

# Sadhana

- *Sadhana* significa una práctica espiritual diaria. *Sadhana* es una autodisciplina que le permite a uno expresar el Infinito dentro del ser de uno.
- *Sadhana* es una disciplina de la mente y el cuerpo para servir al alma. El *sadhana* mantiene a la mente clara para que guíe nuestras acciones con precisión.
- *Yogi Bhajan* ha dado miles de conferencias llenas de conocimiento yóguico, ejercicios, meditaciones, recetas, remedios y perspectivas espirituales. Repetidamente, él acentuó que escuchar y leer son solo un primer paso, y que uno tiene que practicar con regularidad.

El lema de la Era de Acuario, la nueva era a la que estamos entrando, es “Yo conozco, por ende, yo creo”. Se requiere de una práctica personal diaria para integrar estas antiguas verdades espirituales. La práctica personal diaria de yoga, meditación y ejercicios relacionados se llama *sadhana*.

## ***Sadhana***

*En sadhana, el sadhu vive.*

*En sadhana, llueve el néctar del amor de Dios.*

*En sadhana, llegan las bendiciones de Simran,*

*Conciencia y entendimiento Divino.*

*En sadhana, está la meditación del Raj Yoga.*

*En sadhana, ve la gloria de Dios.*

*En sadhana, experimenta el infinito.*

*Sadhana es la meditación diaria del sadhu.*

*¡Oh, yogui! ¡Vuélvete uno con Dios!*

—YOGI BHAJAN

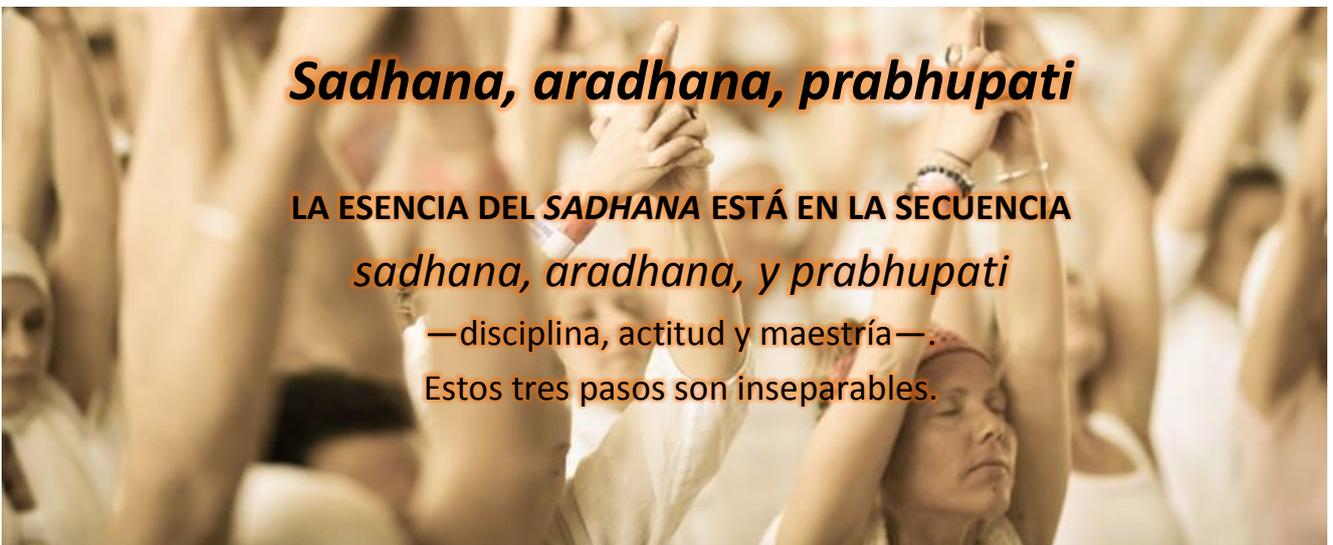
## ***Sadhana, aradhana, prabhupati***

LA ESENCIA DEL SADHANA ESTÁ EN LA SECUENCIA

***sadhana, aradhana, y prabhupati***

—disciplina, actitud y maestría—

Estos tres pasos son inseparables.



