāya namaḥ

Ofrezco este agua al Señor Sol, saluciones a Él

- Haz ācamana otra vez.

4. Gāyatrī Japam — Recitación del Gāyatrī Mantra.

Haz 3 vueltas de Prāṇāyāma, luego recita el Gāyatrī Mantra:

*om bhūr bhuvas-suvaḥ |
tat savitur vareṇyam bhargo devasya dhīmahi |
dhiyo yo naḥ pracodayāt ||*

¡Om! Meditemos en Ishvara (El Señor) y Su gloria. En Él, que ha creado el Universo. Que es digno de ser adorado. Que quita todos los pecados y la ignorancia. Que Él pueda iluminar nuestros intelectos

5. Sūrya Upasthānam.

Recita con las manos unidas:

*japā kusuma saṃkāśam kāśyapeyam mahādhyutim |
tamorim sarva pāpagnam praṇato'smi divākaram ||*

Proclamemos las glorias del Dios Sol, cuya belleza rivaliza con la de las flores. Le ofrezco mis reverencias a Él, el hijo de Kashyapa, enemigo de la oscuridad y destructor de todos los pecados.

6. Samarpaṇam — Dedicatoria.

- Recita el siguiente mantra:

*kāyena vācā manas endriyair vā budhyā 'tmanā vā prakṛteḥ
svabhāvāt |
karomi yadyat sakalam parasmai nārāyaṇāyeti samarpayāmi ||*

Mi cuerpo y sentidos, mi mente o mi propio ser, cualquier acción que lleve a cabo con ellos no es sino una ofenda al Señor Narayana

*mantra-hīnaṃ kriyā-hīnaṃ bhakti-hīnaṃ janārdana |
yat kṛtaṃ tu mayā deva paripūrṇaṃ tad astu te ||*

Si ha habido errores en los mantras, acciones o devoción al hacer este ritual, oh, Señor, haz, oh Dios, que se vuelva completo.

*Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa!
Śiva Śiva Śiva!*

- Pon un poco de agua en la mano derecha y arrójalalo al plato diciendo:

oṃ tat sat brahmārpaṇam astu

Oṃ, esto es. Sea la ofrenda para el Ser Supremo.



El Brahma-yajna

Por definición se llama Brahma yajña al estudio diario de los brāhmaṇas. Éste puede consistir en la recitación de los versos que según su linaje y tradición le correspondan, o la lectura de las Escrituras como Bhagavad Gīta, Puraṇas, etc. En la tradición brahmínica se hace un breve ritual en el que se honra a los Vedas y al Gāyatrī antes de comenzar el estudio, y que presentamos ahora. Si bien en la actualidad no todos los brāhmaṇas realizan su estudio en manera ritual, es una práctica que merece la pena conocerse, y que sí es mandatoria el día anual del Upākarma, es decir, cuando uno debe cambiarse el cordón sagrado. El ritual se realiza como sigue:

1. Ācamanam.

Ācamana es tomar un poco de agua tres veces para purificación física, energética y mental. El agua es tomada cogiendo agua con el uddharini (cuchara) con la mano izquierda y poniéndola en la palma de la mano derecha. El agua es entonces bebida de la base de la mano mientras se recitan los siguientes mantras:

oṃ acyutāya namaḥ *Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha*

oṃ anantāya namaḥ *Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha*

oṃ govindāya namaḥ *Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha*

2. Aṅga-nyāsam.

Toca varias partes del cuerpo con la mano derecha, consagrándolo así como el templo de Dios, mientras se recitan los siguientes mantras:

keśava *Toca la mejilla derecha con el dedo pulgar (asiento de Agni, el fuego)*

nārāyaṇa *Toca la mejilla izquierda con el pulgar*

<i>mādhava</i>	<i>Toca el ojo derecho (el párpado cerrado) con el dedo anular (asiento de Surya, el sol)</i>
<i>govinda</i>	<i>Toca el ojo izquierdo con el dedo anular</i>
<i>viṣṇu</i>	<i>Toca la ventana nasal derecha con el dedo índice (asiento de Vayu, el viento)</i>
<i>madhusūdana</i>	<i>Toca la ventana nasal izquierda con el índice</i>
<i>trivikrama</i>	<i>Toca la oreja (lóbulo) derecha con el dedo meñique (asiento de Indra)</i>
<i>vāmana</i>	<i>Toca la oreja izquierda con el dedo meñique</i>
<i>śrīdhara</i>	<i>Toca el hombro derecho con el dedo medio (asiento de Prajāpati)</i>
<i>hṛṣīkeśa</i>	<i>Toca el hombro izquierdo con el dedo medio</i>
<i>padmanābha</i>	<i>Toca el ombligo con la mano derecha</i>
<i>dāmodara</i>	<i>Toca lo alto de la cabeza con la mano derecha</i>

3. Vighna Apaharaṇam — Eliminación de obstáculos.

Con los puños toca cinco veces suavemente tus sienes, con el pensamiento de que el Néctar Espiritual que ha sido almacenado en la cabeza (de acuerdo con los Yoga Śāstras) está ahora distribuyéndose por todo el cuerpo:

*śuklāṃbaradharaṃ viṣṇuṃ śaśivarṇaṃ caturbhūjam |
prasanna vadaṇaṃ dhyāyet sarva vighnopa śāntaye ||*

Meditamos en el todo-penetrante Señor Gaṇeśa, que viste ropas blancas y resplandece como los rayos lunares, con cuatro brazos y rostro sonriente, para que aparte todos los obstáculos.

4. Prāṇāyāma — Control de la respiración.

- Dobla los dedos índice y medio en la palma de la mano derecha y cierra la ventana derecha de la nariz con el dedo pulgar. Inspira por la ventana izquierda y retén la respiración cómodamente. Luego tapa la ventana izquierda con el anular y espira por la derecha. Ahora inspira de nuevo por la derecha, retén y después espira por la izquierda. Esto constituye una vuelta. Haz tres vueltas repitiendo el siguiente mantra:

*om bhūḥ om bhuvah om suvah om mahah om janah om tapah
om satyam ||*

*om bhūḥ bhuvah suvah |
tat savituḥ varēṇyam bhargò devasya dhīmahi |
dhiyoyo nah pracodayāt ||*

om āpo jyotir raso'mṛtaṃ brahma bhūr bhuvah-suvarom ||

Om es todos los Lokas –bhuh, bhuvah, suvah, mahah, janah, tapah, satyam. Nosotros meditamos en la adorable refulgencia del Señor que todo ha creado. Que Él energize nuestra consciencia. Om es agua, luz, la tierra que produce sabroso alimento, el aire que sostiene la vida, el todo-penetrante éter y la mente, intelecto y el sentido de “Yo”, señalado por las palabras bhuh, bhuvah y suvah.

- Realiza tres rondas y luego toca tu oreja derecha con la mano derecha. Esto es Śrotrācamaniya, o purificación al tocar el oído en el que se te ha conferido el mantra en tu iniciación.
- Ahora, haz Brahmāñjali colocando el puño izquierdo boca abajo sobre la palma derecha boca arriba y apoyada en el muslo derecho. Esto sirve para hacer el Saṅkalpa.

5. Saṅkalpaḥ — Declaración de intenciones.

Con el gesto antes mencionado, recita:

*hariḥ om tatsat, mama upāta samasta durita-kṣaya dvārā śrī
parameśvara prītyarthaṃ brahma-yajñam kariṣye ||*

Comienzo la observación del Brahma Yajña para atraer la Gracia de Dios que elimina todos los pecados cometidos por mí.

6. Veda Pārāyanam — Recitación del Veda

Recita el Gayatri Mantra de la siguiente manera:

*om bhūḥ | tat savitur vareṇyam |
om bhuvah | bhargó devasya dhīmahi |
om suvah | dhiyo yo nah pracodayāt |
om bhūḥ | tat savitur vareṇyam | bhargó devasya dhīmahi |
om suvah | dhiyo yo nah pracodayāt |
om bhūr bhuvah | tat savitur vareṇyam bhargó devasya
dhīmahi |
dhiyo yo nah pracodayāt |
om bhūr bhuvah | tat savitur vareṇyam bhargó devasya
dhīmahi |
dhiyo yo nah pracodayāt |*

Ahora, recita el primer verso de cada Veda:

Rig Veda:

*agnim ĩle purohitam yajñasya devam ṛtvijam | hotāram ratna
dhātāmam ||*

*Invoco a Agni, el sacerdote oficiante del sacrificio, el mediador,
el que invoca a los Dioses, aquel que concede la Joya Divina.*

Yajur Veda:

*iṣe tvorje tvā vāyavās sthopāyavās stha devo vās savitā
prārpāyatu
śreṣṭhātāmāya karmāṇa ||*

*¡Por alimento, para fortalecernos! Vosotros, vientos, acercaos.
Que el Dios Savitā te impulse a hacer la mejor ofrenda.*

Sāma Veda:

agna āyāhi vītayē grṇāno havya dātaye | nihotā satsi barhiṣi ||

Oh, Agni, alabado por nosotros, bendícenos con alimento, mientras el sacerdote se sienta sobre la hierba Darbha.

Atharva Veda:

*śan-nò devīr-abhiṣṭàya āpò bhavantu pītayē | śam yor-
abhisravāntu naḥ ||*

Que las aguas auspiciosas sean buenas y placenteras para beber. Que nos concedan prosperidad y coraje fluyendo junto a nosotros.

7. Adhyayana — Estudio o recitación.

- Recita los versos que conozcas o tengas a mano, tales como el Puruṣa Sūkta u otros, o lee un capítulo de Bhagavad Gīta, Upaniṣads, Śrīmad Bhagavatam, etc.
- Al terminar repite tres veces:

*om namo brahmāṇe namo 'stvagnaye namāḥ pṛthivyaī nama
auśadhībhyaḥ |
namo vāce namo vācas-patāye namo viṣṇāve bṛhate kārōmi ||
om śāntiś śāntiś śāntiḥ ||*

Salutaciones reverentes a Brahmā, a Agni, a la Tierra y a las hierbas medicinales. Salutaciones a la Palabra y al Señor de la Palabra. Salutaciones al Señor Viṣṇu. Hago esto por los Sagrados Vedas.

Om, Paz, paz, paz.

- Termina haciendo Ācamana de nuevo.

La ceremonia Śrāddha — Veneración de los ancestros.

El primer día después de la luna llena del mes de Bhadrapada comienza la profunda y solemne festividad de Pitṛ Pakṣa. Pakṣa significa medio mes lunar, es decir, dos semanas. Los Pitṛs son los “padres”, los ancestros, aquellos padres, madres, abuelos y todos los familiares que abandonaron sus cuerpos y dejaron esta vida. Por tanto, en la cultura védica se venera durante estas dos semanas a los ancestros y antepasados.

Según las Escrituras, los Pitṛs o ancestros que no reencarnan, sino que por sus buenas acciones permanecen en un plano superior de existencia, moran en el Pitṛloka o Bhavarloka, un lugar no tan elevado como el mundo de los dioses, pero más elevado que el mundo de los mortales y el de los astros. Allí miran por sus descendientes en la tierra y cuidan de ellos. Los mortales, por su parte, como gratitud hacia ellos, ofrecen una vez al año, en estas fechas, la ceremonia Śrāddhā, en la que se ofrenda agua y semillas a los antepasados.

El significado más profundo de Pitṛ Pakṣa es que todos estamos conectados de una manera u otra a nuestros familiares. Nadie es totalmente individual, nadie es una isla. Somos nosotros, pero también somos nuestros padres y madres, nuestros abuelos y ancestros. Aunque no debemos anclarnos en el pasado, tampoco hemos de obviar estos lazos. Somos lo que somos gracias a aquellos que nos precedieron. Las ofrendas llevadas a cabo a los antepasados son a la vez un recordatorio de la mortalidad inevitable de los cuerpos, pero también de la inmortalidad de las almas, y al mismo tiempo, de la fuerza de las relaciones familiares, que perviven a pesar de la partida de los seres amados. Realmente nunca estamos solos. Los nuestros nos acompañan y guían.

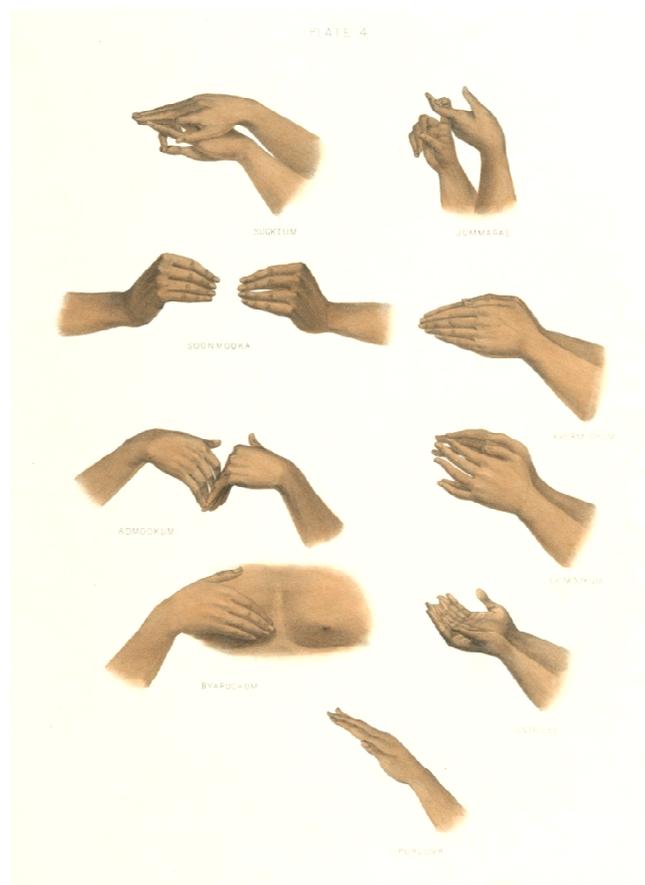
Esta festividad culmina en el día de luna nueva, llamado Sarva Pitru Amavasya o la Luna Nueva de los Ancestros. Durante este día, se lleva a cabo la bella ceremonia de Pitṛ 13. Tarpaṇam. Ésta se realiza para honrar a aquellos que caminaron antes que nosotros por esta tierra, y sin los cuales no existiríamos, ni seríamos tal como somos. La idea de que estamos conectados con nuestros ancestros está muy arraigada en el hinduismo, y es necesario el reconocimiento del linaje familiar y del valor de sus enseñanzas para poder crecer espiritualmente. Por otro lado, las diversas acciones o Karmas que nos atan a nuestros familiares son de este modo purificadas.

Estas sencillas ofrendas vendrían a alimentar a los espíritus de los antepasados. Dicho de otro modo, la energía de las ofrendas es elevada

hacia los mundos etéreos, y es tomada por los pitṛs, quienes bendicen a sus descendientes en la tierra.

Aunque tradicionalmente son los hombres de la familia los que ejecutan la ceremonia, ésta no está vetada a las mujeres. Si se pregunta quién es apto para realizar el ritual de adoración a los ancestros, la respuesta es inmediata: todos tenemos ancestros y todos nos hallamos atados a ellos por los karmas familiares; el pitṛ 13. Tarpaṇam nos ayuda a estrechar los lazos con la familia. Tradicionalmente son los brāhmaṇas los que realizan esta práctica, ligados por sus votos, no obstante lo cual es apta para todo hinduista.

Esta ceremonia es llevada a cabo específicamente en esta fecha, pero puede ser realizada en otras ocasiones, especialmente como rito funerario. Sin embargo no debe ser realizada en un domingo que sea el séptimo día de la quincena, o en el cumpleaños de uno.



Pitr 13. Tarpaṇa — Ceremonia para honrar a los ancestros.

Elementos necesarios para el ritual:

- Un asana de algodón, tela o hierba Kuśa.
- Un pañcapātra con su uddharini o una vasija o kalaśa, idealmente de cobre.
- Un plato para verter las ofrendas, idealmente de cobre, bronce, u otros metales auspiciosos.
- Dos recipientes o platos, uno con granos de arroz y otro con semillas de sésamo negro (tila).
- Siete fardos de hierba Kuśa hecho con seis hebras de hierba atadas entre ellas. Si no se dispone de hierba Kuśa otro tipo de hierba larga y seca puede ser utilizada.

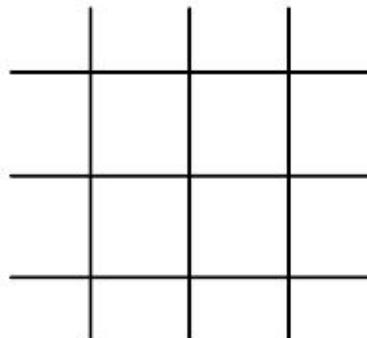
Procedimiento:

Para llevar a cabo la ceremonia adecuadamente se deben hacer ofrendas a los Dioses, a los ṛṣis y a los ancestros por este orden. Ya que cada uno de estos seres tiene asignada una zona de la mano, resulta conveniente aprender los tīrthas que se indican en este libro para hacer las ofrendas del modo prescrito.

