



Mantra Stotra Sangraha

Colección de mantras e himnos devocionales



Recopilados y traducidos por

Hari Dasa

© **KrishnaKali Yoga Ashram.**

Este libro puede ser compartido o difundido gratuitamente, citando su fuente, pero nunca vendido.

Índice:

Dedicatoria (Samarpanam)	5
Prefacio	6
Mantras invocatorios	7

1ª parte: Oraciones selectas

La adoración Suprema (Para Puja)	9
Oración a la Madre Divina	9
La canción de Nataraja	12
Oración al Señor Krishna	12
Plegaria universal	14

2ª Parte: Oraciones y mantras

Dhyana Shlokas.	17
Otros Dhyana Shlokas importantes:	22
Reflexiones matutinas	28
Gayatri Mantra	30
Meditación sobre Gayatri, por Sri Swami Sivananda	31
Otras oraciones matutinas	33
Oración para buscar guía:	33
Karadarshanam (oración a las manos)	33
Oración a la tierra:	34
Oración a la Ganga	34
Jaya Ganesha Kirtan	35
Shanti Mantras	40
Guru Stotram	42
Guru Parampara Stotram	45
Oraciones de cierre	46
Oración Universal, por Sri Swami Sivananda:	48
Gran Arati de Sivananda	49
Mantras védicos para el Arati:	51
Pushpa Mantra (para ofrecer flores)	51

Jagadisha Arati	52
Consagración	55
Mangala Charanam (versos de bendición)	56
Prabho Prarthana	58

Parte 3ª Oraciones, mantras y versos especiales

Ganapati Atharvashirsha	62
Purusha Sukta	68
Narayana Sukta	74
Rudra Sūktam	78
Śivamānasapūjā- La Adoración Mental al Señor Shiva	80
Lingashtakam	83
Rudrashtakam	86
Achyutashtakam	90
Śrī Viṣṇu Śatanāma Stotra	94
Śrī Daśāvatara Stotra	99
Nāma Rāmāyaṇa	103
Devi Suktam	107
Sri Hanuman Chalisa	115
Sri Swami Sivananda Ashtottara Shatanamavali	126
Saptashloki Bhagavad Gita	137

4ª Parte: Cómo dirigir un servicio

Profundizando en tu meditación	141
Instrucciones para dirigir una meditación	143
Maha Mrtyunjaya Yajna.	149
Normas para entrar en un templo o servicio religioso.	157

Narayana Hari Om

A aquel que vive en Anandakutir

Que es Swami Sivananda

Que es nuestro amado Gurudev

A él le ofrezco mi salutación.

A aquel que viaja por todo el mundo

Que es llamado Swami Vishnudevananda

Que vive por la paz de la humanidad

A él le ofrezco mi salutación.

Dedicado a todos los sinceros aspirantes espirituales.

Con toda la gratitud para Sri Krishna Deva por su trabajo de maquetación.

Prefacio

Adoración a Bhagavan Sri Ganesha, a Sarasvati y a Sri Guru. Tomando una mota de polvo de los pies de Paramapujya Gurudev Sri Swami Sivananda Maharaj, y llevándola a mi corazón comienzo a escribir este libro, que es una recopilación de oraciones, mantras e himnos sagrados con traducción al español, y cuyo título es Mantra Stotra Sangraha.

Los versos contenidos en este libro son poderosos himnos compuestos por los rishis de la antigüedad. Su poder de purificación es inconmensurable. Algunos de ellos han sido traducidos por primera vez al español.

El libro se divide en diferentes partes. La primera sección contiene algunas oraciones escritas por Sri Swami Sivananda, dedicadas al Señor Supremo en Sus diferentes formas. La segunda contiene versos y mantras diarios que pueden ser recitados diariamente, así como los cantos y mantras más comunes de nuestro linaje. La tercera parte contiene varios stotras e himnos tanto védicos como puránicos, utilizados en diferentes ceremonias y adoraciones. En la cuarta parte se dan algunas breves instrucciones para celebrar un servicio religioso, para aquellos que tengan los requisitos y el anhelo por compartir el conocimiento espiritual del Sanatana Dharma o Hinduismo.

Que esta colección sea una inspiración para devotos y aspirantes de habla hispana y ayude a conocer mejor la grandeza de la sublime religión de los Vedas.

Hari Om

Se terminó de escribir el día de Varalakshmi Vratam de 2021(2078 Shukla Trayodashi)

Mantras invocatorios *(repetir al menos 3 veces cada uno)*

om namo nārāyaṇāya dāso’ham tava keśava

Salutaciones al Señor Narayana ¡Oh, Keshava, soy Tu sirviente!

Om duṁ durgayai namah

Salutaciones a Durga

Om srīm mahālakṣmayai namah

Salutaciones a la Gran Lakshmi

Om aiṁ sarasvatayai svaha

¡Salve! a la Diosa Saraswati

Om namo bhagavate śivānandāya

Salutaciones al venerable Sivananda

Om namo bhagavate viṣṇudevānandaya

Salutaciones al venerable Vishnudevananda

Sri rāma rāma rāmeti rame rāme manorame

sahasranāma tattulyaṁ rāma nāma varānane

Cantando el Nombre, “Rama, Rama” mi mente se llena de deleite.

Cantar el Nombre de Rama es tan grande como cantar los mil Nombres de Vishnu.

Sri Swami Sivananda pranama Mantra

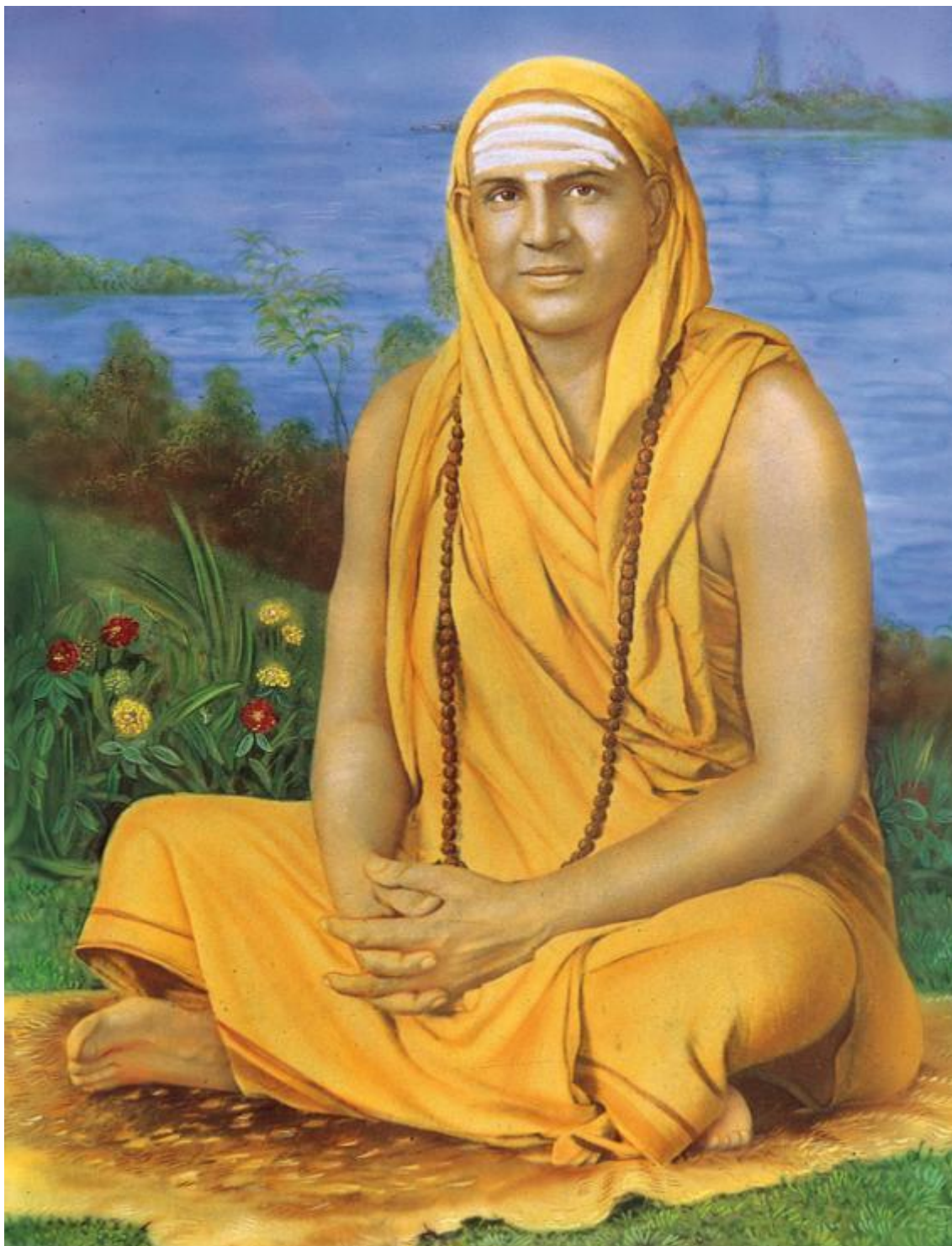
**maṅgalam yogi-varyāya
mahanīya guṇābdhayē
gaṅgā-tīra nivāsāya
śivānandāya maṅgalaṁ**

*Sea bendito el mejor de entre los yogis
Quien es un océano de las más grandes cualidades
Quien vive en las orillas del Ganges,
Que Sivananda sea bendito.*



1ª parte: Oraciones selectas

De la pluma de Sri Swami Sivananda



La adoración Suprema *(Para Puja)*

¡Oh, Señor Keshava! He aquí lo que estoy pensando ¿Cómo puedo complacerte?

El Ganges fluye a Tus pies. ¿Entonces, debería tomar agua para Tus abluciones?

Tu vestimenta es Sat-Chit-Ananada Swarupa (Existencia Absoluta, Conciencia Absoluta, Felicidad Absoluta). ¿Con qué vestido dorado Te arroparé?

Tú moras en todas las criaturas del Universo (Objetos animados e inanimados). Oh Vasudeva, ¿qué Asana debo darte para que te sientes?

Tanto el Sol como la Luna Te sirven cabalmente; ¿qué utilidad habría en mostrarte un espejo?

Tú eres la Luz de todas las luces, ¿Dime, ahora, qué otra Luz puedo encender para Ti?

El Anahata (incesante, eterno sonido del OM) vibra de continuo, día y noche dándote la bienvenida. ¿He de sonar tambores y címbalos o bien soplar mi caracola a fin de agradarte?

Los cuatro Vedas con las cuatro palabras (sonidos) cantan sólo en Tu alabanza. ¿Qué himnos he de cantarte entonces?

En todos los Sabores no hay sino solo Tu sabor. ¡Oh Rama! ¿Qué objetos colocaré ante Ti como alimento Tuyo?

Oración a la Madre Divina

Salutaciones a la Divina Madre que existe en todos los seres en la forma de inteligencia, compasión y belleza. Salutaciones, oh, dulce Madre, esposa del Señor Shiva, oh, Madre Parvati. Tú eres Lakshmi, Tú eres Saraswati, Tú eres Kali, Durga y Kundalini Shakti. Tú estás en la forma de todos los objetos. Tú eres el único refugio de todos. Tú has hechizado al mundo entero. El universo entero es el juego de Tus tres Gunas ¿Cómo puedo adorarte? Tu gloria es indescriptible. Tu esplendor es inefable. Protégeme. Guíame ¡Oh, amorosa Madre!

¡Oh, adorable Madre! Tú has generado esta gran ilusión por la cual todo el mundo camina engañado en este mundo. Todas las ciencias proceden de Ti. Sin Tu gracia nadie puede tener éxito en su Sadhana espiritual ni salvación al final. Tú eres la semilla de este mundo. Tú tienes dos aspectos: el aspecto inmanifestado o Avyaktam,

y el aspecto manifestado o el universo denso. El mundo entero se disuelve en Avyaktam durante Pralaya o la disolución. Dame la visión divina. Déjame contemplarte en Tu verdadera, majestuosa forma. Ayúdame a cruzar más allá de la ilusión, ¡oh, Madre!

¡Oh, Madre compasiva! Me postro ante Ti. Tú eres mi salvadora. Tú eres mi meta. Tú eres mi único sostén. Tú eres mi guía y la eliminadora de todas las aflicciones, problemas y miserias. Tú eres la encarnación de lo auspicioso. Tú permeas el universo entero. El universo entero está lleno de Ti. Tú eres el reservorio de todas las cualidades. Tú me proteges. ¡Una y otra vez Te saludo, oh, gloriosa Madre! Saluciones a Ti. Todas las mujeres son tus partes. La Mente, el ego, el intelecto, el cuerpo, el prana, los sentidos, son Tus formas.

Tú eres Para-Shakti, la Energía Suprema, Y Apra Prakriti, la Naturaleza inferior. Tú eres electricidad, magnetismo, fuerza, energía, poder y voluntad. Todas las formas son sólo Tus formas. Revélame el misterio de la creación. Derrama sobre mí el conocimiento divino.

¡Oh, Madre amorosa! Tú eres la energía primordial. Tú tienes dos aspectos, llamados terrible y pacífico. Tú eres modestia, gentileza, cautela, generosidad, coraje, tolerancia y paciencia. Tú eres la fe en el corazón de los devotos y la generosidad en los nobles, bizarría en los guerreros y ferocidad en los tigres. Dame la fuerza para controlar la mente y los Indriyas o sentidos. Hazme digno de morar en Ti. Saluciones a Ti.

¡Oh, Madre Suprema! ¿Cuándo tendré visión ecuánime y un estado de mente pacífico? ¿Cuándo me estableceré en Ahimsa, Satya y Brahmacharya? ¿Cuándo tendré Tu visión cósmica? ¿Cuándo me sumergiré en lo profundo de la paz y dicha perenne? ¿Cuándo entraré en profunda meditación y lograré el Samadhi?

¡Oh, Madre radiante! No he hecho ningún Sadhana espiritual ni servicio a los Maestros. No he practicado ningún vrata o voto sagrado, peregrinaje, caridad, japa ni meditación o adoración. No he estudiado las Escrituras religiosas. No tengo discernimiento ni desapego. No tengo pureza ni ardiente deseo de liberación. Solo Tú eres mi refugio. Sólo Tú eres mi soporte. Mi silenciosa adoración a Ti. Soy Tu humilde suplicante. Disuelve el velo de la ignorancia.

¡Oh, graciosa Madre! Postraciones ante Ti. ¿Dónde estás? No me abandones. Soy Tu niño Llévame a la otra orilla de tranquilidad y dicha. ¿Cuándo contemplaré Tus pies de loto con mis propios ojos? Tú eres el infinito océano de misericordia. Así como la piedra filosofal transforma el hierro en oro, así como el Ganges vuelve agua impura

en agua pura, ¿no me convertirás Tú, oh, Madre, en un alma pura? ¡Ojalá mi lengua repita siempre Tu Nombre!

La canción de Nataraja

Shivaya Nama Om Shivaya Namah,
Shivaya Nama Om Namah Shivaya,

Oh Señor Nataraja de Chidambaram,
Rey de la danza de Thillai Ambalam,
El Amado Consorte de Shivakami Sundari,
Bhuvaneshvari, Rajarajeshvari,
El que destruye el mal y confiere prosperidad,
El que elimina el sufrimiento y otorga inmortalidad,
Shivaya Nama Om Shivaya Namah,
Shivaya Nama Om Namah Shivaya.

El que sostiene el tridente y bebe veneno,
Maestro de Yoguis, Gobernante en el Sol,
Habitante del Kailas, Cuyo vehículo es Nandi
Destructor de Cupido, Señor de los Siddhis,
El Señor de tres ojos y cinco caras,
El Dios del cuello azul, el Dios de dioses,
Shivaya Nama Om Shivaya Namah,
Shivaya Nama Om Namah Shivaya.

Tú eres mi Guru y único refugio,
Reverencias a Ti, Señor de la misericordia,
Bendíceme derramando Tu gracia,
Permíteme ver Tu rostro benigno,
Déjame sumergirme en Ti para siempre,
Esta es mi sincera y ferviente plegaria.
Shivaya Nama Om Shivaya Namah,
Shivaya Nama Om Namah Sivaya.

Oración al Señor Krishna

¡Krishna! Tú eres mi dulce compañero ahora. Tú tienes un delicado rincón para mí en Tu corazón. Enséñame ahora los misterios de Tus divinos juegos (Lilas), y los secretos del Vedanta. Tú dijiste en la Gita: “Soy el Vedantakrit y el Vedavit (el autor del Vedanta y el conocedor de los Vedas)”. Tú eres mi mejor Maestro. Explícame los intrincados problemas del Vedanta. Dame lecciones sencillas. Bondadosamente, explícame: ¿Por qué Shukadeva, un Brahmajñani que estaba absorbido en Brahman (establecido en Advaita Samadhi o el más alto estado No-dual), enseñó el Bhagavatam a Parikshit? ¿Cuáles son las diferencias entre un Bhakta que goza del estado de Sajyuya (de unión con su Dios), de un Yogui establecido en Asamprajñata Samadhi (el más alto estado de superconsciencia) y de un Jñani que tiene Advaita-Avastharupa Samadhi (un estado en el que está establecido en la Unicidad o Brahman)? ¿Cuál es la verdadera diferencia entre Jivanmukti (liberación en vida) y Videhamukti (liberación al desencarnar), Turiya (estado trascendente) y Turiyatita (más allá del Turiya), Kshara Purusha (persona mutable), Akshara Purusha (persona indestructible) y Purushottama (Persona Suprema)?

Seré franco contigo, oh, Krishna, pues Tú eres el morador de mi corazón, el testigo de mi mente y el Señor de mi Prana (aliento de vida). No puedo esconderte nada, pues Tú contemplas directamente todos los pensamientos que emanan de mi mente. No Te temo. Tú eres ahora mi amigo. Trátame como trataste a Arjuna. Yo bailaré y cantaré. Tú puedes tocar Tu flauta. Comamos juntos mantequilla y dulces. Cantemos. Enséñame la Gita. Déjame oírla una vez más directamente de Tus labios.

¡Oh, Tú, invisible! ¡Oh, adorable y supremo! Tú permeas y penetras este vasto universo desde el ilimitado espacio hasta una pequeña brizna de hierba a mis pies. Tú eres la base de todos estos nombres y formas. Tú eres el brillo de mi ojo, y el Prema (amor divino) de mi corazón, la misma vida de mi vida, la misma alma de mi alma, el iluminador de mi intelecto y los sentidos, la dulce música Anahata (mística) de mi corazón, y la sustancia de mis cuerpos físico, mental y causal.

Te reconozco sólo a Ti como el poderoso gobernador de este universo, y el controlador interno de mis tres cuerpos. ¡Me postro una y otra vez ante Ti, mi Señor! Tú eres mi único refugio. Sólo en Ti confío, oh, Océano de compasión y amor. ¡Elévame! ¡Ilumíname! ¡Guía! ¡Protege! Destruye los obstáculos de mi camino espiritual. Disuelve Avidya o el velo de la ignorancia ¡Oh, Jagadguru! ¡No puedo soportar por más tiempo esta vida y este Samsara (mundanidad)! ¡Ven pronto, oh, Prabhu! Estoy llorando, me estoy deshaciendo. Escucha, escucha, escucha mi ferviente oración interna (antarika). No seas cruel, mi Señor. Tú eres Dina Bandhu (el

amigo de los afligidos) Tú eres Adhama-Uddharaka (aquel que eleva a los oprimidos). Tú eres Patitapavana (el que purifica a los caídos).

¡Oh, Magnificante Señor de amor y compasión! ¡Oh, fuente suprema de dicha y conocimiento! Tú eres el ojo de nuestros ojos, el oído de nuestros oídos, el Prana de nuestros Pranas, la mente de nuestras mentes, y el alma de nuestras almas. Tú eres el veedor invisible, el oyente inaudible y el conocedor desconocido. Oro para que nos libres de toda tentación. Danos luz, pureza y conocimiento.

¡Oh, Prabho, Prananatha (Señor de mi Prana), Vibhu-Visvanatha (Omnipresente Señor del Universo)! Acepta nuestra oración. Guíanos. Elévanos del fango de Samsara. Ilumínanos. Protégenos. Sólo a Ti te adoramos. Sólo a Ti te veneramos, sólo en Ti meditamos, sólo en Ti hemos tomado refugio.

Plegaria universal

Tú eres, ¡Oh Señor! el Creador de este universo. Tú eres el Protector de este mundo. Tú estás en la hierba y en la rosa. Tú estás en el sol y las estrellas. ¡Reverencias a Ti, Dispensador de alegría y de dicha!

¡Oh dulce Señor! Libérame de las garras de la muerte. Que pueda mirar a todos los seres del mismo modo. Que pueda estar libre de impureza y de maldad. Dame la fuerza para controlar la mente. Dame la fuerza para servirte a Ti y a la humanidad incansablemente. Hazme Tu instrumento apto para Tu trabajo. Hazme puro y fuerte.

Me inclino ante Ti, ¡Oh Habitante de muchos corazones! ¡Oh Secreto de secretos! Quitá mis debilidades, defectos y malos pensamientos. Hazme puro de modo que sea capaz de recibir Tu gracia y bendiciones. ¡Oh Señor! Tú eres el Alma-hilo (Sutradhara) que conecta a todos los seres. Tú llenas todo, penetras e interpenetras todas las cosas de este universo.

Tú eres la Luz Divina. Tú eres el disipador de la ignorancia. Tú eres el Señor Todo Misericordioso. Dame una vida sin enfermedad. Que pueda recordarte siempre. Que pueda desarrollar todas las virtudes sublimes.

Tú eres Auto-luminoso. Tú eres mi padre, madre, hermano, amigo, pariente y guía. Déjame experimentar la Verdad. Que pueda estar libre de avaricia, lujuria, egoísmo, celos y odio. Prepárame como Tu dulce mensajero en esta tierra de modo que pueda irradiar alegría, paz y dicha al mundo entero. Que utilice este cuerpo, mente y

sentidos en Tu servicio y el servicio de Tus criaturas. Respira en mí Tu aliento de Inmortalidad. Que reconozca la fraternidad universal del hombre. Que ame a todos como a mí mismo. Me inclino ante Ti, Oh Señor de la compasión.



2ª Parte: Oraciones y mantras

Para rituales y práctica diarios.



Dhyana Shlokas.

Los Dhyana Shlokas son poderosos versos de meditación que sirven para invocar a los dioses y los maestros en cualquier tarea sagrada que vaya a emprenderse. Estos son los más prominentes de nuestra tradición y por lo tanto se incluyen traducidos palabra por palabra para su mejor comprensión y su estudio. Pueden ser pronunciados al principio de una clase, un ritual, etc.



**gajānanaṁ bhūta-gaṇādhisevitaṁ |
kapittha-jambū-phala-sāra-bhakṣitaṁ |
umā-sutaṁ śoka-vināśa-kāraṇaṁ |
namāmi vighneśvara-pāda-paṅkajam ||1||**

Traducción Palabra por palabra:

gajānanaṁ: cabeza de elefante (gaja: elefante; Anana: boca), nombre de Ganesha; bhūta: seres, fantasmas o espíritus, de las huestes de Shiva; gaṇādhisevitaṁ: servido por los Ganas, huestes de Shiva (Ganadhi: por los Ganas; Sevitam: servido); kapittha: Kawista, fruta india usada para hacer jaleas (limonia acidissima); jambū: fruta india de tipo carnoso, pomarrosa (syzygium jambos); phala: fruta; sāra: esencia, sabor; bhakṣitaṁ: comido, disfrutado, saboreado; umā: Parvati, la Diosa, la Madre Divina; sutaṁ: hijo; śoka: tristeza, dolor; vināśa: destruir; kāraṇaṁ: causa, instrumental; namāmi: me postro ante, ofrezco reverencias; vighneśvara: Señor (que destruye) los obstáculos (vighna: obstáculos; Ishvara: Señor), un nombre de Ganesha; pāda: pies; paṅkajam: Loto sagrado, literalmente “nacido del barro” (paṅka: lodo; ja: nacido)

Traducción:

Me postro ante el Señor de cabeza de elefante (Ganesha), quien es servido por las huestes de Shiva, Bhutas y Ganas, y disfruta de la esencia de los frutos de Kapittha y Jambu, el hijo de Uma, eliminador de los obstáculos, cuyos pies son como lotos.



**ṣaḍ-ānanam kuṅkuma-rakta-varṇam |
mahā-matiṁ divya-mayūra-vāhanam |
rudrasya sūnum sura-sainya-nāṭham |
guham sadāham śaraṇam prapadye ||2||**

Traducción palabra por palabra:

ṣaḍ-ānanam: seis cabezas (sad: seis; anana: boca), nombre de Karttikeya; kunkuma: rojo azafrán; rakta: sangre; varṇam: color; mahā: Gran, grande; matiṁ: mente, intelecto; divya: divino; mayūra: pavo real; vāhanam: montura, transporte; rudrasya: de Rudra, del Señor Shiva; sūnum: descendencia, progeñe; sura: los dioses, los devas; sainya: ejército, tropas; nāṭham: señor, amo; guham: el secreto, nombre de Karttikeya; sadāham: yo siempre (sada: siempre; aham; yo); śaraṇam: refugio, protección; prapadye: acercarse para tomar refugio.

Traducción:

Siempre tomo refugio en Guha, el Señor Karttikeya, el hijo de Shiva, de color rojo como la sangre, de intelecto sublime, quien tiene como montura el divino pavo real, y es el Señor de los ejércitos de los dioses.



**yā kundendu-tuṣāra-hāra-dhavalā |
yā śubhra-vastrāvṛtā |
yā vīṇā-varadaṇḍa-maṇḍita-karā |
yā śveta-padmāsanā |
yā brahmācyuta-śaṅkara-prabhṛtibhir-devaiḥ sadā pūjitā |
sā mām pātu saraśvatī bhagavatī
niḥśeṣa-jāḍyāpahā ||3||**

Traducción palabra por palabra:

yā: que; la que; kundendu: como el jazmín (kunda: jazmín; -indu: similar, como); tuṣāra: néveo, como la nieve; hāra: guirnalda; dhavalā: de blanco resplandor; śubhra: blanca, resplandeciente, de blanco puro; vastrāvṛtā: vestida, engalanada; vīṇā: instrumento musical, cítara india; varadaṇḍa: la vara o cetro (danda) que concede dones (vara); maṇḍita: adornando; karā: manos; śveta: color blanco; padmāsanā: sentada en un loto (padma: loto; asana: sentada); brahmācyuta:

Brahmaji y Vishnu (Achyuta, el que no decae, nombre del Señor Vishnu); śaṅkara: El Señor Shiva (Shankara, auspicioso, un nombre de Shiva); prabhṛtibhir: ofrendas, enviadas; devaiḥ: los otros dioses; sadā: siempre, constantemente; pūjitā: siendo adorada; sā māṁ: a mí; pātu: protege; saraśvatī: La que fluye, Saraswati; bhagavatī: Diosa, opulenta, Señora; niḥśeṣajāḍyāpahā: destruye completamente la inercia o la apatía (nihsesa: completamente, sin residuo; jadya: apatía; Apah: apartar)

Traducción:

Aquella que lleva una guirnalda blanca como la nieve, que va engalanada con puros vestidos blancos, cuyas manos son adornadas por la vina y el cetro que concede los dones, sentada en un loto blanco, que es constantemente adorada por Brahma, Vishnu, Shiva y otros dioses, que la Diosa Saraswati me proteja y elimine por completo mi apatía.

. ✧ .

**oṃ namaḥ śivāya gurave |
sac-cid-ānanda-mūrtaye |
niṣ-prapañcāya śāntāya |
śrī-śivānandāya te namaḥ |
śrī-viṣṇudevānandāya te namaḥ ||4||**

Traducción palabra por palabra:

oṃ: Sonido universal y primordial, Dios, sonido divino; namaḥ: salutación; śivāya: A Shiva; gurave: al Guru, al Maestro; sac-cid-ānanda: Existencia, Conciencia y Dicha (sat: existencia; chit: consciencia; ananda: dicha); mūrtaye: la forma de; niṣ-prapañcāya: inmaculado; más allá de la mundanidad o el mundo, inmanifiesto, trascendente (nis: partícula privativa; prapancha: el mundo, la expansión o manifestación del mundo); śāntāya: al pacífico, sereno; śrī: venerable, Señor; śivānandāya: A Sivananda; viṣṇudevānandāya : a Vishnu-devanada; te: a él; namaḥ: salutación.

