UTSAVA

Festividades hindúes: tradición, significado, y cómo celebrarlas.

Por Hari Dasa

© KrishnaKali Yoga Ashram.
Este libro puede ser compartido o difundido
gratuitamente, citando su fuente, pero nunca vendido.

Índice:

Dedicatoria (Samarpanam) 5
Sivananda Upadesham 6
Introducción 7

Parte I: Calendario Hindú y astrología 10
- El tiempo en el Hinduismo 11
- Meses y estaciones 17

Parte II: Festividades 19
- Varsha Pratipada-Ugadi-Gudhi Padwa 20
- Vasanta Navaratri 23
- Sri Rama Navami 27
- Hanuman Jayanti 33
- Akshaya Tritiya 37
- Ganga Saptami 40
- Sita Navami 42
- Narasimha Chaturdashi 44
- Vaisakhi 48
- Shani Jayanti 51
- Ganga Dasahara 53
- Ratha Yatra 55
- Sri Guru Purnima 59
- Varalakshmi Vratam 63
- Gayatri Jayanti-Yajur Upakarma 66
- Raksha Bandhan 69
- Sri Krishna Janmashtami 73
- Sri Ganesha Chaturthi 79
- Radhastami 85
- Vamana Dvadashi 87
- Pitru Paksha 90
- Vishvakarma Puja 94
- Sharada Navaratri 96
- Vijaya Dashami 101
- Diwali 103

Kartika Purnima 109
Tulasi Vivaha 111
Kala Bhairava Ashtami 114
Vivaha Panchami 116
Srimad Bhagavad Gita Jayanti 118
Dattatreya Jayanti 122
Makara Sankranti-Pongal 124
Vasanta Panchami-Saraswati Puja 126
Maha Shivaratri 129
Holi 137
Aniversarios de Acharyas 141
Ekadashi y Pradosha 143

Parte III: Kirtans y rituales 145
Kirtan 146
Kirtans para el Señor Ganesha 148
Kirtans para el Señor Vishnu, Rama y Krishna 149
Kirtan Para Sri Hanuman 152
Otros Kirtans de Sri Hanuman 157
Kirtans para el Señor Shiva y Karttikeya 158
Kirtan para la Devi 163
Oraciones universales 165
Cómo hacer una Puja 166
Cómo hacer un Arati 176
Cómo fabricar la mecha de Ghee 180
Cómo establecer un Kalash 182
Como dibujar un Rangoli 184
Cómo hacer una guirnalda de flores 186
Recetas de cocina 188

Anexos 193
Anexo I: Diez consejos para la adoración 193
Anexo II: Doce pasos hacia el Dharma 196
Anexo III: Un sadhana para todos 199
Anexo IV: Imágenes de los dioses hindúes 205

Dedicatoria (Samarpanam)

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

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 Sivananda sea bendito.

Oṃ svasti prajābhyaḥ paripālayantāṁ
nyāyena mārgeṇa mahīṁ mahīśāḥ
gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityaṁ
lokāh 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 gratitud inmensa para Krishna Deva y Nandini Devi por su maquetación y valiosas correcciones.

Dedicado a mi esposa Madhuri Dasi, compañera en todas las festividades y en el camino del Dharma.

Sivananda Upadesham

Enseñanza de Swami Sivananda

Ten perfecta fe en Dios. Ten fe en las sagradas escrituras y las palabras de los grandes hombres. Ten fe en ti mismo. Ten fe en la gracia del Señor y en el poder de Su Nombre.

La fe puede mover montañas. La fe puede hacer maravillas. Si la fe se vuelve inestable, fortalécela mediante el contacto con sabios y devotos, y mediante el estudio de libros sagrados. Abre tu corazón a Dios. Vuélvete tan simple como un niño.

Namadeva tenía intensa fe en el Señor Krishna y el Señor comió la comida que él le ofreció. Prahlada tenía una fe inquebrantable en el Señor Hari y Éste lo protegió cuando su malvado padre le causó muchos problemas. El Señor Shiva le dio el Darshan (Su visión) a Kannappa.

La plegaria es una gran fuerza espiritual. Deberías orar con fe, con un corazón humedecido con sincera devoción. No discutas acerca de la eficacia de la plegaria. La plegaria tiene una tremenda influencia.

Cuando ores, abre libremente las puertas de tu corazón. No seas deshonesto ni trates de ser astuto. Entonces, obtendrás todo. Sé regular en tu plegaria. Pide luz, pureza, devoción y conocimiento.

Draupadi rogó fervientemente al Señor Krishna e inmediatamente Él la liberó de su desgracia. Gajendra también rogó fervientemente y el Señor Hari llegó con Su disco para protegerlo. Mira rogó al Señor Krishna, y Éste se convirtió en su sirviente. Ruega fervientemente, ahora mismo, desde este mismo segundo. ¡Oh querido Radhakrishna! ¡No te demores, amigo, que el mañana nunca vendrá![1]

[1] Vida Divina Para Niños. Ed. Divine Life Society

Introducción.

Saludo al Señor Ganesha y a Saraswati con gran reverencia. Tomando una mota de polvo de los pies de Gurudev Sri Swami Sivananda en mi corazón, comienzo ahora a escribir sobre las festividades, días sagrados y ayunos de la tradición hindú con la esperanza de grabar en mi corazón y el de quienes lo lean las sagradas enseñanzas que yacen tras estos festivales.

Los festivales sagrados son parte fundamental de la vivencia del Hinduismo. El hindú contempla la existencia entera como un organismo unido en el que cada parte influye en las demás. Todo este universo con sus planetas y galaxias no es sino el cuerpo de Ishvara, el Señor Supremo. Así pues, contemplar el mundo con la mirada adecuada es contemplar a Dios.

El hindú sabe esto y, para facilitar esta visión, sacraliza todas sus acciones. Ofrece a Bhagavan, el Señor Supremo, y a los dioses todas sus acciones, tanto en la pena como en la alegría. Contempla el orden del cosmos en la ida y venida de las estaciones, las cosechas, el constante salir y ponerse del sol. Se hace uno con la naturaleza y con el Señor que es el controlador de ésta. Busca la cercanía de la Divinidad tanto en las penas como en las alegrías.

Las festividades hindúes son expresiones populares y sociales de esta visión sagrada. Son fechas señaladas por la posición de los astros o por aniversarios señalados, en los cuales los devotos abandonan por unos días su duro trabajo y giran sus rostros hacia la contemplación de Bhagavan.

Los festivales hindúes son muy coloridos, llenos de música, ricos platos vegetarianos, danza, color, rituales de adoración, y sobre todo mucha alegría. También hay festividades hechas para recogerse en el hogar y tener momentos de silencio o vida contemplativa.

En la India, la mayoría de los festivales se celebran en templos o en las calles, pero para el hindú occidental es difícil llevar a cabo estas celebraciones, al no haber comunidades hindúes fuertemente establecidas en muchas partes. En algunas ciudades ni siquiera hay un templo hindú donde poder celebrar. A menudo es difícil encontrar incluso sacerdotes

hindúes o brahmanas cualificados. He aquí el propósito principal de este libro, acercar satisfactoriamente las celebraciones al lector occidental.

También en la India había lugares donde no había templos cercanos. La gente celebraba las festividades en sus casas, reuniendo a sus familiares, allegados y vecinos. Es hora de que los hindúes de occidente también establezcamos comunidades fuertes y amorosamente unidas por la común devoción al Dharma y a los Dioses. Se puede decir que cada hogar hindú es un templo, puesto que la Divinidad es el centro de la actividad familiar. Así pues, arreglemos nuestras casas bellamente y celebremos con alegría la Gracia que desde los cielos desciende sobre nosotros en los distintos días del calendario.

La gloria de Sadhu-sanga o la compañía de los devotos es indescriptible. Si uno quiere avanzar en la senda espiritual es imprescindible asociarse con personas devotas como él. La mente absorbe los comportamientos y maneras de las personas con las que está a menudo. Si uno se hace acompañar por personas juerguistas, malhabladas o compulsivas, acabará siendo igual aunque trate de evitarlo. Si uno se acompaña de devotos, personas santas y bondadosas, terminará siendo un santo también. Por lo tanto, es de una importancia enorme organizar servicios en los que los devotos hindúes puedan juntarse y compartir su anhelo espiritual con otros.

Cómo utilizar este libro:

Este libro contiene tres partes diferenciadas. La primera versa sobre la naturaleza del calendario hindú, los meses y estaciones en el hinduismo, y las diferencias con el calendario occidental, a fin de que el lector comprenda mejor el por qué y el cuándo de las festividades hindúes y pueda adaptarlas lo mejor posible al calendario y horas occidentales.

La segunda parte es una lista más o menos detallada de las festividades hindúes más importantes, empezando por el año nuevo hindú. Obviamente no se espera que el devoto celebre todas las festividades del libro, ya que entonces siempre estaríamos de fiesta. Cada uno, de acuerdo con la rama del Hinduismo que profesa, su temperamento, su preferencia y posibilidades puede escoger qué festividades celebrar con mayor fasto. Otras festividades menores pueden celebrarse simplemente haciendo una oración especial ese día o determinado ayuno u observancia.

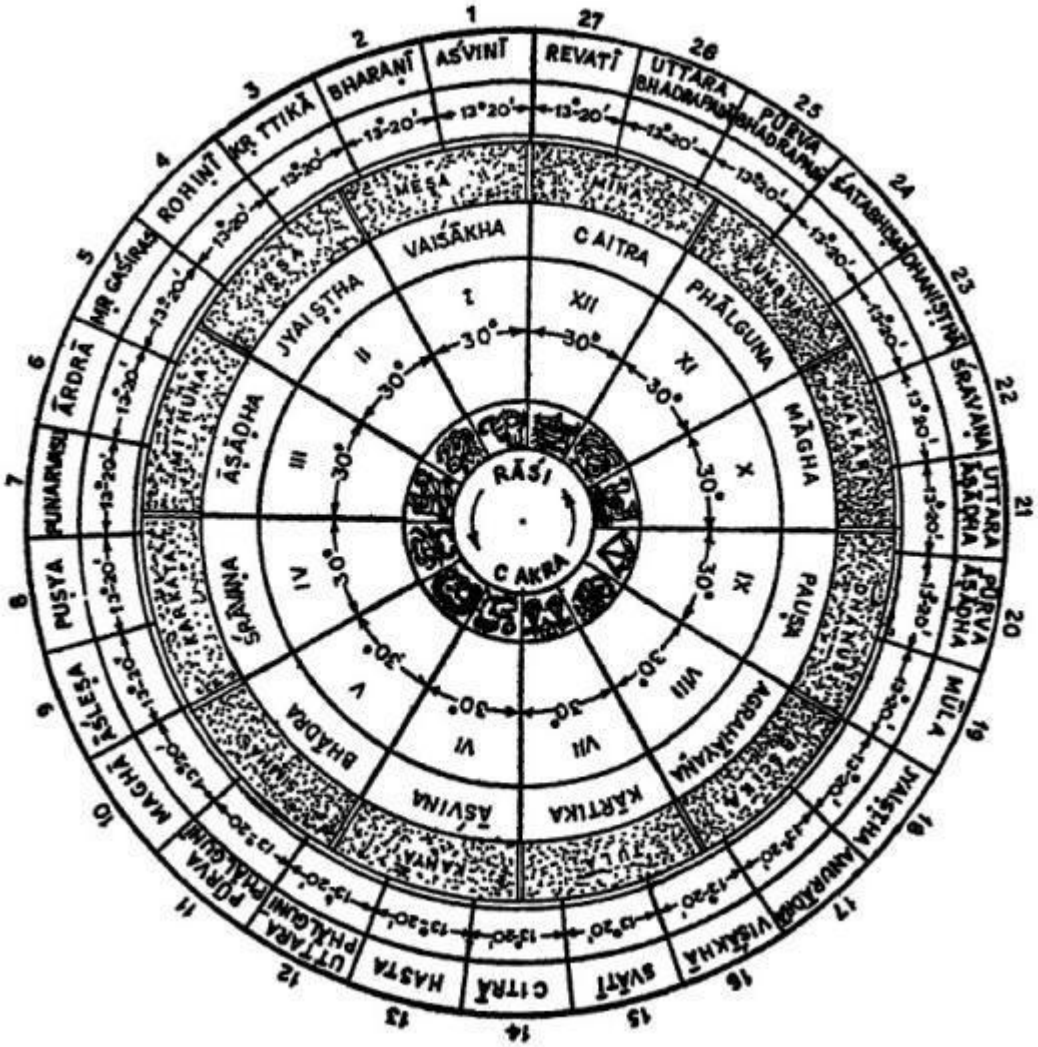
La última parte del libro contiene una serie de instrucciones que ayudarán al lector a fabricar adornos, hacer una Puja o ceremonia de adoración, aprender oraciones y mantras y preparar algunas ofrendas tradicionales de alimento. También incluye un anexo sobre determinados días sagrados que no son considerados festivos pero sí apropiados para hacer sadhana o ejercicio espiritual.

Sea esta una ofrenda a los Pies del más alto Señor, Parameshvara o Purushottama. ¡Que a través de las alegres festividades hindúes y a través de Su culto, el Dharma se expanda!

Om Tat Sat

Se terminó de escribir en Ashwina Purnima de 2077 según el calendario Vikram Samvat (31 de Octubre de 2020)

Parte I: Calendario Hindú y astrología



El tiempo en el Hinduismo.

El tiempo en la cultura védica o hindú no sucede de manera lineal, sino circular. Los occidentales ven un mundo en el que el tiempo tiene un principio y un final. Hay sólo una creación del mundo y un fin del mundo definitivo. En la visión hindú, en cambio, el universo experimenta ciclos eternos de expansión y disolución. Una creación llega a su fin y otra comienza.

El tiempo tiene también diferentes niveles. No es igual para nosotros, los seres humanos, que para los dioses o para Brahma, el Dios Creador. En el mundo hay cuatro grandes eras llamadas Yugas. Las cuatro eras son las siguientes: Satya Yuga, Treta Yuga, Dvapara Yuga y Kaliyuga, la era actual.

Satya Yuga tiene una duración de 1.728.000 años. Treta tiene la duración de 1.296.000; Dvapara Yuga dura 864.000 años, y Kali Yuga tiene la duración de 432.000, la cual comenzó con la desaparición del Señor Krishna en el mundo terreno.

A las cuatro se les llama en conjunto Mahayuga. Cada vez que termina un Mahayuga comienza otra, y la primera edad del mundo es restaurada. Un Mahayuga son 100 años para los dioses, y tan sólo un día para Brahma.

El calendario hindú

El calendario hindú es lunisolar. Al contrario que el gregoriano, que se basa sobre todo en los días solares, el hindú centra la mayoría de sus festividades en el Tithi o día lunar, que luego explicaremos en detalle. Esto es debido a que el sistema de astrología védica se ha mantenido igual desde la antigüedad, es decir, basado en las casas lunares[2], mientras que el occidental se basa en las casas solares según el método de Claudio Ptolomeo.

La palabra usada en sánscrito para el calendario es Panchanga, la cual significa "cinco partes o miembros" (Pancha: cinco; Anga: Partes). El

[2] Una casa, en astrología, es una división que se hace de la bóveda celeste vista desde la tierra. El cielo está dividido en 12 casas solares y 27 casas lunares de acuerdo con la astrología védica.

calendario hindú no sólo funciona para señalizar el paso de los días, es también un almanaque, ya que muestra distintos eventos astrológicos. Por tanto, en un calendario hindú clásico hallaremos siempre estos cinco factores, de los cuales se deriva su nombre:

- Tithi: se llama tithi a un día lunar. Hay treinta tithis en cada mes lunar.
- Nakshatra: El nakshatra es la casa en la que se encuentra la luna desde el punto de vista de alguien que observa desde la tierra. Hay 27 nakshatras, que son determinantes en la astrología védica para determinar las horas de los rituales, nombres de recién nacidos, y otros factores.
- Yoga: Se llama Yoga a la conjunción planetaria. Cuando un planeta, signo o casa coincide con otro en su posición astrológica, esto es yoga. Hay 27 yogas, y estas uniones pueden resultar benéficas o no, según la compatibilidad de dichos planetas.
- Karana: Es la mitad de un tithi. Hay 11categorías de karanas, y se considera que nacer en uno u otro hace diferencias en la carta astral del nativo.
- Vara: Vara es cada uno de los siete días de la semana. Cada uno de ellos está asociado a un planeta y regido por una divinidad. Conocer sus peculiaridades nos ayuda a saber escoger los momentos propicios para cada actividad o ritual.

Así, el calendario hindú va más allá del simple conteo del tiempo, utilizando estos cinco factores para el cálculo astrológico más preciso. La mayoría de las festividades hindúes se calculan en función de estos, así como los rituales y sacramentos propios de cada tiempo. Sin embargo, a pesar de las influencias astrológicas y planetarias, uno nunca debe olvidar que uno mismo es el propio arquitecto de su destino, y aquel que confía en Dios no debe temer jamás a los astros.

Modos de conteo del tiempo.

Hay diferentes calendarios hindúes que utilizan diferentes conteos del tiempo:

El Vikram Samvat es el calendario más extendido en el norte de la India. Fue establecido por los sabios brahmanes de la corte del rey Vikramaditya de Ujjain, utilizando como referencia la fecha en la que el poderoso monarca expulsó a los invasores escitas del Norte de India. Esto fue en el año 57 A.C. debido a lo cual en 2020 estaríamos, según este calendario, en el año 2077.

El calendario Shaka, por su parte, tiene un origen muy controversial, asociándose con distintos monarcas y personajes históricos de la antigua India. Fue utilizado en el Sur de la India e Indonesia durante muchos siglos. De una forma u otra, el primer año de la era Shaka se corresponde con el año juliano 78. Por lo tanto, según el Shaka Samvat estaríamos, tomando el mismo año como referencia, en el año 1943.

El calendario más centrado en la tradición védica es el que nos sitúa en Kaliyuga, la última de las eras del mundo según los Puranas. Kali yuga, la era de las riñas, comenzó el día en que el Señor Krishna abandonó el mundo de los mortales, volviendo a Su Morada trascendente. Esto fue, según los cálculos astrológicos, en el año 3103 A.C, es decir, que nos hallamos en el año 5.121 de Kali Yuga. (siempre en el momento en que esto se escribe)

Aún hay otros calendarios utilizados en las diversas culturas de la India, como el Gupta, utilizado por los reyes de dicho linaje, aunque los tres de arriba son los más conocidos y usados.

Sin embargo, los diferentes calendarios no tienen en general impacto alguno en el día en que se celebran las festividades, ya que, sea cual sea el conteo del tiempo que usan, el sistema de días lunares y solares es utilizado igualmente (es decir, las festividades caen en el mismo día lunar o solar en todos los calendarios).

El Tithi o día lunar.

El Tithi es el día lunar. Casi todas las festividades hindúes son calculadas a través del Tithi, por cuanto el calendario hindú o Panchanga es lunisolar, pero especialmente lunar. Esto a menudo trae complicaciones a la hora de establecer el día exacto de las festividades propias del hinduismo. A menudo vemos diferentes versiones en distintos calendarios y esto lleva a

confundir al devoto, que quiere simplemente celebrar el ritual en el momento correcto. Por supuesto, no queremos decir que unos calendarios estén equivocados y otros no. A menudo esto sucede por la diferencia en los horarios de cada país, o en ocasiones, por las diferencias de cálculo en los distintos linajes del hinduismo. Por ejemplo, para celebrar Janmashtami, el aniversario del Señor Krishna, los vaishnavas[3] consideran únicamente el día lunar o tithi exacto, es decir, el Ashtami (octavo día lunar), mientras que los smartas consideran además que se deben dar exactamente las mismas circunstancias astrológicas, es decir, el momento en el que la estrella Rohini (Aldebarán) está en ascenso. Esto produce que a veces los vaishnavas y los smartas celebren el aniversario con un día (solar) de diferencia. Pero ¿qué es un día lunar?

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 y termina con la luna nueva (amavasya) o con la luna llena (purnima), dependiendo del calendario. 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 numero 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 Shukla Paksha o quincena luminosa; según se acercan a la luna nueva, se le llama Krishna Paksha 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. Hasta aquí todo resulta muy sencillo.

La cuestión es que el sol y la luna se mueven a velocidades diferentes. Esto causa que la duración de cada tithi sea variable, pudiendo ir desde los 59 hasta los 65 ghatis de duración. Un ghati es una medida de tiempo que dura 1’86 kilosegundos (aproximadamente 24 minutos). Hablando de manera sencilla, un tithi o día lunar puede durar un poco menos que un día solar de 24 horas, un poco más, o exactamente lo mismo. Esto causa que algunos

[3] Vaishnavismo: Rama del Hinduismo que adora al Señor Vishnu como el Ser Supremo.

tithis se intercalen entre dos días, o que algunos comiencen un día y terminen en ese mismo día. De aquí viene la confusión acostumbrada para determinar cuándo son las festividades hindúes.

Si uno tiene a mano un Panchanga o calendario hindú, por supuesto no tiene este problema, o si tiene cerca a un pandit o sacerdote que pueda aclarar su duda. Pero por supuesto, hay una manera de calcular el tithi, si uno gusta de hacerlo por sí mismo.

Necesitamos, para ello, la longitud del sol y de la luna en el día que queramos comenzar. Esto es calculable hoy día por medio de un programa de ordenador con esta función.

Una vez que tengamos ambas longitudes, debemos convertirlas a grados decimales. Las longitudes vienen en grados, minutos y segundos. Podemos convertirlas también a grados decimales en un convertidor online.

Luego, la fórmula es la siguiente: Longitud solar menos longitud lunar, dividida entre 12. Si el resultado de la resta es cero o tiene resultado negativo, se le sumarán 360° antes de dividirlo.

Si después de convertirlo a grados, el número resultante es menor de 15, sabremos que pertenece a la quincena luminosa. En caso contrario, pertenece a la quincena oscura. Si es mayor de 15, restándole este número, obtendremos el día lunar dentro de la quincena. Por ejemplo, pongamos que el número del tithi es 23. Restándole 15 obtendremos 8, por lo tanto sabremos que el tithi es el Ashtami o día octavo de la quincena oscura. Si es menor de 15 sabremos que pertenece a la quincena luminosa y no será necesaria la resta.

Como podemos ver, la astrología védica es una ciencia formidable y no exenta de complejidades que a veces pueden resultar abrumadoras. No obstante esto no debe preocuparnos. Obviamente, si uno tiene acceso a una comunidad hindú, lo mejor es seguir con ellos las festividades en la forma que las celebren. Si esto no es posible, puede utilizar un calendario hindú[4] de una fuente de confianza y seguirlo. Desde luego, en algún momento puede cometerse algún error, pero no se debe olvidar que lo mas importante

[4] En la página de descargas de ww.krishnakali.es encontrarás un calendario hindú cada año con las festividades más importantes.

en la observación de las festividades es la dedicación y la devoción a la Divinidad, más que las matemáticas.

Purnimanta y Amanta: dos formas de contar los meses.

Hemos dicho que los meses comienzan con la luna llena o con la nueva, Esto se debe a que hay dos maneras de contabilizar los meses en la tradición védica: Purnimanta y Amanta.

Purnimanta es, como su nombre indica, la forma de conteo de los días en el que el mes termina en la luna llena (purnima: luna llena; anta: fin).

En Purnimanta el mes comienza con una luna llena y termina con la siguiente luna llena. En Purnimanta los primeros quince días son Krishna Paksha y los siguientes quince son Shukla Paksha. Este calendario es predominente en los estados del Norte de la India.

Amanta o Amavasyanta es la forma de conteo de los días en la que el mes termina en la luna nueva (Amavasya: Luna nueva; Anta: fin).

En Amanta el mes comienza con la luna nueva y termina con la siguiente luna nueva. En Amanta los primeros quince días son Shukla Paksha y los siguientes quince son Krishna Paksha. Este calendario es predominante en los estados del Sur de la India.

Esta es la razón por la cual a veces hay confusión sobre cuándo los meses comienzan o terminan. Sin embargo, la gran mayoría de las festividades y momentos auspiciosos del año se mantienen igual en los diferentes calendarios, si bien cada quince días los meses pueden superponerse en los diferentes calendarios.

Meses y estaciones

Los meses védicos

El calendario hindú está dividido en doce meses de treinta días lunares cada uno. Para igualar los días lunares con los solares, ya que tienen diferente duración, se añade cada tres años un mes extra llamado Adhika Masa o Purushottama Masa. En esos casos las festividades suelen correrse algunos días con respecto a su posición habitual. El calendario comienza tradicionalmente en el mes de Chaitra, que para occidente estaría situado entre marzo y abril. Los meses hindúes y sus correspondencias occidentales usuales son los siguientes:

- Pausha: diciembre-enero
- Magha: enero-febrero
- Phalguna: febrero-marzo
- Chaitra: marzo-abril
- Vaishaka: abril-mayo
- Jyeshtha: mayo-junio
- Ashadha: junio-julio
- Shravana: julio-agosto
- Bhadrapada: agosto-septiembre
- Ashvin: septiembre-octubre
- Kartika: octubre-noviembre
- Margashirsha: noviembre-diciembre

De estos meses algunos son de carácter sagrado. Los meses de Magha y Shravana están dedicados al Señor Shiva. El mes de Kartika es especialmente indicado para adorar al Señor Krishna, y el mes de Ashadha es indicado para la adoración del Señor Vishnu. Bhadrapada tiene un enfoque especial hacia el Señor Ganesha por ser el mes de Su advenimiento.

Las estaciones védicas

En India y otros países del sur de Asia, se conocen hasta seis estaciones del año. Estas estaciones son llamadas ritu. La palabra ritu, significa específicamente estación, pero se deriva del término sánscrito rtu, que alude a los momentos específicos para llevar a cabo las ceremonias de fuego o yajñas. A su vez, la palabra rtu procede de rta, antigua palabra utilizada en el Rig Veda con el significado de "orden cósmico". De este modo, la ceremonia, el tiempo para ejecutar la ceremonia y la estación están interrelacionados en la cultura védica. Cada estación ocupa dos de los doce meses del calendario hindú, recibiendo los nombres que siguen:

- Vasanta (primavera): en los meses de chaitra y vaisakha.
- Grishma (verano): en los meses de jyestha y asadha
- Varsha(monzón): en los meses de Sravana y Bhadrapada
- Sharada(otoño): en los meses de Ashwin y Kartika
- Hemanta (invierno temprano): en los meses de Margasirsha y Pausha
- Shishira (invierno): en los meses de Magha y Phalgun.

Cada estación, por su particular clima tiene sus festividades asociadas a la cosecha, a la lluvia e incluso al ascetismo, oración y adoración. Vemos de nuevo que toda la vida y cultura en la India está orientada hacia la espiritualidad y el fin último de la vida: la realización de la Divinidad. Resulta interesante el hecho de que la palabra "ritual" comparte raíz con este "ritu" o estación, y por supuesto con el rta, u orden cósmico. Así, podemos entender que el ritual no es simplemente una costumbre ceremoniosa vacía de sentido y perpetuada por el tiempo. El ritual, bien ejecutado, con verdadero conocimiento de su realización, reproduce el orden cósmico, y nos hace partícipes de este orden. A través del ritual reconocemos que nuestra vida y la vida del cosmos son una sola.

Parte II: Festividades

Varsha Pratipada-Ugadi-Gudhi Padwa

¿Qué se celebra?

Varsha Pratipada es el año nuevo hindú (en sánscrito Yugabda) según el calendario Vikram Samvatsar. Esta festividad se celebra especialmente en la región de Andhra Pradesh, donde el calendario lunar-solar llamado Vikram está establecido. Este es uno de los calendarios más completos de la cultura hindú, ya que aúna tanto las fechas lunares como las solares, dividiendo el año en doce meses que comienzan con el mes de Chaitra, el primer mes del año hindú.

Vikramaditya de Ujjain fue un poderoso rey de la antigua India. Su vida está envuelta en toda suerte de leyendas y poemas sobre sus hazañas, y se volvió conocido en occidente protagonizando el libro de cuentos "Vikram y el Vampiro", del explorador inglés Sir Richard Burton, el cual fue una traducción libre del Vaital-Pachisi, una recopilación tradicional de veinticinco cuentos de la India que un vaital (vampiro) le narraba al rey. Sin embargo, este monarca se hizo famoso por encabezar el ejército que expulsó a los invasores escitas de tierras Indias. Esto sucedió en el año 57 A.C, momento en el que se estableció el conteo del tiempo en el nuevo calendario que los ministros de Vikram establecieron en honor a la victoria de su soberano. Por ejemplo, el año 2020 sería para este calendario el 2077.

El baño de aceite en la India es un símbolo de los nuevos comienzos. Debido a ello, es tradición llevarlo a cabo en festividades como Diwali, y por supuesto también en año nuevo. Mascar hojas del árbol de Nim, las cuales son altamente beneficiosas, es otra costumbre sugerida por las Escrituras. Al igual que en muchos otros festivales de renovación, se ofrecerán ceremonias a Ganesha, Señor de los comienzos, a Lakshmi, Diosa de la Prosperidad, y a Durga, la Madre Divina, para recibir de ellos buen auspicio y bendiciones.

Yugabda es también llamado Gudhi Padwa, en virtud de una curiosa tradición que se lleva a cabo en este día. Un gudhi, o pañuelo de seda de gran tamaño, a menudo de color rojo, es colocado en lo alto de una caña de bambú, y sobre ella, un kalash o recipiente de cobre boca abajo. El arreglo es adorado, y luego es llevado al templo más cercano donde se ofrece a la

Divinidad. El Gudhi representa el emblema del Señor Brahma, el dios de la creación, ya que tradicionalmente se dice que Brahma creó el mundo en este día.

Otros nombres de la celebración son Ugadi, o Yugabda, que expresan el inicio de un año o era. Ugadi es un nombre propio del Sur de la India, y puesto que allí se utilizan otros calendarios a veces la fecha puede cambiar con respecto a los calendarios norteños.

¿Cuándo se celebra?

Como su mismo nombre indica, el Varsha Pratipada es el primer día del año (Varsha: año; Pratipada: primero). Este es el primer día lunar del mes de Chaitra. Lo más común en el calendario occidental es que caiga en marzo o abril.

¿Qué significa?

Como se ha dicho, simbólicamente se dice que el Señor Brahma, el Dios de la Creación, comenzó a crear el universo en este día. En el Dharma Hindú no hay una sola creación, sino ciclos constantes de creación, mantenimiento y disolución. El universo es destruido, o mejor dicho reabsorbido en su causa, para ser vuelto a crear nuevamente. Por lo tanto, nada muere realmente para siempre. El año nuevo es una nueva oportunidad. Un momento para recomenzar proyectos, y también la promesa de que pronto, después del mal tiempo, regresa la primavera con la vida y la alegría que ello conlleva. Es un día de acción de gracias al Todopoderoso por la vida y sus regalos.

¿Cómo puedo celebrarlo?

- Levántate pronto y haz tus oraciones habituales.
- Decora la casa con flores y plantas. (En India es costumbre decorar las casas con hojas de mango en este día. Tú puedes usar aquellas que sean de temporada en tu región o país). La tradición dice que en este día todo comienza a florecer, por lo cual la decoración floral es ideal para este día. También puedes hacer guirnaldas de flores tal y como se explica en el anexo y decorar las casa con ellas.

- Cocina algunas preparaciones vegetarianas.
- Reúne a tu familia o amigos.
- Realiza una puja a Ganesha (mira los anexos para saber cómo hacerlo)
- Comparte la comida con tus allegados.

Una típica preparación para esta festividad es llamada "Ugadi Pachadi" mezclando seis ingredientes que representan la tristeza, la alegría, la ira, el miedo, el disgusto y la sorpresa. La vida es una mezcla de estas emociones, que se van alternando en el curso del año. Los ingredientes son:

- Flor de Nim, que representa la tristeza.
- Sirope dulce, que representa la alegría.
- Pimienta de guindilla verde, que representa la ira.
- Sal, que representa el miedo.
- Zumo de tamarindo que representa el disgusto
- Mango verde, que representa la sorpresa.

Para realizarla, mira la sección de recetas. No obstante, si te da un poco de reparo por la variedad de sabores, no es necesario que la hagas para celebrar el año nuevo. Puedes escoger cualquiera de las recetas de los anexos o improvisar y hacer tu propia receta de Varsha Pratipada, pero recuerda que sea vegetariana, puesto que ha de ofrecerse a Bhagavan, el Señor Supremo.

Vasanta Navaratri

¿Qué se celebra?

Chaitra o Vasanta Navaratri es una larga celebración de nueve días con sus noches en la que se venera a la Madre Divina en Sus tres formas: Durga, Lakshmi y Saraswati. Se dice que en estos días la energía de la Madre está más presente sobre la tierra.

Nueve días de festividades son llevados a cabo en honor de la Diosa, nuestra Madre y protectora. El Señor Rama y Hanuman también son venerados, ya que este mes está consagrado a ellos. Durante estos días, los devotos hacen ayunos, visitan templos, llevan a cabo rituales para propiciar a la Devi y ofrecen dinero o alimento a los brahmanas y a los pobres. Sus obstáculos espirituales son eliminados. Las enemistades son destruidas durante estos días, dando paso a la fraternidad y la amistad.

Del mismo modo que cuando dos hermanos se pelean, su madre les obliga a perdonarse y llevarse bien, la Madre Divina, Durga Devi, disuelve las enemistades y obliga a los enemigos a aceptarse mutuamente y pedirse perdón. No importa cuán férrea sea la enemistad, el poder de la Diosa puede hacerla desaparecer si ponemos nuestra voluntad en ello.

Aunque la adoración en estos nueve días es para las tres Diosas, siendo los tres primeros días para Durga, los tres siguientes para Lakshmi, y los tres últimos para Saraswati, la Divinidad principal es Durga. Ella se expande durante estas nueve noches en nueve diosas diferentes, conocidas en conjunto como Navadurga (nueve Durgas), cada una de las cuales tiene su propia cualidad espiritual. Las nueve Durgas son las siguientes:

- *1ª noche:* **Shailaputri** significa la Hija de la Montaña. Conocida como Sati, Bhavani, Parvati o Himavati, Ella es la hija del Himalaya, y la primera de las Navadurgas. Es la personificación del poder conjunto de Brahma Shiva y Vishnu, y se muestra llevando un tridente y un loto en Sus manos, y montando sobre un toro.
- *2ª noche:* **Brahmacharini** es la segunda forma de la Madre Divina y Su nombre significa "Aquella que practica devotas austeridades". Porta un rosario de meditación y un pote con agua. Llena de dicha y bendiciones, es la que dicta el camino de la Realización.

- *3ª noche:* El tercer aspecto de la Diosa Durga es **Chandraghanta**. Ella lleva una Luna creciente (Chandra) en Su tocado en la forma de una campana o "ghanta", de ahí Su nombre. Es la adalid de la bravura y el valor, y posee gran fuerza para derrotar a los demonios.
- *4ª noche:* **Kushmanda** es la cuarta forma de la Diosa. Es considerada la Creadora del Universo. El universo no era más que un frío vacío de oscuridad sin vida, hasta que la luz de Su sonrisa se expandió en todas direcciones como los rayos del Sol.
- *5ª noche:* El quinto aspecto de la Diosa es conocido como **Skanda Mata,** la madre de Skanda, el Señor Karttikeya, elegido por los Dioses para comandarlos en la guerra contra los demonios. Skandamata monta en un león, tiene tres ojos y cuatro brazos y lleva consigo al pequeño Karttikeya.
- *6ª noche:* La sexta forma de Durga es **Katyayani**. De acuerdo con la historia sagrada Ella es la hija del sabio Kata, quien deseaba tener una hija tan adorable como la Madre Divina. Katyayani nació como hija del sabio y avatar de Durga.
- *7ª noche:* **Kalaratri** es la séptima forma de la Madre. Ella es oscura, monta un asno y tiene un aspecto terrible para destruir todo el mal. Su gesto de protección (abhaya mudra) nos libera de todo el miedo y problemas.
- *8ª noche:* La octava Diosa es **Maha Gauri.** Ella es blanca como una caracola. A veces tiene el aspecto de una niña de ocho años. Sus ropas son blancas y puras. Se dice que cuando el cuerpo de la Devi se tornó sucio por el barro, a causa de las grandes penitencias que llevaba a cabo. Shiva, conmovido, lavó Su cuerpo con agua sagrada del río Ganga, y Ella se volvió resplandeciente. Las esposas oran en este día por el bienestar de sus maridos.
- *9ª noche:* **Siddhidatri** es la novena forma de la Diosa y posee todas las perfecciones místicas y poderes sanadores. Ella bendice a todos los dioses, santos, yogis, sadhus, brahmanas, tántricos y todos Sus devotos con la adquisición de perfección.

¿Cuándo se celebra?

Hay dos festividades de Navaratri: la de primavera, y la de otoño. De las dos, la más importante es la de otoño. Esta es la de primavera, que se celebra desde el primer día del mes de Chaitra hasta el noveno. Por ello, el primer día de Navaratri es también Varsha Pratipada, y el último es Rama Navami. Normalmente esta festividad cae entre marzo y abril.

¿Qué significa?

Navaratri, tanto en primavera como en otoño, tiene un profundo significado espiritual. Las tres primeras noches se celebra a Durga. Ella es la Destructora del mal; las tres siguientes a Lakshmi, Dadora de prosperidad; las tres últimas se celebra a Saraswati, la Diosa de la sabiduría. De forma similar, uno debe invocar a Durga en su corazón en primer lugar, para que Ella destruya las malas tendencias de la mente, como la avaricia, la pereza, etc. Luego, es requerida la ayuda de Lakshmi, que siembra en nosotros todas las buenas cualidades como la compasión, la generosidad, etc. Por último, estas buenas cualidades harán florecer a Saraswati, que traerá la sabiduría, el conocimiento divino de que no somos este cuerpo sino alma espiritual.

Por lo tanto, Navaratri es un período maravilloso para hacer sadhana, o ejercicio espiritual. El último día, se dice que la Devi destruyó al demonio Mahisha, el demonio de la desgracia. Esto significa el triunfo final del conocimiento sobre la ignorancia.

¿Cómo puedo celebrarlo?

En la mayoría de los casos, hacer los nueve días de celebración sería muy difícil, pero puedes hacer varias cosas para tener presente a la Madre Divina.

Añade a tu japa o repetición de mantras una vuelta de los mantras de las nueve Durgas: haz una vuelta cada noche. Los mantras son:

1 : Om Shailaputryai namah
2 : Om Brahmacharinyai namah
3 : Om Chandraghanthyai namah
4 : Om Kushmandayai namah
5 : Om Skandamatre namah
6 : Om Katyayanyai namah
7 : Om Kalaratryai namah
8 : Om Mahagauryai namah
9 : Om Siddhidatryai namah

Si te resulta muy difícil repetir estos mantras, puedes hacer simplemente: Om Sri Matreh Namah u Om Dum Durgayai Namah durante las nueve noches.

Lee antes de ir a dormir una porción del Devi Mahatmya[5] u otra lectura de devoción a la Diosa.

El día más importante de las nueve noches es Durgashtami. En este día puedes hacer un servicio especial en tu casa de la siguiente forma:

- Levántate pronto y haz tu sadhana
- Haz algunas preparaciones vegetarianas.
- Coloca en el altar de tu casa o en un altar preparado para tal fin un Kalash, tal y como se indica en los anexos. También puedes poner una hermosa fotografía de Durga o la Diosa.
- Invita a tus amigos.
- Ofrece un Kirtan o canto de mantras a la Diosa.
- Si tienes una hija pequeña (que aún no haya tenido su primera menstruación) y que desee participar, puedes vestirla como a Durga Devi. Será la invitada de honor, representando a la Diosa, y todos los invitados pueden ofrecerle regalos. Esta es la adoración a Kanya Kumari, o la pequeña Diosa.
- Termina con una Puja a la Devi (el Kalash). Ofrécele el alimento vegetariano.
- Después, comparte el alimento con todos.

[5] Devi Mahatmya es una porción del Markandeya Purana en el cual se cantan las hazañas de la Diosa.

Sri Rama Navami

¿Qué se celebra?

Rama Navami es el aniversario de la aparición del Señor Rama. Rama fue el séptimo de los diez descendimientos o avatares del Señor Vishnu sobre la tierra. Él advino para destruir al terrible demonio Ravana, que atemorizaba a la tierra entera y aún a los dioses con su poder.

La vida del Señor Rama se narra en el Ramayana de Valmiki, y en el Sri Ramacharitamanasa o Ramayana de Tulsidas. Estos textos de gran sacralidad nos muestran el comportamiento ideal del príncipe Rama, Sus enseñanzas y Su vida, así como las hazañas y hechos de Sus asociados y devotos.

La historia de Rama comienza con Dasharatha, rey de Ayodhya, un reino próspero en la gran India. Dasharata tiene tres esposas, Kausalya, Sumitra y Kaikeyi, pero se halla deprimido por no tener hijos que perpetúen su linaje. Así, manda realizar un ritual de fuego para obtener hijos. Del fuego sacrificial, una figura divina aparece y da al rey una papilla que sus reinas deben comer para obtener hijos.

Entretanto, los dioses están abrumados por el tiránico reinado del cruel Ravana, el rey demonio de Lanka, que por la fuerza de su brazo ha dominado todos los mundos, incluso el de los dioses. Como líder de la raza de los rakshasas, o demonios antropófagos, Ravana odia los rituales védicos que alimentan a sus enemigos los dioses, así que persigue y da caza a los brahmanas. Angustiados, los dioses acuden a Brahma, el dios de la creación. Brahma les revela que Ravana, a causa de un don que le otorgó en el pasado, no puede ser matado por dioses ni por demonios, ni por seres celestiales o infernales de ningún tipo; sólo puede ser matado por un hombre o un mono, pero no existe ninguno tan poderoso sobre la tierra como para darle muerte. Así, los dioses rezan al Señor Vishnu. Por misericordia hacia ellos. Vishnu encarna en los cuatro hijos de Dasharatha, Rama, hijo de Kausalya, Lakshmana y Satrughna, hijos de Sumitra, y Bharata, hijo de Kaikeyi.

En Su juventud, Rama y Lakshmana marchan con el sabio brahmín Vishvamitra, el cual necesita ayuda para derrotar a los rakshasas que

hostigan a los sabios que viven en el bosque. Rama mata a los demonios y es recompensado por Vishvamitra con el conocimiento de las armas mágicas. El sabio visita con sus discípulos la ciudad de Mithila, donde hay un Svayambhara, es decir, una prueba para escoger esposo para la princesa. El rey Janaka dará la mano de la princesa Sita a quien sea capaz de tensar el arco de Shiva, el cual es tan pesado que nadie puede siquiera levantar. Rama no sólo levanta y tensa el arco, sino que además lo rompe. Rama y Lakshmana junto con Sita, regresan triunfantes a Ayodhya.

El rey Dasharatha se hace viejo y decide coronar a Rama como rey de Ayodhya. Sin embargo, Kaikeyi, mal aconsejada por su sirvienta Manthara, busca la ruina de Rama y el reino para su hijo Bharata. Dasharatha le debía dos dones a Kaikeyi, la cual le obliga a que destierre a Rama durante trece años al bosque de Dandaka y coloque a Bharata en el trono. El rey, no pudiendo echar atrás su palabra, se ve obligado a hacerlo. Rama, sin embargo, acepta con felicidad la orden de Su padre. En un primer momento, Rama desea ir solo al bosque, pero Sita y Lakshmana insisten en acompañarle. Así, se visten con ropas ascéticas y habitan en una ermita en el bosque. Entretanto, Dasharatha no puede soportar la pérdida de su hijo y muere de pena.

Mientras Rama vive en el bosque, los sabios brahmanes están a salvo, ya que Él destruye a todos los rakshasas que allí moran. Esto llega a oídos de Ravana, el rey demonio de Lanka. La hermana de Ravana, Shurpanakha, va a investigar. Al ver a Rama, se enamora de Él y trata de seducirlo. Ante la negativa de Rama, trata de matar a Sita, pero Lakshmana la detiene, cortando su nariz.

Por venganza, Shurpanaka habla de la belleza de Sita a Ravana, el cual, lleno de lujuria, busca un modo de secuestrarla. Por medio de una treta, consigue alejar a Rama y Lakshmana de su ermita y secuestra a Sita.