1. Preparación:

El día indicado se debe uno haber bañado, vestido con ropas nuevas y con la marca apropiada o tilak. Se recomienda el ayuno durante el día que se haga la ceremonia, o al menos alimentarse a base de frutas o alimentos muy puros.

Uno debe sentarse en el āsana frente al plato. En el plato se habrán colocado seis de los siete fardos de hierba, tres verticales y tres horizontales, de manera que quede un cuadro dividido en cuatro secciones con tres puntas asomando en cada lado. Esta forma representa las direcciones cardinales.



Las ofrendas se harán de la siguiente manera. El fardo restante de hierba kuśa se sujetará con la mano derecha en el espacio entre el dedo pulgar y el índice. Para todas las ofrendas, el extremo inferior del cordón sagrado (si uno lo tiene) ha de ser enrollado en dos vueltas en el dedo pulgar de la mano derecha. Para ofrendar a los Dioses, debe ser llevado de la manera usual, sobre el hombro izquierdo y cayendo por la derecha. Para ofrendar a los r̥sis, se colocará como un collar, al cuello, y para ofrendar a los antepasados, se llevará sobre el hombro derecho y con la caída hacia la izquierda.

Nota con respecto al gotra:

El gotra es el linaje familiar al cual un brāhmaṇa de nacimiento pertenece, el cual lo enlaza con uno de los antiguos r̥sis. Puesto que los occidentales o aquellos que no son brahmanas a menudo no conocen su gotra, se proponen dos soluciones: una de ellas es rellenar el espacio con los nombres Acyuta para los devotos del Señor Viṣṇu, y Śiva, para los devotos del Señor Śiva, puesto que era costumbre en aquellos que no nacieron en familias brahmínicas pero adquirirían dicho estatus suplir el gotra con estos nombres. La otra solución es asimilar el gotra al apellido del ancestro. Esta es una opción que el autor considera muy adecuada, puesto que cumple la misma función, ya que alude al linaje familiar del antepasado.

2. Ācamanam.

Ācamana es tomar un poco de agua tres veces para purificación física, energética y mental. El agua es tomada cogiendo agua con el uddharini (cuchara) con la mano izquierda y poniéndola en la palma de la mano derecha. El agua es entonces bebida de la base de la mano mientras se recitan los siguientes mantras:

<i>oṃ acyutāya namaḥ</i>	<i>Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha</i>
--------------------------	---

<i>oṃ anantāya namaḥ</i>	<i>Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha</i>
--------------------------	---

<i>oṃ govindāya namaḥ</i>	<i>Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha</i>
---------------------------	---

3. Aṅga-nyāsam.

Toca varias partes del cuerpo con la mano derecha, consagrándolo así como el templo de Dios.

<i>keśava</i>	<i>Toca la mejilla derecha con el dedo pulgar (asiento de Agni, el fuego)</i>
<i>nārāyaṇa</i>	<i>Toca la mejilla izquierda con el pulgar</i>
<i>mādhava</i>	<i>Toca el ojo derecho (el párpado cerrado) con el dedo anular (asiento de Surya, el sol)</i>
<i>govinda</i>	<i>Toca el ojo izquierdo con el dedo anular</i>
<i>viṣṇu</i>	<i>Toca la ventana nasal derecha con el dedo índice (asiento de Vayu, el viento)</i>
<i>madhusūdana</i>	<i>Toca la ventana nasal izquierda con el índice</i>
<i>trivikrama</i>	<i>Toca la oreja (lóbulo) derecha con el dedo meñique (asiento de Indra)</i>
<i>vāmana</i>	<i>Toca la oreja izquierda con el dedo meñique</i>
<i>śrīdhara</i>	<i>Toca el hombro derecho con el dedo medio (asiento de Prajāpati)</i>
<i>hṛṣīkeśa</i>	<i>Toca el hombro izquierdo con el dedo medio</i>
<i>padmanābha</i>	<i>Toca el ombligo con la mano derecha</i>
<i>dāmodara</i>	<i>Toca lo alto de la cabeza con la mano derecha</i>

4. Vighna Apaharaṇam — Eliminación de obstáculos.

Con los puños toca cinco veces suavemente tus sienes, con el pensamiento de que el Néctar Espiritual que ha sido almacenado en la cabeza (de acuerdo con los Yoga Sāstras) está ahora distribuyéndose por todo el cuerpo:

*śuklāṃbaradharaṃ viṣṇuṃ śaśivaraṇaṃ caturbhūjam |
prasanna vadaṇaṃ dhyāyeta sarva vighnopa śāntaye ||*

Meditamos en el todo-penetrante Señor Gaṇeśa, que viste ropas blancas y resplandece como los rayos lunares, con cuatro brazos y rostro sonriente, para que aparte todos los obstáculos.

5. Prāṇāyāma — Control de la respiración.

- Dobla los dedos índice y medio en la palma de la mano derecha y cierra la ventana derecha de la nariz con el dedo pulgar. Inspira por la ventana izquierda y retén la respiración cómodamente. Luego tapa la ventana izquierda con el anular y expira por la derecha. Ahora inspira de nuevo por la derecha, retén y después expira por la izquierda. Esto constituye una vuelta. Haz tres vueltas repitiendo el siguiente mantra:

*oṃ bhūḥ oṃ bhuvah oṃ suvah oṃ mahah oṃ janah oṃ tapah
oṃ satyam ||*

*oṃ bhūḥ bhuvah suvah |
tat sāvituḥ varēṇyaṃ bhargò devasya dhīmahi |
dhiyo yo nāḥ pracodayāt ||*

oṃ āpo jyotir raso' mṛtaṃ brahma bhūr bhuvah-suvarom ||

Oṃ es todos los Lokas –bhuh, bhuvah, suvah, mahah, janah, tapah, satyam. Nosotros meditamos en la adorable refulgencia del Señor que todo ha creado. Que Él energice nuestra consciencia. Oṃ es agua, luz, la tierra que produce sabroso alimento, el aire que sostiene la vida, el todo-penetrante éter y la mente, intelecto y el sentido de “Yo”, señalado por las palabras bhuh, bhuvah y suvah.

- Realiza tres rondas y luego toca tu oreja derecha con la mano derecha. Esto es Srotracamaniya, o purificación al tocar el oído en el que se te ha conferido el mantra en tu iniciación.
- Ahora, haz Brahmāñjali colocando el puño izquierdo boca abajo sobre la palma derecha boca arriba y apoyada en el muslo derecho. Esto sirve para hacer el Saṅkalpa.

6. Saṅkalpaḥ — Declaración de intenciones.

*hariḥ oṃ tatsat, adya śubha dine śubha muhūrte
devarṣipitrprītyarthaṃ devarṣipitrtarpanam yathāśakti kariṣye|*

En el día y momento más auspicioso, comienzo a hacer las ofrendas a los dioses, sabios y antepasados, con lo mejor de mi habilidad.

7. Deva 13. Tarpaṇa — Libaciones a los dioses

Siéntate al este. Enrosca tu cordón una o dos veces en el pulgar de la mano derecha. Con la mano izquierda pon un poco de agua en la mano, y viértelo por la punta de los dedos, diciendo:

*oṃ brahmā tṛpyatām| oṃ viṣṇuḥ tṛpyatām| oṃ rudraḥ tṛpyatām|
oṃ prajāpatiḥ tṛpyatām| oṃ devāḥ tṛpyatām| oṃ devyaḥ
tṛpyatām| oṃ vasavaḥ tṛpyatām| oṃ rudrāḥ tṛpyatām| oṃ
ādityāḥ tṛpyatām| oṃ chandāmsi tṛpyatām| oṃ vedāḥ tṛpyatām|
oṃ ṛṣayaḥ tṛpyatām| oṃ gandharvāḥ tṛpyatām| oṃ apsarasah
tṛpyatām| oṃ devānugāḥ tṛpyatām| oṃ nāgāḥ tṛpyatām| oṃ
sāgarāḥ tṛpyatām| oṃ parvatāḥ tṛpyatām| oṃ saritah tṛpyatām|
oṃ manuṣyāḥ tṛpyatām| oṃ yakṣāḥ tṛpyatām| oṃ rakṣāmsi
tṛpyatām| oṃ piśācāḥ tṛpyatām| oṃ suparṇāḥ tṛpyatām| oṃ
bhūtāni tṛpyatām| oṃ paśavaḥ tṛpyatām| oṃ vanaspatayaḥ
tṛpyatām| oṃ ośadhayaḥ tṛpyatām|*

8. Rṣi 13. Tarpaṇa — Libaciones a los sabios

Mantente sentado al este. Cambia tu cordón sagrado, que hasta ahora estaba en bandolera hacia la derecha, sacándolo del brazo derecho y manteniéndolo en el cuello como un collar. Enróllalo una o dos veces en el dedo pulgar derecho. Toma un poco de arroz con la mano izquierda y ponlo en la palma de la mano derecha. Diciendo los siguientes mantras, derrama un poco de agua en dicha mano dejando que arrastre los granos de arroz, vertiendo tanto el agua como el arroz por el lado izquierdo (el opuesto al pulgar).

*oṃ kaśyapaḥ tṛpyatām| oṃ atriḥ tṛpyatām| oṃ vasiṣṭhaḥ
tṛpyatām| oṃ viśvāmitraḥ tṛpyatām| oṃ gautamaḥ tṛpyatām| oṃ*

*bharadvājah ṛpyatām | om jamadagniḥ ṛpyatām | om aṅgīrāḥ
ṛpyatām | om kutsaḥ ṛpyatām | om bhṛguḥ ṛpyatām |*

9. Pitṛ 13. Tarpaṇa—Libaciones a los antepasados.

- Siéntate hacia el sur. Cambia tu cordón sagrado, poniéndolo de nuevo en bandolera, pero sobre el hombro derecho y colgando hacia la izquierda. Enrolla el cordón una o dos veces en el pulgar de tu mano derecha. Ahora invoca a los ancestros diciendo, con las manos unidas en el pecho:

om āgacchantu me pitarah imaṃ gṛhṇantu jalāṅjalim |

¡Que mis ancestros hagan acto de presencia! ¡Que ellos puedan aceptar estas ofrendas de agua!

- Ahora, haz las ofrendas de la siguiente manera. Escoge de entre los mantras de abajo a aquellos ancestros que hayan fallecido y usutituye los paréntesis con los nombres que correspondan.
- Toma un poco de arroz y semillas de sésamo en tu mano, y diciendo los siguientes mantras, pon un poco de agua en la mano, y ofrécela dejando que el agua arrastre las semillas con ella. Las ofrendas se deben hacer por el espacio entre el dedo pulgar y el índice.

Ofrendas para los ancestros paternos y maternos:

Ofrenda para el padre:

*(decir el gotra) gotraḥ mama pitā(decir el nombre) ṛpyatām
idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ || tasmai svadhā namaḥ ||
tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para la madre:

*(decir el gotra) gotraḥ mama mātā(decir el nombre) ṛpyatām
idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ || tasyai svadhā namaḥ ||
tasyai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para el abuelo paterno:

*(decir el gotra) gotraḥ mama pitāmahaḥ (decir el nombre)
trpyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ || tasmai svadhā
namaḥ|| tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para el abuelo materno:

*(decir el gotra) gotraḥ mama pitāmāhī (decir el nombre)
trpyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ || tasmai svadhā
namaḥ|| tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para los bisabuelos paternos:

*(decir el gotra) gotraḥ mama prapitāmahaḥ (decir el nombre)
trpyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ || tasmai svadhā
namaḥ|| tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para las bisabuelas paternas:

*(decir el gotra) gotraḥ mama prapitāmāhī (decir el nombre)
trpyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ || tasmai svadhā
namaḥ|| tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para la abuela paterna:

*(decir el gotra) gotraḥ mama mātāmahaḥ (decir el nombre)
trpyatām idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ || tasyai svadhā
namaḥ|| tasyai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para la abuela materna:

*(decir el gotra) gotraḥ mama mātāmāhī (decir el nombre)
trpyatām idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ || tasyai svadhā
namaḥ|| tasyai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para los bisabuelos maternos:

*(decir el gotra) gotraḥ mama pramātāmahaḥ (decir el nombre)
trpyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ || tasmai svadhā
namaḥ|| tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para las bisabuelas maternas:

(decir el gotra) gotraḥ mama pramātāmahī (decir el nombre) ṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ || tasyai svadhā namaḥ|| tasyai svadhā namaḥ ||

Ofrenda para el tatarabuelo:

(decir el gotra) gotraḥ mama vṛddhapramātāmahaḥ (decir el nombre) ṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ || tasmai svadhā namaḥ|| tasmai svadhā namaḥ ||

Ofenda para la tatarabuela:

(decir el gotra) gotraḥ mama vṛddhapramātāmahī (decir el nombre) ṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ || tasyai svadhā namaḥ|| tasyai svadhā namaḥ ||

Ofrendas para otros familiares:

Ofrenda para la esposa:

(decir el gotra) gotraḥ mama patnī (decir el nombre) ṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ ||

Ofrenda para el esposo:

(decir el gotra) gotraḥ mama patiḥ (decir el nombre) ṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ ||

Ofrenda para el hijo:

(decir el gotra) gotraḥ mama putraḥ (decir el nombre) ṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ ||

Ofrenda para la hija:

(decir el gotra) gotraḥ mama kanyā (decir el nombre) ṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ ||

Ofrenda para el nieto:

*(decir el gotra) gotraḥ mama pautraḥ (decir el nombre)
ṛṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para la nieta:

*(decir el gotra) gotraḥ mama pauṛī (decir el nombre) ṛṛpyatām
idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para el yerno:

*(decir el gotra) gotraḥ mama jāṃātā (decir el nombre) ṛṛpyatām
idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para la nuera:

*(decir el gotra) gotraḥ mama putrapatnī (decir el nombre)
ṛṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para el tío paterno:

*(decir el gotra) gotraḥ mama pitṛvyaḥ (decir el nombre)
ṛṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para la tía paterna:

*(decir el gotra) gotraḥ mama pitṛbhaginī (decir el nombre)
ṛṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para el tío materno:

*(decir el gotra) gotraḥ mama mātulaḥ (decir el nombre)
ṛṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para la tía materna:

*(decir el gotra) gotraḥ mama matr̥bhaginī (decir el nombre)
ṛṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para el suegro:

*(decir el gotra) gotraḥ mama śvaśuraḥ (decir el nombre)
ṛṇyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para la suegra:

*(decir el gotra) gotraḥ mama śvaśurapatnī (decir el nombre)
ṛṇyatām idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para el maestro:

*(decir el gotra) gotraḥ mama guruḥ (decir el nombre) ṛṇyatām
idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para la esposa del maestro:

*(decir el gotra) gotraḥ mama gurupatnī (decir el nombre)
ṛṇyatām idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para la maestra:

*(decir el gotra) gotraḥ mama gurvī (decir el nombre) ṛṇyatām
idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para el marido de la maestra:

*(decir el gotra) gotraḥ mama gurvīpatiḥ (decir el nombre)
ṛṇyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para un discípulo:

*(decir el gotra) gotraḥ mama śiṣyaḥ (decir el nombre) ṛṇyatām
idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para una discípula:

*(decir el gotra) gotraḥ mama śiṣyā (decir el nombre) ṛṇyatām
idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para un amigo:

*(decir el gotra) gotraḥ mama sakhāḥ (decir el nombre) tṛpyatām
idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para una amiga:

*(decir el gotra) gotraḥ mama sakhī (decir el nombre) tṛpyatām
idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para cualquiera que pertenezca a la familia (hombre):

*(decir el gotra) gotraḥ mama svakulajātaḥ (decir el nombre)
tṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasmai svadhā namaḥ ||*

Ofrenda para cualquiera que pertenezca a la familia (mujer):

*(decir el gotra) gotraḥ mama svakulajātī (decir el nombre)
tṛpyatām idaṃ tilodakaṃ tasyai svadhā namaḥ ||*

10. Conclusión:

Vierte el agua restante en el plato. Coloca de nuevo el cordón sagrado en su posición normal, y ahora concluye con los siguientes mantras:

*anena yathāśaktikṛtena devarṣipitr tarpaṇākhyena karmaṇā
bhagavān pitrsvarūpé janārdana vāsudevaḥ préyatām na mama|
om tat sat| om sarvam śrī kṛṣṇārpaṇamastu|śrī śivārpanamastu |
om lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu| om sarve janāḥ sukhino
bhavantu|
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ|*

Así, con lo mejor de mi habilidad, he realizado estas ofrendas a los dioses, sabios y ancestros, no para mí, sino para el Señor Supremo, Bhagavān, en a forma de los antepasados ;Om Tat Sat! Que sea todo una ofrenda al Divino Kṛṣṇa y al Divino Śiva; que todos sean felices en todas partes. Que todos se vuelvan felices.

Pitṛ 13. Tarpaṇa — Ceremonia abreviada con el mínimo de mantras necesarios.