## SADHANA

*Sadhana* significa una práctica de autodisciplina que le permite a uno expresar el Infinito dentro del ser de uno. Es un tiempo, cada día, para notar los patrones que nos alejan de la conciencia superior y para trascender esos patrones.

*Sadhana* es una actividad consciente. Conscientemente, decidimos levantarnos, ejercitar el cuerpo y meditar. Cada día es diferente. Cada día somos diferentes. Cada 72 horas, todas las células del cuerpo cambian totalmente. La enfermedad va y viene.

La motivación aumenta y decrece. Pero a través de todo el flujo de la vida, a través de todas las variaciones de la mente y del corazón, conscientemente, decidimos mantener una práctica constante y regular.

### SADHANA MATINAL — *Limpiar el subconsciente*



Las 108 escrituras yóguicas llamadas los Kundalini Upanishads piden por lo menos dos horas y media de *sadhana* antes de la salida del sol. La duración de dos horas y media se determina por la ley del karma: todo lo que das, lo recibes de vuelta diez veces más. Por tanto, si le dedicas un décimo de cada día a tu conciencia superior, tu día entero se cubre por la energía retornante.

Es importante hacer ejercicio antes del amanecer porque el ángulo del Sol con la Tierra es muy bueno para la meditación. También, hay mucho *prana* en estas horas y los ritmos corporales están más preparados para soportar una purificación física que durante el resto del día. Pocas personas están despiertas y ocupadas, así que el desorden y el bullicio de las actividades diarias no interfieren con tu práctica.



Aunque surjan muchos desafíos para detener esta práctica matutina constante, a medida que conquistamos cada uno, labramos nuestra fuerza de voluntad, confianza y capacidad para concentrarnos. Esto no es ningún logro pequeño. Si sintonizamos todos nuestros ritmos mentales y físicos unos con otros, a la misma hora cada día, entonces, el día entero fluye mejor. Además de esto, si aprendemos a meditar al mismo tiempo cada día, este ritmo natural se va a hacer cada vez más fácil.

En la meditación, estamos limpiando los miedos del subconsciente. Mientras cada miedo surge y lo observamos con neutralidad, el miedo pierde su poder sobre nosotros. Nos volvemos más flexibles y nos sentimos más libres.

La mayoría de los miedos se aprendieron en un momento particular del día. Así que estos miedos tienden a ocurrir con mayor intensidad a la hora del día en el que originalmente se experimentaron. Meditando a la hora de *sadhana*, lentamente, atraemos las ansiedades de todas las otras partes del día.

Normalmente, reaccionamos a las ansiedades en sus tiempos y condiciones. En la meditación, los efectos de viejos miedos llegan a nosotros en nuestro tiempo y bajo nuestras condiciones.

Puesto que llegan en el mismo tiempo cada día, se vuelve cada vez más fácil tratar con cada uno. A la postre, la mente se limpia de las nubes de miedo y comienza a ver la luz y el poder de la conciencia creativa. Entonces, la meditación matinal limpia las preocupaciones y proyecciones diarias de tal manera que no se puedan acumular más miedos subconscientes de largo plazo.

## **Sadhana grupal**

HACER SADHANA EN GRUPO DESARROLLA LA CONCIENCIA GRUPAL.



Al inicio del sadhana, cada quien tiene una vibración diferente. Algunos tienen rastros de sueños; otros ya están llenos con preocupaciones del día; y aún otros vienen con diferentes expectativas acerca del sadhana. Entre más personas haya, más se equilibrarán estas diferencias individuales y se creará una armonía.

La felicidad de una persona equilibra la tristeza de otra. Luego, la energía del grupo entero se encuentra dirigida por la actividad del sadhana mismo.

Los auras individuales se funden y forman un aura grupal. Si el grupo está bien sintonizado con el Infinito, se forma un aura arcoíris que refleja todos los colores. Predomina un color azulado de sinceridad y devoción. Esta transformación áurica le ayuda al participante a avanzar más allá del egocentrismo.

Al final del sadhana matinal, cuando la energía de todos se ha entremezclado y fusionado, es fácil comunicarse y estar en la misma frecuencia. Experimentamos este efecto a lo largo del día. Habrá menos malentendidos en las comunicaciones.

