

MANUAL DEL

Bhakta

Version 1.0

CONTENIDO

Presentación	3
Meditación con el Mantra Hare Krishna	4
Cómo hacer tu propio Altar.....	6
Prasadam. Comida espiritual.....	9
Cómo seguir.....	11



Krishna y su hermano Balaram seguidos de los pastorcillos de Vrindavan

Presentación

El bhakta es la persona que dedica sus actividades al servicio de Krishna a través del bhakti-yoga, el yoga recomendado para esta época.

En libros como la Bhagavad Gita o el Srimad Bhagavatam, popularizados en occidente por A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada se detalla cómo puede uno mejorar su vida con estas prácticas.

Te animamos a que leas con detenimiento este manual para empezar a practicar desde tu casa y tener una experiencia de primera mano.

No dudes en contactarnos para compartir tus experiencias y posibles dudas.

tus amigos de

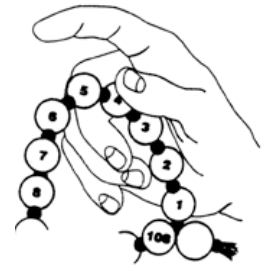
www.harekrishna.es



Sri Caitanya Mahaprabhu y Sri Nityananda Prabhu

Meditación con el Mantra Hare Krishna

La meditación a través del mantra Hare Krishna es un método muy efectivo para controlar la mente y elevar la conciencia. Al meditar repitiendo el mantra Hare Krishna debes usar una “japa” o cuentas de 108 bolas. Una ronda consiste en repetir el mantra Hare Krishna 108 veces lo que suele llevar entre 7 y 10 minutos. Comienza con dos o cuatro rondas y manten este numero diario. Luego ve subiendo según vayas adquiriendo práctica.



PASO 1. Consigue una japa con 108 cuentas y su bolsa correspondiente. Puedes encontrarlas en templos fácilmente o en tiendas con objetos de la India.

PASO 2. Busca un lugar tranquilo y apartado donde nadie te vaya a interrumpir. Puede ser en tu casa o al aire libre. La mejor hora es por la mañana a partir de las 6am. También puedes meditar en grupo.

PASO 3. Sujeta la japa como aparece en la fotografía y repite un mantra completo por cada bola. Después de repetirlo 108 veces habrás completado una ronda.

El mantra Hare Krishna:

**Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare**

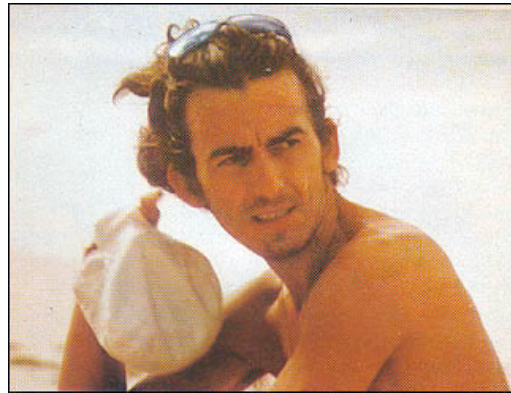
Meditación con el Mantra Hare Krishna

Consejos:

- *Concentrate en la correcta pronunciación del mantra. No digas el mantra demasiado rápido.*
- *Si tu mente comienza a pensar en otra cosa deténla y vuelve a escuchar el mantra con atención.*
- *Manten un número fijo de rondas al día. Los devotos cantan 16 rondas lo que suele llevar unas dos horas diarias.*
- *Lea literatura espiritual como la Bhagavad Gita tal como es. Te ayudará a elevar la conciencia y facilitará la meditación.*



Srila Prabhupada con su japa



George Harrison

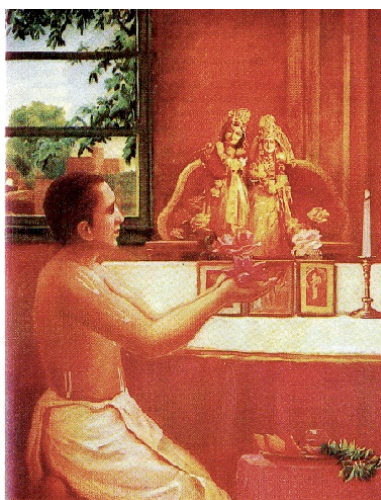
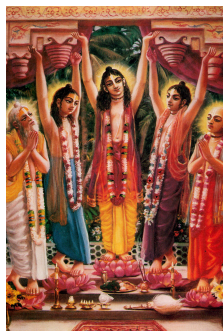
Descargas en mp3:

- [Srila Prabhupada cantando japa](#)
- [Devotos y Srila Prabhupada cantando el Hare Krishna Maha Mantra](#)
- [Mantras a los 6 goswamis](#)

Cómo hacer tu propio altar.

Un altar espiritualizará la atmosfera de tu casa y te hará más fácil todas tus prácticas espirituales. Además te servira para poder ofrecer comida, incienso, flores y cantar el mantra Hare Krishna con más concentración.

Hacer un altar en tu casa significa recibir a Krishna y a sus devotos puros como invitados de honor.



Paso 1. Imprime las fotografías que te adjuntamos en la página siguiente. Enmarcalas si es posible.

