

Guía para la Puja y las Oraciones

**Resúmenes para distribución en los centros
de la Misión Hariharananda West**

~



Guía para la Puja y las Oraciones

Resúmenes para distribución en los centros de la Misión Hariharananda West



Compilado por Swami Sarveshwarananda Giri

PUBLICADO POR:
Hariharananda Publishing
P.O. Box 611791
North Miami, FL 33261-1791, U.S.A.
Tel: +1 (305) 866-4376
Sitio web: www.hariharananda.org
Email: shantiprema108@yahoo.com

Copyright © 2006 por Misión Hariharananda West
Todos los derechos reservados

Cuadro de Contenido

Sentidos Agradecimientos	5
Introducción	6
Guía de pronunciación en sánscrito para principantes	10
GUÍA DE LA PUJA Y ORACIONES.....	12
I. Invocación de la Gracia de Dios	12
1. Señor ¡Ven Pronto en Mi Ayuda!	12
2. Sílabas Semilla <i>aum</i> (<i>Omkara</i>)	12
3. Invocación a la Divinidad	12
4. Señor, Ven (<i>Maranatha</i>).....	12
5. La Oración de Jesús (también conocida como Oración del Corazón)	13
7. La Oración del Señor (<i>Pater Noster</i>).....	13
8. Alabanza a la Joya en el Loto (<i>Om mani padme hum</i>)	13
9. Escucha, Oh Israel (<i>Shema` yisrá`êl</i>).....	14
10. El Himno Qâdhosh (<i>Yod Hay Vav Hay</i>)	14
11. Vuélvénos Hacia Ti (<i>Hashiybhênu</i>).....	14
12. Oración de entrada del <i>Corán</i> (<i>al-Fatihah</i>)	15
II. Mantras y Oraciones de Purificación	16
1. Mantra de Auto Purificación	16
2. Mantra para Purificar el Ambiente.....	16
3. Límpiame (<i>Aspérgeme</i>).....	16
4. Oh Santificador Divino	16
III. Alabanzas	17
A. Himnos Orientales	17
1. A la Búsqueda de la Gracia del Maestro.....	17
2. Salve Madre (<i>Jai ambe</i>)	17
3. Gopala.....	17
4. No Hay Sino un Sólo Dios (<i>Ek ong kar</i>)	18
B. Pasajes del Guru Gita (“Canto del Guru”).....	19
1. Saludo al Linaje de los Maestros	19
2. El Maestro es la Raíz de la Meditación.....	19
3. El Maestro es el Dios Supremo.....	19
4. Él es Quien Abre los Ojos	19
5. Él es Conciencia Pura.....	20
6. Él Revela Todo.....	20
C. Himnos Occidentales.....	20
1. El Señor es mi Pastor	20
2. Donde hay Caridad (<i>Ubi caritas</i>).....	20
3. Otros Salmos	20
4. Dios es el Más Grande (<i>Allahu akbar</i>)	21
5. Ave María.....	21
IV. Encendido de la Lámpara	22
1. En Tí está la Fuente de la Vida.....	22
2. Me Inclino ante la Lámpara que Simboliza a Dios el Absoluto	22
3. Luz Eterna.....	22
V. Oraciones de Protección y Bienestar Universal	23
A. Invocaciones Védicas de Paz.....	23
1. Que Él Nos Proteja a los Dos	23
2. Que Me Establezca Bien en Dios	23
3. Que Todo Nos Sea Propicio	23
4. Que Yo Crezca en Fortaleza Dedicado a Dios	24
5. Que Yo Perciba Cosas Propicias a través de Todos Mis Sentidos y el Cuerpo	24
6. Eso está Lleno, Esto está Lleno.....	24
7. Sopla Mi Mente como un Huracán Hacia Tí	24
B. Mantras y Oraciones de Protección.....	25

1. <i>Brahma Gayatri mantra</i> (también conocido como <i>Savitri Gayatri mantra</i>).....	25
2. <i>Guru Gayatri mantra</i>	25
3. <i>Narayan Gayatri mantra</i>	25
4. El Mantra Supremo para Conquistar la Muerte (<i>Maha mrityuñjaya mantra</i>).....	25
5. El Gran Mantra (<i>Mahamantra</i>)	25
6. El Señor es Tu Protector.....	26
C. Invocaciones de Bienestar	27
1. Que la Gente Sea Saludable / A Donde Quiera que Vaya Mi Mente.....	27
2. Que Todos Nos Establezcamos en el Ser	27
3. Que Todos Sean Felices.....	27
4. Guíame de la Oscuridad a la Luz.....	27
5. Que Todos los Seres Sean Felices (<i>Loka samastha</i>).....	27
VI. Oraciones Universales	28
1. Una Oración Simple (<i>Pregghiera semplice</i>).....	28
2. La Oración Universal.....	29
3. Busca Primero el Reino de Dios	29
4. Nada Te Turbe	30
5. Hermano Sol, Hermana Luna	30
5. Madre Ancestral	30
6. He He Govinda.....	31
VII. Ondeo de las Luces (<i>arati</i>)	32
1. Oración de Todas las Religiones (<i>Om tat sat shri narayan</i>)	32
2. El es la Dicha de Dios	32
3. Victoria al Maestro / Victoria al Espíritu y la Naturaleza	32
VIII. Oraciones de Dedicación	33
1. Tú Eres Mi Madre (<i>Twameva mata</i>).....	33
2. Dedicación (<i>Samarpanam</i>)	33
3. Entrega al Señor	33
4. Todo Lo que Pido de Ti (<i>Ishqu'Allah</i>).....	33
5. Que las Bendiciones de Dios Te Conozcan.....	34
6. Cristo no Tiene en la Tierra Ahora Otro Cuerpo que el Tuyo	34
IX. Apéndices	35
A. Oraciones de la Mañana.....	35
B. Oraciones para la Comida	36
1. Oración Tradicional Hindú.....	36
2. Otras Oraciones para la Comida.....	37
a. Gatha de la Comida	37
b. Padre Celestial, Recibe esta Comida	37
c. Birkat Ha-Mazon.....	37
d. El Alimento que Vamos a Tomar	38
e. Oración para la Hora de la Comida.....	38
X. Bhajans	39
1. Gloria de Achyuta (<i>Achyutashtakam</i>).....	39
2. El Señor de la Dulzura (<i>Madhurastakam</i>)	40
3. Himno al Lingam (<i>Lingashtakam</i>)	41
4. Mi Adoración es una Rara Adoración (<i>Amar puja shristi chhara</i>)	43
5. Mi Mente está Flotando Siempre	43
6. Oh Dios Hermoso (<i>He Hari Sundar</i>)	44

Sentidos Agradecimientos

Humildemente dedico esta colección de cantos sagrados, himnos y oraciones a mi maestro Paramahansa Hariharananda (1907-2002), el último maestro realizado del Kriya Yoga en este auspicioso día de su cumpleaños 98, Mayo 27, 2005. Esta ofrenda de amor pretende promover la visión amplia y receptiva de Paramahansa Hariharananda quien con un corazón receptivo y lleno de amor enseñó la antigua y no sectaria técnica de Kriya Yoga y la profunda unidad de todas las religiones del mundo. Esta colección de cantos sagrados proviene de diferentes países y religiones del mundo, tanto antiguas como contemporáneas. Las lenguas y orígenes pueden diferir pero todas están firmemente enraizadas en el terreno de la devoción y la Verdad.

Esta Guía viene con un CD de los cantos y oraciones incluidos en ella para facilitar la pronunciación y para aprenderse las melodías. Algunos de estos cantos se ofrecen también en dos CDs adicionales “Cantos Sagrados para Corazones Inocentes” y “Peace I Leave with You”. Todos estos discos se encuentran disponibles en [Hariharananda Publishing](http://www.hariharananda.org/spanish/s_publications/s_publishing_index.html) (www.hariharananda.org/spanish/s_publications/s_publishing_index.html). El producto de esta guía y los CD se destinan a financiar los proyectos humanitarios emprendidos por el [Arca del Amor](http://www.arcadelamor.org/s_index.html) (www.arcadelamor.org/s_index.html).