Traducción:

¡Om! Saluciones al Guru Shiva, que es la imagen de la Existencia, Consciencia y Dicha, inmanifiesto y sereno, saluciones al venerable Sivananda; saluciones al venerable Vishnu-devananda.

. ✧ .

**om sarva-maṅgala-maṅgalye
śive sarvārtha-sādhike |
śaraṇye tryambake gauri
nārāyaṇi namo'stu te
nārāyaṇi namo'stu te ||5||**

Traducción palabra por palabra:

om: Sonido universal y primordial, Dios, sonido divino; sarva: todas; maṅgala: auspiciosa, bendita; maṅgalye: a la bendita, auspiciosa; śive: a la benéfica, la auspiciosa; sarvārtha: todos los deseos, todas las metas (sarva: todo; artha: éxito, tesoro, logro); sādhike: que concede, que colma; śaraṇye: refugio, aquella en la que uno puede tomar refugio; tryambake: de tres ojos (tri: tres; ambaka: ojos), simbolizando Su omnisciencia, capacidad de ver pasado, presente y futuro simultáneamente) gauri: oh, Dorada, (Gauri, dorada o pálida, un nombre de la Diosa); nārāyaṇi: hermana del Señor Vishnu, epíteto de la Diosa; namo'stu te: Te saludamos, te ofrecemos reverencias (namah: salutación; astu: sean; te: a Ti)

Traducción:

¡Om! Oh, bendita entre todo lo bendito, auspiciosa, que colmas todos los deseos, refugio supremo, de tres ojos, oh, Gauri, oh, Narayani, a Ti te ofrecemos reverencias.

. ✧ .

**om saha nāvavatu |
saha nau bhunaktu |
saha vīryaṁ karavāvahai |
tejasvi nāvadhītam-astu |
mā vidviṣāvahai ||6||**

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Traducción palabra por palabra:

om: Sonido universal y primordial, Dios, sonido divino; saha: juntos; nau: ambos; avatu: que Él proteja; bhunaktu: seamos alimentados, nutridos (bhunakti: disfrutar de una comida o alimento, de bhuj-consumir); vīryam: virilidad, energía, poder; karavāvahai: trabajo (kara: manos; avahai: hacer uso de); tejasvi: teniendo gran energía o resplandor (tejas: brillo, fulgor) nāvadhītam: estudio grandemente para ambos (nau: ambos; adhi: estudio, intelecto; -tam: en alto o máximo grado); astu: así sea; mā: que no haya, nunca; vidviṣāvahai: peleas, división entre nosotros (vidvis: división; avahai: traiga)

Traducción:

¡Om! Que Él (Bhagavan) nos proteja a ambos (maestro y discípulo); que Él nos nutra; que nuestro trabajo sea vigoroso, que nuestro intelecto (o estudio) sea brillante, y que nunca haya división entre nosotros (que nunca nos peleemos).

Otros Dhyana Shlokas importantes:

**vakratuṇḍa- mahā-kāya,
sūryakoṭi sama-prabha.
nirvighnaṁ kurūme deva,
sarva-kāryeṣu sarvadā.**

Oh, Señor Ganesha, de trompa curvada y poderoso cuerpo, quien tiene la magnificencia de un millón de soles, te adoro, oh Señor, para que destruyas los obstáculos en todas mis acciones.

**sarasvati namastubhyam
varadé kāmarūpiṇi
vidyārambham kariṣyāmi
siddhirbhavatu me sadā**

Te saludo, oh, Saraswati, forma del amor, dadora de dones. Voy a comenzar mi estudio, pueda serme exitoso, siempre.

**śāntākāraṁ bhujaga-śayanaṁ padmanābhaṁ sureśaṁ
viśvādhāraṁ gagana-saḍṛiṣaṁ megha-varṇaṁ subhāṅgam
lakṣmī-kāntaṁ kamala-nayanaṁ Yogibhir-dhyāna-gamyam
vande viṣṇuṁ bhava-bhaya-haraṁ sarva-lokaika nātham**

Me postro ante el Señor Vishnu, quien es el Sostenedor de todas las cosas, Señor de los dioses, que se halla en profunda paz, de cuyo ombligo nace la flor de loto, tumbado sobre la Serpiente Cósmica, del color de las nubes cargadas de lluvia, Señor de Lakshmi, que es recordado en los corazones de los yogis.

**namāmi nārāyaṇa pāda paṅkajaṁ
karomi nārāyaṇa pūjanaṁ sadā
vadāmi nārāyaṇa nāma nirmalaṁ
smarāmi nārāyaṇa tattvam avyayam**

*Me postro en adoración a los pies de loto de Narayana
Siempre me ocupo en el servicio reverente a Narayana
Repito los inmaculados nombres de Narayana
Recuerdo la Realidad inmutable que es Narayana*

**nārāyaṇa paro jyotir-ātmā nārāyaṇaḥ paraḥ
nārāyaṇa param-brahma tattvaṁ nārāyaṇaḥ paraḥ
nārāyaṇa paro jyotir-ātmā nārāyaṇa paraḥ
nārāyaṇa paro dhyātā dhyānaṁ nārāyaṇaḥ paraḥ**

*El Señor Narayana es la Luz Suprema, el Señor Narayana es el Supremo.
El Señor Narayana es el Supremo Brahman, el Señor Narayana es el Supremo.
El Señor Narayana es la Luz Suprema, el Señor Narayana es el Supremo.
El Señor Narayana es la suprema meditación, el Señor Narayana es el supremo meditador, el Señor Narayana es el Supremo.*

**kāyena vācā manasendriyair vā buddhyā 'tmanā vā prakṛteḥ
svabhāvāt
karomi yadyat sakalaṁ parasmai nārāyaṇāyeti samarpayāmi**

Cualquier cosa que haga con mi cuerpo, palabra, mente y sentidos; con mi intelecto, mi ser o mi naturaleza, todo esto lo ofrezco al Supremo Señor Narayana.

**maṅgalaṁ bhagavān viṣṇuḥ
maṅgalaṁ garuḍa-dhvajaḥ
maṅgalaṁ puṇḍarikākṣa
maṅgalaṁ ya tano hariḥ**

Bendito sea el Señor Vishnu, bendito sea Él, cuyo emblema es Garuda, bendito sea él que tiene ojos de loto, el Señor Hari es todo bendiciones.

**vande śambhum-umā-patjñ sura-gurum vande jagat-kāraṇam,
vande pannaga-bhūṣanam mṛga-dharam vande paśūnām patim.
vande a-śaśāṅka-vahni-nayanam vande mukunda-priyam,
vande bhakta-janāśrayam ca varadam vande śivam śaṅkaram.**

Me postro ante Shambhu, el benevolente, el guru de los dioses, me postro ante la causa del universo, quien lleva serpientes como ornamentos, y una piel de ciervo en su mano. Me postro ante el señor de los animales. Me postro ante quien tiene tres ojos, hechos del Sol, la Luna y el fuego. Me postro ante aquel que es muy amado por Vishnu, y que Vishnu es amado por Él. Me postro ante quien es sostén de los devotos, y dador de dones. Me postro ante Shiva Shankara.

**asita-giri-samam syāt kajjalam sindhu-pātre,
sura-taruvara-śhākha lekhanī patramurvī.
likhati yadi gṛihītvā śharada sarva-kālam,
tadapitava guṇānām-īśha param na yāti.**

Oh, Shiva, si las negras montañas fueran tinta, el océano el tintero, la rama del árbol de los deseos fuera un lápiz, la tierra la hoja para escribir, y si la misma diosa del conocimiento tomase todo esto, y escribiese por toda la eternidad, aún así el total de tus virtudes no podría ser expresado.

**āpadām apahartāram
dātāram sarva-sampadām
lokābhirāmaṁ śrī-rāmam
bhūyo bhūyo namāmy aham**

Me inclino una y otra vez ante la grata forma de Rama, quien destruye todos los peligros y concede toda clase de gracias.

**rāmāya rāmabhadrāya
rāmacaṁdrāya vedhase
raghunāthāya nāthāya
sītāyāḥ pataye namaḥ**

Salutaciones al Señor Rama, quien es todo auspicioso, cuya presencia es placentera como la luna y quien es el más bendito, el Señor de la dinastía de Raghu, el Señor de todos los seres y el consorte de Sita.

**nīlāmbuja-śyāmala-komalāṅgaṁ,
sitā -samāropita -vāma - bhāgam.
pāṇau mahā-sāyaka-cāru-cāpam,
namāmi rāmaṁ raghu-varṁśa-nātham.**

Me inclino ante Rama, cuyo color de piel se asemeja a un loto azul oscuro, de cuerpo delicado, quien tiene a Sita sentada a su izquierda, quien lleva consigo el poderoso arco y la flecha en su mano, quien es el Señor, nacido del linaje de Raghu.

**kṛṣṇāya vāsudevāya
devakī nandanāya ca
nanda-gopa kumārāya
govindāya namo namaḥ**

Salutaciones, una y otra vez, al Señor Krishna, Vasudeva, alegría de Devaki, quien es el pastorcillo de vacas de Nanda, y al mismo tiempo el mismo Señor Govinda

**kṛṣṇāya vāsudevāya
haraye paramātmāne
praṇataḥ kleśa-nāśāya
govindāya namo namaḥ**

Salutaciones, una y otra vez, al Señor krishna, Vasudeva, Hari, el Alma Suprema, Govinda, que destruye todas las aflicciones.

**vasudeva sutaṁ devaṁ
kaṁsa-cāṇūra-mardanam
devakī-paramānandaṁ
kṛṣṇaṁ vande jagadgurum**

Dios hijo de Vasudeva, destructor de Kamsa y Chanura, suprema alegría de Devaki, reverencias a Ti, Maestro del Mundo.

**jayanti maṅgale kālī
bhadrakālī kapālīni
durge kṣame śive dhātri
svadhe svāhe namo'stu te**

¡Kali victoriosa, Kali auspiciosa! ¡Bhadrakali, portadora de la guirnalda de cráneos! ¡Oh, Madre protectora y cuidadora que todo lo perdona! Me inclino ante ti, la sagrada sílaba svaha

**sriṣṭi sthiti vināśanā
śakti bhūte sanātani
guṇāśraye guṇamaye
nārāyaṇi namo'stute**

Creadora, preservadora y destructora del universo, energía de todos los seres, eterna, quien es el soporte de los Gunas, y encarnación de los Gunas, Narayani, te saludamos.

**śaranāgata dīnārta
paritrāṇa parāyaṇe
sarvasyārti hare devi
nārāyaṇi namo'stute**

Salvadora de aquellos oprimidos y compungidos que se refugian en Ti, y destructora de todos sus sufrimientos, oh, Devi, Narayani, te saludamos.

**tapta-kāñcana-gaurāṅgi
rādhe vṛndāvaneśvari
vṛṣabhānu-sute devi
praṇamāmi hari-priye**

De cuerpo dorado como el oro, oh, Radha, Señora de Vrindavana, Diosa hija de Vrishabhanu, te ofrezco mis reverencias, amada de Hari.

Reflexiones matutinas

Pratah Smarami (reflexiones matutinas) es una composición de tres estrofas por Jagadguru Sri Adi Shankaracharya en la cual reflexiona al amanecer sobre las más sutiles enseñanzas del Vedanta. Es tradicional recitarlo muy temprano en la mañana.

**prātaḥ smarāmi hr̥di saṁsphuradātmataṭṭvaṁ
saccitsukhaṁ paramahaṁsagatīṁ turīyaṁ ।
yatsvapnajāgarasuṣuptamavaiti nityaṁ
tadbrahma niṣkalamahaṁ na ca bhūtaśaṅghaḥ ॥ 1 ॥**

Al amanecer, reflexiono profundamente en la Pura Realidad del Atman que resplandece en el corazón, Existencia, Consciencia y Dicha plena, que es la meta del más elevado Cisne (Paramahansa), que es el estado trascendente, testigo eterno de los estados de vigilia, sueño y sueño profundo. Ese Brahma indivisible soy yo mismo, y no un conjunto de elementos materiales.

**prātarbhajāmi manasāṁ vacasāmagamyāṁ
vācō vibhānti nikhilā yadanugrahēṇa ।
yannētinēti vacanairnigamā avōcuḥ
taṁ dēvadēvamajamacyutamāhuragryam ॥ 2 ॥**

Al amanecer adoro a Aquel que está más allá de la mente y la palabra, pero que por Su Gracia todas las palabras resplandecen, Aquel que en las Escrituras es expresado como “No es esto, no es esto”, inexpresable, Aquel que es el Dios de dioses, no nacido, inmutable y primordial.

**prātarnamāmi tamasāḥ paramarkavarṇaṁ
pūrṇaṁ sanātanapadaṁ puruṣōttamākhyam ।
yasminnidam jagadaśēṣamaśēṣamūrtau
rajjvāṁ bhujaṅgama iva pratibhāsitaṁ vai ॥ 3 ॥**

*Al amanecer ofrezco salutations a esa Oscuridad cuya forma es la Luz suprema.
Que es plenitud, que es la Eterna Morada, que es llamado el Supremo Espíritu, en el
cual todo este universo se manifiesta igual que la serpiente se manifiesta en la
cuerda*

**ślōkatrayamidam puṇyam lōkatrayavibhūṣaṇam
prātaḥ kālē paṭhēdyastu sa gacchētparamam padam ||**

*Estos tres versos son sagrados y el ornamento de los tres mundos. Aquel que los
recita temprano en la mañana, alcanza la Suprema Morada.*

Om Śānti Śānti Śāntiḥ

(medita silenciosamente)

Gayatri Mantra

El Gayatri es un mantra universal, el más elevado y sagrado para los hindúes. Debería cantarse, de 10 a 108 veces, al amanecer, en el momento de la salida del sol, al mediodía y al atardecer. Lo más adecuado es hacer Achamana o purificación con agua antes de cantarlo.

Acamana es tomar un poco de agua tres veces para purificación física, energética y mental. El agua es tomada cogiendo un poco de un pequeño recipiente de cobre u otro metal, con una cucharita con la mano izquierda y poniéndola en la palma de la mano derecha. El agua es entonces bebida de la base de la mano mientras se recitan los siguientes mantras:

om acyutāya namaḥ (Bebe el agua de la palma de la mano derecha)
om anantāya namaḥ (Bebe el agua de la palma de la mano derecha)
om govindāya namaḥ (Bebe el agua de la palma de la mano derecha)

**om bhūḥ bhuvah suvah | tat sāvituḥ varəṇyam
bhargó devasya dhīmahi |dhiyo yo nāḥ pracodayāt ||**

¡Om! Meditemos en Ishvara (El Señor) y Su gloria. En Él, que ha creado el Universo. Que es digno de ser adorado. Que quita todos los pecados y la ignorancia. Que Él pueda iluminar nuestros intelectos.

Meditación sobre Gayatri, por Sri Swami Sivananda

Gayatri es la “Madre Bienaventurada” de los Vedas. Es un símbolo de Dios, el Señor de las cosas creadas. El japa del Gayatri Mantra produce Chita-Suddhi (mente purificada) sin la cual no puedes hacer nada; nada en el sendero espiritual. No puedes efectuar ni el más mínimo progreso espiritual. Gayatri es una plegaria universal efectiva. También es conocida como Brahma Gayatri:

**Om Bhur Bhuvah Svah; Tat Savitur Varenyam; Bhargo Devasya
Dhimahi; Dhiyo Yo Nah Prachodayat.**

OM: Para Brahman (El Ser Supremo)

BHUR:Bhu-Loka, el plano físico.

BHUVAH: Antariksha-Loka, el plano astral.

SVAH: Svarga-Loka, el plano celestial.

TAT: Brahman, Parabrahman.

SAVITUR: Ishvara, el Creador.

VARENYAM: Digno de ser adorado-

BHARGO: Que quita los pecados y la ignorancia.

DEVASYA: Gloria del ser que brilla

DHIMAHİ: Nosotros meditamos

DHIYO: Intelectos, Buddhis.

YO: El cual, quien.

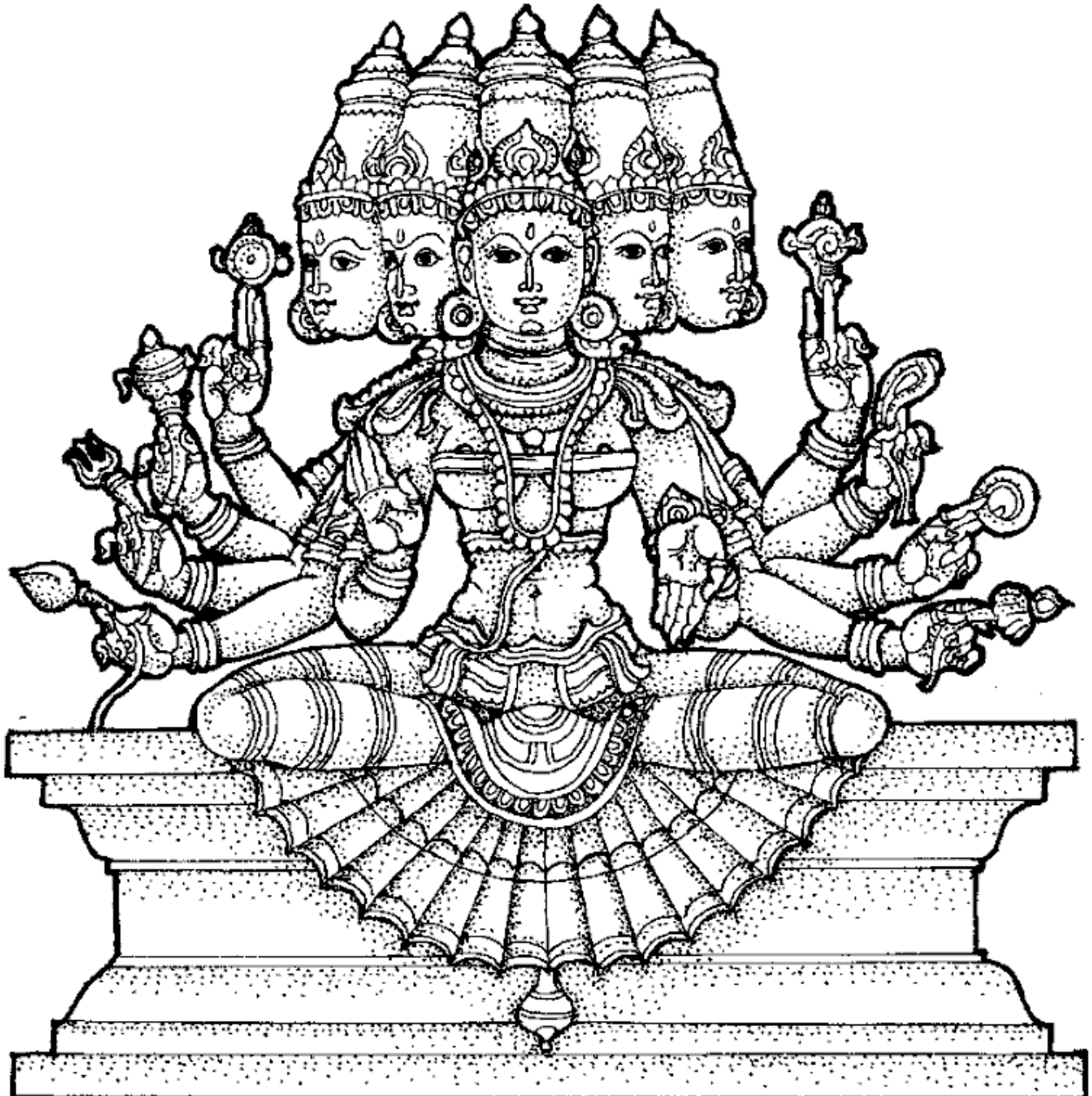
NAH: Nuestro.

PRACHODAYAT: Iluminado.

“Meditemos en Ishvara (el Señor) y Su gloria. En Él, que ha creado este universo. Que es digno de ser adorado. Que quita todos los pecados y la ignorancia. Que Él puede iluminar nuestros buddhis (intelectos).”

Retírate al cuarto de meditación después de bañarte, justo antes de que salga el sol. Siéntate en tu asana y repite el mantra mentalmente tantas veces como puedas, pero no menos de 108 veces y siente constantemente que estás recibiendo luz, pureza y sabiduría de Gayatri. Concéntrate en el significado de Gayatri. Esto es importante.

Ten la mirada puesta en el Trikuti, el espacio entre las cejas.



Otras oraciones matutinas

Oración para buscar guía:

**trai-lokya caitanya-may-ādideva, śrī-nātha viṣṇo bhavad ājñayaiva |
prātaḥ samutthāya tava kair̥karyārthaṁ, saṁsāra-yātraṁ
anuvartayiṣye ||**

(Hari Bhakti Vilasa)

Oh, Señor primordial, Conciencia que penetra los tres mundos, Señor de Lakshmi, oh, Vishnu, tan sólo con Tu permiso me he levantado esta mañana para servirte y continuar en el viaje de la vida

**janāmi dharmam na ca me pravṛttir-janāmy adharmam na ca me
nivṛttiḥ |
kenāpi devena hṛdi-sthitena yathā niyukto'smi tathā karomi ||**

(Pandava Gita)

Sé cuál es mi deber, pero no tengo inclinación hacia él, y sé de qué debo abstenerme, pero tengo inclinación hacia el. Debo hacer Tu voluntad, oh, Señor, puesto que Tú me guías sentado en mi propio corazón, desde mi consciencia.

Karadarshanam (oración a las manos)

**karāgre vasate lakṣmī | karamadhye sarasvatī | karamūle tu govindah |
prabhaāte karadarśanam ||**

(Vishnu Purana)

En la punta de mis manos vive Lakshmi; en la mitad de mis manos, Saraswati en la raíz de mis manos, vive Govinda; por la mañana, miro mis manos.

Oración a la tierra:

**pr̥thivi tvayā dhṛtā lokā devi tvaṁ viṣṇunā dhṛtā |
tvaṁ ca dhāraya māṁ devi pavitraṁ kuru cāsanam ||**

Oh, Madre Tierra, Tú soportas el mundo y eres sustentada por Vishnu. Por favor, susténtame y purifica mi asiento.

Oración a la Ganga

**gaṅge ca yamune caiva | godāvari sarasvatī | narmade sindhu kāverī |
jales'min saniddhiṁ kuru ||**

Ríos Ganga y Yamuna, Godavari, Saraswati, Narmada, Sindhu y Kaveri: Por favor, háganse en esta agua.

Jaya Ganesha Kirtan

Este Kirtan que invoca a Bhagavan en Sus formas más importantes, (comenzando con el Señor Ganesha, Saraswati y el Guru, como manda la tradición) y a varios dioses y maestros es cantado antes de los satsangs del linaje de Swami Sivananda. A Gurudev Swami Sivananda le gustaba poner énfasis en el Maha Mantra Hare Rama Hare Krishna, el cual recomendaba cantar más tiempo. El Kirtan original termina en “Anandoham”, y a menudo se le añaden los siguientes versos de adoración a Shiva, llamados “Shiva Nama Kirtan”; fundamentalmente el Kirtan pide a los dioses bendiciones y protección para llevar a cabo el sadhana.

jaya gaṇeśa jaya gaṇeśa jaya gaṇeśa pāhi mām |
śrī gaṇeśa śrī gaṇeśa śrī gaṇeśa rakṣa mām ||

Gloria a Ganesha, Gloria a Ganesha, Ganesha, protégeme, Señor Ganesha, bendíceme

śaravanabhava śaravanabhava śaravanabhava pāhi mām |
subrahmaṇya subrahmaṇya subrahmaṇya rakṣa mām ||

Sharavanabhava (Karttikeya) protégeme, Sharanabhava, bendíceme

jaya sarasvatī jaya sarasvatī jaya sarasvatī pāhi mām |
śrī sarasvatī śrī sarasvatī śrī sarasvatī rakṣa mām ||

Gloria a Saraswati, bendita Saraswati bendíceme, Señora Saraswati, protégeme

Jaya guru śiva-guru hari-guru rām |
jagad-guru param-guru sad-guru śyām ||

Gloria al Guru Shiva, al Guru Hari, al Guru Rama. Al Maestro del mundo, al más alto Guru, al Guru verdadero, Shyam (Krishna)

**om ādi-guru advaita-guru ananda-guru om |
cid-guru cidghana-guru cinmaya-guru om ||**

¡Om! El Guru primordial, no dual, dichoso, que es una encarnación de la conciencia, que está hecho de conciencia

**hare rāma hare rāma hare rāma hare hare |
hare kṛṣṇa hare kṛṣṇa hare kṛṣṇa hare hare || (X3)**

¡Oh, Señor Rama, oh, Señor Krishna!

**sad-guru-nātha śrī guru-nātha jaya guru-nātha śivānanda |
śivānanda śivānanda śivānanda sad-guru-deva ||**

Victoria al Maestro Divino, Swami Sivananda

viṣṇudevānanda viṣṇudevānanda viṣṇudevānanda śrī guru-nātha ||

Swami Vishnudevananda, el venerable Maestro

**om namaḥ śivāya | om namaḥ śivāya |
om namaḥ śivāya | om namaḥ śivāya ||**

Salutaciones a Shiva

**om namo nārāyaṇāya | om namo nārāyaṇāya |
om namo nārāyaṇāya | om namo nārāyaṇāya ||**

Salutaciones al Señor Vishnu

om namo bhagavate vāsudevāya || (X2)

Salutaciones al Señor Vasudeva

**om namo bhagavate śīvanāndāya |
om namo bhagavate sad-guru-nāthāya ||**

Salutaciones a Swami Sivananda, al verdadero Guru

**om namo bhagavate viṣṇudevānandāya |
om namo bhagavate śrī guru-nāthāya ||**

Salutaciones a Swami Vishnudevananda, al venerable Guru

**śrī rām jaya rām jaya jaya rām om |
śrī rām jaya rām jaya jaya rām om ||**

¡Gloria, gloria al Señor Rama!

**āñjaneya āñjaneya āñjaneya pāhi mām |
hanumanta hanumanta hanumanta rakṣa mām ||**

Anjaneya, bendíceme, Hanumanta, protégeme

dattatreya dattatreya dattatreya pāhi mām |
datta-guru datta-guru datta-guru rakṣa mām ||

Dattatreya, bendíceme, Datta-Guru, protégeme

śaṅkarācārya śaṅkarācārya śaṅkarācārya pāhi mām |
advaita-guru advaita-guru advaita-guru rakṣa mām ||

Shankaracharya, bendíceme, Maestro no-dual, protégeme

kṛṣṇaṁ vande jagad-gurum śrī |
kṛṣṇaṁ vande jagad-gurum ||

Reverencias al Señor Krishna, Maestro del Mundo

ānando'ham ānando'ham |
ānandaṁ brahmānandaṁ ||

Yo soy Dicha, la Dicha Divina

śivāya namaḥ om śivāya namaḥ om |
śīvaya namaḥ om namaḥ śivāya ||

Salutaciones a Shiva

śiva śiva śiva śiva śivāya namaḥ om |
hara hara hara hara namaḥ śivāya ||

Salutaciones a Shiva, Salutaciones a Hara (Shiva)

sāmba-sadā-śīva sāmba-sadā-śīva |
sāmba-sadā-śīva sāmba-śiv om hara ||

(reverencias) a Sadashiva, el Shiva primordial junto con Amba, la Madre Divina

śīva śīva śaṁkara hara hara śaṁkara |
jaya jaya śaṁkara namāmi śaṁkara ||

¡saludo a Shiva, Shankara, Hara!

om namaḥ śivāya || (X4)

Salutaciones a Shiva

Shanti Mantras

Los Shanti Mantras son mantras védicos especialmente enfocados hacia la paz, tanto en el plano externo como en el interno. Son tomados de la Sruti o Escritura de revelación, debido a lo cual su sacralidad es enorme, y son recitados antes o después de las ceremonias o actividades de tipos agrado para el buen auspicio.