Paso 2. Elije un lugar limpio, bien iluminado y libre de molestias alrededor. Coloca la fotografía de Srila Prabhupada a la izquierda y la de Caitanya Mahaprabhu a la derecha.

Paso 3. Ofrece diariamente flores, incienso y comida.

Consejos:

- *Recuerda que estás invitando a Krishna a tu hogar. Se respetuoso delante del altar.*
- *La limpieza es esencial. Mantén el altar y lo que tengas alrededor lo mas limpio posible.*
- *Ofrece obsequios con devocion y sin esperar nada a cambio.*
- *Haz rondas delante de tu altar si lo prefieres.*
- *Algunas flores de las que puedes ofrecer son jazmines, rosas o claveles.*

Fotos para tu altar



*El Pancha Tattva. Sri Caitanya Mahaprabhu y sus asociados.
(Para marco de 10x15 cm)*

Puede descargar la imagen por separado haciendo [click aqui](#)

Fotos para tu altar



A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. Fundador acarya de ISKCON

Para marco de 10x15 cm

Puede descargar la imagen por separado haciendo [click aquí](#).

Prasadam. Comida espiritual.

Comer Prasadam o comida ofrecida a Krishna es una práctica fundamental del bhakti yoga. En la Bhagavad Gita Krishna dice que si le ofrecemos la comida a él no sufriremos las reacciones del karma. No podemos ofrecer cualquier tipo de comida a Krishna y existen además ciertas normas en la preparación para que Krishna acepte nuestra ofrenda. A continuación te presentamos una guía básica.



PASO 1. Consigue una bandeja, platos un vaso y una cuchara pequeña. Es preferible que sean nuevos. Cocina según las normas de preparación.

PASO 2. Coloca la comida delante del altar de tu casa. Repite el mantra Hare Krishna 3 veces y di: Por favor Prabhupada, acepta esta ofrenda que prepare para ti. Deje la bandeja durante 10 minutos en el altar.

PASO 3. Retira la bandeja del altar. Limpia los platos y utensilios de Krishna y guardalos. ¡Ya puedes disfrutar de delicioso Prasadam!

Alimentos e ingredientes a usar:

- No debes ofrecer los siguientes alimentos: carne, pescado, pollo, huevos, cebolla, ajo, champiñones, bebidas alcohólicas, café o té.
- Alimentos recomendados para ofrecer: vegetales, arroz, grano y frutas.
- Algunos alimentos incluyen ingredientes no vegetarianos. Comprueba las etiquetas de los envases antes de ofrecerlos.
- Si no estás seguro ofrece alimentos naturales y sencillos como frutas y arroz simple para empezar.

Prasadam. Comida espiritual.

Método de preparación en detalle:

- La limpieza es el principio más importante para que Krishna acepte nuestra ofrenda. Lavate las manos, limpia la cocina y utensilios antes de empezar a cocinar.
- No pruebes la comida mientras la preparas. Solo puedes probarla después de haberla ofrecido a Krishna.
- Medita en que estás cocinando para Krishna mientras cortas y preparas los alimentos.
- Cocina la comida y cuando esté lista sirve una ración en el plato especial para Krishna. Es preferible que sea uno nuevo que use solo para ofrecer a Krishna.
- Ofrece siempre con un vaso pequeño de agua y una cuchara pequeña.
- Colocala en el altar de tu casa, repite el mantra Hare Krishna 3 veces y ofrezcela diciendo lo siguiente: **Por favor Prabhupada, acepta esta ofrenda que he preparado para ti.**
- Si tienes una campana pequeña, hazla sonar con la mano izquierda mientras dices los mantras.
- Haz reverencias y deja la ofrenda en el altar unos 10 minutos.
- Cuando haya pasado este tiempo retira la ofrenda del altar, lleva el plato de Krishna a la cocina. Transfiere la comida a un plato tuyo y limpia el plato y utensilios de Krishna. Guárdalos.
- Ahora si que puedes probar la comida. ¡Ya es prasadam o comida espiritual libre de karma!



Consejos:

- Comienza cocinando preparaciones simples.
- Lo importante es la devoción e intención con que se cocina. Recuerda que es comida que preparas para Krishna.
- Puedes aprender muchas recetas vegetarianas descargando el libro [“Un gusto superior” aquí.](#)

Cómo seguir

Si has llegado hasta aquí y quieres saber más te recomendamos lo siguiente:

- Descárgate y lee libros introductorios como [“La ciencia de la autorrealización” aquí](#).
- Visita el templo más cercano a tu ciudad. Los domingos suele ser el mejor día para las visitas ya que se hace una fiesta para invitados.
- Haz meditación con el mantra Hare Krishna todos los días.
- Descárgate y escucha clases de [Srila Prabhupada aquí. \(685mb\)](#)
- Ofrece flores e incienso a diario. Compra en el templo más cercano los utensilios básicos para tu altar.
- Cocina e invita a amigos a comer la comida espiritual.
- Habla y comenta sobre la filosofía con tus amigos. Lee versos del Bhagavad Gita y opina sobre lo que dice.

No dudes en contactar con nosotros para cualquier duda en tus prácticas. Estaremos encantados de resolver cualquier pregunta y ayudarte en tu camino espiritual.

tus amigos de,

www.harekrishna.es



Caitanya Mahaprabhu y asociados