Algunas personas pueden encontrar difícil esta ceremonia por no estar familiarizados con el sánscrito o el ritualismo hindú, y sin embargo, tener un ferviente deseo de honrar a sus antepasados. Por supuesto, pueden pedir a un sacerdote o a un brahmana que realice la ceremonia en su nombre, pero como reza el refrán popular, muchas veces “sabe más el loco en su casa que el cuerdo en la ajena”. Es decir, que a menudo un familiar con menor conocimiento de los rituales puede conducir esta ceremonia con mayor sentimiento y conexión con sus ancestros que un pandit experimentado en los rituales pero ajeno a la familia. Por supuesto esto no quiere decir que esté mal encargar el ritual a un sacerdote si se siente de tal manera, pero para aquellos que desean honrar a sus ancestros por sí mismos, presentamos aquí una versión simplificada con los mínimos mantras necesarios.

La preparación es la misma que en el ritual extendido.

1. Ācamanam.

Toma agua en la mano derecha y después de repetir cada uno de los mantras, toma un trago, bebiendo pero no sorbiendo:

<i>oṃ acyutāya namaḥ</i>	<i>Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha</i>
--------------------------	---

<i>oṃ anantāya namaḥ</i>	<i>Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha</i>
--------------------------	---

<i>oṃ govindāya namaḥ</i>	<i>Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha</i>
---------------------------	---

2. Pitṛ 13. Tarpaṇa — Libaciones a los antepasados.

- Siéntate hacia el sur. Cambia tu cordón sagrado, poniéndolo de nuevo en bandolera, pero sobre el hombro derecho y colgando hacia la izquierda. Enrolla el cordón una o dos veces en el pulgar de tu mano derecha. Ahora invoca a los ancestros diciendo, con las manos unidas en el pecho:

om āgacchantu me pitaraḥ imaṃ gr̥ḥṇantu jalāṅjaliṃ|

¡Que mis ancestros hagan acto de presencia. ¡Que ellos puedan aceptar estas ofrendas de agua!

- Ahora, haz las ofrendas de la siguiente manera. Toma un poco de arroz y semillas de sésamo en tu mano, y diciendo los siguientes mantras, pon un poco de agua en la mano, y ofrécela dejando que el agua arrastre las semillas con ella. Las ofrendas se deben hacer por el espacio entre el dedo pulgar y el índice, diciendo los siguientes mantras:

*om pitṛṇ svadhā namastarpayāmi |
sarvān pitṛṇ tarpayāmi|
sarva pitṛ-gaṇān tarpayāmi|
sarva pitṛ patnīḥ tarpayāmi|
sarva pitṛ gaṇapatnīḥ tarpayāmi||*

¡Venero y ofrezco libaciones a los ancestros, a todos los ancestros; a sus esposas, y a todos los grupos de antepasados, tanto hombres como mujeres!

3. Conclusión

- Con las manos unidas honra de nuevo a tus antepasados y ruégales que regresen a su hogar. Ofrece el ritual al Señor Supremo.

*om mātā-pitṛbhyāṃ namaḥ | sarvān pitṛn yathāsthānaṃ |
pratiṣṭāpayāmi ||*

Saludo reverentemente a mis ancestros maternos y paternos. Por favor, regresad a vuestra morada.

*om tat sat| om sarvam śrī kṛṣṇārpaṇamastu|śrī śivārpanamastu |
om lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu| om sarve janāḥ sukhino
bhavantu|
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ|*

¡Om Tat Sat! Que sea todo una ofrenda al Divino Kṛṣṇa y al Divino Śiva; que todos sean felices en todas partes. Que todos se vuelvan felices.

El Yajña, la ceremonia de fuego.

La palabra “Yajña”, como dijimos antes, deriva de la raíz “Yaj-”, de varios significados, entre ellos, adoración, ofrenda, consagración, y sacrificio. De ellos, el significado que más perdura es “sacrificio”. El Yajña como ritual es llamado también Homa, Havan, o Agni-Hotra, habiendo sutiles diferencias de significado entre estos términos. El Yajña es la columna vertebral de la tradición védica. Se refiere al ritual de fuego hindú, usado para santificar o consagrar cualquier evento de naturaleza trascendental. A nivel más esotérico, se entiende el yajña como la acción desinteresada, no llevada a cabo por interés egoísta sino por el bien de la humanidad (Loka Sangraha), o como ofrenda a Dios.

En el apartado ritual, el Yajña se debe hacer estableciendo un altar, llamado vedi, en general de forma cuadrada, si bien los distintos textos describen otras formas geométricas en función del tipo de sacrificio a realizar. Hoy día a menudo se utiliza un recipiente de metal en forma de pirámide invertida, llamado Homa-Kunda o Havan-Kunda, especialmente para los hogares. En algunos templos se establece un Yajña Shala, una habitación especial donde celebrar los yajñas en la que se construye un altar perenne hecho de ladrillos.

En este altar se colocan ciertas maderas de determinada forma y tamaño, que se quemarán para establecer el fuego del sacrificio. Las ofrendas (incruentas) son de lo más variadas, desde arroz o cereales hasta frutas como bananas o coco. Lo más común, sin embargo es hacer las ofrendas principales con ghee o mantequilla clarificada.

Las ofrendas al fuego van sucedidas por la palabra “svahā”, que significa “testimonio” o “bendición”, y sirve para sacralizar la ofrenda. El yajña o homa se realiza a través de toda una serie de pasos establecidos por las Escrituras. Su consecución es muy bella e inspiradora, y posee un profundo significado.

El fuego se considera el embajador de los Dioses en la tierra. Hay fuego en el cielo en la forma del sol, inmenso, inconmensurable, y hay también fuego en la tierra, localizado, en la forma del fuego, que calienta y da vida. Del mismo modo, hay un Alma Suprema trascendente a todas las cosas, inmensa como el sol en el cielo, y en cada ser, un alma, un rayo del Supremo, como el fuego en la tierra.

El Agni Hotra

De entre los diferentes tipos de Yajñas, el más sencillo es el llamado Agni Hotra o invocación al fuego. Este ritual se consideraba un deber diario para los brāhmaṇas, que debían realizarlo al amanecer y al atardecer después del canto del Gāyatrī Mantra. Eventualmente ha sido realizado por todos los hindúes sin distinción de casta. Hoy día, sin embargo, los hindúes han abandonado sus deberes religiosos y a menudo, tristemente se ha olvidado dicha práctica. En los mejores casos, estas ofrendas a menudo han sido sustituidas por pūjas o āratīs, rituales de adoración a los Dioses. Sin embargo, no debemos pensar que las ofrendas al fuego son un ritual obsoleto. Esta ceremonia tiene un poder asombroso cuando es practicada con el humor adecuado y constituye una forma de conexión con los dioses de gran alcance. Además de esta realización diaria, el Agnihotra puede ser realizado para santificar determinados momentos especiales, si bien lo ideal para esto son rituales de fuego más complejos, cuyo procedimiento excede el contenido de este libro.

La sacralidad del fuego.

Es imposible encontrar un ritual hindú en el que no haya fuego, ya sea en forma de lámpara para ofrecer a la deidad, o en el altar sacrificial donde se lleva a cabo el yajña, el ritual de ofrendas a los dioses. El fuego, Agni, es llamado mensajero de los dioses, y se considera también como la boca del Señor Viṣṇu. No es difícil entender el por qué.

Muchas veces se representa a Agni, la deidad del fuego con un triple rostro. Simboliza los tres fuegos en los que se manifiesta en la naturaleza: El sol en el cielo, que es el fuego divino; el fuego en la tierra y el centro incandescente bajo la tierra, en el submundo. Así, habiendo fuego en todos los planos de existencia, Agni se revela como medio de comunicación en todos los mundos. Es por ello que se halla en todos los sacrificios.

Del mismo modo, debido a que siempre hay una correspondencia entre el ser humano y la Naturaleza, el fuego existe también en la forma de vaiśvanara, el fuego estomacal que digiere la comida. El devoto entiende su digestión como un sacrificio a Dios, en el que la comida se vierte como ofrenda en el fuego de la digestión, que para él es la puerta al mundo espiritual.

Al mismo tiempo, mientras que el aire se expande, la tierra cae y el agua fluye hacia abajo, el fuego es el único elemento que tiende a subir. Aunque

uno trate de manipularlo, el fuego siempre mira hacia el cielo, debido a lo cual se le considera siempre como invocatorio a la Divinidad. Al mismo tiempo, su capacidad de reducirlo todo a cenizas, de limpiarlo todo, representa la sabiduría divina, que reduce todos los karmas a polvo. Al pasar cualquier líquido por el fuego, es esterilizado y ya no contiene impurezas, del mismo modo que al pasar la mente por el fuego de Dios, ésta se libra de todas las impurezas.

Agni, el dios del fuego, ha sido colocado en un lugar preeminente de entre todos los devas. En la Kena Upaniṣad (III; 3-6) él es uno de los pocos que trata de acercarse al Brahman Supremo. Su sabiduría y poder de purificación son extraordinarios.

No es de extrañar, por tanto, que el fuego se haya colocado en un lugar preeminente en el hinduismo, como la misma boca de Dios.

Una hermosa historia del Mahābhārata ilustra el poder purificador del fuego. El sabio Bhṛgu tenía una bella esposa llamada Pulomā, la cual estaba embarazada. Pulomā era hija de un rey y al principio había sido prometida a un rākṣasa, un demonio de los bosques, pero ella amaba a Bhṛgu, por lo cual el rey acabó cambiando de opinión.

Un día el demonio llegó a la ermita de Bhṛgu en ausencia de éste. Su mujer, Pulomā estaba sola, y decidió secuestrarla. Tomó a Pulomā a la fuerza, pero antes de salir de la ermita encontró el fuego del sacrificio encendido. En aquellos tiempos, los brahmanes debían mantener un fuego ritual en sus casas llamado Grhapatya. El demonio le preguntó a Agni, dios del fuego, que respondiera honestamente si Pulomā era la esposa de Bhṛgu por derecho. La intención del demonio con ello era que Agni identificara a Pulomā, ya que poco le importaba si era esposa suya o del sabio. Agni dijo: “ciertamente Pulomā te fue prometida antes a ti, pero fue con Bhṛgu con quien casó mediante el ritual védico, y a quien ama, por lo tanto es su esposa”.

El rākṣasa se transformó en un jabalí y se llevó a Pulomā en su grupa. En mitad del camino, dio a luz. El niño cayó a tierra, pero no era un recién nacido común. Era el hijo de un sabio brāhmaṇa, y con su mirada, redujo al demonio a cenizas.

Cuando Bhṛgu regresó encontró a su mujer e hijo, quienes le relataron lo ocurrido. Bhṛgu dijo “¿cómo el demonio pudo saber quién eras? Ha pasado mucho tiempo”. Cuando supo que Agni la delató, lo maldijo, diciendo: “a partir de ahora comerás cualquier cosa, sea lo que sea”. Agni, siendo la

boca de los dioses, jamás puede faltar a la verdad, por ello delató a Pulomā, así se sintió injustamente maldecido, y se retiró de todos los lugares donde ardía.

Sin el fuego, los brāhmaṇas no podían llevar a cabo el sacrificio védico que producía las lluvias. Los brāhmaṇas alimentaban a los dioses a través de las ofrendas al fuego, y éstos como gratitud derramaban la lluvia. Sin fuego, nada de esto era posible, y el mundo quedaría arruinado. Entonces Bhṛgu, invocó a Agni y le dijo: “ciertamente que comerás cualquier cosa. Pero no serás ensuciado por ello ni tu pureza se desvanecerá; antes bien, aquello que caiga en tus fauces será inmediatamente purificado”. Agni quedó contento con lo dicho, y regresó a sus lugares de trabajo.



Agnihotra — Procedimiento

Advertencia:

Si nunca antes has realizado este ritual, es importante que extremes el cuidado para no quemarte o quemar algo de la casa. El fuego no debe ser excesivamente grande y debe ser vigilado en todo momento. Una vez prendido el fuego, es mejor no mover las maderas con la mano, sino usar la cuchara o unas pinzas largas que consigas para tal fin. Utiliza el sentido común y tendrás un ritual maravilloso y elevador.

Preparación.

Para realizar el ritual de fuego necesitas los siguientes elementos, los cuales deben ser utilizados sólo para fines rituales:

- Un Havan-Kuṇḍa o recipiente de cobre o bronce en forma de pirámide invertida, u otro recipiente de metal o barro cuadrangular que sea apto para mantener un pequeño fuego controlado. Idealmente es bueno tener a mano una base para que el suelo no se caliente.
- Un pañcapātra con su uddharini.
- Una cuchara de madera o metal de mango largo.
- Algunas pequeñas maderas limpias o tortas hechas con bosta de vaca secas.
- Ghee (mantequilla clarificada) en un recipiente.
- Arroz o havan samagri (una mezcla de hierbas aromáticas y alcanfor usada como ofrenda en los rituales de fuego).
- Opcionalmente puedes tener también flores, frutas u otras ofrendas incruentas.
- Opcionalmente, para prender mejor el fuego puedes tener una pieza pequeña de alcanfor o una mecha de ghee.

Siéntate en tu Āsana de cara al este o frente al altar, con el Kunda delante, la cuchara a la derecha y el pañcapatra a la izquierda. Ten cerca de ti el recipiente con ghee, las maderas y el grano.

Unta las maderas o la bosta de vaca en el ghee para que prenda adecuadamente. Si puedes conseguir bosta, tiene un efecto especialmente purificador. Colócalas ordenadamente en el Kuṇḍa de forma que hagan una forma cuadrangular. Pon el alcanfor o la mecha, si vas a usarlos, en el fondo del Kuṇḍa.

Comienza el ritual cantando Om tres veces.

1. Ācamana

Toma agua con el uddharini (cuchara) con la mano izquierda y ponla en la palma de la mano derecha, en el Brahma-Tirtha. El agua es entonces bebida de la base de la mano mientras se recitan los siguientes mantras:

<i>om acyutāya namaḥ</i>	<i>Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha</i>
--------------------------	---

<i>om anantāya namaḥ</i>	<i>Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha</i>
--------------------------	---

<i>om govindāya namaḥ</i>	<i>Bebe el agua desde el brāhma tīrtha de la mano derecha</i>
---------------------------	---

2. Aṅga-nyāsam.

Toca varias partes del cuerpo con la mano derecha, consagrándolo así como el templo de Dios, mientras se recitan los siguientes mantras:

<i>keśava</i>	<i>Toca la mejilla derecha con el dedo pulgar (asiento de Agni, el fuego)</i>
---------------	---

<i>nārāyaṇa</i>	<i>Toca la mejilla izquierda con el pulgar</i>
-----------------	--

<i>mādhava</i>	<i>Toca el ojo derecho (el párpado cerrado) con el dedo anular (asiento de Surya, el sol)</i>
----------------	---

<i>govinda</i>	<i>Toca el ojo izquierdo con el dedo anular</i>
----------------	---

<i>viṣṇu</i>	<i>Toca la ventana nasal derecha con el dedo índice (asiento de Vayu, el viento)</i>
--------------	--

<i>madhusūdana</i>	<i>Toca la ventana nasal izquierda con el índice</i>
--------------------	--

<i>trivikrama</i>	<i>Toca la oreja (lóbulo) derecha con el dedo meñique (asiento de Indra)</i>
-------------------	--

vāmana Toca la oreja izquierda con el dedo meñique

śrīdhara Toca el hombro derecho con el dedo medio
(asiento de Prajāpati)

hṛṣīkeśa Toca el hombro izquierdo con el dedo medio

padmanābha Toca el ombligo con la mano derecha

dāmodara Toca lo alto de la cabeza con la mano derecha

3. Vighna Apaharaṇam — Eliminación de obstáculos.

Con los puños toca cinco veces suavemente tus sienes, con el pensamiento de que el Néctar Espiritual que ha sido almacenado en la cabeza (de acuerdo con los Yoga Śāstras) está ahora distribuyéndose por todo el cuerpo:

*śuklāmbaradharam viṣṇuṃ śaśivarnaṃ caturbhūjam |
prasanna vadanaṃ dhyāyet sarva vighnopa śāntaye ||*

Meditamos en el todo-penetrante Señor Gaṇeśa, que viste ropas blancas y resplandece como los rayos lunares, con cuatro brazos y rostro sonriente, para que aparte todos los obstáculos.

4. Prāṇāyāma — Control de la respiración.

- Dobra los dedos índice y medio en la palma de la mano derecha y cierra la ventana derecha de la nariz con el dedo pulgar. Inspira por la ventana izquierda y retén la respiración cómodamente. Luego tapa la ventana izquierda con el anular y espira por la derecha. Ahora inspira de nuevo por la derecha, retén y después espira por la izquierda. Esto constituye una vuelta. Haz tres vueltas repitiendo el siguiente mantra:

*om bhūḥ om bhuvah om suvah om mahah om janaḥ om tapah
om satyam ||*

*om bhūḥ bhuvah suvah |
tat savituḥ varēṇyaṃ bhargò devasya dhīmahi |
dhiyoyo naḥ pracodayāt ||*

om āpo jyotir raso' mṛtaṃ brahma bhūr bhuvah-suvarom ||

Om es todos los Lokas –bhuh, bhuvah, suvah, mahah, janah, tapah, satyam. Nosotros meditamos en la adorable refulgencia del Señor que todo ha creado. Que Él energize nuestra consciencia. Om es agua, luz, la tierra que produce sabroso alimento, el aire que sostiene la vida, el todo-penetrante éter y la mente, intelecto y el sentido de “Yo”, señalado por las palabras bhuh, bhuvah y suvah.

