



# Sâdhana, meditación al amanecer.

El sadhana es el conjunto de prácticas espirituales realizadas para obtener un objetivo. El sadhana en contexto del bhakti Yoga tiene como objetivo es desarrollar amor por Dios. Técnicamente las prácticas se dividen en dos: vaidhî-bhakti y rângânugâ-bhakti. Vaidhî-bhakti es la práctica regulada que ayuda a disciplinar el cuerpo, corregir los condicionamientos desfavorables y depurar de forma graduar los anarthas o tendencias indeseables. Rângânugâ-bhakti es la práctica de un servicio devocional espontáneo. El proceso recomienda siempre comenzar con una práctica de Vaidhî-bhakti hasta alcanzar finalmente Rângânugâ-bhakti.

La práctica del sadhana es el sendero recomendado por los maestros y las almas autorrealizadas, así como por los distintos textos o escrituras reveladas. Cuando somos bendecidos por el deseo de desarrollar en nuestro corazón amor por Dios debemos sentirnos muy afortunados. El sâdhana riega la semilla de la planta del bhakti, bhakti-latâ-bîja en el corazón. El canto del Mahâ-mantra de manera regular y atenta nos entrega entendimiento y oportunidades de servicio.

# Programa:

Las actividades comienzan a la madrugada, en el período conocido como brâhma-muhûrta, el cual es el momento de mayor beneficio durante el día. En los ashrams se comienza con la adoración a Tulasî Mahârânî y a la Deidad, clase del Srîmad- Bhâgavatam, y el canto de los mantras en la japa-mâlâ. Para estar activo en el brâhma-muhûrta sin problemas se recomienda que el sâdhana comience desde la noche anterior:

## 1. Descansar

El Ayurveda recomienda acostarse al menos dos horas antes de la medianoche. Es recomendable dormir de medio lado. También es importante, para tener una mente tranquila y un cuerpo sano, no comer dulces en la noche y acostarse con el estómago vacío, o comer algo ligero antes de acostarse. Durante el descanso la cabeza debe estar ubicada hacia el oriente o el sur.

Antes de dormir se debe meditar en los pasatiempos de las encarnaciones principales del Señor; Srîla Prabhupâda recomendaba leer el libro "Krishna, la fuente del placer". También se pueden cantar los mantras de protección de Nrisimha, para que protejan nuestro sueño.

## 2. Levantarse

Según el Ayurveda antes de levantarse se debe mirar qué fosa nasal está funcionando de forma más activa. Si la fosa nasal derecha está más activa, el primer pie que se debe colocar en el piso es el derecho, caso contrario, si la fosa nasal más activa es la izquierda, el primer pie debe ser el izquierdo.

Seguidamente se deben ofrecer reverencias y recitar el Mahâ-mantra, el mantra del maestro espiritual y el mantra de la Madre Tierra, pidiendo permiso para colocar los pies en su hermoso ser:

**a. Mahâ-mantra:**

**Hare Krsna Hare Krsna  
Krsna Krsna Hare Hare  
Hare Râma Hare Râma  
Râma Râma Hare Hare**

Invocando el divino servicio en el corazón para ser un instrumento del amor verdadero,

**b. Mantra del Maestro Espiritual:**

**om ajñâna-timirândhasya  
jñânâñjana-salâkayâ  
cakṣur unmilitam yena  
tasmai śrī-gurave namaḥ**

«Nací en la más oscura ignorancia pero mi maestro espiritual abrió mis ojos con la antorcha del conocimiento. A Él le ofrezco mis más humildes y respetuosas reverencias»

**c. Mantra de la Madre Tierra:**

**om bûmi-mâtâ namo namaḥ**

«Ofrezco mis respetuosas reverencias a la Madre Tierra, quien me brinda sustento y protección».

Otro mantra, opcional, que se puede cantar para dar reverencias a la Madre Tierra es:

**Samudra-Vasane Devi  
Parvata-Stana-Manndhite |  
Vissnu-Patni Namas-Tubhyam  
Pada-Sparsham Ksamasva-Me**

«¡Oh Madre Tierra, esposa del Señor Visnu y residencia de todos los océanos, a ti que estás adornada con montañas, ofrezco mis humildes reverencias y pido perdón por posar mis pies sobre tu hermoso rostro de loto!»

Después de esto, el practicante debe ordenar y asear el lugar donde descansó.

### **3. Limpiar el cuerpo**

Lo primero que hay que hacer al entrar al baño es eliminar los productos de desecho, orina y heces y luego lavarse con agua y jabón. El papel higiénico no permite una correcta limpieza. Si hay necesidad de afeitarse, cortar las uñas o el cabello, se debe hacer antes de bañarse, manteniendo todo aseado. Los días recomendados para el corte de cabello son los lunes, miércoles y viernes, siempre y cuando no sea ekâdasî. Preferiblemente se deben usar productos de aseo que sean ecológicos.

### **4. Bañarse o snâna**

Lo mejor es tomar un baño con agua fría para descontaminar tanto el cuerpo burdo, como el sutil. El baño con agua fría da fuerza, longevidad, determinación, agudeza de los sentidos y proporciona paz mental. En situación de enfermedad, báñese con agua caliente y, en caso de no ser posible, frótese el cuerpo con una tela limpia humedecida.

Mientras se esté tomando el baño Varuna con agua, se puede recitar el siguiente mantra:

**Om Apavitrah Pavitro Vaa  
Sarva-Avasthaam Gato-api Vayah  
Yah Smaret-Pundarikaksam  
Sa Bahya-Abhyantarah Suci  
Sri Visnu Sri Visnu Sri Visnu**

«Estando puro o impuro, aquella persona quien ha pasado por todas las condiciones de la vida material, si puede recordar a la Suprema Personalidad de Dios, el Señor Visnu, quien tiene ojos de loto, se vuelve limpia interna y externamente»

### **5. Ponerse la ropa**

Después de bañarse uno debe ponerse ropa limpia. Preferiblemente se debe utilizar ropa hecha con fibras naturales, algodón y lana, evitando al máximo los productos sintéticos.

## **6. Meditación.**

Luego de haber realizado este proceso de limpieza como un hábito ritual, se dispone la mente para iniciar con el canto de los mantras sagrados para establecerse fijo en la identidad espiritual. Lo recomendado es meditar durante una hora y media hasta terminar 16 rondas en la mala. Dependiendo de la disposición y el tiempo puede cantarse un mínimo de cuatro rondas.

Antes de cada ronda se canta el Pañca-tattva Mantra para invocar un canto atento y bendecido.

**(jaya) sri-krsna-caitanya prabhu nityananda  
sri-advaita gadadhara  
srivasadi-gaura-bhakta-vrnda**

«Todas las glorias a Sri Krsna Caitanya, a Sri Nityananda Prabhu, a Sri Advaita Acarya, a Sri Gadhadara Pandita, a Srivasa Prabhu, y a todos los demás devotos y asociados del Señor Caitanya.»