Al darse cuenta del engaño, Rama y Lakshmana regresan a la choza, pero es demasiado tarde. Rama, desesperado, busca a Sita por doquier, hasta que da con el monte rshyamukha. Allí vive Sugriva, rey de los vanaras, monos antropomorfos. Sugriva y sus ministros han sido desterrados por su hermano, Vali. Rama fragua una alianza con Sugriva y mata a Vali. A cambio, Sugriva pone su ejército a su disposición. Sugriva envía a sus generales a buscar a Sita. Hanuman, el más sabio y poderoso de ellos,

descubre que está atrapada en Lanka. Hanuman no es un mono ordinario, es hijo del dios del viento, y ha nacido para asistir a Rama en Su batalla contra Ravana. Hanuman da un salto sobre el océano para cruzar el estrecho entre India y Lanka. Se infiltra en la ciudad de los demonios y encuentra a Sita. Tras darle el mensaje de Rama, comienza a destruir a los ejércitos de los demonios. Finalmente, se deja atrapar por Indrajit, el hijo de Ravana, para conocer más sobre el enemigo. Ravana desea matar a tan insolente mensajero, pero su hermano mayor, Vibhisana, le aconseja no matarlo, sólo darle un castigo. Ravana ordena que quemen la cola de Hanuman. Al hacerlo, Hanuman se libera de sus ataduras y sale volando, tras quemar los edificios de Lanka con su rabo en llamas, las cuales no le afectan gracias a su naturaleza divina.

Hanuman regresa junto a Rama y le cuenta todo lo ocurrido. Rama, Lakshmana y Su ejército viajan hasta el sur de India. Construyen un puente entre India y Lanka con rocas y ramas. Vibhishana, el hermano de Ravana, se presenta ante ellos y les pide asilo. Su hermano le ha desterrado por aconsejarle que libere a Sita. A pesar de la reticencia de todos, Rama decide darle Su apoyo y pasa a formar parte del ejército de Rama.

La guerra comienza entre monos y demonios, durante la cual son muertos incontables guerreros de uno y otro bando. Indrajit, que tiene el poder de hacerse invisible, hiere de muerte a Lakshmana a traición. La única manera de curarle es encontrar la planta Sanjivani, que crece en una montaña de los Himalayas. Hanuman vuela raudo a por ella, pero no pudiendo reconocerla, arranca toda la montaña y la lleva al campo de batalla. Lakshmana y otros guerreros son curados. La batalla recomienza y los generales rakshasa son destruidos por los generales de los monos. Ravana despierta a su otro hermano, Kumbhakarna, quien es un terrible gigante que duerme durante la mitad del año. Kumbhakarna causa grandes estragos en el ejército de Rama, hasta que finalmente Rama lo mata.

Finalmente, Ravana sale a luchar, y se enfrenta a Rama. La batalla es terrible y dura días y días. Finalmente Rama descubre que Ravana guarda un poco del elixir de la inmortalidad en su ombligo. Utiliza el Brahmashtra, el arma divina, una flecha hecha con los cinco elementos, y dispara a Ravana, quien muere y es elevado a los cielos por a Gracia de Rama, quien ama incluso a Sus enemigos.

Rama rescata a Sita, pero la rechaza puesto que ha vivido con otro hombre. Se hace necesario un juicio de fuego. Sita es colocada en la pira y se le prende fuego para comprobar su pureza. El mismo dios del fuego, Agni, saca de la pira a Sita y regaña a Rama por dudar de Su castidad. Los dioses Brahma y Shiva aparecen ante Rama y revelan que es en realidad el Señor Vishnu. Tras colocar a Vibhishana en el trono de Lanka, Rama regresa a Ayodhya y reina justamente durante diez mil años.

¿Cuándo se celebra?

El Ramayana cuenta específicamente el momento en que el Señor Rama apareció. Fue el noveno día de la quincena creciente del mes de Chaitra. Debido a ello es que el nombre de la festividad es Rama Navami (Navami: noveno). Normalmente esto sucede a finales de marzo o principios de abril.

¿Qué significa?

La ley que gobierna el descendimiento de un avatar es la misma en todas partes. Siempre que la justicia disminuye y la impiedad se eleva, Dios viene para restablecer el camino recto, ayudar y bendecir a los devotos y corregir a los malvados. El Señor Rama es Maryada Purushottama. Él enseña a través de Su ejemplo. Nos muestra el camino de la verdad, la rectitud y la sinceridad aún a costa del propio bienestar.

Rama era dulce y bondadoso. Él nunca dijo una palabra amarga, ni siquiera a Sus enemigos. Se comportó siempre con nobleza, y al tiempo, siempre fue firme en administrar la justicia en Su reino. El Rama Rajyam o "Reino de Rama" representa místicamente el estado de pureza del alma en la que los seres humanos siguen el camino del Dharma y tratan de ser mejores personas día a día. La victoria de Rama sobre Ravana es la victoria de la justicia, el honor y la nobleza sobre la lujuria, el ego desenfrenado y la ambición. Rama y Ravana, ambos aman a Sita, pero sólo Rama es Su legítimo esposo, porque Él ama a Sita incondicionalmente. Desea tan sólo Su felicidad, mientras que Ravana desea poseerla. Su deseo es egoísta. El Rama Navami nos recuerda que siempre es posible destruir al demonio del ego y dejar que el Señor Rama reine en nuestro corazón.

El Nombre de Rama tiene un poder extraordinario. Repetirlo es llevar la mente directamente hacia Dios. No hay un camino más corto y simple que la repetición de Su Nombre. El Nombre de Rama es dulce, trae inmediata paz mental y desapego de las cosas mundanas. Swami Sivananda dice: *"El sagrado Nombre de Dios, cantado correctamente o incorrectamente, sabiendo o no sabiendo, con cuidado o sin él, es seguro que dará el resultado deseado"*. Su gloria es indescriptible. Por lo tanto, en Rama Navami sería muy deseable hacer japa o repetición del Nombre de Rama.

¿Cómo puedo celebrarlo?

- Levántate pronto y haz tus oraciones o sadhana.
- Date un baño o ducha.
- Decora el altar con una imagen de Sri Rama, o de Rama Sita Lakshmana y Hanuman.
- Cocina ricas preparaciones vegetarianas.
- Invita a tus familiares, amigos o condiscípulos.
- Cantad un Kirtan del Nombre de Rama.
- Organiza un Rama-Katha o narración de la historia de Rama. Para ello, invita a un brahmana o a un devoto que conozca bien la historia de Rama. Pon un asiento elevado para él y escuchad las historias de Rama con atención. No olvides ofrecerle algún regalo que sea útil para él, como vestido, alimento o dinero. Si no puedes encontrar a nadie que lo haga, o si estás bien versado en las Escrituras, haz tú mismo el Rama Katha, o lee una parte del Ramayana.
- Terminad con una Puja o Arati a la imagen de Rama. Puede hacerla el brahmana invitado o tú mismo con las instrucciones de los anexos. Ofreced las preparaciones vegetarianas y compartidlas entre todos.

Nota: En Rama Navami es costumbre entre los devotos ayunar hasta medianoche. Como esto no es fácil para todos, proponemos varias formas de observar este voto:

- Hacer un ayuno completo
- Ayunar hasta el momento de ofrecer el alimento y luego comer.
- Evitar la comida del mediodía, pero desayunando y cenando.

- Durante este día, alimentarse sólo con frutas o alimentos muy puros.
- Si ninguna de las anteriores es factible para ti, no te preocupes y come normalmente, pero intenta comer vegetariano durante este día.

Hanuman Jayanti

¿Qué se celebra?

En Hanuman Jayanti se celebra el nacimiento del Señor Hanuman, el Dios Mono, símbolo de fuerza, devoción, autodominio, e inspiración para todos los hindúes del mundo.

El Dios Mono es una de las figuras centrales del Ramayana. En dicha Escritura, Hanuman es el ministro del rey Sugriva en Kishkindha, el reino de los vanaras, una especie de monos de gran inteligencia. Hanuman, tras conocer a Rama, se dedica por completo a Su servicio, siendo su acción determinante para que el Señor Rama derrote al demonio Ravana en la batalla de Lanka, y recupere a Su esposa Sita, secuestrada por el demonio.

Sus proezas no tienen igual en toda la literatura védica. Hanuman cruza el océano de un solo salto para entregar el mensaje de Rama a Sita; quema la ciudad de los demonios con su rabo en llamas; levanta los Himalayas y los lleva por el cielo para llevar las hierbas curativas al ejército de Rama. Cuando Rama le pregunta cómo hizo todo esto, Hanuman sólo responde "lo hice por Tu Gracia, oh, Rama". Él es la humildad personificada.

Hanuman es una expansión del Señor Shiva. En el mundo de los Dioses hay distintas órdenes de Divinidades. Una de ellas son los Rudras, once dioses dedicados a cumplir la voluntad de Shiva. Se dice que el undécimo Rudra es Hanuman.

Hanuman es un chiranjivin, es decir, aunque sus hechos y acciones fueron hace muchos eones, él permanece en la tierra por orden del Señor Rama. Rama, la encarnación de Dios, le pidió a Hanuman que viviera en la tierra mientras el Ramayana se siguiera leyendo y enseñando.

Hanuman es omnipresente. Él está allí donde se menciona el nombre de Rama. Las formas en las que se presenta no tienen fin. Se dice que en Kali Yuga, Hanuman tiene miles de cuerpos, que son los templos donde se rinde culto al Señor Rama.

Como hijo del viento, él está presente en la forma de nuestro prana, la energía de nuestro cuerpo que nos da vida y fuerza. Él es quien nos anima a

domar esta energía a través del pranayama, para calmar la mente y así hallar al Señor Rama en nuestro corazón.

¿Cuándo se celebra?

Hanuman Jayanti se celebra en la luna llena del mes de Chaitra (Chaitra Shukla Purnima), normalmente marzo o abril en el calendario occidental. En algunas regiones del Sur de India, se dice que el Dios Mono nació en la luna nueva del mes Tamil de Marghazi (hacia noviembre). Sin embargo, la fecha más aceptada es la primera.

Se dice que Hanuman nació un martes, debido a lo cual es costumbre propiciarle todos los martes ya que se cree que esto anula los malos aspectos del planeta Marte, que crean desavenencias en las parejas.

¿Qué significa?

Hanuman es, para empezar, el símbolo de la devoción. Uno podría preguntarse por qué Hanuman es escogido entre todos los protagonistas del Ramayana para encarnar esta virtud. Hay grandes héroes en el Ramayana que hicieron también grandes proezas por Rama. Sugriva, el rey de los monos, prestó su ejército a Rama y mató a muchos peligrosos demonios; Vibhisana, el hermano de Ravana, abandonó a su propio hermano y aconsejó a Rama para vencer en la batalla; Angada, el príncipe de los monos, se enfrentó al mismo Ravana y derrotó a todo el ejército de demonios. Pero, he aquí la diferencia entre estos grandes héroes y Hanuman. Por su ayuda a Rama, Sugriva recuperó el reino de Kishkindha, que le había sido arrebatado por su hermano Bali; Angada fue coronado como sucesor de este reino; Vibhisana, tras la muerte de Ravana fue nombrado rey de Lanka. Todos obtuvieron algo a cambio de sus servicios. Pero Hanuman no pidió nada. Todo lo que él deseaba era servir a su Señor. Por ello, Hanuman es el símbolo de Eka-Nishta, o la devoción unidireccional, sin deseo de recompensa. Él es el verdadero Karma Yogi, pues no realiza sus acciones por recompensas mundanas, ni tampoco divinas. Ni siquiera desea la Liberación. Su único deseo es complacer a su amado Señor. Esta es sin duda la quintaesencia de la devoción.

Hanuman es también muy importante en el proceso del Yoga. El padre del Dios Mono es Vayu, el Dios de los vientos. Esta es la razón por la cual se mueve perfectamente por los aires. Se dice que antes de la batalla de Lanka, Rama y Su hermano Lakshmana fueron secuestrados por Mahiravana, un hermano de Ravana que vivía en los mundos infernales. Para matar a tal demonio, era necesario apagar una lámpara de cinco velas, cada una de las cuales estaba situada en uno de los puntos cardinales (Norte, Sur, Este Oeste y Cénit), y habían de ser apagadas al mismo tiempo. Hanuman accedió a los infiernos y, adquiriendo una forma de cinco cabezas, soplo las cinco velas al mismo tiempo, destruyendo así el poder de Mahiravana y salvando a Rama y Lakshmana. En esta historia, Mahiravana es la mente desordenada, y las cinco velas son los cinco aires vitales o pranas del cuerpo humano. Hanuman no es otro que el control de la energía. A través del pranayama y del brahmacharya, Hanuman es capaz de hacer cesar los pranas y la mente, liberando de esta manera a Rama, (el Alma Suprema) para que brille en todo Su esplendor.

¿Cómo puedo celebrarlo?

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales diarios.
- Coloca en el altar una figura o fotografía del Señor Hanuman. Puedes decorarla con flores o guirnaldas.
- A Hanuman le gusta mucho la fruta, como buen mono. Sus frutas favoritas son las bananas y los mangos. Prepara una buena cantidad para ofrecerle. Si quieres puedes hacer otras preparaciones como dulces vegetarianos, etc.
- Invita a tus amigos y allegados.
- Invita a un Pandit o brahmana que conozca las Escrituras para que hable sobre Hanuman o, de no poder hacer esto, hazlo tú mismo. Puedes leer las partes del Ramayana en las que se narran sus aventuras. Esta parte del Ramayana es conocida como Sundarakanda. Si tienes facilidad para hablar puedes hacer un resumen.
- Cantad juntos el Hanuman Chalisa. Hallarás la letra al final de este libro. Si no tenéis fluidez con el idioma, podéis cantar algunos de los kirtans que se proponen al final. Si cantáis el Nombre de Rama, Hanuman se sentirá muy complacido de todos modos.

- Ofreced el alimento a la imagen con una breve puja o arati. Luego podéis compartirlo.

Akshaya Tritiya

¿Qué se celebra?

Akshaya Tritiya es una festividad absolutamente auspiciosa a lo largo y ancho de toda la India. La palabra Akshaya significa "inagotable" (A: no; Kshaya: destruido, agotado). Por lo tanto Akshaya Tritiya es una festividad sobre la abundancia y la prosperidad. Durante esta festividad se ruega a los dioses para que el mundo se llene de buena fortuna y nadie sufra de pobreza o privaciones.

Se dice que en esta misma posición astrológica apareció Sri Parashurama, quien fue un avesha avatar o encarnación parcial del Señor Vishnu. Parashurama apareció con la misión de derrotar a los Kshatriyas, la casta militar, que en aquel tiempo se había hecho con el poder por la fuerza, sojuzgando a los brahmanes, u hombres de Dios.

Es dicho también que Sri Vyasa, el gran rishi compilador de los Vedas, escogió este día para comenzar la escritura del gran poema épico Mahabharata.

Es un día sagrado también para los jainistas y los lingayatas, devotos del Señor Shiva en la forma del Lingam.

Otra de las bondades de este día es que no hay una regla de cuándo se deben hacer los rituales apropiados en cuanto a hora, procedimiento o tiempo auspicioso. En Akshaya Tritiya, cualquier ejercicio espiritual hecho sin restricciones, produce su recompensa.

¿Cuándo se celebra?

Akshaya Tritiya se considera uno de los tres momentos más auspiciosos del año en la cultura védica; los otros dos serían el primer día de la mitad creciente del mes lunar de Chaitra (que ya ha pasado) y el décimo día de la quincena creciente del mes de Ashvin (que está por venir). Este que es el tercer día (tritiya) de la quincena lunar creciente del mes de Vaisakha, es

considerado, entre los tres, de mayor importancia, ya que se celebran importantes aniversarios como los ya dichos.

¿Qué significa?

La costumbre más extendida en este día es la de adorar ceremonialmente a Lakshmi-Narayana, es decir, a la Diosa Lakshmi, Señora de la prosperidad y buena fortuna y a Su esposo Vishnu, el Preservador de los mundos. La razón es que se dice que dicho ritual, llevado a cabo en este día, confiere prosperidad material a quien lo ofrece. No es de extrañar, por tanto, que muchos devotos lleven a cabo esta adoración en su casa, o incluso llamen a un sacerdote para que la haga en su nombre.

A pesar del aparente materialismo de tal costumbre, el enfoque de las Sagradas Escrituras nos da una idea diferente. Durante el ritual está prohibido adorar a Lakshmi sin Narayana, el Señor Vishnu. En este contexto, Lakshmi encarna la prosperidad material y Vishnu el elemento espiritual. Así, uno no debe jamás buscar sólo los bienes materiales por razones egoístas. Al adorar a Lakshmi-Narayana, en profunda unión, el devoto se compromete a que, si bien ruega a Dios por dinero o riqueza, lo utilizará en beneficio de la sociedad y con fines espirituales y no para el mero disfrute de los sentidos.

Es mandatorio que después de la ceremonia se debe dar algo en caridad, a unos brahmanes o a los necesitados. En los tiempos actuales, esto puede traducirse a donar algo a una institución que se dedique al servicio a los demás, o a cualquier otra buena causa. De este modo se refuerza la idea de que para tener, antes uno debe dar.

Dana o la dádiva es uno de los tres pilares centrales del Dharma Hindú (siendo los otros dos tapah o austeridades y yajña o acción desinteresada). Ninguna ceremonia o ritual que se lleve a cabo sin luego dar una donación puede dar fruto. El dar está enraizado en el mismo corazón de la India hindú. El hombre más pobre de la India sabe que al recibir a un visitante debe darle al menos un asiento y un vaso de agua. Dar de manera liberal y desinteresada es la mejor forma de sadhana, pues cuando damos algo a lo que estamos apegados, en realidad nos damos a nosotros mismos.

Esta ceremonia de adoración a Lakshmi Narayana, y su sucesiva donación, nos recuerdan que, toda riqueza que nos llega, nos llega tan sólo por gracia del Altísimo, y a Él debe volver un día u otro. Así, el devoto de Dios, desechando lo material, hallará gozo en lo Eterno.

¿Cómo puedo celebrarlo?

Mientras que otras festividades hindúes son más sociales, Akshaya Tritiya a menudo se celebra en la intimidad de la familia; esto no significa que no puedas invitar a tus amigos o allegados si quieres hacerlo.

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales diarios.
- Coloca en tu altar las imágenes de Lakshmi y Narayana; decóralos con amor.
- Durante el día trata de hacer algunas actividades espirituales como japa o lectura sagrada.
- Haz la Puja a Lakshmi y Narayana, o si no te animas a intentarlo por ti mismo, llama a un pujari o brahmana para que la haga en tu nombre; no olvides retribuir su servicio con una ofrenda o dakshina[6].
- Haz una donación a alguna causa que consideres beneficiosa para la humanidad, o para los desfavorecidos. Si no, puedes dar caridad a algunos pobres u ofrecer una donación a algún templo cercano o a algún sacerdote o swami que conozcas.
- Durante este día come vegetariano o si ya lo haces de común, prepara alimentos puros como frutas, leche que no proceda de una actitud violenta hacia las vacas, o arroz.

[6] Dakshina: debido a que los brahmanas o devotos solamente viven dando enseñanza y practicando el Dharma, es costumbre darles algo para su sustento cuando visitan la casa de uno. Esta ofrenda, que puede ser de alimento, dinero o vestido, es llamada Dakshina. En los tiempos actuales el dinero es muy necesario para sobrevivir en esta sociedad, debido a lo cual se recomienda su uso como ofrenda.

Ganga Saptami

¿Qué se celebra?

En Ganga Saptami se celebra el renacimiento del río Ganga. Los Puranas nos informan de que el rey Bhagiratha realizó penitencias para que la Diosa Ganga Devi (el río Ganges), que entonces fluía sólo por el cielo, descendiera a la tierra. Cuando la Diosa así lo hizo, su gran torrente perturbó la ermita del sabio Jahnu y a sus discípulos y los animales que allí había. El sabio, merced a su gran poder yóguico, absorbió por su boca todo el agua del Ganga. Una vez que su ira se calmó, liberó a Ganga a través de su oído. Desde entonces a Ganga se le llama también Jahnavi, puesto que renació del oído de Jahnu. A este día tan especial se le llama Ganga Saptami o Jahnu Saptami. La historia completa de la Diosa Ganga se cuenta en el capítulo dedicado a la festividad de Ganga Dasahara.

¿Cuándo se celebra?

Ganga Devi, o la Diosa del Ganges, fue liberada de su cautiverio en el séptimo día (Saptami) de la quincena creciente del mes de Vaisakha (suele caer en Mayo-Junio). No se debe confundir con Ganga Dasahara, que es el día en que Ganga descendió a la tierra a través de la cabellera del Señor Shiva.

¿Qué significa?

La Diosa Ganga es considerada como una Madre para todos los hindúes. Ella es el símbolo de la misericordia divina.

Se considera que el baño en la Ganga lava todos los pecados. El agua es símbolo de pureza. Aunque los hindúes occidentales no tienen la suerte de poder acceder fácilmente a las aguas de la Ganga, ellos pueden contemplar el espíritu de Ganga Devi en los ríos de sus países particulares o en el agua en general.

El baño en la Ganga representa la purificación espiritual por la que pasa el aspirante a través de su sadhana, bañándose con el sonido de los cantos

sagrados, con el agua de la sinceridad, la pureza de corazón y la compasión, hasta lavar todas las impurezas del odio, el rencor y el egoísmo.

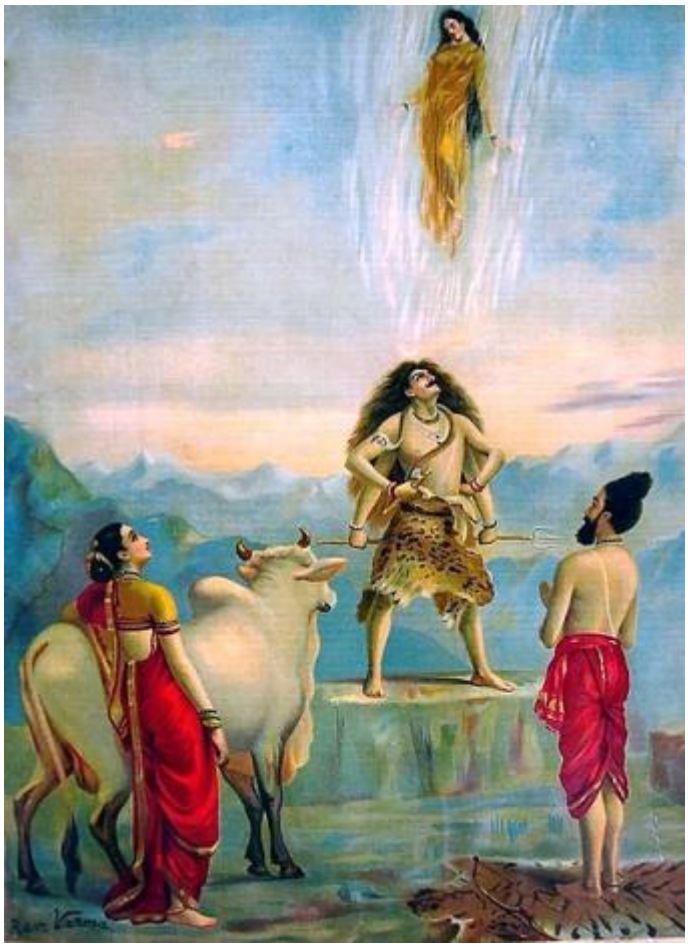
¿Cómo puedo celebrarlo?

- Ganga Saptami es un día importante de baño. Si tienes la oportunidad puedes bañarte en el mar (suponiendo que el clima o la localización lo permita) o en un río de tu tierra que sea apto para el baño y seguro, o bien tomar un baño en tu casa, venerando antes a Ganga, y pidiéndole que se haga presente en el agua.

  El mantra que se suele utilizar para tal fin es:

  gaṅga ca yamune caiva |
  godāvari sarasvatī |
  narmade sindhu kāverī |
  jales'min saniddhiṃ kuru ||

- Más tarde puedes hacer un Arati o una Puja colocando una imagen de Ganga en tu altar y ofreciéndole fuego, incienso y otros elementos como se explica en los anexos.



Sita Navami

¿Qué se celebra?

En Sita Navami, se celebra el nacimiento de Sita, la esposa del Señor Rama, encarnación de la Madre del Universo. De acuerdo con el Ramayana, Sita es la hija de la Madre Tierra, Bhumi. Un día el rey Janaka, que era justo, santo e instruido en las Escrituras, estaba surcando la tierra con un arado, a fin de realizar un importante ritual. En aquella época, a fin de construir el altar para un ritual védico, era costumbre arar el campo de determinada manera. El rey, siendo un hombre piadoso, quiso hacerlo por sí mismo.

Entonces, de uno de los surcos, apareció una niña recién nacida, cuya belleza y esplendor eran incomparables. Verla era como ver a la misma Diosa de la Tierra. Janaka, que no tenía hijos, lo tomó como un regalo de la Divinidad, y la llamó Sita (surco) puesto que había nacido de un surco de la tierra. Esto sucedió en Mithila, el actual Bihar.

¿Cuándo se celebra?

La fecha más extendida de este festival es el noveno día de la quincena creciente del mes de Vaisakha (abril-mayo). En algunos cultos vaishnavas la fecha cambia al noveno día de la quincena menguante del mes de Phalgun (febrero-marzo).

¿Qué significa?

Sita Devi es en verdad nuestra madre. Ella tiene todas las cualidades de dulzura, paciencia sin límites y capacidad de sacrificio más allá de todo límite. Ella es la Madre del Universo. Cuando Ravana la amenaza con la muerte si no se casa con él, Ella podría haberle reducido a cenizas inmediatamente con Su poder, puesto que es la misma Shakti o fuerza creadora del universo; pero en esta forma, Ella es la encarnación de la modestia y la humildad, y pacientemente espera a que el Señor Rama lleve a cabo Su salvación. Esta es la verdadera naturaleza de la modestia y la

humildad; que teniendo poder para imponerse, Sita prefiere mostrar mansedumbre y delicadeza.

Sita es la encarnación de Lakshmi, la Diosa de la prosperidad y la riqueza. Todos los dones materiales y espirituales proceden de Ella. Por Su adoración y recuerdo, uno puede cultivar en sí mismo las grandes cualidades de dulzura, humildad y capacidad de sacrificio.

¿Cómo puedo celebrarlo?

- La tradición prescribe un ayuno similar al que se hace en Rama Navami. De modo que puedes hacer el ayuno tal como se explica antes, en cualquiera de sus versiones (completo, semi-ayuno, comida pura-vegetariana o vegana.).
- Coloca una imagen de Sita en el altar
- Haz Puja a Sita y ofrécele algún alimento.
- Haz Japa o Kirtan del mantra Sitaram, Sitaram.

Narasimha Chaturdashi

¿Qué se celebra?

Se celebra la aparición de Sri Narasimha, el 5º avatar del Señor Vishnu el hombre-león. La historia de Su advenimiento, narrada en el Bhagavatam y otros Puranas, es muy conocida en la tradición hindú. Hiranyakashipu, un rey de los demonios, hizo grandes penitencias durante mucho tiempo para complacer a Brahma, el Dios de la creación. Finalmente Brahma apareció para concederle el don que desease. Hiranyakashipu pidió la inmortalidad. Brahma le dijo que era imposible, puesto que incluso él estaba sujeto a la muerte. Hiranyakashipu dijo: "entonces deseo no poder ser muerto ni por un hombre ni por un animal, ni de día ni de noche, ni dentro ni fuera de casa, ni en el cielo ni en la tierra, ni por arma alguna".

Brahma le concedió este deseo. Hiranyakashipu pensó que había burlado a la muerte de este modo. Al ser invencible, dominó la tierra con su ejército de demonios. Después, prohibió la adoración al Señor Vishnu, destruyendo Sus templos y matando a Sus sacerdotes. La situación era terrible.

Pero el rey demonio tenía un hijo pequeño, Prahlada, un pequeño niño que era devoto de Vishnu. Lo adoraba día y noche, y no dejaba de repetir Su nombre. Hiranyakashipu trató de razonar con su hijo que no estaba bien que el hijo del rey de los demonios adorara al Señor Vishnu, pero fue en vano. El demonio, lleno de ira, finalmente decidió matar a su hijo.

Lo intentó de varias maneras: Despeñándolo por un barranco, abandonándolo en una cueva llena de serpientes venenosas, e incluso quemándolo vivo. Pero de un modo u otro, el Señor Vishnu encontraba la forma de salvarlo milagrosamente. Prahlada, ante esto, toleraba calladamente todas las iniquidades que su padre hacía contra él.

Un día, Hiranyakashipu no pudo soportar más a su hijo. Le dijo, señalando un pilar de su palacio: "Tú siempre dices que ese tal Vishnu está en todas partes. ¿También está en esta columna?" Al responder el niño que sí, Hiranyakashipu golpeó la columna con su maza y la quebró.

Entonces, de dentro de la columna emergió el Señor Vishnu en la forma de Narasimha, el hombre león. Su aspecto era terrible, con grandes fauces, ojos llenos de ira y Su melena ondeando como fuego. Su cabeza y garras eran las de un león, pero su cuerpo el de un hombre. Narasimha no era hombre ni animal, por lo tanto podía matar a Hiranyakashipu. Lo tomó y lo llevó al porche del palacio; de este modo no estaba dentro ni fuera de casa. Lo sujetó en Su regazo, de modo que no estaba ni en el cielo ni en la tierra, y en el momento de la puesta de sol, que no es de día ni de noche, desgarró el vientre del demonio con Sus garras, es decir con ningún arma, sino con Sus propias uñas.

Así Narasimha destruyó al malvado demonio. Pero Su ira era incontrolable. Ni siquiera los dioses podían aplacarle. Entonces, el pequeño Prahlada se atrevió a dirigirse a Él y con devoción pura y corazón amoroso, le dirigió bellas oraciones. Hay todo un capítulo del Bhagavata Purana que las recuerda. Narasimha se apaciguó, debido a que Prahlada tenía amor puro por Él. El Señor Pidió a Prahlada que reinara sobre los demonios con justicia, y le concedió el don que quisiera. Prahlada pidió que su padre fuera perdonado de todo mal que cometiera en vida, y así fue. Hiranyakashipu fue elevado a los mundos de los dioses.

¿Cuándo se celebra?

La aparición del Señor Narasimha sucedió en la víspera de la luna llena del mes de Vaishakha, es decir, el decimocuarto (chaturdashi) día de la quincena creciente de dicho mes.

¿Qué significa?

De todas las enseñanzas que esta historia nos brinda, hay tres especialmente relevantes para nuestro sadhana. Por un lado, Narasimha encarna la facultad de superar todas las dualidades. Hiranyakashipu es el demonio del materialismo y la mente mundana. La mente que tiende al materialismo siempre trata de huir de lo desagradable, y por eso, trata de evitar la muerte con toda clase de engaños: ni de día ni de noche, ni dentro ni fuera de casa, ni hombre ni animal… de forma similar, nuestras mentes buscan alivio en la dualidad, buscando el calor y huyendo del frío,

comiendo dulce y evitando el sabor amargo, buscando la comodidad, y evitando la austeridad, y un largo etcétera. Pero el Señor Narasimha nos instruye en que estas dualidades sólo terminan en dolor, ya que todo placer está sujeto a la desaparición. Por lo tanto, sólo volviendo el rostro hacia Aquel que está libre de todas las dualidades podemos alcanzar la felicidad, contemplando el Espíritu en todas las cosas, buenas o malas.

Por otro lado, el pequeño devoto Prahlada nos instruye en el carácter del perfecto aspirante espiritual. Él no llora ni se queja por todos los abusos que su padre comete contra él, sino que los tolera con absoluta fe en que todas las calamidades son para bien. Incluso finalmente, su único deseo es que su padre sea perdonado. No tiene resentimiento ni siquiera contra quien intentó matarle. De modo similar, el devoto no piensa "oh, Dios no me es favorable" cuando las cosas no van cómo él cree que deberían. No guarda resentimiento hacia nadie, porque sabe que todo lo que le sucede no es sino la misericordia de Parameshvara, el Señor Supremo.

Prahlada ha superado toda dualidad ya que no considera los conceptos de bueno o malo, agradable o desagradable, etc. Para él, todo es la acción de Su amado Señor. Por ello, perdona sin reservas cualquier ofensa cometida contra él. En nuestra vida espiritual, debemos cultivar una tolerancia tan grande como esta, pues sólo así, alcanzaremos el estado supremo.

Por último, pero no menos importante, Narasimha Chaturdashi nos recuerda la constante protección del Señor a Su devoto. Nada debemos temer puesto que Su mano está detrás de todo en nuestra vida. Podemos hacernos conscientes de ello por cantar Su Santo Nombre y confiar en Su providencia.

¿Cómo puedo celebrarlo?

- Es costumbre entre los devotos de Vishnu hacer ayuno en este día. Si uno no puede ayunar, puede hacer semi-ayuno o alimentarse con comida vegetariana pura.
- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- Organiza una Puja al Señor Narasimha. Hay tres imágenes del Señor Narasimha. Una de ellas es Ugra Narasimha, en Su aspecto terrible, destruyendo al demonio; la segunda es Lakshmi Narasimha, con Su

esposa Lakshmi y en humor apaciguado. La tercera es Yoga Narasimha, en la que se ve al Dios sentado en postura de Yoga con una banda para sujetar Sus piernas. La primera imagen es usada más comúnmente para pedir protección, la segunda para la abundancia y éxito y la tercera por liberación espiritual y desapego. Uno debe escoger para el altar la imagen que más conmueva a su corazón y no pensar en qué desea obtener o no.

- Invita a tus amigos, cuenta el pasatiempo de Narasimha y Prahlada o invita a un devoto que lo cuente.
- Haced Kirtan del Nombre del Señor Vishnu, Krishna o Narasimha.
- Haz Puja a Narasimha. Comparte finalmente el Prasadam. Si estás en ayuno puedes abstenerte del Prasadam o tomar un poco para honrarlo pero no repetir.

Vaisakhi

¿Qué se celebra?

Vaisakhi, Vaisakhi Purnima o Buddha Purnima, es una festividad polivalente. Es la luna llena del mes de Vaisakha, y es importante para diferentes religiones y cultos por sus múltiples aniversarios.

- En el sur de la India se celebra el nacimiento del Señor Karttikeya, el hijo de Shiva.
- Para los budistas y devotos del Buddha, es el aniversario del nacimiento del Buddha Sakyamuni.
- Los devotos de la religión Sikh celebran la fundación de la "orden de los puros", por su Guru Gobind Singh. Para los sikhs es considerado como el año nuevo.
- En Punjab es el festival de la cosecha.

Nosotros nos centraremos en la aparición del Señor Karttikeya.

La historia del nacimiento de Karttikeya se narra en el Shiva Mahapurana y en otros textos de tradición. Los dioses estaban aterrados por un terrible demonio, Taraka, que amenazaba su posición en el cielo. Sólo un hijo de Shiva podría destruir a tal demonio. Pero Shiva se hallaba entonces separado de Su esposa, que había abandonado Su cuerpo a causa de la indignación por un ritual védico al que no se invitó a Shiva. Los dioses supieron que la Diosa había renacido como Parvati, en la casa de Himavat, el Himalaya, y pidieron a Kamadeva, el dios del amor y el deseo, que hiciese nacer el deseo en Shiva para que se casara con Parvati. Cuando el dios del amor se acercó a Shiva, éste lo redujo a cenizas con el poder de Su tercer ojo. Más tarde, Parvati hizo penitencias para alcanzar a Shiva y ambos se casaron.

Entonces Shiva lanzó Su energía al lago Sharanava, y de allí emergió un niño precioso. Fue atendido por las estrellas Karttikas (las pléyades), y por eso fue llamado Karttikeya. Se le entregó el Vel, un arma puntiaguda que representa el poder de la Diosa. Karttikeya, al crecer, se enfrentó al demonio Taraka y lo venció, tras lo cual ganó su montura, el pavo real.

¿Cuándo se celebra?

El nacimiento de Karttikeya se da en la luna llena del mes de Vaisakha.

¿Qué significa?

Karttikeya es llamado Subrahmanyam. Esto significa que todas las cualidades de los brahmanas (como humildad, autocontrol, no-violencia, religiosidad y otras.) se encuentran en Él. Pero también es el Señor de la guerra y de los kshatriyas o guerreros. Esta aparente contradicción se resuelve cuando entendemos que Él es también el Señor del Yoga.

La práctica del Yoga o unión con el Supremo implica, por un lado, el esfuerzo incesante del guerrero, la destrucción de todas las malas cualidades, y la lucha por elevarse del estado animal al estado divino. Muchos enemigos de la mente deben ser destruidos en este proceso. Es aquí cuando el Señor Karttikeya se manifiesta como el Dios de la Guerra. Al tiempo, es necesario adquirir las buenas cualidades de bondad, veracidad y continencia. Aquí Él se vuelve el Dios de los piadosos brahmanas.

Shiva es el destructor de todos los males, y Parvati la dadora de todas las virtudes. Las bendiciones de ambos se unen en Karttikeya. Al obtener Su Gracia, Él, con Su Vel o lanza de una sola punta, elimina todos los problemas del camino espiritual. Esta lanza es en realidad Ekagrata-Citta, la mente enfocada en la única meta divina. Él es representado con seis cabezas ya que es el Señor de los cinco sentidos y la mente. Él también es el depositario de las seis virtudes: belleza, poder, riqueza, sabiduría, fama y renunciación. Él es todo-auspicioso y confiere Su Gracia a todos los sinceros practicantes.

¿Cómo puedo celebrarlo?

- Levántate pronto y toma un baño. Atiende tus deberes espirituales.
- Coloca una imagen del Señor Karttikeya en el altar.
- Adórnala apropiadamente.
- Prepara dulces u ofrendas vegetarianas.
- Invita a tus amigos, allegados o devotos.

- Cantad un Kirtan dedicado a Murugan o Subrahmanyam. Si alguien tiene costumbre de recitar textos, es costumbre recitar antes de la Puja el Subrahmanya Ashtakam o Skanda Sasti Kavacham[7].
- Haz una Puja a Karttikeya. Comparte el alimento ofrecido con los demás.

[7] Textos de devoción a Karttikeya, escritos por Adi Shankaracharya y Devaraya Swamigal respectivamente.

Shani Jayanti

¿Qué se celebra?

En Shani Jayanti se celebra el nacimiento de ShaniDev, el Dios regente del planeta Saturno. Si bien Saturno es el planeta "maléfico" por excelencia, es decir, que suele desfavorecer a aquellos a quienes influencia, se le tiene especial veneración por su sabiduría y respeto por su poder.

Se cuenta en varios puranas que Shani (cuyo nombre significa, pesado, lento) es hijo del dios del Sol, Surya. La esposa de Surya, llamada Sandhya, no podía soportar el abrazo de su esposo, tan ardiente como el mismo Sol. Así que huyó de su casa para dedicarse a la vida espiritual, y para que Surya no se percatara, creó un doble de sí misma a partir de su sombra, al que llamó Cchaya, y le hizo prometer que no revelaría nada y cumpliría sus deberes como esposa.

Cuando Cchaya quedó embarazada de Surya, se dedicó a hacer enormes austeridades en honor al Señor Shiva, repitiendo Su nombre bajo el sol abrasador. Por esta razón, el hijo nació con la piel negra. Surya, no creyendo esta historia, dudó de la fidelidad de Cchaya. Shani, nacido ya con grandes poderes, lanzó a su padre una mirada tan terrible que chamuscó al dios y detuvo su carro.

Esto, por supuesto, causó grandes desarreglos en el cosmos. Alertado por ello, el mismo Shiva intervino, haciendo saber a Surya toda la verdad. El dios del sol se disculpó y todo volvió a la normalidad. Viendo el carácter irascible de Shani, se decidió ponerle a cargo de las reacciones kármicas de las entidades vivientes, convertido así en juez de las buenas y malas acciones de la humanidad.

¿Cuándo se celebra?

El aniversario de Shani es en la luna nueva del mes de Jyestha o Jyestha Amavasya.

¿Qué significa?

Se dice que Shani y Yama, el dios de los muertos son hermanos. Ambos están a cargo de otorgar las reacciones kármicas a la humanidad. Mientras

que Yama entrega los resultados de las acciones en la otra vida, Shani lo hace en esta. Pero lo que se debe entender es que Shanidev no es malvado, ni desea perjudicar a la humanidad. Son nuestras propias acciones o karmas los que causan nuestro beneficio o desdicha. Somos los arquitectos de nuestro propio destino. Shani es digno de veneración porque, encargado de la ingrata tarea de entregar los resultados de las malas acciones, nos enseña a aprender de nuestros errores.

¿Cómo puedo celebrarlo?

La tradición en los días de luna nueva es mantener cierta actitud de recogimiento, puesto que son días apropiados para meditación e interiorización. En esta luna nueva en concreto, hay ciertas cosas que pueden hacerse además para apaciguar los malos aspectos de Saturno.

- Tomar una baño matutino y ponerse ropas limpias
- Ayunar, dentro de las posibilidades de cada uno.
- Visitar un templo dedicado a Shani o a Shiva[8].
- Adorar a Shani poniendo una imagen de Shani en el altar y ofreciéndole semillas negras, como garbanzos negros u otras.
- Haciendo japa del mantra: "Om Shanidevataya Namah".
- Haciendo meditación o recordando al Señor, u otros ejercicios espirituales.

[8] En occidente es muy difícil encontrar templos hindúes, por lo cual uno puede hacer una "visita" a un templo simbólicamnete dando algunos pasos en la dirección o punto cardinal al cual esté orientado un templo de la India. Pero si hay un templo cercano, uno debería visitarlo.

Ganga Dasahara

¿Qué se celebra?

En este día, el río Ganges comenzó a fluir por la tierra para liberar a los antepasados del rey Bhagiratha y por beneficio de la humanidad.

Ganga Devi emana de los pies del Señor Vishnu y pasa por todos los planos celestiales. Antiguamente Ganga no descendía al plano terrenal. Fue gracias a las oraciones y austeridades de Bhagiratha que apareció en la tierra. Bhagiratha, rey de Koshala, sabía que, a causa de una maldición, sus antepasados no disfrutaban del cielo. Los santos brahmanas le informaron de que el único modo de anular la maldición era logrando que la Diosa Ganga descendiese a la tierra. Así, Bhagiratha realizó austeridades yóguicas sin precedentes durante miles de años, y finalmente Ganga accedió a descender. Pero su flujo era tan poderoso que anegaría la tierra por completo. El Señor Shiva dio la solución. Ganga bajaría a la tierra a través de Sus trenzas, que contendrían el torrente. Así, al bajar el río, se dividió entre las trenzas de Shiva, y el impacto con la tierra fue suave y reparador.

Ganga fluyó por el Himalaya, donde el sabio Jahnu tenía su morada, y estuvo a punto de inundarla. Pero el sabio, en virtud de su poder yóguico, absorbió el agua de Ganga sin pestañear. Bhagiratha retomó sus austeridades para complacer al sabio, el cual, finalmente, la expulsó por sus oídos. Después de esto, a Ganga se le dio también el nombre de Jahnavi. Finalmente Ganga descendió a la tierra donde bañó los campos y ciudades; dio vida a los pueblos y la sed de los habitantes de India cesó. Los brahmanas, los santos y los yoguis se vieron santificados por su contacto. Los trabajadores hallaron descanso en sus aguas, que Ganga Devi repartió amorosamente entre todos sin distinción. Los antepasados de Bhagiratha fueron elevados al cielo. Esto sucedió tal día como hoy, por lo cual se celebra el Ganga Dussehra.

¿Cuándo se celebra?

El descenso de la Diosa Ganga sucedió en el décimo día de la quincena creciente del mes de Jyestha (Normalmente en Junio).

¿Qué significa?

En la tradición védica, es usual derramar agua del Ganga así como otras sustancias sobre la cabeza de la deidad, especialmente la de Shiva, lo cual es llamado Abhishekam. Se dice que la adoración a Shiva nunca está completa sin el abhishekam. Esta práctica recuerda el día en el que la Madre Ganga descendió a la tierra por la Gracia de Shiva.

Precisamente el descendimiento de Ganga representa la Gracia del Señor, el agua vivificadora del Espíritu, que viene a saciar nuestra sed de Amor Divino. Sin la Gracia Divina no es posible ningún progreso espiritual. Es necesario extraerla a través de la práctica constante, oración y meditación.
Como Dios nos bendijo en tiempos remotos, sosteniendo el Ganga para que llegara a los mortales, nosotros le damos las gracias, derramando a su vez el agua del Abhishekam sobre Su cabeza. Así el microcosmos o Pindanda, y el macrocosmos o Brahmanda se unen en la acción ritual por medio de la gratitud y el amor.

¿Cómo puedo celebrarlo?

El Ganga Dasahara es tanto una celebración dedicada a la Madre Ganga como al Señor Shiva. Hay muchas diferentes formas de celebrar la festividad. También se considera un día oportuno para adquirir nuevos bienes, como comprar una casa, un coche, o bien inaugurar un nuevo hogar. Además, puedes hacer lo siguiente:

- Levántate pronto, haz tus deberes espirituales y toma un baño. Puedes repetir el mismo mantra de invocación de la Ganga que en la festividad de Ganga Saptami.
- Organiza un Kirtan dedicado a Shiva o a Ganga. Encontrarás bellos bhajans dedicados a ambos al final de este libro.
- Invita a tus amigos y allegados y cuenta la historia del descenso del Ganga o invita a un pandit o devoto que la cuente.
- Es costumbre hacer un arati a la Madre Ganga. Como en occidente es imposible encontrarla en Su forma de río, puedes colocar en el altar una fotografía de la Diosa o del río, y ofrecerle arati. Considera también venerar un río de tu región que tradicionalmente tenga sacralidad. También es una expansión de Ganga Devi.