Muchos estudiantes dedicados y ardientes amantes de Dios contribuyeron a la compilación, traducción, composición, arreglos, grabación, realización y financiación de esta colección Divina de canciones a través de los años. Mi profundo agradecimiento a Carmen y Billy Tucker, Marc Cheval, Jelena Jovetic, Jill Palmer, Ben Chavez, Guillermo Klepacz, Terry Less, Ariel Remos, Matthew Carlton, Sheela Chandrashekhara, Dustin Drews, Joshua Miller, Sara Fendelman, Yvette Gonzalez, Lili Galván, Kurt Hengstebeck, Jill McCormick-Palmer, Gundula Mueller, Einar Scheving, Srinidhi y Prathima Hassan, Freddie Wyndham... y todas las demás almas que contribuyeron a tejer este tapete musical de Espíritu Universal.

También estoy en deuda con el Padre Koroko, SJ por introducirme al concepto de la misa ecuménica y el folleto inspirador “New Orders of the Mass for India” (Nuevos órdenes para la Misa para la India) publicada por el Centro Nacional Bíblico Catequista y Litúrgico en Bangalore, India.

Muchas gracias a Carmen Ortega y su equipo por la traducción del [inglés](http://www.hariharananda.org/english/daily_prayers/PujaAndPrayerGuidebook.pdf) (disponible en www.hariharananda.org/english/daily_prayers/PujaAndPrayerGuidebook.pdf) al español, y a Céu d’Ellia y su equipo por la traducción al [portugués](http://www.hariharananda.org/port/p_daily_prayers/p_PujaAndPrayerGuidebook.pdf) (disponible en www.hariharananda.org/port/p_daily_prayers/p_PujaAndPrayerGuidebook.pdf).

Que Dios los bendiga a todos y los tenga en su seno siempre.

Haridwar, India
Mayo 27, 2005



Introducción

Los cantos sagrados son el lubricante de nuestra práctica espiritual; estos evitan que nos volvamos muy secos y rígidos en nuestro romance con la Divinidad. Como explica el clásico “La invocación del nombre de Jesús”: “a medida que repites el Nombre Santo, guarda poco a poco silenciosamente tus pensamientos, sentimientos y voluntad alrededor de este; guarda a su alrededor todo tu ser. Deja que el Nombre penetre tu alma como una gota de aceite que se esparce y penetra una tela. No permitas que nada de tu ser se escape. Entrega todo tu ser y enciérralo dentro del Nombre.”

Si cantar es el aceite, la *puja* o el ritual de adoración es su recipiente. Este reúne todos los aspectos devocionales de nuestra práctica en un flujo continuo de adoración y gradualmente eleva nuestra mente hacia la Divinidad. Una transición ideal entre la actividad del mundo y la quietud del alma.

La *puja* se puede practicar en muchos niveles para el logro de metas espirituales o materiales, para solicitar a las deidades favores y protección, desarrollar devoción, para dominar nuestra naturaleza baja, etc. En su forma más alta la *puja* está diseñada para purificar todos los aspectos de nuestra existencia, para hacerla un instrumento adecuado para la Divinidad. Este proceso se logra al tomar objetos ordinarios del mundo cotidiano, tales como agua, flores, incienso, campanas, etc., infundirles energía espiritual a través del uso de mantras y mudras especiales para utilizarlos como ofrendas de los diferentes aspectos de nuestra conciencia.

Este es el enfoque que le damos en el Kriya Yoga y en nuestros centros de la Misión Hariharananda West, un servicio realmente ecuménico que pueden practicarlo personas de cualquier religión. Estas oraciones y sencillo ritual comprenden la esencia de todas las religiones pero no deben confundirse con la actual práctica regular y devota de nuestra propia religión. Nosotros no abogamos por el sincretismo (mezcla de diferentes prácticas religiosas) sino por una apreciación de la riqueza y complementariedad de todas las religiones a través de la oración y la adoración universal.

La *puja* sugerida en este folleto toma tan sólo 15 minutos (o más tiempo si se desea) y puede practicarse todas las noches en casa, ya sea individualmente como una actividad familiar (a los niños les fascina participar en ella!) o como una actividad grupal, durante el *satsang* semanal antes de la meditación. Cualquiera, hombre o mujer, laico o sacerdote puede llevar a cabo esta adoración diaria; los niños que han adquirido un cierto grado de concentración (usualmente a partir de la edad de los doce años) también pueden realizarlo. Por turnos una persona diferente liderará el servicio cada día. Si en un día particular no se tiene el tiempo necesario para realizar una *puja* completa en casa, uno puede por lo menos ofrecer una flor con concentración interna y devoción en el altar.

Elementos requeridos para la puja

Lugar de adoración y altar

Escoja un cuarto o una parte de un cuarto de su casa para su adoración diaria y meditación y resérvela para actividades espirituales. La energía espiritual se acumula en formas muy sutiles con la práctica repetitiva y se deposita en el lugar utilizado para este fin. Esta es la razón por la cual uno siempre debe utilizar el mismo cojín o tapete para la meditación y, si es posible, debe sentarse siempre en el mismo lugar de la casa.

Mantenga un altar sencillo donde pueda poner un cuadro de su gurú (por ejemplo el de Baba Hariharananda en el linaje del Kriya Yoga), imágenes o estatuas que representen la Divinidad que le llame más la atención, Jesús, la Virgen María, Krishna, Gurú Nanak, etc, como también de los gurús con quienes se siente particularmente conectado. En el caso de la adoración en casa, uno también debe poner la foto de los miembros de la familia.

Ofrendas simbólicas

Reuna los siguientes elementos y utilícelos exclusivamente para el ritual de adoración:

- ❖ un recipiente pequeño con agua fresca
- ❖ una flor recién cogida (rosa o clavel preferiblemente)
- ❖ una varita de incienso en su soporte
- ❖ una vela o lámpara de aceite/ghee (y fósforos a la mano)
- ❖ una campana pequeña
- ❖ un plato grande de ofrendas (para poner todos los elementos arriba mencionados)
- ❖ un caracol para soplar su sonido, gong pequeño, campanas, címbalo de dedos (opcional)

Cada elemento simboliza una percepción diferente de los sentidos, un órgano de los sentidos, un elemento y un chakra:

- ❖ la *flor* simboliza el elemento tierra, el sentido del *olfato* y el órgano de la nariz asociado con el primer chakra (centro del dinero y la supervivencia).
- ❖ el *agua* representa el elemento agua; el sentido del *gusto* y el órgano de la lengua asociado con el segundo chakra (la vida familiar y la reproducción)
- ❖ la *vela* simboliza el elemento fuego; el sentido de la *vista* y el órgano de los ojos asociado con el tercer chakra (centro del poder y la digestión)
- ❖ la varita de *incienso* simboliza el elemento aire; el sentido del *tacto* y el órgano de la piel asociado con el cuarto chakra (centro del corazón y las emociones)
- ❖ la *campana* simboliza el elemento eter; el sentido del *oído* y el órgano de los oídos asociado con el quinto chakra (el centro de la religión y las comunicaciones)
- ❖ finalmente el *plato* que reúne todos los elementos simboliza la *mente* que mantiene juntos todos nuestros sentidos.

Alimento consagrado (*prasad*)

Adicionalmente, ponga un plato de dulces, frutas recién cortadas o chocolates a los pies del altar, estas se convertirán en alimento consagrado (*prasad*) y se compartirá con los participantes al final de la ceremonia.