- Realiza tres rondas y luego toca tu oreja derecha con la mano derecha. Esto es Śrotrācamaniya, o purificación al tocar el oído en el que se te ha conferido el mantra en tu iniciación.
- Ahora, haz Brahmāñjali colocando el puño izquierdo boca abajo sobre la palma derecha boca arriba y apoyada en el muslo derecho. Esto sirve para hacer el Saṅkalpa.

5. Saṅkalpaḥ — Declaración de intenciones.

Con el gesto antes mencionado, recita:

*hariḥ om tatsat, mama upāta samasta durita-kṣaya dvārā śrī
parameśvara prītyarthaṃ agnihotram yathāśakti kariṣyē||*

Comienzo la observación del sacrificio de fuego con lo mejor de mi habilidad para atraer la Gracia de Dios que elimina todos los pecados cometidos por mí.

6. Svasti prārthanā — Oraciones de buen augurio.

Es recomendable recitar algunos mantras para la prosperidad y el bienestar de la humanidad antes de llevar a cabo un ritual. Une las manos y recita:

*svasti na indro' vridhāśrāvāḥ| svasti nāḥ puṣā viśva vēdāḥ|
svasti na-tarkṣyo ariṣṭanemiḥ| svasti no bṛhaspatir dadhātu||*

Que Indra, de gran fama, nos sea propicio. Que Puṣān, el Sol omnisciente, nos sea propicio, que Tarkṣya, el de firme paso, nos sea propicio. Que Bṛhaspti, amo de la palabra, nos sea propicio.

7. Agni Pratiṣṭhāna — Establecer el fuego sagrado.

- Enciende una pequeña madera o una cerilla en la vela y colócala en el Kuṇḍa, permitiendo que prenda. Mientras recita:

Oṃ bhūrbhūvasuvarom||

- Ahora, haz ocho ofrendas al fuego vertiendo un poco de ghee en el fuego con la cuchara. Invoca mentalmente a agni, pidiéndole que se establezca en el fuego. Di el mantra, y al pronunciar la palabra svāhā, vierte el ghee:

Oṃ bhūrbhūvasuvaha svāhā||

8. Purvāngam — Ofrendas preliminares.

*oṃ bhūr svāhā| prajāpataya idam na mama|
oṃ bhūvaḥ svāhā| indrāya idam na mama|
oṃ suvaḥ svāhā| somāya idam na mama|
oṃ bhūrbhūvasuvaha svāhā| agnaya idam na mama|*

¡Om bhūrbhūvasuvaha! esta ofrenda es para Prajāpati, no para mí; esta ofrenda es para Indra, no para mí; esta ofrenda es para Soma, no para mí, esta ofrenda es para Agni, no para mí.

9. Pradhana Homa — Ofrendas principales.

*oṃ gaṃ gaṇapataye svāhā| gaṇapataye idam na mama|
oṃ viṣṇave svāhā| viṣṇave idam na mama|
oṃ śivāya svāhā| śivāya idam na mama|
oṃ śrī matre svāhā| sri matre idam na mama|
(pueden añadirse mantras a voluntad)*

Esta ofrenda es para Ganeśa, no para mí; esta ofrenda es para Viṣṇu, no para mí; esta ofrenda es para Śiva, no para mí; esta ofrenda es para la Madre Divina, no para mí.

Las siguientes ofrendas son el Agni Hotra propiamente dicho. Los mantras varían dependiendo de la hora a la que se hace. Pueden ser hechas con ghee o bien con grano o samagri.

Al amanecer:

*oṃ sūryaya svāhā | sūryaya idaṃ na mama |
oṃ prajāpataye svāhā | prajāpataya idaṃ na mama |*

Om! Esta ofrenda es para Sūrya, no para mí. Esta ofrenda es para Prajāpati, no para mí.

Al atardecer:

*oṃ agnaye svāhā | agnaya idaṃ na mama |
oṃ prajāpataye svāhā | prajāpataya idaṃ na mama |*

¡Om! Esta ofrenda es para Agni, no para mí. Esta ofrenda es para Prajāpati, no para mí.

10. Uttarāngam — Últimas ofrendas.

*oṃ bhūr svāhā | prajāpataya idaṃ na mama |
oṃ bhūvaḥ svāhā | indrāya idaṃ na mama |
oṃ suvaḥ svāhā | somāya idaṃ na mama |
oṃ bhūrbhūvasuvaha svāhā | agnaya idaṃ na mama |*

¡Om bhūrbhūvasuvaha! esta ofrenda es para Prajāpati, no para mí; esta ofrenda es para Indra, no para mí; esta ofrenda es para Soma, no para mí, esta ofrenda es para Agni, no para mí.

11. Purnāhuti — Ofrenda final.

Toma una cucharada de ghee y sostenla sobre el fuego. Di el siguiente mantra, y con la palabra “svāhā”, viértela:

*pūrṇamadaḥ pūrṇamidam pūrṇāt-pūrṇamudācyute | pūrṇasya
pūrṇamādāya pūrṇamevā va-śiṣyate svāhā ||*

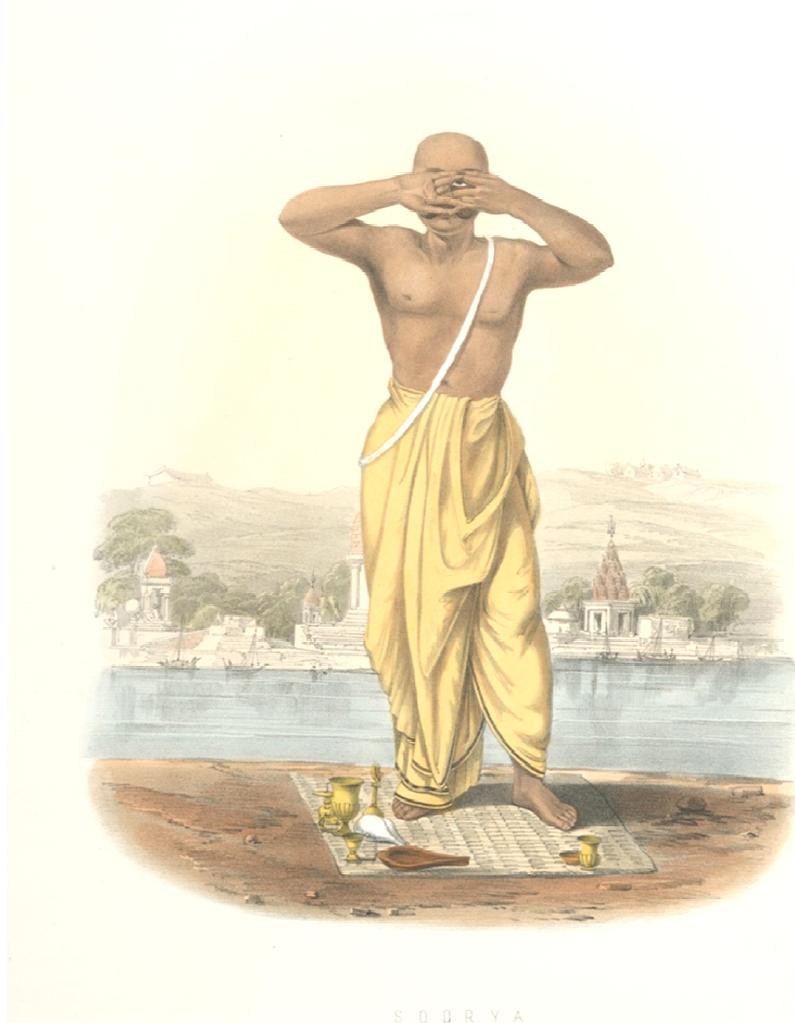
¡Om! Esto es plenitud y aquello es plenitud. Si restamos lo pleno a la plenitud, sólo queda plenitud.

*om tat sat| om sarvam śrī kṛṣṇārpaṇamastu|śrī śivārpanamastu |
om lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu| om sarve janāḥ sukhino
bhavantu|*

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ|

¡Om Tat Sat! Sea esta ofrenda para el Señor Kṛṣṇa, sea esta ofrenda para el Señor Śiva. Que todos en todas partes sean felices; que todos se vuelvan felices.

Om, Paz, paz, paz.



La Pūja

El ritual más conocido en la tradición hindú es la ceremonia de adoración llamada Pūja. El origen de la Pūja está en los rituales de fuego de la época védica, en los que se ofrecían toda clase de elementos al fuego sagrado, Agni. Antiguamente no había Pūjas, y el ritual celebrado era el dicho sacrificio de fuego o yajña. En los lugares en los que no era posible encender fuego, se comenzó a sustituir el altar por una imagen de la Divinidad a la que se le hacían las ofrendas. Así se fue configurando lo que hoy llamamos Pūja.

La etimología de la palabra es discutida, por ser muy antigua. Habitualmente se traduce como “adoración” u homenaje”. Algunos eruditos sugieren que la sílaba “Pū” viene de “Puṣpa”, flores; y la sílaba “Ja” viene de “Yāga”, ofrecer. Así, Pūja sería el acto de ofrecer flores. Sin embargo, otra interpretación explica que “Pū” proviene de “Pūrṇa”, plenitud, y “Ja”, de “Janayati”, alcanzar o llevar. Por lo tanto se dice:

Pūrṇatvaṃ Janayati iti Pūja

Aquello por lo que se alcanza la Plenitud es Pūja.

La primera mención a la Pūja en las Escrituras está en los milenarios Gṛhya Sūtras. Estos son los textos en los que se regulan las normas para los gr̥hasthas o cabeza de familia, que hacen una vida hogareña sin descuidar los rituales y el estudio de la Escritura. En dichos textos, se menciona la palabra Pūja en el sentido de las atenciones y homenajes que se le deben a un invitado, y es precisamente esta idea la que da significado a la ceremonia.

En una Pūja, Dios es nuestro invitado. Cuando se recibía en el hogar a alguien en la antigua India, se le honraba como era debido, dándole asiento, ofreciendo agua para sus pies, cansados de caminar, y ofreciéndole alimento y ropas. En una Pūja védica, el oficiante se coloca frente la imagen de la Divinidad (o a un lado, dependiendo de la disposición del altar), y comienza a ofrecerle todos estos objetos.

La cantidad de objetos y su naturaleza difiere dependiendo de las tradiciones, habiendo Pūjas de cinco ofrendas (pañcopacāra), de diez (dāśopacāra) y de dieciséis (ṣoḍāśopacāra). Existe incluso una ceremonia en la que se ofrecen hasta sesenta y cuatro elementos (catuṣṣaṣṭi upacāra), pero que no es comúnmente llevada a cabo en los hogares, quedando reservada para ocasiones solemnes.

El número de ofrendas.

Dependiendo, por tanto de la importancia o de la disposición y posibilidades de cada uno, la adoración puede hacerse muy sencillamente, como es común en los hogares hindúes, o de manera muy compleja, con rituales de hasta varios días. Concisamente, el mínimo de ofrendas que se contempla es de tres elementos; le sigue en importancia la Pūja de cinco elementos, después, la de diez; sigue la de dieciséis y por último la de cuarenta. Sobre la naturaleza de las ofrendas, hay que tener siempre en cuenta que la naturaleza de algunos objetos depende de la rama del hinduismo que se siga, del sistema de adoración, e incluso a veces de la deidad a la que se adora. Por ejemplo, al Señor Kṛṣṇa le gusta mucho el Madhuparka, una mezcla azucarada de miel, yogur y ghee, de modo que es común ofrecersélo como una de las ofrendas; en cambio, al Señor Hanumān le gusta mucho la fruta, por lo tanto, éstas suelen estar presentes en su adoración. En realidad la mayoría de los elementos coinciden en casi todas las tradiciones, y sólo unos pocos difieren. En el ejemplo de Pūja que presentamos más tarde, hemos tratado de escoger los elementos más característicos de una ceremonia hindú, siguiendo las directrices de las Escrituras Védicas, pero al mismo tiempo evitando los objetos más difíciles de encontrar en occidente, a fin de hacer su práctica más accesible. En la tabla de la siguiente página mostramos los elementos de la Pūja de tres, cinco, diez y dieciséis elementos.

A grandes rasgos, se ofrece un asiento a la Divinidad. Después se le ofrece agua, se le baña con ricas sustancias tales como agua, leche, yogur y otras; después se le seca y viste con ropas limpias. Se le colocan las marcas sagradas con sándalo y se le ofrecen adornos, incienso, flores y alimento vegetariano. Finalmente se le ofrece el āratī, es decir, se le ofrece una luz, pidiendo de esta forma al Dios o Diosa que nos ilumine. El último paso es despedir a la Divinidad para que regrese, una vez honrada, a los mundos divinos. Después se reparte entre los invitados a la ceremonia el alimento ofrecido, que al haber sido tocado por el Dios es ahora prasādaṃ, alimento espiritual.

Debemos entender, por supuesto, que los anteriores ejemplos en cuanto a número de ofrendas, etc. se refieren a las normas de adoración védica, que es el tema de exposición de este libro. Si uno no tiene la posibilidad de aprender estos rituales, toda adoración es aceptada por Dios si es sincera. En muchos hogares hindúes, el medio de adoración diario es simplemente poner una vela y una varilla de incienso frente a la deidad y dejar allí una sincera oración. Cuando esto es hecho con verdadero amor, es más valioso que todos los rituales. Pero esto no puede ser excusa para ser perezoso o

dejado con la adoración diaria. Lo que el Señor Supremo busca de nosotros es nuestro anhelo ferviente por encontrarse con Él y nuestro esfuerzo sincero.

En sí, el hecho de tratar la imagen de Dios como un invitado muy esperado esconde el anhelo profundo del devoto por la visita de su amada Deidad, pero no en su casa, sino en la profunda e insondable cueva de su corazón. ¡Que todos nos volvamos aptos para hacer esta adoración interna!

Tri-upācara ·3 elementos·	Pañca-upacāra ·5 elementos·	Daśa-upacāra ·10 elementos·	Ṣoḍaśa-Upacāra ·16 elementos·	Elemento
			1-Āsana	<i>asiento</i>
1-Arghya		1-Arghya	2-Arghya	<i>agua</i>
		2-Padya	3-Padya	<i>agua para los pies</i>
		3-Ācamana	4-Ācamana	<i>agua para la boca</i>
		4-Snāna	5-Snāna	<i>baño</i>
		5-Vastra	6-Vastra	<i>vestido</i>
			7-Yajñopavīta	<i>cordón sagrado</i>
			8-Ābharana	<i>adornos</i>
			9-Akṣata	<i>arroz</i>
	1-Gandha	6-Gandha	10-Gandha	<i>sándalo</i>
2-Puṣpa	2-Puṣpa	7-Puṣpa	11-Puṣpa	<i>flores</i>
3-Dhūpa	3-Dhūpa	8-Dhūpa	12-Dhūpa	<i>Incienso</i>
	4-Dīpa	9-Dīpa	13-Dīpa	<i>Lámpara</i>
	5-Naivedya	10-Naivedya	14-Naivedya	<i>Alimento</i>
			15-Phala	<i>fruta</i>
			16-Ārātrika	<i>adoración con luz</i>

Adoración de deidades y su significado

La adoración de deidades o imágenes sagradas es una práctica habitual en el hinduismo. En todos los templos hindúes hay al menos una deidad de piedra, metal o madera a la que se rinde culto diariamente, ofreciéndole flores, incienso, una lámpara, agua y otros objetos. En las casas de los hindúes, también, hay un lugar especial reservado para el altar. Allí diariamente la familia se reúne para hacer adoración a los Dioses. En ocasiones es sólo un pequeño armario de pared en el que se guardan unas pequeñas deidades, y a veces es una habitación entera reservada sólo para la Pūja. De un modo u otro la adoración de Dios está siempre presente en la vida tradicional del hindú.

No obstante, en los tiempos actuales, muchos consideran que la adoración de imágenes es algún tipo de superstición, que constituye una forma baja de religión o que debe ser abandonada. Algunos no dudan en considerar idólatras a los hindúes, ya que adoran iconos de piedra o arcilla. Otros más piensan que si siguen la filosofía Advaita o no-dualista, adorar imágenes sería rebajarse, puesto que ellos contemplan a la Divinidad en todas las cosas. Tales personas son ignorantes de la profunda filosofía que se halla detrás de la adoración de imágenes sagradas, la cual es una de las grandezas del Sanātana Dharma o hinduismo.

La Mūrti.

Una deidad sagrada del hinduismo es llamada Mūrti (imagen), Āra-Vigraha (expansión de Dios para ser adorada) o Pratiṁā (símbolo). La deidad no es una creación caprichosa del artista. La imagen de Dios está conectada con el mismo Dios por medio de elementos simbólicos. Las muchas cabezas, brazos y atributos de la deidad son conexiones con los distintos rasgos y cualidades de la Divinidad. El significado de dichos símbolos está codificado en los Śilpa Śāstras o Escrituras de Arte Sagrado. Así, una deidad no es una estatua común y corriente, sino un poderoso centro de energía divina. Es una masa de Caitanya Śakti o Conciencia Pura. Según el Ācārya Rāmānuja, todo el universo corresponde al cuerpo de la Divinidad. El universo entero está compuesto de los cinco elementos. Esto es llamado Virat Swarupa o la forma de Dios como el universo material. La deidad de piedra o arcilla también es una parte de Virāṭ Svarūpa, por lo tanto, a través de una pequeña porción estamos adorando el Todo.