Ratha Yatra

¿Qué se celebra?

Ratha Yatra significa "viaje en carro". En este festival, importantísimo en el estado de Orissa, se adoran las gigantescas deidades de Krishna y Su familia como Jagannatha (el Señor del Universo), Balabhadra o Baladeva (Su hermano) y Subhadra (Su hermana pequeña). Estas deidades permanecen encerradas en el templo de Jagannatha en Puri, Orissa durante todo el año, habiendo grandes restricciones para verlo. De hecho, nadie que no haya nacido en India es admitido en el templo. Sin embargo, un día al año, Las deidades se pasean en gigantescas carrozas para que todos puedan admirarlas, hasta el templo de Gundicha, a unos tres kilómetros de allí.

Las deidades de Jagannatha, Balabhadra y Subhadra no son de un estilo figurativo, de hecho se podría decir que son únicas en el arte hindú. Con ojos grandes y redondos, cabezas cuadrangulares y cuerpos redondeados, son sin embargo de una belleza sin igual. La razón de estas formas se halla en una bella historia en el Skanda Purana, así como en otros textos. Hay diferentes versiones de esta historia, más largas y con más protagonistas, pero a grandes rasgos, transcurre de la siguiente manera:

Había un gran rey llamado Indradyumna, devoto del Señor Vishnu en Su forma de Nila-Madhava (es decir, en Su complexión de piel oscura). Deseaba más que nada ver esa forma del Señor, con cuatro brazos, la piel azul oscuro, y el disco, la flor, la maza y la concha. Mandó emisarios por todas partes pero jamás pudo contemplarlo. Esto le hacía sentirse muy desgraciado. En una ocasión en que lloraba amargamente por no ver a su Señor, una voz se oyó desde los cielos:

"No te aflijas, hijo Mío. Yo te llevaré a Vaikuntha, el mundo espiritual, y allí podrás contemplarme como Nila-Madhava. Pero en este mundo no he de manifestarme así. En esta tierra me verás en la forma de Jagannatha-Baladeva-Subhadra y Sudarshana (el disco del Señor Vishnu). Te diré lo que has de hacer. Espera junto al mar en Banki-Muhana, y allí encontrarás un gran madero con las marcas divinas de la caracola y la rueda. Ordenarás hacer tres deidades con él, y así me manifestaré en este mundo".

El rey, entusiasmado, así lo hizo. Encontró el gran tronco y lo llevó a su reino. Allí, al poco, se presentó un gran maestro de arte llamado Maharana, un brahmana anciano y experto en la construcción de deidades. El brahmana aceptó el encargo de esculpir las cuatro deidades, pero con la condición de que el rey jamás lo interrumpiese durante su trabajo, que duraría exactamente 20 días.

Así, Maharana se encerró en un aposento del palacio, y durante catorce días no se escuchó ningún ruido. El rey estaba preocupado, y su esposa le advirtió de que al artesano podría haberle pasado algo. Finalmente, no pudo soportar la espera, y abrió la puerta. Allí estaba el brahmana, con tres deidades sin terminar. Tenían los ojos redondos, los brazos cortos y sin manos, y aún no tenían los pies. El brahmana dijo: "Has incumplido tu promesa. Ahora debo dejar mi trabajo inconcluso, pero no te preocupes, ha debido ser por la voluntad de Dios, no es culpa tuya. Igualmente debes instalar las deidades". Poco sabía el rey Indradyuma que el escultor no era otro que el Señor Supremo, para llevar a cabo Su juego divino. Al rey esto le pareció bien e instaló las tres deidades en el templo. Desde entonces, la gente adora a Jagannatha, Balabhadra y Subhadra en estas curiosas formas.

Algunos dicen que Gundicha era la esposa del rey Indradyumna, y una devota pura de Krishna, el cual, no pudiendo negar Su visión a Sus devotos, viaja todos los años a dicho templo para visitar a la reina. Otros dicen que en el templo de Gundicha habitan las Gopis de Vrindavan, y una vez al año Krishna abandona Sus quehaceres en la ciudad de Dwaraka (simbolizada en el templo de Jagannatha) y visita a Sus amadas Gopis en Gundicha.

¿Cuándo se celebra?

El festival comienza el segundo día de la quincena creciente del mes de Ashadha (Julio) y continúa durante nueve días, hasta que Jagannatha regresa a Su templo de Puri.

¿Qué significa?

El festival es una celebración de la gran devoción que los habitantes de Orissa profesan hacia Krishna. El rey Indradyumna oraba repetidamente a

Dios pues deseaba verlo con tanta fuerza. Por pura misericordia, y puesto que el Señor Vishnu sabía que aún no estaba preparado para Su visión, se apareció en la forma de la deidad. Los carros son los corazones de los devotos, y debemos orar a Dios deseando que se monte en nuestros corazones. Las carrozas son también los cuerpos en los que Dios habita.

Se dice que aquel que contempla las deidades de Jagannatha y Sus hermanos adquiere el mérito de cientos y cientos de austeridades y ascetismos. Sin embargo, es muy difícil ir a Puri, y una vez allí, sólo los devotos indios tienen permitido entrar en el templo, por lo tanto, el único momento en el que miles de personas pueden ver al Dios es el día del Ratha Yatra. Esto representa el gran amor que Bhagavan siente por Sus devotos. Puesto que ellos no pueden verle, Él mismo sale y pasea por la ciudad dando Su misericordia sin restricción.

¿Cómo puedo celebrarlo?

Puedes organizar el Ratha Yatra en tu propia casa o comunidad si tienes unas deidades o imágenes de Jagannatha, Baladeva y Subhadra. Puedes hacer lo siguiente:

- Construye tres carros con cartón, papel maché u otros materiales. Puedes encontrar modelos de cómo hacerlo en internet. Píntalos y decóralos bellamente.
- Pon a tus deidades de Jagannatha, Baladeva y Subhadra en cada uno de Sus carros. Ofréceles flores e incienso.
- Tira de los carros con tus amigos y allegados. Si tienes jardín puedes pasear a las deidades alrededor de la casa. Si tienes una casa en un vecindario por donde sea seguro pasearlos, puedes hacer el yatra por el barrio. Si estás en un piso, puedes hacerlo desde la sala del altar, pasando por las diferentes habitaciones.
- Mientras pasean las carrozas podéis cantar bhajans a Jagannatha o el Maha Mantra: Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare. También podéis arrojar pétalos o flores a las deidades.
- Al devolver las deidades a su lugar, puedes hacer una puja, ofrecer alimento vegetariano y después compartir con todos el Prasadam.

- Si no puedes hacer esto, basta con que hagas un servicio de Kirtan, Puja y cuentes la historia de Ratha Yatra, o invites a alguien que pueda hacerlo.
- Hoy en día se celebra el Ratha Yatra en muchas ciudades gracias al esfuerzo de devotos occidentales, como en Barcelona, Bogotá, Villnius... Considera visitar uno de estos festivales.

Sri Guru Purnima

¿Qué se celebra?

Guru Purnima significa "La luna llena del Maestro". Se celebra a todos los maestros y enseñantes, pero especialmente al Maestro Espiritual. El Guru más grande de la antigüedad, cuyo aniversario se celebra hoy, fue Vyasa, el gran sabio Compilador de los Vedas. Vyasa puso los Vedas por escrito, que hasta entonces se habían mantenido en tradición oral. Escribió los Puranas, el Mahabharata y los aforismos del Vedanta. Su contribución a la literatura védica es inmensa. Tuvo muchos discípulos a los que enseñó las diferentes ramas de los Vedas, de las cuales surgieron los diferentes cultos hindúes.

Se dice que Vyasa nació de la siguiente manera:

Un rey que había salido a cazar, se tumbó durante un rato bajo un árbol para descansar. El rey sabía que su esposa estaba en estado fértil, y deseaba mucho tener un hijo. Durmiéndose bajo este estado mental, tuvo en su sueño una expulsión seminal. Al despertar y darse cuenta, dio su semilla en una hoja a un pájaro, y le pidió que la llevara a su reina para que así tuvieran un descendencia.

El ave voló velozmente, pero, sufriendo el ataque de otro pájaro, dejó caer la valiosa carga, la cual cayó a un río, y fue devorada por un pez. Meses después, un pescador halló al pez en sus redes. Ya en su hogar, al partirlo en dos, halló en su interior una diminuta niña. El pescador la adoptó, y le dio por nombre Satyavati. La niña creció y se hizo bella y fuerte. Se dedicaba a cruzar el río a los viajeros. Un día, el gran sabio Parashara, nieto de Vashistha, el Maestro de Rama, quiso cruzar, y se sintió atraído por ella. Ambos tuvieron un hijo, el cual fue Vyasa.

Pese a lo que cuenta la historia, Vyasa no nació por un arrebato de pasión. Esto fue necesario para que apareciera en este mundo. En realidad, Vyasa vino al mundo por el beneficio de la humanidad, y precisamente esto es lo que caracteriza al verdadero Guru: su compasión desinteresada.

Mucho se ha malinterpretado la palabra "Guru" en occidente, y a aquellos que son llamados de tal manera. Se les ha llamado hombres-dioses, santones, ídolos vivientes. El Guru no es nada de eso. El Guru es el Bendito

Ser que desciende de los mundos espirituales para limpiar nuestra visión, enturbiada por los lodos del ego y los deseos.

¡Qué condición más triste, la de aquellos demasiado arrogantes como para postrarse ante un Maestro! Hoy día, el aspirante espiritual se deleita cuando escucha que no es necesario maestro alguno más que uno mismo. Queriendo comenzar el camino desde la meta, él decidirá lo que está bien y lo que está mal acorde a sus deseos y temperamento. Si tiene un maestro y éste le corrige por su propio bienestar, el discípulo se alejará del maestro, irá a buscar un nuevo guru, o aprenderá por su propia cuenta.

En nuestro estado condicionado es imposible descubrir y reconocer los distintos pliegues, trucos y ardides de la mente. Por eso es importante buscar al guía que conoce las montañas y puede guiarnos en el transitar hasta la cima.

Hay dos aspectos muy importantes a tener en cuenta en cuanto al Maestro. El primero, es que la "persona" no es el Guru. El Guru es Dios mismo en la forma del enseñante. El maestro sabe que no es él quien enseña, sino que la sabiduría es transmitida a través de él desde el Param-Dhama, la Morada Suprema de Conocimiento. El verdadero maestro es muy humilde, pues debe saber apartarse como persona para que la Sabiduría Divina pase a través de él. Sin embargo, el discípulo debe honrar también a tal cuerpo y tal mente, puesto que a través de ellos es que se hace capaz de comprender al verdadero Guru, y verlo habitando también en sí mismo.

El segundo punto es este: el Guru es el verdadero bienqueriente de todas las almas. Él no busca ningún beneficio personal. ¡Qué poco desea ser colocado en una situación de superioridad con respecto al alumno! Sin embargo ha de hacerlo en aras de ganar respeto y admiración por parte de sus discípulos, para que ellos mismos se sientan inspirados a crecer más y más en el camino espiritual.

Muchos Gurus han pasado por esta tierra, maestros bondadosos y sabios que nos han iluminado con su enseñanza. Algunos eran brahmanas, sannyasis y monjes. Otros, hombres humildes de baja casta. Muchos predicaron la Enseñanza por todo el mundo; otros no se movieron de su hogar. Algunos mostraron el camino de la devoción amorosa, otros el del conocimiento, y otros más el de la acción. Todos ellos tenían razón. Todos cumplieron su misión, dando distintas enseñanzas para distintas mentes. El

mundo nunca está privado de tales mahatmas y almas buenas y sabias. Recemos fervientemente por hallar un alma así. El Señor nos premiará con Su visión.

¿Cuándo se celebra?

Sri Guru Purnima acontece en la luna llena del mes de Ashadha. Se celebra tanto la noche como el día posterior.

¿Qué significa?

El Guru es como la luna llena. Nos hemos perdido en la noche de la ignorancia. La luna llena nos ilumina y hace que podamos encontrar el camino a casa. La luna en realidad no ilumina por sí misma, sino que refleja los rayos del Sol. Aún así sin ella nos sería imposible ver. De modo similar, el Guru como persona no nos da nada suyo, sino que transmite la enseñanza dada por Dios, pero sin él nos sería imposible alcanzar la realización. La luna no nos lleva a casa, sólo nos ilumina. Somos nosotros los que tenemos que andar. De modo similar, el Guru sólo apunta hacia el camino, pero el trabajo espiritual debe ser hecho por el discípulo.

Así pues, veneramos al Guru porque, aun cuando no hay nada que desee ni tiene nada que lograr en este mundo, por pura compasión nos da enseñanza y nos instruye en los medios de hallar la felicidad. El Guru es la meditación suprema, la adoración suprema, el mantra supremo y la Gracia suprema.

¿Cómo puedo celebrarlo?

Si uno tiene un Maestro espiritual y está cerca, este es el mejor momento para ir a visitarlo y tomar sus enseñanzas. La tradición para honrar al Maestro es lavar sus pies y ofrecerles flores, una lámpara e incienso.

Suele ser tradicional mantener ayuno durante todo el día, pero por supuesto esto depende de la condición y capacidad de cada uno. Conviene recordar que el mejor ayuno es el ayuno de malos pensamientos.

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- Ve a visitar a tu Guru. Reúnete con tus condiscípulos.

- Cantad frente al Maestro kirtans y bhajans como “Om Guru Om” y otros.
- Ofrece algún regalo a tu Maestro.
- Lava sus pies con agua, leche, perfume y otras sustancias.
- Escucha sus enseñanzas con atención. Póstrate ante él.
- En caso de que tu Guru viva lejos o ya haya abandonado el cuerpo puedes hacer un servicio con tus condiscípulos haciendo una Puja a unas sandalias de madera que representan los pies del Guru. Si no tienes unas sandalias puedes hacer la Puja a una foto del Maestro o de Sus pies.
- Si no tienes un Guru puedes hacer lo mismo con la foto de un Maestro, sabio o santo que te inspire a llevar una vida en el Dharma. También él es tu Guru.
- Aprovecha este día para felicitar o agradecer, no sólo al Maestro espiritual, sino a todos aquellos que consideres tus maestros, profesores de escuela, enseñantes, y todos los que de alguna manera transmiten enseñanzas.

Varalakshmi Vratam

¿Qué se celebra?

Varalakshmi es la Diosa Lakshmi, esposa de Vishnu y Diosa de la prosperidad y abundancia. Ella es llamada también Varalakshmi, la Dadora de Riqueza. En este día se adora a Lakshmi para propiciar la riqueza en el hogar.

Se dice que en el reino de Vidarbha había una mujer de familia llamada Charumathi. Era bondadosa y devota de Bhagavan. Una noche soñó con la Diosa Varalakshmi, quien le instruyó en el tipo de adoración que debía llevar a cabo. Al día siguiente, Charumathi pidió ayuda a una vecina. Entre las dos consiguieron los materiales adecuados e hicieron la adoración como era debido además de ciertas observancias que la Diosa les había pedido. Las vecinas de la aldea asistieron y tomando ejemplo, continuaron con la costumbre. Eventualmente se volvió una tradición en toda La India. Lakshmi se sintió muy complacida con Sus devotas y las bendijo con prosperidad.

¿Cuándo se celebra?

El Vratam o voto se celebra el último viernes de la quincena creciente del mes de Shravana (hacia agosto), normalmente unos pocos días antes de Gayatri Jayanti o Raksha Bandhan.

¿Qué significa?

Uno no debe descuidar los bienes materiales y el bienestar de su familia. Al mismo tiempo, la mente debe estar siempre en las cosas de Dios. Así pues, uno debe vivir en el mundo, trabajando honestamente y ganando sus medios de subsistencia y al tiempo recordando a Bhagavan. Como dice el refrán, hay que actuar como si todo dependiera de uno mismo, y orar como si todo dependiera de Dios. El voto a Varalaskshmi nos ayuda a conciliar la vida material y la espiritual, propiciando a la Diosa para que nuestras circunstancias materiales sean favorables, pero sin olvidar nunca que la meta de la vida es el Señor Supremo.

¿Cómo puedo celebrarlo?

Aunque Varalakshmi Vratam puede ser hecho por cualquiera, la tradición da preferencia a las mujeres casadas para guiar la ceremonia. Puede ser hecho por cualquiera, pero si hay una mujer casada en la familia, es mejor que ella oficie la adoración.

Para preparar el voto:

- Consigue un Kalash o vasija redondeada de cobre o metal. Llena la vasija a la mitad con agua. Coloca hojas de mango u otra planta similar, de hojas amplias y verdes, alrededor de la boca de la vasija de manera que sobresalgan como pétalos. Coloca un coco sobre la boca de la vasija, con los ojos del coco hacia abajo. Ata tres vueltas de hilo de algodón rojo alrededor de la parte estrecha del Kalash. Si puedes, decora ricamente el Kalash. Puedes ponerle una tela como vestido e incluso pintar en el coco el rostro de Lakshmi, o hacer un rostro de Lakshmi en arcilla, pintarlo y colocarlo sobre el coco.
- Pon un punto de Kumkum o sándalo en el coco.
- Haz un pequeño montón de arroz o cúrcuma con agua en un plato y colócalo al lado del Kalash. Representará a Ganesha durante la Puja.
- Instala el Kalash en el altar. Puedes poner también una foto de Lakshmi. Si no tienes posibilidad de hacer el Kalash o tienes una deidad de Lakshmi, puedes adorar a la deidad o poner sólo la fotografía.

El día de Varalakshmi:

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- Ayuna durante el día. Las mismas reglas de ayuno o semi-ayuno que en otras festividades se aplican aquí. Si uno no puede ayunar, puede hacer semi-ayuno o comer más puramente. En cualquier caso se espera siempre que la comida del día sea vegetariana.
- Reúne a la familia y preparad todos los elementos necesarios para la Puja.
- Haz Puja primero a Ganesha y luego a Lakshmi.
- Finalmente, comparte el alimento con los demás.

Al día siguiente:

- El coco debe quebrarse y usarse para cocinar algún dulce o plato vegetariano, o al menos debe ser comido por la familia.
- El arroz debe usarse para cocinar o ser dado a algunos animales, como pájaros.
- El agua no se tira sino que debe servir para alimentar a alguna planta.

Gayatri Jayanti-Yajur Upakarma

¿Qué se celebra?

En Gayatri Jayanti se celebra el nacimiento del Divino mantra de Savitar, más conocido como Gayatri Mantra. Esto es el momento en que fue revelado por primera vez a la humanidad por el rishi Vishvamitra. Durante este día, los brahmanas, sacerdotes, intelectuales y eruditos en el hinduismo, cambian su cordón sagrado, símbolo de su dedicación al Dharma, por uno nuevo.

El mantra Gayatri es la Madre misma de los Vedas. Todas las Escrituras Védicas se originan a partir de él. La literatura védica no se escribe como en occidente, de forma lineal, de principio a fin. Primero, un mantra central es revelado al rishi o sabio correspondiente. A partir de él, se le revela el resto del texto de forma expansiva. Así sucedió con el Ramayana, el Bhagavatam y otros textos de gran poder. El mantra a partir del cual se expanden los Vedas es el Gayatri.

El Gayatri Mantra es la vida misma y sustentador de todo hindú. Es una armadura espiritual para todo el que lo repite con devoción y voluntad. Según el Nirukta, la ciencia de la etimología, Gaya- viene de "Gayanti", que significa "cantar" y –tri viene de "Trayate", que significa "proteger"; así, Gayatri significa "Aquel que protege a quien lo canta" (Gayantam trayate iti Gayatri).

El conocido mantra es:

Om Bhur Bhuva Svaha
Tat Savitur Varenyam
Bhargo devasya dhimahi
Dhiyo yo nah Prachodayat

> "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 Ser Supremo y toda Su creación son expresados por medio de este mantra. Por eso, se considera el origen de los mismos Vedas. Brahma mismo, el Dios Creador, lo pronunció por primera vez para dar a luz la creación material.

¿Cuándo se celebra?

Se dice que el Gayatri hizo su primera aparición en la luna llena del mes de Sravana (Sravana Purnima).

¿Qué significa?

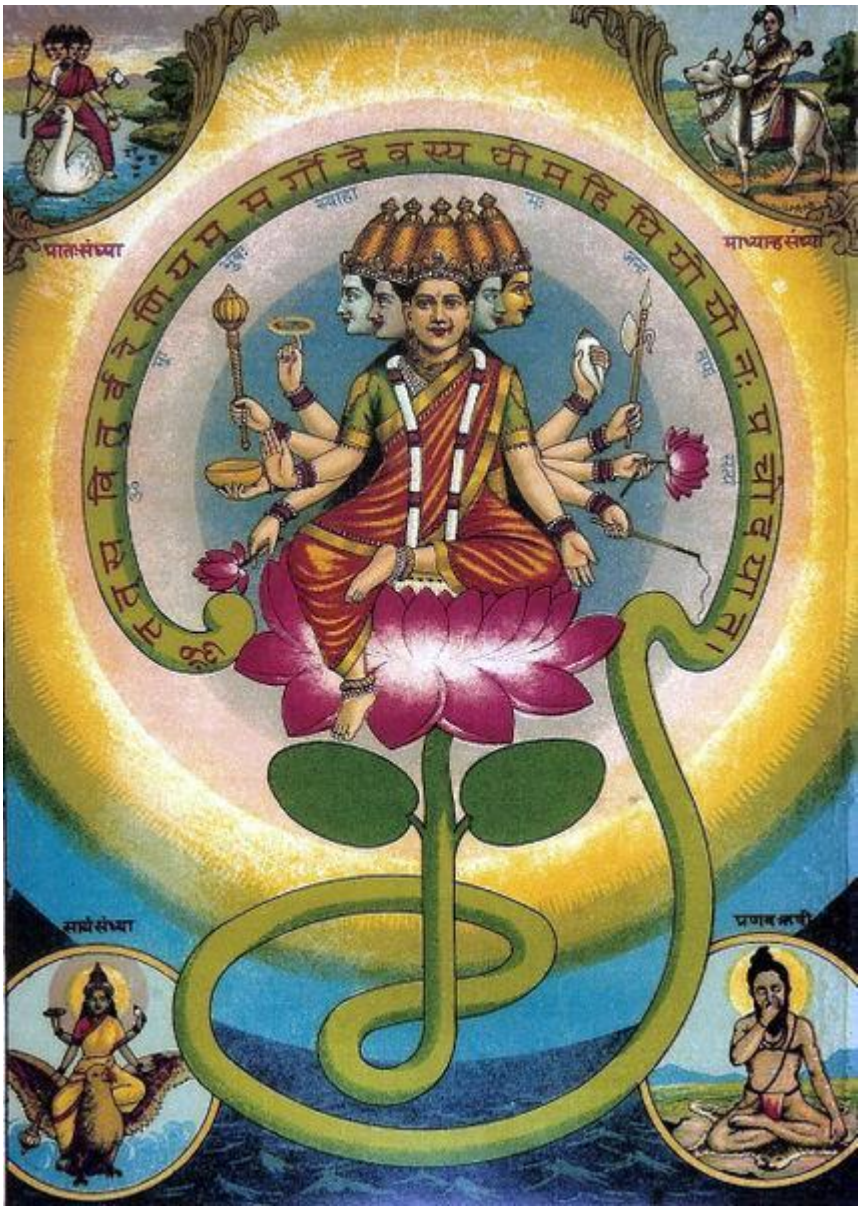
El día de Gayatri Jayanti representa para los brahmanas u hombres de Dios una renovación de sus votos y de su compromiso con el Dharma Hindú. Al cambiar su cordón sagrado viejo por uno nuevo renuevan su intención de preservarse puros, humildes, y compasivos con todas las criaturas. El Gayatri Mantra es la suma y potencialidad de todas las enseñanzas védicas. Representa la contemplación del Ser Divino en el Sol y en todo lo que el Sol ilumina. Por eso, cuando cantamos el Gayatri, nos comprometemos a ver a Dios en todos, a ser bondadosos con nuestro prójimo, a hacer el bien a todas las criaturas, y a venerar y servir a los dioses y los santos, enseñando también a nuestros hijos a vivir en el Dharma.

¿Cómo puedo celebrarlo?

Los brahmanas tienen sus rituales propios para cambiar su cordón, y deben realizar ciertos rituales propios de su orden. Si quieres conocerlos puedes leer el libro Nitya Karma Prakasa, editado también por KrishnaKali Yoga Ashram. Para los hindúes seglares, el Gayatri Jayanti puede ser celebrado de diversas maneras.

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- Toma un baño y ponte ropa limpia y blanca.
- Canta el Gayatri Mantra. Lo ideal es hacerlo mirando hacia el sol. Hazlo al amanecer y al atardecer. Utiliza una mala o rosario de 108 cuentas. Puedes cantarlo desde 10 hasta 108 veces.

- Bien, organiza con tus hermanos espirituales u otros devotos un Akhanda Kirtan del Gayatri Mantra. Esto es recitar el mantra al menos durante tres horas. Reúne a tus compañeros y amigos devotos y pon en el altar una bella imagen de la Diosa Gayatri Devi, la personificación del Mantra Gayatri. Sentaos y cantad el mantra desde tres hasta veinticuatro horas. Si sois bastantes, unos devotos pueden entrar mientras otros salen a descansar, de modo que el canto nunca se interrumpa.
- Si no tenéis suficientes medios o recursos, aún así podéis juntaros algunos devotos y cantarlo por media o una hora.
- Finalmente podéis compartir alimento ofrecido a la Diosa.



Raksha Bandhan

¿Qué se celebra?

Raksha Bandhan es conocido como el día de la fraternidad. Es el día en el que los hermanos se recuerdan su mutuo amor y deseo de protección. En especial está dedicado al amor entre hermano y hermana, pero se extiende a todas las relaciones fraternales.

Raksha Bandhan es también conocido como Balarama Purnima, la luna llena de Balarama, ya que el Señor Balarama, el hermano de Krishna, nació en este día. Cuando Balarama fue concebido en el vientre de Devaki, a fin de escapar de la cárcel en la que Kamsa tenía a Sus padres, Balarama fue transferido desde el vientre de Su madre al de Rohini, la otra esposa de Vasudeva, que permanecía en Gokula mientras su esposo estaba encarcelado. De este modo, Balarama y Krishna pudieron criarse juntos. Eran inseparables y llevaron a cabo muchas aventuras juntos.

Es costumbre en Raksha Bandhan que los hermanos se aten una rakhi o pulsera de protección en la muñeca. Los chicos la llevan en la mano derecha y las chicas en la izquierda. Es un símbolo de deseo de protección. Las pulseras pueden estar hechas de hilo de algodón tintado o ser de materiales preciosos. Hay una historia tradicional que explica el comienzo de esta costumbre:

En el Mahabharata, Draupadi, la esposa de los cinco príncipes Pandavas se vio en peligro de perder su honra, cuando Yudhisthira, uno de sus esposos, perdió su reino a los dados. Su malvado primo Duryodhana odiaba a los Pandavas, y preparó el juego con un tramposo experto, sabiendo que Yudhisthira padecía la fiebre del juego, para que éste lo perdiera todo. Así, el rey perdió, no sólo su reino, sino también a sus hermanos, a su esposa Draupadi, y a sí mismo. Para mayor humillación, Duryodhana ordenó a su hermano Dussasana que despojase de su ropa a Draupadi. Cuando la reina se vio indefensa a manos de la lujuria de aquellos malvados, sólo pensó en el Señor Krishna, rezó con toda su fuerza "Krishna, Govinda, Hari Murari", y cuando Dussasana tiró de su sari para desnudarla, la tela se alargó infinitamente, hasta que extenuado, no pudo tirar más. Así fue salvada la honra de Draupadi por la misericordia sin límites de Krishna.

El nexo con la festividad es el siguiente: Años antes del juego de dados, un día en que Krishna y Arjuna el Pandava cabalgaban juntos, Krishna se hirió en una mano. Cuando regresaron al palacio de los Pandavas, Draupadi salió a recibirles. Al ver a su querido Señor herido, no pudo pensar en nada más. Salió corriendo hacia él, e inmediatamente rompió su vestido para hacerle una venda. Ni siquiera era una gran herida, pero Draupadi no podía soportar la idea de ver dañado a Krishna. Con mucho amor, cuidó su mano con la improvisada venda. Krishna, conmovido, le dijo: "Oh, Draupadi, eres como Mi hermana. Has roto una ropa muy hermosa para curar mi herida. Tendré que procurarte otro vestido". Draupadi no le dio importancia, y lo olvidó. Pero Krishna veía claramente el futuro y conocía la injusticia que tratarían de infringirle. Krishna nunca lo olvidó, y en aquel momento de desamparo, acudió con ella, y la protegió, cumpliendo su promesa de darle un nuevo vestido.

¿Cuándo se celebra?

Raksha Bandhan o Balarama Purnima son celebrados el mismo día que Gayatri Jayanti, en la luna llena del mes de Sravana o Sravana Purnima.

¿Qué significa?

Un hermano o una hermana es una gran bendición de los dioses. En la antigüedad, el hermano era el protector de la hermana. Él la protegía de cualquier peligro externo. Ella también cuidaba de su hermano, cuidándole o curándole si en algún momento se veía herido y ofreciéndole consejo. Hoy en día las mujeres tienen un rol diferente en la sociedad, con mayor independencia y autonomía, pero las relaciones entre hermanos siguen vigentes. Un hermano o hermana es un compañero de vida. Las relaciones conyugales pueden romperse, pero nunca las de los hermanos. Ellos se prometen mutuo apoyo y protección ante Dios. Raksha Bandhan es una celebración de fraternidad. También hay personas que no tienen lazos de sangre entre ellos pero tienen una relación fraternal. Esta festividad también es para ellos.

Aunque la relación protector-protegido se llevaba a cabo entre hermano y hermana, hoy día no es necesario adherirse a ciertos estereotipos. En ocasiones una familia tiene dos hermanos o dos hermanas, o bien la

relación entre hermano y hermana es diferente dado que el rol social actual de la mujer también lo es. Nosotros proponemos que sea en este caso el hermano o hermana mayor el que haga el rol de protector y el hermano o hermana pequeña el que haga el rol de protegido, puesto que es una posición común y natural en casi todas las familias.

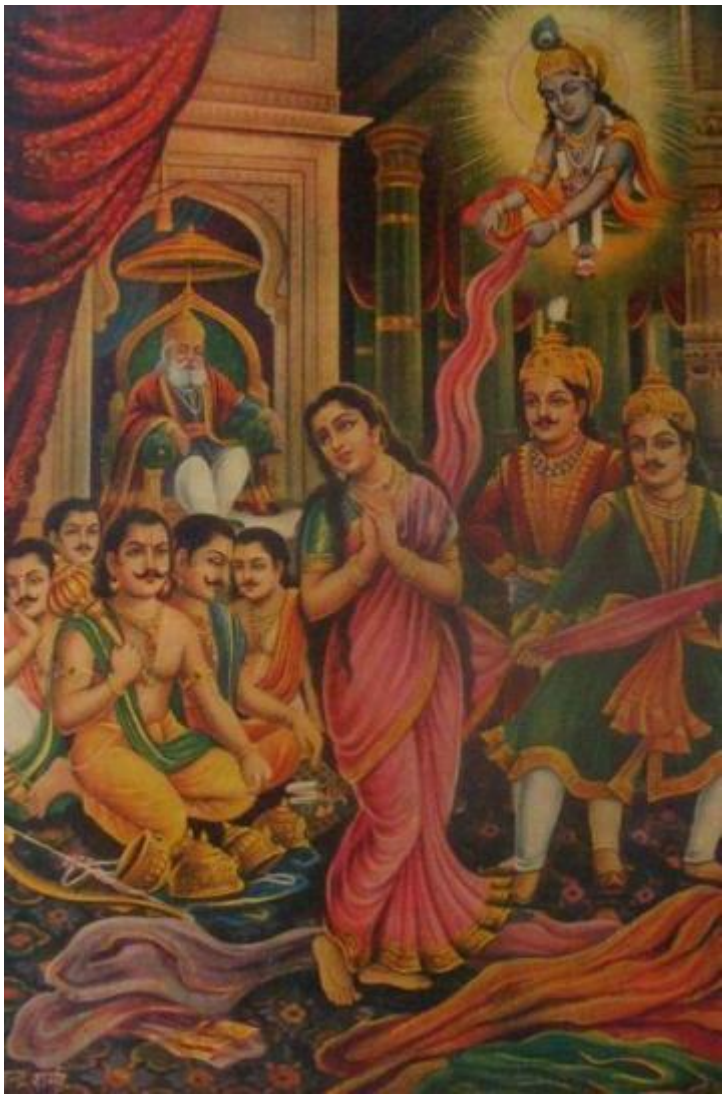
¿Cómo puedo celebrarlo?

La costumbre en Raksha Bandhan era que la o las hermanas ofrecieran un ritual de protección y regalos al hermano o hermanos, los cuales posteriormente ofrecerían sus regalos a las hermanas en gratitud. En el caso de ser dos hermanos o dos hermanas la ceremonia también puede llevarse a cabo del mismo modo. Es común que esto se haga frente a los padres, a no ser que ya hayan fallecido o vivan lejos. La ceremonia puede hacerse de formas diferentes, dependiendo de que los hermanos sean pequeños, en cuyo caso la festividad es organizada por sus padres y los rituales son conducidos por ellos, o que ya sean mayores, en cuyo caso ellos mismos preparan la ceremonia y los padres permanecen como testigos de ello.

- Compra o haz un regalo especial para tu hermano o hermana.
- Prepara la Rakhi, bien comprando una bella pulsera o bien utiliza hilo de algodón rojo, naranja o de varios colores. En los templos hindúes hay un hilo de algodón llamado mauli que ha sido consagrado y es muy apropiado para esta festividad. Si conoces a algún brahmana o pandit, o tienes algún templo hindú cerca, puedes pedirlo allí. Si no, también puedes fabricar tú uno.
- Recuerda que es mejor que los materiales de la pulsera no contengan cuero, hueso o nada que provenga de animales muertos.
- Prepara una bandeja de arati con una lámpara de ghee, un pequeño recipiente con Kumkum (polvo rojo) o sándalo y flores o incienso (opcionales).
- Al mediodía, reuníos toda la familia ante el altar o en la sala principal. El hermano/a pequeño encenderá la lámpara de ghee y dará algunas vueltas con la lámpara en el sentido de las agujas del reloj frente al hermano/a mayor. Luego pondrá con su dedo anular un punto de kumkum entre las cejas.

- Ambos hermanos ahora se pondrán las rakhis o pulseras de protección y se intercambiarán los regalos.
- Finalmente puede hacerse un Arati o Puja al altar. Después toda la familia hará una comida especial.

Suponiendo que se pertenezca a un culto vaishnava se suele dar más importancia al aniversario de Balarama que a la festividad de los hermanos. Si es tu caso, puedes hacer un servicio que incluya Kirtan, puja a Balarama y se sirva Prasadam al final. Por supuesto nada impide que celebres ambos festivales mientras esté de acuerdo con las enseñanzas de tu linaje y Guru.



Sri Krishna Janmashtami

¿Qué se celebra?

El advenimiento del Señor Krishna, el Maestro del Mundo, el Avatar. Cuandoquiera y dondequiera que la justicia decae y la impiedad asciende, el Señor se manifiesta para premiar a los virtuosos, rectificar a los malvados y restablecer el Dharma.

De todos los avatares que han aparecido en el mundo, Krishna es el más perfecto. Él es un Purna-avatar. Esto significa que es Dios mismo en Su máxima expresión. Es una encarnación completa del Señor Vishnu. Otros avatares, como Matsya o Parashurama expresaron a Dios sólo de forma parcial, pero Krishna es la máxima expresión.

Sri Krishna nació en el momento más auspicioso, a medianoche. En ese momento, los altares de los sacerdotes emanaban fuego pero sin humo. Los dioses derramaban lluvias de flores sobre la tierra. Todas las condiciones de buen auspicio estaban presentes, y sin embargo, Él nació en el más triste de los lugares, una prisión. Su perverso tío Kamsa había encerrado allí a Sus padres pues la profecía decía que el octavo hijo de Devaki y Vasudeva (los padres de Krishna) representaría el final de la tiranía de Kamsa. Por eso los encerró en una prisión, para matar a Krishna cuando naciera. Sin embargo, cuando Krishna nació, las cadenas de Vasudeva cayeron, las puertas de la cárcel se abrieron y los guardias se durmieron por la voluntad del Señor Vishnu. El mismo Señor ordenó a Vasudeva que llevase al pequeño a la aldea de Gokula. Allí, a Yashoda, la esposa de Nanda, el rey de los pastores de vacas o Gopas, había concebido a una niña. Vasudeva debía cambiarla por el pequeño Krishna, y regresar con la niña sin que Kamsa advirtiera nada.

Vasudeva cruzó el río Yamuna, que en aquel momento estaba crecido debido a las intensas lluvias monzónicas, con la cesta que portaba al niño divino en su cabeza. Las aguas se calmaron para que Vasudeva pasara con tranquilidad. La serpiente de mil cabezas, Ananta Sesha, protegió al niño con sus capuchas para que la lluvia no Le tocara.

Finalmente Vasudeva llegó a Gokula. Allí, Yashoda estaba durmiendo con su hija, agotada por el parto. Vasudeva cambió a los niños sin que nadie se diera cuenta, y regresó a la cárcel con su esposa. Entonces llegó Kamsa.

Tomó a la niña por los pies e intentó golpearla contra la pared para matarla, pero entonces, la niña se escurrió de entre sus manos y tomó su verdadera forma, la de Durga Devi, la Diosa. Le dijo: "¡Oh, necio! ¡El que ha de matarte ha nacido ya y está en otro lugar!".

Krishna se crío como un pastor de vacas en Gokula. Realizó muchos milagros que fueron la delicia de sus amigos y familiares. El mundo, durante Su presencia terrena estaba lleno de felicidad y fragancia. Su madre Yashoda Le llamaba cariñosamente Kanhaiya, que significa "niño adorable". Krishna era muy travieso. Entraba en las casas de las pastoras y robaba la mantequilla y la leche de sus vasijas. A veces tiraba piedras a las ánforas que las pastorcillas llevaban en su cabeza para beber su leche. Robó las ropas de sus compañeras de juego mientras se bañaban. Todos estos pasatiempos deleitaban a los habitantes de Gokula, tanto seres humanos como vacas y otros animales.

Ya más crecido, todas las Gopis (pastorcillas) estaban enamoradas de Krishna. Cuando Él tocaba la flauta en la noche, todas ellas dejaban todas sus responsabilidades y salían a Su encuentro. Danzaban extasiadas con Él durante horas y horas. El tiempo se detenía en ese momento. Algunas personas de mente mundana dicen que Krishna y las Gopis tenían una relación pasional. Nada hay más lejos de la verdad. Las Gopis de Vrindavan eran almas totalmente realizadas que buscaban una relación devocional con Krishna.

En su momento, Krishna regresó a Mathura para terminar con la tiranía de Kamsa. Mató a Kamsa y le dio liberación de este modo. Liberó a Sus padres y a los ciudadanos de Mathura, esclavizados por tan tiránico rey.

Los pasatiempos infantiles de Krishna no tienen fin. Son una fuente constante de dulzura y beatitud. Escucharlos es en verdad la mayor de las meditaciones.

¿Cuándo se celebra?

Sri Krishna nació en la noche del octavo día de la quincena menguante del mes de Bhadrapada (agosto-septiembre). La estrella Rohini ascendía junto con la luna a medianoche.

Hay una cierta disparidad de opiniones sobre el momento exacto de la festividad. El Srimad Bhagavatam describe este momento de la siguiente manera:

atha sarva-guṇopetaḥ
kālaḥ parama-śobhanaḥ
yarhy evājana-janmarkṣaṁ
śāntarkṣa-graha-tārakam

> "En el auspicioso momento de la venida del Señor, todo el universo estaba colmado de cualidades de bondad, paz y belleza. En el cielo apareció la constelación Rohiṇī, y todas las estrellas y planetas se hallaban en una posición favorable". S.B. X;3-1.

Hay dos grandes tradiciones que especialmente celebran Janmashtami como una fiesta mayor: los smartas y los vaishnavas. Mientras que la tradición smarta considera que el momento astrológico es importante para definir el día señalado, los vaishnavas le conceden más importancia al día lunar o tithi. De este modo, los smartas celebran el cumpleaños de Krishna el día de ashtami (el octavo), pero durante el nishita o medianoche hindú, en el momento en que los astros se encuentran en la posición más favorable, combinado con el ascenso de la constelación de Rohini; mientras tanto, los Vaishnavas, especialmente las ramas Brahma y Gaudiya, estrechamente emparentadas, consideran que más allá de la posición de los astros, el día debe señalarse por el ashtami. Debido a la diferencia de horas entre un momento astrológico y el otro, muchos años se celebran dos días de Janmashtami consecutivos, smarta y vaishnava.

Uno puede celebrar el día según la tradición que le sea más cercana, o incluso celebrar ambos días. Lo verdaderamente importante en que en estas fechas, hace ya cinco milenios, el Ser Supremo descendió a este mundo, y

caminó entre nosotros para inundar de amor divino los corazones de toda la humanidad.

¿Qué significa?

Krishna nació en una prisión, un lugar de pena y desolación. Sin embargo, el Señor fue quien escogió nacer en este lugar. Él hace lo que quiere y cuando quiere. No está sujeto, como nosotros, a la eventualidad. Al nacer en una prisión, Krishna nos enseña humildad. Sí Él, que contiene en Sí todos los universos, nace encerrado en una cárcel ¿cómo nos atrevemos a creer que hay lugares o personas indignas de nosotros? La enseñanza es, por tanto, que no hay lugar demasiado humilde que no requiera de nuestro respeto.

Por otro lado, aunque Sus padres, Devaki y Vasudeva, consideraban que estaban en una situación muy lamentable, lo cierto es que todos los signos auspiciosos se estaban dando en el cielo. En realidad ellos estaban formando parte del momento más importante y divino de la historia. Los honores que se deben a Devaki y Vasudeva no tienen fin. Esto puede enseñarnos que, aunque a veces creemos que las coas no van bien, estamos formando parte del Lila o Pasatiempo del Señor Supremo, por lo tanto, toda inconveniencia es en realidad una bendición disfrazada.

El Señor aparece siempre para traer consuelo a Sus devotos. El aniversario de Su nacimiento es siempre una señal de esperanza. Él no nos abandona. Viene para recordarnos que no somos este cuerpo destinado a la muerte, sino almas plenas de dicha y eternidad, Sus eternos compañeros. Muchos y muy fantásticos pasatiempos e historias del Señor Krishna se muestran en distintas Escrituras, principalmente en el Srimad Bhagavatam. Leerlos con devoción y humildad nos traerá iluminación espiritual y felicidad duradera. Este bendito día de Krishna Jayanti o Janmashtami, recuerda los nectáreos pasatiempos del Señor. Canta Su nombre. Recuerda que Dios permea todo este universo y adórale con constancia en cada cosa y en cada lugar:

- Adora al Señor en el Sol, con los himnos védicos.
- Adórale en el fuego con ofrendas
- Adórale en los sabios con la hospitalidad y el servicio hacia ellos.

- Adórale en los devotos, recibiéndolos con cordialidad.
- Adórale en el santuario del corazón, con la meditación.
- Adórale en el aire, viéndolo como energía divina, y en el agua, con la pureza.
- Adórale en la tierra repitiendo Su Santo Nombre.
- Adórale en tu cuerpo ofreciéndole comida y bebida.
- Adórale como el Alma Universal, viendo a todos con ecuanimidad.

¿Cómo puedo celebrarlo?

El día de Janmashtami es una celebración muy bella. Usualmente, ya que el Señor Krishna nació a medianoche, la celebración dura dos días: la víspera y el día después en el que el Señor Krishna ya ha nacido. Los devotos suelen hacer un ayuno completo hasta la medianoche, momento en que se rompe con alimento ofrecido previamente a Krishna (Prasadam).

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- Prepara ricos alimentos vegetarianos para la noche. Recuerda que el Señor Krishna ama mucho los dulces y la leche y mantequilla.
- Invita a tus amigos, allegados y devotos.
- Prepara tu deidad de Krishna en el altar. Si no tienes una, pon una fotografía de Krishna. Cúbrela con una cortina hasta la noche.
- Organiza un Kirtan. Cantad juntos Bhajans dedicados a krishna. Cantad el Hare Krishna Mahamantra:

Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare

- Invita a un devoto o brahmana que haga Hari-Katha, o narración de la historia del Señor Krishna. Si no hay nadie disponible, hazlo tú mismo. También puedes leer la parte del Srimad Bhagavatam en la que se cuenta el cumpleaños de Krishna. Si no dispones de él, hay varios libros que hablan de este momento, como: “El Libro de

Krsna", de Bhaktivedanta Swami Prabhupada, o "Sri Krishna, Sus Lilas y Enseñanzas", de Sri Swami Sivananda.