### ***Yogi Bhajan acerca del sadhana grupal:***

“Todos para Uno y Uno para todos”

TU CUERPO ES EL TEMPLO DE DIOS, y tu alma es el Guru Divino dentro de ti. Así que te levantas en la mañana, meditas, cantas los mantras, haces los ejercicios, llamas a tu espíritu, regulas la respiración y te juntas en la conciencia grupal.

De esa manera se ayudan unos a otros. Si estoy tratando de dormirme, otro no se está durmiendo. Si en este grupo entero, una persona se abre a Dios sólo una vez, todos seremos bendecidos en su apertura. Eso es lo que importa. Si alguien ha llegado a sadhana en corazón y alma con la mente en oración, todos nos beneficiaremos. Ese es el poder del sadhana grupal. Todos deben participar.

Pero todavía tenemos algo del pasado en nosotros. Nos preocupamos acerca de quién debe dirigir.

“¡Oh, ese líder ha aportado un sadhana muy bueno! Aquél ha arruinado el sadhana”. La verdad es que nadie arruinó el sadhana y nadie lo hizo hermoso. Es la voluntad de Dios que prevalece a través del alma.

Cuando eres un sirviente y actúas como un canal, prevalece a través de ti.

Si en el sadhana matinal uno no puede mutilar las barreras y llegar a la Unicidad, no creo que haya otro momento en que eso pueda suceder. Todos para uno y uno para todos. Ese es el principio.



*SI TIENES QUE HACER SADHANA POR TI  
mismo, entonces, mientras estás cantando,  
imagina un millón de personas alrededor de ti.  
Óyelos cantar a todos, contigo al centro sin  
moverte para nada. Siente que no estás cantando  
físicamente y, sin embargo, estás dirigiendo  
el canto y permitiendo que el canto te dirija.  
Mientras imaginas esto, continúa cantando.*



# Mantras de sadhana para la Era de Acuario



**YOGI BHAJAN** DIO LA SIGUIENTE SECUENCIA DE MANTRAS EL 21 DE JUNIO DE 1992, con instrucciones para continuar usándolos en este orden para el sadhana matinal durante 21 años.

Así que, hasta el año 2013, estamos armados con las mejores herramientas de sadhana posibles. El tiempo total es de 62 minutos.

## 1. El Adi Shakti Mantra:

**Ek Ong Kaar Sat Naam Siri Waaje Guruu** (7 minutos)

*“Un Creador creo esta Creacion. La Verdad es su Nombre. Mucho mas alla de la descripcion es su Sabiduria Infinita”.*

La piedra angular del sadhana matinal es un ashtang mantra, el Adi Shakti Mantra, tambien llamado Ek ong kaar largos o Llamada matinal. Este mantra inicia la kundalini; comienza la relacion entre nuestra alma y el Alma Universal.

Los Ek ong kaar largos son cantados sin acompanamiento musical mientras los seis mantras que le siguen pueden cantarse usando muchas melodias con o sin acompanamiento instrumental. (Musicos tomen nota: los instrumentos sirven de fondo para acompanar y apoyar la voz. Tambien, asegurense de preservar el ritmo original del mantra al mantener intacta la longitud de las silabas).

## 2. Waa Yanti, Kar Yanti (7 minutos)

Este mantra usa las palabras de Patanjali. Representa miles de anos de oracion. Con el, llamamos directamente al Macroser, mas alla de los gunas, mas alla de la creacion.

**Waa yanti kar yanti,**

**Llag dut pati, aadak it waa-jaa**

**Brahmade treshaa guruu**

**It waa-je guru**

Gran Macroser, Ser Creativo.

Todo lo que es creativo a traves del tiempo.

Todo lo que es el Gran Uno.

Tres aspectos de Dios: Brahma, Vishnu, Mahesh (Shiva). Eso es Waje Guru

### 3. El Mul Mantra (7 minutos)

El mul (raiz) mantra proporciona una experiencia de la profundidad y la conciencia de tu alma. Existen 108 elementos en el universo y 108 letras en el mul mantra (en la escritura gurmukhi original).

Este mantra expande la creatividad y nos proyecta a la acción en línea con el Creador y nuestro destino.

Al cantar el mul mantra:

- ▽ Deja un ligero espacio (no una respiración) entre alluuni y sebhang. No juntes las palabras.
- ▽ Enfatiza el sonido ¡ſchi" al final de la palabra sach. Esto le añade poder.