**om śaṁ no mitraḥ śaṁ varuṇaḥ. śaṁ no bhavatvaryamā.
śaṁ na indro bṛhaspatiḥ. śaṁ no viṣṇururukramaḥ.
namo brahmaṇe. namaste vāyo. tvāmeva pratyakṣam brahmāsi.
tvāmeva pratyakṣam brahma vadiśyāmi.
ṛtam vadiśyāmi. satyam vadiśyāmi.
tanmāmavatu. tadvaktāramavatu.
avatu mām. avatu vaktāram.
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ**

(Taittirīya Upaniṣad 1.1.1)

¡Om! Que Mitra, el Sol, nos sea propicio. Que Varuna, Dios del agua, nos sea propicio. Que Aryaman nos sea propicio, que Indra, el rey de los Dioses, y Brihaspati, el Guru de los Dioses, nos sean propicios. Que Vishnu el de los Grandes Pasos nos sea propicio. Postraciones al Supremo. Postraciones ante Ti, Oh Vayu, Dios del viento. ¡Tú eres en verdad el Brahman perceptible! Te proclamaré como el Brahman perceptible. Hablaré del Dharma. Hablaré de la Verdad. Que Ello me proteja. Que Ello proteja a quien esto expone. Om Paz, Paz, Paz.

**Om saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryam karavāvai
tejasvināvadhītamastu
mā vidviśāvahai
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ**

(Taittiriya y Katha Upaniṣad)

Om. Que Dios nos proteja a ambos. Que nos dirija a los dos juntos. Que ambos nos esforcemos con energía. Que nuestro aprendizaje sea brillante. Que nunca disputemos entre nosotros. Om, Paz, Paz, Paz

**Om āpyāyantu mamāṅgāni vāk prāṇāścakṣuḥ śrotramatho
balamindriyāni ca sarvāṇi.
sarvaṁ brahmopaniṣadaṁ
māhaṁ brahma nirākuryāṁ mā mā brahma nirākarot
anirākaraṇam astvanirākaraṇaṁ me'stu
tadātmani nirate ya upaniṣatsu
dharmās te mayi santu te mayi santu.
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ**

(Kena y Chandogya Upaniṣad)

Om. Que mis miembros, palabra, fuerza vital, ojos, oídos, fortaleza y todos mis sentidos sean vigorosos. Todos estos son el Brahman de las Upanishads. Que nunca niegue a Brahman. Que Brahman nunca me rechace. Que nunca haya rechazo de Brahman. Que todas las virtudes citadas en las Upanishads habiten en mí, deleitándose con el Ser. Que en mí habiten. Om Paz, Paz, Paz.

**Om bhadraṁ karṇebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ
bhadraṁ paśyemākṣabhir yajatrāḥ
sthirair aṅgaḥ tuṣṭuvāṁsas tanūbhir
vyaśema devahitam yadāyuh.
svasti na indro vṛddhaśravāḥ
svasti naḥ puṣā viśvavedāḥ
svasti nastārksyo ariṣṭanemiḥ
svasti no bṛhaspatirdadhātu
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ**

(Rig Veda 1.89.8, Sama Veda 1874)

Om. ¡Dioses! Que escuchemos con nuestros oídos lo auspicioso, que con nuestros ojos veamos lo auspicioso. Que podamos gozar la vida que nos han entregado los Dioses, ofreciendo nuestra plegaria con nuestros cuerpos sanos. Que Indra, de fino

oído, nos bendiga. Que Pushan, el omnisciente, nos bendiga. Que Tarkshya, de movimiento veloz nos bendiga, que Brihaspati nos bendiga también. Om, Paz, Paz, Paz

Guru Stotram

El Guru Stotram es una serie de versos en alabanza al Maestro Espiritual. La mayoría de los presentes están extraídos de la Guru Gita del Skanda Purana. El anteúltimo verso es una adoración a la Madre Divino del Devi Stuti, mientras que el último pertenece al Annapuran Stotram de Adi Shankara

**brahmānandaṁ paramasukhadam
kevalaṁ jñānamūrtim
dvandvātītam gaganasadr̥ṣam
tattvamasyādi lakṣyam
ekam nityaṁ vimalam acalam
sarvadhī sākṣibhūtam
bhāvātītam triguṇarahitam
sadgurum taṁ namāmi**

Me postro ante el Sadguru, la Dicha de Brahman, quien es el dador de la suprema felicidad, quien es conocimiento absoluto, quien está más allá de los pares de opuestos, quien es vasto como el espacio, quien es alcanzado por afirmaciones védicas como “Tat Tvam Asi”, quien es Uno, eterno, puro e inmutable, el testigo de la mente, que trasciende todo cambio y modificaciones, quien está desprovisto de las tres cualidades de la materia.

**caitanyaḥ śaśvataḥ śantaḥ
nirakāro nirañjanaḥ
nāḍabindukalātītaḥ
tasmai śri gurave namaḥ**

Me postro ante el Guru que es consciencia eterna, pacífica, libre de forma y de defecto alguno, trascendente a Nada, Bindu y Kala.

**gururbrahmā gururviṣṇuḥ
gururdevo maheśvaraḥ
guruḥ sākṣātparaṁbrahma
tasmai śrīgurave namaḥ**

Me postro ante el Guru, que es Brahma, Vishnu y el Señor Shiva, y que es en verdad el Supremo Absoluto.

**ajñānatimirāndhasya
jñānānjana śalakayā
cakṣur unmīlitaṁ yena
tasmai śrī gurave namaḥ**

Salutaciones ante el Guru que, utilizando el colirio de la sabiduría, abre los ojos ciegos por la oscuridad de la ignorancia.

**dhyāna-mūlam guror mūrtiḥ
pūja-mūlam guror pādam
mantra-mūlam guror vākyam
mokṣa-mūlam guror kṛpā**

La forma del Guru es la base para la meditación, los pies del Guru son la base de la adoración, las palabras del Guru son la base del mantra, la Gracia del Guru es la base de la liberación.

**om namaḥ śivāya gurave
saccidānandamūrtaye
nīśprapañcāya śāntāya**

**śrī śivānandāya te namaḥ
śrī viṣṇudevānandāya te namaḥ**

Salutaciones al Guru Shiva, personificación de la existencia, consciencia y bienaventuranza divinas, lleno de paz y libre de la existencia mundana, salutacones a Sivananda y a Vishnudevyananda.

**sarvamaṅgalamaṅgalye
śive sarvārthasādhike
śaraṇye tryambake gauri
narāyaṇi namo'stute**

¡Om! Oh, bendita entre todo lo bendito, auspiciosa, que colmas todos los deseos, refugio supremo, de tres ojos, oh, Gauri, oh, Narayani, a Ti te ofrecemos reverencias.

**mātā ca pārvatī devī
pitā devo maheśvaraḥ
bāndhavāḥ śivabhaktāśca
svadeśo bhuvanatrāyam**

Mi madre es la Diosa Parvati y mi padre el Dios Shiva. Mis hermanos son los devotos de Shiva, y el universo entero es mi hogar.

namaḥ pārvatī pataye hara hara mahādeva

Salutaciones al esposo de Parvati, Mahadeva

Guru Parampara Stotram

El Guru Parampara Stotram es la salutación tradicional en el linaje de Shankaracharya, y es cantado para rendir homenaje a toda la línea de Maestros, desde el Supremo Señor Narayana hasta nuestro propio Guru.

**Nārāyaṇaṁ padmabhavaṁ vasiṣṭhaṁ
śaktiṁ ca tatputra parāśaraṁ ca
vyāsaṁ śukaṁ gauḍapadaṁ mahāntaṁ
govinda-yogīndramathāśya śiṣyaṁ**

Ofrezco siempre mis postraciones al Brahman Supremo, el Señor Narayana, el creador Brahma, nacido del loto, el gran sabio Vasishtha, Shakti Muni y su hijo Parashara, el gran Gaudapada, Govinda el mejor de entre los yogis, y su discípulo Shankara.

**Śrī śaṅkarācāryamathāśya padma-
pādaṁ ca hastāmalakaṁ ca śiṣyaṁ
tam toṭakaṁ vārtikakāraṁ anyān
asmatgurūn santatamānato'smi**

También a los discípulos de Shankaracharya, Padmapada, Totaka, Hastamalaka y Sureshvara, el autor de los comentarios del trabajo de su maestro, y a todos mis otros maestros espirituales.

**Śruti smṛiti purāṇānāṁ ālayaṁ karuṇālayam
namāmi bhagavatpādaṁ śaṅkaram lokaśaṅkaram**

Me postro ante Shankaracharya, depositario de los Vedas, los Smritis y los Puranas, lleno de compasión, cuyos pies son los más dignos de veneración y que es dador de lo auspicioso en el mundo entero.

**Śaṅkaraṁ śaṅkarācāryaṁ keśavaṁ bādarāyaṇam
sūtrabhāṣyakṛtau vande bhagavantau punaḥ punaḥ**

Postraciones a Shankaracharya, quien es el mismo Señor Shiva, y a Vyasa, quien es el mismo Señor Vishnu, los autores del comentario de los Brahma Sutras, y de los propios Sutras respectivamente.

Oraciones de cierre

**om tryambakaṁ yajāmahe |
sugandhiṁ puṣṭivardhanam |
urvārukamiva bandhanān |
mṛtyor mukṣīya māmṛitāt ||**

(Maha Mrtyunjaya mantra, Rig Veda)

¡Om! Adoramos al Señor de tres ojos, (Shiva) que es fragante y nutre a todos los seres, para que nos libere de la muerte igual que el fruto se libera de su tallo.

**sarveṣāṁ svasti bhavatu |
sarveṣāṁ śānti bhavatu |
sarveṣāṁ pūrṇam bhavatu |
sarveṣāṁ maṅgalaṁ bhavatu |**

Que todos obtengan bendiciones, que todos obtengan lo auspicioso, que todos hallen la paz, que todos hallen la plenitud, que todos se vuelvan benditos

**sarve bhavantu sukhinaḥ |
sarve santu nirāmayāḥ |
sarve bhadraṇi paśyantu |
mā kaścid duḥkha bhāg bhavet ||**

Que todos se vuelvan felices, que todos se vuelvan libres de enfermedad, que todos hallen cosas beneficiosas, que nadie tenga que sufrir.

**asatomā sadgamaya |
tamasomā jyotirgamaya |
mrtyormā amṛtamgamaya ||**

(Brihadaranyaka Upanishad)

Llévame de lo irreal a lo real, de la oscuridad a la luz, de la muerte a la inmortalidad.

**oṃ pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṃ |
pūrṇat pūrṇam udacyate |
pūrṇasya pūrṇamādāya |
pūrṇamevā vaśyṣyate ||**

(Isha Upanishad)

¡Om! Esto es plenitud y aquello es plenitud. Si quitamos la plenitud, aún permanece la plenitud.

Oración Universal, por Sri Swami Sivananda:

¡Oh, adorable Señor de misericordia y amor!

Te saludamos y nos postramos ante Ti.

Tú eres omnipresente, omnipotente y omnisciente

Tú eres Sat-Chid-Ananda.

Tú eres Existencia, Conocimiento y Bienaventuranza absolutos.

Tú estás en el corazón de todos los seres.

Danos visión clara, mente equilibrada, fe, devoción y sabiduría.

Danos fuerza espiritual para resistir la tentación y controlar la mente.

Líbranos de la cólera, la avaricia, la lujuria, el odio, el deseo y los celos.

Llena nuestros corazones con virtudes divinas.

Déjanos adorarte bajo todos los nombres y todas las formas.

Déjanos servirte bajo todos los nombres y todas las formas.

Déjanos recordarte siempre.

Déjanos cantar Tus glorias.

Déjanos morar en Ti por los siglos de los siglos

Om Shanti, Shanti, Shanti.

jaya jaya āratī vighna-vināyaka	rāja rājeśvarī tripura sundarī
vighna-vināyaka śrī gaṇeśa	mahā lakṣmī mahā sarasvatī
jaya jaya āratī subrahmaṇya	mahā kālī mahā śakti
subramanya kārṭikeya	jaya jaya āratī āṇjaneya
jaya jaya āratī veṇugopāla	āṇjaneya hanumānta
veṇugopāla veṇulola	jaya jaya āratī dattātreyā
pāpavidūra navaṇīta cora	dattātreyā trimūrti avatāra
jaya jaya āratī venkaṭaramaṇa	jaya jaya āratī ādityāya
venkaṭaramaṇa saṅkaṭaharaṇa	ādityāya bhāskarāya
sītā rāma rādheśyāma	jaya jaya āratī sadguru nātha
jaya jaya āratī gaurī manohara	sadguru nātha śivānanda
gaurī manohara bhavānī śaṅkara	jaya jaya āratī viṣṇu-devānanda
sāmbasadāśiva umā maheśvara	viṣṇu-devānanda viṣṇu-devānanda
jaya jaya āratī rāja rājeśvarī	jaya jaya āratī veṇugopāla

Traducción de los nombres:

vighna-vināyaka: *el destructor de los obstáculos, Ganesha.*

subrahmaṇya: *el que es excelso en cualidades brahmínicas, Karttikeya.*

veṇugopāla: *el divino pastor de vacas que toca la flauta pastoril o venu, Krishna.*

veṇulola: *el portador de la flauta, Krishna.*

navanīta cora: *el ladrón de mantequilla, el niño Krishna.*

venkaṭaramaṇa: *el amado adorado en la colina de Venkata, Vishnu.*

saṅkaṭaharaṇa: *destructor de las dificultades, Vishnu.*

sītā rāma rādheśyāma: *Sita y Rama, Radha y Krishna*

gaurī manohara: *el encantador de Gauri o Parvati, Shiva.*

bhavānī śaṅkara: *Bhavani, la Madre Divina y Shankara, el Señor Shiva.*

sāmbasadāśiva: *Shiva con Amba, la Madre del Universo.*

umā maheśvara: *Uma (Parvati) y el Señor de señores, Shiva.*

rāja rājeśvarī: *la Señora del Rey de reyes, Parvati o Durga.*

tripura sundarī: *la bella diosa Tripura, Durga.*

mahā lakṣmī mahā sarasvatī: *La gran Lakshmi y la gran Saraswati*

mahā kālī mahā śakti: *La gran Kali y la gran Energía Divina.*

āṇjaneya: *el hijo de Anjana, reina de los monos, Hanuman.*

dattātreya trimūrti avatāra: *el hijo del sabio Attri, avatar conjunto de los tres Dioses de la Trimurti, Brahma, Shiva y Vishnu, Dattatreya.*

ādityāya bhāskarāya: *el hijo de Aditi, madre de los dioses, el resplandeciente, el Sol.*

sadguru nātha śivānanda: *El Satguru, el verdadero Guru, Sivananda.*

viṣṇu-devānanda: *Sri Swami Vishnudevananda*

Mantras védicos para el Arati:

**om̐ na tatra sūryo bhāti na candratāraka |
nemā vidyuto bhānti kuto'yamagni |
bhāntam anubhāti sarvaṁ tasya bhāsā |
idaṁ vibhāti | |**

(Katha Upanishad)

*Alli no brilla el sol, la luna ni las estrellas, mucho menos los rayos y el fuego.
Cuando Él brilla, todo brilla con El. Por Su Luz todo es iluminado.*

**gaṅge ca yamune caiva | godāvāri sarasvatī | narmade sindhu kāverī |
namastubhyaṁ namo namaḥ | |**

*Oh, Ganga, Yamuna, Godavari, Saraswati, Narmada, Sindhu y Kaveri, saluciones
una y otra vez.*

Pushpa Mantra (para ofrecer flores)

**ahiṁsā prathamam̐ puṣpam̐ | puṣpam̐ indriya-nigrahaḥ | sarvabhūta-
dayā puṣpam̐ | kṣamā puṣpam̐ viśeṣataḥ | jñānam̐ puṣpam̐ | tapaḥ
puṣpam̐ | śāntiḥ puṣpam̐ thathaiva ca | satyam̐ aṣṭavidham̐ puṣpam̐ |
viṣṇoḥ prītikaram̐ bhavet | |**

(Sri Varadacharya)

*En primer lugar, la flor de la No Violencia. La flor del control de los sentidos. La
flor de la compasión hacia todos los seres. Y especialmente la flor del perdón. La flor
del conocimiento. La flor de las austeridades. Y la flor de la paz, del mismo modo, la
flor de la Verdad, estas ocho flores, son las que ama el Señor Viṣṇu.*

Jagadisha Arati

El Jagadisha Arati es el Bhajan más popular para cantar durante la ceremonia de Arati en el norte de la India. En el Ashram de Sivananda en Rishikesh se estilaba cantar este bhajan en el Arati de la mañana y el Gran Arati de Sivananda en el de la tarde. Sin embargo no hay norma alguna sobre cuándo se deba cantar. Fue compuesto en el s. XIX por el Pandit Sharda Ram Pillauri.

**1. Om̐ jaya Jagadīśa hare
Swāmī jaya Jagadīśa hare
Bhakta janōṇ ke saṅkaṭa
Kṣaṇa meṇ dūra kare
Om̐ jaya Jagadīśa hare**

*Y la enfermedad es destruida. ¡Om!
¡Gloria a Ti, Señor del Universo.*

*¡Om! ¡Gloria a Ti, oh, Señor del
Universo! ¡Oh, Maestro y Señor del
Universo! Aquel que destruye en un
solo momento las penas de los devotos.
Las destruye en el parpadeo de un ojo.
Oh, gloria a Ti, Señor del Universo.*

**2. Jo dhyāve phala pāve
Dukha binase mana kā
Swāmī dukha binase mana kā
Sukha sampatī ghara āve
Kaṣṭa miṭe tana kā
Om̐ jaya Jagadīśa hare**

**3. Māta pitā tuma mere
Śaraṇa gahūṇ main̐ kisakī
Swāmī śaraṇa gahūṇ main̐
kisakī
Tuma bina aura na dūjā
Āsa karūṇ main̐ jisakī
Om̐ jaya Jagadīśa hare**

*Tomo refugio en Ti, quien eres mi
madre y mi padre, ¡Oh, Señor! ¿En
quien más puedo tomar refugio? Nadie
más que Tú puede guiarme, ¿De la
compasión de quién puedo depender?
¡Om! ¡Gloria a Ti, Señor del Universo!*

*Aquellos que meditan reciben sus
frutos, ¡Oh, Señor! Las miserias de sus
mentes se disuelven. Felicidad y
riqueza acuden a sus hogares,*

**4. Tuma pūraṇa
Paramātmā
Tuma Aṅtarayāmī
Swāmī tuma Aṅtarayāmī
Pārabrahma Parameśwara
Tuma saba ke swāmī
Om̐ jaya Jagadīśa hare**

¡Oh, Tú eres la absoluta Alma Suprema! El Omnisciente Habitante Interno. ¡Oh, Maestro! Tú eres el Omnisciente Habitante Interno. El Supremo Brahman y Señor del Universo. ¡Oh, Señor del Universo! ¡Om! ¡Gloria a Ti, Señor del Universo!

**5. Tuma karuṇā ke sāgara
Tuma pālanakartā
Swāmī tuma pālanakartā
Maiṅ mūrakh khala kāmī
Kṛpā karo Bhartā
Om̐ jaya Jagadīśa hare**

¡Oh, Tú eres un Océano de Compasión! Tú eres el protector de todos. ¡Oh, Señor! Tú eres el protector de todos. Yo soy un tonto, indigno y lleno de deseos.

Sálvame con Tu compasión, oh, Señor. ¡Om! ¡Gloria a Ti, Señor del Universo!

**6. Tuma ho eka agochara
Sabake prāṇapati
Swāmī sabake prāṇapati
Kisa vidhi milūṅ dayāmaya
Tumako maiṅ kumati
Om̐ jaya Jagadīśa hare**

¡Señor! Tú eres Uno, el insondable. Tú eres el Señor de la vida de todos. ¡Oh, Señor! Tú eres el Señor de la vida de todos.

¡Océano de Gracia! ¿Cómo podré unirme a Ti teniendo esta mente contaminada? ¡Om! ¡Gloria a Ti, Señor del Universo!

**7. Dīnabaṇḍhu
dukhahartā
Ṭhākura tuma mere
Swāmī ṭhākura tuma mere
Apane hātha uṭhāo
Dwāra paṛā tere
Om̐ jaya Jagadīśa hare**

¡Amigo de los desfavorecidos, Destructor del dolor! Tú eres mi Salvador ¡Oh, Señor! Tú eres mi Salvador. Extiende Tu mano bienhechora sobre mí, que yazco desamparado ante Tu puerta ¡Om! ¡Gloria a Ti, Señor del Universo!

**8. Viṣaya vikāra miṭāo
Pāpa haro Devā
Swāmī pāpa haro Devā
Śraddhā bhakti baṛhāo
Sāntana kī sevā
Om jaya Jagadīśa hare**

*Llévate lejos todas mis faltas y
complacencias mundanas,*

*Perdona mis faltas, ¡oh, Señor!
Perdona mis faltas. Haz crecer mi fe y
mi devoción, y dame la oportunidad de
servir a los santos ¡Om! ¡Gloria a Ti,
Señor del Universo!*

**9. Jaya Jagadīśa kī āratī
jo koī nita gāve
Swāmī jo koī nita gāve
Kahata Śivānanda Swāmī
Kahata Śivānanda Swāmī
Mana vāñcita phala pāve
Om jaya Jagadīśa hare**

*Aquellos que recitan diariamente el
“Jaya Jagadisha Arati” ¡Oh, Señor!
Aquellos que lo recitan diariamente,
Así dice Swami Sivananda, así dice
Swami Sivananda, que obtendrán todos
los frutos deseados ¡Om! ¡Gloria a Ti,
Señor del Universo!*

**tvameva mātā ca pitā tvameva
tvameva bandhus ca sakhā tvameva
tvameva vidyā dravinam tvameva
tvameva sarvam mama deva deva.**

(Sharanagati Gadyam, Sri Ramanuja)

Tú eres mi madre y mi padre eres, Tú eres mi hermano y mi amigo eres, Tú eres mi conocimiento y mi riqueza, Tú eres todo para mí, Dios de todos los dioses.

**kāyena vāca manasendriyairvā
buddhyātmanāvā prakṛteḥ svabhāvād
karomi yad yad sakalam parasmai
nārāyaṇa iti samarpayāmi**

(Srimad Bhagavatam)

Mi cuerpo, palabra, mente, sentidos, intelecto, Atma o las tendencias de mi naturaleza, cualquier acción que realice, todo ello lo dedico al Supremo Señor Narayana.

**sarva dharmān parityajya
māmekam śaraṇam vraja
ahaṁ tvām sarva pāpebhyo
mokṣa iṣyāmi māśucca**

(Bhagavad Gita)

Abandonando todo deber, refúgiate únicamente en Mí (el Señor), Yo te liberaré de todos los pecados, No te aflijas.

Mangala Charanam (*versos de bendición*)

En un Arati formal o en otras ceremonias solemnes, estos versos de diferentes fuentes son cantados al final para pedir a Dios y a los dioses prosperidad para el mundo entero.

**om svasti prajābhyaḥ paripālayantām nyāyena mārgēṇa mahīm
mahīśāḥ gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityam lokāḥ samastāḥ
sukhino bhavantu**

(Lokakshema mantra)

Benditos sean los súbditos de los que gobiernan, y que estos grandes hombres gobiernen con justicia; que siempre haya bienestar para las vacas y los brāhmaṇas, que todo el mundo en todas partes sea feliz.

**kāle varṣantu parjanyaḥ pṛthivī-śasya-śālinī
deśo'yaṁ kṣobharahito brāhmaṇāḥ santu nirbhayāḥ**

Que las lluvias caigan en el tiempo adecuado y hagan la tierra plena y abundante. Que no haya dificultades en la nación, y que los brahmanas y los santos no tengan nada que temer.

**aśubhani nirācaṣṭe tanoti śubha-santatim
smṛti-matrena yat puṁsam brahma tan maṅgalam param**

Que no haya nada inauspicioso; que Brahman, el Ser Supremo, bendiga a la humanidad con buenos hijos y nos otorgue todo lo auspicioso.

**ati-kalyana-rūpatvan nitya-kalyana-saṁśrayat
smarṭṛnam varadatvach ca brahma tan maṅgalam viduh**

Aquel que tiene una apariencia extremadamente auspiciosa, que es la eterna fuente de todo lo auspicioso, que otorga todos los deseos de quienes meditan en Él, conoce a ese Brahman como el todo-auspicioso.

**omkaraś cātha śabdaś ca dvāvetau brahmaṇaḥ purā kaṇṭham bhitvā
viniryātau tasmad māṅgalikā vubhau
om̐ atha om̐ atha om̐ atha**

En el principio había dos palabras “om” y “Atha”. Estas palabras vienen de la boca de Brahma y por tanto son absolutamente benditas.

**maṅgalam asmad gurūṇaṁ maṅgalaṁ me astu
sarveṣāṁ maṅgalaṁ bhavatu om̐ sadguru bhagavana ki jai**

¡Om! Benditos sean nuestros gurus, y sea también bendito yo, que todo el mundo sea bendito. ¡Victoria al venerable Sadguru!

Prabho Prarthana

Prabho Prarthana (oración al Señor), a veces simplemente titulado como “He prabho” es un Bhajan tradicional en hindi, el cual se convirtió en el himno de la Sociedad de la Vida Divina de Rishikesh, por su mención a Divya Jivana o “La Vida Divina”. (Nota: en hindi, el carácter “ñ” no se pronuncia igual que en el sánscrito, sino de forma mucho más suave, a veces casi imperceptible, como una muy leve nasalización).

**He prabho ānanda dātā
jñāna hamako dījiye**

¡Oh, Señor, dador de felicidad, bendícenos con sabiduría divina!

**Śīghra sāre durguṇoñko
dūra hamase kījiye**

Por favor, llévate rápidamente nuestras cualidades negativas.

**Lījiye hamako śaraṇameñ
ham sadāchāri baneñ**

Acepta nuestra rendición ante Ti, y haznos virtuosos.

**Brahmachārī dharma rakṣaka
vīra vrata dhārī banēṇ**

Que mantengamos siempre el Dharma de Brahmacharya; que mantengamos nuestros votos valerosamente.

**He prabho ānanda dātā
jñāna hamako dījiye**

¡Oh, Señor, dador de felicidad, bendícenos con sabiduría divina!

**Prema se ham guru janoṇ kī
Nitya hī seva karenṇ**

Que siempre sirvamos a nuestros Gurus y ancestros con amor.

**Satya boleṇ jhūṭa tyāgeṇ
mel āpase meṇ karenṇ**

Que digamos la verdad y abandonemos la falsedad.