Cómo conducir un servicio ecuménico sencillo

El ritual tiene una serie de pasos, cada uno designado para lograr un cierto nivel de purificación antes de entrar en una comunión más profunda con la Divinidad. Los pasos se pueden resumir así:

1. Invocación de la gracia de Dios para un comienzo auspicioso y una terminación exitosa del ritual de adoración.
2. Oraciones de purificación para sintonizar la mente con la Divinidad y remover las influencias negativas de la mente y el ambiente.
3. Alabanzas para evocar un sentimiento de adoración.
4. Encendido de la lámpara para simbolizar la presencia de Dios en nuestro corazón.
5. Oraciones de protección y bienestar universal, una expresión de compasión hacia toda la creación de Dios.
6. Oraciones universales para desarrollar una apreciación universal de la religión.
7. Ondeo de las luces (*arati*) para dedicar nuestra mente y sentidos al Señor.
8. Oraciones de consagración, de entrega.
9. Distribución de la comida consagrada (*prasad*) para compartir las bendiciones de Dios.
10. Meditación u oración contemplativa para entrar en comunión profunda y silenciosa con el Señor y renovar nuestra vida.

Escoja de este cuadernillo que oraciones y cantos utilizar y disfrute experimentar diferentes combinaciones.

Secuencia modelo

A continuación encontrará un modelo de la secuencia. Práctiquela de esta forma exactamente hasta que se sienta cómodo(a) con su proceso y luego modifíquela de acuerdo con su interpretación y sentimiento.

1. Invocación de la Gracia de Dios

Todos se ponen de pie, se cogen de la mano mirando hacia el altar y todos juntos:

- oran internamente: Salmo 70:1 (*Señor ¡ven pronto en mi ayuda!...* p. 12)
- cantan *om* tres veces (p.12)
- cantan la invocación a la Divinidad (*om gam ganapataye namah...* p. 12)

2. Oraciones de purificación

El celebrante toma la flor en la mano derecha, la sumerje en el recipiente con agua y luego usa la flor para rociar el altar, las cuatro direcciones, la audiencia y a si mismo mientras canta:

- el mantra para purificar el ambiente—la forma larga o corta (*om ganga, om ganga, om ganga...* p. 15)

3. Alabanzas

Todos los participantes cantan (o leen en voz alta) juntos:

- Buscando la Gracia del Maestro (*yasya prasadat... / samsara davanalalidhaloka...* p. 16)
- Saludo al Linaje de los Gurús (*om gurave namah...* p. 17)
- El Maestro es la raíz de la Meditación (*dhyana mulam...* p. 17)
- El Maestro es el Dios Supremo (*gururbrahma gurur vishnu...* p. 17)
- Él es quien nos abre los ojos (*ajñatimirandhasya...* p. 17)
- Salmo 23 (*El Señor es mi pastor...* p. 18)

4. Encendido de la lámpara nocturna

El celebrante enciende la vela o lámpara de aceite y la varita de incienso mientras todos cantan juntos (o leen en voz alta):

- Salmo 36:9 o 35:10 (*porque en ti está la fuente de la vida y en tu luz podemos ver la luz ...* p. 20)
- Me inclino ante la lámpara que simboliza a Dios el Absoluto (*om dipajyoti param brahma...* p. 20)

5. Oraciones de protección y bienestar universal

Todos los participantes cantan (o leen en voz alta) juntos:

- Que nos proteja a los dos (*om saha navavatu...* p. 21)
- El Gayatri Mantra – tres veces (*om bhur bhuvah svah...* p. 23)
- El mantra supremo para conquistar la muerte – tres veces (*om tryambakam yajamahe...* p. 23)
- Que todos nos establezcamos en el Ser (*om sarvesham svastir bhavatu...* p. 24)
- Que todos seamos felices (*sarve bhavantu sukhinah...* p. 24)
- Conduceme de la oscuridad a la luz (*asato ma...* p. 24)
- Eso está lleno, esto está lleno (*om purnamadah...* p. 22)

6. Oraciones universales

Todos los participantes cantan (o leen en voz alta) juntos:

- Una oración sencilla (*Señor, hazme un instrumento de tu paz...* p. 25)
- La oración universal (*Oh Señor Adorado de piedad y amor...* p. 26)

7. Ondeo de las luces (arati)

El celebrante toma el plato de las ofrendas con la mano derecha, la campana en la mano izquierda y ondea el plato con las seis ofrendas simbólicas en frente a las deidades y los maestros al tiempo que toca la campana continuamente. Es opcional que durante el arati los otros miembros soplen el caracol, toquen las campanas y el gong.

El ondeo de la luz debe hacerse imitando la forma del aum (ॐ) o una figura gigante del **3**.

Mientras tanto, todos los participantes cantan o leen en voz alta:
la oración de todas las religiones (*om tat sat shri narayana tu...* p. 28)

Después, si el grupo de participantes es pequeño, el celebrante pasará a cada participante el plato con la vela encendida para que cada uno toque la luz con las puntas de los dedos y la lleve a sus ojos, luego al tope de la cabeza y por último al corazón.

Si el grupo es grande el celebrante pondrá el plato en alto para que todos lo puedan ver y desde la distancia llevará la luz a sus ojos, cabeza y corazón.

8. Oraciones de consagración

El celebrante pone el plato de las ofrendas al pie del altar y todos los participantes cantan juntos (o leen en voz alta):

- Tú eres mi madre (*twameva mata...* p. 30)

- Consagración (*kayena vaca...* p. 30)

Luego todos se inclinan ante Dios frente al altar.

9. Distribución del alimento consagrado (prasad)

El celebrante distribuye el *prasad* (comida consagrada) a todos los participantes, quienes la reciben con su mano derecha solamente y se la comen con concentración en sus cualidades divinas.

10. Meditación u oración contemplativa

Después de esta sencilla ceremonia los asistentes se sentarán para la meditación silenciosa u oración contemplativa por 30 o 45 minutos.

Guía de pronunciación en sánscrito para principiantes

El siguiente cuadro presenta el nombre de la letra en sánscrito, la letra por la que se transcribe y una pronunciación aproximada (para los inexpertos). Dejamos los ejemplos de pronunciación de algunas palabras en inglés puesto que en español no tenemos palabras con esa combinación de sonidos.

Vocales

En sánscrito la pronunciación de las vocales es muy precisa, más cercana al alemán o francés que al español donde no existen sonidos largos o cortos de las vocales.

Nombre de la letra	Trasliterada como	Se pronuncia como
<i>akāra</i>	<i>a</i>	<i>a</i> corta, como en <i>casa</i> .
<i>ākāra</i>	<i>ā</i>	<i>a</i> larga, como en <i>padre</i>
<i>ikāra</i>	<i>i</i>	<i>i</i> corta, como en <i>pita</i>
<i>īkāra</i>	<i>ī</i>	<i>i</i> larga, como en <i>silba</i>
<i>ukāra</i>	<i>u</i>	<i>u</i> corta, como en <i>puma</i>
<i>ūkāra</i>	<i>ū</i>	<i>u</i> larga, como en <i>punto</i>
<i>rikāra</i>	<i>ṛ</i>	<i>r</i> rodada seguida de una <i>i</i> corta
<i>rīkāra</i>	<i>ṝ</i>	igual a la anterior con una <i>ī</i> larga al final
<i>lrikāra</i>	<i>ṛ̣</i>	una <i>l</i> seguida de una <i>r</i> rodada, casi como la <i>lri</i> (se usa muy poco)
<i>lṛīkāra</i>	<i>LL</i>	igual que la anterior pero con una <i>ī</i> larga al final (nunca se usa)
<i>ekāra</i>	<i>e</i>	como la <i>e</i> en <i>fe</i>
<i>aikāra</i>	<i>ai</i>	como la <i>ai</i> en <i>raíz</i>
<i>okāra</i>	<i>o</i>	<i>o</i> corta, como la <i>o</i> en <i>oblación</i>
<i>aukāra</i>	<i>au</i>	como la <i>au</i> en <i>causa</i>
<i>anusvara</i>	<i>m o n</i>	(nasal)
<i>visarga</i>	<i>ḥ</i>	sonido de <i>j</i> final sorda aspirada. Sin embargo si viene después de una vocal corta, la vocal hace un pequeño “eco” después del sonido <i>j</i> , esto es, <i>ah</i> se pronuncia como “Aja”, <i>ih</i> como “Iji”, etc. Ejemplo: <i>śāntiḥ</i> se pronuncia “shantIji.”

