DHARMACAKRA

Ananda Marga Perú

TABLA DE CONTENIDOS

SOBRE DHARMA CAKRA	2
PRABHAT SAMGIITA	2
KIIRTAN	2
BÁBÁ NÁM KEVALAM	2
MEDITACIÓN COLECTIVA	3
SAM'GACCHADHVAM'	3
NITYAM' SHUDHAM'	3
GURU PÚJÁ	4
ENSEÑANZA SUPREMA	5

Es en ese momento que tienes la oportunidad de beneficiarte de la vibración generada por el *Prabhát Saîgiita*, el *kiirtan*, meditación colectiva y charla espiritual, además del beneficio que se obtiene de la compañía de otros practicantes espirituales.

Si no puedes participar del Dharmacakra en horario establecido, debes ir al jágrti (centro de meditación) en cualquier momento durante el día y practicar la meditación. Si tampoco puedes hacer esto, entonces debes saltarte una de tus comidas al final de la semana.

- **SOBRE DHARMA CAKRA**

Ofrecemos clases de meditación colectiva, también conocido como Dharma Cakra, para principiantes y para practicantes más avanzados. La meditación colectiva sirve de apoyo tanto para la práctica diaria de la meditación personal, como para reunirse y compartir con los demás. Nuestras sesiones de meditación siempre incluyen una parte de “meditación activa”, llamada Kiirtan, que es un tipo especial de danza y canto con Mantra, y otra parte de "meditación silenciosa", que se realiza sentado sin ningún movimiento. Esta combinación ayuda primero a liberar y relajar la mente, y luego a concentrarse internamente.

CONTENIDO GENERAL DE DHARMACHAKRA

- **PRABHAT SAMGIITA**

La contribución más dramática de Prabhar Ranjan Sarakar son las 5018 canciones conocidas como Prabhat Samgiita (Canciones del Nuevo Amanecer) que compuso entre septiembre de 1982 y la fecha de su partida en octubre de 1990. Estas bellas canciones expresan los sentimientos espirituales y el universalismo del corazón humano. La mayoría de las canciones fueron escritas en Bengalí, la lengua madre de Sarkar, siendo grandemente alabadas por los estudiosos de este idioma por su expresión poética y simbólica.

- **KIIRTAN**

El kiirtan es el canto de un mantra en voz alta mientras que se enfoca la mente en el Ser Supremo. Inculca un sentimiento de bienaventuranza y prepara la mente para la meditación, ya que al hacerlo todos los órganos motores y sensoriales están ocupados y dirigidos hacia el Supremo. Se puede hacer en cualquier lugar, y a cualquier hora, pero el mejor momento es justo antes de la meditación.

El mantra usado para el kiirtan es "Bábá Nám Kevalam".

- **BÁBÁ NÁM KEVALAM**

Bábá quiere decir “mi más amado,” Nám quiere decir “el nombre de” o “identificarse con” y Kevalam quiere decir “solamente”. Así que el significado del mantra es “mi más amado es lo único”. El concepto para mantener en la mente es: “En todas partes donde miro, en todas las cosas que oigo, siento, veo, pruebo y huelo, percibo esa única Conciencia Suprema que se difunde a través de todo”.

El kiirtan tiene muchos beneficios. Purifica la mente y la prepara para la meditación, acelerando la velocidad del movimiento hacia el Supremo. A consecuencia de la claridad mental que se logra, fácilmente se encuentran soluciones a nuestros problemas mientras lo practicamos, además de alivio de dolores físicos y psíquicos.

- **MEDITACIÓN COLECTIVA**

Treinta minutos de meditación colectiva ayuda al individuo a elevar la mente fácilmente, mucho mejor que hacerlo solo. Todas las mentes de los participantes se reunieron para crear una mente muy poderosa que llamamos mente universal.

CANCIONES DE MANTRAS Y RECUERDO DE DEBERES

- **SAM'GACCHADHVAM'**

Canción para comenzar la meditación colectiva. Este ïloka (verso) se canta tres veces al iniciar la meditación colectiva. Proviene del Rg Veda, compuesto entre hace 7.000 o 15.000 años.