Los seres humanos hacemos esto constantemente. Cuando das la mano a un amigo o allegado, sólo tocas una pequeña parte de su cuerpo, pero él se ve

complacido en todo su ser. No puedes ir directamente al corazón de tu esposa o esposo, pero por sujetar su mano, ambos entendéis inmediatamente que os sentís muy cercanos el uno del otro. Cuando besas a tu hijo sólo tocas con tus labios una porción de su mejilla, y sin embargo él siente el amor con el que esta acción es realizada. Lo mismo sucede con el Señor Supremo, el cual es adorado a través de una pequeña porción de todo Su Ser.

El símbolo o Pratimā.

También podemos ver a la deidad como un objeto simbólico a través del cual accedemos a la Divinidad real. En sánscrito esto es llamado Pratimā. Un billete no es más que un trozo de papel, pero ha sido fabricado y estampado de manera que en cualquier lugar en el que lo entregues, sin siquiera pensarlo, todos lo aceptan como algo valioso ¿por qué? Porque representa el oro que hay guardado en los bancos. Es un símbolo que por sí mismo es sólo un poco de papel, pero que representa una realidad superior y valiosa.

La deidad, del mismo modo, es sólo piedra o metal, pero ha sido modelada y consagrada de forma que simbólicamente está representando a la Realidad Suprema.

Hoy en día si alguien encuentra un billete en la calle no dudará en agacharse y esforzarse para recogerlo. Si el viento lo mueve lejos, correrá tras él ¿Haríamos lo mismo si encontráramos una imagen del Señor Śiva o del Señor Viṣṇu?

Conexión inalámbrica.

La deidad es también como un teléfono o conexión de internet para comunicarnos con Dios. Lo mismo que el teléfono o el router de internet han sido conectados a una red, la deidad también ha sido conectada por medio de poderosos mantras, oraciones constantes y rituales. Toda esta energía va dirigida a encontrarse con la Fuente Divina, de modo que la deidad se convierte en un poderoso receptor. Así, la imagen sagrada se convierte en el más potente medio de comunicación inalámbrica.

A veces al hablar por teléfono con alguien muy querido, damos besos en el auricular, pero en intención no estamos besando el teléfono, sino a nuestro ser querido. De forma similar, el devoto hindú no está adorando piedra,

arcilla u otros materiales densos, sino a la Daivi Caitanya o Conciencia Divina que se esconde en la deidad.

Si contemplamos el mundo con verdadera sabiduría, no hay nada inerte en este mundo, puesto que todo el mundo es la vibración de la mente cósmica. Todo es Brahma Śakti o el Poder de la Divinidad. Quien contempla esta idea, no tiene problemas en aceptar las historias milagrosas de deidades que respondían al llamado de sus devotos. Goswami Tulsidas ofreció comida a la imagen de piedra de Nandi, el toro de Śiva, y éste comió las ofrendas. Namdev conversaba frecuentemente con la deidad de Vitthala en Pandharpur. Esto no son cuentos, sino muestras de la sacralidad del universo y la Gracia de Dios para con Sus devotos.

En el Advaita Vedanta

Algunos, quienes dicen seguir la filosofía del Advaita o No-Dualismo, desprecian la adoración de deidades, pensando que aquellos que la llevan a cabo son inferiores espiritualmente. Estas personas no han entendido apropiadamente el Advaita. Si alguien cree ser mejor que los demás porque no adora a las deidades, entonces no hay cuestión de no dualidad. Aquel que conoce de verdad la unidad de la existencia no desprecia a nadie ni a ninguna práctica. Puesto que todo es contemplado como el Uno ¿cómo puede haber superior ni inferior?

Śankarācārya, Ramakrishna y otros grandes vedantinos fueron adoradores de imágenes. Ellos conocían el profundo secreto tras esta práctica. Uno de los fundamentos filosóficos del Advaita Vedanta es Adhyāsa o superposición. Cuando uno medita en Om, la sílaba mística es un objeto sobre el cual se superponen las cualidades de omnipresencia, auto-luminosidad y Dicha absoluta. Esto no es diferente de la adoración de una deidad externa. La adoración, así, constituye un modo de acercamiento a la meditación nirguṇa en el Brahman Absoluto. El vedantino sabe que la mente no puede comprender el Absoluto, con lo que crea una particularización sobre la cual superpone las ideas de infinitud y pureza. La mente se purifica de este modo hasta que cesa su movimiento y la verdadera naturaleza de Brahman se revela.

Pūja es adorar a la divinidad con distintos elementos, tales como flores, etc. Esto no es mero ritualismo. Como hemos dicho antes, se dice: “Pūja es aquello que genera o nos lleva hacia la plenitud”. Con cada elemento de adoración nos volvemos más cercanos a Īśvara, el Señor Supremo, y de

este modo nuestro ser inferior se une al Ser Superior y es completado, se vuelve Pūrṇam o lleno de plenitud.

El Yogi y la adoración.

La adoración de imágenes es también una herramienta inestimable para el yogi. En el camino del Yoga uno debe volver su mente estable y fijarla en un objeto. Para esto es necesario tener un amor inimaginable a dicho objeto. Si no, la mente se dispersará fácilmente en otros deseos y querencias. La imagen es bella y tiene un valioso significado para el yogi. Cuando agita la llama de la lámpara en círculos alrededor de la deidad, está concentrando toda su atención en ella. Eventualmente la adoración se vuelve mental, interna, y finalmente se convierte en profunda meditación. El yogi hace mānasa pūja o adoración mental. Esta es una práctica poderosa. Visualiza a la deidad frente a él, y mentalmente le ofrece los más ricos y opulentos elementos de adoración. Lo hace cuidadosamente, respetando todos los pasos del ritual. Su mente, eventualmente se une con la Divinidad adorada. Esta práctica no es diferente de la adoración externa, pues para un yogi la mente también es, finalmente un elemento externo a su Ser.

El karma Yogi sirve a los pies de Dios a través de los pies de su prójimo. Sirve a todos como imágenes o mūrtis de la Divinidad. Esta es otra forma de adoración. Sin embargo, después de haber terminado su servicio se postra ante la deidad y le ofrece todas sus acciones. Finalmente desarrollará Viśva Prema o amor cósmico y verá a Dios en todas las cosas.

Sin embargo, uno nunca debe pensar “ya estoy en un grado muy alto de realización. Ya no necesito adorar deidades. Sólo me dedicaré a la meditación”. Esta es una peligrosa trampa del ego. Cuando la adoración externa ya no es necesaria, cae por sí misma. Pero si movidos por un pensamiento de supuesta superioridad, abandonamos las prácticas espirituales, tendremos una caída estrepitosa. Tukaram, Tulsidas, Swami Sivananda y otros alcanzaron la más alta realización del Ser, y sin embargo nunca abandonaron la contemplación y adoración de deidades. Uno debe recordar esto y ser cuidadoso y muy responsable con sus prácticas.

Conclusión.

La adoración de deidades es un poderoso instrumento de realización en el hinduismo. La gloria de los arcakas y pūjāris (sacerdotes) que, sin ánimo de

fama ni renombre adoran a Dios día y noche a través de la deidad es inmensa. Ellos tienen una gran humildad, considerándose únicamente como sirvientes. En un templo hindú, cualquiera puede entrar y poner todas sus preocupaciones y problemas a los pies de la deidad. Al salir se sentirá renovado y aliviado.

Algunas personas no se ven atraídas hacia la adoración de deidades. En sí esto no es nada malo. Pueden hacer otro tipo de upāsana o meditación. Pueden contemplar el Om u otro símbolo como medio de adoración. Pero nadie tiene derecho a denostar las prácticas y medios espirituales de otros. Recordando las palabras del gran Śrī Ramakrishna:

“Supón que haya un error en adorar la imagen de arcilla; ¿no sabe acaso Dios que a través de la imagen, sólo Él es invocado? Se sentirá complacido con esa sincera adoración. ¿Por qué habrías tú de tener un dolor de cabeza por ello? Mejor sería que tú mismo trataras de obtener conocimiento y devoción.”

¡Que todos nosotros hallemos la Gracia Divina a través de arcana o adoración y upāsana, meditación devota! ¡Que nos postremos con humildad a los pies de la deidad y nos hagamos dignos de conocer al Uno sin segundo!

Śrī Ātma Pūja Upaniṣad — La Upaniṣad de adoración al Ser Interior.

Oṃ tasya niścintanaṃ dhyānam |

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

sarvātmakatvaṃ dṛśyavilayō
gandhaḥ |

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

sarvakarmanirākaraṇamāvāhanam |

Toda acción realizada sin causa es la invocación.

dṛgaviśiṣṭātmānaḥ akṣatāḥ |

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

Niścalaḥ jñānamāsanam |

El conocimiento inamovible es el asiento.

cidādīptiḥ puṣpam |

La unión con la Pura Consciencia son las flores.

samunmanībhāvaḥ pādyam |

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

cidāgnisvarūpaṃ dhūpaḥ |

La naturaleza del fuego de la consciencia es el incienso.

Sadāmanaskamarghyam |

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

sūryātmakatvaṃ dīpaḥ |

Establecerse en el Alma, representada por el Sol, es la lámpara para ofrecer luz.

Sadādīptirācamaṇīyam |

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

paripūrṇacandrāmṛtarasaikīkaraṇam
naivēdyam |

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

Varākṛtaprāptiḥ snāna

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

niścalatvaṃ pradakṣiṇam |

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

sō'hambhāvō namaskāraḥ |

El sentimiento de “Yo Soy” es la salutación.

paramēśvarastutirmaunam |

El silencio es el himno de adoración al Señor Supremo.

sadāsantōṣō visarjanam |

El contentamiento total es la conclusión de la adoración.

ēvaṁ paripūrṇarājayōgināḥ
sarvātmakapūjōpacāraḥ syāt |
sarvātmakatvaṁ ātmādhārō
bhavati |
sarvanirāmayapari-pūrṇō'hamasmīti

mumuksūṇām
mōkṣaikasiddhirbhavati ||
ityupaniṣat ||

De tal modo el Rāja Yogi realiza la ceremonia de adoración al Alma de todas las almas.

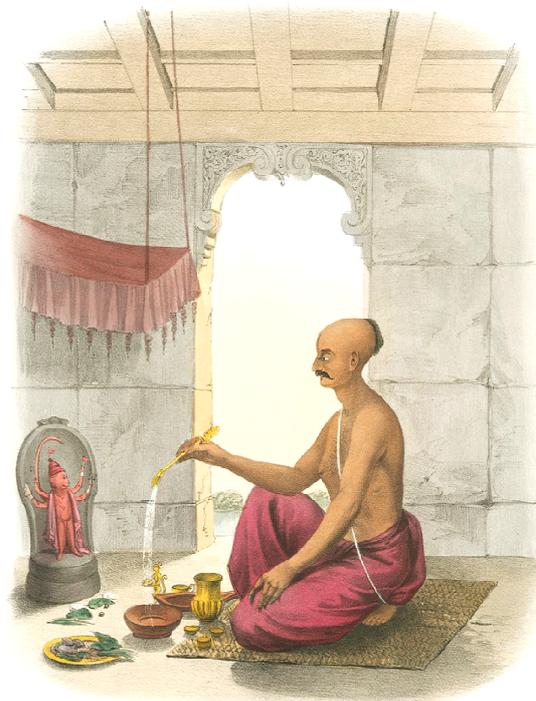
Así se vuelve uno con el Alma de todas las almas.

Aquel que entiende así, entiende correctamente. “Yo soy el alma pura, absoluta y perfecta”.

Comprender esto es el único logro para aquellos que desean ser liberados. Así dice la Upaniṣad.

||iti ātmapūjōpaniṣat samāptā ||

Así concluye la Atma Pūja Upaniṣad, La Upaniṣad de la adoración al Ser Interior.



POOJA OF HUNDREAN

Digitized by srujanika@gmail.com

Las ocho flores que complacen al Señor Viṣṇu — Por Śrī Varadācārya

*ahimsā prathamam puṣpaṁ|
puṣpaṁ indriya-nigrahaḥ|
sarvabhūta-dayā puṣpaṁ|
kṣamā puṣpaṁ viśeṣataḥ|
jñānaṁ puṣpaṁ|
tapaḥ puṣpaṁ|
śāntiḥ puṣpaṁ thathaiva ca |
satyam aṣṭavidhaṁ puṣpaṁ|
viṣṇoḥ prītikaraṁ bhavet||*

*En primer lugar, la flor de la No Violencia.
La flor del control de los sentidos.
La flor de la compasión hacia todos los seres.
Y especialmente la flor del perdón.
La flor del conocimiento.
La flor de las austeridades.
Y la flor de la paz, del mismo modo,
la flor de la Verdad, estas ocho flores,
son las que ama el Señor Viṣṇu.*



Modelo de Ṣoḍaśopacāra Pūja — Adoración de 16 elementos

El siguiente modelo de pūja puede ser utilizado para cualquier deidad, rellenando los espacios con el mantra de la deidad correspondiente, o incluso si se hiciese hacia el Señor Supremo sin diferenciación de nombre o forma, se podría hacer el mismo ritual sin utilizar un mantra específico. Este modelo también sirve para los rituales de tres, cinco y diez elementos, simplemente eliminando las ofrendas que no proceden en cada uno.

A grandes rasgos, el mantra general para ofrecer un elemento es: (pronunciar el mantra de la deidad) + (elemento a ofrecer) + (samarpayami, que significa “te ofrezco” u otra palabra análoga según se indique). A continuación se indican los elementos necesarios para la pūja y sus sustitutos adecuados si no se pudieran encontrar los primeros.

Materiales necesarios:

- Un asiento de tela, algodón, bambú o cualquier otro material no violento.
- Un pañcapātra con su cuchara (uddharini).
- Una lámpara de una, tres, o cinco mechas.
- Una, tres, o cinco mechas de ghee.
- Una lámpara de alcanfor (una mecha más de ghee en caso de no haber alcanfor).
- Una campana (ghaṇṭā).
- Un recipiente con agua pura para el baño.
- Un plato para poner las ofrendas frente a la deidad.
- Una tela limpia para vestir a la deidad (una flor o arroz en caso de no haber o no poderse vestir).
- Un cordón sagrado (arroz en otro caso).
- Adornos para la deidad, como joyas, collares, una mala o rosario, guirnaldas de flores, etc... (una flor o arroz en otro caso).
- Un poco de pasta de sándalo (en caso de no haber puede usarse kuṁkum, cúrcuma con agua o un perfume).
- Varias flores (arroz u hojas en caso de no haber flores).
- Incienso en varillas o conos de incienso, y un incensario.
- Un recipiente con arroz mezclado con cúrcuma (akṣata). En caso de no haber cúrcuma, basta con el arroz.
- Algo de alimento cocinado (vegetariano) para ofrecer (en caso de no haber, usar frutas; si tampoco hay frutas puede ofrecerse arroz).
- Una fruta, como un coco o un plátano o una manzana (en caso de no haber pueden ser frutos secos).

En caso de no encontrarse otro objeto se puede sustituir con arroz. En rigor, cuando no hay disponibles objetos para la Puja, se pueden hacer todas las ofrendas con arroz y agua. No hay que olvidar que el alimento no es sino la Diosa Annapūrṇa.

El resto de preparaciones son las mismas que en cualquier ritual hindú: no comer a ser posible en dos horas antes de la ceremonia, vestirse con ropas limpias y adecuadas (como Dhoti, Sari, etc), haber tomado un baño o al menos limpiarse manos pies y boca, etc. No debemos olvidar que nos va a visitar el Señor Supremo. Recuerda que todas las ofrendas deben hacerse con la mano derecha.

La imagen de la deidad.

Dependiendo de la naturaleza de la deidad, tendremos que utilizar más sustitutos (como arroz y flores), o los elementos de adoración originales. Si adoramos una deidad de bronce o piedra, podremos ponerle los adornos y vestidos, por supuesto teniendo en cuenta el tamaño. Siempre hay que hacer uso de tiempo, lugar y circunstancia.

1. Ācamanam.