Consonantes

Nombre de letra	Trasliterada como	Se pronuncia como
<i>kakāra</i>	<i>k</i>	<i>k</i>
<i>khakāra</i>	<i>kh</i>	la <i>kj</i> como en <i>tikjaus</i> (<i>teakhouse</i>)
<i>gakāra</i>	<i>g</i>	<i>g</i>
<i>ghakāra</i>	<i>gh</i>	la <i>gj</i> como en <i>bigjaus</i> (<i>bighouse</i>)
<i>ṅakāra</i>	<i>ṅ</i>	sonido guttural como <i>singue</i>
<i>cakāra</i>	<i>c</i>	la <i>ch</i> como en <i>chacra</i>
<i>chakāra</i>	<i>ch</i>	la <i>chj</i> como en <i>ranchjaus</i> (<i>ranchhouse</i>)
<i>jakāra</i>	<i>j</i>	la <i>y</i> como en <i>ya</i>
<i>jhakāra</i>	<i>jh</i>	la <i>dgej</i> como en <i>jedgejog</i> (<i>hedgehog</i>)
<i>ṅakāra</i>	<i>ṅ</i>	<i>ṅ</i> de <i>cañon</i>
<i>ṭakāra</i>	<i>ṭ</i>	<i>t</i> pronunciada con la lengua enrollada hacia arriba
<i>ṭhakāra</i>	<i>ṭh</i>	como la anterior terminando en respiración

<i>ḍakāra</i>	<i>ḍ</i>	<i>d</i> pronunciada con la lengua enrollada hacia arriba como la anterior terminando en respiración
<i>ḍhakāra</i>	<i>ḍh</i>	
<i>ṇakāra</i>	<i>ṇ</i>	<i>n</i> pronunciada con la lengua enrollada hacia arriba
<i>takāra</i>	<i>t</i>	<i>t</i>
<i>thakāra</i>	<i>th</i>	la <i>tj</i> como en <i>laitjause</i> (<i>lighthouse</i>)
<i>dakāra</i>	<i>d</i>	<i>d</i>
<i>dhakāra</i>	<i>dh</i>	la <i>dj</i> como en <i>redjazmin</i>
<i>nakāra</i>	<i>n</i>	<i>n</i>
<i>pakāra</i>	<i>p</i>	<i>p</i>
<i>phakāra</i>	<i>ph</i>	la <i>pj</i> como en <i>apjival</i> (<i>upheaval</i>)
<i>bakāra</i>	<i>b</i>	<i>b</i>
<i>bhakāra</i>	<i>bh</i>	la <i>bh</i> como en <i>ruibharbo</i>
<i>makāra</i>	<i>m</i>	<i>m</i>

Semi-vocales

Nombre de letra	Trasliterada como	Se pronuncia como
<i>yakāra</i>	<i>y</i>	la <i>y</i> en <i>yema</i>
<i>repha</i>	<i>r</i>	<i>r</i> rodada
<i>lakāra</i>	<i>l</i>	<i>l</i>
<i>vakāra</i>	<i>v</i>	<i>v</i>

Sibilante

Nombre de letra	Trasliterada como	Se pronuncia como
<i>śakāra</i>	<i>ś</i>	la <i>sh</i> en <i>shac</i> (<i>shack</i>) (sonido palatal suave)
<i>ṣakāra</i>	<i>ṣ</i>	la <i>ch</i> en <i>efichent</i> (<i>efficient</i>) (sonido suave retroflejo)
<i>sakāra</i>	<i>s</i>	<i>s</i>
<i>hakāra</i>	<i>h</i>	una <i>g</i> aspirada como en <i>gemelo</i>

Compuestos

Nombre de letra	Trasliterada como	Se pronuncia como
<i>kṣakāra</i>	<i>kṣ</i>	la <i>kch</i> en <i>bakchift</i> (<i>backshift</i>)
<i>jñakāra</i>	<i>jñ</i>	la <i>gy</i> in <i>egyolk</i> (<i>eggyolk</i>)

Puntuación y otros signos and other marks

Nombre de letra	Trasliterada como	Se pronuncia como
	;	(hiato)
	.	(final compuesto)
<i>avagraha</i>	‘	[elipsis (omitir la “a”)]

GUÍA DE LA PUJA Y ORACIONES

I. Invocación de la Gracia de Dios

1. Señor ¡Ven Pronto en Mi Ayuda!

Del Salmo 70:1

Dios mío, ¡ven a librarme!
Señor, ¡ven pronto en mi ayuda!

2. Sílabas Semilla *aum* (*Omkara*)

El aum (también escrito om) se considera como el más sagrado de los mantras, el mismo Nombre de Dios. Este evoca el Ser Supremo libre de cualquier forma, atributo o nombre. Aum se deriva de la raíz verbal en sánscrito av que significa “proteger.” Por lo tanto cantamos om para protección contra tentaciones nocivas y deseos primarios.

De acuerdo con las escrituras yógicas este mantra sagrado se compone de tres letras A-U-M. La ‘A’ representa el cuerpo causal, el sonido primordial y la etapa del sueño profundo. La ‘U’ representa el cuerpo astral, la vibración original de la creación y la etapa de los sueños. La ‘M’ representa el cuerpo físico, la luz visible y el estado de vigilia. Por lo tanto, cantar aum nos conecta con todo lo que existe y con el substrato de todo lo que existe – Dios.

El aum de los Vedas se convirtió en el amen de los judíos, cristianos, egipcios, griegos y romanos; el amin de los musulmanes y el hum de los budistas tibetanos. Amen en hebreo significa “seguro”, “fiel.”

Aum aum aum

3. Invocación a la Divinidad

Invocación védica

Om gam gaṇapataye namaḥ

Om y saludo a Ganapati (quien aparta los obstáculos) del cual *gam* es la sílaba semilla.

om aim saraswatyai namaḥ

Om y saludos a Saraswati (la diosa del aprendizaje y las artes) del cual *aim* es la sílaba simiente.

om gum gurubhyoḥ namaḥ

Om y saludos a todos los gurús del cual *gum* es la sílaba simiente mística.

4. Señor, Ven (*Maranatha*)

Esta Antigua oración aramea del Nuevo Testamento la pronunció nuestro Señor Jesús y luego los Padres del Desierto la utilizaron como fórmula contemplativa. El equivalente en latín es Veni, Domine.

Maranatha

Señor, ven

5. La Oración de Jesús (también conocida como Oración del Corazón)

Versión de seis palabras:

Señor Jesucristo ten piedad de mí.

Versión de nueve palabras:

Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí.

Versión de once palabras (utilizada en algunas tradiciones rusas):

Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, el pecador.

6. Señor Ten Piedad (Kyrie eleison)

El Kyrie eleison es una oración anterior al cristianismo. Con la adición de “Christe eleison” muy pronto se convirtió en un himno cristiano estándar. Este es uno de los primeros ejemplos de mantra occidental. Podrán escuchar la versión con armonio en el CD [Cantos Sagrados para Corazones Inocentes](#) de Swami Sarveshwarananda.

