



# Karma-Dharma Boletín

## El sadhu y la sadhana

### Sadhana

El comienzo del progreso espiritual y el equilibrio mental es conocido como Sadhana. La sadhana es la práctica diaria que hace una persona, en este caso el sadhu, para corregir su mente y ejercitar su cuerpo hasta introducirlos en una disciplina para así poder expresar el infinito dentro de uno mismo. Cada mañana despiertas y dedicas un tiempo a tu práctica diaria de meditación. También, antes de meditar, puedes hacer algunos ejercicios de yoga y pranayama para que tu cuerpo no se sienta tan frío a la hora de la meditación. ¿Por qué es necesario seguir una disciplina diaria? Si quieres conseguir algo, sea en del ámbito que sea: en los estudios, en el gimnasio, en una modalidad deportiva, en este caso, en la meditación, has de practicarlos diariamente por varios motivos:

1. Sólo con la práctica diaria se puede progresar.



2. A través de esta disciplina mental, lograrás deshacerte de un mal hábito para sustituirlo por uno más positivo.
3. Poco a poco irás introduciendo el mensaje en tu mente de que la disciplina es un buen hábito para acostumbrarse y aprender a controlar los pensamientos fluctuantes de tu mente.

## Aspectos importantes de la sadhana

### **La sadhana se hace antes del amanecer**

Habitualmente la Sadhana se practica antes de que salga el sol, ya que la psicofera está menos cargada de pensamientos y tu aura y su irradiación prevalecen más en este momento que en cualquier otro. Es cierto que hay personas que por causas mayores, ya sea por trabajo u otro tipo de razón, no pueden ejercer su sadhana en las horas ambrosiales del día, es por ello que lo hacen por la tarde o incluso antes de irse a dormir.

### **El ritmo**

El seguir el ritmo circular del sol crea ritmo en tu vida y el día entero fluye mejor.

### **Meditación**

Tomar una meditación como Sadhana ayuda a limpiar el subconsciente de miedos y libera nuevas reservas de conciencia y energía para que estas puedan guiarte. A través de la meditación, la mente expulsa las nubes del miedo y ve la luz y el



poder de la conciencia creativa. Por tanto, la meditación de la mañana limpia las ansiedades y proyecciones de manera diaria para que ningún miedo subconsciente sea acumulado.

### **Cuarentena**

Tras 40 días o un año y medio de Sadhana, la conciencia empieza a filtrarse en las partes más profundas de la mente. Los esfuerzos han echado raíces y se consolidan. La mente subconsciente recibe el mensaje. El subconsciente acepta el hábito de la Sadhana.

### **Radhana (Actitud)**

Cuando la Sadhana se convierte en Radhana, no hay otro sentimiento en ti, excepto que es una actividad positiva. Has conseguido establecer un canal para conectar tu Mente Superior con la Mente del Ser Universal. Durante este periodo, la mente es más activa en la limpieza del subconsciente.

### **Prabhupaty (Maestría)**

Una vez que Radhana ha eliminado los miedos y confirmado la motivación, entras en el estado de Prabupati, o “Maestría de Dios”. Esta fase también es conocida como estado de neutralidad. En él, dejas de estar manipulado por las cosas, nada te motiva salvo la existencia infinita misma.

Este estado representa la apertura y entonación con el superconsciente. Es decir, que la mente consciente se ha fusionado con la mente subconsciente y no hay ningún conflicto en la personalidad; el individuo obtiene la capacidad de perdonar lo imperdonable y esto hace que vaya más allá de las leyes del tiempo y la polaridad hasta llegar al estado de la compasión. La compasión es la virtud más alta y en actos de compasión, una especie de vacío, es creado, debido a que la ley de la acción y la reacción ha sido trascendida.

## **Tipos de sadhu**

Hay **distintas doctrinas y órdenes**, según la divinidad en que centre su atención y otras costumbres. Algunos de los “tipos” de sadhus son:

### **Naga Sadhus**

Dicen que su origen se pierde en la noche de los tiempos y que ya existían en la prehistoria.