**Nindā kisīke ham kisīse
bhūlakara bhī nā karenṇ**

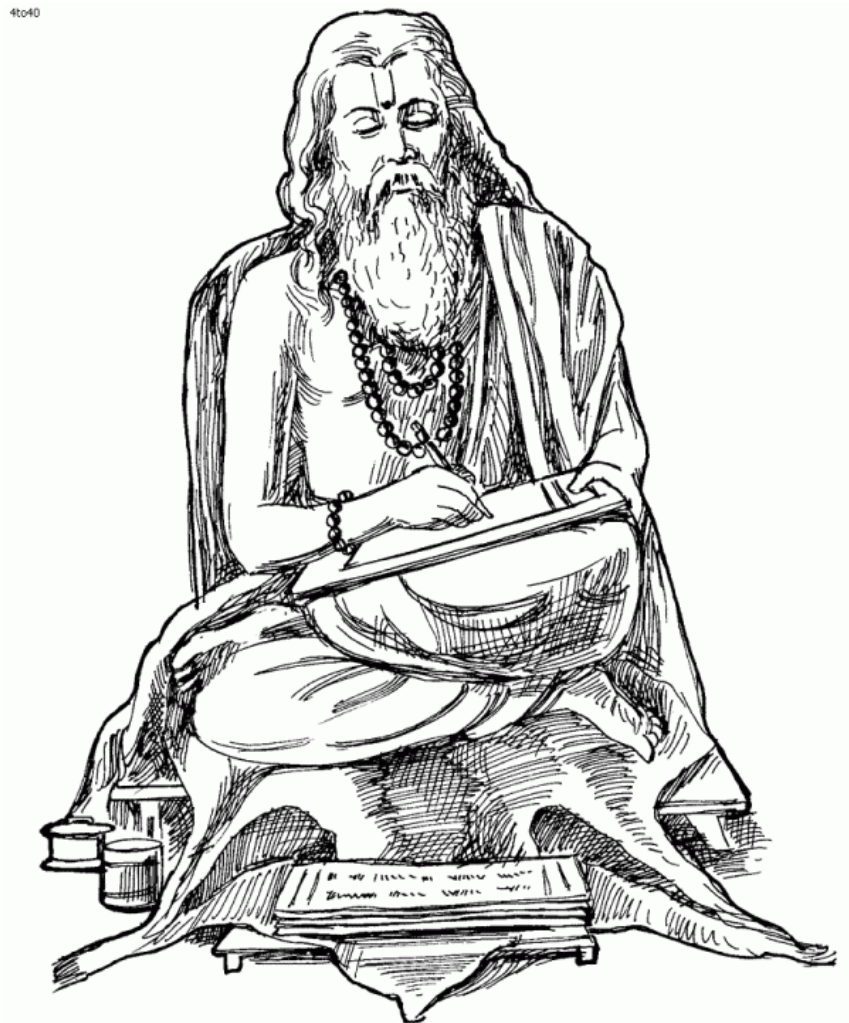
Que jamás critiquemos a nadie, ni siquiera por error.

**Divya jīvana ho hamārā
tere yaśa gāyā karen**

Que vivamos la Vida Divina, y que siempre cantemos Tus glorias.

**He prabho ānanda dātā
jñāna hamako dījiye**

¡Oh, Señor, dador de felicidad, bendícenos con sabiduría divina!



Parte 3ª Oraciones, mantras y versos especiales

Para ceremonias, rituales, días especiales y otras ocasiones.



Ganapati Atharvashirsha

La Ganapati Atharvashirsha Upanishad o simplemente “Atharvashirsha” es una Upanishad perteneciente al Atharva Veda que venera al Señor Ganesha, Dios de los Principios. Es un poderoso himno védico, y la fuente del famoso mantra Om Gam Ganapataye Namah. Puede ser cantado para la adoración formal a Ganesha.

gaṇapatyatharvaśīrṣopaniṣat | |

**bhadram karṇebhiḥ śrṇuyāma devā bhadraṁ paśyemākṣibhir-
yajatrāḥ | sthirair-aṅgaiḥ stuṣṭuvāguṁ sastaṇūbhir-vyaśema
devahitaṁ yad-āyuh |
svasti na indro vṛddhaśravāḥ | svasti naḥ puṣā viśvavedāḥ |svasti
nastārksyo ariṣṭanemiḥ |svasti no br̥haspatirdadhātu | | om śāntiḥ
śāntiḥ śāntiḥ**

Om. Que con los oídos oigamos lo auspicioso ¡oh Devas! Que con los ojos veamos lo auspicioso ¡oh, dignos del sacrificio! Que nosotros, con cuerpos y miembros firmes os hemos ensalzado, alcancemos la edad otorgada por los devas. Que Indra, el de gloria creciente, nos otorgue bienestaer. Que Pushan, el omnisciente, nos otorgue bienestar. Que Tarkshya, el de vuelo ininterrumpido y el destructor del error nos otorgue bienestar. Que Brihaspati, el Señor de la plegaria, nos otorgue bienestar.

**om namaste gaṇapātaye | tvam eva pratyakṣaṁ tat-tvām-asi | tvam-eva
kevalaṁ kartā'si | tvam-eva kevalaṁ dhartā'si | tvam-eva kevalaṁ
hartā'si | tvam-eva sarvaṁ khalvidāṁ brahmāsi | tvaṁ sākṣādātmā'si
nityam || 1 ||**

¡Om! Ante Ti me postro reverente, ganapati, Señor de las huestes de Shiva. Tú eres en verdad, la evidencia visible del Tat Tvam Asi.

Tú solo eres en verdad el Creador. Tú solo eres en verdad el Mantenedor, Tú solo eres en verdad el Destructor. Tú eres en verdad el Brahman todo-penetrante. Tú eternamente eres el Atman presente y visible.

ṛtaṁ vācmi | śātyaṁ vācmi || 2 ||

Digo así la Ley cósmica. Digo así la Verdad.

**ava tvam mām | avā vaktāraṁ | avā śrotāraṁ | avā dātāraṁ | avā
dhātāraṁ | avānūcānam āva śiṣyam | avā paścāttāt | avā purastāttāt |
avottarāttāt | avā dakṣiṇāttāt | avā cordhvāttāt | avādhāraṁ | sarvato
mām pāhi pāhi samantāt ||3||**

Protégeme Ganesha. Protégeme al hablar. Protégeme al escuchar. Protégeme al dar. Protégeme al conservar. Protégeme al estudiar. Protégeme como discípulo. Protégeme por detrás. Protégeme por delante. Protégeme por la izquierda. Protégeme por la derecha. Protégeme por arriba. Protégeme por abajo. Protégeme por todas partes.. Protégeme completamente.

**tvam vāṅgmayās-tvam cin-mayaḥ | tvam ānandamayās tvam brahma-
mayaḥ |
tvam sac-cid-ānandā 'dvitīya'si | tvam pratyakṣam brahmāsi | tvam
jñāna- mayo vijñāna-maya'si || 4 ||**

Tú estás hecho de palabra. Estás hecho de Consciencia. Estás hecho de Beatitud. Estás hecho de Brahman. Tú, sin segundo eres Existencia, Consciencia y Bienaventuranza.

Tú eres la evidencia visible de Brahman. Tú estás hecho de Conocimiento y de discernimiento.

**sarvam jagad-idam tvátto jāyate | sarvaṁ jagad-idaṁ tváttas-tiṣṭhati |
sarvaṁ jagad-idaṁ tvayi layám-eṣyati | sarvaṁ jagad-idaṁ tvayi
pratyeti | tvaṁ bhūmir-āpo'nalo'nilo nabhaḥ | tvaṁ catvāri vāk-padāni
|| 5 ||**

El Universo entero surge de Ti. A partir de Ti surge el mundo entero. Hacia Ti se encamina el mundo entero en su disolución. A ti regresa el mundo entero.

Tú eres la tierra, las aguas, el fuego, el aire y el espacio. Tú eres las cuatro partes de la palabra

**tvam guṇa-trāyātītaḥ | tvaṁ avasthā-trāyātītaḥ | tvaṁ deha-trāyātītaḥ
| tvaṁ kāla-trāyātītaḥ | tvaṁ mūlādhāra-sthitó'si nityam | tvaṁ śakti-
trāyātmaḥ | tvāṁ yogino dhyāyānti nityam | tvaṁ brahmā tvaṁ
viṣṇus-tvaṁ rudras- tvam indras-tvam agnis-tvam vāyus-tvaṁ
sūryas-tvaṁ candramās-tvaṁ brahmaṁ bhūr-bhuvāḥ svarom || 6 ||**

Tú estás allende las tres cualidades; allende los tres estados de consciencia Allende los tres tiempos Allende los tres cuerpos. Tú, eternamente eres el que está en el Chakra raíz. (Muladhara).

Tú eres Brahma, Tú Vishnu, Tú Rudra, Indra, Agni, Vayu, el Sol y la Luna. Tú eres el Señor. A Tierra, Aire y Cielo invoco.

**gaṇādiṁ pūrvam uccārya varṇādīṁs-tad anantaram | anusvāraḥ
pārataraḥ | ardhendu laṣitam | tāreṇa ṛddham | etat-tava manū-
svarūpam | gakāraḥ pūrva rūpam | akāro madhyāma rūpam |
anusvāraścāntya rūpam | bindur- uttāra rūpam | nādāḥ sandhānam |
sagumhita sandhiḥ | saiṣā gaṇeśa-vidyā | gaṇāka ṛṣiḥ | nicṛd-gāyātrīc-
chandaḥ | gaṇapatir-devatā | om gam gaṇapātaye namaḥ || 7 ||**

Luego de haber pronunciado la primera letra de la palabra “gana”, sigue inmediatamente la primera de las letras, y finalmente la Anushvara o resonancia nasal.

Adornado por la media luna, coronado por el punto salvador (bindu), esta es la forma propia de la fórmula sagrada de Manu.

La letra “g” es su forma inicial. La letra “a” es su forma intermedia. La letra “m” es su forma final.

El punto es su forma superior. El elemento integrador es el sonido. La unión entre palabras es la emisión continua de la voz.

Tal es la ciencia de Ganesha.

Ganaka es el Rishi; NichrGayatri es la métrica; El Señor Ganapati la Divinidad que preside.

om gam ganapataye Namah.

**ekadantāyā vidmahe vakratuṇḍāyā dhīmahi | tan nò dantiḥ
pracodayāt || 8 ||**

Pensamos en el Dios de un solo colmillo. Meditamos en el Dios de la y trompa curvada. Que el Señor elefantino nos impulse a ello.

**eka-dantaṁ catur-hastaṁ pāśam-āṅkuśa dhāriṇam | radaṁ ca
varaḍam hastair-bībhraṇaṁ mūṣaka-dhvājam || raktaṁ lambodāraṁ
śūrpa-karṇakaṁ rakta-vāsāsam | rakta gāndhānūliptāṅgaṁ rakta
puṣpaiḥ supūjitam || bhāktānukampinaṁ devaṁ jagat-kāraṇam-
acyūtam | āvir-bhūtaṁ ca sṛṣṭyādau prakṛtēḥ puruṣāt-param || evaṁ
dhyāyati yo nityaṁ sa yogī yogināṁ vāraḥ || 9 ||**

El más alto de los yogis medita en este Dios de cuatro brazos, portando el acicate y el lazo, mostrando el gesto de la protección y el que los dones concede. Una rata lleva en Su estandarte el de color rojo, de vientre prominente, de orejas de abanico, de rojas vestiduras. De roja pasta de sándalo están Sus miembros untados, y flores rojas se le ofrecen al rendirle adoración. Él se compadece de aquellos que lo veneran y es la Causa incommovible y eterna del universo. Él se ha hecho manifiesto desde el origen del mundo y es el Supremo, más allá de la Materia y del Espíritu.

**namo vrātapataye | namo gaṇapataye | namaḥ pramatha-pataye |
namaste'stu lambodarāyaikadantāya vighna-nāśine śiva-sutāya
varada- mūrtaye namaḥ || 10 ||**

*Reverencias al Señor de las huestes divinas. Reverencias al Señor de los ejércitos.
Reverencias al Señor de los dioses shivaitas. El de vientre prominente, el del único
diente, El que es la imagen misma de la concesión de los dones.*

**etad-atharvaśīrṣaṁ yo'dhīte sa brahma bhūyāya kalpate | sa sarva
vighnāir- na bādhyate | sa sarvatra pāpā nāśayati | prātar-ādhyāno
rātri-kṛtaṁ pāpā nāśayati | sāyam prātaḥ prāyujjāno pāpo'pāpo
bhavati | savatrādhīyāno'pavighno bhavati | dharm-ārtha kāma
mokṣaṁ ca vīndati | idam atharvaśīrṣam aśiṣyāya na deyam | yo yadi
mohād dāsyati sa pāpiyān bhavati | sahasrāvartanādyam yaṁ kāmam-
adhīte yā tam anena sādhyet || 11 ||sukhām edhate | sa pañca-
mahāpāpāt pramucyate | sāyam-ādhyāno divas-kṛtaṁ**

*Quien estudia este Atharvasirsha logra el ser en Brahman; no es obstaculizado por
ningún impedimento, prospera en felicidad en todas partes y queda liberado de los
cinco grandes pecados (deseo, ira, codicia, miedo e indolencia), mayores y menores.*

Quien lo recite al anochecer destruye el pecado cometido durante el día.

Quien lo recita al amanecer destruye el pecado cometido durante la noche.

Quien lo recita al anochecer y al amanecer, queda sin pecado.

*Quien lo recita en cualquier momento queda libre de impedimentos y adquiere las
cuatro metas de la vida, placer, riqueza, rectitud y Liberación.*

*No se entregue este Atharvasirsha a quien no sea digno de ser enseñado. Quien, bajo
el engaño lo entregase, se vuelve un pecador.*

**anena gaṇapatim abhiṣiñcati sa vāgmī bhavati | caturthyām-anāśnan
japati sa vidyāvān bhavati | ity-atharvaṇa vākyaṁ |
brahmādyāvaraṇaṁ vidyāna bibheti kadācaneti || 12 ||**

*Quien rocíe a Ganapati con agua consagrada por medio de esto, se vuelve elocuente.
Quien lo repite silenciosamente en ayunas, en el chaturthi, se vuelve un sabio.
Así dice la Palabra del Atharva Veda. Quien sabe cómo comportarse con respecto de
Brahman y los otros dioses, no teme ya nunca más.*

**yo dūrvāṅkūrair-yajati sa vaiśravaṇopāmo bhavati | yo lājair-yajati sa
yaśāvān bhavati | sa medhāvān bhavati | yo modaka sahasrēṇa yajati
sa vāñchita phalaṁ āvāpnoti | yaḥ sājya samidbhir-yajati sa sarvaṁ
labhate sa sārvaṁ labhate || 13 ||**

*Aquel que ofrece un sacrificio usando hojas de hierba durva, se vuelve comparable a
Vaishravana, el dios de la riqueza. Quien ofrece un sacrificio con granos fritos, se
vuelve famoso e inteligente. Quien ofrece un sacrificio con mil dulces modaka,
obtiene con ello el fruto deseado.*

*Quien ofrece un sacrificio con madera apta para el sacrificio y con ghee, lo obtiene
todo, lo obtiene todo.*

**aṣṭau brāhmaṇān samyag grāhayitvā sūrya varcāsvī bhavati | sūrya-
grahe mahā nadyāṁ pratimā sannidhau vā japtvā siddha māntro
bhavati | mahā vighnāt pramūcyate | mahā doṣāt pramūcyate | mahā
pratyavāyāt pramūcyate | sa sarva vid-bhavati | sa sarvavid-bhavati |
ya évaṁ veda | ityūpaniṣāt ||**

*Aquel que comunica esta santa doctrina a ocho brahmanas, se vuelve esplendoroso
como el sol. Al repetirlo silenciosamente durante un eclipse de sol, a orillas de un río
o en presencia de una imagen sagrada, obtiene la perfección del mantra.*

*Queda liberado del gran obstáculo. Queda liberado de la gran falta. Queda liberado
de la gran ofensa. Se vuelve omnisciente, se vuelve omnisciente.*

Así dice la Upanishad.

Purusha Sukta

El Purusha Sukta, o Himno del Ser Supremo, describe la creación del universo. A menudo el Ser Supremo del que se habla, y que creó el universo a través del Yajna o sacrificio, se identifica con el Señor Vishnu.

**sahasra śīrṣā puruṣaḥ | sahasrākṣaḥ sahasrā pāt |
sa bhūmim viśvatō vṛtvā | atyātiṣṭhad daśāṅgulam || 1 ||**

*Innumerables cabezas tiene el Ser Supremo, innumerables ojos e innumerable pies.
Envolviendo la tierra por todos lados, la trasciende por diez dedos de largo.*

**puruṣa evedaguṃ sarvaṃ | yad bhūtaṃ yac ca bhavyaṃ |
utāmṛtatva syeśānaḥ | yad annēnā tīrohāti || 2 ||**

*El Ser supremo es todo lo que es y todo lo que será. Él es el Señor del mundo
inmortal porque Él trasciende todo. Él confiere inmortalidad a todo cuanto vive.*

**etāvān asya mahimā | ato jyāyāguś ca pūruṣaḥ |
pādō'sya viśvā bhūtāni | tripād āsyām ṛtām divi || 3 ||**

*Tan grande es Su esplendor, aún así Su Gloria es más refulgente que todo esto.
Todas las criaturas son una cuarta parte de Él, tres partes, los reinos de la
inmortalidad*

**tripād ūrdhva udaīt puruṣaḥ | pādō'syehā"bhāvāt punaḥ |
tato viśvaṃ vyākṛāmat | sāsānāṇaśane abhi || 4 ||**

Tres de Sus partes se elevan en lo alto; una parte permanece aquí. De este modo Él se expande en todas direcciones, en el mundo de lo consciente y de lo inconsciente.

**tasmāḍ vīrāḍ ājāyata | vīrāḡo adhi pūruṣaḥ |
sa jāto atyāricyata | paścād bhūmim atho puraḥ || 5 ||**

De Él nació el Resplandeciente, y de éste nació la Persona Ancestral. Cuando nació, se extendió sobre la tierra, delante y detrás.

**yat puruṣeṇa haviṣā | devā yajñam atānvata |
vasanto āsyāsīd ājyam | grīṣma idhmaś śarad-haviḥ || 6 ||**

Entonces, los dioses hicieron un sacrificio. El Ser Primero fue la misma ofrenda. La primavera se ofreció como la mantequilla, el verano como la leña, y el otoño fue la ofrenda de arroz.

**saptāsyāsan paridhāyaḥ | triḥ sapta samidhāḥ kṛtāḥ |
devā yad yajñam tānvānāḥ | abādhnan puruṣam paśum || 7 ||**

Así, siete fueron los límites del yajña. Tres veces siete fueron las maderas para encender el fuego. En este sacrificio, los devas ofrecieron al Ser Primero como sacrificado.

**tam yajñam barhiṣi praukṣan | puruṣam jātam āgrataḥ |
tena devā ayājanta | sādhyā ṛṣayaś ca ye || 8 ||**

Este Supremo Ser, el primer Ser nacido, fue purificado con agua sagrada. Así se realizó el primer yajña, por los dioses y sabios de antaño

**tasmāḍ yajñāt sārva hutāḥ | sambhṛtaṁ prṣad ājyam |
paṣūguṁs tāggaś cākṛe vāyavyān | āraṇyān grāmyāśca ye || 9 ||**

De este sacrificio, plenamente realizado, se mezcló mantequilla con cuajada. El creó las criaturas del aire, y las bestias, salvajes y domésticas.

**tasmāḍ yajñāt sārva hutāḥ | ṛcaḥ sāmāni jajñire |
chandāguṁsi jajñire tasmāt | yajus tasmād ajāyata || 10 ||**

De tan grande sacrificio, nacieron los himnos del Sama y el Rig, De éstos nacieron las distintas métricas, y de ellas el Yajur tomó nacimiento.

**tasmāḍ asvā ayājanta | ye ke cōbhayādātaḥ |
gavō ha jajñire tasmāt | tasmāj jātā ajā vayāḥ || 11 ||**

Del yajña emergieron los caballos. De él, los animales con dos filas de dientes. Las Vacas nacieron de él, de él las ovejas y las cabras.

**yat puruṣaṁ vyādadhuḥ | kaṭidhā vyākālpayan |
mukhaṁ kim āsya kau bāhū | kā vūrū pādā vucyete || 12 ||**

Entonces los devas contemplaron al Ser Primero. ¿En cuántas partes fue dividido? ¿Qué se hizo de Su boca? ¿Qué de Sus brazos? ¿Qué fueron Sus muslos y pies?

**brāhmaṇō'sya mukhaṁ āsīt | bāhū rājanyāḥ kṛtaḥ |
ūrū tad āsya yad vaiśyāḥ | paḍbhyāguṁ sūdro ajāyata || 13 ||**

De Su rostro nació el brahmanas, de Sus brazos, el kshatriya. De Sus muslos nació el vaishya. De Sus pies, el shudra fue producido.

**cāndramā manāso jātaḥ | cakṣos-sūryo ajāyata |
mukhād indrās cāgniś ca | prāṇād vāyur ajāyata || 14 ||**

La luna fue creada de Su mente, y de Su ojo el sol tomó nacimiento. De Su rostro nacieron Indra y Agni, de Su respiración nació Vayu, el viento.

**nābhyā āsīd antarikṣam | śīrṣṇo dyauḥ samāvartata |
padbhyām bhūmīr diśās śrotrāt | tathā lokāguṃ ākalpayan || 15 ||**

De Su ombligo se hizo la atmósfera, y de Su cabeza, el Cielo más allá de ésta. La tierra vino de Sus pies, y las direcciones de Sus oídos. Así fueron creados los mundos.

**vedāham etaṃ puruṣam mahāntam | āditya varṇam tamāsas tu pāre |
sarvāṇi rūpāṇi vicitrya dhīraḥ | nāmāni kṛtvā'bhivadan yadāste || 16 ||**

Conozco a este Supremo Ser, resplandeciente como el sol, más allá de la oscuridad. Él, el Omnisciente, que de Sí mismo ha creado todas las formas, y les ha dado nombre.

**dhātā purastād yam udājahārā | śakraḥ praviḍvān pradiśās-catāsraḥ |
tamevā vidvān amṛtā iha bhavati | nānyaḥ panthā ayānāya
vidyate || 17 ||**

*El Uno a quien el creador vio, a quien Indra percibió en las cuatro direcciones.
Conociéndolo, me vuelvo inmortal. No conozco otro camino que Él.*

**yajñena yajñam āyajanta devāḥ | tāni dharmāṇi prathamā-nyāsan |
te ha nākām mahimānās sacante | yatra pūrvē sādhyās santi devāḥ || 18||**

Los dioses Lo adoraron a través del sacrificio, y así fue el primer Dharma establecido. Los seres que siguen este Dharma, alcanzarán la santa morada de los devas y los sadhyas.

**adbhyas sambhūtaḥ prthivyai rasācca | viśvakarmaṇas
samāvartatādhi | tasya tvaṣṭā vidadhād rūpam-eti | tat puruṣasya
viśvam ājānam agre || 19||**

En el principio, este universo emergió de Vishvakarma, a través del fuego, tierra y otros elementos. Él excedió a Aditya, Indra y otros dioses. Trabajando esta forma, Tvashtar así procedió, y fue creado el universo en el principio del Primer Ser.

**vedāham etaṁ puruṣam mahāntam | āditya varṇam tamasaḥ parastāt |
tam evam vidvān amṛtā iha bhavati | nānyaḥ panthā vidyate'
yānāya || 20||**

*Conozco a este Supremo Ser, resplandeciente como el sol, más allá de la oscuridad.
Conociéndolo, me vuelvo inmortal. No conozco otro camino que Él.*

**prajāpātīś carati garbhé antaḥ | ajāyamāno bahudhā vijāyate |
tasya dhīrāḥ parijānanti yonim | marīcīnām padam icchanti
vedhasaḥ || 21||**

El Señor de las criaturas se mueve en la matriz. Él nunca nace, pero se manifiesta en distintas formas. Los sabios conocen la Fuente de la que emana, los patriarcas desean la posición que Marici y otros sabios obtuvieron.

**yo devebhya ātapāti | yó devānām purohitaḥ |
purvo yo devebhyo jātaḥ | namó rucāya brāhmāye || 22 ||**

A aquel que da luz a todos los dioses, sacerdote de todos los dioses, a Él, al sagrado, doy saluciones.

**rucām brāhmaṇaṁ janayantaḥ | devā agre tad ābruvan |
yas tvaivam brāhmaṇo vidyāt | tasyā devā asan vaśe || 23 ||**

Él es el refulgente que nació antes que todos los dioses. El brahmana que conoce esto, obtiene dominio sobre los mismos dioses.

**hrīś ca te lakṣmīś ca patnyaū | aho rātre pārśve |
nakṣātrāṇi rūpam | āśvinau vyāttaṁ |
iṣṭam māṇiṣāṇa | amuṁ māṇiṣāṇa | sarvaṁ māṇiṣāṇaḥ || 24 ||**

Belleza y fortuna son Tus esposas. Tus costados, el día y la noche. Las estrellas son Tu forma, Los dioses ashvins son Tu boca. Concédenos nuestros deseos y alegrías. Concédenos esto y todo.

Narayana Sukta

El Narayana Sukta es un texto védico de gran sacralidad, que describe a Narayana, Vishnu, como el Ser Supremo y el refugio de todos los seres. Es cantado por los brahmacharis antes de marcharse del Ashram de su maestro para comenzar la vida de casados.

**sahasra-śīrṣāṁ devāṁ viśvākṣāṁ viśva-śāmbhuvam | viśvāṁ
nārāyaṇaṁ devam-akṣaram paramaṁ padam || 1 ||**

Este Universo es realmente el Supremo Narayana. Todo lo demás depende solo de Él; el Autoluminoso Ser Divino; Él tiene innumerables cabezas, ojos y piernas. Él es el dador de alegría para el universo, Su forma es el universo; Él es el Señor y causa de todos los seres, todo-penetrante, imperecedero e insuperable Rey y Redentor de todos.

**viśvataḥ paramān-nityaṁ viśvaṁ nārāyaṇaguṁ hārim | viśvāṁ
evedam puruṣastad viśvaṁ upājīvati || 2 ||**

Él es superior a todo este universo, ilimitado y multiforme. Él es la meta de la humanidad toda y el Destructor del mal. Esta Suprema Persona es el Universo y el Creador del Universo.

**patiṁ viśvāsyātmeśvāraguṁ śāśvātaguṁ śivam ācyutam | nārāyaṇaṁ
māhā-jñeyaṁ viśvātmānaṁ parāyaṇam || 3 ||**

Él es el protector, y el Señor de las almas, Él es eterno, supremamente auspicioso e inmutable. Él se ha encarnado en la humanidad como el espíritu que mora en el interior. Él es supremamente digno de ser conocido por Sus criaturas; Aquél que se personifica en el universo, y es la suprema meta de todos.

**nārāyaṇa pāro jyotir-ātmā nārāyaṇaḥ pāraḥ |
nārāyaṇa pāraṁ-brahma tattvaṁ nārāyaṇaḥ pāraḥ || 4 ||
nārāyaṇa pāro jyotir-ātmā nārāyaṇa pāraḥ |
nārāyaṇa pāro dhyātā dhyānaṁ nārāyaṇaḥ pāraḥ || 5 ||**

Narayana es el Supremo, Brahman, Narayana es el Supremo, Narayana es la Suprema Luz, Narayana es el Supremo. Narayana es el Supremo Meditador, Narayana es la Suprema Meditación.

**yaccā kiñcit jagat sarvaṁ dr̥śyate śrūyate'pi vā | antarbāhiścā tat
sarvaṁ vyāpya nārāyaṇaḥ sthitaḥ || 6 ||**

Todo aquello que en este universo pueda ser percibido o conocido; todo es penetrado por Narayana, en el interior y el exterior.

**anantaṁ avyāyaṁ kaviguṁ sāmudrentaṁ viśva śāmbhuvam | padma
kośa pratikāśagaṁ hṛdayaṁ cāpyadhomaḥ || 7 ||**

Uno debe meditar en el loto interno del corazón; acerca de esta Suprema Persona, incambiable, ilimitada, Omnisciente, causa de la felicidad del universo; Quien es el fin del océano de la mundanidad y la finalidad de todo esfuerzo. El foco de nuestra meditación es ese espacio en el corazón que se asemeja a una flor de loto boca abajo.

**adhō niṣṭyā vitastyānte nābhyāṁ upari tiṣṭhāti | jvāla-mālā-kūlaṁ
bhātī viśvasyāyātanaṁ māhat || 8 ||**

Él debe ser conocido en este espacio del corazón entre la laringe y el ombligo, allí habita el Señor del Universo rodeado por una guirnalda de llamas.

**santātaguṁ śīlābhistu lambātyā kośa sannibham |
tasyāntē suṣīraguṁ sūkṣmaṁ tasmiṁ sarvaṁ pratiṣṭhitam || 9 ||**

El corazón se asemeja a un loto invertido, rodeado por arterias. En su interior hay un espacio sutil. Allí, todas las cosas se establecen.