Ācamana es tomar un poco de agua tres veces para purificación física, energética y mental. El agua es tomada cogiendo agua con el uddharini (cuchara) con la mano izquierda y poniéndola en la palma de la mano derecha. El agua es entonces bebida de la base de la mano mientras se recitan los siguientes mantras:

oṃ acyutāya namaḥ

*Bebe el agua desde el brāhma tīrtha
de la mano derecha*

oṃ anantāya namaḥ

*Bebe el agua desde el brāhma tīrtha
de la mano derecha*

oṃ govindāya namaḥ

*Bebe el agua desde el brāhma tīrtha
de la mano derecha*

2. Aṅga-nyāsam (opcional).

Toca varias partes del cuerpo con la mano derecha, consagrándolo así como el templo de Dios, mientras se recitan los siguientes mantras:

<i>keśava</i>	<i>Toca la mejilla derecha con el dedo pulgar (asiento de Agni, el fuego)</i>
<i>nārāyaṇa</i>	<i>Toca la mejilla izquierda con el pulgar</i>
<i>mādhava</i>	<i>Toca el ojo derecho (el párpado cerrado) con el dedo anular (asiento de Surya, el sol)</i>
<i>govinda</i>	<i>Toca el ojo izquierdo con el dedo anular</i>
<i>viṣṇu</i>	<i>Toca la ventana nasal derecha con el dedo índice (asiento de Vayu, el viento)</i>
<i>madhusūdana</i>	<i>Toca la ventana nasal izquierda con el índice</i>
<i>trivikrama</i>	<i>Toca la oreja (lóbulo) derecha con el dedo meñique (asiento de Indra)</i>
<i>vāmana</i>	<i>Toca la oreja izquierda con el dedo meñique</i>
<i>śrīdhara</i>	<i>Toca el hombro derecho con el dedo medio (asiento de Prajāpati)</i>
<i>hr̥ṣīkeśa</i>	<i>Toca el hombro izquierdo con el dedo medio</i>
<i>padmanābha</i>	<i>Toca el ombligo con la mano derecha</i>
<i>dāmodara</i>	<i>Toca lo alto de la cabeza con la mano derecha</i>

3. Vighna Apaharaṇam — Eliminación de obstáculos.

Con los puños toca cinco veces suavemente tus sienes, con el pensamiento de que el Néctar Espiritual que ha sido almacenado en la cabeza (de acuerdo con los Yoga Śāstras) está ahora distribuyéndose por todo el cuerpo:

*śuklāmbāradharam viṣṇum śaśivarnam caturbhūjam |
prasanna vadanaṃ dhyāyet sarva vighnopa śāntaye ||*

Meditamos en el todo-penetrante Señor Gaṇeśa, que viste ropas blancas y resplandece como los rayos lunares, con cuatro brazos y rostro sonriente, para que aparte todos los obstáculos.

4. Prāṇāyāma — Control de la respiración.

- Dobla los dedos índice y medio en la palma de la mano derecha y cierra la ventana derecha de la nariz con el dedo pulgar. Inspira por la ventana izquierda y retén la respiración cómodamente. Luego tapa la ventana izquierda con el anular y espira por la derecha. Ahora inspira de nuevo por la derecha, retén y después espira por la izquierda. Esto constituye una vuelta. Haz tres vueltas repitiendo el siguiente mantra:

*om bhūḥ om bhuvah om suvah om mahah om janah om tapah
om satyam ||*

*om bhūḥ bhuvah suvah |
tat savītuḥ varēṇyam bhargò devasya dhīmahi |
dhiyo yo nāḥ pracodayāt ||*

om āpo jyotir raso mṛtaṃ brahma bhūr bhuvah-suvarom ||

Om es todos los Lokas –bhuh, bhuvah, suvah, mahah, janah, tapah, satyam. Nosotros meditamos en la adorable refulgencia del Señor que todo ha creado. Que Él energize nuestra consciencia. Om es agua, luz, la tierra que produce sabroso alimento, el aire que sostiene la vida, el todo-penetrante éter y la mente, intelecto y el sentido de “Yo”, señalado por las palabras bhuh, bhuvah y suvah.

- Realiza tres rondas y luego toca tu oreja derecha con la mano derecha. Esto es Śrotrācamaniya, o purificación al tocar el oído en el que se te ha conferido el mantra en tu iniciación.

- Ahora, haz Brahmāñjali colocando el puño izquierdo boca abajo sobre la palma derecha boca arriba y apoyada en el muslo derecho. Esto sirve para hacer el Saṅkalpa.

5. Saṅkalpaḥ — Declaración de intenciones.

Con el gesto antes mencionado, recita:

*hariḥ oṃ tatsat, mama upāta samasta durita-kṣaya dvārā śrī
parameśvara prītyarthaṃ (nombre de la deidad a adorar) pūjaṃ
kariṣye||*

*Procedo a hacer adoración a (nombre de la deidad) para atraer
la Gracia de Dios que elimina todos los pecados cometidos por
mí.*

6. Dīpa Sthāpanā — Establecer la luz sagrada

Comienza por establecer la luz sagrada diciendo el siguiente mantra hacia la vela o lámpara que tengas preparada. De esta luz encenderás el resto de elementos que necesiten fuego en adelante. Enciende la vela y luego di, con las manos unidas:

*dīpa jotih parabrahma| dīpa jyoti janārdana|
dīpo haratu me pāpa| dīpa jyotir namo'stute||*

*Salutaciones a la luz que es el Brahman Supremo, que es el
mismo Señor Krishna, y que destruye todos los pecados.*

7. Pavitra śloka — Verso de purificación

Une las manos en oración o haz cakra mudra si lo conoces. Recita el siguiente verso, que purifica todos los elementos para la pūja:

*oṃ apavitraḥ pavitro vā| sarva vastam gatopi vā|
ya'smaret puṇḍarikākṣam| sa bāhyabhyantaraḥ śuciḥ||
puṇḍarikākṣam| puṇḍarikākṣam| puṇḍarikākṣam|*

Ya sea puro o impuro, en cualquier condición en que uno esté, por recitar el nombre de Aquel que tiene ojos de loto, todo queda purificado, externa e internamente.

8. Svasti prārthanā — Oraciones de buen augurio.

Es recomendable recitar algunos mantras para la prosperidad y el bienestar de la humanidad antes de llevar a cabo un ritual. Une las manos y recita:

*svasti na indro vridhhaśrāvāḥ| svasti naḥ puṣā viśva vēdāḥ|
svasti naś-tarkṣyo ariṣṭanemiḥ| svasti no bṛhaspatir dadhātu||*

Que Indra, de gran fama, nos sea propicio. Que Puṣān, el Sol omnisciente, nos sea propicio, que Tarkṣya, el de firme paso, nos sea propicio. Que Bṛhaspti, amo de la palabra, nos sea propicio.

9. Dhyānaṃ — Meditación

Lo siguiente es recitar un verso de meditación en los atributos de la deidad específica a la que se va a adorar. Por medio de este verso uno se imbuye de la energía de la deidad, al tiempo que propicia a la devatā correspondiente para que su espíritu esté presente en la ceremonia. Evidentemente, cada śloka es diferente dependiendo de la deidad. Utilizaremos un verso de meditación en el Señor Gaṇeśa como ejemplo, pero pueden ser utilizados muchos versos diferentes. Une las manos y recita:

*gajānanaṃ bhūta-gaṇādhisevitaṃ| kapittha-jambū-phala-sāra-
bhakṣitaṃ|
umā-sutaṃ śoka-vināśa-kāraṇaṃ| namāmi vighneśvara-pāda-
paṅkajam||*

Me postro a los pies de loto de Vighneśvara (“el Señor de los Obstáculos”, Gaṇeśa), el de cara de elefante, al que sirven las huestes de los espíritus, el que come la esencia de los frutos kapittha y jambū, el hijo de Umā (Pārvatī), el que destruye la tristeza.

10. Avāhānam — Bienvenida a la deidad

Da la bienvenida a la Divinidad cuyo espíritu entra ahora de manera especial en la imagen. En pūjas más complejas hay un sistema de mudras y mantras que es utilizado para este mismo fin, pero en una ceremonia simple basta con decir el mantra de la deidad y solicitar su presencia humildemente. Puedes hacerlo con las manos unidas en oración o con la Avāhāna Mudrā si la conoces. Recita:

(mantra de la deidad) avāhānam samarpayāmi

(mantra de la deidad), te ofrezco respetuosamente la bienvenida.

11. Asana — Asiento

Ofrece un asiento a la deidad. Si tienes un trono, un chowki o pequeño altar u otra paltafirma sobre la cual poner a la deidad, puedes instalarla ahora. De otro modo, lo mejor es poner una flor a los pies de la deidad, diciendo:

(mantra de la deidad) āsanam samarpayāmi

(mantra de la deidad) te ofrezco respetuosamente un asiento.

12. Padya — Agua para los pies

Toma un poco de agua del pancapatra con el uddharini y viértelo a los pies de la deidad, diciendo:

(mantra de la deidad) padyam samarpayami

(mantra de la deidad) te ofrezco repetuosamente agua para Tus Santos Pies

13. Arghya — Agua para las manos

Repite la operación del punto 7 y recita:

(mantra de la deidad) arghyam samarpayāmi

(mantra de la deidad) te ofrezco respetuosamente agua para Tus manos.

14. Ācamana — Agua para la boca

Repite la operación del punto 7. En esta ocasión puedes acercar la cuchara a la boca de la deidad antes de verterla.

(mantra de la deidad) ācamaniyam samarpayāmi

(mantra de la deidad) te ofrezco respetuosamente agua para Tu boca.

15. Snāna — Baño

El baño a la deidad, snāna o ābhiṣeka es uno de los momentos más sagrados de la puja. Dependiendo de la deidad, es más o menos elaborado. Se dice: "*Alaṅkarapriyo Viṣṇuḥ ābhiṣekapriyaḥ Śivaḥ*" A Viṣṇu le gustan mucho los adornos y joyas mientras que Śiva prefiere el baño. Las pujas a Śiva suelen ser bastante ricas en baños. El baño sagrado puede hacerse de manera muy simple, vertiendo un poco de agua desde el recipiente o caracola sobre la misma deidad, o tener preparadas varios tipos de baño, con agua, leche, agua perfumada, zumos de frutas, yogur, y otras sustancias auspiciosas. Si el baño es elaborado, y por tanto de mayor duración, se deben cantar mantras védicos como el Purusa Sukta y otros y tocar la campana mientras se vierte el agua y demás sobre la deidad. Una costumbre muy usual es la de cantar el Gāyatrī de la deidad mientras se baña. En otras pujas se cantan los cuatro primeros versos de los cuatro vedas tal como aparece en este libro en la sección del Brahma Yajña. Del modo más sencillo, basta con derramar un poco de agua sobre la deidad o sobre el plato frente a la deidad, y recitar:

(mantra de la deidad) Snānam samarpayāmi

(mantra de la deidad) te ofrezco respetuosamente este baño sagrado.

16. Vastra — Vestido

Toma la tela y viste a la deidad, bien enrollándola alrededor de su cintura, o colgando de su hombro izquierdo y atada en bandolera, o en cada caso, como más graciosamente quede. En otro caso, muestra la tela a la deidad, y ponla a sus pies; si no, toma un poco de arroz y ponlo a sus pies. Recita:

(mantra de la deidad) vastram dhārayāmi

(mantra de la deidad) te impongo estos vestidos

17. Yajñopavīta — Cordón sagrado

Pon el cordón sagrado alrededor del cuerpo de la deidad si es una estatua, o a sus pies si es una foto; en otro caso, coloca un poco de arroz a los pies de la deidad; recita:

(mantra de la deidad) yajñopavītam samarpayāmi

(mantra de la deidad) te ofrezco respetuosamente el cordón sagrado.

18. Ābharaṇa — Adornos

Coloca los adornos pertinentes a la deidad, tales como pendientes, collares, corona, guirnaldas, etc. En otro caso, pon una flor o un poco de arroz a los pies de la deidad, recita:

(mantra de la deidad) ābharaṇani samarpayāmi

(mantra de la deidad) te ofrezco respetuosamente estos adornos

19. Akṣata — Arroz

Toma un poco de arroz con los dedos y ponlo a los pies de la deidad; recita:

(mantra de la deidad) akṣatam samarpayāmi

(mantra de la deidad) te ofrezco respetuosamente este arroz

20.Gandha — Sándalo o perfume

Toma con tu dedo anular un poco de pasta de sándalo o candan. Aplícalo gentilmente en la frente de la deidad. También puedes ponerlo en sus manos y pies. Si es una foto puedes ponerla en el cristal, a la altura de su frente. Si esto no es posible, puedes untar el sándalo en el borde del plato para las ofrendas. En caso de no tener sándalo, puedes aplicar con una varilla un poco de perfume en las zonas mencionadas antes. Di:

(mantra de la deidad) gandham dhārayāmi

(mantra de la deidad) te impongo respetuosamente esta esencia perfumada.

21.Puṣpa — Flores

Ofrece las flores de una a una (si hay más de una) con la mano derecha. Di:

(mantra de la deidad) puṣpaiḥ pūjayāmi

(mantra de la deidad) te adoro con estas flores

22.Dhūpa — Incienso

Toma las varitas de incienso, previamente encendidas. Si no se consumen por completo antes del momento de ofrecerlo, puedes encenderlas al principio de la pūja. Da un par de vueltas o tres a las varitas en el sentido de las agujas del reloj frente a la deidad. Déjalo al lado de ésta. Si son conos de incienso, puedes hacer lo mismo tomando el incensario con la mano. Si es complicado mover el incensario o no hay tiempo, puedes hacer un gesto con la mano derecha para mover el humo del incienso hacia la deidad. Recita:

(mantra de la deidad) dhūpam āghrāpayāmi

(mantra de la deidad) te ofrezco respetuosamente este incienso.

23.Dīpa — Lámpara

Se aplican las mismas normas que con el incienso. Se debe recordar que en el momento de mostrar la lámpara a la deidad, la campana debe estar sonando. Puede tocarse con la mano izquierda mientras se ofrece con la derecha, o tocarla un ayudante del pūjari. Después de mostrarla, se ofrecerá a todos los asistentes a la puja para que pasen sus manos sobre el fuego y lo lleven a sus ojos o cabeza. Si esto no es práctico, se mostrará la lámpara al público y todos llevarán las manos hacia la dirección de la lámpara y luego a sus ojos o cabeza, tomando el fuego figuradamente.

(mantra de la deidad) dīpam darśayāmi

(mantra de la deidad) te muestro respetuosamente la luz de esta lámpara

24.Naivedya — Alimento

Coloca frente a la deidad un plato de alimento preparado para tal fin.

(mantra de la deidad) naivedyam samarpayāmi

(mantra de la deidad) te ofrezco respetuosamente este alimento.

25.Ārātrika — Adoración con lámpara de alcanfor

Todos se ponen en pie. Se encenderá el alcanfor y se dará vueltas con la lámpara reverentemente ante la deidad, cantando mantras en Su gloria (diferentes dependiendo de la deidad y tradición). La campana debe sonar al tiempo igual que al ofrecer la dīpa. Después, ponla frente o al lado de la deidad; al tiempo puedes decir:

(mantra de la deidad) ārātrikam samarpayāmi

(mantra de la deidad) te ofrezco respetuosamente adoración con esta luz.

26. Phala — Fruta

La fruta es la última ofrenda, pues representa el ofrecimiento del ego a la Divinidad. Tradicionalmente se ofrecía un coco partido, pero si no se dispone de uno, una banana u otra fruta cualquiera es igualmente válida. Ponla a los pies de la deidad y di:

(mantra de la deidad) śrīphalam samarpayāmi

(mantra de la deidad) te ofrezco respetuosamente esta sagrada fruta.

27. Atmasamarpana — Rendición a la deidad

Se recitan ahora las oraciones para rendirse ante el Señor. Con las manos unidas recita:

*kāyena vāca manasendriyairvā | buddhyātmanāvā prakṛteḥ
svabhāvād |
karomi yad yad sakalam parasmai | nārāyaṇa iti samarpayāmi ||*

Mi cuerpo, palabra y mente, mis sentidos e intelecto, e incluso mi propio ser y naturaleza, todo lo que haga con ellos, lo ofrezco al Señor Nārāyaṇa.

28. Aparadha sodhana — Para reparar errores cometidos

Para pedir perdón y reparar cualquier error cometido durante la ceremonia, une las manos y recita:

*mantra-hīnaṃ kriyā-hīnaṃ bhakti-hīnaṃ janārdana |
yat kṛtaṃ tu mayā deva paripūrṇaṃ tad astu te ||*

Si ha habido errores en los mantras, acciones o devoción al hacer este ritual, oh, Señor, haz, oh Dios, que se vuelva completo.

oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ |

Om paz, paz, paz.

Toma el alimento del altar, y reparte el Prāsādam entre todos o cómelo tú si no hay nadie, o bien guárdalo y ofrécelo a los necesitados o a tus seres queridos.



Otros rituales diarios

El Prāsādam

“El Prāsādam es un gran purificador. El Prāsādam es una panacea. El Prāsādam es un elixir espiritual El Prāsādam es la Gracia del Señor. El Prāsādam es una encarnación de Shakti. El Prāsādam es la Divinidad manifestada. Muchos aspirantes sinceros obtienen maravillosas experiencias solamente del Prāsādam. Muchos males incurables son sanados. El Prāsādam energiza, vivifica, vigoriza e infunde devoción. Debe ser tomado con gran fe.

Vive durante una semana en Vrindavan, Pandharpur, Varanasi, Rishikesh, Kedarnath, Badrinath, en cualquier lugar de los Himalayas, etc. Te darás cuenta de los milagrosos efectos del Prāsādam. El Prāsādam otorga buena salud, larga vida, paz y prosperidad en todo. Gloria al Prāsādam, dador de inmortalidad y felicidad interminable”.