- A la medianoche, descorre la cortina y haz una Puja al Señor. Ofrece el alimento, y después podéis romper el ayuno compartiendo el Prasadam.

Sri Ganesha Chaturthi

¿Qué se celebra?

Se celebra la aparición del bondadoso Dios de cabeza de elefante, el hijo de Shiva y Parvati, el Señor Ganesha. Ganesha es el bondadoso hijo de Shiva y de Parvati. Es el Dios responsable de la inteligencia, la sabiduría y la prosperidad. Es el Señor de los principios, puesto que no se debe comenzar ninguna empresa sin invocarle. Pero por encima de todo, Ganesha es adorado como El Señor que aparta los obstáculos, y es precisamente esta faceta Suya la que lo hace tan popular entre los devotos hindúes de casi todas las ramas del Sanatana Dharma.

El Shiva Mahapurana se distingue por mostrar la historia del nacimiento del hijo de Shiva y Parvati:

En Su morada del monte Kailasa, Parvati Ma, la esposa del Señor Shiva, era a menudo sorprendida por Su esposo cuando se estaba relajando en el baño. Para evitarlo, tomó el barro medicinal que se aplicaba en la piel y modeló un hombrecito al cual dotó de vida con Su aliento divino. El pequeño fue encargado de guardar la puerta del palacio y no permitir la entrada a nadie. Al regresar al hogar, Shiva se vio detenido por la criatura, que no Le permitía entrar en Su propio hogar. Indignado por semejante oprobio, Shiva llamó a los Ganas, Sus huestes y legiones, pero estos fueron fácilmente derrotados por el pequeño vigilante. Las divinidades menores, con Indra a la cabeza, acudieron en ayuda de Shiva, siendo derrotados igualmente. También llegaron los grandes Dioses, Brahma y Vishnu, alertados por tanto desorden. Finalmente, Shiva no pudo tolerarlo más, lanzó Su tridente, y decapitó a la criatura. La cabeza del niño rodó por el suelo. Todo esto alertó a Parvati, que al salir descubrió con horror cómo Su pequeño hijo había muerto a manos de los dioses. Desolada y enfurecida, Parvati se manifestó en una forma terrible (Ugra-Shakti), amenazando con destruir el universo entero, a menos que se le devolviese la vida a Su hijo, y se le diese la bendición de ser adorado el primero de todos los dioses en todos los cultos.

Shiva, arrepentido, salió a buscar una nueva cabeza para Su hijo (según otras versiones, fue Vishnu), encontrando en medio de la jungla a un

elefante, que al ver al Señor Shiva, ofreció su cabeza sin dudarlo. Shiva tomó la cabeza del animal, quien de inmediato obtuvo moksha, o liberación, y se elevó al mundo espiritual. Shiva entonces unió la cabeza del elefante al cuerpo del niño, y le devolvió la vida. Todos los dioses celebraron el nacimiento de la nueva divinidad, a la que se entronizó como el dios a quien se adora antes de todos los cultos, y se le llamó, Señor de las Multitudes, Ganesha (Gana=multitud, -Isha=Señor, controlador), puesto que había vencido a todas las huestes de Shiva, siendo ahora su comandante en jefe.

La festividad es muy hermosa, y en muchos estados de India, especialmente en Maharashtra, de donde es originaria, dura hasta diez días. Es muy famoso el desfile que se hace por las calles, portando gigantescas imágenes del Dios, hechas para tal ocasión, con cánticos y música en honor a Ganesha, y lanzando al aire polvos rojos de sindhur[9].

¿Cuándo se celebra?

El nacimiento de Ganesha sucedió en el cuarto día (Chaturthi) de la quincena creciente del mes de Bhadrapada. En general todos los Chaturthis están dedicados a Ganesha, pero este es especial por ser el día de Su advenimiento.

¿Qué significa?

Ganesha es muy bondadoso. Él tiene muchísima misericordia. Él no necesita pasar por tales trances, como que Su cabeza sea cortada. Shiva tampoco siente ira en verdad. Todo es un pasatiempo ejecutado para darnos enseñanza. La decapitación de Ganesha representa la erradicación del ego. Su cabeza de elefante representa el Atman, el Ser espiritual. Él no se guía por ideas mundanas sino divinas. Por eso Él tiene dominio sobre todos los Ganas, las huestes de Shiva, que representan los diferentes aspectos de la naturaleza material. Con la cabeza humana (es decir, mundana), lucha contra la naturaleza. Con la cabeza de elefante (la guía del Alma), fluye con ella y se convierte en su aliado y Señor.

[9] Polvo sagrado de color bermellón usado en ceremonias para adornar las imágenes de Bhagavan

Ganesha es el Señor de los comienzos. Cuando se ha de comenzar cualquier empresa, es vital propiciar a Ganesha. Él retira todos los obstáculos, tanto internos como externos. En ocasiones, el obstáculo que nos impide tener éxito somos nosotros mismos. Ganesha también se ocupa de esto. Puede que lo que nos impida actuar o conseguir nuestras metas sea un punto de vista erróneo o un mal hábito. Ganesha, bondadosamente, nos hace ver nuestra conducta errónea y nos instruye desde el interior, ayudándonos a abrir nuestra mente y variar nuestros puntos de vista. Para un ser humano caminando por la selva hay muchos obstáculos, como rocas, árboles y lianas pero un elefante ni siquiera las nota. Él derriba cualquier obstáculo sin ninguna resistencia. Del mismo modo, los obstáculos que a un ser humano puedan parecer insalvables son minucias para el Señor Ganesha. Su poder y bondad son interminables.

Él porta un hacha para cortar los apegos mundanos de Sus devotos, o bien un aguijón para domar elefantes, símbolo del control de los sentidos. Tiene también un lazo, para unir al devoto amorosamente con verdadera devoción. Siempre lleva consigo un delicioso dulce, el Modaka, que representa la dulzura de la Bhakti o devoción. Su animal es Mushika, la rata, que representa la capacidad de superar todos los obstáculos.

Ganesha no hace diferencias entre Sus devotos. Los ama mucho a todos, ya sea que pidan bendiciones materiales o espirituales. Es por ello el patrón de los comerciantes y vendedores, que siempre tienen una imagen en sus comercios para que les ayude en sus empresas. También es protector tanto de los estudiantes como de los profesores. Para obtener éxito en un examen o prueba (además de estudiar), uno debe venerar al Señor Ganesha.

La celebración de Ganesha nos recuerda que Bhagavan siempre está con nosotros mostrando Su infinita compasión, en todos los momentos, en todos los aspectos de nuestra vida.

¿Cómo puedo celebrarlo?

La tradición de la festividad se basa en la idea de que, durante estos diez días, Ganesha es el invitado de honor en nuestro hogar, con lo cual se le honra y sirve. Para ello es costumbre fabricar una imagen de Ganesha en arcilla u otro material y adorarla durante estos días. En el último día o Visarjan (despedida), el Señor Ganesha se marcha hasta el año que viene, y

la deidad es colocada en el río o en el mar, a fin de que la arcilla se deshaga y se una al agua.

Sin embargo, esto puede ser difícil en occidente o en una casa o piso. Por ello, a menudo se prescinde del ritual del río. Si uno no tiene posibilidad de hacer una imagen con arcilla, puede ser comprada o se puede usar para adoración la imagen que uno tenga del Señor Ganesha. Siempre hay que recordar el tamiz de "tiempo, lugar y circunstancia" y que lo que el Señor verdaderamente recompensa es la devoción. Dicho esto, puedes hacer muchas cosas para celebrar el Ganesha Chaturthi.

En la víspera de la celebración:

- Haz una deidad de Ganesha de arcilla. Puede ser muy divertido y educativo si lo haces con tus hijos.
- Pintad juntos la deidad con bellos colores.
- Fabricad algunas guirnaldas de flores para la deidad.
- Si todo esto es imposible, adquiere una deidad de cerámica, arcilla o piedra, o del material que haya disponible. Si incluso esto es imposible puedes hacerte con una fotografía de Ganesha y ponerla en un bello marco.

El día de Ganesha Chaturthi:

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- Coloca la deidad en el altar, bellamente decorada.
- Prepara en la cocina una buena cantidad de dulces, modaka o laddus. Recuerda que a Ganesha le gusta mucho el dulce.
- Invita a tus amigos, devotos y allegados.
- Cuenta la historia del Señor Ganesha. Como siempre, también puedes invitar a un pandit o brahmana que lo haga, pero si no, puedes hacerlo tú mismo.
- Cantad juntos un Kirtan dedicado a Ganesha.
- Haz una Puja al Señor Ganesha. Terminad con el Arati a Ganesha.
- Una vez ofrecidos los dulces, compártelos entre todos.

- Durante los nueve días siguientes, no olvides ofrecer a Ganesha una flor, una varilla de incienso y una dipa (lámpara de ghee) al atardecer.
- Durante estos días haz japa (repetición del mantra) con el mantra Om Gam Ganapataye Namah.
- El día décimo, si te es posible, queda con tus amigos devotos, llevad la deidad a un río o al mar, y después de ofrecerle arati, sumérgela en el agua. Si no es posible, puedes hacerlo en un barreño con agua. Si la deidad no es de arcilla podéis guardarla hasta el año que viene o simplemente mantenerla en el altar. En cualquier caso se despide al Señor Ganesha con la siguiente oración:

Avahanam Na Janami Na Janami Tavarchanam /
Pujam Chaiva Na Janami Kshamasva Ganeshwara //
Anyatha Sharanam Nasti Tvameva Sharanam Mam /
Tasmatkarunya Bhavena Rakshasva Vighneshwara //

No conozco la manera de darte la bienvenida, ni tu adoración, ni sé cómo honrarte con una ceremonia, perdóname oh, Señor Ganesha. No tengo otro refugio que Tú, lleno de compasión, protégeme, oh, Señor que elimina los obstáculos.

Gatam Papam Gatam Dukham Gatam Daridraya Meva Cha /
Agata Sukha Sampattih Punyachcha Tava Darshanat //

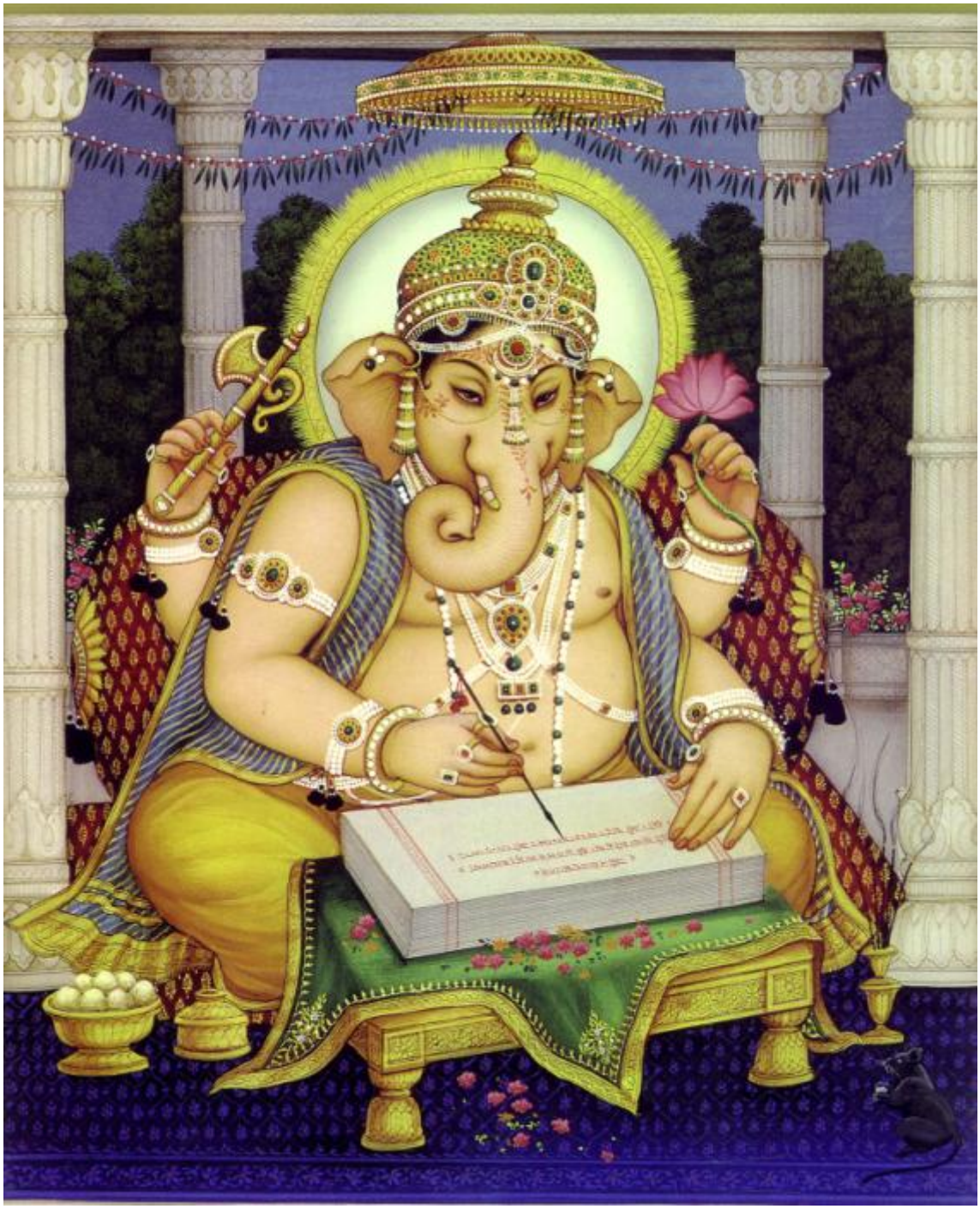
A pesar de mis pecados, males y miserias, que sea digno de alcanzar la dicha de Tu visión.

Mantrahinam Kriyahinam Bhaktihinam Sureshwara /
Yatpujitam Maya Deva Paripurnam Tadastu Me //

Si he cometido errores en la puja respecto a los mantras, acciones o devoción, o Señor, que todo ello sea completado, oh Dios.

Yadaksharapada Bhrashtam Matrahinam Cha Yadbhavet /
Tatsarva Kshamyatam Deva Prasida Parameshwara //

Sea un error en la pronunciación de las sílabas o los mantras, que esto me sea perdonado por la Gracia del Señor Supremo.



Radhastami

¿Qué se celebra?

Catorce días después de Krishnashtami o Janmashtami, el día del nacimiento del Señor Krishna, se celebra Radhashtami, el nacimiento de Sri Radha, Su Energía Divina. Cuando el Señor desciende en alguna forma, Él nunca viene solo, sino que aparece acompañado de Sus distintas energías y asociados. De todos ellos, Radha es la contraparte femenina de Krishna, la Madre Divina como expresión del amor incondicional y la alegría trascendental.

El Brahma Vaivarta Purana cuenta el nacimiento de Sri Radha. Su padre era Vrishabhanu, el jefe de los pastores del poblado de Barsana, en Vraja. Una mañana, tras bañarse en el río, vio un hermoso loto de mil pétalos flotando en la superficie. En su interior, una pequeña niña brillaba como una gema. El bebé se transfirió al vientre de la esposa de Vrishabhanu, y en el tiempo debido, nació. No obstante, los padres estaban tristes, porque once días después, la niña no abría los ojos, y comenzaron a pensar que había nacido ciega.

Todo cambió cuando fueron a Vrindavana a visitar a sus amigos Nanda y Yashoda, quienes habían sido padres del niño Krishna. Cuando la pequeña Radha estuvo ante el rostro de Krishna, abrió los ojos por primera vez. La razón por la cual no los abría, era que no quería ver a nadie sino a Su amado Krishna.

En Barsana y Vrindavan la festividad es muy bella. Los devotos ayunan hasta mediodía y luego van a los lugares donde Ella llevó a cabo Sus pasatiempos. El lugar de Su nacimiento, el lago donde Ella jugó con Krishna, y otros espacios sagrados. Los templos realizan ceremonias de adoración a Radha-Krishna y los devotos buscan la intercesión de la compasiva Radha ante el Señor Krishna, a fin de hallar Su Gracia.

¿Cuándo se celebra?

Radha nació en el octavo día (ashtami) de la quincena creciente del mes de Bhadrapada. Krishna nació el octavo día de la quincena menguante del

mismo mes. Radha es dorada y Krishna oscuro. Al igual que las dos fases de la luna pertenecen al mismo ciclo, Krishna y Radha son diferentes aspectos del mismo Ser Divino.

¿Qué significa?

El amor que se profesaron Radha y Krishna va más allá de lo imaginable. El único deseo de Radha era Krishna. El único pensamiento de Su mente y Su única alegría era encontrarse con Su amado. El amor de Radha por Krishna es el ejemplo de toda alma que desee acercarse a Dios. En realidad, este auspicioso día se conmemora un amor tan inmenso como el mismo universo.

¿Cómo puedo celebrarlo?

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- A Radha no le gustaría estar sola en el altar. Ella ama mucho al Señor Krishna. Por lo tanto, pon en el altar una imagen de Radha y Krishna.
- Radha no queda demasiado impresionada con la adoración según las normas védicas. Lo único que la conmueve es el amor puro. Canta Sus nombres con gran emoción. Puedes cantar Sri Radhika Stava u otros bhajans dedicados a Ella frente al altar.
- A Radha le gustan mucho las flores, por lo tanto, decora el altar con bellas flores. Ofrécele flores desde tu corazón.
- Invita a algunos amigos y devotos. Haz Radha-Katha, cuenta las glorias de Sri Radha, o pide a algún devoto o pandit que lo haga.
- Cantad Kirtan del Maha Mantra:

Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare,

o Jai Jai Jai Sri Radhe.

- Ofreced alimento a Radha y luego compartidlo entre todos.

Vamana Dvadashi

¿Qué se celebra?

Se celebra el advenimiento de Vamana, el quinto avatar del Señor Vishnu. En el estado de Kerala este día es llamado Onam y constituye su año nuevo.

La historia se narra en varias Escrituras: Vishnu Purana, Srimad Bhagavata, y otras. Bali, nieto de Prahlada, rey de los asuras o demonios, había conquistado el mundo por la fuerza de su brazo. Los dioses estaban aterrados por perder las regiones celestiales, y pidieron ayuda al Señor Vishnu. Vishnu amaba a Bali porque, aunque era demonio por raza, era un gran devoto y un hombre moral; sin embargo accedió a encarnarse, ya que el orden natural exige que el mundo esté en manos de los dioses y no de los demonios. Así nació como Vamana, un sacerdote brahmana enano. Nació del sabio Kasyapa y Aditi. Fue investido con todos los elementos que caracterizan a un brahmana: el cordón sagrado, la sombrilla, el cinturón de hierba kusha y las cuentas de rudraksha.

Vamana se dirigió a ver a Bali. Es sabido que no se le debe negar a un brahmín una ofrenda cuando visita una casa. Así, Bali le concedió que pidiese lo que quisiera. Vamana sólo pidió el terreno que pudiera cubrir con tres de Sus pasos. No podría ser mucho tratándose de un enano. Bali era magnánimo y se lo concedió, a pesar de que su guru, Shukracharya, trató de advertirle.

Entonces Vamana se convirtió en un gigante inmensurable, llamado Trivikrama (el de los Tres Pasos). En Su primer paso, ocupó toda la tierra; en Su segundo paso, todas las regiones celestes. Pero no quedaba espacio en todo el cosmos para Su tercer paso. Bali, reverentemente, sabiendo que se trataba del Señor Vishnu, ofreció su espalda. Así, Vamana puso Su pie sobre Bali y lo sumergió en el inframundo. Vamana estaba muy complacido con la devoción de Bali. Lo hizo soberano del Mundo Subterráneo, y le prometió que nacería como rey de los dioses en el siguiente ciclo cósmico.

¿Cuándo se celebra?

El duodécimo día (dvadashi) de la quincena creciente del mes de Bhadrapada (agosto-septiembre). Llega inmediatamente después del Parsva Ekadashi, que también es un día importante de adoración a Vamana.

¿Qué significa?

A veces, el Vamana Dvadashi se considera como el día de los brahmanas o sacerdotes, puesto que Vamana lo era. Él desplegó las cualidades más importantes de un brahmana, particularmente la de proteger a todas las criaturas, pero buscando no dañar a nadie. En otras encarnaciones, el Señor Vishnu tiene que matar muchos demonios, pero en esta Él hace las cosas de modo que nadie salga herido. Incluso Bali obtiene el reino del submundo, lleno de riquezas y grandes palacios, como premio a su devoción. Así pues, Vamana nos enseña a resolver los conflictos con amor y no violencia.

¿Cómo puedo celebrarlo?

La tradición más ortodoxa prescribe un ayuno desde la noche anterior hasta el día siguiente. Por supuesto, como siempre esto depende de la capacidad y voluntad del devoto.

Es costumbre dar caridad a los brahmanas en este día. Hoy día, gracias a internet podemos encontrar entidades brahmínicas a las que poder donar algo de dinero, aunque estemos lejos de India, por ejemplo, granjas en las que se protege a las vacas, lugares de enseñanza de los Vedas, etc. Si uno no está seguro puede sustituirlo por hacer una ofrenda a alguna institución religiosa o benéfica que sea de su confianza.

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- Coloca en el altar una imagen de Vamana.
- Realiza durante el día actividades brahmínicas como lectura de las Escrituras o japa.
- Invita a tus amigos y devotos a un Hari-Katha[10] en el que cuentes la historia de Vamana.

[10] Un Hari-Katha es la narración ceremonial de las historias y pasatiempos del Señor y Sus encarnaciones, normalmente guiado por un erudito o devoto.

- Ofrece Prasadam a Vamana y compartidlo después.
- Entre los vaishnavas hay una hermosa costumbre de disfrazar a un niño como Vamana y honrarle, ofreciéndole un asiento especial, lavando sus pies y luego dándole de comer ricos dulces vegetarianos. Después, los devotos pueden cantar Kirtan de Om Namo Narayanaya, y finalmente comer todos los dulces que haya dejado el Señor Vamana.

Pitru Paksha

¿Qué se celebra?

Paksha significa medio mes lunar, es decir, dos semanas. Los Pitris 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 Pitris o ancestros que no reencarnan, sino que por sus buenas acciones permanecen en un plano superior de existencia, moran en el Pitruloka o Bhuvarloka, 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 llamada shraddha, en la que se ofrenda agua y semillas a los antepasados. La tradición manda hacer ofrendas hasta a la tercera generación, pues este es el tiempo máximo que un alma puede permanecer sin reencarnar.

Cada día de la quincena está dedicado a un particular tipo de ancestros, a saber:

1. Purnima Shraddha: En este día se honra con tarpán u ofrecimiento de agua a aquellos que dejaron el mundo en luna llena.
2. Pratipada Shraddha: Se honra a quienes murieron en el primer día tras la luna llena o pratipada.
3. Dvitiya/Tritiya Shraddha: Del mismo modo, se honra a quienes murieron en el segundo día o Dvitiya y en el tercero o tritiya
4. Chaturthi Shraddha: Se honra a quienes murieron el cuarto día.
5. Panchami Shraddha (Maha Bharani): Se honra a quienes murieron el quinto día. Durante este día, la constelación de Bharani prevalece, especialmente por la tarde. En esta quincena la deidad regente de Bharani es Yama, dios de la otra vida, debido a lo cual es muy auspicioso hacer puja o adoración en este día.
6. Shashti Shraddha: Se honra a aquellos que murieron el sexto día. Se honra también a quienes abandonaron el mundo sin haberse casado.

7. Saptami Shraddha: Se honra a quienes murieron el séptimo día.
8. Ashtami Shraddha: Se honra a quienes murieron el octavo día.
9. Navami Shraddha (Matra Navami): Se honra a quienes murieron el noveno día, pero se honra especialmente a las madres que ya no están con nosotros, aún cuando no hayan fallecido el noveno día. El nueve es un número especialmente dedicado a las madres, relacionado con Durga Devi, la Madre Divina.
10. Dashami Shraddha: Se honra a quienes murieron el décimo día, y también los esposos que perdieron a sus mujeres las honran en este día.
11. Ekadashi Shraddha: Dedicado a aquellos que murieron el día undécimo. El undécimo día está dedicado al Señor Vishnu, siendo uno de los más auspiciosos de la quincena.
12. Dvadashi Shraddha: Se honra a aquellos que murieron el duodécimo día. En este día reina la constelación de Magha, que es regida por los pitris, las divinidades de los ancestros. Se venera también a aquellos que tomaron la orden de renuncia antes de morir.
13. Trayodashi Shraddha: Se venera a quienes murieron en el decimotercer día, y también a quienes murieron en su infancia.
14. Chaturdashi Shraddha: Este día se venera a aquellos que murieron de forma violenta, ya sea por accidente o habiendo sido muertos por otro.
15. Sarva Pitru Amavasya: Es el día de la luna nueva, y por lo tanto, se celebra a todos los ancestros sin excepción. Este es, por tanto, el día más idóneo para honrar a cualquier antepasado o familiar que haya abandonado el cuerpo.

Aunque en todos estos días se puede honrar tradicionalmente a los ancestros, el único día que se considera "mandatorio" es el último, la luna nueva, que es cuando en general la mayoría de los devotos observan la festividad.

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 pitru tarpanam nos ayuda a estrechar los lazos con la familia.

¿Cuándo se celebra?

Esta festividad comienza en la luna llena del mes de Bhadrapada y culmina en el día de luna nueva, llamado Sarva Pitru Amavasya o la Luna Nueva de los Ancestros.

¿Qué significa?

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. Existe una deuda kármica con nuestros antepasados, ya que ellos nos dieron la existencia. Pero no es una deuda que deba agobiarnos o que debamos pagar a toda costa. Es una deuda amorosa, como la que uno siente con sus padres. No puede ser pagada con nada más que con gratitud.

¿Cómo puedo celebrarla?

Existen una serie de normas para el voto de la ceremonia Shraddha. Esta temporada no es tanto una época festiva para celebrar con los amigos y vecinos como un tiempo de recogimiento para estar con los familiares y honrar a los ancestros. Por ello se establecen ciertas costumbres que nos ayudan a guardar estos momentos con mayor sacralidad:

Durante Pitru Paksha:

- Uno no debe (a ser posible) cortarse las uñas o el cabello.
- No consumir alimento no vegetariano.
- Uno debería mantener Brahmacharya o castidad.

- Durante la quincena, ninguna criatura debe ser vulnerada o faltada al respeto. A ser posible ningún animal debería ser matado (como moscas y polillas) durante este tiempo, y se debería dar hospitalidad a cualquier invitado en la casa.
- Las ceremonias no debería realizarse cuando ya ha caído la noche.
- Es mejor no realizar otros rituales aparte de la ceremonia Shraddha, tales como namakaranas (bautizos), bodas, y ceremonias auspiciosas.

Para la ceremonia:

- Toma un baño o ducha antes de la ceremonia.
- Intenta ayunar o no comer nada dos horas antes de la ceremonia.
- Viste de blanco, con ropas limpias. Si puedes usa un dhoti o sari. Si no, cualquier ropa blanca de tejido natural es buena.
- Ofrece la adoración a los ancestros con fe y devoción.
- La ceremonia se lleva a cabo ofreciendo agua, arroz y "tila" o semillas de sésamo a los ancestros. Aunque la ceremonia completa es más sofisticada, el corazón del ritual es simple: se toma un poco de cada ofrenda y dejándola caer por el lado derecho de la mano, entre el pulgar y el índice, sobre un plato de metal mientras se repiten los mantras:

Om Pitrin Svadha Namastarpayami
Sarva Pitrin Tarpayami
Sarva Pitri-Ganan Tarpayami
Sarva Pitri Patnih Tarpayami
Sarva Pitri ganapatnih Tarpayami.

- El contenido de la ceremonia Shraddha completa es muy extenso para detallarlo en este libro. Puedes encontrarlo con todo detalle en nuestra publicación "Nitya Karma Prakasa".

Vishvakarma Puja

¿Qué se celebra?

A menudo coincidiendo con los rituales de Pitru Paksha, se celebra el aniversario de Vishvakarma, el Arquitecto Divino. Vishvakarma es el arquitecto y artesano de los dioses. Él construye todos los ingenios que las divinidades utilizan para sus deberes de preservación del mundo, tales como el carro de Indra, rey de los dioses, y sus palacios y moradas.

Vishvakarma está relacionado con la generación, la creatividad y la inventiva. Es una deidad en la que predomina el aspecto rajas o creativo del universo. Se considera como una forma de Brahma, el Dios de la Creación.

Así, en esta fecha se felicita a los inventores, a los artesanos, los científicos, y todos aquellos que dedican sus vidas a mejorar el mundo a través de la tecnología.

¿Cuándo se celebra?

Vishvakarma Puja es una festividad solar. Se celebra el día de Kanya Sankranti, es decir, el día que el Sol entra en la constelación de Virgo (Kanya), lo cual normalmente es cerca de octubre.

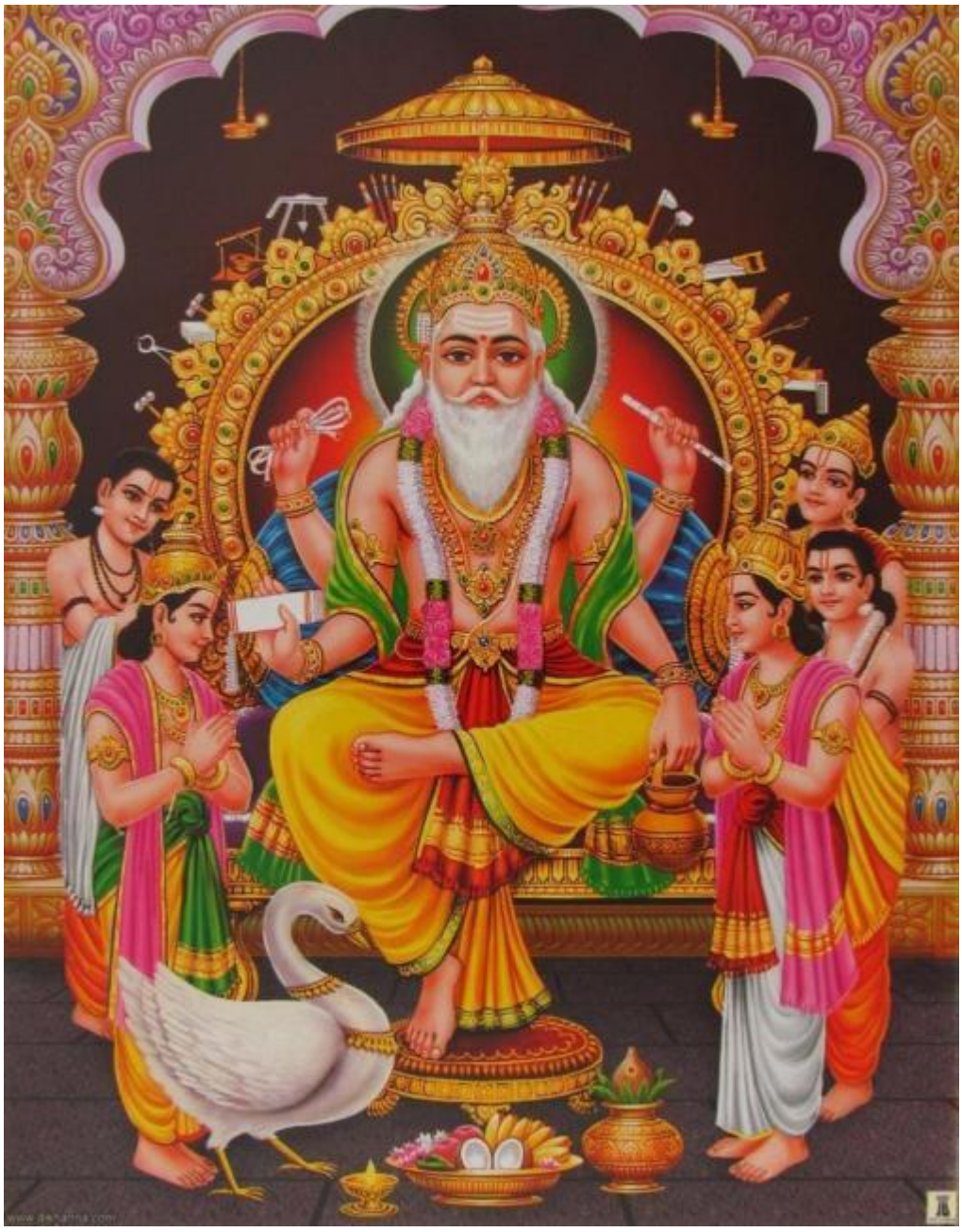
¿Qué significa?

Hay una errónea visión en el mundo de que, a medida que la ciencia avanza, los Dioses son menos necesarios. Desde el punto de vista del Hinduismo, los Dioses son los preservadores y guardianes del conocimiento, y por ello, su inspiración está detrás de todo avance científico que sea para el bien de la humanidad.

¿Cómo puedo celebrarlo?

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- Coloca una imagen de Vishvakarma en tu altar y hazle Puja

- Felicita a los científicos, técnicos o constructores que conozcas.
- Si vas a comprar un coche, esta es la mejor ocasión. Si lo has comprado recientemente, invita a un sacerdote para que haga Vimana Puja, una ceremonia especial para que tu vehículo no tenga accidentes y funcione siempre correctamente.



Sharada Navaratri

¿Qué se celebra?

Justo después de la luna nueva de los ancestros, comienzan las festividades de **Navaratri,** las nueve noches de la Diosa, en las que celebramos a la Madre Divina bajo Sus distintas formas. Después de la contemplación de los ancestros, que ya abandonaron su cuerpo, viene la renovación, en la forma de la Madre Divina. Este festival se celebra dos veces al año, uno en primavera (Vasanta o Chaitra Navaratri), y otro en otoño (Sharada o Aswin Navaratri), de los cuales, el más importante es el de otoño. En realidad hay otros dos festivales de Navaratri durante el año, en el mes de Magha y de Ashadha, pero estos se consideran "gupta" es decir, escondidos, y aunque se contempla su existencia, rara vez se celebran de manera manifiesta. De entre todas las festividades del Hinduismo, Navaratri tiene un componente especial para los aspirantes espirituales. Los nueve días y noches de la festividad representan un proceso de sadhana o ejercicio espiritual. En realidad sólo hay una Devi o Diosa, la Suprema Madre Divina; las nueve Diosas son aspectos de Ella misma, y representan diferentes virtudes que adquirir a lo largo del sadhana, que culmina en el décimo día, Vijaya Dashami o "Día de la Victoria". En este día, las fuerzas del bien vencen a las de la oscuridad. Es decir, nuestras malas tendencias y hábitos son derrotados y destruidos por la Gracia de la Diosa, para dar paso a la Luz de la bondad y la contemplación divina.

La historia de la Devi es bien narrada en el Devi Mahatmyam. Los dioses estaban atemorizados por el hostigamiento del terrible demonio Mahisha, el cual tenía forma de búfalo, y su poderoso ejército. Los dioses, llenos de esperanza, acudieron a Brahma, Shiva y Vishnu. Entonces, del rostro de Vishnu y Shiva nació un gran resplandor, así como del de Brahma. De todos los dioses que allí estaban también emergió un fulgurante resplandor. Los resplandores de todos los dioses se unieron, y se convirtieron en una Diosa, la más bella y poderosa que jamás habían visto. Cada Dios le ofreció su arma, incluidos Vishnu y Shiva. Con las armas de todos los dioses, Durga, que así se llamó, fue, montada sobre un feroz león, a combatir al ejército de Mahisha.

La Diosa acudió al campo de batalla y fue atacada por los ejércitos del demonio. Ella, como jugando, los destruyó fácilmente. Expandió de Su poder millones de Shaktis que destruyeron a todos los demonios. La misma Devi mató a los generales de Mahisha. Finalmente, Durga y Mahisha lucharon. Durga atravesó a Mahisha fácilmente, pero él se convirtió en león. Durga lo volvió a matar y él se convirtió en hombre. Finalmente la Devi lo mató de forma definitiva. Lo Divino venció a lo demoníaco. Los dioses se regocijaron y alabaron a Durga.

En estos días se adora a la Diosa en todas Sus formas, especialmente a Navadurga, las nueve Durgas. Puedes ver la descripción de las nueve Durgas en el apartado de Chaitra Navaratri.

Estas festividades son muy hermosas. En el estado de Gujarat existe una danza tradicional llamada Garbha, en la cual las mujeres danzan en círculos alrededor de una vasija con una luz dentro. La lámpara representa la matriz de la cual nace toda vida. No hay que olvidar que estas son las celebraciones de la Madre. Otra costumbre, esta vez del sur de India, es Ayudha Puja, el hacer rituales de consagración a los materiales de trabajo tales como accesorios de labranza, herramientas mecánicas, libros, etc. También es costumbre hacer Vimana Puja como en el día de Vishvakarma Puja.

¿Cuándo se celebra?

Navaratri se celebra desde el primer día después de la Luna Nueva de los ancestros o Sarva Pitru Amavasya, el primer día del mes de Ashwin, y durante nueve noches que culminan en el décimo día o Vijaya Dashami. Cada día tiene su propio carácter y sus rituales asociados los cuales se explicarán más abajo.

¿Qué significa?

Hay dos poderes en el mundo: Avidya Maya y Vidya Maya. Avidya Maya es el poder de la velación del conocimiento, la ignorancia. Por causa de Avidya Maya creemos estar muy lejos de Dios, pensando vanamente en que somos este cuerpo y en satisfacerlo por medio de la complacencia de los sentidos. Esto nos trae mucha infelicidad, puesto que nuestra real

naturaleza es la espiritual, y por lo tanto, lo material nunca puede satisfacernos por completo. Vidya Maya es el poder que destruye la ignorancia, rasgando el velo sobre nuestros ojos y permitiéndonos contemplar nuestra propia naturaleza espiritual. La misma Diosa es Vidya Maya. Ella destruye la ignorancia y el ego, el sentido de "yo soy tal y tal, y yo tengo tal y tal cosa". Esta arrogancia es encarnada en el demonio búfalo, Mahisha. Los pasatiempos divinos suceden tanto fuera de nosotros, en los mundos sutiles, como dentro de nosotros, en nuestro corazón. Al igual que Mahisha, el ego toma muchas formas, una detrás de otra, para evitar ser destruido, pero por la Gracia de la Devi, si nos rendimos a la Sabiduria trascendental, podemos cortar definitivamente las raíces de la ignorancia y ser felices. El triunfo de Durga Devi sobre Mahisha es el triunfo de la luz y la sabiduría sobre la oscuridad y la ignorancia.

¿Cómo puedo celebrarlo?

Hay nueve días en Navaratri. Algunos son más importantes que otros. Podemos hacer diferentes rituales y sadhanas dependiendo de nuestra capacidad y voluntad.

- Día 1 (Devi Shailaputri): Ghatasthapana Puja. En este día es costumbre instalar en el altar de la casa un Kalash o vasija de metal , medio lleno de agua y con un coco en la boca de la vasija, representando a la Diosa. Se hace Puja al Kalash y con ello se dan por comenzadas las festividades de Navaratri. Es importante hacer este ritual en el tiempo adecuado, fundamentalmente antes de que anochezca.
- Día 2 (Devi Brahmacharini): Se hará Puja o Japa (repetición del mantra) a la Diosa Brahmacharini.
- Día 3 (Devi Chandraghanta): Se hará Puja o Japa a la Diosa Chandraghanta. Este día es conocido también como Sindhur Tritiya ya que es costumbre ofrecer a la Diosa polvo rojo de Sindhur. El polvo de Sindhur significa protección, debido a lo cual se ofrece a Durga buscando Sus bendiciones.
- Día 4 (Devi Kushmanda): Se hará Puja o Japa a la Diosa Kushmanda.
- Día 5 (Devi Skandamata) Se hará Puja o Japa a la Diosa Skandamata. Este día es llamado también Lalita Panchami, y es relevante en las tradiciones del Shaktismo. Se celebra a la Diosa

Lalita Tripurasundari que destruyó al demonio Bhana, nacido de las cenizas del Dios del deseo mundano, Kamadeva. Es costumbre entre los devotos de la Diosa ayunar en este día.

- Día 6 (Devi Katyayani) Se hará Puja o Japa a la Diosa Katyayani. Este día es también Sarasvati Avahana, es decir, la llegada de la Diosa Saraswati. Podemos venerarla en este día.
- Día 7 (Devi Kalaratri) Se hará Puja o Japa a la Diosa Kalaratri.
- Día 8 (Devi Mahagauri) Se hará Puja o Japa a la Diosa Mahagauri. Este día es conocido también como Durgashtami, y es el día mayor de la festividad. Si uno va a llevar a cabo un servicio con kirtan y puja lo recomendable sería escoger este día.
- Día 9 (Devi Siddhidatri) Se hará Puja o Japa a la Diosa Siddhidatri. Este día es también llamado Maha Navami, y es costumbre llevar a cabo un homa o ritual de fuego dedicado a Durga. Puedes llamar a un brahmana o pujari experto que lo haga en tu casa, invitando a tus compañeros y allegados.

Las festividades culminan en el décimo día, Vijaya Dashami, en el que se hace el Durga Visarjan o despedida de Durga, venerando el Kalash y luego deshaciéndolo (usando el coco para cocinar Prasadam)

Recordamos los mantras de cada Diosa en cada uno de los días. Son:

1 : Om Shailaputryai namah

2 : Om Brahmacharinyai namah

3 : Om Chandraghanthyai namah

4 : Om Kushmandayai namah

5 : Om Skandamatre namah

6 : Om Katyayanyai namah

7 : Om Kalaratryai namah

8 : Om Mahagauryai namah

9 : Om Siddhidatryai namah

Como celebrar Durgashtami:

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- Prepara platos vegetarianos para ofrecer a Durga. Aunque los dulces son totalmente aceptables, en el caso de Durga es también común

ofrecer platos salados, y dado que normalmente el Prasadam está compuesto de dulce, esta es una buena oportunidad para variar. Recuerda que a la Devi le gusta mucho el arroz.

- Invita a tus amigos y allegados.
- Organiza un Kirtan de la Devi. Si tenéis destreza con el sánscrito, cantad el Mahishasuramardini Stotram.
- Cuenta Su historia o lee un fragmento del Devi Mahatmyam.
- Haz Puja a la Diosa. Entre los elementos, ofrece sindhur rojo. Ofrece el alimento, y finalmente compartid el Prasadam.
- Pon a tus invitados tilak rojo de sindhur[11] ofrecido a la Diosa.

[11] Tilak es el punto o marca que los hindúes llevan en la frente en ceremonias religiosas, a menudo hecho deun polvo rojo llamado sindhur. Puedes saber más sobre esta marca en el libro Nitya Karma Prakasa

Vijaya Dashami

¿Qué se celebra?

Vijaya Dashami o el Día de la Victoria, tiene un doble origen. Por un lado, se celebra a victoria de la Diosa Durga sobre Mahisha, el demonio búfalo. Por otro, la victoria del Señor Rama sobre Ravana, el demonio de Lanka.

Según el Devi Bhagavata Purana, Rama adoró a Durga en este día para propiciar la victoria, con cien flores de loto. Puesto que le faltaba la centésima flor para completar la adoración, Rama intentó sacarse un ojo para ofrecerlo en lugar del loto faltante. Por su gran devoción, Durga apareció y le detuvo. Bendijo a Rama con la victoria.

Una bella costumbre en este día, especialmente en el norte de la India, es construir grandes imágenes del demonio Ravana en cartón, madera y papel maché, y prenderles fuego. Las cabezas de las imágenes están llenas de fuegos artificiales y petardos. La danza, el baile y el canto en estos días son inevitables.

¿Cuándo se celebra?

Como su mismo nombre indica, se celebra el décimo día (Dashami) de la quincena creciente del mes de Ashwin (septiembre-octubre).

¿Qué significa?

Los nueve días de Navaratri son los distintos estadios del Sadhana. Vijaya Dashami es el día de la victoria sobre la ignorancia, el momento de la iluminación. Veneramos a la Diosa porque destruyó el mal que asolaba el cosmos, pero también porque destruye el mal en nuestro corazón. De modo similar, Rama termino con el yugo de Ravana, que asolaba el mundo, a los devotos e incluso a los mismos dioses, pero también destruye, en la forma de Su Nombre, el ego desmedido y la ambición en nuestro corazón.

¿Cómo puedo celebrarlo?

Vijaya Dashami se conecta con Navaratri, puesto que es el día en el que se despide a Durga Devi después de las nueve noches de Su culto.