Sam'gacchadhvam', Sam'vadadhvam',
Sam'vo manám'si jánatám
Devábhágam' yathápúrve,
Sam'jánáná upásate
Samánii va ákútih, Samáná hrdayánivah
Samánamastu vo mano, Yathá vah susahásati

SIGNIFICADO
"Movámonos juntos. Cantemos juntos. Conozcamos juntos nuestras mentes. Compartamos como los sabios del pasado para que juntos, toda la gente pueda disfrutar del universo. Unamos nuestras intenciones, hagamos inseparables a nuestros corazones, nuestras mentes como una sola mente, y a medida que nos conozcamos verdaderamente unos a otros nos volvamos uno Solo."

- **NITYAM' SHUDHAM'**

Canción para finalizar la meditación colectiva.

Nityam' Shudham' Nirábhásam
Nirákáram' Niraiôjanam
Nityabodham' Cidánandam
Gurur Brahma Namámyaham

SIGNIFICADO
"Eterno, puro, inmaculado. Sin forma, indescriptible. Omnisciente, consciencia siempre alegre. A Guru Brahma yo presento mis saludos."

- **GURU PÚJÁ**

La ofrenda al Guru de los "colores" de la mente, después de la meditación. Los detalles de cómo practicarla deben ser explicados por un ácárya.

Akhaòìa Mandalá Káram'
Vyáptam' Yena Carácaram; Tatpadam' Darshitam' Yena
Tasmae Shrii Gurave Namah.

Ajinána Timirándhasya
Jinánájana Shalákayá; Caks'urun Miilitam' Yena
Tasmae Shrii Gurave Namah.

Gurur Brahmá Gurur Visnu
Gurur Devo Maheshvarah; Gurureva Paramah Brahma
Tasmae Shrii Gurave Namah.

Tava Dravyam' Jagat Guro
Tubhyameva Samarpaye.

SIGNIFICADO
"Saludos al Divino Guru quien, como la Consciencia Suprema, envuelve y permea la creación móvil e inmóvil. Saludos al Divino Guru, quien por medio de la aplicación de la unción del conocimiento espiritual, abre los ojos de quienes están cegados por la oscuridad de la ignorancia. Saludos al Divino Guru quien es el creador, el sostenedor y el destructor del universo, y es nada más que la Consciencia Suprema. De toda Tu riqueza, oh Guru del universo, yo me rindo ante Ti."

- **ENSEÑANZA SUPREMA**

La Enseñanza Suprema se recita después del Guru Pújá.

LA ENSEÑANZA SUPREMA

"Aquellos que realizan sádhaná dos veces al día regularmente,
el pensamiento de Parama Puruïa
ciertamente surgirá en su mente al momento de la muerte.
Su liberación ciertamente será alcanzada.
Por lo tanto todo Ánanda Márgii deberá realizar sádhaná dos veces al día invariablemente.
En verdad esta es la enseñanza suprema de Parama Puruïa.
Sin Yama y Niyama, la sádhaná es imposible.
Por lo tanto, es la enseñanza de Parama Puruïa seguir Yama y Niyama.
Ignorar esta enseñanza puede significar sufrir
los tormentos de la vida animal por miles de años.
Para que nadie sufra estos tormentos,
para que todos puedan obtener la paz eterna bajo el refugio de Parama Puruïa,
es el deber ineludible de cada Ánanda Márgii
esforzarse por llevar a todos por el sendero benevolente de Ánanda Márga.
En verdad esta es una parte inseparable de la sádhana,
guiar a otros por el sendero de la rectitud."

SHRII SHRII ANANDAMURTI

SUPREME COMMAND

Those who perform *Sadhana* twice a day regularly the thought of *Paramapurusa* will certainly arise in their minds at the time of death ; their liberation is a sure guarantee. Therefore, every *Ananda Margii* will have to perform *Sadhana* twice a day invariably; verily is this the command of the Lord. Without *Yama* and *Niyama*, *Sadhana* is an impossibility. Hence, the Lord's command is also to follow *Yama* and *Niyama*. Disobedience to this command is nothing but to throw oneself into the tortures of animal life for crores of years. That no one should undergo torments such as these, that everyone might be enabled to enjoy the eternal blessedness under the loving shelter of the Lord; it is the bounden duty of every *Ananda Margii* to endeavour to bring all to the path of bliss. Verily is this a part and parcel of *Sadhana* to lead others along the path of righteousness.

– Shrii Shrii Anandamurti