Desnudos y con el cuerpo embadurnado de vibhuti, o ceniza sagrada, los naga sadhus constituyen una de las sectas hindúes más curiosas y menos conocidas. Se dice que pasan la mayor parte de sus vidas en pleno Himalaya, donde viven al margen de la sociedad desde el momento

en que deciden convertirse en ascetas.

Suelen tener un aspecto agresivo e imponente. Destacan por su aspecto robusto, por ir prácticamente desnudos y sus barbas y melenas enmarañadas.

Antaño eran guerreros que defendían a los hindúes de la invasión musulmana.

Algunos de ellos fueron entregados por sus padres a un gurú que, tras adoctrinarles y utilizarles como esclavos durante años, les permitió convertirse a su vez en maestros. Otros por sí mismos decidieron abandonar el mundo material y renacer en el espiritual. Tanto es así, que los hay que celebran su propio funeral y se deshacen de todos sus bienes y documentos. El Estado indio, que reconoce la muerte legal –aunque no física– de los sadhus, dejará en ese momento de considerarles ciudadanos de este mundo. Ha muerto un hombre y ha nacido un sadhu.

A partir de la conversión, el naga sadhu consagrará su existencia a adorar a Shiva, a meditar y a perfeccionarse como guerrero asceta. El celibato, más fácil de llevar gracias a las pipas de hachís que fuman continuamente, les servirá para concentrar su energía y buscar la

'iluminación'. Para un naga sadhu, tener un hijo supondría una catástrofe, pues alargaría el ciclo de reencarnaciones del que quieren escapar.

Como buenos guerreros de Shiva, los naga se organizan en akharas, equivalentes a regimientos que siguen las órdenes de un



jefe. En las celebraciones religiosas masivas -como el Kumbha Mela- se producen a veces verdaderas batallas campales entre sectas o facciones de sadhus, y es entonces cuando entran en acción las espadas, las lanzas o los tridentes que normalmente portan sólo como símbolos religiosos.

La organización dentro de la secta es extremadamente rígida y tiene forma piramidal, aunque han surgido escisiones en el seno de los naga que han dado lugar a nuevas sectas. Los aproximadamente 250.000 sadhus que tiene la secta Juna, por ejemplo, sólo prestan obediencia ciega a Soham Baba, su

mahamandalesvara, o gran jefe, y son capaces de pelear hasta la muerte contra los seguidores de una secta rival.

Las historias sobre los sadhus centenarios que subsisten en los profundos bosques del Himalaya practicando el yoga y ayunando durante meses pueden ser sólo leyenda. Pero se sabe que el carácter guerrero de los nagas les llevó a plantar batalla a los musulmanes que invadieron la India en el siglo XII, y más tarde a los británicos. Con su empeño por mantenerse al margen de la sociedad y del mundo material, se diría que los naga sadhus están resistiéndose a perder la guerra contra una nueva invasión: la de la modernidad.

### **Dandis**

Son de origen brahman y grandes sabios. Se dedican a la meditación y conocen muy bien las escrituras. Suelen ir ataviados de un “danda”, un cayado de bambú del que no pueden separarse.

### **Aghoris**

A diferencia del resto de órdenes sadhus, los aghoris no evitan el contacto con todo lo considerado impuro, sino que lo han convertido en su razón de ser. Los Aghori son una secta Hindú, que se ubican en la India, Nepal y sudeste de Asia. Ellos sostienen que las personas que practican el canibalismo tienen