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- Haz Puja al Kalash de la Devi y luego guarda la vasija y reserva el coco para hacer Prasadam.
- Invita a tus amigos y allegados.
- Cuenta la historia de la batalla entre Rama y Ravana.
- Organiza un Rama-Lila, es decir, una obra de teatro en la que se muestra el pasatiempo de Rama y Ravana. Si tienes hijos es una estupenda actividad para hacer con ellos.
- Finalmente reparte alimento vegetariano. Aunque no sea mandatorio hacer una Puja antes, siempre se debe ofrecer el alimento antes de consumirlo.
- Vijaya Dashami es el día propicio para hacer Ayudha Puja, esto es, venerar tus instrumentos de trabajo. Esto se hace limpiando bien tales instrumentos (como lápices, armas, herramientas de labranza, libros, el ordenador, etc.), decorándolos con guirnaldas y aplicando kumkum[12] si es posible. Luego, al atardecer, se colocarán frente al altar para que la Divinidad los bendiga.

[12] Kumkum es un nombre dado al sindor a menudo en las ceremonias religiosas.

Diwali

¿Qué se celebra?

Diwali o Dipavali es la festividad de las luces. La palabra Dipavali significa "hilera de luces". La festividad es más popular bajo el nombre de Diwali, que es una contracción de la anterior. Aunque el día de Diwali es uno, la festividad dura de tres a cinco días, dependiendo de cada región. El primer día es Dhanteras, en el que se honra al Dios de la Medicina. El segundo es Kali Chaudas, en el que se venera a Kali Maa. En tercer lugar viene el Diwali propiamente dicho, día grande de la festividad en el que se venera a Lakshmi Devi, la Diosa de la Buena Fortuna. Los otros dos días son Govardhan Puja y Bhai Duj. En el primero se celebra al Señor Krishna como protector de los devotos; en el segundo se celebran los lazos entre hermanos y hermanas.

El origen más conocido de Diwali nos dice que en tal fecha, el Señor Rama volvió a Ayodhya después de Su exilio de 14 años, en un carro volador llamado Pushpaka. Como era luna nueva no podía ver Su amada ciudad, así que los ciudadanos de Ayodhya encendieron luces a lo largo de todo el camino para guiarle.

Algunos celebran en este día el matrimonio de la Diosa Lakshmi con el Señor Vishnu. En Bengala, la festividad está a menudo dedicada a Kali Maa. También, el rey Vikramaditya de Ujjain fue coronado en este día hace más de dos mil años, comenzando el calendario hindú Vikram Samvat.

A pesar de las diferencias en el origen de la celebración, la Luz siempre está presente en todas las celebraciones. Las costumbres de celebración son bien conocidas: La gente hace limpieza general en sus casas, se viste con ropas nuevas y visita a sus familiares y allegados. Regalos son repartidos entre todos los seres queridos. Se celebran grandes banquetes. Las luces son encendidas, y en todos los templos hay servicios religiosos y cantos al Señor Supremo. Diwali representa el anhelo por encender la Sagrada Luz en nuestros corazones para que Dios se revele en ellos.

Pero también Diwali significa esfuerzo: en estas fechas, todo el mundo da lo mejor de sí para tratar de estrechar sus lazos. Los agravios y riñas deben

ser olvidados. Ponemos un esfuerzo especial para tratar de ser mejores y avanzar en nuestra vida hacia el logro definitivo de Moksha o Liberación.

Aunque Diwali es una festividad hindú, ha adquirido con el tiempo una dimensión universal. No sólo los hindúes, también jainistas, budistas y sikhs celebran este festival, y en el resto del mundo también es contemplado como una celebración importante.

¿Cuándo se celebra?

Diwali es celebrado 20 días después de que termine Vijaya Dashami, en la luna nueva del mes de Kartika (usualmente octubre o noviembre). El día grande de Diwali sucede en la luna nueva del mes de Kartika.

¿Qué significa?

Al igual que los ciudadanos de Ayodhya encendieron lámparas para que Rama llegase hasta ellos, nosotros debemos encender la luz de nuestro corazón para que Bhagavan habite en él. Por supuesto que el Señor puede verlo todo, Él no necesita luces materiales. Las luces de Diwali son de otro tipo. Las cinco luces de Diwali son las siguientes:

- Ahimsa Dipika o la Luz de la No Violencia
- Satya Dipika o la Luz de la Veracidad
- Chitta Suddhi Dipika o la Luz de la pureza mental
- Dama Dipika o la Luz del auto-control
- Kshama Dipika, la Luz del perdón y la tolerancia.

Estas son las auténticas luces que debemos encender para que nuestro corazón sea habitable por el Señor Supremo.

Sin embargo, cada día de Diwali tiene su propio significado.

Dhanteras es el primer día de Diwali. Dhanteras es una contracción de Dhanwantari Trayodashi, puesto que se celebra el decimotercer día

(trayodashi) de la quincena menguante del mes. Dhanwantari es el Dios de la medicina. Él emergió del océano causal con el Amrita, el elixir de la inmortalidad y salvó a los dioses del ataque de los demonios. En este día se propicia a Dhanwantari para que bendiga a todo el mundo con buena salud. También es el día para honrar y felicitar a los médicos, enfermeros y terapeutas. La posición de la celebración en primer lugar no es casual, puesto que para hacer vida espiritual necesitamos tener un cuerpo sano y en forma.

El segundo día es Kali Chaudas, también llamado Naraka Chaturdashi. En este día se venera a Kali Maa, la Diosa del tiempo, el cambio y la destrucción del mal. Se dice en el Bhagavata Purana que en este día el Señor Krishna destruyó al demonio Narakasura con la ayuda de Su esposa Satyabhama. Según el Kalika Purana fue Kali quien mató al demonio. Por ello es costumbre darle adoración. Una vez que tenemos buena salud debemos erradicar el mal en nosotros. Este es el significado de la muerte de Naraka. La palabra Naraka significa "infierno". Él es nuestro infierno personal, hecho de malos pensamientos como rencor, culpa, envidia, ira y lujuria.

El tercer día es el día de Diwali en sí. También es llamado Lakshmi Puja. En este día se adora tanto a Sita-Rama como a Lakshmi y Ganesha. Esto es debido a que Diwali es el día en el que se abren los libros de cuentas nuevos en los negocios, y se comienzan nuevos propósitos, de modo similar al año nuevo de los occidentales. Así pues, se venera a Lakshmi y Ganesha por prosperidad. Sin embargo, lo más importante es establecer la Luz de la devoción en el corazón de uno.

En algunos lugares Diwali sólo dura estos tres días, pero en otros se le añaden dos días más de celebración: Govardhana Puja y Bhai Duj.

Govardhan Puja es el día que Krishna levantó el monte Govardhana para proteger a los habitantes de Vrindavana de las terribles lluvias causadas por el dios Indra. Con Su dedo meñique levantó el monte y lo colocó a modo de paraguas sobre los pastores y vacas, que no sufrieron ningún daño. En este día se preparan grandes montañas de alimento que son ofrecidas a Krishna en gratitud y luego compartidas entre todos. La montaña de alimento es un símbolo del deseo de prosperidad para todos los seres.

El último día de Diwali es Bhai Duj, el día de los hermanos. Similar a Raksha Bandhan, pero de menos importancia en el calendario hindú, los hermanos van a visitarse en este día y comen juntos, reafirmando sus lazos fraternales.

¿Cómo puedo celebrarlo?

Hay diferentes rituales para Diwali, pero hay uno en común para todas las noches: encender una luz. Coloca una luz en la ventana, en el altar o en algún lugar prominente de la casa, donde esté segura y no vaya a derramarse o prender algo. Todas las noches, al anochecer, enciéndela pronunciando el siguiente mantra:

Shubham Karoti Kalyanam
Arogyam Pada Sampadah
Shatru Buddhi Vinashana
Dipam Jyotir Namostute.

Saludo con reverencia a la Luz, dadora de alegría, buen auspicio, felicidad y salud, y que disipa al enemigo de la mente.

En cuanto a los cinco días de celebración, puedes hacer lo siguiente:

- Dhanteras: Coloca una imagen de Dhanvantari en el altar, o una Dipa (una lámpara de aceite o de ghee). Haz Puja a Dhanvantari con tus amigos y allegados. Reparte el alimento ofrecido entre todos. Felicita a tu médico, a tus conocidos sanitarios o terapeutas. Se dice también que este es el día apropiado para comprar joyas o piezas de oro, por lo cual si vas a comprar una joya, puedes hacerlo en Dhanteras.

- Naraka Chaturdashi: Pon una imagen de Kali Maa o de Sri Krishna en el altar, dependiendo de tu tendencia devocional. Decora la casa con luces. Durante el día haz el ritual de Tarpanam a Yama, el dios de la Muerte, como protección a tus familiares, y honra a tus antepasados, como se indica en la explicación de Pitru Paksha. Invita a tus amigos y allegados.

Cuenta el Katha, la narración de Sri Krishna y el demonio Naraka, o los pasatiempos de Kali Maa. Haz Puja a Kali o a Krishna. Comparte el alimento. En este día se recomienda que la Puja sea en el momento del Pradosha, es decir, una hora antes de que anochezca.

- Lakshmi Puja (Diwali): Este es el día grande de la celebración. Puedes hacer lo siguiente:
  - Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
  - Toma un baño. Si puedes, unta tu cuerpo con aceite para la piel.
  - Haz limpieza en toda la casa y decórala con gran opulencia, con flores, luces y bellas imágenes.
  - Haz ricas preparaciones vegetarianas.
  - Si tienes algo nuevo, este es el día para estrenarlo. Puedes comprar algún vestido o ropa nueva para Diwali, o si no tienes esta posibilidad lleva ropas limpias. También puedes comprar regalos para tus amigos y familiares.
  - Pon una imagen de Lakshmi o del Señor Rama, Sita, Lakshmana y Hanuman en el altar. Decórala con flores.
  - Decora la entrada de tu casa con un rangoli o alpona. Encontrarás instrucciones para hacerlo al final del libro.
  - Pon luces por toda la casa. Ten cuidado de que tengan su soporte o de que estén en lugares donde nada se pueda quemar.
  - Invita a tus amigos y allegados.
  - Organiza un servicio, con Kirtan, Puja, etc. Cuenta la historia del Señor Rama o del batimiento del océano. Como siempre, si un brahmana, pandit o devoto está disponible, puedes invitarlo para que guíe las ceremonias y hable.
  - Haz Puja a Rama o a Lakshmi.
  - Realiza el ritual de Dipanjalim u ofrenda de luz. Todos los invitados pueden tener una pequeña vela o lámpara apagada. Todas las luces de la casa se apagarán. El oficiante encenderá la dipa o vela principal. Puede hacerlo cantando el mantra anterior, o el siguiente:

Asa To Ma Sad Gamaya
Tamaso Ma Jyotir Gamaya
Mrityur Ma Amritangamaya

Llévame de lo irreal a lo Real,
De la oscuridad a la Luz,
De la muerte a la Inmortalidad.

- Acto seguido enciende la luz. Todos los invitados pueden encender su luz en la luz principal. Finalmente haced un Arati a la Deidad.
- Compartid el Prasadam entre todos.

- Govardhan Puja: La tradición aquí es ofrecer grandes cantidades de comida al Señor Krishna, en forma de montañas. Una idea interesante en este día sería organizar una gran comida (vegetariana) e invitar a todos cuantos se pueda. La comida debe ser muy abundante y ser ofrecida antes al Señor. Nadie que pida alimento en este día debería ser decepcionado. Dar de comer a los pobres y desfavorecidos, llevándoles alimento sería muy adecuado.

- Bhai Duj. En general esta es una festividad menor dentro de Diwali, ya que la conexión entre hermanos es mucho más celebrada en Raksha Bandhan. No obstante, es costumbre entre los hermanos felicitarse, visitarse el uno al otro y comer juntos.

Kartika Purnima

¿Qué se celebra?

Se considera que la luna llena del mes de Kartika es la más auspiciosa del año. Se celebran varios festivales relacionados con este evento astronómico que comienzan un día antes, en el chaturdashi o decimocuarto día de la quincena lunar, y tienden a durar de tres a cinco días. Uno de los más curiosos es el Deva Dipavali, o Dev Diwali, el Diwali de los dioses, que sucede dos semanas después del Diwali "mortal", justo en esta luna llena.

Dipavali es la fiesta de las luces, en la cual se encienden cientos de dipas o pequeñas lamparitas para, simbólicamente, llamar a la Divinidad y que ésta habite dentro de nosotros. Estas luces externas representan la luz de la devoción y el conocimiento en nuestros propios corazones.

Así como nosotros esperamos con ansia al Señor Supremo, también los dioses ruegan por esta venida. El festival de Dev Dipavali está íntimamente relacionado con el día de Prabodhini Ekadashi, que sucede apenas tres días antes. En este día de Ekadashi se dice que termina la temporada de chaturmasya, cuatro meses védicos durante los cuales el Señor Vishnu se va a dormir, y por lo tanto no es muy auspicioso celebrar rituales, iniciaciones, etc. En la luna llena de Kartika, el Señor despierta y va a visitar a los dioses. Por esto, ellos celebran su propio Diwali, felices de ver a su Señor.

Otra historia sobre esta festividad nos dice que en esta fecha, eras atrás, el Señor Shiva destruyó a tres demonios que aterraban a los dioses desde sus ciudades, construidas para minar el poder de los celestiales. Estos tres demonios eran llamados en conjunto Tripurasura (el demonio de las tres ciudades). Shiva, Utilizando la Shakti o energía de Brahma como carro y la de Vishnu como arma, destruyó las tres ciudades y aniquiló a los demonios. Los dioses, agradecidos, encendieron luces por todos los cielos para honrar al Señor Shiva. Desde entonces se celebra el Diwali de los dioses, que tiene especial relevancia en Varanasi (Benarés), la ciudad de Shiva, donde se pueden ver los gaths o escalinatas del río Ganga iluminados por cientos de luces.

¿Cuándo se celebra?

Como su mismo nombre indica, esta festividad sucede en el Purnima o luna llena del mes de Kartika.

¿Qué significa?

Estas tres ciudades de los demonios que Shiva destruyó, no son otras que la avaricia, la lujuria y la ira, que el Señor destruye en nuestros corazones para que florezcan las cualidades divinas. Así, podemos aprovechar esta luna llena de kartika para reflexionar sobre la pureza de nuestro corazón, y tomar la resolución de cultivar en él, las virtudes divinas de la compasión, el amor y la generosidad.

Al mismo tiempo, el despertar de Vishnu y Su regreso al mundo de los dioses, está relacionado con la Gracia Divina. El esfuerzo por progresar en la senda espiritual debe ir acompañado de un deseo ferviente de alcanzar la Gracia, esta lluvia de misericordia y bendiciones que nos llega desde los Santos Pies de la Divinidad. Al tiempo que debemos esforzarnos al máximo, debemos comprender también que nada está en nuestras manos, sino en la voluntad del Uno sin segundo.

¿Cómo puedo celebrarlo?

Este festival es especialmente relevante en Varanasi, la ciudad de Shiva, por lo cual es común que los rituales asociados estén asociados con Él y con la Diosa Ganga. Los devotos suelen bañarse en el río Ganga. Se considera que el baño más auspicioso en el Ganga es en este mismo día. La adoración general se ofrece a Shiva, pero también a Vishnu, Surya y la Devi. Aunque es un festival cuya celebración no suele realizarse en casa, puedes hacer lo siguiente:

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- Toma un baño purificador. Ten presente la sacralidad del agua y recuerda a la Diosa Ganga mientras te bañas.
- Organiza una Puja a Vishnu tal como viene explicado al final de este libro.
- Haz Puja a Shiva según tu preferencia.
- Ofrece el alimento a tus invitados
- Haz algo de caridad (da al necesitado, haz una donación, etc.)

Tulasi Vivaha

¿Qué se celebra?

Se celebra el matrimonio de Tulasi Devi con el Señor Vishnu. Tulasi es la devota más grande del Señor Vishnu. La palabra Tulasi significa "incomparable". Ella es llamada también Vrinda Devi. Se llama Tulasi a la albahaca sagrada asiática (Ocimun Sanctum). Vrinda Devi ha aparecido en la forma de la planta de Tulasi con el objeto de glorificar al Señor Vishnu y todas Sus formas. Vemos que los devotos de Vishnu o vaishnavas siempre llevan collares de madera de Tulasi en sus cuellos para reconocerse como tales. Es tradicional entre los brahmanes y personas devotas de la India, tener una plata de Tulasi en casa que es cuidada con esmero y adorada. Se considera que tener Tulasi en casa atrae las bendiciones de Bhagavan a la familia.

El Brahmavaivarta Purana nos cuenta que Vrinda Devi o Tulasi estaba casada con un demonio llamado Shankhachuda. Este demonio era invencible merced a su gran devoción hacia Brahma. El Señor Brahma le había dado el don de que jamás sería vencido en la batalla mientras su esposa fuera casta. Los dioses, encabezados por Shiva, luchaban contra él en el campo de batalla, pero en vano. Por supuesto, el Señor Shiva podría haberlo vencido, pero Su respeto hacia Brahma era demasiado como para anular sus palabras. El Señor Vishnu recurrió a un truco para revertir la situación. Mientras Shankhachuda estaba en la batalla, tomo la forma del demonio y fue a ver a Tulasi. Pasaron la noche juntos. Esto anuló el don de Shankhachuda que ahora podía ser vencido.

El demonio sintió que su protección le había abandonado. Entonces, se sentó en postura de Yoga abandonando sus armas, y movió su mente hacia los pies del Señor. Shiva destruyó al demonio con Su tridente, reduciéndolo a pedazos. Shiva sabía que el Shankhachuda, a pesar de su naturaleza de Asura o demonio, era noble y bueno, así pues, tomó los huesos que quedaban de él, y los arrojó al océano con Sus bendiciones. Estos huesos se convirtieron en todas las caracolas y conchas del mundo.

Cuando Tulasi supo la verdad, maldijo al Señor Vishnu a convertirse en piedra. Entonces Vishnu le reveló la verdad. Ella, Vrinda, había realizado

austeridades durante cientos de vidas para ser la esposa de Vishnu. Al mismo tiempo, Shankachuda había sido un asociado cercano del Señor que había nacido como demonio a causa de una maldición. Para cumplir los deseos de Sus devotos es que el Señor Vishnu hizo todo este arreglo. Entonces, Tulasi entendió y abandonó su cuerpo mortal, convirtiéndose en el río Gandaki (hoy día en Nepal). Sus cabellos crecieron en forma de plantas aromáticas y sagradas. Estas son las plantas de Tulasi. Mientras tanto, Vishnu se introdujo en el río y se convirtió en piedra, dando lugar a las Salagrama Shila o piedras sagradas. Estas piedras son efectivamente encontradas en el río Gandaki y son adoradas como el mismo Señor Vishnu. Las piedras Salagrama a menudo tienen la imagen de una rueda grabada en su superficie.

Vishnu y Tulasi, habiendo convertido sus cuerpos en ríos, plantas y rocas, alcanzaron formas divinas y se unieron en matrimonio en el mundo celestial. Shankhachuda recuperó también su naturaleza divina y ascendió a los cielos.

¿Cuándo se celebra?

El matrimonio de Vishnu y Tulasi se celebra el undécimo día de la quincena creciente del mes de Kartika. Este día es conocido también como Prabodhini Ekadashi y es generalmente observado con ayuno.

¿Qué significa?

Tulasi Devi es la encarnación de la pureza. Ella no tiene rastro alguno de malicia en su corazón. Sólo vive para el Señor Vishnu. El matrimonio entre el Señor Vishnu y Tulasi nos enseña que debemos adquirir pureza mental para contemplar a Bhagavan. El demonio Shankhachuda representa los deberes sociales, laborales, etc. Igual que Tulasi parece yacer con su esposo, mientras que en realidad está con el Señor Vishnu, mientras parece que nos dedicamos a las responsabilidades mundanas, debemos tener nuestra mente en Dios. Tulasi es la mayor devota del Señor, y por eso por adorarla y seguir sus pasos podemos alcanzarle nosotros también.

¿Cómo puedo celebrarlo?

Para celebrar Tulasi Vivaha, tradicionalmente deberías tener o conseguir una planta de Tulasi, pero si no tienes una, puedes poner una fotografía de una planta de Tulasi o de la Diosa Tulasi o Vrinda.

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- Decora la planta o la foto de Tulasi con telas rojas y bellos adornos (la tela roja es el traje de novia en la tradición hindú). También puedes pintar de bellos colores la maceta de la planta.
- Pon a su lado una imagen de Vishnu y decórala también con tela blanca.
- Si lo hay disponible, llama a un sacerdote para que lleve a cabo la ceremonia de matrimonio entre ambos.
- Si lo anterior no es posible, Ata las telas entre Tulasi y Vishnu uniéndolos así, y haz Puja a ambas divinidades. Ofrece alimento y repártelo entre todos después.
- Terminad cantando Kirtan a Vishnu, Krishna o Tulasi.

Kala Bhairava Ashtami

¿Qué se celebra?

Se celebra el aniversario de la aparición de Kala Bhairava, la forma más feroz y terrible del Señor Shiva. En un día como hoy, el Señor se manifestó en esta forma tan terrorífica para castigar el orgullo de Brahma, el Dios creador, que por su arrogancia se creyó comparable al Señor Supremo.

En el Shiva Mahapurana se cuenta la historia en la que Brahma discutía con el Señor Vishnu quién es el más poderoso. En ese momento, una gran columna de luz emergió ante ellos, y no podían ver ni su principio ni su fin. Brahma se convirtió en cisne, y buscó la parte de arriba de la columna. Vishnu tomó la forma de un jabalí, y buscó la parte inferior, pero ninguno de ellos la halló.

Entonces apareció Shiva. Preguntó a ambas divinidades si habían encontrado los extremos de la columna. Vishnu confesó que no pudo hallarlo, feliz de glorificar al Señor Shiva, pero Brahma mintió por orgullo, diciendo que sí había encontrado el origen de la columna luminosa. Entonces Shiva se arrancó una de Sus trenzas y, lanzándola al suelo, hizo emerger a Bhairava, el Señor Temible.

Desnudo como los ascetas mendicantes, Su piel era oscura como las nubes de tormenta, Su cabello era el fuego, y llevaba una guirnalda de cráneos. Iba acompañado de un perro y llevaba una espada en Sus manos. Su boca resplandecía con una risa terrorífica que mostraba Sus poderosos colmillos. En aquel entonces, Brahma tenía una quinta cabeza. Bhairava la cortó de un tajo, y Brahma recuperó inmediatamente la cordura, reconociendo a Shiva como Supremo entre los devas.

¿Cuándo se celebra?

La aparición de Kala Bhairava fue el octavo día (ashtami) de la quincena oscura del mes de Kartika (entre octubre y noviembre)

¿Qué significa?

Aunque el aspecto de Bhairava es terrible, Él no es realmente un Dios malvado. Al contrario, Él es el Señor de la bondad. Representa el tiempo (kala) que todo lo devora sin excepción. En efecto, Todo lo que contemplamos en el mundo material será arrebatado por el tiempo finalmente. Y es así por fortuna, ya que si las riquezas, placeres y comodidades de la vida durasen eternamente, jamás nos veríamos atraídos por la vida espiritual, ni conoceríamos el gozo de rendir nuestra voluntad al Señor. Por lo tanto, aquellos que temen perder sus bienes materiales ven a Bhairava con este aspecto aterrador, pero Sus devotos, los amantes de Dios, pueden ver más allá de Su aspecto, y hallar detrás de esta figura gigantesca y amenazante al bondadoso Señor Shiva, el dador de felicidad.

¿Cómo puedo celebrarlo?

Se dice que Bhairava es especialmente adorado en domingo, debido a lo cual, si la festividad cae en este día, resulta mucho más auspicioso.

- Levántate pronto y atiende tus deberes espirituales.
- Ayuna durante todo el día.
- Haz Puja a Shiva en el Pradosha (el momento en el que el sol cae)
- Lee el Vijñana Bhairava Tantra (las enseñanzas de Bhairava) si lo tienes disponible u otro texto que glorifique a Shiva.
- Haz meditación en Shiva durante el día.

Vivaha Panchami

¿Qué se celebra?

Se celebra el matrimonio entre Sri Rama y Sita Devi, la pareja divina. El Ramayana nos informa de que, tras, destruir a los terribles demonios Taraka y Subahu, que atemorizaban a los sabios en el bosque, Vishvamitra, el sabio rishi, llevó a Rama y Su hermano Lakshmana a la ciudad de Mithila. Allí se celebraba el Svayambhara de Sita, la princesa. Un svayambhara es un ritual en el que la princesa de un reino escoge a su esposo por medio de una prueba de valor, fuerza, destreza o inteligencia. Entre los príncipes que han realizado la proeza, la princesa pone una guirnalda de flores al cuello del guerrero que más la haya cautivado.

Rama participó del ritual, puesto que se había enamorado de Sita. La prueba era tensar el arco de Shiva, que había sido regalado por el Dios al rey Janaka. El arco era tan pesado que hacían falta cien hombres sólo para moverlo. Muchos príncipes trataron de siquiera levantarlo sin éxito. Sri Rama se inclinó reverentemente ante el arco, y después, lo levanto con facilidad, y no sólo lo tensó, sino que rompió el arco a causa de Su fuerza sin igual.

El matrimonio de Sita y Rama se llevó a cabo con toda pompa. Los sacerdotes reales de Janaka y Dasharata (el padre de Rama) oficiaron la ceremonia, a la cual estuvieron invitados todos los ciudadanos de Mithila. Las dos familias se unieron para siempre, y la unión ente Sita y Rama fue la más hermosa que hayan visto los siglos.

¿Cuándo se celebra?

La boda de Sita y Rama se celebró el quinto día de la quincena menguante del mes de Margashirsha (noviembre-diciembre).

¿Qué significa?

Sita y Rama son el matrimonio ideal. Entre ellos hay una unión absolutamente pura; toda separación entre ellos, es en verdad, irreal. Cuando Sita fue secuestrada, fue una Sita ilusoria la que se llevó Ravana,

mientras que la verdadera Sita se volvió inmanifiesta y pasó a habitar en el corazón de Rama.

Hoy en día los matrimonios parecen servir sólo para cumplir los deseos egoístas de cada miembro de la pareja. Cuando estos deseos son frustrados o no cumplidos, la pareja se divorcia. La tradición védica propone un matrimonio en el que los contrayentes toman un proyecto común de sostén del Dharma, por mantener un hogar feliz y conforme a las Escrituras, adorar juntos a las deidades y criar hijos en la tradición hindú. Los esposos hacen sadhana juntos y así refuerzan sus lazos amorosos. No hay dos personas que buscan cada uno por su lado llenar ciertas carencias, sino una pareja en la que el uno al otro se apoyan mutuamente para el logro del Parama Purushartha o la realización de Dios. Ellos respetan los días sagrados y a los sadhus y brahmanas. Trabajan con esfuerzo para mantener el Dharma, dando parte de sus ganancias a templos o ashrams. Los esposos se sirven y respetan el uno al otro con gran devoción, y también disfrutan de los placeres sensuales, la riqueza y la moral, de acuerdo con las Escrituras. Tal matrimonio dhármico es verdaderamente un cielo en la tierra.

¿Cómo puedo celebrarlo?

- Vivaha Panchami es un día extraordinario para casarse, así que si estás proyectando contraer matrimonio, este es el momento. Para casarte según el Dharma Védico debes consultar a un Purohita o sacerdote hindú.
- Si ya estás casado, felicita a tu cónyuge o haz lago especial con él o ella.
- Haced juntos Puja a Sita y Rama.

Srimad Bhagavad Gita Jayanti

¿Qué se celebra?

Se celebra el día que, por primera vez, el Señor Krishna instruyó a Arjuna en medio del campo de batalla en el que iba a dar comienzo la gran batalla de Kurukshetra, en la que se decidiría el destino de la India. Este gran diálogo entre el Señor y Su discípulo fue recogido por el sabio Vyasa en el texto conocido como Bhagavad Gita, o la Canción del Señor.

La Bhagavad Gita es sin duda alguna la barca con la que uno puede cruzar el océano de la vida mundana. Es difícil hallar otro texto de tan alta comprensión de las verdades espirituales. La Bhagavad Gita analiza, uno por uno, los procesos y problemas del ser humano y les da solución. Da coherencia y unidad a todas las distintas ramificaciones del Yoga, y da cobijo y esperanza a todos quienes se hallan en desgracia.

En la guerra del Mahabharata, Krishna fue el auriga de Arjuna, llevando los caballos de su carro de guerra. El clan de los Kauravas habían usurpado el trono de Hastinapura, y era el deber de los Pandavas, sus primos, recuperar su reino. Sin embargo, cuando Krishna llevó el carro entre los dos ejércitos, Arjuna se sintió desfallecer. Sus enemigos eran, después de todo, de su misma sangre. No deseaba matar a aquellos guerreros tan cercanos a él. Cayó presa de la tristeza y el desánimo. Pidió a Krishna que le instruyese sobre qué hacer.

Entonces, el Señor Krishna dio el más bello discurso que los siglos hayan escuchado jamás. Habló a Arjuna sobre la naturaleza del alma, de Dios y del mundo. Sobre la acción correcta y sobre la ilusión que cubre las mentes de los habitantes de esta tierra; y más importante, del modo de liberarse de todas las aflicciones.

Nunca antes en la historia de la humanidad alguien habló de forma tan bella y poética. Este canto se convirtió en el libro sagrado más importante de la India, y se llamó La Canción del Señor, o Bhagavad Gita. Aquellos que la leen con devoción al Señor adquieren la capacidad para ver Su forma universal, tal como Él se la mostró a Arjuna. Entre sus páginas, toda la belleza y bondad del mundo puede ser hallada. La esencia de todas las Escrituras se halla contenida en la Bhagavad Gita. Lee sus 700 versos y lo

entenderás. Este poderoso texto, salido directamente de los dulces labios del Señor Supremo lleva al alma humana desde el desaliento hasta la liberación.

¿Cuándo se celebra?

La Bhagavad Gita se cantó por primera vez, el undécimo día de la quincena creciente del mes de Margashirsha (diciembre).

¿Qué significa?

El ser humano se halla, como Arjuna, en un estado de desaliento. No sabe si debe actuar o renunciar a la acción. Está encadenado por sus deseos, preferencias y mezquinos apegos. En situación tan lamentable, el Señor nos dice: "Abandona esta flaqueza que te cierra las puertas del cielo. Reconoce tu naturaleza divina. No eres este cuerpo mortal, lleno de ansiedades y preocupaciones, sino el alma divina, plena de dicha y conocimiento". La Bhagavad Gita nos llama a actuar en el mundo con verdadero sentimiento de Naimittika Bhava o el humor del instrumento en las manos de Dios. Nos permite ser pruebas vivientes de la existencia de Bhagavan, y llevar alegría a todo lugar donde haya desconsuelo. A través del sadhana que el Señor Krishna nos propone, nosotros también podemos, como Arjuna, luchar en la batalla de la vida sin apego ni deseo, y descubrir que la victoria no está en el resultado de la batalla sino en el esfuerzo y la devoción puesta en el combate.

¿Cómo puedo celebrarla?

- Organiza una charla o lectura de la Bhagavad Gita.
- Invita a tus amigos y allegados
- Invita a un maestro de Vedanta, devoto o pandit que hable sobre la Gita.
- Terminad con un ritual de Arati o Puja y compartid el alimento.
- También organiza una recitación de la Bhagavad Gita. Un pandit o experto en sánscrito puede recitar los versos de la Gita mientras los demás escuchan en contemplación.

La recitación de los 700 versos de la Gita constituye toda una ceremonia que usualmente comienza con el Gita Nyasa, práctica que consiste en tocar distintas partes del cuerpo mientras se cantan distintos versos del texto para purificar el cuerpo y así hacerlo apto para la pronunciación de los versos de las Escrituras. Una guía para aprender esto puede encontrarse en la edición de la Bhagavad Gita de Sri Swami Sivananda.

Después sigue la recitación en sí. Hay tres métodos para recitar la Bhagavad Gita:

1 : Shristi Krama, que consiste en recitar los versos de la Gita de principio a fin, desde el primer verso del primer capítulo, hasta el último verso del capítulo dieciocho

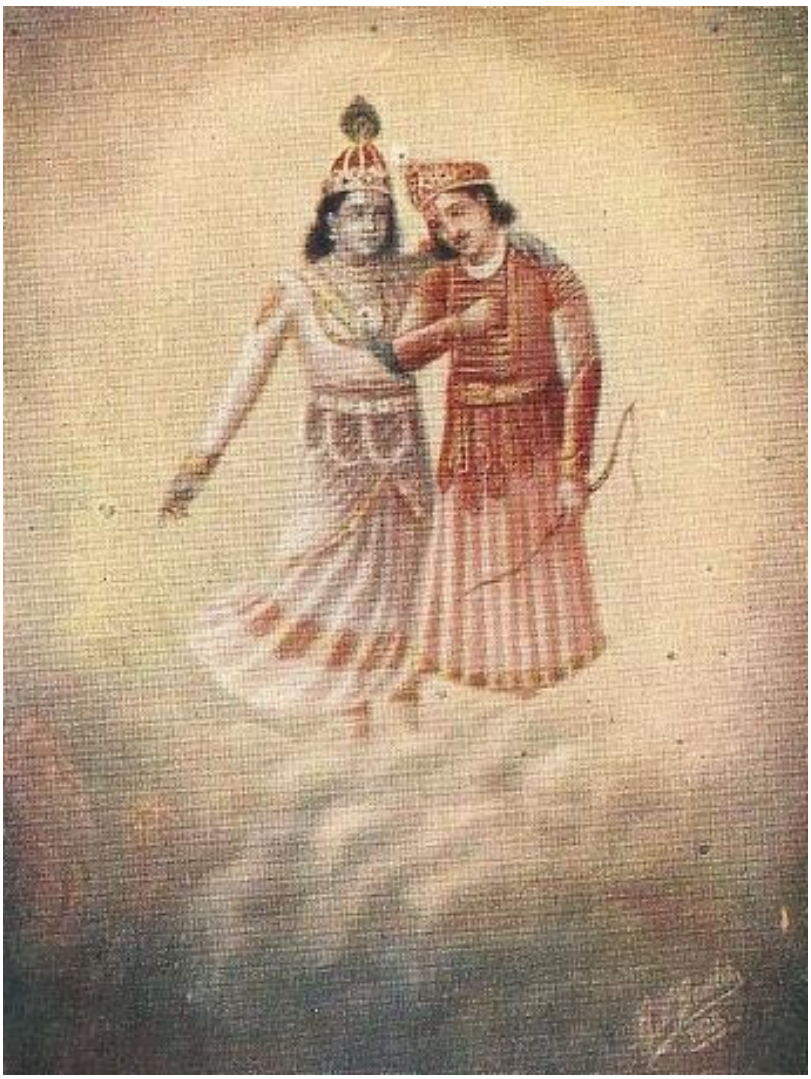
2 : Samhara Krama es el segundo método, que consiste en leer el texto desde el último verso del último capítulo hasta el primer verso del primer capítulo, es decir, en orden inverso.

3 : Sthiti Krama, que consiste en leer desde el primer verso del sexto capítulo hasta el último verso del último capítulo, y después, desde el último verso del quinto capítulo, hacia atrás, hasta el primer verso del primer capítulo.

Shristi Krama representa la creación del universo, y es comúnmente recitado por los brahmacharis o estudiantes célibes. Samhara Krama representa la disolución, y es recitado por los sannyasins o monjes renunciantes, y Sthiti krama representa la conservación, y es recitado por los grihastas o cabezas de familia. Sin embargo, esto no es una norma, y cualquiera, sea cual sea su condición, puede recitar la Bhagavad Gita de cualquiera de las formas mencionadas y obtener hermosos resultados espirituales si lo hace con sinceridad, respeto y devoción.

Aún hay un medio más de recitar la Bhagavad Gita llamado Samputa. Este consiste en recitar la Gita de principio a fin, escogiendo un verso en particular y recitándolo antes y después de cada verso del texto. Este sistema, que añade otros setecientos versos a la Gita, produce un gran efecto benéfico en el recitador así como en quienes lo escuchan. Aquel que realiza la recitación samputa, adquiere el conocimiento profundo del verso escogido y se vuelve apto para obtener la liberación espiritual.

Aunque no puedas llevar a cabo estas proezas, no desesperes. Lee con devoción la dulce canción del Señor Krishna cada día. No pierdas un segundo. La recompensa será incalculable. Sólo un verso al día cambiará tu vida por completo. Adquirirás devoción, conocimiento, gozo espiritual y felicidad eterna.



Dattatreya Jayanti

¿Qué se celebra?

Se celebra el nacimiento del Señor Dattatreya, quien es conocido por sus enseñanzas védicas, siendo él mismo revelador de algunos himnos de los Vedas, y por su vida ascética, siendo el patrón de los renunciantes. Dattatreya fue la encarnación combinada de Brahma, Vishnu y Shiva, razón por la cual a menudo se le representa con tres cabezas. Esta gran divinidad y maestro era hijo del sabio Attri y su esposa Anasuya, y la historia de su nacimiento se narra en varios Puranas.

El sabio Narada había visitado la ermita de Attri y había quedado impresionado por la castidad y fidelidad de su esposa Anasuya, así que subió al cielo y cantó las glorias de tan piadosa mujer. Oyéndolo, las diosas, Lakshmi, Parvati y Saraswati, se pusieron celosas, y pidieron a sus esposos que probaran la supuesta santidad de la esposa de Attri.

Brahma, Vishnu y Shiva descendieron a la ermita de Attri en forma de brahmanes mendicantes. Anasuya les recibió con todos los honores. Es costumbre que cuando un brahmán hace una visita, el anfitrión debe servirle de comer, de lo contrario sería una gran ofensa. Cuando la mujer se dispuso a servirles, los dioses dijeron: “Alto. Sólo recibiremos la comida de tus manos con una condición: debes servirnos completamente desnuda”.

Anasuya se vio en un terrible dilema: si les servía desnuda, arruinaría su castidad, y si no les servía, cometería una ofensa, y los brahmanes, molestos, podrían maldecir a su esposo. Finalmente, pensó que, al no haber lujuria en su corazón, no era culpable si se desnudaba, y así lo hizo. Dijo “no advierto pecado alguno en desnudarme ante vosotros, ya que os considero como a mis propios hijos”.

Y en ese momento, Brahma, Vishnu y Shiva, se vieron convertidos en bebés. Tan grande era el poder de Anasuya, quien amorosamente les alimentó de la leche de sus pechos. Cuando se vistió, los dioses volvieron a sus formas habituales. Impresionados por la santidad de aquella mujer, le concedieron un don. Ella pidió que los dioses pudieran ser sus hijos y de su esposo. Hizo esto para que un avatar descendiera para beneficio de la humanidad, y los dioses así lo cumplieron. Brahma, Vishnu y Shiva,

conjuntamente, encarnaron en Dattatreya, el gran santo promulgador de la doctrina védica.

¿Cuándo se celebra?

El aniversario de Dattattreya a menudo coincide con el solsticio de invierno, celebrándose en la luna llena del mes de Margashirsha (normalmente en diciembre)

¿Qué significa?

Sri Dattattreya es el sannyasin ideal, el más alto de los Gurus y yogis. Se le considera el fundador de varias sampradayas, entre ellas la de los nathas, adeptos del Hatha Yoga. Sus enseñanzas han sido fuente de inspiración para millones de personas. Datta es un avadhuta, es decir, un ser de tal altura espiritual que no necesita seguir las normas de conducta prescritas en las Escrituras. Por ello, a menudo va desnudo o vestido tan sólo con una tela, acompañado por cuatro perros (que en realidad son los cuatro Vedas), vagando sin rumbo, dando enseñanza a quien la necesita y merece. Es por lo tanto una celebración relacionada con el Guru, la enseñanza védica y los sadhus y renunciantes.

¿Cómo puedo celebrarla?

- Levántate pronto y lleva a cabo tus tareas espirituales.
- Ayuna o come de manera pura durante el día.
- Haz Puja a Dattatreya o a las sandalias del Guru.
- Lee la Avadhuta Gita del Srimad Bhagavatam.
- Medita durante el día.
- Envía tus reverencias a tu Maestro.
- Haz Japa con el mantra “Om Sri Gurudev Datta”.

Makara Sankranti-Pongal

¿Qué se celebra?

Un Sankranti es una conjunción. Makara es el signo de Capricornio. Makara Sankranti es cuando el Sol entra en el signo de Capricornio. De todos los sankrantis del año, este es el más importante, ya que marca la llegada de la nueva época del año. El Sol detiene su camino hacia el Sur (Dakshinayana), y comienza su ruta hacia el Norte (Uttarayana), lo cual da luz verde para las cosechas, y marca el comienzo de la época más auspiciosa para los rituales y celebraciones religiosas, por ejemplo, a menudo es una fecha escogida por los maestros para hacer las iniciaciones a sus discípulos. La festividad es llamada Lohri en el Punjab, Makaravilakku en Kerala y Pongal en Tamil Nadu. En cualquier caso, el gran protagonista de esta festividad es el Sol, Surya Devata.

La entrada del astro rey en capricornio significa un nuevo ciclo solar. A partir de ahora, los días serán más largos, y cada vez disfrutaremos de mayor cantidad de luz. Esto en sí es ya razón para celebrar; sin embargo, en los pueblos de la India en los que aún se vive de la cosecha, esto es aún mejor. Representa la llegada del tiempo propicio para sembrar y así lograr prosperidad. Por ello Makara Sankranti es la fiesta de las nuevas oportunidades.

En el norte de India se hacen grandes hogueras para celebrar este evento. Esto es muy lógico, ya que para un hindú, Agni, el Señor del Fuego, es el embajador de Surya, Señor del Sol 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.

¿Cuándo se celebra?

Makara Sankranti es una de las pocas festividades que siempre o casi siempre coinciden en el mismo día del mes. La mayoría de las festividades

hindúes se rigen por el calendario lunar, pero los sankrantis o conjunciones se rigen por el solar. Así pues, el Makara Sankranti se celebra en la mitad del mes solar de Makara, que corresponde al mes lunar de Magha, el 14 de enero en el calendario gregoriano, aunque algunos años cae en el 15.

¿Qué significa?

El culto al Sol tiene una importancia troncal en la religión védica. El Sol representa a la Divinidad. Él es la forma visible de la Divinidad o Pratyaksha Brahman. Es la puerta entre el mundo material y el espiritual. Del mismo modo que a nivel físico todos los seres de la tierra debemos nuestra misma existencia al Sol, también todos los seres debemos nuestra existencia al Señor Supremo. Por lo tanto, el Sol es el heraldo de Dios en el mundo manifestado.

¿Cómo puedo celebrarlo?

- Levántate pronto y vístete con ropas nuevas tradicionales, tales como un dhoti, kurta o sari, o con ropas nuevas de algodón.
- Haz el ritual de Arghya Pradhana. Ofrece agua al Sol al amanecer, mediodía y atardecer mientras cantas el Gayatri Mantra. Siéntate encarado al sol con una vasija de agua limpia y viértela en tu mano derecha dejándola escurrir por la punta de tus dedos a la vez que entonas el Gayatri Mantra. Si no conoces o tu linaje no te permite repetir el Gayatri, entona el mantra: Om Sri Suryaya Namah. Encontrarás más información sobre este ritual en el libro “Nitya Karma Prakasa”.
- Organiza un homa o ritual de fuego en tu hogar. Llama para ello a un Pandit o sacerdote experto que conozca apropiadamente la manera de hacerlo. Invita a tus amigos y devotos a que lo contemplen. Da una ofrenda apropiada al sacerdote.
- Cantad Kirtan a Surya-Narayana.

Vasanta Panchami-Saraswati Puja

¿Qué se celebra?

Vasanta Panchami, es un hermoso festival relacionado, entre otras cosas, con la llegada del buen tiempo, con la llegada de la estación de vasanta, la primavera india, e incluso con la mística danza que el Señor Krishna llevó a cabo con las pastorcillas de Vrindavan, la cual se dice sucedió en esta noche. Sin embargo, la Deidad reinante en este auspicioso día es Saraswati, la Diosa de la sabiduría espiritual y de la palabra divina.

¡Qué hermosa es Su imagen! Ella viste por completo de blanco, símbolo de pureza. En Sus cuatro brazos sostiene el rosario, que nos ha de recordar nuestra constante devoción por Dios; el libro que guarda toda la sabiduría, el Veda; y por supuesto sostiene la vina o cítara, cuyo sonido preside todas las artes, ciencias y conocimientos. Es a causa de Ella, que el saber surge en la humanidad. Esposa de Brahma, el dios creador, personifica el poder de la Consciencia Divina, manifestándose a través de todo conocimiento espiritual.