<i>Kyrie eleison</i>	Señor ten piedad
<i>Christe eleison</i>	Cristo ten piedad.

7. La Oración del Señor (Pater Noster)

Mateo 6:9-13 y Lucas 11:2-4. Por favor observe que la liturgia católica añade al final: “Porque suyo es el reino, el poder y la gloria por siempre Señor. Amen.”

<i>Pater noster qui in caelis es sanctificetur nomen tuum veniat regnum tuum fiat voluntas tua sicut in caelo et in terra</i>	Padre nuestro que estás en los cielos, Santificado sea tu nombre Venga a nosotros tu reino, Hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo. Dádnos hoy nuestro pan de cada día.
<i>panem nostrum supersubstantialem da nobis hodie et dimitte nobis debita nostra sicut et nos dimisimus debitoribus nostris et ne inducas nos in temptationem sed libera nos a malo</i>	Y perdona nuestras ofensas así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden. No nos dejes caer en la tentación y líbranos de todo mal

8. Alabanza a la Joya en el Loto (Om mani padme hum)

Este es el mantra budista más popular y se utiliza para evocar las bendiciones del Bodhisattva Avalokiteshwara, la gran encarnación de la compasión, como también para producir un estado de compasión dinámica en el que lo recita. Se dice que Avalokiteshwara, también conocido como Chenrezig en el budismo tibetano, encarnó en el linaje ininterrumpido de los Dalai Lamas hasta hoy en día. Algunos seguidores de Kuan Yin, la Diosa de la Sanación y la Compasión, utilizan este mantra para invocarla como una emanación de Avalokiteshwara mientras que otros usan el mantra Namó Kuan Shi Yin Pu Sa.

<i>Om mani padme hum</i>	Om, saludos a la Joya de la Conciencia (la mente) que ha alcanzado el loto del corazón.
--------------------------	---

Otra traducción posible:

“La forma manifiesta de Dios es como una joya en la mitad de un loto que yace en mi corazón y se manifiesta.”

Interpretación metafórica de Paramahansa Hariharananda:

“Este mantra significa ‘Sí, yo permanezco dentro de ti’ (*hum* significa ‘sí’).”

Significado profundo del XIV Dalai Lama:

“El significado de las seis sílabas es grande y vasto.

La primera, OM, se compone de tres letras puras, A, U y M. Estas simbolizan la impureza del cuerpo, el habla y la mente del practicante; también simbolizan el cuerpo, el habla y la mente puros exaltados de un Buda (...) El desarrollo de un cuerpo, habla y mente puros se logra gradualmente dejando los estados impuros y al irse transformando en pureza.

¿Cómo se logra esto? Las siguientes cuatro sílabas indican el camino.

MANI que significa “joya”, simboliza el factor del método, la intención altruista de volverse iluminado, compasivo y amoroso (...)

Las dos sílabas PADME que significan “lotus” simbolizan la sabiduría. Tal como el loto crece del lodo pero no se mancha con las fallas del lodo, así mismo, la sabiduría es capaz de ponerte en una situación de no contradicción, donde habría contradicción si no tuvieras sabiduría (...)

La pureza debe lograrse a través de una unidad indivisible de método y sabiduría simbolizada por la sílaba final, HUM, que indica indivisibilidad.”

9. Escucha, Oh Israel (*Shema` yisrâ`êl*)

Deuteronomio 6:4

*Shema` yisrâ`êl Adonay `elohêynu
Adonay `echâdh*

Escucha Oh Israel, El Señor nuestro
Dios es el único Señor.

10. El Himno Qâdhosh (*Yod Hay Vav Hay*)

Yod Hay Vav Hay son las cuatro letras hebreas “YHVH” que constituyen el Tetragramatón o el nombre inefable de Dios. La segunda línea viene de Isaías 6:3

*Yod Hay Vav Hay
qâdhosh qâdhosh qâdhosh Adonay tsebhâ`oth*

YHVH
Santo, Santo, Santo el Señor Dios de los
ejércitos.

11. Vuélvenos Hacia Ti (*Hashiybhênu*)

Lamentaciones 5:21. La version con guitarra y coro se puede escuchar en el CD [Peace I Leave with You](#) de Swami Sarveshwarananda.

*Hashiybhênu hashiybhênu Adonay `êleykha
venâshubhâh venâshubhâh
chaddêsh chaddêsh yâmêynu keqedhem*

¡Harnos volver a ti, Señor;
y volveremos!
¡Haz que nuestra vida sea otra vez lo que antes
fue!

12. Oración de entrada del Corán (*al-Fatihah*)

Oración musulmana

*Bismi Allahi alrrahmani alrraheemi
Alhamdu lillahi rabbi alAAalameena
Alrrahmani alrraheemi
Maliki yawmi alddeeni
Iyyaka naAAabudu wa-iybaka nastaAAeenu
Ihdina alssirata almustaqeema
Sirata allatheena anAAamta AAalayhim
ghayri almaghdoobi AAalayhim wala
alddalleena*

En el nombre de Dios, el Señor misericordioso de compasión. Alabado sea Dios, el Señor de todo ser, el misericordioso Señor de la compasión y Maestro del día del juicio. Solamente te servimos a Ti: solamente te buscamos a Ti para ayuda. Guíanos en el camino recto, el camino de aquellos a quienes haz bendecido, no de aquellos con quienes hay disgusto ni de aquellos que van por mal camino.

II. Mantras y Oraciones de Purificación

1. Mantra de Auto Purificación

Mantra hindú

*Acyutāya namaḥ
anantāya namaḥ
govindāya namaḥ*

Saludos al Immutable (Indestructible)
Saludos al Infinito
Saludos a Èl que da felicidad al universo

2. Mantra para Purificar el Ambiente

Mantra hindú

Forma larga:

*Om gaṅgā, om gaṅgā, om gaṅgā
om suci, om suci, om suci
om mādhava, om mādhava, om mādhava
om keśava, om keśava, om keśava
om puṇḍarikākṣa, om puṇḍarikākṣa, om
puṇḍarikākṣa
om viṣṇu, om viṣṇu, om viṣṇu
om tat viṣṇo paramapadam sada paśyanti
suraya divi iva cakṣurātataṃ
om śāntiḥ, om śāntiḥ, om śāntiḥ*

Oh Ganges,
Oh pureza,
Oh Krishna,
Oh Despertador de Conciencia, Señor de los
ojos de loto, Oh Dios!
Estos son los pies supremos del Señor. Yo veo
Tu presencia en mi pero, cuando abro mis ojos
como el que todo lo sabe también percibo Tu
presencia en el espacio vacío (esto es, tanto en
la forma como en lo sin forma)

Forma corta:

*Om gaṅgā, om gaṅgā, om gaṅgā
om suci, om suci, om suci
om viṣṇu, om viṣṇu, om viṣṇu
om śāntiḥ, om śāntiḥ, om śāntiḥ*

Oh Ganges,
Oh pureza,
Oh Dios
Oh paz, paz, paz

3. Límpiame (Aspérgeme)

Del Salmo 50:7 or 51:7

*Asperges me Domine, hyssopo, et mundabor:
lavabis me, et super nivem dealbabor*

Purifícame con hisopo, y quedaré limpio;
Lávame, y quedaré más blanco que la nieve.

4. Oh Santificador Divino

Oración cristiana

Oh espíritu supremo,
Oh fuente de toda la vida,
Oh santificador Divino,
Hazte presente en esta agua,
Permite que todo lo que rocíe con ésta
Se torne sagrado para la adoración divina.