Sri Swami Sivananda.

Uno de los conceptos más importantes en el Hinduismo es el prāsādam. Aquellos que conocen la liturgia hindú sabrán que no hay una ceremonia de adoración en la que no se ofrezca algo de alimento vegetariano a las deidades, el cual luego es repartido entre los devotos. Esto no es una cuestión práctica (el aprovechar la comida) sino una de las más elevadas formas de contacto con la Divinidad, llamada Prāsādam. Asimismo, todos los hindúes practicantes ofrecen su comida a Dios antes de tomarla. De entre estos, para los brāhmaṇas es obligatorio, es decir, no deben comer nada que no haya sido ofrecido antes a la Divinidad.

Prāsāda significa misericordia en sánscrito. Alude al alimento ofrecido a Dios o a los Dioses, el cual es verdaderamente tocado por ellos, quienes consumen su esencia sutil, e impregnan el alimento de Su energía. En esta forma, el alimento queda espiritualizado. Para el devoto hindú, por tanto, el Prāsādam no es comida, sino la misma misericordia divina en forma de alimento. Esta práctica tiene varias implicaciones en la senda espiritual.

El Yoga Śāstra, las Escrituras del Yoga nos informan de que a fin de deshacernos de la ignorancia propia del mundo material y hallar la vida espiritual debemos desapegarnos de los objetos sensuales. Una vía para hacer esto, es abstenerse de dichos objetos, observando restricciones tales

como ayunos, etc., que nos ayuden a fortalecer nuestra voluntad y aprender a no necesitar el placer sensorial. Este es el camino del Jñāna o Yoga del Conocimiento. Sin embargo, en el camino de Bhakti o Yoga devocional, se sigue otro método. En lugar de abstenerse del alimento, se ofrece éste a la Divinidad. De esta forma, el devoto no come para sí mismo, sino para el Supremo, con lo cual, va deshaciéndose naturalmente del ego, ofreciendo sus sentidos para el placer del Señor. En este camino, la mente permanece tranquila, ya que no es privada del objeto, y al mismo tiempo va desapegándose por medio del ofrecimiento y la entrega amorosa.

Otro aspecto importante del Prāsādam es que ha sido ofrecido a una poderosa entidad de gran pureza, y por tanto su energía ha quedado impresa en el alimento, purificando a aquel que lo prueba. No sólo se considera Prāsādam la comida ofrecida a las deidades, sino también a los sabios y santos, que merced a sus grandes austeridades y sabiduría, despiden una energía extremadamente pura. Si uno tiene la suerte de poder tomar los restos de la comida de su Guru u otro santo, se verá grandemente bendecido. Se conoce una curiosa anécdota que ilustra este hecho.

El gran maestro Śrī Rāmanuja visitó en una ocasión la casa de un matrimonio de discípulos suyos, Varadācārya y Lakṣmidevī. Dicha pareja era muy pobre, y cuando Lakṣmidevī fue a la cocina, halló que no había nada para ofrecer a su Guru. Su vecino era un hombre rico, un mercader, así que pensó en pedirle prestado algo de comer. El vecino era un hombre malvado y lujurioso. Le dijo que le daría todo lo necesario para un banquete si después se entregaba a él.

La buena mujer estaba horrorizada, pero no podía pensar en dejar a su maestro sin comer, por lo cual aceptó. El vecino dio todo lo que necesitaba para preparar grandes platos, y así Rāmanuja tuvo las ofrendas que merecía. Sin embargo, a la hora de pagar, Lakṣmidevī se derrumbó y le contó todo a su marido. Varadācārya se sintió orgulloso de estar casado con una mujer tan devota, y le prometió hallar una solución. Tomaron los restos de lo que Sri Rāmanuja había comido, y los llevaron a casa del vecino. Varadācārya dijo al rico mercader que le entregaría a su esposa, pero que antes debía comer un poco. Al probar los restos de la comida de Rāmanuja, el vecino sintió la pureza del alimento. Inmediatamente se arrepintió de su coacción y sus malos sentimientos. Cayó a los pies de Lakṣmidevī y le rogó perdón. El mercader fue iniciado por Rāmanuja. Más tarde, ofreció grandes cantidades de dinero a la pareja para que no sufrieran más penurias materiales.

Tal es el poder purificador del Prāsādam; no obstante, el devoto más elevado gusta del Prāsādam, no como herramienta de purificación, sino por su gran anhelo de estar en contacto con el Señor Supremo.

Cómo preparar Prāsādam.

El primer requisito para cualquier alimento que vaya a ofrecerse a Dios, por supuesto, es que sea vegetariano. El Señor Supremo no desea la carne de animales muertos, pues ellos también son Sus criaturas amadas.

La dieta védica es lacto-vegetariana. La leche se considera un alimento primordial en la tradición india, ya que es altamente nutritivo, y debido a la sacralidad que en la religión hindú ostenta la madre vaca. En la antigüedad, la leche de la vaca se obtenía sin violencia, pero hoy día a menudo las pobres vacas son maltratadas para obtener su leche, debido a lo cual, uno puede escoger una dieta vegana, con leches vegetales, las cuales también son apropiadas; sin embargo, esto lo dejamos a la preferencia personal de cada devoto.

Hay que añadir además que el Prasadam en general no debe llevar ajo, cebolla o champiñones. Estos son alimentos que en general están prohibidos por pertenecer a la modalidad de la ignorancia (Tamoguṇa). Desde luego, hay linajes más permisivos y otros más restrictivos con esto. En algunas órdenes monásticas por ejemplo se permite la cebolla pero no el ajo; en otras más no se come cebolla cruda pero sí cocinada. Hemos sabido incluso de un devoto que, confundido por la gran cantidad de normas sobre lo permitido y lo prohibido, ofrecía su comida de la siguiente manera: “Oh, Kṛṣṇa, te ofrezco este alimento; lo que te guste te lo comes, y lo que no, puedes dejarlo”. Por supuesto esto no significa que uno no deba seguir las normas. Uno debe hacerlo con lo mejor de su capacidad.

En cuanto a los brāhmaṇas, sus votos les piden que se alimenten de manera sāttvica o pura, evitando por completo carne, pescado, huevo, ajo o cebolla. Idealmente comerán sólo alimentos que hayan sido preparados por devotos, pero sabemos que a menudo esto no siempre es posible. Lo mejor a fin de cuentas es seguir las normas del linaje de cada uno, lo cual hace todo mucho más sencillo, siempre teniendo en cuenta el tiempo, lugar y circunstancias.

En el contexto religioso hindú, cocinar es una forma de ejercicio espiritual. Lo que comemos alimenta no sólo al cuerpo, sino también a la mente y el espíritu. La manera de preparar la comida es importante, porque en ella

imprimimos el humor con el que estamos cocinando. Por lo tanto, uno debería cocinar con el humor de estar preparando alimentos para el Señor Supremo. En lugar de escuchar las noticias de la radio o alguna canción mundana, uno puede cantar bhajans mientras cocina. De este modo, el alimento será de lo más puro.

Es importante el hecho de que uno no debe probar el alimento antes de ofrecerlo, pues el Señor ha de ser el que coma primero, y luego irán todos los demás. No debemos meter los dedos en la comida para probarla ni ese tipo de cosas.

Una vez que la comida esté lista, se tomará una porción y se pondrá en un pequeño plato sólo destinado a esta función. Luego se ofrecerá a las deidades de la casa. Uno puede poner una imagen de la Diosa Annapūrṇa en la parte de la cocina, de modo que el ofrecimiento se le haga a Ella. También puede ponerse una imagen del Señor Kṛṣṇa, Gaṇeśa o la deidad amada. Se pondrá el plato frente a la imagen, tras lo cual se cantará la oración con amor y fe. Las oraciones para ofrecer la comida son variadas dependiendo del linaje, pero he aquí las más extendidas; las tres siguientes oraciones pueden decirse juntas, una detrás de otra, o sólo dos de ellas o sólo una:

Oṃ

*ahaṃ vaiśvānaro bhūtvā | prāṇināṃ deham āśritaḥ |
prāṇāpāna-samāyuktaḥ | pacāmy annaṃ catur-vidham ||*

Resido en el cuerpo de los seres vivos convertido en el fuego Vaiśvanara y, asociado con el Prāṇa y el Apāṇa, digiero el cuádruple alimento

*brahmārpaṇaṃ brahma havir | brahmāgnau brahmaṇā hutam |
brahmaiva tena gantavyaṃ | brahma-karma-samādhinā ||*

Brahman es la ofrenda, Brahman la mantequilla ofrecida, Brahman derrama la ofrenda en el fuego de Brahman. En verdad, el que siempre vea a Brahman en la acción llegará a Él

*annapūrṇe sadapūrṇe | śaṅkara prāṇa vallabhe |
jñāna vairāgya siddhyarthaṃ | bikṣāṃ dehi ca pārvatī ||*

Oh, Parvati, Tú eres Annapurna, Tú estás llena de abundancia, Tú eres la misma vida de Shiva. Querida Madre, a través de esta sagrada comida, bendícenos con conocimiento y desapego.

A los vaiṣṇavas bengalíes o a los devotos de Kṛṣṇa, por su parte, les causa gran deleite repetir este verso del Mahābhārata:

*mahā-prasāde govinde| nāma-brahmaṇi vaiṣṇave|
svalpa-puṇyavatām rājan| viśvāso naiva jāyate||*

Oh, rey, para aquellos que han acumulado pocas actividades piadosas, la fe en el Prāsāda, en Śrī Govinda, en el Nombre Divino o en los devotos de Dios nunca nace.

Después, se mezclará el contenido del plato ofrecido con el resto del alimento. Todo se habrá convertido en Prāsādam. Se podrá servir entonces la comida a todos.

Si no es posible realizar este ofrecimiento de la manera antes expuesta, bastará con decir las oraciones antes de empezar a comer, con el humor de ofrecer los alimentos al Señor Supremo. Él comerá sin duda los alimentos ofrecidos, y el resto se habrá convertido en los remanentes de Su comida, es decir, el bendito Prāsādam.



Fórmula vaidika para ofrecer el alimento.

Los brāhmaṇas más ortodoxos prefieren utilizar el ritual védico para ofrecer el alimento, el cual consiste en salpicar un poco de agua alrededor de la comida con determinados mantras para purificar el alimento, ofreciéndolo a Savitṛ, el Dios Solar.

1. Abhojanam — antes de la comida.

- Toma un poco de agua en la mano derecha. Circunda con la mano cerrada el plato de alimento diciendo:

oṃ bhūr bhuvā-suvāḥ |

- A continuación, sin tirar el agua, pon otro poco más de agua en la misma mano y recita:

*tat savitṛ varēṇyāṃ bhargō devasya dhīmahi |
dhiyo yo nāḥ pracodayāt ||*

- Salpica ahora el agua sobre el alimento.
- Toma otro poco de agua de la misma manera y di, mientras circundas de nuevo el plato con la mano:

deva savitṛḥ prasūva ||

Con el permiso del Dios Savitṛ (realizaré esta acción)

- Ahora toca el borde del plato con los dedos de tu mano derecha y di:

En las comidas durante el día:

satyam tvārthena pariṣincāmi |

Salpico agua alrededor de Ti, por aquello que es correcto, por la verdad

En la cena:

ṛtam tva satyena pariṣincāmi |

Salpico agua alrededor de Ti, por aquello que es según el Dharma, por aquello que es verdad.

- Finalmente, toma un poco de agua en la mano derecha, di el siguiente mantra, y trágala:

amṛtopastaraṇamasi ||

Tú eres la todo-expansiva inmortalidad

2. Prāṇāhuti — ofrecer los cinco aires vitales a Dios

- Ahora se tomará seis pizcas del alimento con los dedos corazón, anular y pulgar y se tragarán sin que toquen los dientes (esto equivale a no comerlos antes que el Señor) o bien, se colocarán al lado del plato en seis montoncitos. Estas son las ofrendas a los cinco aires vitales y el Señor. Cada vez que se tome un montoncito se cantará uno de los siguientes mantras:

oṃ prāṇāya svāhā |
oṃ apānāya svāhā |
oṃ vyānāya svāhā |
oṃ udānāya svāhā |
oṃ samānāya svāhā |
oṃ brahmaṇe svāhā |

¡Om! Para el prana, apana, vyana, udana, samana y el Señor.

- Ahora, di de nuevo:

amṛtopastaraṇamasi ||

Tú eres la todo-expansiva inmortalidad

3. Utarabhojanam—después del alimento

- Tras finalizar el alimento, toma otro poco de agua como se indicó en los pasos anteriores, y di:

amṛto-pidhānam-asi ||

Tú eres el asiento de la Inmortalidad

Así concluye el ofrecimiento de la comida.

En caso de no poder ofrecer el alimento:

Es sabido que en el mundo moderno a veces es difícil ofrecer la comida de modo ritualístico. Por supuesto que uno debe intentar realizar el procedimiento completo las más veces que pueda, pero si esto no es posible, se debe recordar que el Nombre Divino tiene la capacidad de purificar todas las cosas. Así, si uno va a comer un alimento sin que éste antes haya sido bendecido, puede decir antes de llevárselo a la boca:

śrī viṣṇu | śrī viṣṇu | śrī viṣṇu ||

o

śiva | śiva | śiva ||

O en rigor, cualquiera de los Nombres del Señor Supremo repetidos tres veces, o incluso una sola vez, producirá el efecto de purificación del alimento.



El Tilak.

Se llama Tilaka, Tilak o Puṇḍra a la marca religiosa que los devotos hindúes muestran en la frente. El lugar donde se colocan es el punto entre las dos cejas, donde se halla ajña cakra, el centro de energía relacionado con la intuición espiritual y el conocimiento, pero también se aplica por todo el cuerpo en los rituales importantes. Dicha marca puede ser tan sencilla como un punto hecho con pasta de sándalo, o un complejo diseño de profundo simbolismo. A menudo, el tilak denota la divinidad a la que uno es devoto, por ejemplo, los gaṇapatyas o seguidores de Gaṇeśa, llevarán una marca en forma de media luna. Sin embargo, los dos estilos de tilak más extendidos son el urdhvapūṇḍra y el tripūṇḍra, para los devotos de Viṣṇu y de Śiva respectivamente. Estas marcas tienen cada una sus propios rituales para ser aplicadas y sus propias normas respecto a los pigmentos a utilizar, etc. Se debe aplicar el Tilak por la mañana, después del baño y antes de los rituales diarios como el sandhyā, etc.

Urdhvapūṇḍra Tilak.

Esta marca relacionada con Viṣṇu, a pesar de tener muchas variantes dependiendo del linaje, en la mayoría de los casos se asemeja a una “v” que cruza la frente desde el entrecejo hasta el nacimiento del cabello. Al contrario de lo que se dice en ocasiones, no es una “v” como inicial de Viṣṇu. La marca representa la planta del pie del dios, y de esta forma el devoto lleva siempre los pies de su amada divinidad en su frente. Usualmente el material utilizado es candana, una arcilla perfumada con sándalo, pero también se hace en ocasiones con kumkum, pigmento rojo, o con tierra de la planta tulasī humedecida. En ocasiones esta marca lleva en el espacio entre las dos líneas una marca roja vertical. Esta marca representa a la Madre Lakṣmī. Otra interpretación nos dice que el espacio del medio es la morada de Viṣṇu, mientras que al lado derecho del tilak se halla la morada de Śiva, y al lado izquierdo la morada de Brahmā. Puede ser aplicada con el dedo anular, aunque en ocasiones se utiliza un pincel. Los mantras para aplicarse el urdhvapūṇḍra por todo el cuerpo son estos:

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. Frente: | oṃ keśavāya namaḥ |
| 2. Abdomen: | oṃ nārāyaṇāya namaḥ |
| 3. Pecho: | oṃ mādhavāya namaḥ |
| 4. Garganta: | oṃ govindāya namaḥ |
| 5. Costado derecho: | oṃ viṣṇave namaḥ |
| 6. Brazo derecho: | oṃ madhusūdanāya namaḥ |

7. Hombro derecho:	oṃ trivikramāya namaḥ
8. Costado izquierdo:	oṃ vāmanāya namaḥ
9. Brazo izquierdo:	oṃ śrīdharāya namaḥ
10. Hombro izquierdo:	oṃ hr̥ṣikeśāya namaḥ
11. Parte superior de la espalda:	oṃ padmanābhāya namaḥ
12. Parte posterior de la cintura:	oṃ dāmodarāya namaḥ

Tripuṇḍra Tilak.