Su animal es el cisne, símbolo del discernimiento, o la capacidad de diferenciar lo Divino de lo mundano. Se dice que, presentando una mezcla de agua y leche a un cisne, éste puede beber la leche y dejar el agua. Así también, el aspirante espiritual, por la Gracia de Saraswati, debe abandonar aquello que no es conveniente para su progreso y tomar lo que es conveniente.

Vasanta Panchami marca el inicio de la primavera, considerada como la reina de todas las estaciones. Es un festival alegre y popular; en la tradición vaishnava se recuerda la mística danza Rasa entre el Señor Krishna y las Gopis, llevándose a cabo representaciones de danza y canto sobre este tema. En ambientes yóguicos, se hace Puja a Saraswati como Diosa del Conocimiento, y se dice que este es el día perfecto para llevar a cabo el samskara o sacramento de vidyarambham, es decir, la primera vez que se da enseñanza a un niño, y se le introduce así en el mundo del aprendizaje, las letras y el estudio. Este ritual se realiza cuando la criatura tiene de dos a cinco años, pero no empezará a estudiar en serio al menos hasta los siete años. Es realizado por el sacerdote familiar, que, en una superficie de arena

escribe las primeras letras del alfabeto sánscrito y pide al niño que las repita. Este ritual causa un gran efecto en la mente del niño, haciendo que su aprendizaje posterior sea propicio.

Otra peculiaridad de esta celebración es que es llamada la festividad de "todo amarillo", puesto que este es el color de la Diosa Saraswati. Así, el día de Su festividad, los devotos visten de amarillo, con guirnaldas de flores amarillas (usualmente caléndula) y con pasta de sándalo amarillo en su frente. El amarillo es el color de la búsqueda espiritual, debido a lo cual es muy usado tanto por estudiantes como por maestros.

La festividad de Saraswati nos trae la buena noticia de una nueva primavera, y la celebración del aprendizaje, el conocimiento, la enseñanza, las ciencias y las artes.

¿Cuándo se celebra?

La festividad de Saraswati se celebra en el quinto día (Panchami) del mes de Magha (normalmente en febrero).

¿Qué significa?

Saraswati es la encarnación del Logos, la Palabra Divina. Cuando dices cualquier palabra, antes de salir por tu boca, la palabra ha pasado por cuatro estados:

- El cuarto es Vaikharti, es decir, la palabra, el sonido en sí al ser pronunciado. Esta es la forma más densa del sonido.
- El tercero es Madhyama, o el estado medio de la palabra. Se refiere al pensamiento que toma forma en la mente y es la causa directa de la palabra.
- El segundo estado es Pashyanti, o la luz del pensamiento que surge en el intelecto, tan sutil que a menudo no lo percibimos, o lo percibimos sólo por un segundo.
- El primer estado es Param, o lo Supremo. La Luz de la Consciencia Divina que se refleja en nuestra mente, y que es la causa de todos los estados de consciencia.

Esta Palabra Divina, que al pasar por el tamiz de la mente se convierte en una palabra humana, es Sri Saraswati, la bendita Madre del Conocimiento Védico.

Saraswati, por ello, es la Diosa de las Artes y las Ciencias, debido a que Ella hace nacer el impulso por avanzar en el conocimiento en el ser humano, sin el cual ninguna ciencia existiría. Ella es también quien hace nacer la creatividad en el artista, que le lleva a crear belleza en el mundo.

¿Cómo puedo celebrarlo?

- Levántate pronto, toma un baño (esto es importante en esta festividad) y atiende tus deberes espirituales.
- Coloca una imagen de Saraswati en tu altar. Decórala con flores o telas de color amarillo. Opcionalmente puedes colocar a Su lado una imagen del Señor Ganesha.
- Vístete con ropa tradicional de color amarillo, o cualquier ropa amarilla si no tienes tradicional. Pon pasta de nim, sándalo amarillo o cúrcuma en tu frente.
- Si tienes hijos en la edad adecuada, haz su ceremonia de Vidyarambham. Si no sabes cómo hacerlo, puedes llamar a un pandit o sacerdote. Si esto no te es posible, dale algo de enseñanza a tu hijo o hija en la manera que mejor sepas.
- Invita a tus amigos y allegados, organiza un Kirtan en honor a Saraswati.
- Haz Puja a Saraswati. Antes de la Puja, coloca frente a Ella, en el altar, tus libros de estudio y los de tus hijos. Puedes hacer lo mismo con instrumentos musicales, cuadernos de escritura, lápices, o cualquier instrumento de enseñanza o aprendizaje. En estos tiempos puedes poner también tu ordenador portátil.
- Tras la Puja, retira con reverencia los instrumentos. Han sido bendecidos para que tengas un aprendizaje brillante.
- Comparte el Prasadam entre todos.

Maha Shivaratri

¿Qué se celebra?

Maha Shivaratri es la Gran Noche de Shiva. Es la festividad más importante para los shaivas o devotos de Shiva. También tiene una gran importancia para los seguidores del Advaita Vedanta. Los yogis o seguidores de la filosofía del Yoga tienen una especial reverencia por esta noche. Los vaishnavas o devotos de Vishnu también celebran esa fecha con gran respeto, considerando a Shiva como su más alto Guru, el cual les muestra el camino hacia Narayana. Todos los hindúes sin distinción de escuela filosófica o linaje espiritual celebran la noche de Shiva.

Algunos dicen que en estas fechas Shiva se desposó con Su esposa Parvati, quien es la otra mitad de Shiva, devolviendo así el equilibrio al universo, el cual se había perdido al separarse en la vida previa de Parvati como Sati. Otros cuentan que en Shivaratri, Shiva manifestó en la tierra Su danza Tandava de la Creación y destrucción de los mundos. El lugar donde llevó a cabo este glorioso pasatiempo es Chidambaram, donde se alza la deidad de Nataraja, el Shiva Danzante. Por esto, Él es también el protector de todos los artistas, especialmente los bailarines. Para otros más, Shiva bebió en esta fecha el veneno procedente del océano causal, y que amenazaba con destruir a todos los seres. Los dioses y los demonios habían acordado batir el océano de leche utilizando el monte Meru como mortero, a fin de extraer el elixir de la inmortalidad. Al batir, de la leche causal, aparecieron múltiples seres, como el Sol y la Luna, el elefante de Indra, Airavata, la Diosa Lakshmi, pero también apareció el veneno primordial, Halahala. Iba a destruir tanto a los dioses como a los demonios, que, angustiados, oraron al Señor Shiva. Él apareció, bebió el veneno, y lo mantuvo en Su cuello con el poder de Su Yoga. Su cuello se volvió de color azulado. Por ello es llamado Nilakantha, de cuello azul.

Otro pasatiempo relacionado con Shivaratri es el de la danza de Shiva. Se cuenta en varios Puranas que unos sabios yogis habitaban en Darukavana, donde se manifestó el primer lingam del Señor Shiva. Merced a sus austeridades, habían atesorado grandes poderes místicos, y llegaron a pensar que no necesitaban adorar a Dios para alcanzar la liberación.

Al sentir crecer el orgullo en sus corazones, Shiva y Vishnu decidieron darles una lección. Mientras los sabios se entregaban a su meditación, Vishnu apareció en su forma femenina, como Mohini, la Encantadora. Los sabios, con sus pechos llenos de lujuria, inmediatamente dejaron sus prácticas, y siguieron a Mohini hasta fuera del lugar. Entretanto, Shiva apareció en la forma de un mendigo, Bhikshatana, y sedujo a las esposas de los sabios. Al darse cuenta éstos del ardid, regresaron y encontraron a Shiva desnudo, hechizando a sus mujeres con su encanto.

Enfurecidos, los sabios hicieron un fuego sagrado, y lanzando los hechizos apropiados, hicieron nacer del fuego un terrible elefante que atacó a Shiva, quien sin más, lo tomó, convirtiéndolo en un chal con el que cubrió Su cuerpo. Asombrados, los sabios lanzaron nuevos hechizos, e hicieron nacer del fuego un tigre furioso que se abalanzó contra Shiva. Éste, lo agarró sin más y se hizo con él un taparrabos. Los sabios le lanzaron a continuación una serpiente, con la cual se hizo un collar, un tridente, que tomó en su mano con facilidad y lo hizo Su arma, y le lanzaron el filo de la media luna, pero él lo tomó y se hizo una diadema.

Como último recurso, los sabios tomaron todo su poder e hicieron nacer del fuego al demonio Apasmara, el cual se lanzó contra Shiva. De un salto, Shiva lo atrapó bajo Su pie, y danzó extasiado sobre la espalda del demonio.

Viendo esto, los sabios cayeron de rodillas rogando perdón al Señor Shiva. Shiva les dijo: “Oh, sabios de Darukavana, vosotros sois muy queridos para mí. Sólo he realizado este espectáculo para arrancar el orgullo de vuestros corazones”. Los corazones de los sabios se volvieron humildes, y llenos de devoción. Desde entonces, antes de sus ascetismos adoraban todos los días el Lingam con loas al Señor Shiva que aniquiló su arrogancia.

En esta historia, el elefante representa la ira, y el tigre la arrogancia. La serpiente es la muerte, y la media luna, la mente pensante, y el tridente, las tres cualidades de la materia. El demonio Apasmara es la ignorancia. La historia ejemplifica cómo a través de la Gracia Divina, Shiva transforma lo negativo en auspicioso.

El pasatiempo más popular, sin embargo es el de los esponsales de Shiva y Parvati. De acuerdo con varios Puranas, la esposa de Shiva, Sati, había fallecido auto-inmolada en el fuego de Su Yoga, debido a la indignación

que sintió porque Su esposo no fue invitado al ritual de fuego que organizó Daksha, suegro de Shiva.

Después de este suceso, Shiva permanecía en profunda meditación, pero la Diosa había renacido como hija de Himavat, el Himalaya, bajo el nombre de Parvati. Los dioses deseaban que Shiva tuviera un hijo que destruyera a los demonios que desafiaban su poder, por lo cual, Indra, el rey de todos ello, envió a Kamadeva, el dios del deseo, para que disparara sus flechas del amor contra Shiva, y así éste se enamorara de Parvati. Kamadeva apuntó con su arco hacia Shiva, pero antes de que pudiera disparar, el Señor abrió Su tercer ojo, el destructor, y fulminó a Kama, reduciéndolo a cenizas.

Rati, la esposa de Kamadeva se lamentó mucho por la suerte de su marido, pero Shiva le prometió que el dios volvería a nacer en Dvapara Yuga como el hijo de Krishna, Pradyumna.

Mientras tanto, Parvati, que amaba mucho a Shiva, dejó la comodidad del palacio de Su padre y fue al bosque a hacer austeridades. Se mantuvo durante mucho tiempo meditando, repitiendo sin cesar el Nombre de Shiva y ayunando. Muchos sabios pasaron por allí y trataron de convencerla de que esta no era actividad adecuada para una Diosa y menos para una joven tan delicada, pero Parvati no aceptó sus palabras. Sólo pensaba en Shiva.

Un día, un joven asceta se acercó a Parvati y le preguntó que objeto tenían Sus austeridades. Al saber que la Diosa deseaba a Shiva como esposo, trató de disuadirla por todos los medios. Le dijo: “Oh, Diosa, Shiva no es un esposo adecuado. Él está loco. Viste con pieles, cubre Su cuerpo con cenizas y lleva el cabello enmarañado. Va siempre acompañado por fantasmas y demonios, y lleva un collar de cráneos. No te cases con un mendigo. Escoge un esposo más digno de Ti”.

Parvati contestó: “Dices esto sólo a causa de tu ignorancia. Shiva es Mi único Señor; es Mi única Realidad; Él es Maheshvara, el Señor de todas las cosas, y sólo Él existe para Mí. Sólo Me casaré con Shiva”.

El asceta cambió de forma. Era el mismo Shiva, que había llegado al bosque para encontrarse con Su otra mitad. Shiva y Parvati se casaron con Brahma como sacerdote oficiante y Vishnu como padrino de bodas. Todos los dioses asistieron al enlace, y de este modo, al unirse de nuevo los

Señores del Universo, el cosmos volvió a su orden natural. Parvati supo conquistar el corazón de Shiva, no con deseo mundano o lujuria, sino con devoción inquebrantable.

En esta festividad, los devotos de Shiva ayunan durante el día y pasan la noche en vela cantando el mantra Panchakshari (de cinco sílabas) Om Namah Shivaya. Este es un sadhana o trabajo espiritual de tremendo poder. Durante esta noche, cualquier adoración a Shiva, incluso inconscientemente, produce su fruto.

Se dice al respecto que un cazador llamado Lubdhaka, que recogía leña, se vio asediado por un tigre. Corriendo se subió a un árbol de Bel. La hoja de Bel está consagrada al Señor Shiva. Como no podía bajar de allí, ya que la fiera lo esperaba abajo, pasó la noche entera sobre el árbol. Para evitar dormirse y caer, cantaba el Nombre de Shiva, y arrojaba hojas del árbol a una piedra del suelo. Sin saberlo estaba adorando un Shiva-Lingam. Al finalizar la noche, Lubdhaka obtuvo la visión de Shiva y se liberó de las ataduras del mundo. Tan poderosa es esta noche.

¿Cuándo se celebra?

Este gran evento sucede desde la decimotercera noche de la quincena menguante del mes de Phalguna (febrero-marzo) hasta el decimocuarto día. Los renunciantes a menudo se preparan durante toda la semana anterior con ayuno y sadhana especial.

¿Qué significa?

Maha Shivaratri es una noche en la que cualquier cosa puede suceder. Puede que no lo notemos en la misma noche, pero si nos abrimos a ella, Shiva mandará a Sus emisarios los Devas para que trabajen en nuestro bienestar y favor.

Los Yogis y los aspirantes espirituales buscan en esta noche más que nunca la Liberación espiritual. Los devotos buscan experimentar la dicha del Amor inmaculado de Shiva. Estos son los propósitos más nobles. No obstante, otras personas buscan también otros beneficios por la observación de la festividad. Al Señor Shiva le conmueve profundamente el sufrimiento

humano. Él es Ashutosh, muy fácil de complacer. Su misericordia es infinita.

Shiva es Consciencia No-Dual, pero uno no debe pensar que debido a ello no se preocupa por la humanidad. Dios es tanto Sakara como Nirakara, Dios con forma, nombre y cualidades y Existencia Sin forma e inmanifestada. Él escucha cada una de nuestras oraciones. Cada bache en el camino, cada supuesta desgracia que nos sucede es Él ayudándonos a consumir nuestros karmas de pasadas acciones, para que los trascendamos de la mejor manera posible.

En la tradición hindú, es costumbre entre las mujeres solteras observar este voto para encontrar esposo, cosa que es extrapolable a los hombres solteros. Ellos pueden encontrar una pareja adecuada también por observar con devoción la noche de Shiva.

Otros buscan prosperidad para sus negocios u hogares. No obstante, la mejor manera de acercarse al Señor Shiva es sin pedirle nada a cambio, simplemente por devoción.

Aquellos adeptos del Hatha Yoga también verán su práctica recompensada si escuchan atentamente su sonido interno, tras practicar los asanas, mudras y bandhas, con la conciencia de que Hatha no es meramente un ejercicio físico, sino una práctica espiritual. Shiva es el Señor de todos los Asanas. Sólo Él los conoce todos.

Otro de Sus aspectos más prominentes es el de Destructor. Como Rudra, Shiva destruye los mundos con Su poderosa danza. De esta manera, podemos propiciar a Shiva para que Él destruya los malos aspectos de nuestro interior. Los apegos, malicia, resentimientos, ira y otras impurezas que nos apartan del reconocimiento de nuestra propia Alma, son destruidos sin compasión por Shiva y Sus huestes. Esto puede ser doloroso a veces, pero siempre para un mayor bien. Shiva está deseando que alcancemos Su Consciencia, pero nosotros debemos abrirnos a Él. No basta con cruzarse de brazos y decir “Oh, Dios no me es favorable”. Se debe llevar a cabo un sadhana intenso. Esto es lo que abre las puertas de la Gracia Divina.

Esto no significa que la Gracia tenga un precio. No es que Shiva retenga la Liberación para aquellos que Le complacen; Él derrama Su gracia

constantemente, pero en nuestro estado actual no somos capaces de asumirla ni percibirla. Por lo tanto, debemos hacernos aptos a través de Japa o repetición de mantras, meditación, upasana o adoración y gran fervor en la práctica.

¿Cómo puedo celebrarlo?

De acuerdo con el Garuda Purana, es apropiado celebrar Maha Shivaratri el día de la víspera, es decir el 13º día haciendo Puja a Shiva, en la misma noche cantando Su nombre y haciendo adoración, y el día siguiente, es decir, el 14º, por hacer meditación y lectura de los textos sagrados. Por supuesto, para muchas personas puede ser imposible realizar todo esto, por lo cual uno debe celebrar según su tiempo, lugar y circunstancias. La ceremonia más importante es el Maha-Abhishekam o baño ritual a Shiva, que se ha de realizar en la noche del 13º, por lo cual esta debería ser la prioridad a la hora de celebrar la festividad. En caso de duda, lo mejor es consultar a un pandit o sacerdote. Si no hay ninguno disponible, uno debe recordar que Shiva es Ashutosh, fácil de complacer, y que, aunque haya algunos errores o equivocaciones en los rituales, lo que más cuenta es la devoción. A continuación, estas son las actividades que puedes llevar a cabo durante las tres partes de Maha Shivaratri:

El día 13º

- Levántate pronto, toma un baño y atiende tus deberes espirituales.
- Coloca una imagen de Shiva en el altar y adórnala bellamente. Si puede ser un Shivalingam o una estatua, esto es muy bueno, ya que es especialmente auspicioso bañar la imagen con sustancias auspiciosas.
- Durante el día haz acopio de todo lo que necesites para la adoración. Come sólo alimento puro vegetariano.
- A la tarde (hacia las 17:00) toma un baño y vístete con ropas limpias. El blanco es el color favorito de Shiva, así que puedes vestir de este color.
- Invita a tus amigos y allegados, etc.
- Haced Kirtan de Om Namah Shivaya u otros cantos a Shiva

- Hacia las 18:00 h, haz Puja a Shiva, incluyendo el Abhishekam o baño ritual. A partir de esta hora comienza el voto de Maha Shivaratri.
- Cantad o leed stotras u oraciones a Shiva, como el Shiva Mahimna Stotram, el Shiva Manasa Puja, u otros textos devocionales. Si no tenéis ninguna oración a mano podéis cantar Om Namah Shivaya.

La noche del 13º

Tradicionalmente, en los templos hindúes se observan cuatro divisiones o praharas en la Noche de Shiva. Cada Prahara dura tres horas. La celebración comienza a las 18:00h del día 13º, con lo cual la segunda Puja sucede a las 21:00, la tercera a las 12:00 y la cuarta a las 3:00 de la mañana. Sin embargo, esto puede ser difícil de hacer en una casa, con lo cual recomendamos simplemente en cada prahara, cambiar el incienso de la imagen y ofrecer unas flores. Otras consideraciones son:

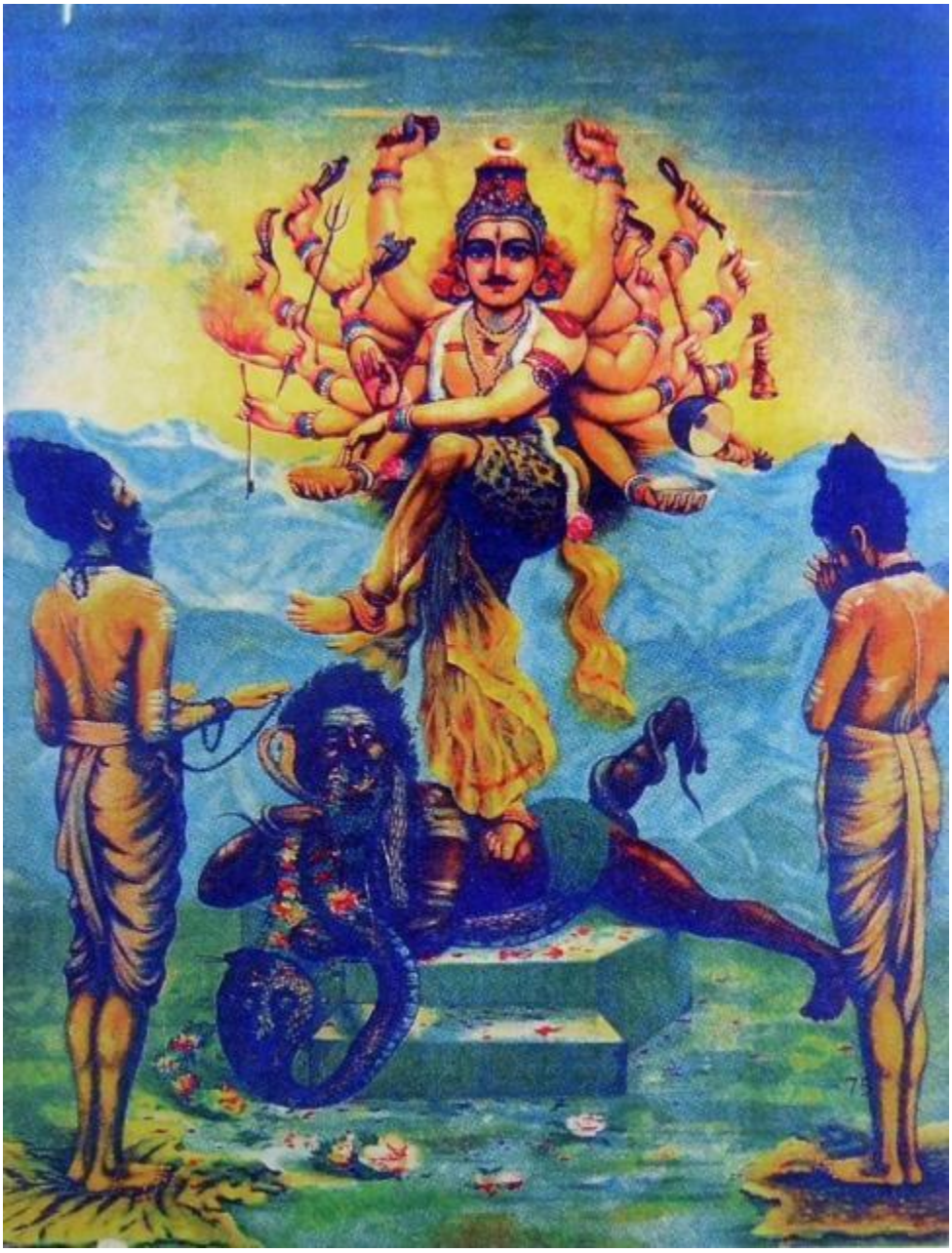
- Mantente en vigilia con los demás devotos, cantando Om Namah Shivaya. Alterna el canto en voz alta con el canto en voz baja para engañar al sueño.
- Los devotos pueden relevarse si así lo necesitan para ir descansando mientras el canto del Nombre de Shiva continúa toda la noche.
- A las seis de la mañana termina la sesión ofreciendo alimento a Shiva y rompiendo todos el ayuno.

El día 14º

De acuerdo con algunos eruditos védicos, el ayuno no debe romperse hasta terminar el día 14º, pero esto no debe hacerse si uno no es capaz de sostener el ayuno y la vigilia. Nosotros recomendamos que, si se hace ayuno, sea roto a las seis con el Prasadam de Shiva. Por lo demás, puedes realizar estas actividades:

- Visita un templo de Shiva y acude a su servicio
- Haz japa del Mantra Om Namah Shivaya o Maha Mrtyunjaya Mantra.
- Lee los pasatiempos e historias del Señor Shiva.
- Medita.

- Durante este día no incurras en vicios como fumar, beber alcohol, come sólo alimentos sáttvicos y no tengas relaciones con tu pareja. De esta manera obtendrás el máximo provecho del voto.



Holi

¿Qué se celebra?

Holi se celebra cuarenta días después de Vasanta Panchami, y es una fiesta principalmente asociada con la primavera. Es una festividad muy antigua, por cuanto era ya observada en tiempos del Señor Krishna. Una de las historias sobre su origen, de hecho, Le sitúa como fundador de la tradición. No obstante, son múltiples las leyendas que se asocian a Holi.

La más conocida de ellas cuenta que en este día, Prahlada, el devoto hijo del demonio Hiranyakashipu, fue salvado del fuego por el Señor Vishnu. A causa de su devoción, su padre, el demonio del materialismo, lo condenó a ser quemado vivo, para lo cual, la terrible diablesa Holika, que tenía una capa ignífuga, sujetó al niño y se sentó con él en la pira encendida. Sin embargo, Vishnu hizo que los poderes de la capa fueran transferidos a Prahlada, y así, el pequeño devoto salió ileso y Holika se incineró. Holika era la diablesa de la desgracia, y de este modo se celebra el triunfo de la devoción y la vida sobre la mundanidad y la muerte.

A causa de dicha historia, en la víspera de esta fecha se celebra el Holika Dahan, una puja especial en la que se ofrecen al fuego varios elementos a Durga, Narasimha y Prahlada.

Otra explicación, como ya hemos dicho, cuenta que Holi fue establecido por el Señor Krishna y Sus amigos, los jóvenes pastores y pastorcillas, que en primavera, para celebrar el divino amor de Radha y Krishna, llevaban a cabo juegos alegres y campestres, entre ellos lanzarse unos a otros agua teñida con pinturas. Así, en Vrindavan, donde Krishna y Radha celebraron el primer Holi, la festividad es muy amada, y dura nada menos que dieciséis días de fiestas, desfiles y jolgorio.

Un relato mucho menos conocido sobre Holi nos sitúa en la época en la que los dioses querían ver casado al Señor Shiva, y mandaron a Kamadeva, el dios del amor, a traspasar con su flecha a Shiva, para que se enamorara de Parvati Devi. Shiva no toleró este insulto, y, abriendo Su tercer ojo, destruyó a Kamadeva, reduciéndolo a cenizas. Más tarde, lo que no hizo la lujuria, lo pudo lograr Parvati practicando ascetismo y con devoción

inquebrantable. Durante años, Parvati vivió en el bosque rogando por Su Señor. Shiva, conmovido, entregó Su amor a la Diosa. Se dice que, habiendo Shiva recapacitado, y sabiendo que el impulso amoroso es necesario para la vida en la tierra, devolvió su cuerpo a Kamadeva, lo cual sucedió en este día. Así, en Holi se celebra con gran alegría el retorno del amor.

Durante el día, es muy común que se gasten bromas unos a otros. Este día es como el día de los inocentes en occidente, o el carnaval. Cualquier cosa puede suceder en Holi. En el Norte de la India es ya famoso el festival de los colores en el que todos se arrojan unos a otros polvos de colores en imitación del juego de Krishna y las pastoras. Durante Holi no hay consideraciones de estatus o casta, y cualquiera puede participar en los juegos y bromas de la festividad. Otra costumbre importante es la de hacer grandes hogueras al estilo de las festividades occidentales de San Juan o del solsticio de verano para concluir el festival. Alrededor de las hogueras los niños y jóvenes representan las travesuras del Señor Krishna por medio de danzas y teatro. Es costumbre en estas hogueras quemar todos los objetos viejos e inservibles.

En el lado más religioso del festival, es común que en los templos se haga adoración al Señor Krishna por medio de Kirtan y Puja o adoración.

Cualquiera que sea en realidad el origen de Holi, o si son los tres que se han dicho u otros desconocidos, lo único seguro es que la fiesta llena los días de India de color, alegría, y amor por las criaturas. En sí, ya es esto una razón para celebrar.

¿Cuándo se celebra?

Holi es celebrado en la luna llena del mes de Phalguna (usualmente marzo).

¿Qué significa?

A Bhagavan, el Señor, le gusta que Sus criaturas gocen y disfruten de la vida. Dios no es un juez severo y cruel vigilando constantemente nuestro pasos en busca de algún desliz. En cambio, ama las risas y las bromas, el juego y las travesuras. Él es el más grave y solemne de los seres, pero a la

vez, también el más alegre y juguetón. Lo demostró en Su manifestación terrena como el Señor Krishna. Él era muy travieso. Robaba la mantequilla y la leche de casa de las pastoras y rompía las vasijas de leche. Jugaba con monos y toda clase de animales; robaba la ropa de las pastorcillas ¡Qué carácter tan juguetón y alegre tenía!

Hoy es la fiesta que nos recuerda que hay momentos para abandonar por completo nuestras pesadas responsabilidades y jugar como niños. Es un recordatorio de que esta vida, que tan seria y trascendental nos parece, no es sino un juego en las manos del Señor.

A través de la historia de Prahlada, también se nos recuerda que el Señor siempre protege a Su devoto, puesto que lo ama con ternura. Por lo tanto, no deberíamos preocuparnos sin ser alegres y contemplar a Bhagavan detrás de todos los fenómenos del mundo.

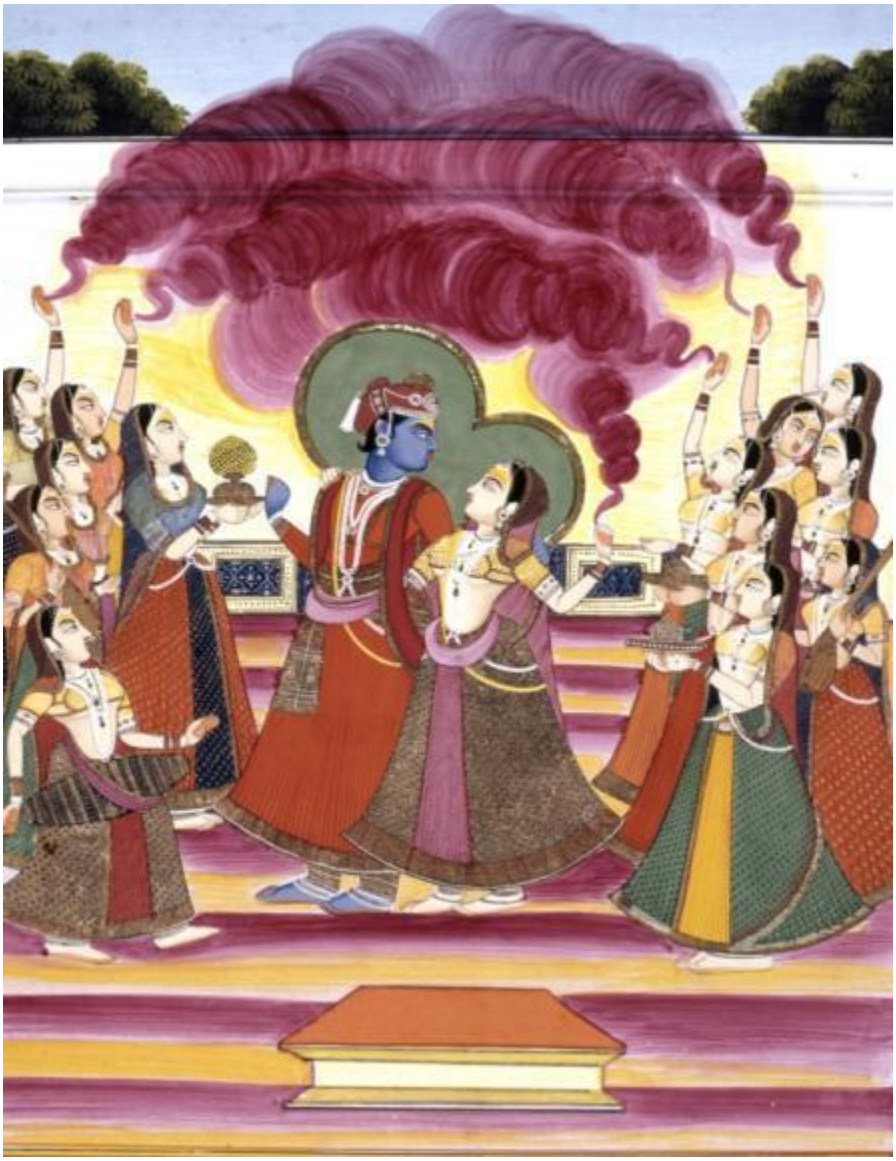
¿Cómo puedo celebrarlo?

Como te habrás dado cuenta, Holi es un festival principalmente social y callejero, debido a lo cual, no es fácil celebrarlo en una casa. Sin embargo, hay varias actividades que puedes hacer.

- Adorna la casa con mucho color, flores y toda clase de adornos primaverales.
- Organiza una Puja a Radha y Krishna
- Cantad Kirtan de Maha Mantra.
- Compartid el Prasadam.

Puedes atreverte a organizar una guerra de colores como se hace en India. Si es así, puedes vaciar la sala de tu casa, o forrarla con protectores como los que se usan para pintar las casas, para no manchar el lugar. Si tienes niños, ¡esta será su celebración favorita!

- Consigue polvos de colores. Si son naturales, tanto mejor. También puedes hacerlos tú mismo con la guía que encontrarás al final del libro.
- Coloca los colores en cuencos según colores.
- Vestíos con ropa vieja, a ser posible blanca.
- ¡Comenzad la guerra! Lanzad los colores unos a otros. Haced lo que queráis. Saltad, jugad, reíd sin restricción. ¡Feliz Holi!
- Al final, recoged la habitación entre todos. Luego podéis ir al altar familiar y hacer una breve oración de gratitud.



Otras festividades

A continuación, mencionamos algunos aniversarios que no son comunes a todas las denominaciones hindúes, pero pueden ser celebrados por quien lo sienta por afinidad o linaje.

Aniversarios de Acharyas

El Dharma Hindú es rico en grandes Maestros, Santos y Sabios. El aniversario de su nacimiento a menudo es celebrado por sus respectivos linajes como una festividad mayor. He aquí algunos de los más importantes. Ten en cuenta que las tradiciones hindúes son infinitas, por lo cual si no aparece el aniversario de tu Maestro, no es por desdén hacia él, sino por la imposibilidad de abarcarlos todos.

- Shankara Jayanti (aniversario de Adi Shankaracharya): Se celebra el quinto día de la quincena creciente del mes de Vaishakha
- Ramanuja Jayanti (aniversario de Sri Ramanujacharya): el aniversario de Sri Ramanuja se celebra según el calendario Tamil, el cual es solar, en el mes de Chithirai. A efectos prácticos coincide con el aniversario de Shankara, o bien sucede un día después (en el sexto día).
- Madhva Jayanti (aniversario de Sri Madhvacharya): se celebra en el décimo día de la quincena creciente del mes de Ashwina.
- Nimbarka Jayanti (aniversario de Sri Nimbarkacharya): se celebra en la luna llena del mes de Kartika.
- Vallabha Jayanti (aniversario de Sri Vallabhacharya): se celebra en el undécimo día de la quincena menguante del mes de Vaishakha.
- Gaura Purnima (aniversario de Sri Chaitanya Mahaprabhu): se celebra en la luna llena del mes de Phalguna, a menudo coincidiendo con Holi.
- Patañjali Jayanti (aniversario de Patañjali Maharshi): se celebra el quinto día de la quincena creciente del mes de Sharvana. Este día es conocido también como Naga Panchami y se venera a los Nagas o serpientes.
- Swaminarayan Jayanti (aniversario de Sri Swaminarayan): se celebra el noveno día de la quincena creciente del mes de Chaitra, coincidiendo con Sri Rama Navami.

Ekadashi y Pradosha

Ekadashi y Pradosha son dos días sagrados para los seguidores del Señor Vishnu y del Señor Shiva respectivamente. Ambos suceden dos veces al mes, en la quincena creciente y en la menguante, y usualmente se prescriben ayuno y actividades espirituales como Japa, Puja y lectura de los textos sagrados.

Ekadashi significa undécimo. Es el undécimo día lunar de cada quincena del mes, y se dice que en este día se manifestó la Diosa Ekadashi del cuerpo del Señor Vishnu para terminar con el Papa Purusha, la personificación del pecado. Este día se llama también Harivasara o día del Señor Vishnu, por cuanto está consagrado a Él. Durante todo el día los devotos de Vishnu ayunan y hacen oración. Aquellos que no pueden ayunar se abstienen de grano o semillas, es decir, no comen legumbres, cereales o semillas de ninguna clase. Se dice en el Brahma Vaivarta Purana que el grano es el lugar donde se esconde el Papa Purusha durante Ekadashi para no sufrir la persecución de la diosa. El voto de ayuno se rompe tradicionalmente en el dvadashi o duodécimo día.

Cada Ekadashi tiene su propia característica y modos de adoración. Su exposición detallada aumentaría excesivamente el tamaño de este libro. Algunos ekadashis son más importantes que otros, por ejemplo, se considera el Vaikuntha Ekadashi especialmente importante. Algunos devotos observan sólo algunos de estos días y otros más. En ocasiones se cumple el voto para recibir algún don. Por ejemplo, se dice que por observar el día de Putrada Ekadashi, uno tendrá un hijo. Los brahmanas y los vaishnavas, sin embargo, son muy estrictos observando todos los días de Ekadashi. Siguen los Ekadashis del año y el mes en el que aparecen:

- Chaitra: Papa Mochana Ekadashi y Kamada Ekadashi
- Vaishakha: Varuthini Ekadashi y Mohini Ekadashi
- Jyestha: Apara Ekadashi y Nirjala Ekadashi
- Ashadha: Yogini Ekadashi y Deva Shayani Ekadashi
- Shravana: Kamika Ekadashi y Shravana Putrada Ekadashi

- Bhadrapada: Aja Ekadashi y parshva Ekadashi
- Ashwin: Indira Ekadashi y Papankusha Ekadashi
- Kartika: Rama Ekadashi y Deva Utthana Ekadashi
- Margashirsha: Utpanna Ekadashi y Mokshada Ekadashi
- Pausha: Pausha Putrada Ekadashi y Vaikuntha Ekadashi
- Magha: Sat Tila Ekadashi y Jaya Ekadashi
- Phalguna: Vijaya Ekadashi y Amalaki Ekadashi

Así como los devotos de Vishnu observan la festividad de ekadashi, el decimoprimer día de la quincena lunar, dos veces al mes, ayunando y recordando al Señor Narayana, los devotos de Shiva también tienen un voto bimensual llamado Pradosha Vrata. El pradosha es el treceavo día de dicha quincena, el cual está consagrado a Shiva.

Se dice que los dioses, acuciados por los demonios que les perseguían, acudieron al Señor Shiva para hallar protección en Él. Rodearon el monte Kailash, Su morada, y velaron durante toda la noche. Ese día era el trayodashi, el decimotercer día lunar. Shiva, al nacer el nuevo día, apareció, y destruyó a los demonios. Desde ese entonces, los devotos de Shiva ayunan para que Shiva destruya sus impurezas, honrado a Shiva, a Pravati y a Nandi, el toro sagrado, montura del Señor Shiva.

Tres de estos días son especialmente relevantes: cuando el pradosha cae en lunes, día dedicado a Shiva, y es llamado Soma Pradosha; cuando cae en sábado, regido por Saturno (quien es una deidad asociada a Shiva) y es llamado Shani Pradosha; y una vez al año, el pradosha que se celebra inmediatamente antes del MahaShivaratri, la gran festividad de Shiva, es llamado Maha Pradosha. Observar esta festividad con corazón puro nos libra de todos los karmas pasados. Pero no se debe olvidar que el verdadero y más importante ayuno, es en el que se ayuna de arrogancia, lujuria e ira. Absteniéndose de estas tres cosas es como se logra el verdadero ayuno.

En la puesta del sol, tras haber cantado el Maha Mrtyunjaya Mantra[13] y haber hecho adoración a Shiva, se puede romper el ayuno, preferiblemente tras haber dado alguna ofrenda a los brahmanas, o si esto no es posible, algo de caridad.

[13] Ver la sección de kirtans

Dependiendo del día en el que caiga, se dice que la observancia del voto produce un efecto distinto. Se incluyen a continuación los distintos días de pradosha y sus nombres:

- Lunes: Soma Pradosha: pensamiento positivo, discernimiento.
- Martes: Bhauma Pradosha: prosperidad material
- Miércoles: Saumya Pradosha: conocimiento y estudio brillante.
- Jueves: Guru Pradosha: bendiciones de los ancestros y eliminación de los peligros.
- Viernes: Bhrigu Pradosha: eliminación de los obstáculos.
- Sábado: Shani Pradosha: recuperación de la riqueza perdida
- Domingo: Bhanu Pradosha: paz y bendiciones para todos.

Parte III: Kirtans y rituales

Kirtan

El Kirtan es una antiquísima práctica de la tradición hindú. Consiste en repetir mantras, bhajans o fórmulas sagradas en grupo en forma de canción. Para cantar un Kirtan, normalmente hay una persona que lo dirige. Él canta un verso del bhajan o canción religiosa, y los demás lo repiten en el mismo tono y velocidad. Pueden utilizarse instrumentos musicales como tambores, harmonios, flautas, guitarras o cualesquiera sean del gusto de los devotos, o puede hacerse solamente con la voz.

El Kirtan debe ser llevado a cabo con sentimiento, fe y devoción. El Kirtan no es un estilo musical. No es una suerte de concierto o entretenimiento musical. Es una meditación poderosa. Cuando varias personas se reúnen para cantar el Nombre Divino con fe y emoción, una poderosa corriente de energía espiritual se despierta.

Aquí podrás encontrar kirtans adecuados para cantar en las festividades, dedicados a los diferentes dioses y diosas. Por supuesto, puedes cantar también otros kirtans que conozcas y pertenezcan a tu linaje o simplemente te gusten.

> *A veces nosotros sentimos un gran amor hacia Dios; a veces la gracia de Ganesha nos llena con tal entusiasmo y alegría que nuestros corazones revientan en una expresión desbordante de devoción. Nuestra bhakti convierte nuestra palabra en canción, que a su vez es ofrecida de vuelta a la Deidad de donde viene este regalo de amor divino y de dicha.*
>
> *Puede haber otros momentos en los que nuestro corazón está seco, nuestra mente distraída; nos sentimos desamparados y alejados de Ganesha. En tales momentos, el canto devocional es una forma simple y segura de elevar nuestros espíritus a un nivel donde podemos comunicarnos con Ganesha una vez más. O podemos encontrarnos junto con otros hindúes que quieren unirse en comunión para afirmar con alegría nuestra religión y alabar a los Dioses que nos guían.*

Entonces nos unimos en canción. En el Hinduismo, esta forma de culto, llamada Bhajana o kirtana, es una tradición muy antigua, que va desde la simple repetición melodiosa de los nombres del Señor hasta el canto de inspirados poemas/canciones de grandes devotos. Pero recuerda que la música Hindú nunca ha sido rígida como la música clásica Occidental, donde una pequeña desviación es vista como un error. En la música Hindú las melodías a menudo varían de una aldea a la otra, de cantante a cantante, de un satsanga a otro.

Diversidad infinita, tolerancia y flexibilidad son un tema central del Hinduismo y también de su música sagrada. Devoción profunda es la norma. Notas particulares, en tiempo, en tono o no, son raramente notadas. Si estás cantando con sentimiento y conciencia genuinos, entonces la canción misma será trascendida.