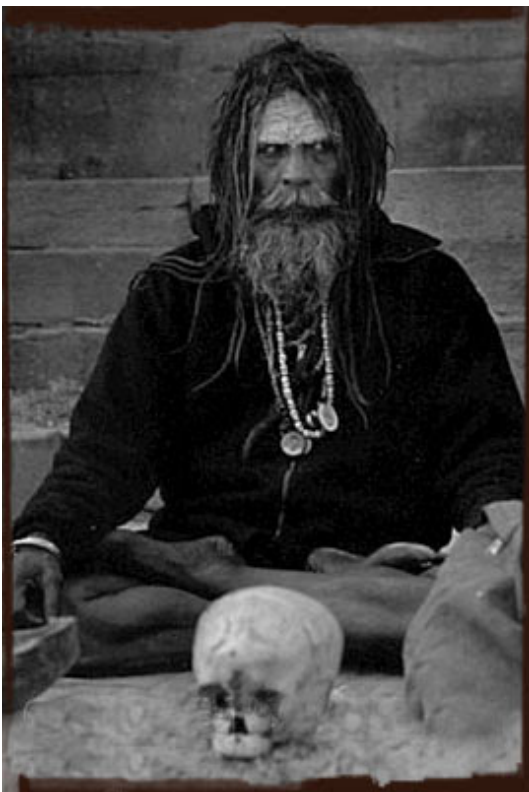
poderes mágicos, vida eterna, y pueden relevar el dolor.

Muchos hindúes los califican como “no hindúes” por tener rituales de canibalismo. Sin embargo, los Aghoris, a diferencia de otros grupos que practican el canibalismo, no matan humanos para comer, sino que comen carne humana de personas ya fallecidas. Por esto, a los Aghoris se los tilda de inofensivos.

El término sánscrito Aghora es la combinación entre dos palabras y tiene distintos significados: A es una negación; Ghora es la oscuridad de la ignorancia, pero también significa intenso, profundo. Aghora significa, por lo tanto, la luz, la ausencia de la oscuridad, la toma de conciencia, pero también simboliza un estilo de vida donde un discípulo de la tradición de Aghori no tiene sentimientos intensos o profundos, no hace diferencia entre los diversos sentimientos, parece ser indiferente a las diversas historias de la vida.

Los Aghoris siguen a Lord Shiva y otros a Kali (Kali es el nombre de su divina madre -diosa de la destrucción- con quien se mantienen en contacto mediante rituales con cadáveres humanos, los cuales son tan sagrados como cualquier otra cosa en sus vidas) y sostienen que pueden parar el renacimiento humano en la tierra.

Los principios rectores para un sadhu son la renuncia y la disciplina. Han sacrificado toda su vida material, su familia, los placeres de la vida, para dedicarse por completo a la práctica de lo sagrado: el yoga y el control de su propio cuerpo, la meditación, rituales de distinto tipo, penitencias (en algunos casos de lo más excéntrico).



Por eso el verdadero sadhu es considerado un hombre santo y despierta todo el respeto y la admiración en India, lo que permite que puedan vivir de la limosna. No obstante, hay excepciones. A veces no son más que vagabundos o personas que malviven en la calle, y en algún caso es posible encontrar a quien encubre otro tipo de

de propósitos o prácticas bajo la apariencia de “sadhu”, como disfrazarse de atracción turística para conseguir unas rupias.

### **Sadhvis: las mujeres santas de la India**



Al contrario que muchos Sādhus, jóvenes y de sexo masculino, las mujeres jóvenes y hermosas no suelen verse en comunidad. Cerca del diez por ciento de los Sādhus son mujeres, llamadas sadhvis, pero la mayor parte de ellas son de avanzada edad, pues se convierten en sadhvis después de enviudar.

Esto refleja la posición de la mujer, generalmente subordinada en la sociedad india e incluso la posición más marginal

aún de las viudas, la creencia popular es que las mujeres tienen que nacer otra vez como hombres antes de que puedan liberarse espiritualmente.

Sobhna Giri pertenece al Juna Akhara. Se incorporó a la vida de Sādhu siendo aún una niña y comprometiéndose de esta forma para siempre con el celibato y otras prácticas ascéticas.

Elegir la vida de Sādhu era, y es todavía, casi la única manera respetable de escapar a la “muerte en vida” de la viudez.

Sin embargo, desde tiempos inmemoriales siempre ha habido Sādhus femeninas, y como los hombres, algunas han elegido la vida de Sādhu en sus adolescencias, convencidas como estaban de su predestinación espiritual.

