

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

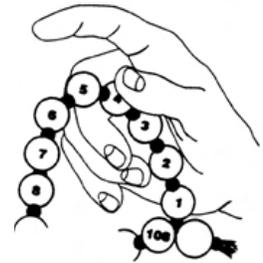
[www.bhaktiyoga.es](http://www.bhaktiyoga.es)



*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**

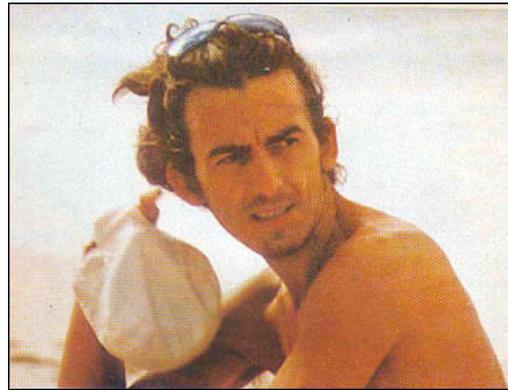
# Meditación con el Mantra Hare Krishna

## Consejos:

- Concéntrate 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.
- Mantén 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*

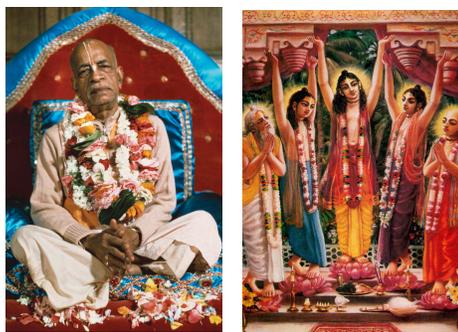
## Descargas en mp3:

- [Srila Prabhupada cantando japa](#)
- [Devotos y Srila Prabhupada cantando el Hare Krishna Maha Mantra](#)
- [Jaya Radha Madhava](#)

# Cómo hacer tu propio altar.

Un altar espiritualizará la atmosfera de tu casa y te hará más fácil todas tus prácticas espirituales. Además te servirá 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 devoción 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.*

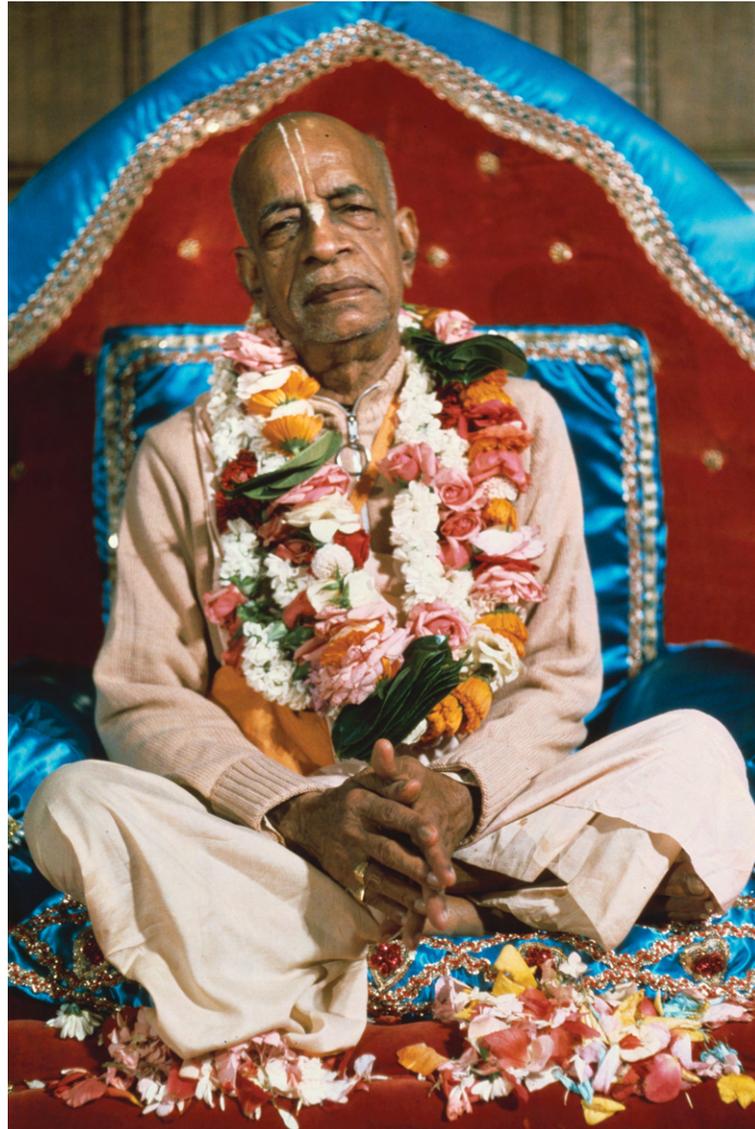
# Fotos para tu altar



*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



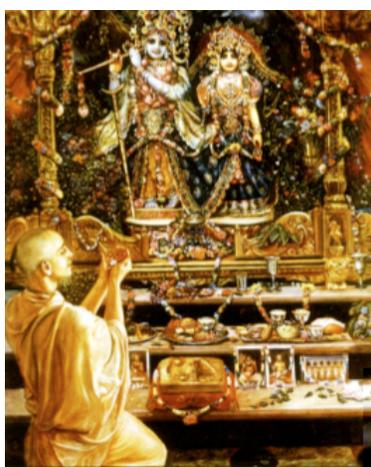
***A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. Fundador acarya de ISKCON***

**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. Guardalos.
- 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 [“Preguntas perfectas, respuestas perfectas” 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.bhaktiyoga.es](http://www.bhaktiyoga.es)



*Caitanya Mahaprabhu y asociados*