Sivaya Subramuniyaswami

Kirtans para el Señor Ganesha

Ganesha Arati:

Jai Ganesha Jai Ganesha Jai Ganesha Deva Mata Jaki Parvati Pita Mahadeva

Eka Danta Dayavanta Chara Bhuja Dhari Mathe Par Tilaka Sohe Muse Ki Savari (Jai Ganesha…)

Pana Charhe Phula Charhe Aur Charhe Meva Ladduan Ko Bhoga Lage Santa Kare Seva (Jai Ganesha…)

Andhan Ko Ankh Deta Korhin Ko Kaya Banjhan Ko Putra Deta Nirdhan Ko Maya (Jai Ganesha…)

Om Gam Ganapataye Namo Namah

Om Gam Ganapati Namo Namah

Sri Siddhi Vinayaka Namo Namah

Ashta Vinayaka Namo Namaha

Ganapati Bappa Morya

Sri Ganesha Sharanam Mamah

Sri Ganesha Sharanam Mamah

Sri Vighnaraja Sharanam mamah

Sri Vakratunda Sharanam Mamah

Sri Gaurisuta Sharanam Mamah

Ganesha Sharanam

Ganesha Sharanam Sharanam Ganesha

Gam Gam Ganapati Sharanam Ganesha

Jay Ganesha Jaya Jaya Gananatha

Om Sri Ganesha

Om Sri Ganesha Jaya Sri Ganesha

Jaya Guru Ganesha Namo Namo

Ganapati Parvatisuta Lambodara

Jaya Guru Ganesha Namo Namo

Kirtans para el Señor Vishnu, Rama y Krishna

Maha Mantra

Hare Rama Hare Rama

Rama Rama Hare Hare

Hare Krishna Hare Krishna

Krishna Krishna Hare Hare

Narayana

Narayana Narayana Jaya Govinda Hare

Narayana Narayana Jaya Gopala Hare

Sriman Narayana

Sriman Narayana Narayana Hari Hari

Teri Lila Sabse Nyari Nyari

Hari Om Namo Narayana

Om Namo Narayana

Hari Om Namo Narayana

Sri Radhe Govinda

Radhe Radhe Radhe Radhe Radhe Govinda

Vrindavana Chandra Anatha Natha Dina Bandhu Radhe Govinda

Pandarinatha Panduranga Radhe Govinda

Vrindavana Chandra Anatha Natha Dina Bandhu Radhe Govinda

Nanda Kumara Navanita Chora Radhe Govinda

Vrindavana Chandra Anatha Natha Dina Bandhu Radhe Govinda

Yashodamala Yadukulatilaka Radhe Govinda

Vrindavana Chandra Anatha Natha Dina Bandhu Radhe Govinda

Govinda Hare

Govinda Hare Gopala Hare

He prabhu Dina Dayala Hare

Bhaja Govinda Hare Gopala Hare

He Prabhu Dina Dayala Hare

Sri Krishna Govinda

Sri Krishna Govinda Hare Murare

He Natha Narayana Vasudeva

He Natha Narayana Vasudeva

Gurudev Gurunath Sharanam Mama Om

He Radhe

He Radhe Radhe Radhe Shyam

Govinda Radhe Shri Radhe

Govinda Radhe Radhe Shyam

Gopala Radhe Radhe Shyam

Govinda Jaya Jaya

Govinda Jaya Jaya Gopala Jaya Jaya Radha Ramana Hari Govinda Jaya Jaya

Sri Rama Rama Rameti

Sri Rama Rama Rameti

Rame Rame Manorame

Sahasra Nama Tattulyam

Rama Nama Varanane

Sri Ram Jai Ram

Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram

Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram

Sita Ram Sita Ram Sita Ram Sita Ram

Sita Ram Sita Ram Sita Ram Sita Ram

Raghupati Raghava

Raghupati Raghava Raja Ram

Patita Pavana Sita Ram

Sundara Vigraha Meghashyam

Ganga Tulasi Salagram

Bhadragirishvara Sita Ram

Bhagat Janapriya Sita Ram

Janaki Ramana Sita Ram

Jaya Jaya Raghava Sita Ram

Jai Sita Ram

Jai Sita Ram Jai Sita Ram

Jaya Hanuman Hari Hari Bol

Govinda Narayana

Govinda Narayana

Gopala Narayana

Govinda Gopala Narayana

Hari Govinda Gopala Narayana

Rama Bolo

Rama Bolo Rama Bolo Bolo Bolo Ram

Rama Bolo Rama Bolo Bolo Bolo Ram

Sita Bolo Sita Bolo Bolo Sit Ram

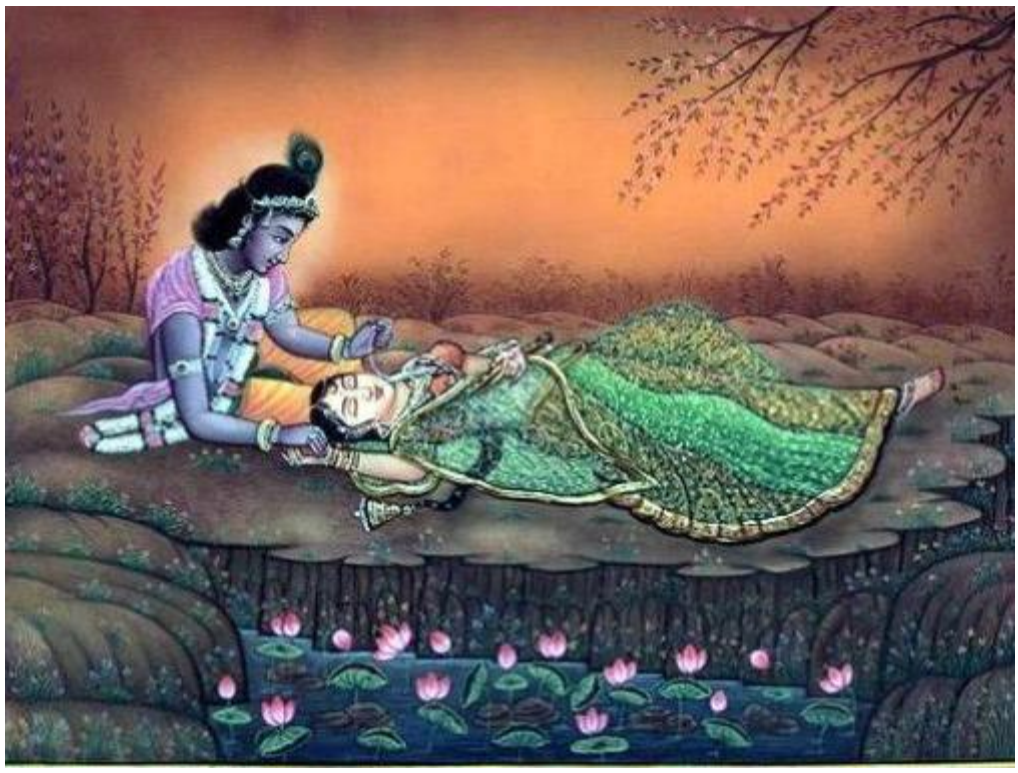
Sita Bolo Sita Bolo Bolo Sita Ram

Hanuman Bolo Hanuman Bolo Bolo Hanuman

Hanuman Bolo Hanuman Bolo Bolo Hanuman

Shiva Bolo Shiva Bolo Bolo Shivaram

Shiva Bolo Shiva Bolo Bolo Shivaram



Kirtan Para Sri Hanuman

Sri Hanuman Chalisa.

Invocación

Shri Guru Charana Saroja-raja Nija manu Mukura Sudhari
Baranau Raghuvara Bimala Yashu Jo Dayaku Phala Chari
Budhi-Hina Tanu Janike Sumiroun Pavana Kumara
Bala-Buddhi Vidya Dehu Mohin Harahu Kalesa Vikara

Jaya Hanumana jñana guna sagara
Jaya Kapisha tihun loka ujagara

Rama duta atulita bala dhama
Anjani-putra Pavana suta nama

Mahabira Bikrama Bajrangi
Kumati nivara sumati Ke sangi

Kanchana varana viraja subesa
Kanana Kundala Kunchita Kesha

Hatha Vajra Aur Dhvaja Viraje
Kaandhe munjha janeu sajei

Sankara suvana kesari Nandana
Teja pratapa maha jaga vandana

Vidyavana guni ati chatur
Ram kaje karibe ko atur

Prabhu charitra sunibe-ko rasiya
Rama Lakhana Sita mana Basiya

Sukshma rupa dhari Siyahi dikhava
Vikata rupa dhari lanka jarava

Bhima rupa dhari asura sanhare
Ramachandra ke kaja sanvare

Laya Sanjivana Lakhana Jiyaye
Shri Raghuvira Harashi ura laye

Raghupati Kinhi bahuta badai
Tuma mama priya Bharata-hi-sama bhai

Sahasa badana tumharo yasha gave
Asa-kahi Shripati kantha lagave

Sanakadika Brahmadi Munisa
Narada-Sarada sahita Ahisa

Yama Kubera Digpala Jahan te
Kavi kovid kahi sake kahan te

Tuma upakara Sugrivahin kinha
Ram milaye rajapada dinha

Tumharo mantra Vibhishana mana
Lankeshwara Bhaye Sab jaga jana

Yuga sahastra yojana para Bhanu
Lilyo tahi madhura phala janu

Prabhu mudrika meli mukha mahi
Jaladhi langhi gaye acharaja nahi

Durgama kaja jagata ke jete
Sugama anugraha tumhare tete

Ram duare tuma rakhvare
Hota na ajña binu peisare

Saba sukah lahei tumhari sarana
Tuma rakshaka kahu ko darana

Apana teja samharo apei
Tinon loka hanka te kanpei

Bhuta pisacha Nikata nahin avei
Mahavira jaba nama sunavei

Nase roga harai saba pira
Japata nirantara Hanumanta bira

Sankata te Hanumana churavei
Mana Krama Vachana dyana jo lavei

Saba para Rama tapasvi raja
Tina ke kaja sakala Tuma saja

Aura manoratha jo koi lavei
Soi amita jivana phala pave

Charon Yuga paratapa tumhara
Hei parasiddha jagata ujiyara

Sadhu Santa ke tuma rakhavare
Asura nikandana Rama dulare

Ashta-siddhi nou nidhi ke dhata
Asa-vara dina Janaki Mata

Rama rasayana tumhare pasa
Sada raho Raghupati ke dasa

Tumhare bhajana Rama ko pavei
Janama-janama ke dukha bisaravei

Ant-kala Raghuvara pura jayi
Jahan janma Hari-Bhakta Kahai

Aura Devata Chitta na dharai
Hanumanta sei sarva sukha karai

Sankata katei-mitei saba pira
Jo sumirei Hanumata Balabira

Jai Jai Jai Hanumana Gosain
Kripa Karahu Gurudeva ki nain

Jo sata bara patha kara koi
Chutahi bandi maha sukha hoi

Jo yaha parhe Hanumana Chalisa
Hoya siddhi sakhi Gaurisa

Tulasidasa sada hari chera
Kijai Natha Hridaya mahan dera

Exhortación final

Pavana Tanaya Sankata Harana
Mangala Murati Rupa
Rama Lakhana Sita Sahita
Hridaya Basahu Sura Bhup

Siyavara Ramachandra Pad jai Sharanam

Traducción al español (por Naren Herrero: www.hijodevecino.net)

Invocación

Después de limpiar el espejo de mi corazón con el polvo de los pies de loto de mi Gurú / Canto la pura fama del mejor de los Raghus (Rāma), que concede los cuatro frutos de la vida. Consciente de que no sé nada, pienso en Ti, Oh Hijo del Viento (Hanumān)/ Otórgame fuerza, inteligencia y sabiduría y elimina mis sufrimientos y defectos.

Gloria a Hanumān, océano de sabiduría y virtud /Gloria a ti, Kapīsa (Hanumān), Tú iluminas los tres mundos.

Tú eres el mensajero del Señor Rāma, poseedor de fuerza sin igual /Nacido de la mona Añjanā, llamado 'Hijo del Viento'.

Gran héroe, poderoso como el rayo /Ahuyentas los pensamientos negativos y congregas lo bueno.

De color dorado y espléndidamente adornado / Con aretes y cabello rizado.

En tus manos sostienes el rayo y el estandarte / Un cordón sagrado adorna tu hombro.

Eres la encarnación del Señor Shiva y la dicha del mono Kesari (tu padre) /Tu gloria es reverenciada en todo el universo.

Eres el más sabio, virtuoso e inteligente /Siempre deseoso de cumplir la misión del Señor Rāma.

Te deleitas escuchando las historias del Señor /Rāma, Sītā y Lakshmana residen en tu corazón.

Tomando una forma diminuta apareciste ante Sītā / En una forma colosal quemaste la ciudad de Lankā.

Tomando una forma temible mataste a los demonios / Completando así la misión que el Señor Rāma te había asignado.

Trajiste la hierba mágica y reviviste a Lakshmana / Entonces el Señor Rāma te abrazó con júbilo.

El Señor de los Raghus (Rāma) te alabó inmensamente y dijo: /

"¡Eres tan querido para mí como mi propio hermano Bharata!".

"¡Qué la serpiente de mil cabezas cante tu fama!" / Diciendo esto, el Señor de Lakshmī (Rāma) te estrechó contra su corazón.

Ni el sabio Sanaka, ni Brahmā, ni los grandes santos / Ni el asceta Nārada, ni la diosa Sarasvatī o el rey de las serpientes…

Ni el Rey de la Muerte, ni el dios de la Riqueza, ni los guardianes del Universo / Ni eruditos ni poetas, nadie puede hacer justicia a tu gloria.

Hiciste un gran servicio al rey mono Sugrīva /Ya que al presentarle a Rāma le devolviste su reino.

Por seguir tus consejos, el noble Vibhīshana /Se convirtió en el rey de Lankā, como es sabido en todo el universo.

A pesar de que el sol está a miles de kilómetros de distancia / Quisiste comértelo creyendo que era una fruta dulce.

Llevando el anillo del Señor Rāma en tu boca / No es sorpresa que hayas cruzado el océano de un solo salto.

Cualquier tarea difícil en este mundo / Se vuelve fácil con tu gracia.

Eres el guardián en el umbral de Rāma / Nadie puede entrar sin tu permiso.

Aquellos que se refugian en Ti, encuentran toda la felicidad /Aquellos a los que proteges, no conocen el miedo.

Sólo Tú puedes soportar tu propio esplendor / Los tres mundos se estremecen ante tu grito.

Ni fantasmas ni malos espíritus se atreven a acercarse /Cuando tu nombre es pronunciado, Oh Gran Héroe.

Todas las enfermedades y sufrimientos desaparecen / Con la constante repetición de tu nombre, valeroso Hanumān.

Oh Hanumān, tú liberas de dificultades /A aquellos que meditan en Ti en pensamiento, palabra y obra.

Rāma, el rey de los ascetas, reina sobre todo / Pero Tú llevas a cabo todas sus empresas.

Aquel que llega a Ti con cualquier anhelo/ Obtiene el inconmensurable fruto de la vida humana.

Tu gloria es aclamada en las cuatro edades / Tu perfección es conocida en todos los mundos.

Eres el protector de santos y sabios /Destructor de los demonios y querido de Rāma.

Dispensas los ocho poderes sobrenaturales y los nueve tesoros / Merced al don que recibiste de la Madre Janakī (Sītā).

Tú posees el elixir de la devoción por Rāma / Y eres su eterno servidor.

Cantando tus alabanzas, uno encuentra al Señor Rāma / Y escapa a la infelicidad de innumerables encarnaciones.

Así, en el momento de la muerte uno entra en la ciudad de Rāma / Y renace como devoto de Dios.

No hace falta pensar en ninguna otra deidad /Adorándote a Ti, Oh Hanumān, uno obtiene toda la dicha.

Todas las aflicciones desaparecen y el sufrimiento es eliminado / Al recordarte a Ti, Oh Hanumān, poderoso héroe.

Gloria, Gloria, Gloria a Ti Señor Hanumān /Otórgame tu gracia, como mi Guru.

Aquel que recita cien veces estos versos /Se libera de las ataduras y obtiene gran felicidad.

Aquel que lee este Hanumān Chālīsa /Obtiene perfección, con el esposo de Gaurī (Shiva) como testigo.

Tulasī Dās, por siempre servidor de Hari (Dios), pide: / “Oh Señor, reside siempre en mi corazón”.

Exhortación final

Hijo del Viento, destructor del sufrimiento / Personificación de la auspiciosidad Junto a Rāma, Sītā y Lakshmana / Vive en mi corazón, ¡Oh rey de los Dioses!¡Gloria al Señor Rāma, el esposo de Sītā!

Otros Kirtans de Sri Hanuman

Anjaneya Vira

Anjaneya vira Hanumanta Sura

Vayu Kumara Vanara Vira

Vayu kumara Vanara Vira

Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram

Sita Ram Jai Radhe Shyam

Anjaneya Pahimam

Anjaneya Anjaneya Anjaneya Pahimam

Hanumanta Hanumanta Hanumanta Rakshamam

Ramaduta Ramaduta Ramaduta Pahimam

Mahavira Mahavira Mahavira Rakshamam

Mahabali Mahabali Mahabali Pahimam

Bajarangi Bajarangi Bajarangi Rakshamam

Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram

Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram

Vande Shantam

Vande Shantam Hanumantam

Ramabhakta Balavandam

Vayudeva Vanaravira

Sadchidananda Pranadeva

Pranadeva, Pranadeva

Vande Shantam Hanumantam

Hanumantam, Hanumantam

Hanuman Shloka

Manojavam Maruta Tulya Vegam

Jitendriyam Buddhi Matam Varishtam

Vata Atmajam Vanara Yutha Mukhyam

Sri Rama Duttam Sharanam prapadye

Kirtans para el Señor Shiva y Karttikeya

Maha Mrityunjaya Mantra

Om Tryambakam Yajamahe

Sugandhim Pushti Vardhanam

Urvarukamiva Bandhanan

Mrityor Mukshiya Mamritat

Bolo Bolo Sab Mela Bolo

Bolo bolo Sab mela Bolo

Om Namah Shivay

Om Namah Shivaya

Om Namah Shivay

Bolo Bolo Sab mela Bolo

Om Namah Shivay

Juta Jata Me Gangadhari

Trishuladhari Damaru Bajave

Dama Dama Dama Dama Damaru baje

Gunjutha Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

Hara Om Namah Shivaya

Shiva Nama Kirtan

Om Namah Shivaya Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya Om Namah Shivaya

Shivaya Namah Om Shivaya Namah Om

Shivaya Namah Om Namah Shivaya

Shiva Shiva Shiva Shiva Shivaya Namah Om

Hara Hara Hara Hara Namah Shivaya

Samba Sadashiva Samba Sadashiva

Samba Sadashiva Samba Shiv Om Hara

Shiva Shiva Shankara Hara Hara Shankara

Jaya Jaya Shankara Namami Shankara

Om Namah Shivaya Om Namah Shivaya

Hara Om Namah Shivaya

Om Namah Shivay Om Namah Shivay
Hara Hara Bole Namah Shivay

Gangadhara Shiva GangadharHara Hara Bole Namah Shivay
Om Namah Shivay Om Namah Shivay
Hara Hara Bole Namah Shivay

Someshvara Shiva Someshvara
Hara Hara Bole Namah Shivay
Om Namah Shivay Om Namah Shivay

Om Namah Shivay Om Namah Shivay
Hara Hara Bole Namah Shivay

Visveshvara Shiva Visveshvara
Hara Hara Bole Namah Shivay

Om Namah Shivay Om Namah Shivay
Hara Hara Bole Namah Shiva

Hara Hara Bole Namah Shivay

Rameshvara Shiva Rameshvara
Hara Hara Bole Namah Shivay

Hara Hara Mahadeva

Hara Hara Mahadeva Shambho

Kashi Vishwanatha Gange

Kashi Vishwanatha Gange

Mata Parvati Sanghe

Arunachala Shiva

Arunachala Shiva Arunachala Shiva

Arunachala Shiva Aruna Shiva

Arunachala Shiva Arunachala Shiva

Arunachala Shiva Aruna Shiv-Om Hara

Karttikeya

Karttikeya karttikeya Karttikeya Pahi Mam

Subrahmanya Subrahmanya Subrahmanya Raksha Mam

Subrahmanya Subrahmanya Subrahmanya Pahi Mam

Vel Muruga Vel Muruga Vel Muruga Raksha Mam

Lingashtakam

Brahmamuraari Suraarchitalingam
Nirmala Bhaashita
Shobhitalingam Janmajadukkha
Vinaasakalingam Tatpranamaami
Sadaasivalingam

Devamuni Pravararchitalingam
Kaamadaham Karunaakaralingam
Ravanadarpa Vinaasanalingam
Tatpranamaami Sadaasivalingam

Sarvasugandha Sulepitalingam
Buddhi Vivardhana
Kaaranalingam Siddha Suraasura
Vanditalingam Tatpranamaami
Sadaasivalingam

Kanakamahaa
Manibhushitalingam Phanipati
Veshita Shobhitalingam Dakshasu
Yajna Vinaasanalingam
Tatpranamaami Sadaasivalingam

Kumkuma Chandana
Lepitalingam Pankajahaara
Sushobhitalingam Sanchita Paapa
Vinasanalingam Tatpranamaami
Sadaasivalingam

Devaganaarchita Sevitalingam
Bhavairbhakti
Bhirevarchitalingam Dinakarakoty
Prabhaakaralingam
Tatpranamaami Sadaasivalingam

Ashtadalopari Veshtitalingam
SarvasamudbhavaKaaranalingam
Ashtadaaridra Vinaashita lingam
Tatpranamaami Sadaasivalingam

Suraguru Suravara Pujitalingam
Suravana Pushpa
Sadaarchitalingam Paraatparam
Paramaatmakalingam
Tatpranamaami Sadaasivalingam

Traducción (Lingashtakam):

Me postro ante este eterno Shivalingam

Adorado por Brahma, Vishnu y los devas,

que brilla por Su propio puro resplandor

Y destruye las penas que siguen al nacimiento humano.

Me postro ante este eterno Shivalingam

Adorado por los devas y los sabios,

que es misericordioso y que erradica el deseo, que destruyó el orgullo de Ravana.

Me postro ante este eterno Shivalingam

Ungido por todos los perfumes (agradables)

Que ayuda a desarrollar el intelecto (inteligencia y discriminacion)

Que es adorado por los Siddhas,

los Suras y los Asuras.

Me postro ante este eterno Shivalingam

Decorado con oro y joyas

Que lleva a Vasuki por guirnalda (El Rey de las serpientes)

Que destruyó el sacrificio de Daksha (sacrificio humano)

Me postro ante este eterno Shivalingam

Adornado con kumkum y sándalo

Y con una brillante guirnalda de lotos,

Destructor de todos los karmas acumulados.

Me postro ante este eterno Shivalingam

Servido por los devas y otros seres sutiles, adorado con las emociones más puras, Amor y devoción

Que tiene el resplandor de cien millones de soles.

Me postro ante este eterno Shivalingam

Que reside en un loto de ocho pétalos y del cual surge todo.

Que destruye los ocho tipos de pobreza.

Me postro ante este eterno Shivalingam

Adorado por el Guru de los devas e Indra con flores de los jardines celestes,

Que es el Supremo, que está más alla de todo y que es de la misma naturaleza que el Atma.(Yo superior).

Subrahmanya

Subrahmanya Subrahmanya Shanmughanatha Subrahmanya

Subrahmanya Subrahmanya Shanmughanatha Subrahmanya

Shiva Shiva Shiva Shiva Subrahmanya

Hara Hara Hara Hara Subrahmanya

Shiva Shiva Hara Hara Subrahmanya

Hara Hara Shiva Shiva Subrahmanya

Shiva Sharavanabhava Subrahmanya

Hara Sharavanabhava Subrahmanya

Om Sharanvanabhava Subrahmanya

Guru Sharavanabhava Subrahmanya

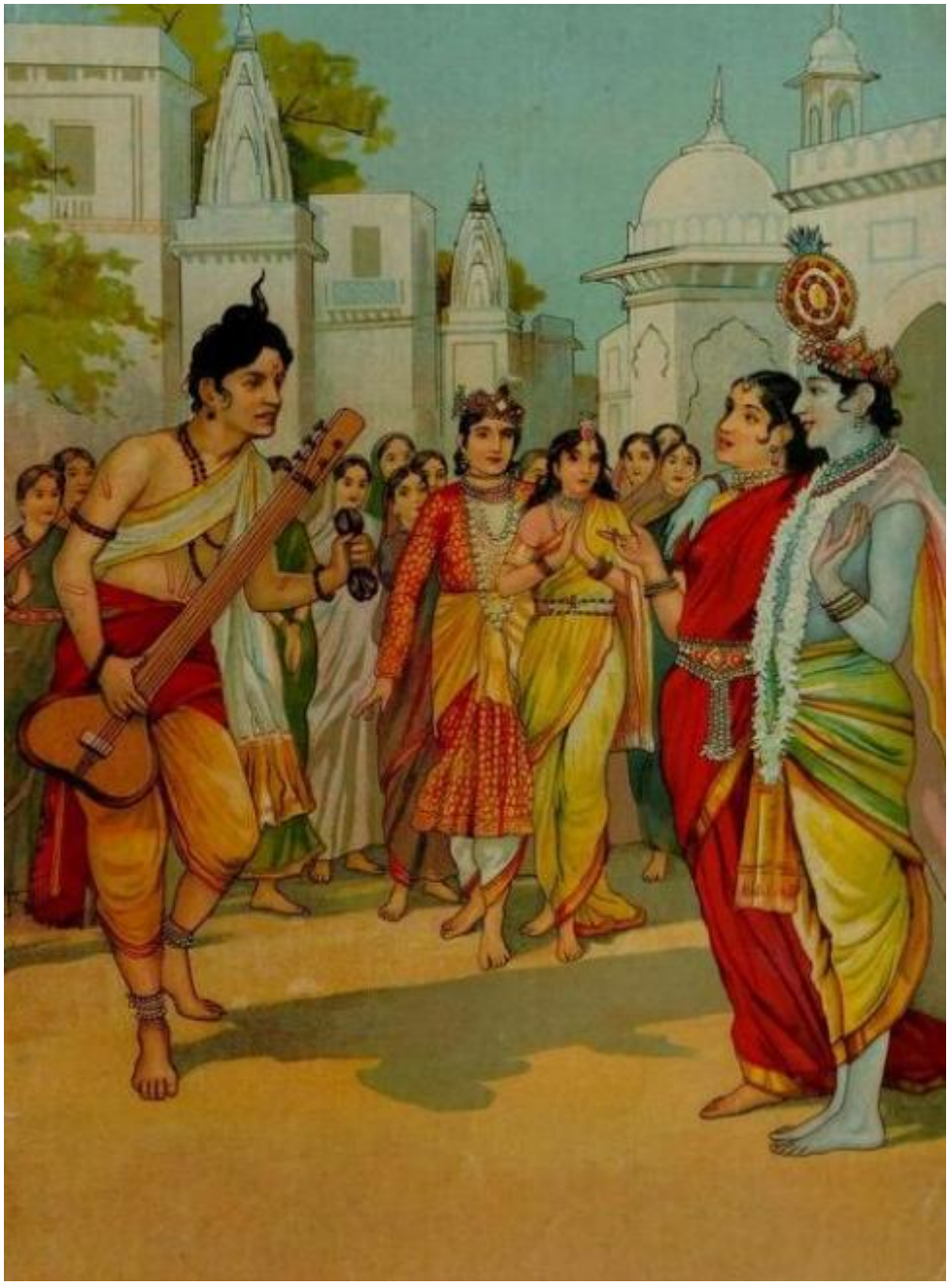
Shambo Mahadeva

Shambo Mahadeva Chandra Chuda

Shankara Samba Sadasiva

Ganga Dhara Hara Kailasa Vasa

Pahimam Parvati Ramana



Kirtan para la Devi

Om Shakti

Om Shakti Om Shakti Om shakti Om
Om Shakti Om Shakti Om Shakti Om

Om Shakti Om Shakti Om Shakti Om
Jñana Shakti Kriya Shakti Iccha Shakti Om

Om Shakti Om Shakti Om Shakti Om
Adi Shakti Maha Shakti Para Shakti Om

Gauri Gauri Gange

Gauri Gauri Gange Rajeshvari
Gauri Gauri Gange Bhuvaneshvari
Gauri Gauri Gange Maheshvari
Gauri Gauri Gange Mateshvari

Gauri Gauri Gange Mahakali
Gauri Gauri Gange Mahalakshmi
Gauri Gauri Gange Parvati
Gauri Gauri Gange Sarasvati

Maheshvari Jaya Mateshvari
Maheshvari Jaya Mateshvari
Maheshvari Jaya Mateshvari
Maheshvari Jaya Mateshvari

Jai Mata Kali

Jai Mata Kali Jai Mata Durge

Kali Durge Namo Namah

Kali Durge Namo Namah

Kali Durge Namo Namah

Radharani Ki Jai

Radharani Ki Jai Maharani Ki jai
Radharani Ki jai Maharani Ki jai

Vrishabhanu Dulari Ki Jai Jai Jai

Radharani Ki Jai Maharani Ki jai
Radharani Ki jai Maharani Ki jai

Bolo Varshanewali Ki Jai Jai Jai

Devi Maa

Devi Ma Devi Ma Devi Ma Devi Ma
Devi Ma Devi Ma Devi Ma Devi Ma
Devi Ma Devi Ma Devi Ma Devi Ma

Kali Ma Kali Ma Kali Ma Kali Ma
Kali Ma Kali Ma Kali Ma Kali Ma
Kali Ma Kali Ma Kali Ma Kali Ma

Durga Ma Durga Ma Durga Ma
Durga Ma
Durga Ma Durga Ma Durga Ma
Durga Ma
Durga Ma Durga Ma Durga Ma
Durga Ma
Lakshmi Ma Lakshmi Ma Lakshmi
Ma Lakshmi Ma
Lakshmi Ma Lakshmi Ma Lakshmi
Ma Lakshmi Ma
Lakshmi Ma Lakshmi Ma Lakshmi
Ma Lakshmi Ma

Sarasvati Ma Sarasvati Ma Sarasvati
Ma Sarasvati Ma
Sarasvati Ma Sarasvati Ma Sarasvati
Ma Sarasvati Ma
Sarasvati Ma Sarasvati Ma Sarasvati
Ma Sarasvati Ma

Oraciones universales

Sarveshamm Svastir Bhavatu
Sarvesham Shantir Bhavatu
Sarvesham Purnam Bhavatu
Sarvesham Mangalam Bhavatu

Om- Que todos tengan condiciones propicias, que todos tengan Paz, que todos tengan plenitud, que todos tengan prosperidad

Sarve Bhavantu Sukhinah
Sarve Santu Niraamayah
Sarve Bhadrani Pashyantu
Ma Kaschid Dukha Bhag Bhavet

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

Asatomaa sadgamaya
tamasoma jyotirgamaya
mrtyorma amritamgamaya

Om- Condúceme de lo irreal a lo Real, De la oscuridad a la luz, De la muerte a la inmortalidad (Oración Universal; Brihadaranyaka Upanishad)

Oṃ Purnamadah Purnamidam
Purnat Purnam Udachyate
Purnasya Purnamaadaaya
Purnamevaa vashyshyate

Om- Eso es Perfecto. Aquello es Perfecto
Aun cuando tomamos lo Perfecto, permanece lo Perfecto. (Invocación; Isha Upanishad)

Om Shantih Shantih Shantih
Om, Paz, Paz, Paz

Cómo hacer una Puja

La Puja es la ceremonia de adoración más común en cualquier festividad hindú. Puja es adorar a Bhagavan, el Señor, o a los dioses, con diferentes elementos y sustancias auspiciosas. Igual que cuando un invitado muy esperado llega a nosotros le honramos con regalos y agasajos, también cuando Bhagavan, el Señor, viene a nuestra casa, Le honramos con gran opulencia. Esta es la esencia de la Puja.

Todo el mundo puede hacer una Puja, puesto que Dios es para todos y no sólo para los sacerdotes. Pero debemos entender que estamos haciendo un ritual sagrado y no un juego ni una broma. La Puja debe ser hecha con devoción y ánimo de acercarse al Señor Supremo.

Si es posible para ti acceder a un brahmana o pandit que oficie la ceremonia, esto es muy bueno, ya que, por invitarle, estas ayudando a que se expanda la enseñanza védica y a que él pueda mantener su misión para con el Dharma. En tal caso no olvides siempre darle una dakshina o donación generosa. Pero si no te es posible, con esta guía tendrás la posibilidad de oficiar una Puja por ti mismo.

Algunas normas generales

Por indicación de las Escrituras y de la tradición, hay algunas normas a tener en cuenta antes de realizar una Puja. Aunque en Pujas formales son muchas más, he aquí tan sólo las normas generales para cumplir con el estandar.

- Uno debe haberse bañado o al menos lavado manos y pies antes de practicar la Puja.
- Es recomendable no haber comido al menos dos horas antes de la Puja. En caso de ser necesario, es mejor que sean alimentos muy puros como fruta. Si uno no es vegetariano, en el día de la Puja uno no debería comer carne, pescado ni huevos.
- Las ofrendas que se hacen a la deidad y los objetos con los que se ofrecen no deben ser usados para ninguna otra finalidad.

- Las flores, frutas, etc, no deben tocar el suelo. Se pondrán siempre sobre una bandeja o esterilla. Esto se puede aplicar también a textos sagrados que tengamos cerca o el manual para hacer la Puja.
- Uno no debe probar jamás el alimento antes de ofrecerlo a la deidad. El alimento sólo puede ser visto por aquel que lo cocina y aquel que lo va a ofrecer antes de la ceremonia.
- Durante la Puja nadie debe tumbarse o estirar los pies hacia la deidad.
- El Pujari u oficiante no debe sentarse en el suelo, debe utilizar una esterilla o alfombra de algodón o tela. En el espacio de la Puja nadie debe llevar zapatos.
- Lo ideal es llevar ropas tradicionales o ropa blanca o amarilla de algodón para oficiar la Puja.
- Nadie puede ser rechazado o se le puede prohibir ver la ceremonia. A nadie se le debe negar el alimento ofrecido a Dios.

Una ceremonia de adoración puede constar, tradicionalmente, de tres, cinco, diez, dieciséis o cuarenta y seis elementos. La Puja más formal y común en los templos es la de dieciséis elementos o Shodashopachara Puja. Aquí presentamos instrucciones para hacer una Puja sencilla de cinco elementos, e instrucciones para hacer un baño ritual o abhishekam[14].

Objetos necesarios

Para realizar una Puja necesitas:

- Agua limpia.
- Una flor o flores.
- Varitas o conos de incienso.
- Mecha de ghee (mantequilla clarificada).
- Un poco de fruta.
- Chandan o pasta de sándalo.
- Un recipiente para el agua.

[14] Para encontrar instrucciones para hacer una Puja más elaborada, consulta el libro Nitya Karma Prakasa, del mismo autor y publicado en formato digital por KrishnaKali Yoga Ashram.

- Una campana.
- Un incensario.
- Un panchapatra (recipiente para agua con una pequeña cuchara).
- Un plato para la fruta.
- Un plato para las flores.
- Una dipa o candil para la lámpara de ghee.
- Una imagen de la deidad.
- Una pequeña alfombra o soporte para la deidad.
- Una esterilla o alfombra para sentarse.

Los Upacharas:

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

1 : Chandan o perfume (Gandham)

2 : Flores (Pushpam)

3 : Incienso (Dhupam)

4 : Lámpara (Dipam)

5 : Fruta (Naivedyam)

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

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

número impar. En caso de no tener flores disponibles, pueden ser sustituidas por hojas.

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

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

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

Consejos: Ten a mano algunos elementos para imprevistos, como paños o toalitas para secarte, esterillas para dejar algún elemento, un platito para dejar las cerillas que uses para encender las velas, u otros objetos que puedan serte útiles.

Procedimiento

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

Om Gam Ganapataye Namah (tres veces)

- **Achamana** (purificación con agua)

Tomaremos un poco de agua del panchapatra con la mano izquierda, y la colocaremos en la mano derecha, en el hueco de la mano que hay en la base del dedo pulgar, llamado Brahma Tirtha, y tras decir el mantra apropiado, sorberemos el agua llevándonos la mano a los labios (es importante no hacer ruido al sorber):

Om Achyutaya Namah (sorber)
Om Anantaya Namah (sorber)
Om Govindaya Namah (sorber)

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

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

Pronunciar:

Shuklam Varadaram Vishnum
Shashivarnam Chaturbhujam
Prasannavadanam Dhyayet
Sarvavighnopashantaye

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

- **Pranayama:**

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

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

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

Mamopatta samasta durita kshaya dvara
Shri parameshvara prithyartham
(nombre de la divinidad a adorar)
Pujam Karmaham Karisye

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

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

Pensaremos en la deidad reinando en nuestro corazón rodeada de gran gloria y dignidad. Si conocemos algún dhyana shloka u oración a la deidad, puede ser repetido.

- **Las ofrendas:**

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

- **Abhishekam o baño ritual:**

Nota: *El Abhishekam o baño ritual, de hacerse, debería ir antes de los demás elementos en el caso de este modelo de Puja. En el caso de la adoración a Shiva o al Señor Krishna en Janmashtami es muy recomendable hacerlo, por lo cual damos los pasos a continuación. Si no va a hacerse, puede omitirse este paso y seguir con la Puja.*

Ten a mano varias vasijas con los elementos para hacer el baño. Los más adecuados son agua limpia, leche, yogur, miel y zumo de frutas frescas.

En Pujas formales hay un cierto orden para verter las sustancias, pero esto no es necesario en una Puja de casa. Lo ideal es comenzar y terminar con agua, de modo que la deidad se limpie de las sustancias anteriores. Si no se dispone de todas las sustancias lo mejor es usar leche[15] y agua o solamente agua.

Si tienes una caracola de mar vacía, puedes usarla para derramar las ofrendas sobre la deidad. Si no, puedes verter directamente desde las vasijas.

Para comenzar el abhishekam, se debe colocar la deidad sobre un plato o bandeja que pueda contener el líquido sobrante. Ahora empezaremos a verter las ofrendas, bañando con cuidado la deidad, sin verter el líquido de golpe, sino permitiendo que las sustancias corran por su cabeza, miembros y pies. Si las vasijas son pequeñas deben sujetarse con la mano derecha. Si son grandes puede hacerse con ambas manos.

Mientras se va vertiendo el agua, leche, miel, etc., un ayudante o tú mismo puede ir retirando la sustancia sobrante del cuerpo de la deidad frotándola suavemente con las manos.

Mientras se hace el baño, los devotos deben cantar el mantra de la deidad o himnos védicos a la deidad si estos se conocen.

Al terminar el baño, se debe secar la deidad con esmero y adornarla con sus ropas y guirnaldas si las tuviera. Se retirará el plato con las sustancias y se dejará aparte.

> ***(Importante:*** *el agua, leche, etc., que ha pasado por el cuerpo de la deidad no debe tirarse jamás por el fregadero; se tomará un poco y se servirá con una cucharadita a los participantes, que lo tomarán con la mano derecha y lo sorberán. Esto es charanamrita o néctar por haber tocado a la deidad. El resto puede echarse a las plantas o a la tierra pero no tirarlo).*

[15] Como es sabido que hoy en día en las granjas lácteas industriales se causa sufrimiento a las vacas para extraer su leche, algunos hindúes tienen ciertos reparos en utilizar la leche para el baño sagrado. En tal caso el elemento ideal para sustituirla sería la leche de coco mejor que la de soja u otras leches vegetales.

- **Ofrecer Chandan:**

Om Gam Ganapataye Namah/ Gandham Samarpayami
Salutaciones a Ganesha, ofrezco este sándalo

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

- **Ofrecer Flores:**

Om Gam Ganapataye Namah/ Pushpam Samarpayami
Salutaciones a Ganesha, ofrezco estas flores

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

- **Ofrecer incienso:**

Om Gam Ganapataye Namah/ Dhupam Samarpayami
Salutaciones a Ganesha, ofrezco este incienso

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

- **Ofrecer Lámpara:**

Om Gam Ganapataye Namah/ Dipam Samarpayami
Salutaciones a Ganesha, ofrezco esta luz

Encender la lámpara de ghee y mostrarla a la deidad del mismo modo que el incienso. Si hay otros asistentes a la puja, se les mostrará la lámpara para que, sin quemarse, pasen suavemente las manos sobre el

fuego, y luego las lleven sobre la cabeza, tomando así bendición de la Divinidad.

- **Ofrecer fruta:**

Om Gam Ganapataye Namah/Naivedyam Samarpayami
Salutaciones a Ganesha, ofrezco este alimento

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

- **Ofrenda final:**

Om Gam Ganapataye Namah/Sarvopacharam Samarpayami
Salutaciones a Ganesha, ofrezco todos los elementos

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

- **Atmasamarpanam Mantra:**

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

Kayena Vacha Manasendrieirva Buddhyatmanava Prakrite Svabhava
Karomi Yad Yad Shakalam Parasmai Narayana Iti Samarpayami
Om Shanti Shanti Shantih.

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

- **Aparadha Sodhana**

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

Para devotos de Vishnu o cualquier deidad relacionada con éste:

Mantra Hinam Kriya Hinam Bhakti Hinam Janardana
Yat Pujitam Maya Deva Paripurnam Tadastu Me

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

Para devotos de Shiva:

Mantra Hinam Kriya Hinam Bhakti Hinam Mahadeva
Yat Pujitam Maya Deva Paripurnam Tadastu Me

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

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

Mantra Hinam Kriya Hinam Bhakti Hinam Sureshvari
Yat Pujitam Maya Devi Paripurnam Tadastu Me.

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

Por último, postrarse ante la deidad y ofrecer respetos al maestro o maestros espirituales. Después de que todas las ofrendas (como la lámpara y el incienso) se hayan extinguido, reparte el alimento entre todos.

Como hacer un Arati

El Arati o Aarti es una forma de Puja abreviada en la que el elemento principal es la luz que se ofrece a la Divinidad. La diferencia fundamental es que mientras que la Puja se hace de manera más formal, sentados en el suelo, el Arati se lleva a cabo de pie. En rigor sólo es necesario ofrecer la luz para hacer Arati, pero adicionalmente suele acompañarse de una ofrenda de incienso y una flor, además de ofrecerse alimento. De esta manera el Arati se convierte en un sustituto sencillo de la Puja.

Durante el Arati, siempre están sonando campanas, címbalos y canciones alabando al Señor. Hay muchas canciones sagradas tradicionales, compuestas para tal fin. La luz se ofrece a la deidad con una lámpara con una mecha de ghee o con alcanfor. Después se ofrece la luz a todos los asistentes para que la tomen con sus manos.

La luz significa visión. Sin luz nadie puede ver. Al rodear a la deidad con luz lo que hacemos es pedir Luz interna para poder ver a Bhagavan. El fuego es también el conocimiento. Cuando el alcanfor se consume no deja nada tras de sí. Cuando la mecha se consume queda sólo una pequeña forma de mecha, pero en realidad la mecha real ha quedado totalmente consumida. Del mismo modo, el ego, al ser consumido por el fuego del conocimiento puede tener una forma externa similar a la mecha quemada, pero en realidad no queda nada de ego, ha sido reducido a cenizas por completo por el conocimiento del Ser.

Procedimiento:

Canta antes de comenzar unos versos o mantras auspiciosos. Puedes usar las oraciones universales que aparecen en este libro.

Todos deben ponerse de pie. Enciende la lámpara de ghee o alcanfor y tómala con la mano derecha; la izquierda tocará la campana, o bien un ayudante tocará la campana mientras tomas la lámpara con tu derecha. En este caso, tu mano izquierda debe tocar tu codo derecho mientras ofreces la luz, para no estar ociosa.

Mientras suenan los cantos y la campana, da vueltas con la lámpara en el sentido de las agujas del reloj alrededor de la imagen del altar. Concentra tu mirada en la deidad mientras lo haces.

Una vez terminados los cantos, gírate hacia los asistentes y ofréceles la lámpara. Ellos pasarán las palmas de sus dedos por encima de la llama (¡avísales antes de que tengan cuidado para no quemarse!) y las llevarán a sus ojos o a su cabeza. Por último dale la lámpara a alguien para que te la ofrezca y haz tú lo mismo.

Deja la lámpara frente a la deidad.

Para ofrecer el alimento:

Destapa el alimento y ponlo frente a la deidad. Si es mucha cantidad, pon un poco en un platito especialmente preparado para esto, y que no debe usarse para otros fines.

Cantad todos frente a la deidad, con las manos unidas en oración:

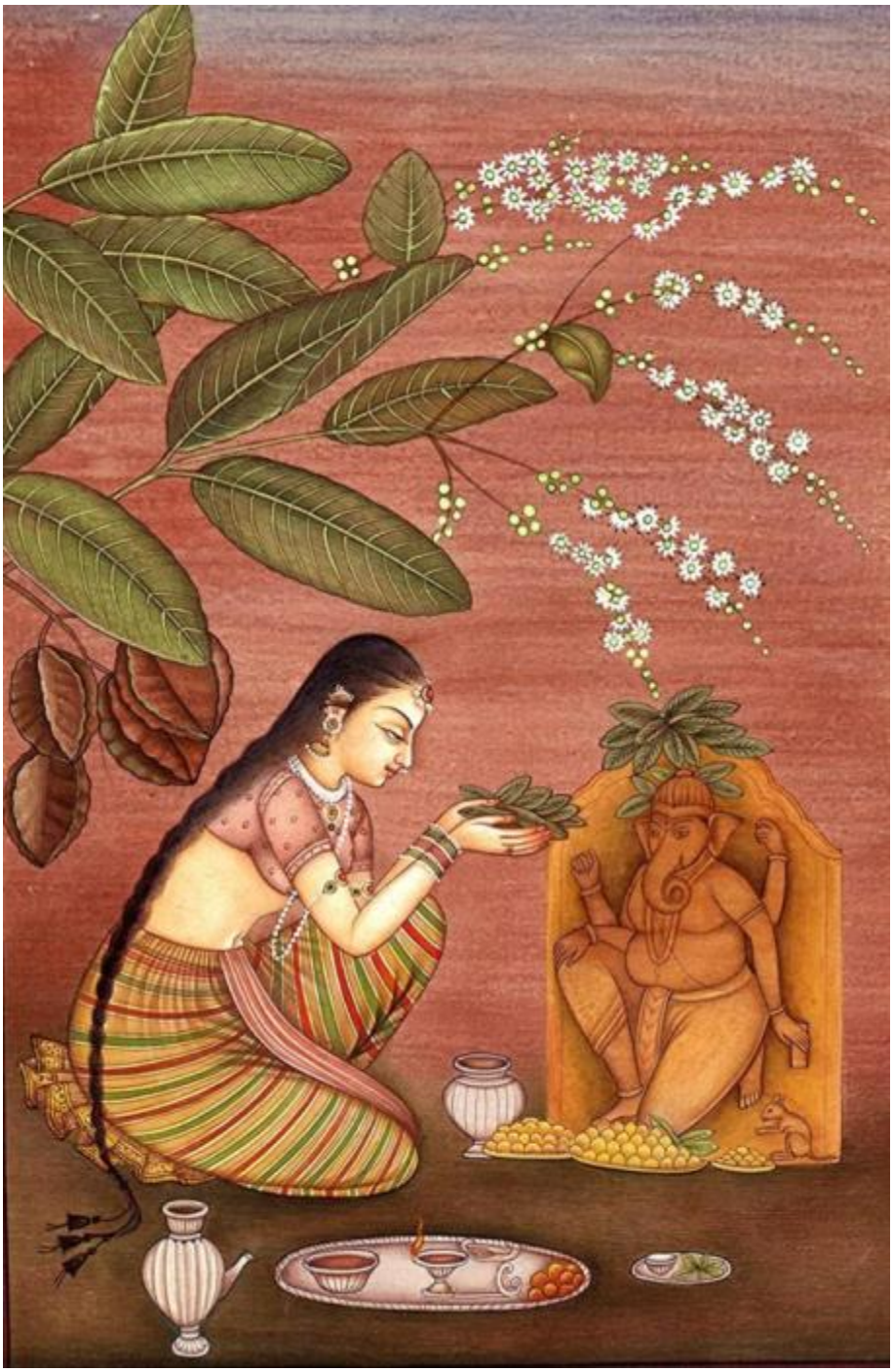
Tvameva Mata Cha Pita Tvameva Tvameva Bandush Cha Shaka Tvameva
Tvameva Vidyam Dravinam Tvameva Tvameva Sarvam Mama Deva Deva

Tú eres mi madre y también mi padre; Tú eres mi hermano y también mi amigo. Tú eres mi sabiduría y mi riqueza. Tú eres todo para mí, oh, Dios de dioses.