III. Alabanzas

A. Himnos Orientales

1. A la Búsqueda de la Gracia del Maestro

Oración yógica

*Yasya prasādāt bhagavat prasādo
yasya prasādāt na gatiḥ kuto'pi
dhyāyan stuvan tasya yaśaḥ trisandhyam
vande guroḥ śrīcaraṇāravindam
vande guroḥ śrīhariharānandam
vande guroḥ śrīcaraṇāravindam*

Me refugio en los pies de loto del gurú, Shri Hariharananda. Oro y medito en sus glorias porque la gracia de Dios sólo se puede obtener a través de su gracia.

Realmente no hay otra forma de obtener su gracia.

*Samsāra dāvānalalīḍhaloka-
trāṇāya kārūṇya ghanāghanatvam
prāptasya kalyāṇaguṇārnnavasya
vande guroḥ śrīcaraṇāravindam
vande guroḥ śrīhariharānandam
vande guroḥ śrīcaraṇāravindam*

Me refugio en los pies de loto del gurú, Shri Hariharananda que es un océano de bondad y quien se ha convertido en un cúmulo de nubes para la redención del mundo que está consumido por una conflagración del bosque de la transitoriedad.

2. Salve Madre (Jai ambe)

Uno de los bhajans (cantos devocionales) más populares para evocar a la Madre Divina en sus diversas formas.

*Jai ambe jagad ambe
mata bhavani jai ambe
durgati nashini durga jai jai
kala vinashini kali jai jai
uma rama brahmani jai jai
radha rukmini sita jai jai*

Salve Madre, Diosa del Universo;
Salve Madre Bhavani.
Salve Durga, destructora de las miserias;
Kali, destructora del tiempo.
Salve Uma, Rama, Brahmani,
Radha, Rukmini y Sita.

3. Gopala

Canción piadosa, corta y alegre en sánscrito que se canta a una sola voz o acompañada con instrumentos en la India.

*Gopala, Gopala,
Devakinanda Gopala*

Oh Gopala, Oh Gopala,
Oh hijo de Devaki, Oh Gopala.

“Gopala” significa literalmente protector (*pala*), de la vaca (*go*). Metafóricamente se refiere al Señor que protege (*pala*) todo el universo (*go*).

4. No Hay Sino un Sólo Dios (*Ek ong kar*)

La oración Sikh más importante

*Ek ong kar
sat nām
kartā purakh
nirbhau nirvair
akāl mūrat ajūnī sehbhang
gur prasād
jap-
ād sac
jugād sac
hai bhī sac
nānak hosī bhī sac*

No hay sino un sólo Dios,
Su nombre es Verdad
Hacedor de todas las cosas
Libre de miedo y odio,
Eterno, sin nacimiento que existe por si mismo,
Se le conoce por la gracia del gurú. Medita en
el Nombre Verdadero.
Nanak dice: Él era verdad en el principio,
Él ha sido verdad durante todos los tiempos,
Él es verdad ahora,
y siempre sera verdad.

B. Pasajes del Guru Gita (“Canto del Guru”)

Este himno del Uttara Khanda parte del Skanda Purana, se canta para congregar y rendir culto a las cualidades del gurú preceptor.

1. Saludo al Linaje de los Maestros

*Om gurave namaḥ
om parama gurave namaḥ
om parāpara gurave namaḥ
om parameṣṭhi gurave namaḥ
om jagad gurave namaḥ
om ātma gurave namaḥ
om viśva gurave namaḥ
om ātmane namaḥ
om antarātmane namaḥ
om paramātmane namaḥ
guruḥ kṛpāhi kevalam
bhagavad kṛpāhi kevalam
om tat sat om*

Yo me inclino ante el gurú
Me inclino ante el máximo gurú
Me inclino ante el gurú del gurú
Me inclino ante el gurú supremo.
Me inclino ante el gurú del universo (Dios).
Me inclino ante el alma como el gurú.
Me inclino ante el gurú cósmico.
Me inclino ante el alma.
Me inclino ante el Ser interior.
Me inclino ante el Ser supremo.
Solo busco la gracia del gurú.
Solo busco la gracia del Señor.
Dios es la única Verdad.

2. El Maestro es la Raíz de la Meditación

*Dhyāna mūlam guror-mūrtiḥ
pūjā mūlam guroḥ padam
mantra mūlam guror-vākyam
mokṣa mūlam guroḥ kṛpā*

La raíz de la meditación es la forma del gurú.
La raíz del culto es los pies del gurú.
La raíz del mantra es la palabra del gurú.
La raíz de la liberación es la gracia del gurú.

3. El Maestro es el Dios Supremo

*Gurur-brahmā gurur-viṣṇuḥ
gurur-devo maheśvaraḥ
guruḥ sāksāt parambrahmā
tasmai śrī-gurave namaḥ*

El gurú es Brahma, el gurú es Vishnu,
el gurú es el Señor Shiva,
el gurú es de verdad el Dios Supremo.
Saludos a ese venerado gurú.

4. Él es Quien Abre los Ojos

*Ajñāna-timirāndhasya
jñānāñjana-śalā-kayā
cakṣur-unmīlitam yena
tasmai śrī-gurave namaḥ*

A aquel quien con el colirio de la sabiduría
abre los ojos de quien está ciego
por la oscuridad de la ignorancia.
Saludos a ese venerado gurú.

5. Él es Conciencia Pura

*Caitanyaḥ śāśvataḥ śānto
nirākāram nirañjanaḥ
nāda bindu kalātītam
tasmai śrī-gurave namaḥ*

Él es conciencia pura, siempre existente,
siempre calmada, sin forma e inmaculada.
Está por encima del sonido, la luz y las
cualidades. Saludos al venerado gurú.

6. Él Revela Todo

*Akhaṇḍa-maṇḍalākāram
vyāptam yena carācaram
tat-padam darśitam
yena tasmai śrī-gurave namaḥ*

Él ha revelado ese estado que permea la
totalidad de la esfera de este universo que se
compone de objetos animados e inanimados.
Saludos al venerado gurú.

C. Himnos Occidentales

1. El Señor es mi Pastor

Salmo 23

El señor es mi pastor, nada me falta.
Me hace descansar en verdes pastos, me guía a arroyos de tranquilas aguas,
me da nuevas fuerzas y me lleva por caminos rectos
haciendo honor a su nombre.
Aunque pase por el más oscuro de los valles, no temeré peligro alguno
porque tú, Señor, estas conmigo, tu vara y tu bastón me inspirarán confianza.
Me has preparado un banquete ante los ojos de mis enemigos; has vertido perfume en mi cabeza, y haz
llenado mi copa a rebosar.
Tu bondad y tu amor me acompañan a lo largo de mis días, y en tu casa,
oh Señor, por siempre viviré.

Versión para cantar:

El Señor es mi pastor, nada me falta
Él me hace descansar en verdes praderas
Me guía por arroyos de aguas tranquilas
El restaura mi alma.
Aquí aunque camine a través del valle de la sombra de la muerte
No temeré a peligro alguno porque Tu Señor estás conmigo

2. Donde hay Caridad (*Ubi caritas*)

Extracto del popular himno gregoriano del Siglo IX en latín.

*Ubi caritas et amor
Ubi caritas Deus ibi est*

Donde hay caridad y amor
ahí está Dios.

3. Otros Salmos

Haz una colección de tus Salmos favoritos de la Biblia para evocar un sentimiento de adoración.

Escoje por ejemplo:

- Salmo 17:8 (“Cuídame como a la niña de tus ojos...”)
- Salmo 24 (“Del Señor es el mundo entero...”)
- Salmo 30:1-5 (“Señor, yo te alabo porque tú me liberaste...”)
- Salmo 100 (“Canten al Señor con alegría...”)
- Salmo 102:1-2, 11 (“Señor, escucha mi oración...”)