Muchas sectas no admiten a mujeres porque los célibes temen sus “influencias corruptoras”; algunas sectas son mixtas, pero en ese caso las mujeres Sādhus viven en espacios separados; en algunas subsectas de menor importancia todas son mujeres.

Aunque en términos generales su posición en la jerarquía espiritual es inferior a la de los hombres, ha habido siempre grandes santas, y las mujeres sādhus se tratan con mucho

respeto, por ejemplo se dirigen a ellas como “Mataji,” “venerable madre”, Mahadevi.

Hace tiempo, las sadhvis también vagaban desnudas. Una famosa santa y poetisa que vivió en el siglo XII, vagaba cubierta únicamente con sus largas trenzas. Mahadevi (gran diosa) tal como la llamaron, o Akka (hermana mayor) se enamoró de Shiva. A los diez años, la iniciaron en la adoración de Shiva, que ella llamaba “el Señor Blanco como el jazmín”.

Permaneció vagando, como una muje salvaje, como una diosa intoxicada, buscando por todas partes a su amante divino.

La desnudez ritual debió haber sido rara en los días de Mahadevi, pues provocaba atenciones incómodas de los hombres, que de vez en cuando intentaban molestarla. Pero la práctica no desapareció nunca completamente. Hace cien años, el antropólogo John Omán se encontró con una Sadhvi desnuda.

# Meditación para el escudo divino (el aura)

15 de junio de 2023

Esta meditación fortalece el escudo magnético del cuerpo, y los pensamientos negativos se convierten en energía positiva al pasar a través del escudo áurico. Esto te ayudará a evolucionar, a no tener miedo y a abrir tus potenciales.

Siéntate con la rodilla derecha doblada hacia arriba y la pierna izquierda en el suelo y doblada. La protuberancia metatarsiana del pie izquierdo contacta ligeramente con el hueso del talón derecho. Soporta el peso del cuerpo hacia atrás con el brazo izquierdo haciendo un puño con la mano y apoyándolo en el suelo. El codo derecho se apoya en la rodilla derecha. La base del pulgar de la mano derecha toca el hueso mandibular y el resto de la mano forma una copa sobre el oído, con la parte superior abierta.




**CONCENTRACIÓN:** Ojos cerrados y dirigidos al tercer ojo.

**RESPIRACIÓN:** Inspira profundamente y espira cantando el mantra.

**MANTRA:** Inspira y empieza a cantar MAAAAAAA, de manera larga y suave hasta vaciar tus pulmones. Escucha el sonido a través de la palma de tu mano.

**TIEMPO:** De 7 a 31 minutos. Luego cambia de lado y repite el mismo tiempo.

**FINAL:** Inspira profundamente, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

 **Fragmento** de "*Medita y sé feliz*" **disponible** en Amazon

 <https://amzn.to/315EfUq>

Inmaculada Martín del Campo





# Centro Karma-Dharma

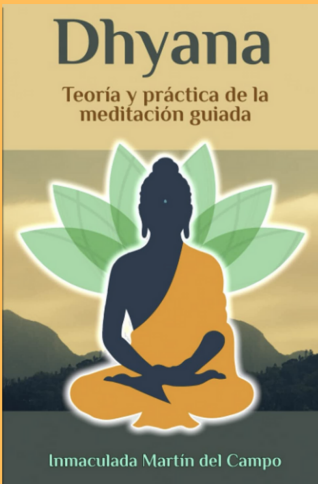
Clases presenciales y online

**Yoga**                      **Hipopresivos**

**Pilates**


**Meditación**                      **Chikung**

*Inma  
Martín*



**Dhyana**  
Teoría y práctica de la  
meditación guiada

Inmaculada Martín del Campo

**A la venta en  
Amazon **

Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.

Disfruta de mi último libro ya a la venta en Amazon.

Dhyana. Teoría y práctica de la meditación guiada.

Autora: Inmaculada Martín del Campo