**tasya madhye maḥan-āgnir viśvārcir viśvatō-mukhaḥ | so'grābhug
vibhajan tiṣṭhan nāhāram ajaraḥ kavīḥ || 10 ||**

En este espacio se halla la Luz, inextinguible, de infinitos rostros, que extiende Sus llamas a todos los rincones. Él disfruta el alimento que se entrega y se metaboliza en el cuerpo.

**tīryag ūrdhvaṁ ādhaśśāyī raśmayas tasya santātā | santāpayāti svam
deham āpāda talā-mastakaḥ ||
tasya madhye vahni śikhā aṇīyōrdhvā vyavasthitaḥ || 11 ||**

Los rayos de este fuego se distribuyen, en todas direcciones, dando calor a todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. En el centro de esta Luz que todo lo permea habita una pequeña llama, más sutil, del color del oro.

**nīla-tōyadā madhyasthād vidyullékheva bhāsvārā | nīvāra śūkāvat
tanvī pītā bhāsvatyāṇūpāmā || 12 ||**

Brilla como el resplandor de un rayo que aparece en una oscura nube de lluvia. Es Delgado como el canto de un grano de arroz, comparación que sirve para mostrar su sutilidad.

**tasyā śikhāya mādhye paramātmā vyavasthitaḥ |
sa brahma sa śivas sa haris sendra so'kṣāraḥ paramas svarāt || 13 ||**

El Alma Suprema resplandece en el interior de esta llama, Él es Brahma, Él es Shiva, Él es Vishnu, Él es Indra, Él es la Suprema Causa del Universo, el Único, el Auto-luminoso.

**ṛtaguṁ satyaṁ paraṁ brahma puruṣaṁ kṛṣṇa piṅgalaṁ |
ūrdhvarētaṁ virūpākṣaṁ viśvarūpāya vai namo namāḥ || 14 ||**

El Supremo Brahman, la Realidad Absoluta, es ese Ser azul oscuro y amarillo, cuya energía fluye hacia arriba y poseedor de innumerables ojos; Saluciones a esta Forma Universal.

**om nārāyaṇāya vidmahe vāsudevāya dhīmahi | tanno viṣṇuḥ
pracodayāt || 15 ||**

Buscando conocer la Causa de todos los seres, meditamos en el habitante de todas las almas; Que este supremo Vishnu ilumine nuestros intelectos.

Rudra Sūktam

El Rudra Suktam pertenece al Rig Veda y también al Yajur Veda. Es una serie de versos de adoración a Shiva, algunos de ellos tomados del Sri Rudram, un texto sagrado mucho más extenso del Yajur Veda. Puede ser usado para adorar el Lingam o la deidad de Shiva.

**pariṇo rudrasyā hetir vṛnaktu pari dveṣasyā durmatirāgāyoh |
avāsthirā maghavadbhyas tanuśva mīḍavāstokāya tanāyāya mṛḍaya || 1 ||**

Que el arma impetuosa de Rudra, como también Su ira ardiente se mantenga alejada de nosotros. Oh, Dios dador de bendiciones, aparta Tu ira de nosotros, postrados ante Ti. Otorga felicidad a nuestros hijos y descendientes.

**stuhi śrūtaṁ gartaṁ sadaṁ yuvānaṁ mṛḡan na bhīmam ūpahaṭnum ugram |
mṛḍā jāritre rūdras tavā no anyantē aśman nivāpantu senāḥ || 2 ||**

¡Alabado sea Él, el famoso, el celebrado que está sentado en la cueva del corazón, siempre joven, terrible en la destrucción y castigador de aquellos que cometen pecados! Sé gracioso con el cantor, que Tus huestes destruyan a lo que es diferente lo que no es el Atman o Ser

**mīḍuṣṭama śivātama śivo nāḥ sumanā bhava | parame vṛkṣa āyudan
nīdhāya kṛtīm vasāna ācāra pinākam bimradāgahi || 3 ||**

¡Oh, el más abundante en bendiciones, el más auspicioso! Sé auspicioso y favorable hacia nosotros. Dejando Tus armas destructoras en la cima de un árbol, descende y aparece ante nosotros vestido con la piel de tigre y portando Tu arco.

**arhàṇ bibharśī sāyākā nīdhanvā | arhàṇ niṣkaṁ yājataṁ viśvarūpam |
arhàṇ nīdhan dayāse viśvaṁ abhūvam | na vā ojīyo rudra tvad āsti || 4 ||**

Eres venerable, Tú que portas el arco y las flechas, venerable es el collar de muchos colores y honores. Venerable, destruyendo todas las fuerzas del caos, nadie hay más poderoso que Tú, oh, Rudra.

**tvam āgne rudro aśūro maḥo divas tvaguṁ śartho marutaṁ prkṣa īśiṣe |
tvam vadāy rarunair yāsi śaṅgayas tvaṁ pūṣā vidhataḥ pāśīn utmanā || 5 ||**

Eres la causa del dolor de los malhechores, el Señor del poderoso Cielo; Tú eres el líder de las huestes de maruts, el Señor del alimento. Tú viajas con vientos rojizos. Tu hogar es dicha. Como Pushan, protégés a Tus devotos.

**āvo rājānam adhvarasyā rudraguṁ hotāraguṁ satya yajaguṁ rodāsyoh |
agnim purātana yītnora cittā dhirānya rūpaṁ avāse kṛnudhvam || 6 ||**

Antes de que el trueno golpee y os deje sin sentido, oh devotos, por vuestra protección, encended el fuego divino, presidido por Rudra, el sacerdote invocador, el que instituyó el sacrificio entre ambos mundos.

Śivamānasapūjā- La Adoración Mental al Señor Shiva

La Shiva Manasa Puja o adoración mental a Shiva, es un texto compuesto por el gran Acharya Shankara que, como su título indica, muestra una adoración al Señor Shiva, no con objetos externos, sino visualizados en la mente. Este himno puede ser utilizado como sustituto de los rituales de adoración cuando no se tiene alcance a los objetos apropiados. Su canto produce resultados incomparables. La mente se concentra bellamente en el Señor Shiva, creando una sola onda de pensamiento profundamente sáttvico. Enciende la devoción en el corazón del aspirante, y prepara su intelecto para la contemplación divina.

**ratnaiḥ kalpitaṁ māsaṁ himajalaiḥ snānaṁ ca divyāmbaraṁ
nānāratnavibhūṣitaṁ mṛgamadāmodāṅkitaṁ candanam |
jātīcampakabilvapatraracitaṁ puṣpaṁ ca dhūpaṁ tathā dīpaṁ deva
dayānidhe paśupate hr̥tkalpitaṁ gr̥hyatām ||1||**

He imaginado un trono de piedras preciosas para Ti, agua fresca para bañarte, divinas vestiduras adornadas con varios ornamentos, pasta de sándalo mezclada con almizcle para ungir Tu cuerpo, flores de Jazmín y Champaca y hojas de Bilva, incienso y una lámpara resplandeciente. Acepta todo esto que he imaginado para Ti en mi corazón ¡Oh, Dios de misericordia!

**sauvarṇe navaratnakhaṇḍaracite pātre ghr̥taṁ pāyasaṁ bhakṣyaṁ
pañcavidhaṁ payodadhiyutaṁ rambhāphalaṁ pānakam |
śākānāmayutaṁ jalaṁ rucikaraṁ karpūrakhaṇḍojjvalaṁ tām̐būlaṁ
manasā mayā viracitaṁ bhaktyā prabho svīkuru ||2||**

Arroz dulce en un cuenco dorado, ornado con nueve joyas, los cinco tipos de alimento hechos de leche y yogur, plátanos, verduras, dulce agua perfumada con alcanfor, y hojas de betel. He preparado todo esto en mi mente con devoción. Oh, Señor, por favor, acéptalo.

**chatraṁ cāmarayoryugaṁ vyajanakaṁ cādarśakaṁ nirmalaṁ
vīṇābherimṛdaṅgakāhalakalā gītaṁ ca nṛtyaṁ tathā |
sāṣṭāṅgaṁ praṇatiḥ stutirbahuvidhā hyetatsamastaṁ mayā
saṅkalpena samarpitaṁ tava vibho pūjāṁ gṛhāṇa prabho ||3||**

Una sombrilla, dos espantamoscas hechos con cola de Yak, un abanico y un espejo impoluto; una cítara, címbalos, un mridanga y un gran timbal, canciones y danzas, postraciones y muchas clases de himnos sagrados. Todo esto te he ofrecido en mi imaginación. Oh, Todopoderoso, acéptalo como adoración a Ti

**ātmā tvaṁ giriajā matiḥ sahacarāḥ prāṇāḥ śarīraṁ gṛhaṁ pūjā te
viśayopabhogaracanā nidrā samādhisthiḥ |
sañcāraḥ padayoḥ pradakṣiṇavidhiḥ stotrāṇi sarvā giro yadyatkarma
karomi tattadakhilāṁ śambho tavārādhanaṁ ||4||**

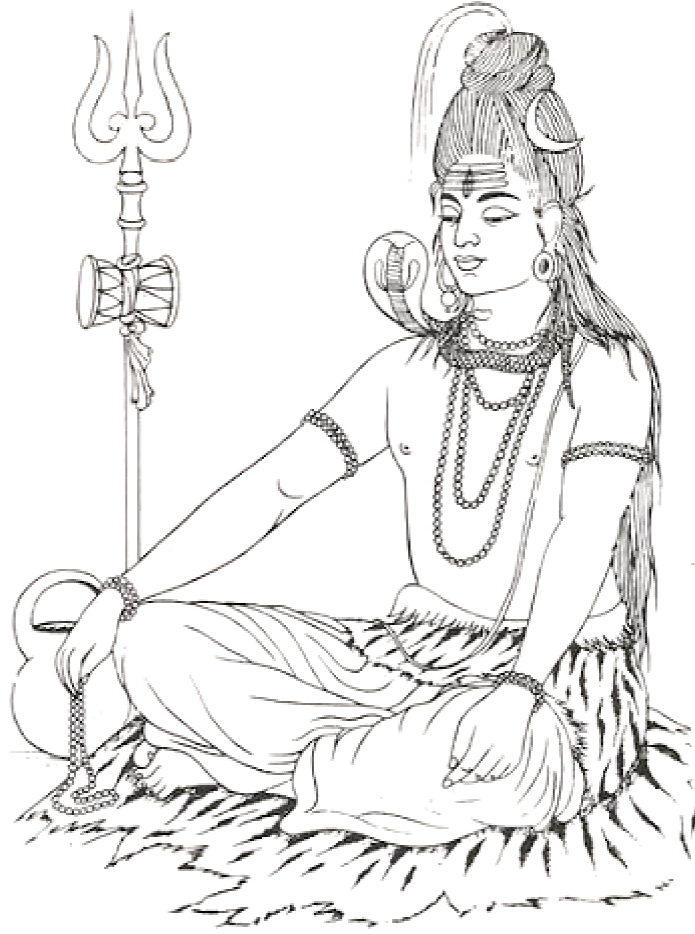
Tú eres mi propio Ser; la Diosa Parvati, Hija de la Montaña es mi razón. Mis cinco aires vitales son Tus sirvientes; mi cuerpo es Tu morada, y todos los placeres de mis sentidos son objetos para usar en Tu adoración. Mi sueño es Tu estado de Samadhi. Allá donde camino estoy circundándote. Todo cuanto hablo es en alabanza a Ti. Todo cuanto hago es por devoción hacia Ti. ¡Oh, Señor Benevolente!

**karacaraṇakṛtaṁ vākkāyajaṁ karmajaṁ vā śravaṇanayanajaṁ vā
mānasaṁ vāparādhamaḥ |
vihitamavihitam vā sarvametatkṣamasva jaya jaya karuṇābdhe
śrīmahādeva śambho ||5||**

Cualquier pecado que haya cometido con mis manos, pies, voz, acciones, oídos, ojos o mente, ya esté prohibido por las Escrituras o no, por favor, perdónalo. ¡Salve, salve, oh, Shiva, Océano de Compasión!

iti śrīmacchaṅkarācāryaviracitā śivamānasapūjā samāptā ||

De tal modo termina la adoración mental a Shiva, compuesta por el venerable Shankaracharya.



Lingashtakam

El Lingashtakam es una composición poética de Sri Adi Shankara en ocho estrofas que glorifican a Shiva en la forma del Lingam, puede ser cantada en la adoración al propio Lingam o simplemente como veneración al Señor Shiva.

**brahmamurāri surārcitaliṅgaṁ
nirmala bhāsita śobhita liṅgaṁ |
janmaja duḥkha vināśaka liṅgaṁ
tat praṇamāmi sadāśivaliṅgaṁ || 1||**

Me postro ante este eterno Shivalingam, adorado por Brahma, Vishnu y los devas, que brilla por Su propio puro resplandor y destruye las penas que siguen al nacimiento humano.

**devamuni pravarārcitaliṅgaṁ
kāmadaham karuṇākara liṅgaṁ |
rāvaṇa darpa vināśana liṅgaṁ
tat praṇamāmi sadāśiva liṅgaṁ || 2||**

Me postro ante este eterno Shivalingam adorado por los devas y los sabios, que es misericordioso y que erradica el deseo, que destruyó el orgullo de Ravana.

**sarva sugandhi sulepita liṅgaṁ
buddhi vivardhana kāraṇa liṅgaṁ |
siddha surāsura vandita liṅgaṁ
tat praṇamāmi sadāśiva liṅgaṁ || 3||**

Me postro ante este eterno Shivalingam ungido por todos los perfumes aromáticos, que incrementa la inteligencia, que es adorado por los Siddhas, los Suras y los Asuras.

**kanaka mahāmaṇi bhūṣita liṅgaṁ
phanipati veṣṭita śobhita liṅgaṁ |
dakṣasuyajña vināśana liṅgaṁ
tat praṇamāmi sadāśiva liṅgaṁ || 4||**

Me postro ante este eterno Shivalingam, decorado con oro y joyas, que lleva al rey de las serpientes por guirnalda, y que destruyó el sacrificio de Daksha.

**kuṅkuma candana lepita liṅgaṁ
pañkaja hāra suśobhita liṅgaṁ |
sañcita pāpa vināśana liṅgaṁ
tat praṇamāmi sadāśiva liṅgaṁ || 5||**

Me postro ante este eterno Shivalingam, adornado con kumkum y sándalo y con una brillante guirnalda de lotos, destructor de todos los karmas acumulados.

**devagaṇārcita sevita liṅgaṁ
bhāvairbhaktibhireva ca liṅgaṁ |
dīna-kara koṭi prabhākara liṅgaṁ
tat praṇamāmi sadāśiva liṅgaṁ || 6||**

Me postro ante este eterno Shivalingam servido por los devas y las huestes de Shiva, adorado con las emociones más puras, Amor y devoción, que tiene el resplandor de cien millones de soles.

**aṣṭadalopari veṣṭita liṅgaṁ
sarvasamudbhava kāraṇa liṅgaṁ |
aṣṭadaridra vināśita liṅgaṁ
tat praṇamāmi sadāśiva liṅgaṁ || 7||**

Me postro ante este eterno Shivalingam, que reside en un loto de ocho pétalos y del cual surge todo, que destruye los ocho tipos de pobreza¹.

**suraguru suravara pūjita liṅgam
suravana puṣpa sadārcita liṅgam |
parātparam paramātmaka liṅgam
tat praṇamāmi sadāśiva liṅgam || 8||**

Me postro ante este eterno Shivalingam, adorado por el Guru de los devas e Indra con flores de los jardines celestes, que es el Supremo, que está más allá de todo y que es de la misma naturaleza que el Atman.

**liṅgāṣṭakamidaṁ puṇyaṁ yaḥ paṭhet śivasannidhau |
śivalokamavāpnoti śivena saha modate ||**

Aquel que cante este Lingashtakam en presencia de una imagen del Señor Shiva, alcanzará Su morada y se regocijará con el Señor.

¹ Los ocho tipos de pobreza son: una vida corta (falta de longevidad); falta de salud; falta de prosperidad; no tener hijos; falta de dinero; no alcanzar el éxito; carecer de paz; tener mala fama.

Rudrashtakam

El Rudrashtakam es un poderoso himno de ocho versos dedicados al Señor Shiva. Es obra de Goswami Tulsidas, dentro de su Ramayana o Sri Ramacharitamanasa. En este texto, un Maestro lo canta para apaciguar la ira de Shiva hacia uno de sus discípulos que había cometido una gran ofensa. En el norte de la India es considerado de alta sacralidad, y utilizado para la adoración y la oración.

**namāmīśamīśāna nīrvāṇarūpaṁ
vibhuṁ vyāpakaṁ brahmavedasvarūpaṁ |
nijaṁ nirguṇaṁ nirvikalpaṁ nirīhaṁ
cidākāraṁ ākāśa vāsaṁ bhaje'ham || 1||**

Te adoro, Señor y rector del universo entero. Eterna Dicha personificada, omnipresente y todo-penetrante Brahman, manifiesto en la forma de los Vedas. Adoro al Señor Shiva, resplandeciente en Su propia Gloria, libre de todo atributo, indiferenciado, libre de deseos, Consciencia que todo lo llena.

**nirākāraṁ omkāra mūlaṁ turīyaṁ
girā jñāna gotītaṁ īśaṁ girīśaṁ |
karālaṁ mahākāla-kālaṁ kṛpāluṁ
guṇāgāra saṁsāra pāraṁ nato'ham || 2||**

Me postro ante el Supremo Señor, sin forma, la fuente de Omkara, el cuarto estado de consciencia, Señor de Kailasha, devorador del mismo tiempo, terrible y aún así lleno de gracia, Morada de virtudes y más allá del mundo.

**tuṣārādri saṁkāśa gaurāṁ gabhīraṁ
mano-bhūta-koṭi-prabhāsva-śarīraṁ |
sphuran-mauli-kallolinī-cāru-gaṅgā
lasat-phāla-bārendu kaṇṭhe bhujaṅgāṁ || 3||**

Le adoro a Él, quien posee una forma nívea como los Himalayas, quien es radiante con la belleza de miles de dioses del amor, Cuya cabeza es refrescada por el encantador fluir del río Ganga, cuya frente es tocada con la luna creciente y cuya garganta se adorna con el rey de las serpientes.

**calat-kuṇḍalam śubhra-netraṁ viśālam
prasannānanaṁ nīlakaṇṭhaṁ dayālum |
mṛgādhīśa-carmāmbaram muṇḍa-mālam
priyaṁ śaṅkaraṁ sarva-nāthaṁ bhajāmi || 4||**

Adoro al todo-misericordioso Shankara, de pendientes colgantes adornando Sus orejas, poseedor de hermosas cejas y grandes ojos, de sonriente y alegre rostro y de garganta azul. Él lleva una piel de león alrededor de Su cintura y una guirnalda de cráneos alrededor de Su cuello.

**pracaṇḍam prakṛṣṭam pragalbham pareśam
akhaṇḍam bhaje bhānu-koṭi-prakāśam |
trayīśūla-nirmūlanaṁ śūla-pāṇim
bhaje'ham bhavānī-patim bhāva-gamyam || 5||**

Tomo refugio en el Señor de Bhavani, el Dios Supremo. Terrible, exaltado, intrépido, indivisible, innato, investido con la gloria de un millón de soles, quien termina con el triple sufrimiento, portando un tridente en Su mano. Él es accesible tan sólo a través del amor.

**kalātīta-kalyāṇa-kalpānta-kārī
sadā saj-janānanda-dātā purārī |
cidānanda-sandoha-mohāpahārī
prasīda prasīda prabho manmathārī || 6||**

Trascendiendo la división, siempre bendito, provoca la destrucción universal al final de cada ciclo. Fuente de perpetuo gozo para el virtuoso, destructor de Tripura, Consciencia y Dicha personificadas, disipador del engaño, sé propicio ¡sé propicio, mi Señor, enemigo del dios del amor!

**na yāvad umā-nātha pādāravindam
bhajantīha loke pare vā narāṇām |
na tāvat-sukham śānti santāpa-nāśam
prasīda prabho sarva-bhūtādhivāsam || 7||**

Mientras uno no adora los pies del Señor de Uma, no puede haber para él felicidad, paz, ni cesación del dolor, sea en este mundo o en el otro Por tanto, sé propicio, mi Señor, morando como lo haces en el corazón de todos los seres.

**na jñāmi yogaṁ japaṁ naiva pūjāṁ
nato'ham sadā sarvadā śambhu tubhyam |
jarā-janma-duḥkhaugha-tātapyamānam
prabho pāhi śāpan-namāmi-īśa śambho || 8||**

No conozco el Yoga, ni la repetición de tu mantra; no sé cómo hacerte adoración. Solamente me postro ante Ti en todo momento. Protégeme mi Señor, miserable y afligido como estoy por tantos sufrimientos, gobernado por el nacimiento, la vejez y otros, ¡oh, Shambho!

**rudrāṣṭakam-idaṁ proktaṁ vipreṇa hara-tuṣṭaye |
ye paṭhanti narā bhaktyā teṣāṁ śambhuḥ prasīdati ||**

Este Himno de ocho versos dedicado a Rudra fue recitado por el poeta para propiciar al Señor Hara. Shri Shambho se complace con aquellos que lo recitan con verdadera devoción.

|| iti śrīrāmacaritamānase uttarakāṇḍe śrīgosvāmitulasīdāsakṛtaṁ
śrīrudrāṣṭakaṁ sampūrṇaṁ ||

Tal es el venerable Rudrashtakam, compuesto por el santo Tulasi Dasa en el último capítulo del Sri Ramacharitamanasa en su totalidad.



Achyutashtakam

Achyuta es un nombre del Señor Vishnu, el Inmutable. Las ocho estrofas en adoración a Achyuta son llamadas así por empezar con este nombre. Escrito por Sri Adi Shankaracharya, este bello texto ensalza las cualidades del Señor Vishnu, recordando Sus pasatiempos como Rama y Krishna, y recitando Sus divinos nombres. Su métrica es muy hermosa para ser cantada, y por ello puede ser interpretado en diferentes melodías.

**acyutaṁ keśavaṁ rāmanārāyaṇaṁ
kṛṣṇadāmodaraṁ vāsudevaṁ harim
śrīdharaṁ mādhaṁ gopikāvallabhaṁ
jānakīnāyakaṁ rāmacandraṁ bhaje ||1||**

Adoro a Achyuta, (el Señor Inmutable), Keshava (de cabello hermoso), Rama (aquel que da deleite), Narayana (el refugio de todos), Krishna, Damodara (Que es atado por el amor de Sus devotos), el Hijo de Vasudeva, Hari (El ladrón de corazones), Sridhara (quien lleva a Lakshmi en Su pecho), Madhava (que es muy dulce), el amado de las Gopis, el Señor de Sita, Sri Ramachandra.

**acyutaṁ keśavaṁ satyabhāmādhavaṁ
mādhavaṁ śrīdharaṁ rādhikārādhitaṁ
indirāmandiraṁ cetasā sundaraṁ
devakīnandanaṁ nandanaṁ sandadhe ||2||**

Ofrezco mis reverencias a Achyuta, Keshava, el Señor de Satyabhama, Madhava, Sridhara, quien es adorado por Sri Radha, quien es la Morada de Lakshmi, el más hermoso en quien la mente pueda pensar, el Hijo de Devaki, el Hijo de Nanda.

**viṣṇave jīṣṇave śaṅkhine cakriṇe
rukmiṇīrāgiṇe jānakījānaye
vallavīvallabhāyā'rcitāyātmane
kaṁsavidhvamsine vaṁśine te namaḥ ||3||**

Saludo a Vishnu (el que todo lo permea), el victorioso, el que porta la caracola y el disco, el amado de Rukmii, el cosorte de Janaki (sita), que es la misma vida de las Gopis, el Supremamente adorable Ser, el destructor de Kamsa, el portador de la flauta.

**kṛṣṇa govinda he rāma nārāyaṇa
śrīpate vāsudevājīta śrīnidhe
acyutānanta he mādhavādhokṣaja
dvārakānāyaka draupadīrakṣaka ||4||**

*¡Oh, Krishna! ¡Oh, Govinda! (el protector de las vacas) ¡Oh, Rama! ¡Oh, Narayana!
¡Oh, Señor de Lakshmi! ¡Oh, Vasudeva! ¡Oh, inconquistable! ¡Oh, Morada de
Lakshmi! ¡Oh, Achyuta, Oh Ananta (el Infinito) Oh Madhava, Oh, Adhokshaja! (más
allá de los sentidos) ¡Oh, Señor de Dwaraka! ¡Oh, salvador de Draupadi!*

**rākṣasakṣobhitaḥ sītayā śobhito
daṇḍakāraṇyabhūpuṇyatākāraṇaḥ
lakṣmaṇenānvito vānaraiḥ sevito
(a)'gastyasampūjito rāghavaḥ pātu mām ||5||**

Que Raghava (el descendiente de Raghu), quien perturba las actividades impías de los demonios, quien resplandece en compañía de Sita, quien purificó el bosque de Dandaka, quien es acompañado por Lakshmana y servido por monos, y quien es adorado por el sabio Agastya, pueda protegerme.

**dhenukāriṣṭako'niṣṭakṛddveṣiṇām
keśihā kaṁsahr̥dvaṁśikāvādaḥ
pūtanākopakaḥ sūrajākhelano
bālagopālakaḥ pātu mām sarvadā ||6||**

Quien es desfavorable a los demonios Dhenu y Karishta, destructor de Keshi y Kamsa, que toca la flauta, que se encolerizó contra Putana, quien juega en las orillas del río Yamuna, pueda el niño Gopala protegerme siempre.

**vidyududyotavatprasphuradvāsasaṁ
prāvṛḍambhodavatprollasadvigrahaṁ
vanyayā mālayā śobhitorahasthalaṁ
lohitāṅghridvayaṁ vārijākṣaṁ bhaje ||7||**

Adoro al Señor que es adornado con ropas de color amarillo resplandeciente como el rayo, cuyo cuerpo resplandece como las nubes cargadas de lluvia, cuyo pecho es adornado con guirnalda de flores silvestres, cuyos pies son rosados y cuyos ojos son como lotos.

**kuñcitaiḥ kuntalairbhrājamānānaṁ
ratnamauliṁ lasatkuṇḍalaṁ gaṇḍayoḥ
hārakeyūraḥ kaṅkaṇaproyjvalaṁ
kiṅkiṇīmañjulaṁ śyāmalaṁ taṁ bhaje ||8||**

Adoro a Shyamala, (de hermosa complexión oscura), cuyas mejillas brillan por el resplandor de Sus hermosos pendientes, quien es adornado con una guirnalda, brazaletes y hermosas ajorcas.

**acyutasyāṣṭakaṁ yaḥ paṭhediṣṭadaṁ
premataḥ pratyahaṁ pūruṣaḥ saspr̥ham
vṛttataḥ sundaraṁ vedya viśvambharam**

tasya vaśyo harirjāyate satvaram ||9||

Aquel que diariamente canta estos ocho versos en adoración a Achyuta, compuestos por hermosos versos, que conceden todos los deseos, rápidamente gana el corazón del Señor Hari, Creador de todo el universo.

iti śrīśaṅkarācāryaviracitamacyutāṣṭakam sampūrṇam ||

Tales son, en su totalidad, los ocho versos en alabanza a Achyuta, compuestos por el Maestro Sri Shankara.

Śrī Viṣṇu Śatanāma Stotra

Este texto procedente del Vishnu Purana menciona cien nombres del Señor Vishnu, especialmente sagrados e indicados para destruir todos los pecados por su mera recitación. Cada nombre alude a una de las divinas cualidades del Señor.