**Ek Ong Kaar** Un Creador (una creación)

**Sat Naam** Verdad identificada (nombrada)

**Kartaa Purkh** Hacedor de Todo

**Nirbho** Sin miedo

**Nirver** Sin venganza

**Akaal Muurat** Inmortal

**Alluuni** No nacido

**Sebhang** Autoiluminado, autoexistente

**Gur Prasaad** Gracia (regalo) del Guru

**!Llap!** REPITE (Canta)

**Aad Sach** Verdad en el principio

**Llugaad Sach** Verdad a través de todo el tiempo

**Je Bhi Sach** Verdad incluso ahora

**Naanak Josi Bhi Sach Naanak** dice: Verdad siempre será

### 4. Sat Siri, Siri Akal (7 minutos)

Yogi Bhajan ha llamado a este "el mantra de la Era de Acuario".

Con él, declaramos que somos seres perpetuos, inmortales.

**Sat Siri** Gran Verdad

**Siri Akaal** Respetada Inmortalidad

**Siri Akaal** Respetada Inmortalidad

**Majaa Akaal** Gran Inmortal

**Majaa Akaal** Gran Inmortal

**Sat Naam** Verdad identificada (nombrada)

**Akaal Muurat** Imagen inmortal de Dios

**Waa-je Guruu** Mucho más allá de la descripción  
es Su Sabiduría

## 5. Rakhe Rakhan Jar (7 minutos)

Este es un shabd de protección contra todas las fuerzas negativas que se mueven en contra del caminar de uno sobre el sendero del destino, tanto interno como externo. Corta como una espada a través de toda vibración, pensamiento, palabra y acción opositora.

Es parte del rezo nocturno de los sikhs (Rehras).

Rakhe Rakhan Jar fue compuesto por Guru Arjan, el quinto gurú.

**Rakhe rakhanjaar aap ubaarian  
Gur kii perii paae kaall savaarian  
Joa aap daiaal manoh na visaarian  
Saad llanaa ke sang bavllal taarian  
Saakat nindak dusht khin maaeh bidaarian  
Tis saajib kii tek naanak mane maaeh  
Llis simrat sukh joe sagale duukh llaae**

Tú que salvas, sálvanos a todos y llévanos a través.

Elevando y dando la excelencia.

Tú nos diste el toque de los pies de loto del Gurú, y todas nuestras tareas están hechas.

Tú te has vuelto piadoso, generoso y compasivo; y, así, nuestra mente no Te olvida.

En la compañía de los seres santos, tú nos alejas del infortunio y de las calamidades, de los escándalos y la deshonra.

Enemigos calumniadores, impíos; tú los acabas a perpetuidad.

Ese gran Señor es mi ancla.

Naanak, mantente firme en tu mente, al meditar y repetir Su Nombre.

Toda la felicidad viene, y todos los pesares y el dolor se van.

## 6. Waje Guru Waje Llio (22 minutos)

Canta este mantra sentado en Virasan. Siéntate sobre el talón izquierdo con la rodilla derecha en contra del pecho, con las manos en postura de oración. Los ojos están enfocados en la punta de la nariz.

**Waa-je Guruu Waa-je Guruu  
Waa-je Guruu Waa-je Llio**

Waje Guru es un mantra de éxtasis. No existe una traducción real para él, aunque podríamos decir: “¡Guau, Dios es grande!” o “indescribiblemente grande es su Sabiduría máxima e infinita”.

Llio es una variación afectuosa, pero respetuosa de la palabra Lli, que significa alma. Nos establecemos para obtener la victoria y el derecho de sobresalir.

### 7. Canto de Guru Ram Das (5 minutos)

Este mantra es en alabanza a la conciencia de Guru Ram Das. Invoca su luz espiritual, su guía y su gracia protectora. Nosotros nos llenamos de humildad.

**Guruu Guruu Waa-je Guruu Guruu Raam Das Guruu**



"Hay tres aspectos sobresalientes en el amor:

Donde hay amor, no hay duda.  
Donde hay amor, no hay dolor.  
Donde hay amor, no hay nada imposible"

07/13/1989

Dichos y frases de amor por Yogui Bhajan