El tripuṇḍra es la marca que portan los devotos del Señor Śiva. Tiene la forma de tres líneas horizontales una sobre la otra. A veces, en el centro, o bajo las líneas se pone un punto con candana y kuṃkum. Las tres líneas, a su vez se aplican con vibhuti, ceniza sagrada consagrada al Señor Śiva. Estas tres sustancias, kumkum, chandan y vibhuti, representan la creación, el mantenimiento y la destrucción del universo. En sí, la ceniza utilizada para el tripundra nos recuerda que tarde o temprano todo lo material acabará en cenizas, dado lo cual sólo debemos apegarnos a lo eterno. Al mismo tiempo, las tres líneas representan los guṇas, las tres cualidades de la naturaleza, sattva, rajas y tamas. De este modo, los devotos de Śiva lo recuerdan siempre como Señor y controlador de estas cualidades, siendo el punto medio Aquel que las trasciende. Hay distintas escrituras que muestran cómo aplicarse el tripuṇḍra, entre ellas la Kālāgnirudra Upaniṣad nos dice que podemos hacerlo utilizando el mahamṛtyunjāya mantra a la vez que aplicamos la ceniza en la frente, con los dedos corazón, anular y meñique. En otras upaniṣads, como Bṛhad Jābāla y Bhasma Jābāla, se prescriben, al igual que en el caso del urdhvapundra, varias zonas del cuerpo y mantras. Aunque el ritual completo, llamado bhasma dhārana, es muy complicado (hay 20, 36 y hasta 50 partes del cuerpo donde se aplica la marca), pueden utilizarse estos mantras de la bṛhad-jābālopaniṣad:

1. Frente:	oṃ brahmaṇe namaḥ
2. Pecho:	oṃ havyvāhanāya namaḥ
3. Ombligo:	oṃ skandāya namaḥ
4. Cuello:	oṃ viṣṇave namaḥ
5. Codos:	oṃ prabhañjanāya namaḥ
6. Muñecas:	oṃ vasubhyo namaḥ
7. Antebrazos:	oṃ isanabhyo namaḥ
8. Hombros:	oṃ isabhya namaḥ
9. Espalda:	oṃ haraye namaḥ
10. Cabeza:	oṃ paramātmane namaḥ

Modo sencillo de aplicar Tilak.

A menudo no es necesario hacer demasiadas ceremonias para aplicar el Tilak. Si uno no tiene tiempo o conocimiento suficiente como para hacerlo, uno puede aplicarse Tilak simplemente tomando un poco de candana u otra de las sustancias mencionadas y aplicarlo con la mano derecha, utilizando el dedo anular, o con otro dedo, exceptuando al índice, que representa el ego. Entonces uno puede decir el Nombre Divino, tal como:

oṃ keśavāya namaḥ /
oṃ namaḥ śivaya /
oṃ śrī matre namaḥ /



Una cuestión de respeto.

Sobre el tilak que un devoto lleva para su adoración personal, al margen de la escuela de pensamiento o linaje al que pertenezca, conviene recordar las palabras de la Escritura. En la Smṛti Mukta Phala se dice:

“Uno debe adorar al único Dios, como Śiva, Viṣṇu, u otra divinidad, sin criticar otras deidades, ya que Dios se halla en todos los dioses. De forma similar, cada uno ha de llevar la marca que place a su Divinidad, sin criticar la marca de otros”.



Algunas fórmulas diarias.

Al despertarse por la mañana:

Al despertar, antes incluso de levantarse de la cama, uno debería recordar a Dios. Esto puede hacerse simplemente por repetir Su Nombre tres veces en el momento de abrir los ojos, siendo también muy recomendable hacerlo antes de dormirse. Sin embargo, hay una hermosa fórmula que los paṇḍitas u hombres instruidos recomiendan. Al despertar, uno mirará las palmas de sus manos y dirá:

*karāgre vasate lakṣmī | karamadhye sarasvatī |
karamūle tu govindah | prabhaāte karadarśanam ||*

En la punta de mis manos vive Lakṣmī; en la mitad de mis manos, Sarasvatī; en la raíz de mis manos, vive Govinda; por la mañana, miro mis manos.

De este modo, uno dedica todas sus acciones a Dios durante el día.

Al levantarse:

Uno se levantará de la cama tocando el suelo primero con el pie derecho, y mientras lo hace dirá:

*samudra vasane devī | parvatastanamaṇḍale |
viṣṇupatnī namastubhyam | pādasparśam kśamasva me ||*

Oh, Diosa vestida de océano, cuyo busto son las montañas, esposa de Viṣṇu, saluciones a Ti. Por el contacto con mi pie, perdóname.

Para bañarse:

Cuando uno va a tomar su baño diario, puede repetir el siguiente mantra. Este mantra es apropiado también para purificar cualquier agua:

*gaṅga ca yamune caiva | godāvāri sarasvatī |
narmade sindhu kāverī | jales'min saniddhiṃ kuru ||*

Ríos Ganga y Yamuna, Godavari, Saraswati, Narmada, Sindhu y kaveri: Por favor, háganse en esta agua.

Si el baño es en el mar:

*apām-adhipatis-tvaṃ ca tīrtheṣu vasatis-tava |
varuṇāya namas-tubhyaṃ snānānujñāṃ prayaccha me ||*

Te saludo, oh Varuṇa, Señor de todos los lugares acuosos, tú que moras en todos los lugares, por favor, dame permiso para bañarme.

Antes de dormir:

El momento antes de dormir se considera muy importante, ya que el contenido de nuestra mente en dicho momento nos acompañará durante el sueño. Por lo tanto es importante recordar a Dios en los momentos previos al sueño. La forma más simple es recordar el mantra de uno antes de dormir, o de nuevo, repetir el Nombre del Señor. También podemos pedir perdón por los errores que hemos cometido a lo largo del día al Señor Supremo. He aquí una fórmula para ello:

*kara-carāṇa-kṛtaṃ vāk-kāyajaṃ karmajaṃ vā |
śravaṇa-nayanajaṃ vā mānasam vāparādham |
vihitam-avihitam vā sarvam-etat kṣamasva |
jaya jaya karuṇābdhe śri mahādeva śambho ||*

Cualquier ofensa que haya cometido con manos o pies, o con mi palabra o con mi cuerpo, o con mis acciones, oídos, ojos o con la mente, consciente o inconscientemente, por favor, perdónalos todos, ¡oh, océano de compasión, oh, Mahādeva, Śambhu, gloria a Ti!

Para conciliar el sueño:

Si uno tiene pesadillas durante las noches, debe invocar a los dioses que encarnan las cualidades del valor y la protección antes de dormir; de este modo, sus sueños serán placidos y tranquilos:

*rāmam skandham hanumāntam vaināteyam vṛkodaram
śayane yah smaran nityam duhsvapna tasya naśyati*

Medito en Rāma, Kārttikeya, Hanumān, Garuḍa y Bhīma, a la hora de dormir, para que destruyan los malos sueños por completo.

Anexos

Lista de textos consultados para la elaboración de este libro: Textos védicos, tántricos y puránicos:

Mānava Dharma Śāstra
Śatapatha Brāhmaṇa
Taittiriya Āraṇyaka
Āpastamba Sūtra
Paraśara Smṛti
Mahānirvāṇa Tantra
Thirumandiram
Kāmika Āgama
Kiraṇa Āgama
Śrī Viṣṇu Yāmala
Nārada Purāṇa
Skanda Purāṇa
Śiva Mahāpūraṇa
Śrīmad Bhāgavata Purāṇa
Adhyatma Rāmāyana
Mahābharata
Mahā Nārāyaṇa Upaniṣad
Chāndogya Upaniṣad
Vāsudeva Upaniṣad
Bṛhad Jābāla Upaniṣad
Bhasma Jābāla Upaniṣad
Ātma Pūja Upaniṣad
Bṛhat paraśara horā śāstra
Prapanna Pārijāta (de Śrī Varadācārya)
Gāyatrī Bhāṣya (de Adi Śaṅkara)



Prayogas y manuales:

The Upanayana, por R. C. Prasad.
Upanayana, Sandhyavandanam and Gayatrimantrajapa, por Swami Harshananda.
Vedic Sacrifices, por Swami Harshananda
Yajur VEDIYA Sandhya Vandana, por Pt. Sri Rama Ramanuja Acarya
Yajur Veda Upakarma, por Pt. Sri Rama Ramanuja Acarya
Sukta Sangraha, por Pt. Sri Rama Ramanuja Acarya
Sanatan Pooja Vidhi, por Dr. Bhojraj Dwivedi.
Sandhyavandanam, por Gananathamrita Swami
Aupasanam and Agnihotra, por Gananathamrita Swami

New Age Purohit Darpan (10 tomos), por Kanai L. Mukherjee y Bibhas Bandyopadhyay

Doing a fire ritual for oneself, por P.V.R. Sri Narasimha Rao.

Maha Ganapati Homa, por P.V.R. Sri Narasimha Rao.

Pitr 13. Tarpana at home, por P.V.R. Sri Narasimha Rao.

Otros libros:

El Señor Shiva y Su adoración, por Sri Swami Sivananda.

Concentración y meditación, por Sri Swami Sivananda.

Sendero fácil para la experiencia de Dios, por Sri Swami Sivananda.

La Gloria del Nombre Divino, por Sri Swami Sivananda.

All about Hinduism, por Sri Swami Sivananda.

Hindu Fasts and Festivals, por Sri Swami Sivananda.

Tune in the Mind, por Swami Chinmayananda.

Gayatri Mahima Madhuri, por Mahanidhi Swami.

El Evangelio de Sri Ramakrishna, por Mahendranath Gupta.

Gayatri Sadhana, the truth and distorsions, por Pt. Shriram Sharma Acharya.

Jaiva Dharma, por Srila Bhaktivinoda Thakur.

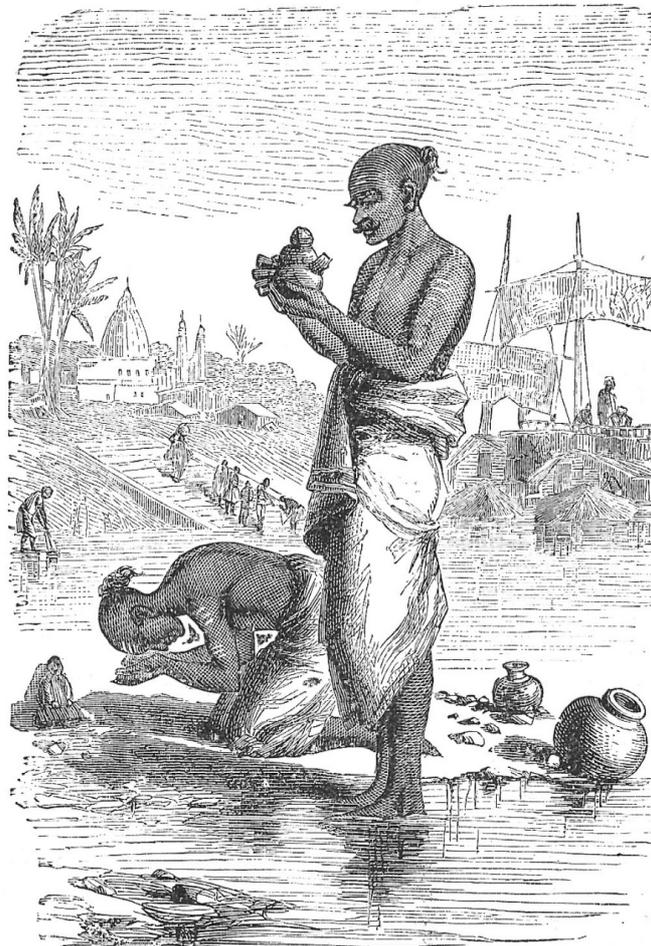


Tabla con los días de la semana y sus deidades y planetas regentes.

En orden de conocer los días más propicios para realizar determinadas actividades religiosas, esta tabla puede resultar útil al devoto hindú. Para mayor exactitud, uno debe consultar un pañcānga o calendario astrológico hindú.

Día	Planeta regente	Deidad regente	Idoneidad
Lunes (Induvāsara)	Luna (Soma)	Śiva	Adoración, meditación, rituales.
Martes (Bhaumavāsara)	Marte (Kuñja o Mangal)	Kārttikeya o Hanumān	Ejercicio físico,
Miércoles (Saumyavāsara)	Mercurio (Budha)	Kṛṣṇa o Gaṇeśa	Estudio, razonamiento, comercio.
Jueves (Guruvāsara)	Júpiter (Guru)	Dakṣiṇamūrti o Balarāma	Sdhana, estudio espiritual, veneración al Guru.
Viernes (Śukravāsara)	Venus (Śukra)	Devī	Amor, arte, sexualidad
Sábado (Sanivāsara)	Saturno (Śani)	Hanumān o Rāma	Reflexión, meditación, interiorización.
Domingo (Bhānuvāsara)	Sol (Sūrya)	Narāyaṇa, Sūrya	Adoración, actividades devocionales

Días sagrados en el hinduismo

El calendario hindú se basa fundamentalmente en los días lunares. Un día lunar o Tithi es el tiempo que tardan el sol y la luna en separarse el uno del otro doce grados. El calendario hindú está separado en masas (meses) de treinta días lunares. Cada masa comienza con la luna nueva (amāvāsyā) y termina con la luna llena (pūrṇimā). En amavasya o luna nueva es cuando el sol y la luna están en conjunción, o dicho de otro modo, sus longitudes son idénticas. A partir de ese momento se van separando, ya que la luna se aleja del sol hacia el este. Cuando la luna se ha movido 12° del sol, llega el primer tithi o pratipada. Al moverse 24°, llega al segundo tithi o dvitiya, y así sucesivamente durante catorce tithis hasta llegar a la luna llena, que sería el número 15. En ese momento se vuelve a comenzar la cuenta. Mientras los tithis se acercan a la luna llena, a esta mitad del mes se le llama Śukla Pakṣa o quincena luminosa; según se acercan a la luna nueva, se le llama Kṛṣṇa Pakṣa o quincena oscura. Al llegar a la luna nueva, termina un mes y comienza otro. La luna tarda exactamente un mes en hacer una revolución sinódica, es decir el tiempo que tarda en unirse de nuevo con el sol.

Cada uno de los días desde el uno o prātipada hasta el quince, ya sea luna llena o nueva, tiene una divinidad regente y es más propicio para según y qué fines. Debido a que hay diferentes versiones en diferentes Escrituras, no hay una única divinidad para cada día. También astrólogos como Varahamihira han dado su propia visión de las Tithi Devatā o divinidades de cada día. Lo mejor es seguir una sola Escritura o la enseñanza dada por el Guru y no preocuparse por lo demás. Los días son:

Prātipada, Dvitiyā, Tṛtīya, Cāturathī, Pañcamī, Ṣaṣṭhī, Saptamī, Aṣṭamī, Navamī, Daśamī, Ekādaśī, Dvādaśī, Trayodaśī, Caturdaśī, Pūrṇimā, Amāvāsyā.

De estos días hay algunos que son especialmente adecuados para determinadas acciones o rituales a saber:

- El Cāturathī está consagrado a Gaṇeśa, pues Él nació en un día así. Además, el cuatro está relacionado con la tierra, Mulādhara Cakra, y por tanto con los principios. Debido a lo cual es apropiado adorarle en este día, y comenzar todos los nuevos proyectos, por cuanto Él es el Señor de los principios, etc. Un día ideal para hacer Pūja a Gaṇeśa por ejemplo, será el Cāturathī de la quincena creciente.

- El Pañcamī está relacionado con las serpientes, que en el Dharma Hindú son encarnaciones de la sabiduría. Patañjali, el gran r̥ṣī expositor del Yoga nació en un Pañcamī, debido a lo cual es una buena ocasión para rituales relacionado con el Yoga o la sabiduría.
- El Ṣaṣṭhī es importante para los devotos de Kārttikeya, quien es representado con seis cabezas, que simbolizan los cinco sentidos y la mente, de quienes Él es Señor y controlador.
- Ekādaśī es especialmente sagrado, ya que es el Harivāsara o día del Señor Viṣṇu. Por observar votos religiosos en este día, uno adquiere gran purificación. Se prescribe ayuno, meditación en el Santo Nombre, etc.
- Trayodaśī, que es también llamado Pradoṣa cumple una función similar a Ekādaśī para los devotos de Siva. Se recomienda cantar el Maha Mrtyunjaya Mantra en el momento en el que el Sol está bajando, así como otros votos tales como Puja, ayuno, etc.
- Pūrṇimā siempre se considera auspicioso. Es un día adecuado para hacer Puja, las bodas o ceremonias de buen augurio. Hanumān, Vālmīki, Vyāsa y muchos más sabios y santos nacieron en luna llena.
- Amāvāsyā no se considera auspicioso para ciertas actividades como las de la luna llena (iniciaciones, enlaces, ceremonias, etc.) pero sí para la contemplación, la meditación y el recuerdo o veneración a los antepasados. Al mismo tiempo en muchas tradiciones es costumbre hacer Pūja a Kālī Mā durante la luna nueva.





KrishnaKali Yoga Ashram es una asociación dedicada a la promoción y difusión de las prácticas espirituales del hinduismo o Sanatana Dharma en España. También busca la preservación y difusión del Yoga como práctica espiritual.

Para ello lleva a cabo ceremonias, cursos, publicaciones y charlas relacionadas con la cultura y tradición védica.

KrishnaKali Yoga Ashram lleva a cabo un curso de Yoga Clásico y Filosofía Vedanta en el que forma a profesores de Yoga en la tradición yóguica clásica.

Para saber más sobre KrishnaKali Yoga Ashram, visite la página web www.krishnakali.es