śrī gaṇeśāya namaḥ

Reverencias al Señor Ganesha

nārada uvāca |

Narada dijo:

**om vāsudevaṁ hr̥ṣīkeśaṁ vāmanaṁ jalaśāyinaṁ |
janārdanaṁ hari kṛṣṇaṁ śrīvākṣaṁ garuḍadhvajam ||**

¡Om! Vasudeva, Hrishiksha (el Señor de los sentidos), Vamana (el brahmana enano), Jalashayina (que yace en el agua), Janardana (el que hace sufrir a los malvados) Hari, Krishna (el Todo-atractivo), Srivaksha (que está al lado de Lakshmi), Garudadhwaaja (aquel cuya enseña es Garuda, el águila)

**vārāhaṁ puṇḍarīkākṣaṁ nṛsimhaṁ narakāntakam |
avyaktaṁ śāśvataṁ viṣṇum-anantam-ajam-avyayam ||**

Varaha (el jabalí), Pundarikaksha (aquel cuyos ojos son como lotos) Narasimha (el hombre león) Narakantaka (aquel que pone fin al infierno) Avyaktam (el

Inmanifestado) Shaswatam (el que permanece), Vishnu (el todo-penetrante) Ananta (el Eterno) Aja, (el no nacido) Avyayam (el inmutable)

**nārāyaṇaṁ gadādhyakṣaṁ govindaṁ kīrtibhājanam |
govardhanoddharaṁ devaṁ bhūdharaṁ bhuvaneśvaram ||**

Narayana (el refugio de todos), Gadadhyaksha (diestro con la maza), Govinda, (protector de las vacas) Kirti Bhajanam (que es famoso y alabado) Govardhanodhara (Que levantó el monte Govardhan) Deva (Dios) Bhudhara (sostenedor del mundo) Bhuvaneshvara (Señor del Universo)

**vettāraṁ yajñapurusaṁ yajñeśaṁ yajñavāhakam |
cakrapāṇiṁ gadāpāṇiṁ śaṅkhaṇiṁ narottamaṁ ||**

Vettara, (aquel que ha de ser conocido) Yajñapurusha (La personificación del sacrificio védico) Yajñeśa (El Señor del Sacrificio) Yajñavahaka (que es el vehículo del sacrificio), Chakrapani (sostenedor de la rueda) Gadapani (sostenedor de la maza) Shankhapani (sostenedor de la caracola) Narottama (el mejor de los hombres)

**vaikuṇṭhaṁ duṣṭadamaṇaṁ bhūgarbhaṁ pītavāsasaṁ |
trivikramaṁ trikālajñaṁ trimūrtiṁ nandikeśvaram ||**

Vaikuntham (morador de Vaikuntha, el mundo espiritual), Dushtadamana (que tiene bajo control a los malvados) Bhugarbha (Matriz de la existencia) Pitavasasa (que lleva ropas doradas) Trivikrama (que midió el mundo con tres pasos) Trikalajña (que conoce los tres, pasado presente y futuro) Trimurti (Que tiene tres formas, Brahma, Vishnu y Rudra) Nandikeshvara (Señor de Nandi)

**rāmaṁ rāmaṁ hayagrīvaṁ bhīmaṁ raudraṁ bhavodbhavam |
śrīpatiṁ śrīdharaṁ śrīśaṁ maṅgalaṁ maṅgalāyudham ||**

Rama (que da deleite) Hayagriva (de cabeza de caballo) Bhima (que es muy fuerte) Raudra (que es iracundo) Bhavodbhava (que existe antes de la existencia) Sripati (esposo de Lakshmi) Sridhara (que lleva a Lakshmi en Su pecho) Srisha (Señor de Lakshmi) Mangala (que es muy bendito) Mangalayudha (cuyos atributos son benditos)

**dāmodaraṁ damopetaṁ keśavaṁ keśisūdanam |
vareṇyaṁ varadaṁ viṣṇumānandaṁ vasudevajam ||**

Damodara (que es atado por el amor de los devotos), Damopeta (que corta los lazos de la mundanidad) Keshava (de cabello hermoso) Keshisudana (Destructor del demonio Keshi) Varenya (que es adorable) Varada (que bendice) Vishnumananda (que es la Dicha de Vishnu) Vasudevaja (que nació de Vasudeva)

**hiraṇyaretasaṁ dīptaṁ purāṇaṁ puruṣottamam |
sakalaṁ niṣkalaṁ śuddhaṁ nirguṇaṁ guṇaśāśvatam ||**

Hiranyaretasa (cuya virilidad es diamantina) Dipta (que ilumina) Purana (el antiguo) Purushottama (el Espíritu más elevado) Sakala (que lo es todo) Nishkala (que no tiene partes) Shuddha (que es puro) Nirguna (que no tiene cualidades) Gunashashvata (que tiene todas las cualidades)

**hiraṇyatanusaṅkāśaṁ sūryāyutasamaprabham |
meghaśyāmaṁ caturbāhuṁ kuśalaṁ kamalekṣaṇam ||**

Hiranyatanusankasha (Su cuerpo es como el oro) Suryayutasamaprabha (que resplandece como el sol) Meghashyama (cuyo color oscuro es como el de las nubes)

cargadas de lluvia) Chaturbahu (que tiene cuatro brazos) Kushala (que siempre está en lo correcto) Kamaleshanam (cuyos ojos son como lotos)

**jyotīrūpamarūpaṁ ca svarūpaṁ rūpaśamsthitaṁ |
sarvajñaṁ sarvarūpaśthaṁ sarveśaṁ sarvatomukhaṁ ||**

Jyotirupa (Cuya forma es la Luz) Arupa (sin forma) Swarupa (que tiene Su propia forma) Rupasamsthita (Que está dotado de una forma hermosa) Sarvajña (Omnisciente) Sarvarupastha (que tiene todas las formas) Sarvesha (El Señor de todas las cosas) Sarvatomukha (que ve en todas direcciones)

**jñānaṁ kūṭasthamacalaṁ jñānadaṁ paramaṁ prabhuṁ |
yogīśaṁ yoganiṣṇātaṁ yoginaṁ yogarūpiṇaṁ ||**

Jñana (que es sabiduría) Kuthasta (imperecedero) Acala (inamovible) Jñanada (lleno de conocimiento) Parama (que es supremo) Prabhu (que es el Señor) Yogisha (Señor del Yoga) Yoganishnata (Que es el más alto Señor del Yoga) Yoginam (que es el Yogi) Yogarupinam (que Su naturaleza es el estado de Yoga)

**īśvaraṁ sarvabhūtānāṁ vande bhūtamayaṁ prabhuṁ |
iti nāmaśataṁ divyaṁ vaiṣṇavaṁ khalu pāpahaṁ ||**

Ishvara (el Señor) Sarvabhutana (que está en todos los seres) Bhutamaya Prabhu (el Señor que forma a todos los seres), saluciones a Él. Estos cien nombres divinos de Vishnu destruyen los pecados.

**vyāseṇa kathitaṁ pūrvaṁ sarvapāpaprāṇāśanaṁ |
yaḥ paṭhetprātarutthāya sa bhavedvaiṣṇavo naraḥ ||**

Esto, que fue contado por Vyasa hace mucho tiempo, destruye todos los pecados. Si uno lo lee temprano a la mañana, se volverá un devoto de Vishnu perfecto (un vaishnava)

**sarvapāpaviśuddhātmā viṣṇusāyujyamāpnuyāt |
cāndrāyaṇasahasrāṇi kanyādānaśatāni ca ||**

Se purificará de todos los pecados, y se hará uno con el Señor Vishnu. Obtendrá el resultado de practicar mil ayunos Chandrayana y de llevar a cabo cien matrimonios

**gavāṁ lakṣasahasrāṇi muktibhāgī bhavennaraḥ |
aśvamedhāyutaṁ puṇyaṁ phalaṁ prāpnoti mānavaḥ ||**

Tendrá el beneficio de regalar miles de vacas, y de llevar a cabo el sacrificio Ashwamedha.

iti śrīviṣṇupurāṇe viṣṇuśatanāmastotraṁ sampūrṇam ||

Tales son los cien nombres del Señor Vishnu narrados en el Vishnu Purana, en su totalidad.

Este texto de Sri Jayadeva Goswami glorifica los diez avatares del Señor Vishnu. En el texto, perteneciente a su obra más destacada, la Gita Govinda, no se incluye a Krishna como el octavo avatar, sino a Balarama, ya que en la teología del vaishnavismo bengalí, Krishna no es un avatar, sino la forma suprema del Señor Vishnu.

**pralayapayodhijale dhṛtavānasi vedam |
vihitavahitracaritramakhedam ||
keśava dhṛtamīnaśarīra jaya jagadīśa hare || 1 ||**

Con gran destreza actuaste como un barco en la forma de un pez gigante, para proteger los Vedas, que habían sido sumergidos en el turbulento océano de la devastación ¡Oh, Keshava, Señor del Universo! ¡Victoria a Ti, en la forma del Pez!

**kṣītirativipulatare tava tiṣṭhati pṛṣṭhe |
dharaṇīdharaṇakīṇacakragariṣṭhe ||
keśava dhṛtakacchaparūpa jaya jagadīśa hare || 2 ||**

El Monte Mandara descansa en Tu espalda gigantesca para el batimiento del océano. Por esto, una gran hendidura en Tu caparazón se ha formado, lo que lo hace más glorioso. ¡Oh, Keshava, Señor del Universo! ¡Victoria a Ti, en la forma de la Tortuga!

**vasati daśanaśikhare dharaṇī tava lagnā |
śaśini kalaṅkakaleva nimagnā ||
keśava dhṛtasūkararūpa jaya jagadīśa hare || 3 ||**

La Tierra aparece fija en la punta de Tus colmillos, como si fuera una mancha sobre la luna. ¡Oh, Keshava, Señor del Universo! ¡Victoria a Ti, en la forma del Jabalí!

**tava karakamalavare nakhamadbhutaśṛṅgam ।
dalitahiraṇyakaśiputanubhṛṅgam ॥
keśava dhṛtanaraharirūpa jaya jagadīśa hare ॥ 4 ॥**

De Tu mano de loto nace una garra, que destruye al demonio Hiranyakashipu como si se tratara de una avispa. ¡Oh, Keshava, Señor del Universo! ¡Victoria a Ti, en la forma del Hombre-león!

**chalayasi vikramaṇe balimadbhutavāmana ।
padanakhanīrajanitajanapāvana ॥
keśava dhṛtavāmanarūpa jaya jagadīśa hare ॥ 5 ॥**

Con Tu aspecto engañas al rey Bali, oh, enano prodigioso. El agua que brota de Tus pies purifica el mundo entero. ¡Oh, Keshava, Señor del Universo! ¡Victoria a Ti, en la forma del Enano!

**kṣatriyarudhiramaye jagadapagatapāpam ।
snapayasi payasi śamitabhavatāpam ॥
keśava dhṛtabhṛgupatirūpa jaya jagadīśa hare ॥ 6 ॥**

La sangre derramada de los impíos kshatriyas por Ti baña el mundo entero, purificado por Ti del ardor de la existencia. ¡Oh, Keshava, Señor del Universo! ¡Victoria a Ti, en la forma del descendiente de Bhrigu!

**vitarasi dikṣu raṇe dikpatikamanīyam ।
daśamukhamaulibaliṁ ramaṇīyam ॥
keśava dhṛtarāmaśarīra jaya jagadīśa hare ॥ 7 ॥**

*Las diez cabezas de Ravana fueron ofrecidas por Ti, dedicadas a las deidades de los diez puntos cardinales que con ello se deleitan. ¡Oh, Keshava, Señor del Universo!
¡Victoria a Ti, en la forma del Señor Rama!*

**vahasi vapuṣi viśade vasaṇaṁ jaladābham ।
halahatibhītimilitayamunābham ॥
keśava dhṛtahaladhararūpa jaya jagadīśa hare ॥ 8 ॥**

*Llevas hermosas vestiduras del color de una nube cargada de lluvia, similar al color del río Yamuna, que ante el golpe de Tu arado, huye despavorida. ¡Oh, Keshava, Señor del Universo!
¡Victoria a Ti, en la forma del Portador del arado!*

**nindasi yajñavidherahaha śrutijātam ।
sadayahrdayadarśitapaśughātam ॥
keśava dhṛtabuddhaśarīra jaya jagadīśa hare ॥ 9 ॥**

*Condenas los sacrificios realizados según la disposición del Veda, pues Tu corazón se conmueve ante la muerte de las víctimas. ¡Oh, Keshava, Señor del Universo!
¡Victoria a Ti, en la forma del Buddha!*

**mlecchanivahanidhane kalayasi karavālam ।
dhūmaketumiva kimapi karālam ॥
keśava dhṛtakalkiśarīra jaya jagadīśa hare ॥ 10 ॥**

Tu espada se eleva y reluce como un cometa, lista para exterminar a las hordas de bárbaros. ¡Oh, Keshava, Señor del Universo! ¡Victoria a Ti, en la forma de Kalki!

**śrījayadevakaveridamuditamudāram ।
śṛṇu sukhadaṁ śubhadaṁ bhavasāram ॥
keśava dhṛtadaśavidharūpa jaya jagadīśa hare ॥ 11 ॥**

Escucha este excelente poema de Jayadeva, pues otorga felicidad y bendiciones. ¡Oh, Keshava, Señor del Universo! ¡Victoria a Ti, en Tus diez formas!

**vedānuddharate jagannivahate bhūgolamudbibhrate
daityāndārayate baliṁ chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate ।
paulastyaṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyamātanvate
mlecchānmūrcchayate daśākṛtikṛte kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ ॥12 ॥**

Rescatas los Vedas, das soporte al mundo, levantas a la Tierra, derrotas a los demonios, sometes a Bali, destruyes a los Kshatriyas, vences a Ravana, hijo de Pulastya, usas el arado, difundes Tu Gracia, destruyes a los bárbaros, en Tus diez avatares, oh, Krishna, te ofrezco mis saluciones a Ti.

Nāma Rāmāyaṇa

Escrito por el gran devoto de Rama Sri Bhadrachala Ramadasu, el Nama Ramayanam es un resumen del Ramayana que describe los hechos y cualidades del Señor Rama. Se considera que cantarlo produce el mismo beneficio que leer el Ramayana.

śuddha brahma parātpara rām

¡Oh, Dios Supremo, grande entre los grandes,
Rama!

kālātmaka paramēśvara rām

Naturaleza del Tiempo, oh, Señor Rama

śeṣa talpa sukha nidrita rām

Rama, duermes feliz sobre la serpiente Sesha

brahmādyamara prārthita rām

Rama, adorado por Brahma y otros dioses

caṇḍa kiraṇakula maṇḍana rām

Rama, la joya de la raza solar

śrīmad daśaratha nandana rām

Rama, hijo del venerable Dasharatha

kausalyā sukha vardhana rām

Rama, que incrementa la felicidad de Kausalya

viśvāmitra priya dhana rām

Rama, el máspreciado tesoro de Vishnavamitra

ghora tāṭakā ghātaka rām

Rama, destructor de la terrible demonio Tataka

mārīcādi nipātaka rām

Rama, vencedor de demonios como Maricha

kauśika makha samrakṣaka rām

Rama, protector de los rituales de Kaushika

śrīmad ahalyoddhāraka rām

Rama, que devolvió la vida a Ahalya

gautama muni sampūjita rām

Rama, adorado por el sabio Gautama

suramunivara gaṇasamstuta rām

Rama, adorado por las huestes de dioses y sabios

nāvika dhāvika mṛdupada rām

Rama, cuyos pies fueron lavados por el barquero

mithilā pura jana mohaka rām

Rama, encantador de las gentes de Mithila

videha mānasa rañjaka rām

Rama, deleite del rey de Videha

tryambaka karmukha bhañjaka rām

Rama, quebraste el arco de Tryambaka, el Señor Shiva

sitārpita vara mālika rām

Rama, ganador de la guirnalda de Sita

kṛta vaivāhika kautuka rām

Rama, resplandeciente en Su ceremonia de matrimonio

bhārgava darpa vināśaka rām

Rama, destructor del orgullo de Parashurama

śrīmad ayodhyā pālaka rām

Rama, guardián de la ciudad de Ayodhya

śuddha brahmaparātpara rām
kālātmaka paramēśvara rām
agaṇita guṇa gaṇa bhūṣita rām
avanī tanayā kāmīta rām
rākā candra samānana rām
pitṛ vākyaśrita kānana rām

priya guha vinivedita pada rām
tatṣālita nija mṛdu pada rām
bharadvāja mukhā nandaka rām
citrakūṭādri nīketana rām
daśaratha santata cintita rām
kaikeyī tanayārpita rām

viracita nija pitṛkarmaka rām
bharatārpita nija pāduka rām.
daṇḍakāvana jana pāvana rām
duṣṭa virādha vināśana rām
śarabhaṅga sutīkṣṇārcita rām
agastyānugraha vardita rām

grdhrādhīpa samsevita rām
pañcavaṭī taṭa susthita rām
śūrpaṇakhārtti vidhāyaka rām
khara dūṣaṇa mukha sūdaka rām
sītāpriya hariṇānuga rām
mārīcārti kṛtāśuga rām

vināṣtasītānveśaka rām
grdhrādhīpagatidāyaka rām
śabarīdattaphalāśana rām

¡Oh, Dios Supremo, grande entre los grandes,
Rama!
Naturaleza del Tiempo, oh, Señor Rama
Rama, poseedor de incontables virtudes
Rama, amado por la Hija de la Tierra, Sita
Rama, de rostro resplandeciente como la luna llena
Rama, fuiste al bosque obediente a las palabras de tu
padre

Rama, cuyos pies adora Tu querido devoto Guha
Oh, Rama cuyos dulces pies son lavados por él
Rama, diste gran alegría a Bharadvaja y otros
Rama, que tienes Tu morada en el monte Chitrakuta
Rama, objeto de constante pensamiento de
Dasharatha
Rama, tu regreso fue suplicado por el hijo de
Kaikeyi

Rama, realizaste las exequias de Tu padre
Rama, diste Tus sandalias a Bharata
Rama, santificas a las gentes del bosque de Dandaka
Rama, destructor del malvado Viradha
Rama, adorado por los sabios Sharabhangha y
Sutikshna
Rama, alimentado por la gracia del sabio Agastya

Rama, honrado por el rey de los buitres (Jatayu)
Rama que viviste en Panchavati
Rama, castigador de Shurpanakha
Rama, mató a los demonios encabezados por Khara
y Dushana
Rama, perseguiste a la cierva que fascinó a Sita
Rama, Tus felchas terminaron con las andanzas de
Maricha

Rama, comenzaste la búsqueda de Sita
Rama, diste salvación al rey de los buitres
Rama, comiste la ofrenda de fruta de Shabari

kabandhabāhucchedana rām
hanumatsevitaniḥapada rām
natasugrīvābhīṣṭada rām

Rama, cortaste los brazos del monstruo Kabandha
Rama, Tus pies son servidos por Hanuman
Rama, respondiste a las oraciones de Sugriva

garvitavālisamhāraka rām
vānaradūtapreṣaka rām
hitakaralakṣmaṇasaṁyuta rām
kapivarasantatasamsmṛta rām
tadgativighnadhvaṁsaka rām
sītāprāṇādhāraka rām

Rama, mataste al orgulloso Vali
Rama, mandaste a los monos como mensajeros
Rama, que viviste con Lakshmana como Tu bienqueriente
Rama, siempre recordado por el Señor de los monos (Hanuman)
Rama, eliminaste todos los obstáculos de su camino
Rama, Tu sostienes la misma vida de Sita

duṣṭadaśānanadūṣita rām
śiṣṭahanūmadbhūṣita rām
sītāveditakākāvana rām.
kṛtacūdāmaṇidarśana rām
kapivaravacanāśvāsita rām
rāvaṇanidhanaprasthita rām

Rama, fuiste insultado por el malvado Ravana (de diez cabezas)
Rama, fuiste adorado por el noble Hanuman
Rama, recordado en la narración del cuervo que hizo Sita
Rama, contemplaste la joya preciosa enviada por Sita
Rama, fuiste consolado por las palabras del Señor de los monos
Rama, marchaste para la destrucción de Ravana

vānarasainyasamāvṛta rām
śoṣitaśaradīśārttita rām
vibhīṣṇābhayaḍāyaka rām
parvatasetunibandhaka rām
kumbhakarṇaśiraśchedana rām
rākṣasasaṅghavimardhaka rām

Rama, fuiste arropado por el ejército de monos
Rama, amedrentaste al Señor del océano
Rama, diste refugio a Vibhishana
Rama, con montañas construiste un puente hacia Lanka
Rama, Tú decapitaste a Kumbhakarna
Rama, aniquilador de la estirpe de los rakshasas

ahimahirāvaṇacāraṇa rām
saṁhṛtadaśamukharāvaṇa rām
vidhibhavamukhasurasamstuta rām
khaṣṭhitadaśarathavīkṣita rām

Rama, fue espiado por Ahiravana y Mahiravana en la forma de cantores
Rama, mataste al demonio de diez cabezas, Ravana
Rama, alabado por Brahma, Shiva y otros dioses
Rama, Tu padre Dasharatha te contempló desde el cielo

sītādarśanamodita rām
abhiṣīktavibhīṣaṇanuta rām

Rama, feliz de ver a Sita de nuevo
Rama, adorado por Vibhishana después de su coronación

puṣpakayānārohaṇa rām
bharadvājādiniṣevaṇa rām
bharataprāṇapriyakara rām
sāketapurībhūṣaṇa rām
sakalasvīyasamānasa rām
ratnalasatpīṭhāsthita rām

Rama, asciendes en tu carro aéreo Pushpaka
Rama, adorado por el sabio Bharadvaja
Rama, la vida y el amor de Bharata
Rama, eres el adorno de la ciudad de Ayodhya
Rama, recibiste el homenaje de toda Tu gente
Rama, sentado en un trono de preciosas joyas

paṭṭābhiṣekālaṁkr̥ta rām
pārthivakulasammānita rām
vibhīṣaṇārpitarāṅgaka rām
kīśakulānugrahakara rām
sakalajīvasaṁrakṣaka rām
samastalokoddhāraka rām
rāma rāma jaya rājā rām
rāma rāma jaya sītā rām.

Rama, fuiste adornado y enjoyado para Tu coronación
Rama, todos los linajes de reyes te adoraron
Rama, diste a Vibhishana la imagen de Ranganatha
Rama, mostraste Tus bendiciones a las huestes de monos
Rama, Tú eres el protector de todos los seres
Rama, eres el sustentador de todos los mundos.
Gloria, gloria al Señor Rama
Gloria, gloria al Señor Rama.

Devi Suktam

El Devi Suktam o Tanroktam Devi Suktam es un poderoso himno formado por 30 versos, recogido en el Devi Mahatmya del Markandeya Purana, que los dioses cantaron a la Devi tras su victoria sobre los demonios. Es altamente recomendado para la adoración a la Diosa.

devā ūcuḥ ||

Los dioses dijeron:

**namo devyai mahādevyai śivāyai satataṁ namaḥ |
namaḥ prakṛtyai bhadṛāyai niyatāḥ praṇatāḥ sma tām ||**

*Salutaciones constantes a Devi, que es la Gran Diosa y que es favorable.
Salutaciones y postraciones a Ella, la Naturaleza propicia.*

**raudrāyai namo nityāyai gauryai dhātryai namo namaḥ |
jyotsnāyai cendurūpiṇyai sukhāyai satataṁ namaḥ ||**

Salutaciones a Aquella que es fiera, eterna, dorada y la Sustentadora. Salutaciones a Ella, la Luz de la luna, de la forma de la luna y dichosa.

**kalyāṇyai praṇatā vṛddhyai siddhyai kurmo namo namaḥ |
nairṛtyai bhūbhṛtām lakṣmyai śarvāṇyai te namo namaḥ ||**

*Salutaciones y postraciones a la Diosa de suprema prosperidad auspiciosa y éxito.
Salutaciones a Aquella que es terrible para los Nairritas (Asuras), la Diosa de la riqueza y esposa de Shiva.*

**durgāyai durgapārāyai sārāyai sarvakāriṇyai ।
khyātyai tathaiva kṛṣṇāyai dhūmrāyai satataṁ namaḥ ॥**

Salutaciones constantes a Ella, Durga, que va más allá de toda dificultad, esencia y causa de todo, que es conocimiento y que es del color del humo y de color oscuro.

**atisaumyātiraudrāyai natāstasyai namo namaḥ ।
namo jagatpratiṣṭhāyai devyai kṛtyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones y postraciones ante Ella, que es a la vez extremadamente amable y terrible, salutaciones a Ella que es la establecedora del mundo, la Diosa Creadora, Salutaciones.

**yā devī sarvabhūteṣu viṣṇumāyeti śabditā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres como el Poder de Vishnu, salutaciones una y otra vez.

**yā devī sarvabhūteṣu cetanetyabhidhīyate ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a la Diosa que permanece en todos los seres como la eterna Consciencia, salutaciones una y otra vez.

**yā devī sarvabhūteṣu buddhirūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma del intelecto, saluciones una y otra vez.

**yā devī sarvabhūteṣu nidrārūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma del sueño, saluciones una y otra vez.

**yā devī sarvabhūteṣu kṣudhārūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma del hambre, saluciones una y otra vez.

**yā devī sarvabhūteṣu chāyārūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma la sombra, saluciones una y otra vez.

**yā devī sarvabhūteṣu śaktirūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma del poder, saluciones una y otra vez.

**yā devī sarvabhūteṣu tṛṣṇārūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

*Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma de la sed,
salutaciones una y otra vez.*

**yā devī sarvabhūteṣu kṣāntirūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

*Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma del perdón,
salutaciones una y otra vez.*

**yā devī sarvabhūteṣu jātirūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

*Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma del linaje,
salutaciones una y otra vez.*

**yā devī sarvabhūteṣu lajjārūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

*Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma de modestia,
salutaciones una y otra vez.*

**yā devī sarvabhūteṣu śāntirūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma la paz, saluciones una y otra vez.

**yā devī sarvabhūteṣu śraddhārūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma de la fe, saluciones una y otra vez.

**yā devī sarvabhūteṣu kāntirūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma de la belleza, saluciones una y otra vez.

**yā devī sarvabhūteṣu lakṣmīrūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma de la riqueza, saluciones una y otra vez.

**yā devī sarvabhūteṣu vṛttirūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma de la actividad, saluciones una y otra vez.

**yā devī sarvabhūteṣu smṛtirūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

*Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma de la memoria,
salutaciones una y otra vez.*

**yā devī sarvabhūteṣu dayārūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

*Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma de la compasión,
salutaciones una y otra vez.*

**yā devī sarvabhūteṣu tuṣṭirūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

*Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma del contento,
salutaciones una y otra vez.*

**yā devī sarvabhūteṣu mātṛrūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

*Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma de la madre,
salutaciones una y otra vez.*

**yā devī sarvabhūteṣu bhrāntirūpeṇa saṁsthitā ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a la Diosa que existe en todos los seres en la forma del error, saluciones una y otra vez.

**indriyāṇāmadhiṣṭhātrī bhūtānām cākhileṣu yā ।
bhūteṣu satataṁ tasyai vyāptyai devyai namo namaḥ ॥**

Salutaciones a Ella, que reina sobre todos los sentidos de los seres y los elementos, que siempre está en todos los seres y que todo lo impregna.

**citirūpeṇa yā kṛtsnametad vyāpya sthitā jagat ।
namastasyai namastasyai namastasyai namo namaḥ ॥**

A la Diosa que es de la forma de la Consciencia, habiendo llenado el mundo entero y existiendo en él, saluciones, saluciones, saluciones una y otra vez.

**stutā suraiḥ pūrvamabhīṣṭasaṁśrayā-
ttathā surendreṇa dīneṣu sevītā ।
karotu sā naḥ śubhaheturīśvarī
śubhāni bhadraṇyabhihantu cāpadaḥ ॥**

Aclamada por los dioses en los días de antaño, siendo su refugio, servida por Surendra (Indra), que Ishvari, quien es la causa de todo bien, sea buena y auspiciosa con nosotros. Que nos guarde de toda calamidad.

yā sāmpratam coddhatadaityatāpitai-
rasmābhirīśā ca surairnamasyate |
yā ca smṛtā tatkṣaṇameva hanti naḥ
sarvāpado bhaktivinamramūrtibhiḥ ||

Ella, la Diosa, ha sido reverenciada por los dioses atormentados por los demonios, ha sido invocada por aquellos que Le prestan devoción, que ella disperse todos los males.