4. Dios es el Más Grande (*Allahu akbar*)

<i>Allahu Akbar</i>	Dios es el más grande
<i>Sub’hana Allah ua</i>	Alabado Sea Dios
<i>Al’hamdu li Llah ua</i>	La alabanza Sea para Dios
<i>La Ilaha illa Allah ua</i>	No hay Dios más que Dios
<i>Allahu akbar</i>	Dios es el más grande

5. Ave María

El Ave María es la oración más popular de las oraciones Marianas. Los dos primeros párrafos combinan las palabras del Angel Gabriel en la Anunciación (Lucas 1:28) con el saludo de Isabel a María durante la Visitación (Lucas 1:42). El último párrafo es una adición de la tradición mística de la edad media.

La versión con guitarra y voces la podrá escuchar en el CD [Cantos Sagrados para Corazones Inocentes](#) de Swami Sarveshwarananda.

<i>Ave Maria, gratia plena,</i>	Dios te salve, María; llena eres de gracia:
<i>Dominus tecum,</i>	el Señor es contigo;
<i>benedicta tu in mulieribus,</i>	bendita tu eres entre todas las mujeres;
<i>et benedictus fructus ventris tui, Jesus.</i>	y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús.
<i>Sancta Maria, Mater Dei,</i>	Santa María, Madre de Dios,
<i>ora pro nobis peccatoribus,</i>	rueda por nosotros los pecadores
<i>nunc et in hora mortis nostrae. Amen.</i>	ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén.

IV. Encendido de la Lámpara

Estas “oraciones de la lámpara” simbolizan el encender la lámpara del conocimiento en nuestros corazones y establecer la presencia de Dios como la luz de nuestra vida.

1. En Tí está la Fuente de la Vida

Del Salmo 36:9 o 35:10

En ti está la fuente de la vida,
y en tu luz podemos ver la luz.

2. Me Inclino ante la Lámpara que Simboliza a Dios el Absoluto

Oración hindú

*Dīpa-jyotiḥ parabrahma
dīpa-jyotiḥ janārdanaḥ
dīpa-jyotiḥ haret pāpam
sandhyā-dīpo namo'stu-te*

En la tarde me inclino ante la lámpara
que simboliza a Dios el Absoluto
Que aparta todas las dificultades y ayuda a
Vencer las debilidades de la vida.

*Śubham karoti kalyāṇam
ārogyam dhana-sampadaḥ
śatru-buddhi-vināśāya
sandhyā-dīpo namo'stu-te*

Me inclino ante esa lámpara (luz)
que emana prosperidad y salud
en abundancia para la destrucción
del enemigo del intelecto.

*Om antar-jyotiḥ-vahirjyotiḥ
pratyak jyotiḥ parātparaḥ
jyotiḥsvayamjyotiḥ
ātmajyotiḥ śivo'smyaham*

Luz interna, luz externa, luz visible - todas son
el mismo Ser Supremo. La luz de toda las luces
es la luz del que se automanifiesta. Yo soy la
luz del alma, yo soy Shiva.

*Ātmajyotiḥ-manojyotiḥ
jyotiścakṣus sa paśyati
sa vāhyābhyantara jyotiḥ
tad jyotiḥ śivamucyate*

La luz del alma, la luz de la mente, la luz por la
cual ven los ojos, la luz externa así como la luz
interna - todas son la luz del alma, tan
auspiciosa!

3. Luz Eterna

Oración ecuménica

Luz eterna que brillas más allá de los cielos¹
Sol radiante que ilumina todas las regiones encima, debajo y a través²,
Luz verdadera que iluminas a todo hombre que llega al mundo³,
Disipa la oscuridad de nuestros corazones
E ilumínanos con el esplendor de tu gloria.

¹ Chhandogya Upanishad 3:13:7

² Shvetashvatara Upanishad 5:4

³ Juan 1:9

V. Oraciones de Protección y Bienestar Universal

A. Invocaciones Védicas de Paz

Las invocaciones de paz se utilizan para eliminar todos los obstáculos en nuestra búsqueda del conocimiento espiritual. Se pueden recitar antes de comenzar los estudios de las escrituras o al principio de los discursos espirituales. Todos estos mantras provienen de los *Upanishads* que representan los cuatro Vedas. Siempre comienzan con el *omkara* (la letra semilla *aum*) y terminan con la repetición triple de la palabra *shanti* (paz) para detener los peligros en los planos físico, astral y causal.

1. Que Él Nos Proteja a los Dos

Esta importante oración se encuentra en la invocación tanto del Upanishad Kena y el Upanishad Katha. También se encuentra en el Upanishad Taittiriya 2:1. Se canta al principio de todo evento o reunión espiritual como también durante las comidas.

*Om saha nāv-avatu
saha nau bhunaktu
saha vīryam karavā-vahai
tejasvi nāv-adhītamastu
mā vidviśāvahai
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Dios quiera que Él nos proteja a los dos (al maestro y al discípulo) Dios quiera que el se complazca con los dos; que trabajemos juntos con vigor, que el estudio nos ilumine. Que no haya disgusto entre nosotros. Om paz, paz, paz.

2. Que Me Establezca Bien en Dios

De la invocación Upanishad Aitareya

*Om vān me manasi pratiṣṭitā
mano me vāci pratiṣṭhitam
āvīr-āvīr ma edhi vedasya ma āñīstha
śrutam me mā prahāsiḥ anenādhītenāhorātrān
samdadhāmi
ṛtam vadiṣyāmi satyam vadiṣyāmi
tan-mām-avatu, tad vaktāram-avatu
avatu mām, avatu vaktāram
om, śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Mi habla está bien fundada en mi mente. Mi mente está bien fundada en mi habla. Oh Tu manifestado, manifiéstate ante mí. Sé un clavo para mi Veda. No dejes que olvide lo estudiado. Por esto que he estudiado conservo días y noches. Hablaré del bien, hablaré de lo verdadero. Que esto me proteja; que esto proteja al orador. Que esto me proteja; que esto proteja al orador.

3. Que Todo Nos Sea Propicio

Del Upanishad Taittiriya 1:1:1

*Om śam no mitraḥ śam varuṇaḥ
śam no bhavatvaryamā
śam na indro bṛhaspatiḥ
śam no viṣṇur-uru-kramaḥ
namo brahmaṇe, namaste vāyo
twam-eva pratyakṣam brahmāsi
twām-eva pratyakṣam brahma vadiṣyāmi
ṛtam vadiṣyāmi, satyam vadiṣyāmi
tan mām-avatu, tad vaktāram avatu
avatu mām, avatu vaktāram
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Om, que Mitra (el sol) nos sea propicio, que Varuna nos sea propicio. Que Aryaman (una forma del sol) nos sea propicio. Que Indra y Brihaspati nos sean propicios. Que Vishnu, el de zancadas largas, nos sea propicio. Saludos a Brahma, saludos a ti, Oh Vayu (respiración). En verdad tú eres el Brahmán perceptible. De ti, el verdadero Brahmán perceptible hablaré. Hablaré de lo verdadero, hablaré de lo correcto, que esto me proteja; que esto proteja al orador. Que eso me proteja, que eso proteja al orador.

4. Que Yo Crezca en Fortaleza Dedicado a Dios

De la invocación Upanishad Kena

*Om āpyāyantu mamāṅgāni
vāk-prāṇas-cakṣuḥ śrotam
atho balam-indriyāni ca sarvāni
sarvam brahmopaniṣadam mā'ham brahma
nirākuryām mā mā brahma nirākarot
anirākaraṇam astu anirākaraṇam me'stu
tad-ātmani nirate ya upaniṣatsu dharmāste
mayi santu, te mayi santu
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Que mis miembros crezcan vigorosos al igual que el habla, respiración, vista, oído, la fortaleza y todos mis sentidos. Todo es Brahmán de los *Upanishads*; que yo nunca deseche a Brahmán; que el Brahmán nunca me deseche a mí. Que no haya despidos; que no me despidan a mí. Que esas verdades de los *Upanishads* vivan en mí, dedicadas a mí Ser y que reposen en mí. *Om* paz, paz, paz.