Kayena Vacha Manasendrieirva Buddhyatmanava Prakrite Svabhava
Karomi Yad Yad Shakalam Parasmai Narayana Iti Samarpayami
Om Shanti Shanti Shantih.

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

Seguidamente postraos todos ante la deidad. Manteneos en silencio o cantando el mantra de la deidad mientras la luz se extingue. Una vez que se ha consumido por completo, retira el platito del altar y mézclalo con el resto. Ahora ya es Prasadam, la Misericordia del Señor. Sírvelo y repártelo entre todos.



Ejemplo de canción de Arati

Hay muchas y muy bellas canciones sagradas o bhajans utilizados para la ceremonia de Arati. Presentamos aquí el utilizado en los satsangs de la tradición de Swami Sivananda de Rishikesh debido a que está dedicado a todas las deidades, pero existen Aratis dedicados a Shiva, a Vishnu, a la Devi, etc. Puedes utilizar aquel que esté más cerca de tu corazón.

Sivananda Arati

Jaya Jaya Arati, Vighna Vinayaka, Vighna Vinayaka, Sri Ganesha

Jaya Jaya Arati, Subrahmanya, Subrahmanya, Kartikeya

Jaya Jaya Arati, Venugopala, Venugopala, Venulola

Papa Vidura, Navanita Chora

Jaya Jaya Arati, Venkataramana, Venkataramana Shankataharana

Sita Rama, Radhe Shyama

Jaya Jaya Arati, Gauri Manohara, Gauri Manohara, Bhavani Shankara

Samba Sadashiva, Uma Maheshvara

Jaya Jaya Arati, Raja Rajeshvari, Raja Rajeshvari, Tripura Sundari

Maha Lakshmi, Maha Saraswati, Maha Kali, Maha Shakti

Jaya Jaya Arati, Anjaneya, Anjaneya, Hanumanta

Jaya Jaya Arati, Dattatreya, Dattatreya, Trimurti Avatara

Jaya Jaya Arati, Adityaya, Adityaya, Bhaskaraya

Jaya Jaya Arati, Sanishcharaya, Sanishcharaya, Bhaskaraya.

Jaya Jaya Arati Sadgurunatha, Sadgurunatha Sivananda[16]

Jaya Jaya Arati Venugopala…

[16] Puede sustituirse el nombre de Sivananda por el del Maestro que proceda según la tradición, o si no, decir simplemente para todos los Gurus: Satgurunatha, Satgurunatha, Gurudeva.

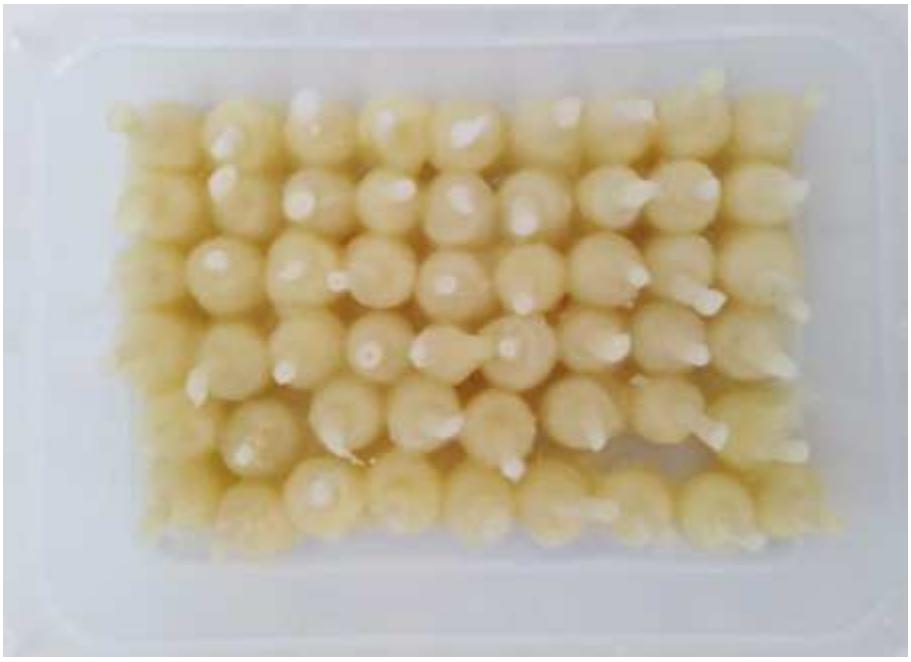
Cómo fabricar la mecha de Ghee

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

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

    1. Se toma un trozo de algodón y se extiende hasta hacer una pequeña "sabanita". Por otra parte, se estira otro trozo de algodón dándole forma de mecha. Se cubre la mecha con la sabanita, uniéndola por las cuatro esquinas, retorciéndolas en la parte alta de la mecha. El resultado ha de tener forma de gota (aunque puedes hacerlas de otras formas, pero lo ideal es que tengan la punta más estrecha que la base). Finalmente se sumerge en el ghee y se deja secar.

    2. Se toma un trozo de algodón y se le sacan cinco puntas, luego se unen por los extremos las cinco y se sumergen en el ghee. Se dejan secar. Puedes hacer varias y guardarlas en el frigorífico (siempre que no tengas carne u otros alimentos no védicos en él)



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

Un error común al principio es el de hacer una mecha demasiado gruesa o grande. Si la mecha es demasiado gruesa, al encenderla le costará prender, y la llama se hará muy grande. Lo ideal es hacer el extremo fino y largo, y la base un poco abultada. De este modo, la mecha prenderá muy bien y durará lo suficiente para la ceremonia.

Como establecer un Kalash

El Kalash es un elemento de gran sacralidad, utilizado como Pratima o sustituto de la Divinidad en multitud de celebraciones y festividades. Los elementos básicos de este objeto de adoración son el Kalash o vasija de metal de forma redondeada (preferentemente de cobre), el coco y las hojas de mango. La vasija de cobre representa la Gran Matriz de donde emerge el universo. Las aguas del interior son el océano causal, y las hojas son la manifestación del mundo, es decir, la creación material. Sobre ellas, el coco se revela como la Divinidad Creadora que todo lo supervisa.

Para establecer un Kalash como una divinidad, necesitas los siguientes objetos:

- Una vasija de cobre u otro metal (pero nunca de hierro)
- Un coco (en caso de no tener puede utilizarse un mango. Si esto tampoco es posible, una manzana puede hacer el mismo papel.
- Unas hojas de mango o en caso de no haber disponibles, otro tipo de hojas anchas y verdes pueden hacer el mismo papel
- Agua fresca y limpia.
- Algo de grano, como arroz, trigo, etc.

Ahora, llena la vasija de agua hasta la mitad e introduce el grano. Opcionalmente puedes poner también hojas de Tulasi, monedas y flores. Estos representan los tesoros que emergieron del océano causal cuando los dioses batieron el océano[17].

Coloca el coco sobre la vasija con los ojos hacia abajo después de haberlo limpiado un poco de las fibras sobrantes, y decora la boca de la vasija con las hojas de mango, saliendo hacia fuera como los pétalos de una flor.

Si dispones de hilo rojo de algodón, puedes enrollarlo en el cuello de la vasija.

Opcionalmente, puedes adornar el coco con kumkum y chandan. Puedes dibujar en la vasija símbolos auspiciosos como el Om o la Svastika. Puedes adorar la vasija enrollando una tela alrededor o poner sobre el coco un paño

[17] Ver Maha Shivaratri

de algodón doblado, de un color devocional, como el naranja o el amarillo. Puedes adornarlo con flores y guirnaldas a tu gusto.

Una vez colocado en el altar, di el siguiente mantra 108 veces:

Om Bhur bhuvah Svah Varuna Ihagachchha, Iha Tishtha, Mama Pujam Grihana

Esta es una versión simplificada del proceso de establecimiento del Kalash. Para un proceso más complejo lo mejor es que consultes a un brahmana o pandit.

El Kalash quedará santificado para la Puja. Cuando ésta termine, desmóntalo con cuidado. El coco debe romperse al día siguiente y ser utilizado para preparar comida vegetariana, la cual será sagrada. Los demás elementos como el grano o el agua no se deben tirar jamás sino que se verterán en la tierra para alimentar las plantas o se darán a los animales.

El coco puede regalarse después de la ceremonia a alguien muy respetado como un pandit, un familiar anciano o un invitado de honor.

Como dibujar un Rangoli

El Rangoli o Alpona es un arte tradicional hindú que consiste en hacer un dibujo en el suelo con polvo de colores. Este es un arte popular y absolutamente delicioso llevado a cabo tradicionalmente por las mujeres de la India. Su variedad creativa y aspecto a la vez ornamental y ritual no tienen parangón[18]. En las festividades relacionadas con la luz, la cosecha, la prosperidad y los nuevos comienzos siempre suele haber un Rangoli en la entrada como signo de buen auspicio. Ante la dificultad de hacerlo en el suelo en una casa moderna (debido a las moquetas, suelos de parquet, etc.) puede buscarse un tablero u otra superficie sobre la cual dibujar el alpona.

Elementos necesarios:

- Una superficie donde hacer el dibujo. Puede ser un cartón duro o un tablero. Si es de color gris oscuro o negro, tanto mejor, ya que los colores resaltarán mucho más.
- Tiza blanca para dibujar el diseño.
- Polvos de colores, harina, granos de arroz. Pequeñas piedras de colores también pueden ser utilizados.
- Aceite para cocinar, como aceite de coco o de girasol.

Procedimiento

Este es un trabajo precioso para hacer con los niños. Ten en cuenta que las mujeres de la India lo aprenden desde que son pequeñas, así que si no te sale bien a la primera ¡no te desanimes!

Para empezar, busca un patrón de Rangoli para dibujar como modelo. Hoy en día puedes encontrar muy buenos modelos en internet. Ten en cuenta tus cualidades artísticas y tu destreza y experiencia. Si es tu primera vez, tal vez quieras escoger un patrón sencillo para no marearte mucho.

[18] Para conocer este tema a fondo uno debe leer el maravilloso tratado de Abanindranath Tagore "El Alpona o las decoraciones rituales de Bengal".

Reproduce en tiza blanca el patrón sobre la superficie. Primero suavemente. Una vez que tengas seguridad de que está bien dibujado, márcalo bien.

Ahora, engrasa la superficie con el aceite. No empapes la superficie. Por el contrario, moja tus dedos con aceite y pásalos suavemente por toda la superficie. De este modo, al verter los polvos quedarán pegados sobre el patrón.

Mirando el modelo, y tomando una pizca de polvos de colores, ve vertiéndolos muy suavemente en el interior del patrón dependiendo del color que proceda en cada parte. Lo mismo con el grano, piedrecitas y demás. Si cometes algún error, puedes frotar suavemente con los dedos y retirar el polvo. Puedes usar también palillos u otros accesorios para los detalles más finos. Una vez terminado, espera a que el aceite se seque.

Para terminar, puedes decorar el Rangoli colocando algunas velas alrededor.

Si consideras que este procedimiento es muy complicado o no dispones de lugar o materiales, no abandones la idea. Lo más importante es la devoción y dar lo mejor de uno como ofrenda a Bhagavan, el Señor Supremo. Nadie te impide buscar un hermoso diseño de Rangoli y pintarlo sobre una cartulina negra con pinturas de cera, tizas de colores o témperas. Los niños también disfrutarán mucho de este trabajo, y puedes colocarlo igualmente en la puerta con unas velas y otros adornos. Además, podrás conservarlo para otras ocasiones, aunque lo ideal es hacer uno nuevo cada vez.

Cómo hacer una guirnalda de flores

La guirnalda de flores o Pushpamala es un ornamento tradicional de la mayor importancia en el Hinduismo, y en general en todas las tradiciones indias. Se usan tanto para decorar las casas y los templos en las festividades, como para honrar a las deidades o a invitados ilustres como brahmanas o swamis. Es muy común ver en la India a devotos en los portales de las casas haciendo guirnaldas de flores en la víspera de las festividades con gran esmero y devoción. Hacer una guirnalda puede ser toda una meditación por la gran atención que uno debe poner en el proceso, y porque uno puede muy bien repetir el Santo Nombre por cada pétalo engarzado, convirtiendo la actividad en un acto sagrado.

Para hacer una guirnalda tradicional no necesitamos flores enteras, sino pétalos grandes de flores. Se deben evitar los pétalos de flores que tengan espinas, a no ser que sean fragantes como los de la rosa. Aquí en occidente, de hecho, el pétalo de rosa es ideal para esta actividad.

Si uno quiere una guirnalda perenne, que pueda tener siempre en el altar de su casa, puede sustituir los pétalos de flor por trozos de tela o papel de seda con la misma forma, con el mismo proceso que se explica abajo. Estas guirnaldas también pueden usarse para honrar a un invitado, pero las guirnaldas de flores naturales son más apreciadas.

Artículos necesarios

- Pétalos de flor frescos, en gran cantidad.
- Hilo o sedal.
- Una aguja.

Procedimiento

- Enhebra el hilo o sedal en la aguja.
- Toma un pétalo y enróllalo sobre sí mismo de modo que quede un pequeño cilindro alargado. Mantenlo en esta forma con tus dedos.
- Insértalo en el hilo atravesando el centro del cilindro con la aguja.

- Haz lo mismo con otro y ponlo debajo del anterior, pero ligeramente girado, como haciendo una pequeña aspa con ambos.
- Sigue haciendo lo mismo con otros, girándolos en dirección a las agujas del reloj hasta crear un círculo completo. Todos los pétalos enrollados deben estar unidos por el centro. El resultado debería parecer una flor.
- Vuelve a empezar el proceso, y haz lo mismo hasta llenar el hilo de flores.
- Átalo por los extremos ¡Tu guirnalda ya está lista!

Consejos:
No escatimes en pétalos. De otro modo, la guirnalda quedará pobre. Es mejor hacer los cilindros prietos y utilizar más pétalos. Entonces la guirnalda quedará llena y abundante.

Separa los pétalos por colores. De este modo podrás hacer la guirnalda en secciones diferenciadas. También puedes hacer toda la guirnalda de un solo color, como amarillo o naranja, cuando es para un brahmana o sannyasin, o dependiendo de a qué Dios esté dedicado. Al Señor Vishnu le gusta mucho el color amarillo; a Shivaji le gusta el blanco, y a la Madre Divina y a Ganesha el rojo. Hanumanji se siente muy complacido con el color naranja, y así.

Recetas de cocina

Toda festividad hindú contiene ricas preparaciones para ofrecer a la Divinidad y luego repartir entre todos los asistentes. A veces el alimento son simplemente frutas frescas, las cuales son muy del gusto de los Dioses, pero en ocasiones es más apropiado hacer ciertos platos que son tradicionales para algunas festividades. Además, el esfuerzo puesto en servir lo mejor a la Divinidad es grandemente recompensado.

Antes de ser ofrecido, el alimento se llama Bhoga o disfrute material. Después de ser ofrecido, ya no es más Bhoga, sino Prasadam (misericordia). Bhagavan ha comido el alimento y ha dejado los remanentes espiritualizados, que es lo que nosotros comemos. Esta es una forma directa de contacto con Dios, por lo cual el Prasadam debe repartirse con gran alegría pero a la vez reconociendo la sacralidad del momento.

Uno jamás debe negar el Prasadam a alguien que lo pida, ni alguien a quien es ofrecido el Prasadam debe negarse a tomarlo, de no ser por un caso de fuerza mayor.

El alimento es ofrecido durante la Puja y será servido siempre al final del servicio religioso.

Siguen algunas recetas útiles para algunas de las festividades anteriores.

Ugadi Pachadi (Receta para Año nuevo)

Ingredientes:

- Flor de Nim
- Sirope dulce
- Tamarindos
- Pimienta negra o verde
- Mango verde

- Sal

(No hay cantidades establecidas para esta receta. Uno puede añadirlas en la cantidad que sea de su gusto)

Modo de preparación:

- Pon a remojar el tamarindo dos o tres horas en agua hasta que el agua esté teñida y saborizada. Retira los tamarindos, que pueden ser usados para otra receta.
- Corta el mango en dados y añádelos.
- Añade el sirope y ponlo a cocer a fuego lento, hasta que se mezcle bien con el agua de tamarindo.
- En una sartén aparte, calienta aceite y fríe las flores de Nim. Puedes freírlas opcionalmente junto con semillas de mostaza.
- Añade la pimienta y la sal a la sartén. Mézclalos bien.
- Mézclalo todo con el agua de tamarindo.
- Sírvelo en pequeñas cantidades junto con otros platos.

Bessan Laddu.

El Bessan Laddu son bolitas dulces de harina de garbanzo. Son una opción ideal para casi cualquier festividad, y son sencillas de preparar. Son muy queridas por el Señor Krishna y también por el Señor Ganesha.

Ingredientes:

- 50 gramos de mantequilla clarificada (ghee)
- 200 gramos de harina de garbanzos
- 150 gramos de coco rallado
- 50 gramos de azúcar moreno
- 50 gramos de almendras o nueces picadas
- ¼ de cucharadita de cardamomo

- ¼ de cucharadita de canela en polvo
- Agua

Modo de preparación:

- Derrite la mantequilla en una olla y añade la harina de garbanzos. Mezcla bien y remueve constantemente hasta que quede de color dorado.
- Añade el azúcar y continúa removiendo.
- Vierte una cucharada de agua, tres cucharadas de coco rallado y el resto de los ingredientes. Mézclalo bien. Añade más agua si es necesario. Deja al fuego durante unos cinco o seis minutos.
- Sácalo del fuego y deja enfriar. Después, haz pequeñas bolitas y, opcionalmente rebózalas por el coco rallado restante.

Modaka (los dulces favoritos del Señor Ganesha)

- 450 gms de harina de arroz
- 2 tazas de azúcar moreno
- Cuatro cucharadas de sirope o melaza.
- 2 tazas de semillas de sésamo crudas.
- 2 tazas de mantequilla clarificada (ghee)
- Sal

Modo de preparación:

- Dora las semillas de sésamo en una sartén sin aceite hasta que se vuelvan marrones, unos 5 minutos. Luego, sácalas de la sartén y muélelas en un mortero.
- En un bol, agrega cuatro cucharadas soperas de ghee al azúcar y la melaza y mezcla bien. Luego añade las semillas de sésamo y el coco. Mézclalos bien y enfríalos.

(nota: esta mezcla puede envasarse y utilizarse para hacer golosinas rápidamente, simplemente con hacer bolitas con ella).

- Tamiza la harina de arroz en un colador fino o un tamiz para tal fin, y tuéstala en una olla o sartén sin aceite hasta que se vuelva dorada. Luego, déjala enfriar. Mientras se enfría, mezcla un litro de agua con media cucharadita de sal. Pon la harina en un bol y haciendo una forma de volcán, vierte un poco de agua en el centro y comienza a amasar pacientemente (puedes hacerlo cantando mientras el Santo Nombre o algún Bhajan). Añade agua según sea necesario para amasar con facilidad, hasta lograr una masa uniforme y compacta.
- Sobre un papel de horno o una bandeja toma una porción de masa y aplánala hasta darle forma de circunferencia. Toma una porción de la mezcla de sésamo, azúcar, y coco, hazla una esfera, y ponla sobre el círculo de masa. Cierra el círculo de masa dándole forma de bolsita o de esfera. Haz tantos como necesites.
- Hierve agua en una olla y pon sobre esta un accesorio para cocinar al vapor. Pon sobre éste algunos de los Modakas y cocínalos durante unos 15 minutos. Hazlo en varias tandas. Una vez estén fríos, píntalos con ghee derretido. Ahora ya están listos para ofrecer y servir.

Bolitas de plátano y coco.

Ingredientes:

- 150 gramos de dátiles
- 30 gramos de almendras
- 55 gramos de coco fresco
- 75 gramos de coco rallado
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de agua de coco
- 2 cucharadas de sirope de agave

Modo de preparación:

- Tritura todos los ingredientes, (reservando 20 grs de coco), hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Mete la mezcla 20 minutos en el congelador.
- Haz 15 bolitas con las manos. Vuélvelo a meter otros 20 minutos en el congelador.
- Sácalo del congelador y reboza las bolitas con el coco rallado que habías reservado.

Anexos

Anexo I: Diez consejos para la adoración.

Uno de las prácticas más hermosas del Hinduismo es la adoración a la deidad. Al contrario que en otras religiones, ésta no está reservada únicamente a los sacerdotes, sino que cualquiera puede tener una deidad en su casa y hacerle adoración, cumpliendo, claro está, ciertos requisitos de limpieza y respeto que se le debe a la Divinidad. No obstante esto, las maneras de adoración son muchas y muy diversas, y lo verdaderamente importante, más que el procedimiento, es la devoción con la que uno se acerca al Señor. Dicho esto, hay algunas normas que resultan convenientes para llevar cualquier ritual a cabo o para la oración diaria. Estas son algunas de ellas:

1. Es conveniente llevar dos piezas de tela, limpias y no cosidas (como el dhoti o el sari) como vestido en el momento de hacer la adoración. En países donde hace frío esta norma puede no aplicarse, y se permiten también otras prendas.

2. Uno debe tomar un baño antes de la adoración. Si, por razón del clima u otras esto no es posible, uno puede lavar sus pies y boca. Si aun no es posible, sólo la boca, y si todo lo anterior no es posible, uno puede visualizar mentalmente que se lava de pies a cabeza.

3. Uno no debe sentarse directamente en el suelo para la adoración. Lo mejor es usar un asana (asiento) de hierbas trenzadas, de tela o algodón.

4. Es aconsejable no haber comido antes de hacer las oraciones. Tras concluir el rezo o ritual, uno puede comer. Si esto no es posible, es al menos importante que la comida que se ingiera antes del ritual sea vegetariana, por respeto al Señor Supremo. Si nada de esto es posible, al menos uno debe tomar un baño antes del ritual.

5. Es más auspicioso sentarse de cara a la dirección Este para rezar. Si esto no es posible, uno puede encararse al norte. De este modo, estará en conexión con los grandes sabios de los Himalayas.

6. Si uno reza con un rosario de 108 cuentas o mala, es mejor cubrirlo con una pieza de tela, o llevarlo en una bolsa.

7. La ropa blanca es preferida por el Señor Shiva. La Madre Divina, el Señor Ganesha y Hanuman prefieren la ropa roja, mientras que al Señor Vishnu, Rama y Krishna, les gusta mucho la ropa amarilla. Uno puede llevar ropas de estos colores para adorar a los distintos devas, o vestir a las deidades según sus preferencias. Estos colores también pueden aplicarse en las flores que se ofrezcan. No es recomendable llevar ropa negra para la adoración.

8. Es aconsejable que los brahmanas o aquellos que hacen adoración diaria al Señor lleven siempre un collar de semillas de rudraksha o de cuentas de tulasi alrededor del cuello. Otros collares, como los de sándalo, cuarzo y otras piedras son permitidas, pero no se deben llevar de hueso, puesto que han sido obtenidos con violencia.

9. Es muy adecuado adorar al Señor Vishnu en luna llena, o en Ekadashi (el undécimo día de la quincena lunar) Shiva es muy complacido por ser adorado en el decimotercer día, mientras que Ganesha puede adorarse en el cuarto y Karttikeya en el sexto. A Kali Maa le place mucho la adoración en luna nueva.

10. Si uno no puede encontrar los elementos adecuados para adorar a la deidad, tales como flores, incienso, etc., uno no debe preocuparse. Todos los elementos faltantes pueden ser sustituidos por unos granos de arroz. Lo que el Señor acepta no son los elementos en sí, sino el puro amor y la devoción a Sus pies.

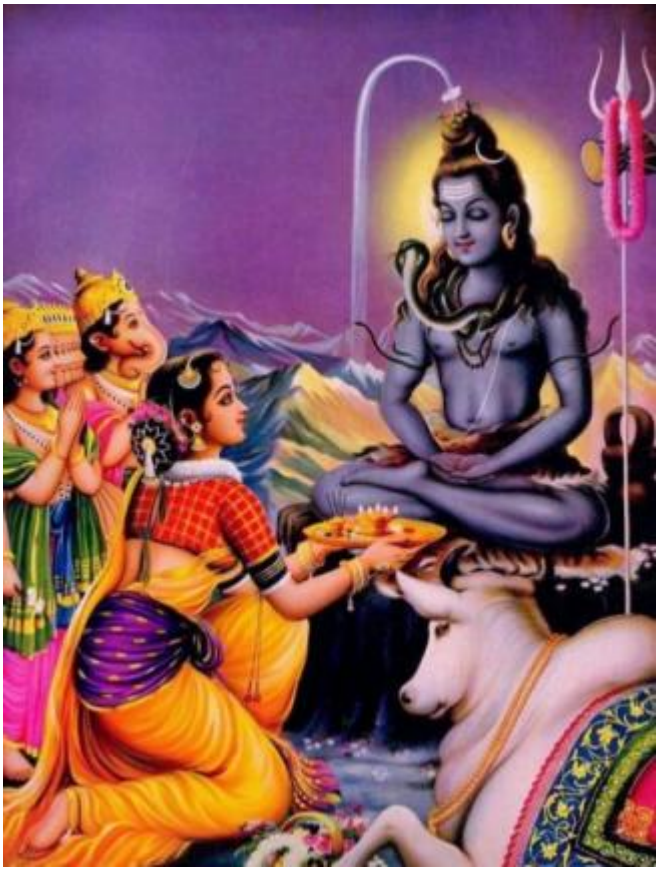
Seguir este tipo de normas es muy aconsejable para los aspirantes espirituales, ya que refuerza la devoción y mejora la concentración, ayudando a meditar más plenamente en el Señor Supremo, pero uno no debe pensar que si por descuido no sigue los preceptos, Dios se enfadará con él o que el resultado de los rituales será nulo o traerá desgracias, como

se ha dicho a veces. El Señor ama a todos Sus hijos por igual. Si uno le hace adoración con más o menos pericia, Su amor por el devoto no disminuirá ni un ápice. El Srimad Bhagavatam dice:

mantratas tantrataś chidraṁ
deśa-kālārha-vastutaḥ
sarvaṁ karoti niśchidram
anusaṅkīrtanaṁ tava

> Puede haber discrepancias en cuanto a los mantras, acciones rituales, lugar, tiempo, persona o parafernalia. Pero allí donde se canta Tu Santo Nombre, todas las cosas se vuelven perfectas.

Por supuesto, esto no significa que uno deba ser indolente respecto a las normas rituales. Debemos acercarnos a los Divinos Pies con toda nuestra pericia y tanto como nos sea posible hasta reconocernos como de Su misma naturaleza.



Anexo II: Doce pasos hacia el Dharma

La palabra Dharma procede de la raíz sánscrita ”dhr” la cual significa mantener o dar soporte. En efecto, aquello que da soporte a la sociedad y a nuestra vida religiosa es Dharma. No obstante, Dharma se entiende y traduce de muchas maneras. Puede ser “moral”, “justicia”, “camino recto”, “religión” y muchas otras. En todo caso, Dharma alude siempre a un modo de pensar y actuar que, directa o indirectamente, nos mantiene en el camino hacia la Divinidad en lugar de desviarnos. Existe el concepto de sva-dharma, o Dharma individual; es decir, cada uno tiene su deber según sus circunstancias personales, naturaleza y actividades: el Dharma de un bombero nunca será el mismo que, por ejemplo, el de un poeta. Por otra parte existe el Dharma Universal, el que es para todos, es decir, hallar la Liberación Espiritual.

De una forma o de otra, el término puede dar lugar a dudas sobre qué debemos hacer o dejar de hacer para seguir nuestro camino hacia Dios. Sobre esto, el Padma Purana tiene mucho que decir. En la sección llamada Bhumi Kanda, se divide el Dharma en doce componentes. Sin importar la casta, sexo o tradición a la que uno pertenezca, y según la comprensión y circunstancias de cada uno, estos doce principios son los cimientos sobre los que se establece el Dharma espiritual:

1. **Ijya:** Ijya o Yajña es el ritual y la adoración a Dios, ya sea por medio de Pujas y ceremonias de fuego en los templos, de sencilla adoración en el altar de casa, o de simple y pura oración.

2. **Adhyayana:** El estudio de los textos sagrados. Cada tradición tiene los suyos propios que considera más importantes. Vedas, Upanishads, Shastras, Sutras, o incluso escritos de los maestros, el estudio de todos ellos constituye una importante tarea a realizar.

3. **Dana:** Dana es caridad, o dar parte de las ganancias de uno al que es más necesitado, no con condescendencia, sino entendiendo que todos

somos hijos del Altísimo y que es nuestro deber moral (dhármico) ayudar a quienes lo necesitan.

4. **Tapah:** Ascetismo o austeridad. Aunque a veces se entiende como hacer ayunos, ejercicios yóguicos y otras austeridades, Tapah también es simplemente la autodisciplina del cuerpo (comer con moderación) del habla (no criticar) y de la mente (no albergar malos pensamientos hacia otros).

5. **Satya:** Honestidad o sinceridad, tanto con uno mismo como con los demás. Satya es decir la verdad, siempre que ésta no sea hiriente o malintencionada, sino dada dulcemente y sin intención de dañar.

6. **Kshama:** Perdón y tolerancia, incluso a quien nos hace daño. Esta es una de las virtudes más difíciles y grandiosas del Dharma.

7. **Damah:** Autocontrol, especialmente control de los sentidos. Damah es no darle al cuerpo todo lo que pide en cuanto a comida, bebida y esparcimiento, de modo que estos tres sean sanos y recomendables.

8. **Asteya:** No tomar lo que no es de uno, ya sean objetos, ideas o méritos.

9. **Shaucha:** Pureza, tanto externamente, por medio del baño y el orden personal, como internamente por medio de la pureza mental.

10. **Ahimsa:** No dañar. De éste se dice que es el Dharma supremo. No dañar en pensamiento, palabra u obra a ningún ser. Quien consigue el dominio de Ahimsa es ya un Mahatma o Gran Alma.

11. **Shanti:** El cultivo de la tranquilidad personal, y el auto-contentamiento, es decir, la paz interna; y también el cultivar la paz en nuestro entorno a base de dulzura, ayuda al prójimo y buenas acciones.

12. **Gurusevanam:** Respeto y dedicación a nuestros mayores, ya sean familiares o espirituales, por ejemplo el Guru.

Estos doce principios conforman aquello que conocemos como Dharma. Ya sea que vivamos en una gran ciudad o en la paz del campo, todos debemos cultivar, en una medida u otra, tales componentes.

No obstante, para quien considera que lo anterior es difícil de seguir y recordar, el Mahabharata nos da otra definición de Dharma en tan sólo tres virtudes:

adrohaḥ sarvabhūteṣu karmaṇā manasā girā |
anugrahaśca dānaṃ ca satāṃ dharmaḥ sanātanaḥ ||

> ”El Dharma Eterno (Sanatana Dharma) hacia todas las criaturas es la ausencia de malos sentimientos hacia ellos en palabra, pensamiento u obra, y la práctica de la compasión y la caridad”.

Aquí los doce se convierten en tres: Adroha, o no juzgar mal a las personas; Anugraha, o compasión, que surge naturalmente cuando no hacemos juicios malintencionados, y Dana, practicar caridad y servicio a los demás.

Podemos así comprender fácilmente que tomando el camino de las buenas intenciones y acciones, desde luego que podremos tropezar repetidas veces en nuestro ascenso al mundo espiritual, pero nunca nos extraviaremos del todo, y finalmente, hallaremos el instante santo. Como el mismo Señor Krishna dice en Su Gita:

”Nadie que haga el bien perecerá por ello, hijo mío”.

Anexo III: Un sadhana para todos

Sugerimos esta práctica para aquellos que deseen seguir un programa diario de oración y devoción pero no sepan cómo. Uno puede escoger algunas de las prácticas de aquí y seleccionar las que sean más posibles según sus circunstancias y capacidad, si bien lo ideal es poder hacer el Sadhana en su totalidad.

A la mañana:

Al despertarte, da gracias al Todopoderoso por un día más. Nada más despertar, di:

¡*Krishna, Krishna, Krishna!* O bien

¡Shiva Shiva Shiva!

Levántate pronto y toma un baño o lava tus pies, manos y boca. Ve al altar y siéntate con la espalda recta frente a la deidad, idealmente en una esterilla o alfombrilla. Di los siguientes mantras:

Om Gam Ganapataye Namaha

Om Aim Sarasvataye Namah

Sri Gurubhyo Namah

Hari Om

Enciende una luz frente a la deidad. Enciende una o dos varitas de incienso y da tres vueltas en el sentido de las agujas del reloj frente a la imagen. Pon una flor frente a la deidad o un pequeño cuenco con agua.

Ahora, haz Pranayama. 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, repitiendo mentalmente “Om” tres veces; retén la respiración repitiendo mentalmente “Om” doce veces. Luego tapa

la ventana izquierda con el anular y espira por la derecha repitiendo mentalmente “Om” seis veces. Ahora inspira de nuevo por la derecha, retén y después espira por la izquierda, con las mismas repeticiones de “Om”. Esto constituye una vuelta. Haz tres vueltas.

Seguidamente, canta el Gayatri Mantra tres veces:

Om
Bhur Bhuva Svaha
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Yo Nah Prachodayat

> “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”.

Ahora, haz un poco de Japa. Esto es la repetición del Santo Nombre de Bhagavan o Dios. Ten en el altar una mala o rosario de 108 cuentas, a ser posible guardada en una bolsa de tela. Para practicar japa, comienza a pasar una cuenta tras otra, sujetándolas con la mano derecha entre el dedo pulgar y el corazón. El dedo índice no se usa porque representa el ego. Cada vez que se pasa una cuenta, se repite una vez el mantra, hasta dar una vuelta completa. Al llegar a la cuenta número ciento ocho, nos encontramos una cuenta más grande, por lo general señalada con una borla. Esta cuenta (la 109) es llamada Meru, y representa a la Divinidad, debido a lo cual no se debe tocar. Al llegar a ella, no pasaremos por encima, sino que daremos la vuelta al rosario y comenzaremos el conteo nuevamente.

Repite el mantra de tu elección o el dado por el Guru. Puedes repetir mantras como:

- *Om Gam Ganapataye Namah*
- *Om Namo Narayanaya*
- *Om Namah Shivaya*
- *Om Dum Durgaye Namah*
- *Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram*

- *Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare*
- *Sri Rama Rama Rameti Rame Rame Manorame Sahasranama Tattulyam Rama Nama Varanane*

Haz como mínimo una vuelta del rosario. Puedes hacer tantas vueltas como quieras o el tiempo te permita.

Haz después cinco, diez o quince minutos de meditación. Contempla la imagen de la deidad del altar y reprodúcela en tu mente con los ojos cerrados. Si la mente trata de dispersarse, abre los ojos y vuelve a mirar la imagen. No te desanimes si es costoso al principio. Finalmente, los beneficios de esta meditación serán incalculables.

Finalmente canta tres veces Om, y tres veces "Shanti"

Ofrece mentalmente gratitud a Bhagavan y a tu Guru o Gurus.

Estudio sagrado o Svadhyaya:

Al mediodía o en la primera mitad de la tarde, puedes hacer tu estudio diario. Lee diariamente un capítulo de la Bhagavad Gita, o un pasaje del Srimad Bhagavatam o las Upanishads. No pongas el libro en el suelo, o lo subrayes o dobles las esquinas de las páginas. Puedes hacer esto con otros libros, pero no con los sagrados. Guárdalos con respeto y veneración.

Antes del estudio invoca a Ganesha, Saraswati y el Guru. Esto se llama Vandana Trayi o triple salutación. Ganesha es el Señor de los principios, y retira los obstáculos del estudio. Saraswati es la Diosa del conocimiento. El Guru nos abre los ojos para que podamos comprender dicho conocimiento. Puedes hacerlo con estos mantras:

Vakratunda Mahakaya Surya Koti Samaprabha
Nirvighnam Kurume Deva Sarva karyeshu Sarvada

Oh, Señor de la trompa curvada y gran cuerpo, resplandeciente como un millón de soles; por favor, haz que todas mis acciones estén libres de obstáculos.

Saraswati Namastubhyam Varade Kamarupini
Vidyarambham Karisyami Siddhir Bhavatu Me Sada

Salutaciones a Saraswati, la dadora de dones que colma los deseos. Al comenzar mis estudios, por favor, te ruego que pueda completarlos con éxito

Guru Brahma Guru Vishnu Guru Devo Maheshvarah
Guru Sakshat Parabrahma Tasmai Sri Gurave Namah

El Guru es Brahma, el Guru es Vishnu, el Guru es el Señor Shiva. El Guru es en verdad el Ser Supremo; salutaciones por tanto al Guru.

Después lee con cuidado los versos de las Escrituras. Trata de memorizar un verso diariamente, en sánscrito o en español. Después del estudio, cierra cuidadosamente el libro y agradece a Bhagavan y a los Maestros.

Al anochecer:

En la hora en la que el sol está pronto a esconderse pero aún ilumina, siéntate de nuevo en el altar. Haz las mismas oraciones que a la mañana hasta el Gayatri Mantra. Luego, canta un poco de Kirtan. Puedes usar alguno de los que vienen en este libro o cualquiera que conozcas.

Luego, adora a Shiva con el siguiente mantra repetido tres veces:

Om Tryambakam Yajamahe Sugandhim Pushti Vardhanam
Urvarukamiva bandhanam Mrityor Mukshiya Mamritat

> Oh, Señor de los tres ojos (con los que ve pasado, presente y futuro) eres fragante y nutres a todos los seres; igual que el pepino se libera de su tallo, libéranos de la muerte y concédenos la inmortalidad.

Después, haz otros cinco o diez minutos de meditación como se explica arriba o con otro sistema que conozcas. Finalmente canta tres veces Om, y tres veces "Shanti"

Ofrece mentalmente gratitud a Bhagavan y a tu Guru o Gurus.

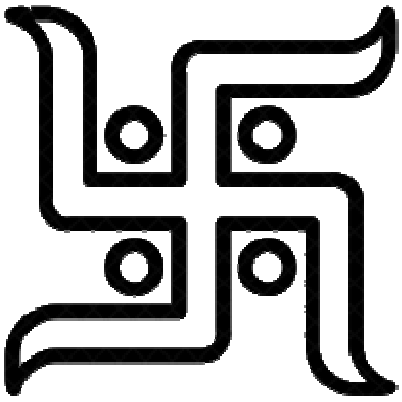
Al acostarte:

Al acostarte, lee antes de dormir algún breve texto espiritual que no sea muy complicado, sino más bien elevado e inspirador, como poemas devocionales, aforismos de los Maestros, etc. Agradece a Bhagavan por el día de hoy. Di, antes de dormir:

¡Krishna, Krishna, Krishna!

o

¡Shiva, Shiva, Shiva!



Anexo IV: Imágenes de los dioses hindúes

Puedes utilizar estas imágenes para el altar en las diversas festividades u otras que te inspiren o llamen a la devoción.

Bhagavan Sri Ganesha

Bhagavan Sri Vishnu

Bhagavan Sri Shiva

Sri Lakshmi Maa

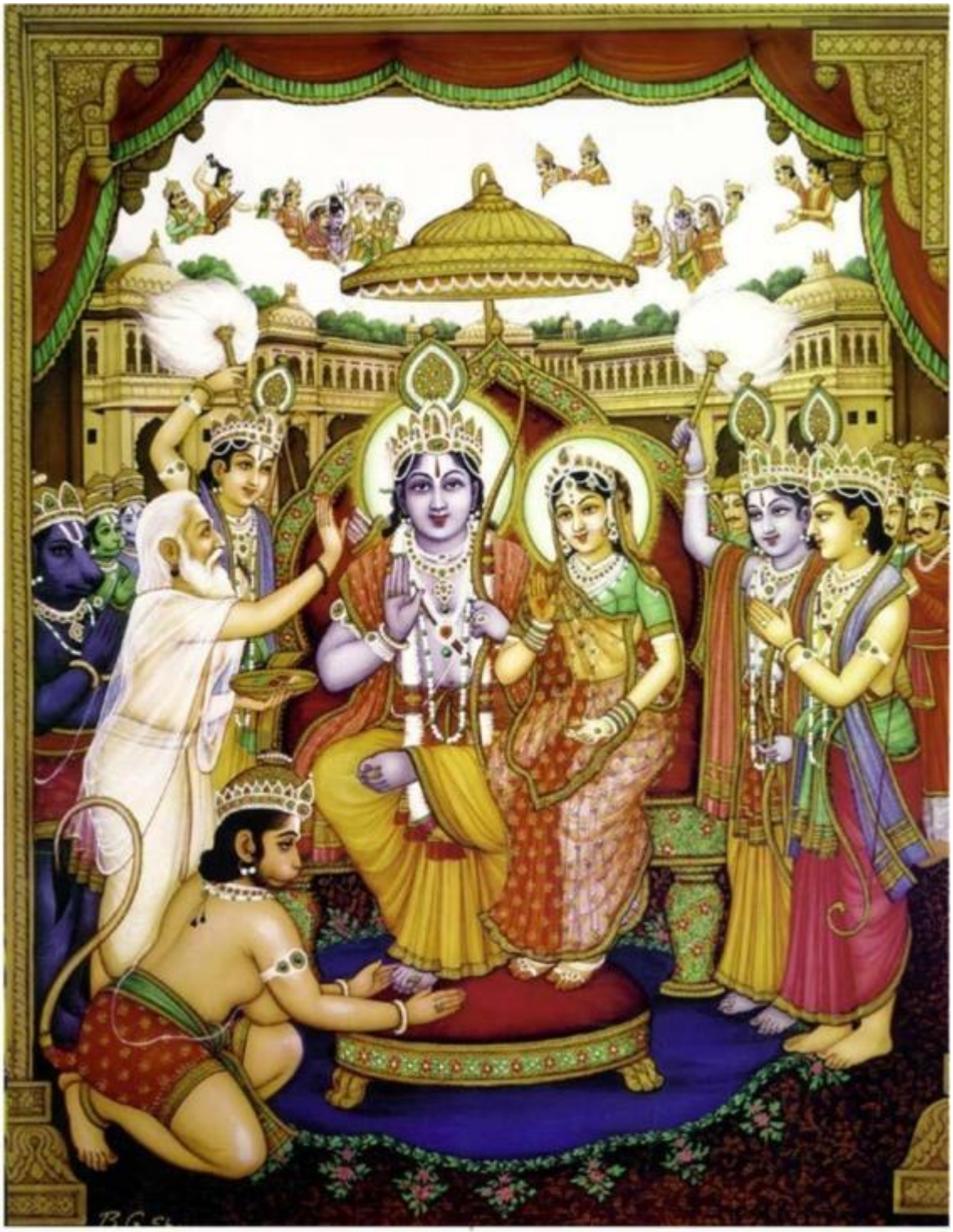
Sri Saraswati Maa

Sri Durga Maa

Sri Kali Maa

Shiva y Parvati con Ganesha

Sri Karttikeya



Rama Sita Lakshmana y Hanuman

Sri Sri Radha Krishna

Sri Rama y Sri Hanuman

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