Sri Hanuman Chalisa

El Hanuman Chalisa es una poderosa meditación que tiene el poder de destruir todos los males y atraer el poder y la protección del Señor Hanuman. Elimina todos los malos aspectos planetarios. Es indicado cantarlo siete veces, o tres, o al menos una vez en martes o en sábado. Puede ser terminado con un Kirtan al Señor Rama. Su autor es Tulsi Das, considerado una encarnación del sabio Valmiki.

Dohā (invocación)

**śrīguru carana saroja raja nija manu mukuru sudhāri |
baranaūṁ raghubara bimala jasu jo dāyaku phala cāri ||**

Habiendo limpiado el espejo de mi mente con el polvo de los pies de loto del Guru, canto las glorias sin par del Señor de los Raghus, la cual otorga los cuatro frutos de la existencia (Kama, Artha, Dharma y Moksha)

**buddhihīna tanu jānike sumirauṁ pavanakumāra |
bala buddhi bidyā dehu mohim harahu kalesa bikāra ||**

Dándome cuenta de lo inadecuado de mi intelecto, recuerdo al Hijo del Viento; que él me bendiga con fuerza, inteligencia, y conocimiento y elimine mis dolores y obstáculos.

Caupāī (versos)

**jaya hanumāna jñāna guna sāgara |
jaya kapīsa tihūṁ loka ujāgara ||**

Gloria a ti, Hanuman, océano de conocimiento y virtud. Gloria al Señor de los monos, que ilumina los tres mundos.

**rāma dūta atulita bala dhāmā |
aṁjaniputra pavaṇasuta nāmā ||**

Eres el mensajero de Sri Rama, morada de incomparable fuerza. Hijo de Añjana, eres llamado Pavaṇasuta (Hijo del viento)

**mahābīra bikrama bajaraṁgī |
kumati nivāra sumati ke saṁgī ||**

Gran héroe de excepcional valor, poderoso como el rayo, erradicador de los malos pensamientos y compañía del bueno.

**kaṁcana barana birāja subesā |
kānana kuṁḍala kuṁcita kesā ||**

De color dorado y hermosamente vestido, con pendientes resplandecientes y cabello rizado.

**hātha bajra au dhvajā birājai |
kāṁdhe mūṁja janeū sājai ||**

En tus manos se muestran el rayo y la bandera, tu hombro es adornado con el cordón sagrado de hierba Muñja.

**saṁkara suvana kesarīnaṁdana |
teja pratāpa mahā jaga baṁdana ||**

Hijo de Shankara (Shiva) deleite de Keshari, la grandeza de tu gloria es conocida en todo el mundo.

**vidyāvāna gunī ati cātura |
rāma kāja karibe ko ātura ||**

Supremamente sabio, virtuoso e inteligente, siempre estás listo para cumplir el trabajo del Señor Rama.

**prabhu caritra sunibe ko rasiyā |
rāma lakhana sītā mana basiyā ||**

Te deleitas en escuchar las gloriosas historias del Señor, Rama, Lakshmana y Sita moran en tu corazón.

**sūkśma rūpa dhari siyahim dikhāvā |
bikaṭa rūpa dhari laṁka jarāvā ||**

Asumiendo una forma minúscula apareciste ante Sita, y en una forma enorme hiciste arder Lanka.

**bhīma rūpa dhari asura saṁhāre |
rāmacaṁdra ke kāja saṁvāre ||**

Adoptando una forma terrible destruiste a los demonios y cumpliste la misión del Señor Ramachandra.

**lāya sajīvana lakhana jiyāye |
śrīraghubīra haraṣi ura lāye ||**

Trayendo la hierba Sanjivan, que devuelve la vida, reviviste a Lakshmana, y el Héroe de los Raghus (Rama) te abrazó con deleite.

**raghupati kīnhī bahuta baṛāi |
tuma mama priya bharatahi sama bhāi ||**

El Señor de los Raghus te alabó y dijo: “eres tan querido para Mí como Mi hermano Bharata”.

**sahasa badana tumharo jasa gāvaim |
asa kahi śrīpati kaṁṭha lagāvaim ||**

“Incluso Adi Sesha, la serpiente de mil cabezas, canta tus glorias”. Así diciendo, Rama el Señor de Sri (Lakshmi), te abrazó cálidamente.

**sanakādika brahmādi munīsā |
nārada sārada sahita ahīsā ||**

Sanaka y los sabios, Brahma, dioses y grandes santos, Narasa, Saraswati y el rey de las serpientes,

**jama kubera digapāla jahāṁ te |
kabi kobida kahi sake kahāṁ te ||**

Yama, Kubera, y los (otros) guardianes de las direcciones, ninguno puede expresar tu gloria. ¿Cómo entonces podrán los mortales, poetas y eruditos glorificarte?

**tuma upakāra sugrīvaḥiṁ kīnhā |
rāma milāya rāja pada dīnhā ||**

Tú prestaste un gran servicio a Sugriva, al presentarle a Rama, y restaurarle en el trono.

**tumharo maṁtra bibhīṣana mānā |
laṁkesvara bhae saba jaga jānā ||**

Vibhishana, siguiendo tu consejo, se convirtió en el señor de Lanka, como es bien sabido por todo el mundo.

**juga sahasra jojana para bhānū |
līlyo tāhi madhura phala jānū ||**

Aunque el sol está a miles de millas de distancia, tú te lo tregasste, pensando que era una dulce fruta.

**prabhu mudrikā meli mukha māhīṁ |
jaladhi lāṁghi gaye acaraja nāhīṁ ||**

Llevando el anillo del Señor en tu boca, no es sorprendente que cruzaras el océano de un salto.

**durgama kāja jagata ke jete |
sugama anugraha tumhare tete ||**

Cualquier tarea, por difícil que sea, se vuelve sencilla por tu gracia.

**rāma duāre tuma rakhavāre |
hota na ājñā binu paisāre ||**

Tú eres el guardián de la puerta de la morada del Señor Rama; nadie puede entrar sin tu consentimiento.

**saba sukha lahai tumhārī saranā |
tuma racchaka kāhū ko ɖara nā ||**

Tomando refugio en ti, uno encuentra toda la felicidad; aquellos a quienes proteges no han de temer.

**āpana teja saṁhāro āpai |
tīnoṁ loka hāṁka teṁ kāṁpai ||**

Sólo tú puedes soportar tu propio esplendor. Los tres mundos tiemblan ante tu rugido.

**bhūta pisāca nikaṭa nahiṁ āvai |
mahābīra jaba nāma sunāvai ||**

Fantasmas y diablos no pueden acercarse, Gran Héroe, cuando tu nombre es pronunciado.

**nāsai roga harai saba pīrā |
japata niraṁtara hanumata bīrā ||**

Todos los males son curados y todos los dolores disipados, bravo Hanuman, por la constante repetición de tu nombre.

**saṁkaṭa teṁ hanumāna chuṛāvai |
mana krama bacana dhyāna jo lāvai ||**

Hanuman libera de la aflicción a quienes le recuerdan en pensamiento, palabra y obra.

**saba para rāma tapasvī rājā |
tina ke kāja sakala tuma sājā ||**

El ascético rey Rama reina sobre todos; aún así, tú, Hanuman cumpliste todas Sus tareas satisfactoriamente.

**aura manoratha jo koī lāvai |
soī amita jīvana phala pāvai ||**

Quienquiera que exprese el deseo por ti, es recompensado con incontables frutos de la vida.

**cārom juga paratāpa tumhārā |
hai parasiddha jagata ujjārā ||**

Tu esplendor llena las cuatro eras; tu gloria es famosa por todo el mundo.

**sādhū saṁta ke tuma rakhavāre |
asura nikaṁdana rāma dulāre ||**

Eres el protector de los santos y los sabios, destructor de los demonios y amado de Rama.

**aṣṭa siddhi nau nidhi ke dātā |
asa bara dīna jānakī mātā ||**

Otorgas los ocho poderes del Yoga y las nueve riquezas, por el don que recibiste de Madre Janaki.

**rāma rasāyana tumhare pāsā |
sadā raho raghupati ke dāsā ||**

Tú llevas el elixir de Rama Rasayana (la dulce devoción a Sri Rama). Eternamente permaneces como Su sirviente.

**tumhare bhajana rāma ko pāvai |
janama janama ke dukha bisarāvai ||**

Cantando tus glorias, uno encuentra a Rama y los males de incontables vidas son destruidos.

**aṁta kāla raghubara pura jāi |
jahāṁ janma haribhakta kahāi ||**

En el momento de la muerte, uno irá a la morada de Rama y, al renacer, lo hará como devoto de Dios.

**aura devatā citta na dharaī |
hanumata seī sarba sukha karaī ||**

Incluso si uno no adora a ningún otro dios, por adorar a Hanuman tal devoto alcanzará toda la dicha.

**saṁkaṭa kaṭai miṭai saba pīrā |
jo sumirai hanumata balabīrā ||**

Toda aflicción cesa, todo dolor es disipado por recordar al poderoso héroe Hanuman.

**jai jai jai hanumāna gosāīṁ |
kṛpā karahu guru deva kī nāīṁ ||**

¡Victoria, victoria, victoria a Hanuman! Sé misericordioso como si fueras mi Maestro Divino.

**jo sata bāra pāṭha kara koī |
chūṭahi baṁdi mahā sukha hoī ||**

Quien recita esto mil veces, queda libre de las ataduras y disfruta la dicha suprema.

**jo yaha paṛhai hanumāna calīsā |
hoya siddhi sākhī gaurīsā ||**

Quien recita este Hanuman Chalisa logra la perfección. Shiva, el Señor de Gauri, es testigo de ello.

**tulasīdāsa sadā hari cerā |
kījai nātha hṛdaya maṁha ḍerā ||**

Dice Tulsidas, el eterno sirviente del Señor Hari, “que por Tu Gracia, Señor, se haga Tu morada en mi corazón”

**dohā
pavanatanaya saṁkaṭa harana
maṁgala mūrati rūpa |
rāma lakhana sītā sahita
hṛdaya basahu sura bhūpa ||**

*Oh, hijo del Viento, eliminador del dolor y encarnación de todas las bendiciones,
primero entre los dioses; mora siempre en mi corazón junto con Rama, Sita y
Lakshmana.*

**śri rāma jaya rāma jaya jaya rāma
śri rāma jaya rāma jaya jaya rāma**

**sītarām sītarām sītarām sītarām sītarām
sītarām sītarām sītarām sītarām sītarām**

4to40



Sri Swami Sivananda Ashtottara Shatanamavali

(Los ciento ocho nombres de Sri Swami Sivananda)

Para cantar en la adoración a los Padukas o sandalias del Maestro o adorar a Gurudev Sri Swami Sivananda.

1. om śrī omkāra rūpāya namaḥ.

Postraciones a aquel cuya forma es el sonido de Om.

2. om sadgurave namaḥ.

Postraciones al verdadero Guru.

3. om sākṣācchankara rūpadhṛte namaḥ.

Postraciones a aquel que es el mismo Señor Shiva.

4. om śivānandāya namaḥ.

Postraciones a Swami Sivananda.

5. om śivakarāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es la personificación de Shiva.

6. om śivaśayanirūpakaya namaḥ.

Postraciones a aquel que revela la forma del Señor Shiva.

7. om hr̥ṣikeśa nivāsine namaḥ.

Postraciones a aquel que tiene su morada en Rishikesh.

8. om vaidyaśāstra viśārodaya namaḥ.

Postraciones a aquel que es experto en la ciencia médica.

9. om samadarśine namaḥ.

Postraciones a aquel que posee visión ecuánime.

10. oṃ tapasvine namaḥ.

Postraciones al gran asceta.

11. oṃ premarūpaya namaḥ.

Postraciones a quien es la personificación del amor divino.

12. oṃ mahāmunaye namaḥ.

Postraciones al gran sabio.

13. oṃ divya jīvana sangha pratiṣṭhatre namaḥ.

Postraciones al fundador de la Sociedad de la Vida Divina.

14. oṃ prabodhakāya namaḥ.

Postraciones a aquel que está realizado.

15. oṃ gītānanda svarūpine namaḥ.

Postraciones a aquel que personifica la Dicha derivada de la Bhagavad Gita.

16. oṃ bhaktigamyāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es accesible a través de la devoción.

17. oṃ bhayāpahaya namaḥ.

Postraciones al destructor del miedo.

18. oṃ sarvavide namaḥ.

Postraciones al que es omnisciente.

19. oṃ sarvagaya namaḥ.

Postraciones al que es omnipresente.

20. oṃ netre namaḥ.

Postraciones al que guía.

21. om trayīmarga pradarśakaya namaḥ.

Postraciones a aquel que muestra los tres caminos del Yoga (Karma, Bhakti y Jñana).

22. om vairāgya jñāna niratāya namaḥ.

Postraciones a aquel que está satisfecho por su desapego y sabiduría.

23. om sarvaloka hitotsukāya namaḥ.

Postraciones a aquel que está dedicado al bienestar de todos los mundos.

24. om bhavamaya praśamānaya namaḥ.

Postraciones a aquel que es el pacificador de la enfermedad de esta existencia mundana.

25. om samādhigrantha kalpakāya namaḥ.

Postraciones a aquel que ha escrito un libro sobre Samadhi.

26. om guṇine namaḥ.

Postraciones a aquel que está dotado de (divinas) cualidades.

27. om mahātmāne namaḥ.

Postraciones a la Gran Alma.

28. om dharmātmāne namaḥ.

Postraciones a la encarnación del Dharma.

29. om sthitaprajñāya namaḥ.

Postraciones a aquel de inteligencia estable.

30. om śubhodayāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es supremamente auspicioso.

31. om ānanda sāgarāya namaḥ.

Postraciones a quien es un océano de dicha.

32. oṃ sārāya namaḥ.

Postraciones a la esencia de todos los seres.

33. oṃ gaṅgatīraśramasthitāya namaḥ.

Postraciones a aquel que reside en las orillas del sagrado río Ganga.

34. oṃ viṣṇudevānanda-datta brahmajñāna- pradīpakāya namaḥ.

Postraciones a aquel que recibió el conocimiento de Brahma de manos de su sannyasa-guru, Swami Vishnudevananda de Kailash Ashram.

35. oṃ śrī brahmasūtropaniṣad āṅglabhāṣya prakalpākāya namaḥ.

Postraciones a aquel que escribió comentarios sobre los Brahma Sutras y Upanishads en inglés.

36. oṃ viśvānanda caraṇayugma sevājata subuddhimate namaḥ.

Postraciones a aquel que adquirió verdadera sabiduría por el servicio a los dos pies de su Guru Swami Vishvananda.

37. oṃ mantramūrtaye namaḥ.

Postraciones a aquel que es la personificación de todos los mantras.

38. oṃ japaparāya namaḥ.

Postraciones a aquel que está inmerso en la práctica de Japa.

39. oṃ tantrajñāya namaḥ.

Postraciones al conocedor del Tantra.

40. oṃ mānavate namaḥ.

Postraciones a aquel lleno de humanidad.

41. oṃ baline namaḥ.

Postraciones a aquel que es poderoso y fuerte.

42. oṃ ūmaramaṇa pādayugma satatārcana lālasāya namaḥ.

Postraciones a aquel que siempre está ocupado en adorar con devoción los pies de loto del Amado de Uma (ṣiva).

43. oṃ parasmai jyotiṣe namaḥ.

Postraciones a aquel que es la luz transcendental.

44. oṃ parasmai dhāmne namaḥ.

Postraciones a aquel que es la suprema morada.

45. oṃ paramāṇave namaḥ.

Postraciones a aquel que es el supremo átomo, el Alma incluso en el átomo.

46. oṃ parātparāya namaḥ.

Postraciones al Supremo entre los supremos.

47. oṃ śāntamūrtaye namaḥ.

Postraciones a la personificación de la paz misma.

48. oṃ dayā sāgarāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es un océano de compasión.

49. oṃ mumukṣu-hṛdayasthitāya namaḥ.

Postraciones a aquel que vive en los corazones de los buscadores de la liberación.

50. oṃ ānandāmṛta samdogdhre namaḥ.

Postraciones a aquel que ha hallado el néctar de la suprema dicha.

51. oṃ appayyakula-dīpakāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es la lámpara que ilumina el linaje de Appaya Dikshitar.

52. oṃ sākṣibhūtāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es el Ser-testigo.

53. oṃ rājayogine namaḥ.

Postraciones a aquel que es un gran Raja Yogui.

54. oṃ satyānanda svarūpine namaḥ.

Postraciones a aquel que es la encarnación de la dicha de la verdad.

55. oṃ ajnānamayabhesajaya namaḥ.

Postraciones a aquel que es un médico para la enfermedad de la ignorancia espiritual.

56. oṃ lokoddhāraṇapaṇḍitāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es experto en salvar a la humanidad.

57. oṃ yogānanda rasāsvādine namaḥ.

Postraciones a aquel que siempre está saboreando el néctar de la dicha yóguica.

58. oṃ sadācāra samujjvalāya namaḥ.

Postraciones a aquel que resplandece por su noble conducta.

59. oṃ ātmarāmāya namaḥ.

Postraciones a aquel que se regocija en su propio Ser.

60. oṃ srīgurave namaḥ.

Postraciones al venerable Guru.

61. oṃ saccidānanda vigrahāya namaḥ.

Postraciones a aquel cuya forma es Sat-Chit-Ananda, existencia, consciencia y dicha.

62. oṃ jīvanmuktāya namaḥ.

Postraciones a aquel que está liberado en vida.

63. oṃ cinmayātmāne namaḥ.

Postraciones a aquel que es pura consciencia.

64. oṃ nistraiguṇyāya namaḥ.

Postraciones a aquel que no es afectado por los tres Gunas.

65. oṃ yatīśvarāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es el señor de los renunciantes.

66. oṃ advaitasāra-prakaṣa veda-vedānta tattvagāya namaḥ.

Postraciones a aquel que ha ahondado en la sabiduría del Veda y el Vedanta, exponiendo la esencia del Advaita.

67. oṃ cidānanda janahlāda nṛtyagīta prāvartakāya namaḥ.

Postraciones a aquel que causa gran regocijo a las gentes a través de sus extáticos cantos y danzas.

68. oṃ navīnajana santrātre namaḥ.

Postraciones a aquel que es el Salvador del hombre moderno.

69. oṃ srī brahmamarga pradarśakāya namaḥ.

Postraciones a aquel que muestra el camino de la realización de Brahman.

70. oṃ prāṇāyāma parāyaṇāya namaḥ.

Postraciones a aquel que siempre está atento en la práctica de pranayama.

71. oṃ nityavairāgya samupāśritāya namaḥ.

Postraciones a aquel que constantemente descansa en el más elevado desapego.

72. oṃ jitamāyāya namaḥ.

Postraciones a aquel que ha conquistado Maya.

73. oṃ dhyānāmagnāya namaḥ.

Postraciones a aquel que está inmerso en el estado de meditación.

74. oṃ kṣetrajñāya namaḥ.

Postraciones a aquel que conoce por completo el campo (de cognición).

75. oṃ jñānabhāskarāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es el sol de la sabiduría.

76. oṃ mahādevādidēvāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es (como) el gran Dios entre los dioses.

77. oṃ kalikalmaṣa nāśanāya namaḥ.

Postraciones a aquel que destruye las impurezas de Kali Yuga.

78. oṃ tuṣāraśailayogine namaḥ.

Postraciones a aquel que es el yogui de los Himalayas.

79. oṃ koṭisūrya samaprabhāya namaḥ.

Postraciones a aquel cuyo resplandor es semejante al de millones de soles.

80. oṃ munivaryāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es el principal entre los sabios ascetas.

81. oṃ satyayonaye namaḥ.

Postraciones a aquel que es la fuente de la verdad.

82. oṃ paramapuruṣaya namaḥ.

Postraciones a aquel que es (uno con) la Consciencia Suprema.

83. oṃ pratāpavate namaḥ.

Postraciones a aquel que es muy poderoso.

84. oṃ nāma-sankīrtanotkarṣa praśaṁsine namaḥ.

Postraciones a aquel que recomienda el canto del Santo Nombre con gran intensidad.

85. oṃ mahādyutaye namaḥ.

Postraciones a aquel que posee gran resplandor.

86. oṃ kailāśayātrā samprāpta bahusantuṣṭacetase namaḥ.

Postraciones a aquel que obtuvo gran satisfacción al viajar al monte Kailasha.

87. oṃ catus-sādhana sampannāya namaḥ.

Postraciones a aquel que está dotado de los cuatro requisitos para la liberación (Viveka, Vairagya, Sad-Sampat y Mumukshutva).

88. oṃ dharmasthāpana-tatparāya namaḥ.

Postraciones a aquel que está siempre ocupado en el restablecimiento del Dharma.

89. oṃ śivamūrtaye namaḥ.

Postraciones a aquel que es la viva imagen del Señor Shiva.

90. oṃ śivaparāya namaḥ.

Postraciones a aquel que está dedicado al Supremo Shiva.

91. oṃ śiṣṭeṣṭāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es querido por las buenas personas.

92. oṃ śivekṣaṇāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es un amante del Señor Shiva.

93. oṃ caturanta medinīvyāpta suviśāla yaśodayāya namaḥ.

Postraciones a aquel cuyo renombre alcanza hasta los cuatro confines del mundo.

94. oṃ satyasampūma vijnāna sutattvaika sulakṣaṇāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es caracterizado por la veracidad, omnisciencia y búsqueda de la verdad.

95. oṃ sarvaprāṇiṣu sañjātabhrātṛbhāvāya namaḥ.

Postraciones a aquel que ha despertado el sentimiento de fraternidad entre todos los seres.

96. om suvarcalāya namaḥ.

Postraciones a aquel (cuyo rostro) es lustroso.

97. om praṇavāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es (la esencia de) Pranava u OM.

98. om sarva tattvajñāya namaḥ.

Postraciones a aquel que conoce todas las categorías de la existencia.

99. om sujñānambudhai candramase namaḥ.

Postraciones a aquel que es la luna del océano de sabiduría.

100. om jñānagaṅga srotasnāna pūtapāpāya namaḥ.

Postraciones a aquel cuyas impurezas han sido completamente purificadas por el baño en la fuente del Ganga de la divina sabiduría, (el cual es Dios).

101. om sukhapradāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es el dador de felicidad.

102. om viśvanātha kṛpā-pātrāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es el recipient de la Gracia del Señor Shiva (Vishvanatha).

103. om śiṣya hṛttāpa taskarāya namaḥ.

Postraciones a aquel que hace desaparecer las aflicciones del corazón de sus discípulos.

104. om kalyāṇaguṇa sampūmāya namaḥ.

Postraciones a aquel que está lleno de buenas cualidades.

105. om sadāśiva parāyaṇāya namaḥ.

Postraciones a aquel que está siempre adorando al Señor Sadashiva.

106. oṃ kalpanārahitāya namaḥ.

Postraciones a aquel que está libe de las imaginaciones de la mente.

107. oṃ vīryāya namaḥ.

Postraciones a aquel que es un héroe (de fuerza espiritual).

108. oṃ bhagavadgānalolupāya namaḥ.

Postraciones a aquel que está inmerso en cantar las glorias del Señor Supremo.

**oṃ śrī sadguru śivānanda svāmine namaḥ. oṃ namo bhagavate
śivānandāya.**

Saptashloki Bhagavad Gita

El Saptashloki son siete versos de la Bhagavad Gita que son tradicionalmente recitados por los Pandits como esencia del contenido de la Gita completa. Puede ser recitado como oración diaria o antes de la clase de Bhagavad Gita. Apréndelos de memoria y cántalos antes de comenzar con la lectura de la Bhagavad Gita.

**1- om ity ekākṣaram brahma
vyāharan mām anusmaran
yaḥ prayāti tyajan deham
sa yāti paramām gatim (VIII;13)**

Pronunciando la sílaba OM, el Brahman, y acordándose de Mí: el que deja el cuerpo y parte así alcanza la meta suprema.

**2- sthāne hr̥ṣīkeśa tava prakīrtyā
jagat prahr̥ṣyaty anurajyate ca
rakṣāṁsi bhītāni diśo dravanti
sarve namasyanti ca siddha-saṅghāḥ (XI;36)**

(Arjuna dijo:) Es justo, oh, Krishna, que el mundo se complazca y se regocije alabándote. Los demonios vuelan con temor en todas las direcciones y las huestes de los perfectos se inclinan ante Ti.

**3- sarvataḥ pāṇi-pādam tat
sarvato 'kṣi-śiro-mukham
sarvataḥ śrutimal loka
sarvam āvṛtya tiṣṭhati (XIII;14)**

Con manos y pies por todas partes, con ojos, cabezas y bocas por todas partes, con oídos por todas partes, Él existe en los mundos y envuelve todo.

**4- kavim purāṇam anuśāsītāram
aṇor aṇīyāṁsam anusmared yaḥ
sarvasya dhātāram acintya-rūpam
āditya-varṇam tamasaḥ parastāt (VIII;9)**

Siempre medita en el Omnisciente, el Antiguo, el Gobernante, más pequeño que un átomo, el Soporte de todo, de forma inconcebible, brillante como el sol y que se encuentra más allá de la oscuridad de la ignorancia.

**5- ūrdhva-mūlam adhaḥ-śākham
aśvattham prāhur avyayam
chandāṁsi yasya parṇāni
yas taṁ veda sa veda-vit (XV;1)**

Ellos hablan del indestructible árbol Pippala, con las raíces arriba y las ramas abajo, cuyas hojas son los metros o himnos. El que lo conoce, conoce los Vedas.

**6- sarvasya cāham hr̥di sanniviṣṭo
mattaḥ smṛtir jñānam apohanam ca
vedaiś ca sarvair aham eva vedyo
vedānta-kṛd veda-vid eva cāham (XV;15)**

Estoy asentado en el corazón de todos. De Mí proceden la memoria y el conocimiento, así como la ausencia de ambos. Soy eso, en verdad, que hay que conocer mediante todos los Vedas. Soy el verdadero autor del Vedanta y el conocedor de los Vedas.

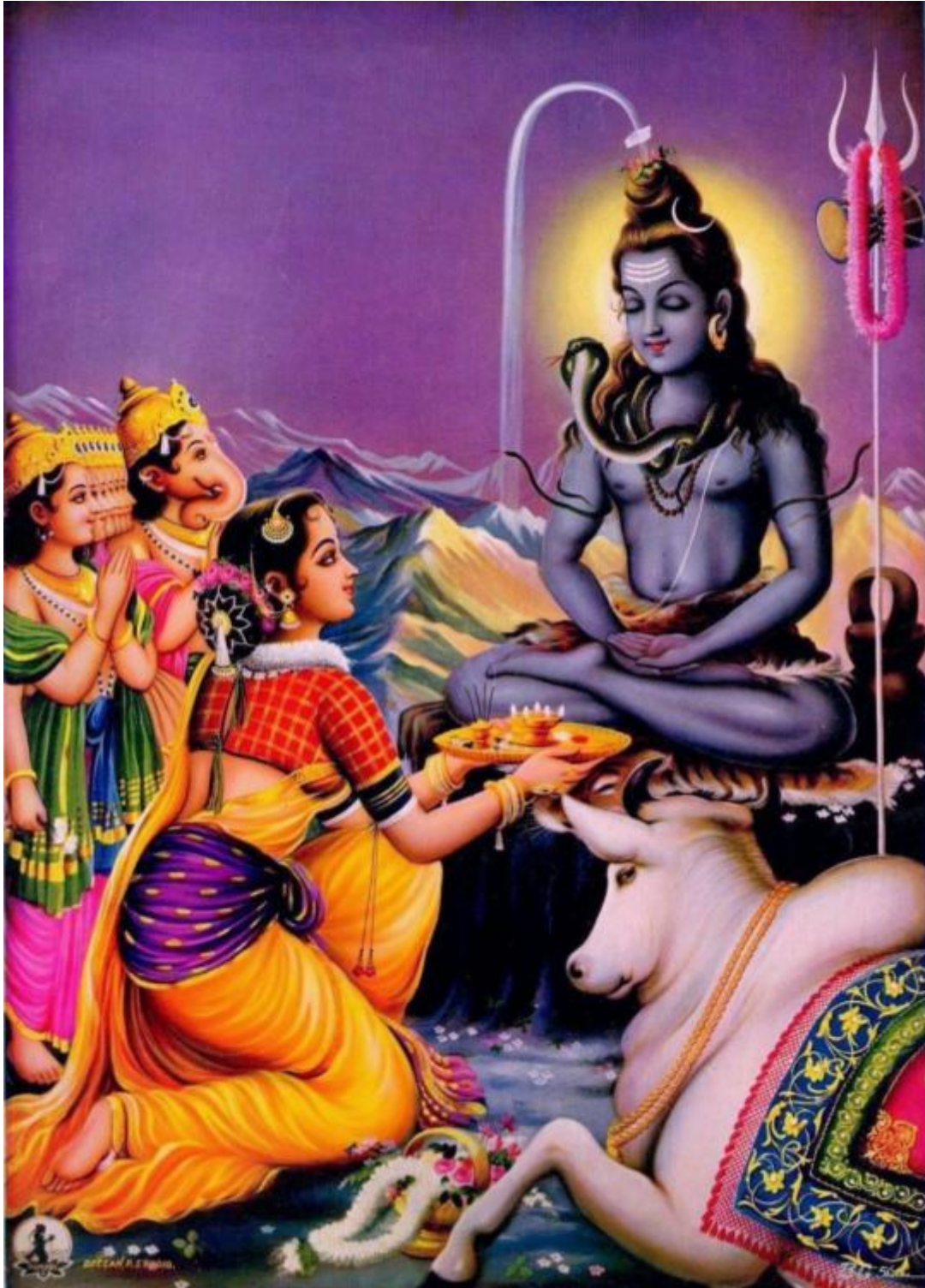
7- **man-manā bhava mad-bhakto**
 mad-yājī mām namaskuru
 mām evaiṣyasi satyaṁ te
 pratijāne priyo 'si me (XVIII;65)

Fija tu mente en Mí, entrégate a Mí, ofréceme sacrificios, inclínate ante Mí. Vindrás a Mí. Te lo prometo de verdad, porque Me eres querido.



4ª Parte: Cómo dirigir un servicio

(Instrucciones para pujaris).



Profundizando en tu meditación

Por Swami Chidananda

“Dios está aquí, ahora”. Esta verdad nos ha sido declarada en muchas Escrituras. Todos hemos oído que Dios es omnipresente y todo-penetrante. Sí Él es infinito, sin límites y sin ataduras, entonces debe estar en todas partes. Él debe estar presente aquí. Él debe estar presente ahora.

Esta verdad que nos ha sido dada es la primera cosa que debes invocar cuando te sientes a meditar. Cuando vayas a tu sala de meditación, cierra la puerta, enciende algún incienso o vela y canta Om u otros cantos. Entonces, en primer lugar y más importante, debes rechazar la presencia de toda otra cosa. Nada existe. No hay nada. Arroja todos los pensamientos de todo. Debes pensar, actuar y afirmar que “¡Dios está aquí ahora! Estoy frente a Él. Nosotros dos estamos aquí juntos. Nada más existe excepto el hecho de que yo estoy aquí y Dios está aquí. Oh, Señor, pueda yo meditar en Ti. Revélate a mí. Hazme sentir Tu presencia. Absórbeme en Ti. Que pueda ser llenado de Ti. Dios está aquí. Dios está ahora, y ese es el único hecho. No hay nada más”.

Sostén esta verdad y habita en Él. Siente que sólo existe esto y nada más. “Esta es la única verdad. Yo, y Dios frente a mí, radiantemente divino, gracioso, lleno de luz, supremamente bello, derramando Su compasión, gracia y luz sobre mí, envolviéndome en Su amor. Estoy a Sus pies. Soy Su niño, Su sirviente. Él es mi todo en todo”.

Así, la comunión debe ser establecida sobre la base de esta gran verdad. Entonces, puedes proceder con un verdadero sentido de pertenecer a Él en una relación tangible. “Él es para mí mi todo-en-todo, mi más precioso tesoro, mi mayor riqueza. Él es mi soporte, la vida de mi vida”.

Cualquier pensamiento distractor que pueda desviar al pensamiento de Dios debe ser instantáneamente desechado como un mito, como no existente, como nada, sin valor, tan solo un fragmento de imaginación. No le des crédito de ninguna clase, puesto que Dios es el único verdadero hecho. Él existe. Él es la Realidad.

De este modo, tu meditación debería ser construida alrededor de este poderoso hecho de la presencia de Dios aquí y ahora. No hay tiempo. La eternidad está presente. No hay espacio. EL infinito está presente. No hay muchos. Sólo Dios está aquí y yo estoy bendecido de estar en comunión con Él. De este modo, eleva tu consciencia a una dimensión diferente en la cual nada más existe excepto Dios y solamente Dios.

Así, verás que este concepto metafísico de la omnipresencia de Dios no es solamente una cuestión de creer y tener fe, sino una verdadera necesidad para la práctica de unirse con Dios en meditación, por llevar tu consciencia a un mayor sentido de Realidad del Ser Supremo. Es, por lo tanto, de gran importancia, que afirmes esta verdad cuando te sientes para tu meditación diaria, haciendo que la base de tu sentimiento sea la presencia de Dios, y dirigiendo y enfocando tu mente en Él.

Entonces, hallarás que el poder de distracción de otras cosas disminuye, y el poder de Dios de mantener tu atención y absorberte completamente, y arrastrarte junto a Él aumenta. Te volverás más consciente de Dios y menos consciente de cualquier otra cosa. Y así es como debe ser.

Por lo tanto, te recomiendo esta aproximación. Comienza tu meditación después de sentarte en tu asiento y encender un incienso, afirmando poderosamente esta gran verdad de que “Dios está ahora, Dios está aquí y ahora. Déjame volverme totalmente absorto en Ti y centrado en Tu presencia aquí y ahora”.

¡Que Dios te bendiga!

Instrucciones para dirigir una meditación

“Nunca os descorazonéis ni dudéis. Hay muchos que empezaron una sucursal de la Sociedad de la Vida Divina en sus hogares. Los miembros de la familia se reunían por la mañana y al atardecer para rezar las oraciones en grupo y cantaban Bhajans y kirtans. Las vibraciones espirituales creaban paz y prosperidad para toda la familia. Haced algo entre vuestros amigos selectos, incluso aunque sólo sean dos miembros.”

Sri Swami Sivananda.

El servicio en nuestro linaje consta de cuatro partes: meditación, kirtan, satsang y arati. Esta combinación contiene la esencia de todos los Yogas y tiene un poder inmenso que beneficia tanto a quien la dirige como a quienes la atienden. El servicio puede ser llevado a cabo en aproximadamente una hora y media. El propósito debe ser siempre la expansión del conocimiento espiritual, el aumento de la devoción y el establecimiento del Dharma.

Qué necesitamos:

Debe colocarse un altar con una o más Divinidades y fotografías de los Gurus tales como Swami Sivananda, Swami Vishnu o Shankaracharya. Otros Maestros hindúes pueden estar también presentes. La Divinidad debe estar siempre en el centro. El asiento de quien dirige la meditación puede estar al lado derecho del altar.

Es necesario preparar alimento que se ofrecerá en la ceremonia de Arati. El alimento debe ser vegetariano, puro, y debe haber suficiente para todos los asistentes. No importa que sobre alimento, puede repartirse entre otros. No se debe probar el alimento antes de ofrecerlo, y no debe verlo nadie excepto quien lo haya preparado y quien lo vaya a ofrecer. El alimento ofrecido a Bhagavan es Prasadam o la Misericordia de Dios. Es un néctar sagrado. El alimento se pondrá en un gran plato, o en varios recipientes, cubierto con un paño frente al altar.

Harán falta asientos para todos los asistentes. Unas jarapas y algunos cojines serán suficientes. Algunas personas pueden no ser capaces de sentarse en el suelo a la forma de los yoguis. Para ellos pueden disponerse algunas sillas.

Será ideal si puedes hacer algunas fotocopias con los Kirtan para los asistentes. No es necesario que haya instrumentos, pero si puedes conseguir algunos kartalas, algunos tambores o sabes tocar algún instrumento, al principio ayudará a hacer entrar a la gente en el humor adecuado. Recuerda que el Kirtan no es un concierto ni un número musical, sino una poderosa meditación.

Para el Arati será necesaria al menos una lámpara de ghee y una campana. Ambas deben estar sobre una bandeja frente al altar y nunca deben tocar el suelo directamente.

Tiempo:

Una vez que lleguen los asistentes se dará comienzo al servicio. El tiempo empleado puede ser el siguiente, pero puede variarse dependiendo de las circunstancias:

- Meditación: 20 minutos
- Kirtan: 25 minutos
- Satsang: 30 minutos
- Arati: 15 minutos

Programa:

Comienza la meditación, di a los asistentes que se coloquen en sus posturas. Puedes hacer todas las indicaciones que creas necesarias. Trata de no crear un ambiente demasiado festivo al principio ya que si no, la mente estará agitada en el momento de la meditación. Puedes comenzar con algunos mantras en modo solemne como “Om Namō Narayanaya” u “Om Namah Shivaya”. Puedes guiar la meditación durante

diez minutos y dejar el resto del tiempo en silencio. Para guiar la meditación, puedes utilizar el texto de Swami Chidananda que se presenta en el apartado: “profundizando en tu meditación”, o dar otras indicaciones que conozcas.

Cuando sea el tiempo oportuno, rompe el silencio con tres OM, que pueden acompañar el resto de los asistentes.

Comienza con el Kirtan. No te preocupes demasiado por el tono o la melodía, pero trata de ser armonioso en el canto. Canta el Jaya Ganesha, el cual cubre todos los mantras y alabanzas a los dioses. Puedes hacer otros Kirtan si hay tiempo. En cambio, si no hay tiempo, puedes reducir el Kirtan cantando sólo hasta el Maha Mantra Hare Rama/Hare Krishna.

Aquello que a menudo se considera la parte más difícil es el Satsang. Nunca es fácil hablar enfrente de los demás. Sé valiente. Eres un poderoso brahmana o devoto de Dios. El Señor te guiará para hablar.

Puedes escribir durante el día algunas notas que te ayuden a desarrollar tu discurso. Gurudev Swami Sivananda dice:

“Preparad la lección todos los días, el día anterior por la noche. Concentrad y reunid las ideas. Registradlas y escribidlas en un pedazo de papel, o en un cuaderno. Leed lo escrito si no podéis dar la charla sin su ayuda. Hablad despacio. Recargad vuestra energía con suaves kumbhakas (retenciones de la respiración) y Japa. Consumid frutas y alimentos nutritivos.

Si no podéis dar un discurso brillante, escribid un ensayo y leed luego el documento con énfasis y gran fuerza, desde lo más profundo de vuestro corazón. Poco a poco, lograréis el poder de la oratoria. “

Utiliza la inspiración de los Vedas. Las Escrituras contienen todas las ideas posibles. Déjate guiar por ellas. Estudia diariamente la Bhagavad Gita o el Srimad Bhagavatam. Esto es de la mayor importancia. Puedes tomar un verso, una sola

enseñanza, y de ella extraer todo un discurso. Ten claro el Siddhanta. No introduces en tu discurso ideas políticas o sociales relacionadas con la modernidad, las modas o la así llamada moral contemporánea. Mantente en los principios védicos de Ahimsa, Satya y Brahmacharya. Si no conoces la respuesta a alguna pregunta que puedan hacerte, no te acobardes ni te enfades. Responde como mejor puedas o di simplemente que no lo sabes con absoluta naturalidad. Ten una fe imperturbable en los Vedas y las palabras de tu Guru. Swami Sivananda dice:

“Sé valiente. Hasta los titulados universitarios, los jueces y cirujanos son personas mundanas. Tú serás un Avatar entre personas apasionadas. Sé valiente y habla con nobleza, humildad y sinceridad. Puedes electrificar y dejar muda a la audiencia. En el estrado asume una personalidad diferente y fuerte. En tus discursos pon celo, fuego y entusiasmo. No pierdas ninguna oportunidad. Cualquier cosa que estés haciendo ahora es suficiente para elevar al mundo. No esperes a convertirte en un gran Pandit para realizar esta tarea. “

Deja algún tiempo para preguntas al final, si es posible. Sé firme al guiar la meditación. Deja cierto espacio para hablar a los asistentes, pero no dejes que monopolicen la charla. Piensa en Dios y sé alegre, dulce y gentil. Poco a poco encontrarás tu estilo de Satsang. Al mismo tiempo, recuerda siempre que sólo eres un sirviente. En ocasiones algunos asistentes tratarán de refutar tus palabras, o te hablarán de manera descortés. No te enfades con ellos. Al contrario, póstrate mentalmente ante ellos y agradéceles que te ayuden a mantenerte humilde. No obstante, no permitas que nadie blasfeme contra los Vedas, el Nombre del Señor o Sus devotos. Corrige a estas personas amablemente, pero no tomes en cuenta nada que se dirija hacia ti personalmente. Desarrolla cualidades divinas, ya que este es el mejor medio para inculcarlas en los demás.

Las primeras experiencias con el Satsang pueden ser desagradables, pero no desesperes nunca. Aunque creas que ha salido mal, en realidad tu mensaje ha calado en el subconsciente de los asistentes. Estás siendo el instrumento del Señor. Déjalo en Sus manos y no temas.

Si los asistentes son neófitos, introdúcelos en el uso del mantra Japa, Pranayama y otras prácticas básicas.

Una vez ha concluido el Satsang, pasamos al Arati. La ceremonia de Arati puede hacerse de manera muy simple o más compleja. Debajo se añaden las dos formas, dependiendo del tiempo del cual dispongas o tu destreza con los mantras o rituales.

Modo simple:

1. Cantar oraciones de cierre (Maha Mrityunjaya Mantra y las demás).
2. Oración universal.
3. Gran Arati de Sivananda.
4. Ofrecer el Prasadam
5. Consagración.
6. Cierre (Om Shanti Shanti Shanti, y saluciones a los Maestros)
7. Repartir Prasadam.

Modo desarrollado:

1. Cantar oraciones de cierre (Maha Mrityunjaya Mantra y las demás).
2. Oración universal.
3. Guru Parampara Stotram
4. Shanti y Guru Mantras.
5. Gran Arati de Sivananda o Jaya Jagadisha Hare.
6. Mantras védicos y Mantra Pushpam (mientras se ofrece una o varias flores.)
7. Consagración.
8. Mangalacharanam
9. Cierre.
10. Repartir Prasadam.

En todos los casos, la ceremonia es como sigue:

Después de cantar el Maha Mrityunjaya, la oración universal y demás, pide a todos que se levanten para el Arati. Haz si procede una breve explicación de qué significa. Realiza el Arati moviendo la lámpara con lo mejor de tu habilidad alrededor de la

Divinidad con la derecha mientras tocas la campana con la izquierda. Luego ofrece el fuego a los demás para que pasen las manos y las lleven a sus ojos y cabeza.

Después de esto destapa el plato o platos de alimento y ofrece un poco a la Divinidad y a los Maestros en pequeños recipientes. Canta la consagración y postraos todos ante el altar.

Vuelve a tu sitio. Ahora puedes cantar el Mangalacharanam o decir algunas palabras de despedida. Luego haz el cierre. No retires el alimento hasta que la llama de la lámpara se haya consumido por completo. Si tarda demasiado, llévate la lámpara lejos del altar y luego mezcla el alimento ofrecido con el resto. Ahora es Prasadam. Repártelo felizmente entre todos.

Después de la ceremonia todos comparten y comen el Prasadam juntos. Es un momento de mayor relajación y conversaciones amistosas y más desenfadadas. No obstante, no permitas conversaciones frívolas, procaces o críticas hacia otros. Redirige sutilmente la conversación hacia temas espirituales.

Puedes añadir otros cantos que aparecen en este libro, como el Prabhu Prarthana o todos aquellos que sean de inspiración para ti. El trabajo de un brahmana es inspirar a todos y crear bellos samskaras espirituales que animen a todos a llevar una vida más religiosa y espiritual. No olvides nunca que eres un Dasa o sirviente del Señor. ¡Que Bhagavan te ilumine siempre para servir con amor a Sus pies y al prójimo!

Maha Mrtyunjaya Yajna.

El Yajña es un ritual de gran inspiración y poder divino. Eleva los corazones de los asistentes muy rápidamente. Por supuesto, un Yajña formal es muy complicado. Si no conoces la forma ortodoxa de hacerlo, este proceso de Yajña simple cumplirá a la perfección con su propósito. Ha sido preparado y simplificado para poder ser llevado a cabo por casi todo el mundo. Agni, el fuego, tiene un poder especial para conectar con los dioses. Bien organizado, desplegará una impresionante fuerza espiritual. Puedes terminar el ritual con un Kirtan o los mantras auspiciosos del Mangalacharan. Es especialmente interesante que este tipo de rituales se dediquen para el bienestar de los demás, ya sea de manera general o específica.

***Advertencia:** Si nunca antes has realizado este ritual, es importante que extremes el cuidado para no quemarte o quemar algo de la casa o sala. El fuego no debe ser excesivamente grande y debe ser vigilado en todo momento. Una vez prendido el fuego, es mejor no mover las maderas con la mano, sino usar la cuchara o unas pinzas largas que consigas para tal fin. Utiliza el sentido común y tendrás un ritual maravilloso y elevador.*

Preparación:

Para realizar el ritual de fuego necesitas los siguientes elementos, los cuales deben ser utilizados sólo para fines rituales:

- Un Havan-Kuṇḍa o recipiente de cobre o bronce en forma de pirámide invertida, u otro recipiente de metal o barro cuadrangular que sea apto para mantener un pequeño fuego controlado. Idealmente es bueno tener a mano una base para que el suelo no se caliente.
- Un panchapātra con su uddharini. (vaso de cobre u otro metal con cucharita)
- Una cuchara de madera o metal de mango largo.
- Algunas pequeñas maderas limpias o tortas hechas con bosta de vaca secas.

- Ghee (mantequilla clarificada) en un recipiente.
- Arroz o havan samagri (una mezcla de hierbas aromáticas y alcanfor usada como ofrenda en los rituales de fuego).
- Es interesante tener también flores, frutas u otras ofrendas incruentas, a ser repartidas luego entre los demás.
- Opcionalmente, para prender mejor el fuego puedes tener una pieza pequeña de alcanfor o una mecha de ghee.
- Una vela.
- Un Asana o esterilla para sentarte.

Siéntate en tu Asana de cara al este o frente al altar, con el Kunda delante, la cuchara a la derecha y el panchapatra a la izquierda. Ten cerca de ti el recipiente con ghee, las maderas y el grano. Unta las maderas o la bosta de vaca en el ghee para que prenda adecuadamente. Si puedes conseguir bosta, tiene un efecto especialmente purificador. Colócalas ordenadamente en el Kunda de forma que hagan una forma cuadrangular. Pon el alcanfor o la mecha, si vas a usarlos, en el fondo del Kunda. Los asistentes pueden participar en el Yajña ofreciendo al mismo tiempo que tú algo de arroz en el fuego bajo tu guía.

1. Invocaciones:

- Enciende la vela y toma una varilla o más de incienso. Enciende el incienso en la vela y da algunas vueltas en el sentido de las agujas del reloj ante el kunda.
- Toma un poco de agua con la cucharita del panchapatra o con una flor y salpícala por encima de tu cabeza mientras cantas lo siguiente tres veces. Puedes salpicar al decir los tres últimos nombres:

**om apavitraḥ pavitro vā
sarva vastaṁ gatopī vā
ya'smaret puṇḍarikākṣaṁ
sa bāhyabhyantaraḥśuciḥ
puṇḍarikākṣaṁ puṇḍarikākṣaṁ puṇḍarikākṣaṁ**

Ya sea puro o impuro, en cualquier condición en que uno esté, por recitar el nombre de Aquel que tiene ojos de loto, todo queda purificado, externa e internamente.

- Ofrece reverencias a Ganesha, el Guru y otras divinidades. Con las manos unidas en Añjali, canta lo siguiente (si lo prefieres, puedes cantar los Dhyana Shlokas, y los Guru Mantras completos, de otro modo, esto es suficiente):

**gajānanaṁ bhūta-gaṇādhisevitam
kapittha-jambū-phala-sāra-bhakṣitam
umā-sutaṁ śoka-vināśa-kāraṇam
namāmi vighneśvara-pāda-paṅkajam**

Me postro a los pies de loto de Vighneshvara (“el Señor de los Obstáculos”, Ganesha), el de cara de elefante, al que sirven las huestes de Shiva y los espíritus, el que come la esencia de los frutos kapittha y jambu, el hijo de Uma (Parvati), el que destruye la tristeza.

**gurur brahmā gurur viṣṇuḥ
gurur devo maheśvaraḥ
guru sākṣāt paraṁ brahma
tasmai śrī gurave namah**

El Guru es Brahma, el Creador, el Guru es Vishnu, el Preservador, el Guru es el Señor Shiva, el Destructor. El Guru es, en verdad, el mismo Ser Supremo. Ante este Guru me inclino con reverencia.

**ajnāna timirāndhasya
jnānānjana śalakayā
cakṣur unmīlitam yena
tasmai śrī gurave namaḥ**

Salutaciones al Guru quien por medio del colirio de la sabiduría, remueve la oscuridad cegadora de la ignorancia y abre el ojo interno que percibe la verdad.

**dhyāna mūlaṁ guror mūrtiḥ
pūja mūlaṁ guror pādam
mantra mūlaṁ guror vākyaṁ
mokṣa mūlaṁ guror kṛpā**

No hay más meditación que aquella que se hace en la forma del Guru; no hay adoración como aquella que se hace en los pies del Guru; No hay mantra como la palabra del Guru. No hay liberación sin la misericordia del Guru.

**om namaḥ śivāya gurave
satcidānanda mūrtaye
niṣprapañcāya śāntāya
nirālambāya tejase**

Salutaciones al Guru Shiva, quien es encarnación de la existencia, conocimiento, dicha absolutas, en quien la mundanidad no existe, quien es siempre pacífico , luminoso y no necesita de soporte alguno.

**om iṣṭadevatābhyo namaḥ
om kuladevatābhyo namaḥ
om matāpitṛbhyaṁ namaḥ
om śrī gurubhyo namaḥ**

¡Om! Saluciones a mi deidad escogida, a la deidad familiar, a mis ancestros maternos y paternos y al Guru.

hariḥ om

2. Achamana: purificación.

- Achamana es tomar un poco de agua tres veces para purificación física, energética y mental. El agua es tomada cogiendo agua con el uddharini (cuchara) con la mano izquierda y poniéndola en la palma de la mano derecha. El agua es entonces bebida de la base de la mano después de decir cada uno de los siguientes mantras (es importante no hacer ruido al beber):

**om acyutāya namaḥ
om anantāya namaḥ
om govindāya namaḥ**

Saluciones al Inmutable; saluciones al Eterno; saluciones al protector de las vacas (Bhagavan Sri Krishna)

- Ahora, con las manos unidas en oración sobre el pecho, piensa en la intención con la cuál haces el ritual. Dedícalo a la persona o personas a quienes desees favorecer. Pide al Señor con fe y sinceridad que te ayude en su ejecución.

3. Agni Pratishtha: establecer el fuego sagrado.

- Toma una madera o una mecha y enciéndela en la vela, colócala en el kunda asegurándote de que prenda bien, mientras cantas los siguientes mantras que invocan al dios del fuego y al Señor Shiva en el fuego:

Om bhūr bhuvah suvaḥ agniṁ sthāpayāmi

¡Om! tierra, atmósfera y cielo, a Agni establezco

**nāgendrahārāya trilocanāya bhasmāṅgarāgāya maheśvarāya
nityāya śuddhāya digambarāya tasmai nakārāya namaḥ śivāya**

Salutaciones a Shiva, quien tiene tres ojos (que ven pasado, presente y futuro), cuyo cuerpo está cubierto de cenizas, que es el Gran Señor, eterno y extremadamente puro, y representado por la sílaba “na”

4. Ahutis: ofrendas.

- Con la mano derecha comienza a ofrecer las ofrendas de arroz o ghee al fuego. La ofrenda se vierte al decir la palabra Svāhā. Haz ciento ocho de estas ofrendas:

**om tryambakaṁ yajāmahe sugandhiṁ puṣṭivardhanam
urvārukamiva bandhanān mṛtyor muksīya māmṛitāt svāhā (X 108)**

¡Om! Adoramos al Señor de los tres ojos (el Señor Shiva), quien es fragante y nutre a todos los seres; pueda Él liberarnos de la muerte para alcanzar la Inmortalidad, igual que un pepino es separado de su lazo (con la planta)

5. Purnahuti: última ofrenda

- Ahora viene la última ofrenda. Ponte en pie y los asistentes si los hubiera, y vierte el resto de las ofrendas en el kunda con el siguiente mantra, al decir la palabra Svāhā:

**om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ pūrṇat pūrṇam udacyate
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevā vaśyṣyate svāhā**

¡Om! Eso es Perfecto. Aquello es Perfecto. Aun cuando tomamos lo Perfecto, permanece lo Perfecto.

6. Aparadha Shodhana

- Di los siguientes mantras para reparar cualquier error cometido durante la ceremonia:

**anyathā śaraṇaṁ nāsti tvameva śaraṇaṁ mama
tasmād kāruṇya bhāvena rakṣa rakṣa maheśvara**

No tengo otro refugio, sólo Tú eres mi refugio. Por lo tanto, lleno de compasión ¡protégeme, oh Maheshvara, protégeme!

**mantra-hīnaṁ kriyā-hīnaṁ bhakti-hīnaṁ sureśvara
yat kṛtaṁ tu mayā deva paripūrṇaṁ tad astu te**

Si hay alguna carencia en los mantras, las acciones o la devoción, o Señor de los dioses, oh, Dios, haz que todo se complete.

om śantiḥ, śantiḥ, śantiḥ

Hariḥ Om



Normas para entrar en un templo o servicio religioso.

Estas breves normas de conducta, ayudarán al organizador a crear un entorno más devocional y puro en el lugar de la ceremonia o Satsang.

- Uno no debe tumbarse frente a la deidad o el altar.
- Uno no debe sentarse con las piernas o los pies señalando hacia el altar o la deidad.
- No se debe dar la espalda a la deidad o el fuego sagrado.
- No se deben llevar zapatos que hayan tocado la calle en el lugar de la ceremonia.
- No se debe mentir en el lugar de la ceremonia.
- No se debe criticar a nadie o insultar en el lugar de la ceremonia (no se debe hacer en ningún sitio, pero especialmente en el lugar donde hay un altar).
- No se debe hablar a gritos, decir palabrotas o hablar de temas mundanos frente al altar.
- No se debe pasar por encima de otra persona o de la parafernalia sagrada o las ofrendas al moverse por el lugar de la ceremonia. Si uno debe hacerlo, dará un rodeo al encontrarse con estos objetos.
- Jamás se debe negar el Prasadam a nadie que lo pida. Idealmente el asistente no debería rechazar el Prasadam (a no ser caso de fuerza mayor).
- No debe tirarse el Prasadam. Si alguien no lo quiere, se dará a otra persona.
- La entrada no se debe negar a nadie que cumpla las normas y tenga deseo de ver la deidad y el servicio.
- Idealmente uno no debe marcharse en medio del servicio. Si es necesario, debe hacerlo respetuosamente, avisando con anterioridad al Pujari.



KrishnaKali Yoga Ashram, es una asociación dedicada a la promoción y difusión de las prácticas espirituales del hinduismo o Sanatana Dharma en España.

También busca la preservación y difusión del Yoga como práctica espiritual. Para ello lleva a cabo ceremonias, cursos, publicaciones y charlas relacionadas con la cultura y tradición védica.

A su vez, realiza periódicamente un curso de Yoga Clásico y Filosofía Vedanta en el que forma a profesores de Yoga en la tradición yóguica clásica.

Para saber más sobre KrishnaKali Yoga Ashram, visite la página web

www.krishnakali.es