5. Que Yo Perciba Cosas Propicias a través de Todos Mis Sentidos y el Cuerpo

De la invocación Upanishad Prashna

*Om bhadram karṇebhiḥ śruṇuyāma devāḥ
bhadram paśyemā-kṣabhir-yajatrāḥ
sthirair-aṅgais-tuṣṭuvāmsas-tanūbhiḥ
vyaśema devahitam yadāyuh
svasti na indro vṛddha-śravāḥ
svasti naḥ pūṣā viśva-vedāḥ
svasti na-tārksyo ariṣṭanemiḥ
svasti no bṛhaspatir-dadhātu
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Oh Dioses! Permitid que oigamos palabras propicias con los oídos, que veamos cosas propicias con los ojos, que tengamos miembros estables, calma en el cuerpo y disfrutemos la vida que es preciosa para todos los propósitos nobles. Permitid que la gloriosa Indra nos bendiga! Permitid que el omnisciente sol nos bendiga! Permitid que Garuda, el rayo contra el mal, nos bendiga! Permitid que Brihaspati nos brinde bienestar! *Om*, paz, paz, paz.

6. Eso está Lleno, Esto está Lleno

Del Upanishad Brihadaryanaka 5:1:1

*Om pūrṇam-adah pūrṇam-idam
pūrṇāt pūrṇam-udacyate
pūrṇasya pūrṇam-ādāya
pūrṇam-evāvaśiṣyate
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Eso está lleno; esto está lleno.
Lo lleno sale de lo lleno.
Al tomar lo lleno de lo lleno lo lleno en si permanece.
Om, paz, paz, paz.

7. Sopla Mi Mente como un Huracán Hacia Tí

Esta invocación védica final encierra todas las enseñanzas de los Vedas.

*Om bhadram no'pivātaya manaḥ
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Sopla mi mente como un huracán hacia Ti Oh Señor. *Om*, paz, paz, paz.

B. Mantras y Oraciones de Protección

1. Brahma Gayatri mantra (también conocido como Savitri Gayatri mantra)

En su sentido primario Gayatri se refiere a una métrica en particular en la que están escritos varios himnos de alabanza. El Brahma Gayatri, conocido sencillamente como el Gayatri, se considera como la madre de todos los mantras y es el más famoso y venerado de los mantras védicos. Hasta hoy, este lo imparte el gurú al joven muchacho (entre 9 y 12 años) durante la ceremonia del hilo en un importante rito de transición de la vida hindú conocido como yajñopavita samskara. Hasta la fecha, millones de hindús lo recitan todavía como parte del sandhya vandana, un ritual corto que se efectúa tres veces al día: al amanecer, al medio día y al atardecer mirando hacia el sol.

El Brahma Gayatri puede escucharse en el CD [Cantos Sagrados para corazones inocentes](#) de Swami Sarveshwarananda.

*Om bhūḥ bhuvah svaḥ
tat savitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo naḥ pracodayāt*

Meditamos en el Ser resplandeciente que creó los tres mundos y suministra Luz al sol. Permite que Él ilumine nuestro intelecto para lograr la meta divina.

2. Guru Gayatri mantra

*Om gurudevaya vidmahe
parabrahmane dhīmahi
tanno guruh pracodayat*

Meditamos en el gurú, la personificación del Ser Supremo que no tiene forma. Que ese gurú nos ilumine.

3. Narayan Gayatri mantra

*Om nārāyaṇāya vidmahe
vāsudeva dhīmahi
tanno viṣṇuḥ pracodayat*

Meditamos en el Señor Narayana, en el Señor Vasudeva. Que ese Vishnu nos ilumine.

4. El Mantra Supremo para Conquistar la Muerte (*Maha mrityuñjaya mantra*)

Del primer libro el mantra Rudra del Rig Veda, Taittiriya Upanishad. El mantra maha mrityuñjaya es el mantra supremo que protege contra el miedo a la muerte. Tradicionalmente se canta ante una persona enferma o que se acerca a la muerte.

*Om tryambakam yajāmahe
sugandhim puṣṭivardhanam
urvārukamiva bandhanāt
mṛtyor mukṣīya māmṛtāt*

Rendimos culto a Aquel de los tres ojos (Señor Shiva) que es fragante y nutre bien a todos los seres. Como el cohombro se libera de su cautiverio (de la enredadera) que Él nos libere de la muerte en beneficio de la inmortalidad.

5. El Gran Mantra (*Mahamantra*)

*Hare krishna hare krishna
krishna krisna hare hare
hare rama hare rama
rama rama hare hare*

Salve Krishna (8a encarnación del Señor Vishnu)
Salve Rama (7a encarnación del Señor Vishnu)

6. El Señor es Tu Protector

Del Salmo 121:5-7-8

El Señor es tu protector
El Señor es tu guardian
El te preservará de todo peligro.
El te protegerá en todos tus caminos.
Ahora y siempre.

C. Invocaciones de Bienestar

Estas invocaciones piden bendiciones para toda la humanidad. Pueden recitarse en la mañana después de bañarse el cuerpo o al final del día antes de retirarse a la cama.

1. Que la Gente Sea Saludable / A Donde Quiera que Vaya Mi Mente

Oración védica

*Svasti prajābhyah paripālayantām
nyāyena mārgēṇa mahīm mahīśāḥ
go-brāhmaṇebhyaḥ śubham-astu nityam lokās-
samastāḥ sukhino bhavantu*

Que la gente sea saludable. Que los reyes protejan a sus súbditos con total vigor y rijan con rectitud la tierra. Que las vacas y los *brahmanes* (personas cultas) siempre sean afortunados (satisfechos). Que todas las personas sean felices.

*Yatreva yatreva manomadeyam
tatreva tatreva tava svarūpam
yatreva yatreva śiromadeyam
tatreva tatreva tava pādapañkajam*

A donde quiera que vaya mi mente, allí estás presente
A donde quiera que pose mi cabeza, es a Tus pies de loto.

2. Que Todos Nos Establezcamos en el Ser

Oración védica

*Om sarveṣām svastir-bhavatu
sarveṣām śāntir-bhavatu
sarveṣām pūrṇam bhavatu
sarveṣām maṅgalam bhavatu*

Que todo se establezca en el Ser
Que todos logren la paz,
Que todos realicen su perfección y
Que todos permanezcan en lo propicio.

3. Que Todos Sean Felices

Oración védica

*Sarve bhavantu sukhinaḥ
sarve santu nirāmayāḥ
sarve bhadrāṇi paśyantū
mā kaścīd duḥkha-bhāg bhavet*

Que todos sean felices,
Que todos sean saludables,
Que todos sólo vean visiones propicias.
Que nadie tenga sufrimientos.

4. Guíame de la Oscuridad a la Luz

Del Upanishad Brihadaranyaka 1:3:28

*Asato mā sad gamaya
tamaso mā jyotir-gamaya
mṛtyor-mā amṛtam gamaya
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Condúceme de la irrealidad a la Realidad.
Condúceme de la oscuridad a la luz.
Condúceme de la muerte a la inmortalidad.
Om, paz, paz, paz

5. Que Todos los Seres Sean Felices (*Loka samastha*)

*Lokāḥ samasthāḥ sukhino bhavantu
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*

Que todos los seres sean felices en todos los lugares. *Om, paz, paz, paz.*

VI. Oraciones Universales

1. Una Oración Simple (*Preghiera semplice*)

Atribuida a San Francisco de Asís. Original en Italiano.

*Oh Signore, fa' di me uno strumento della tua
pace.*

*Dov'è odio fa' ch'io porti amore
Dov'è offesa ch'io porti il perdono
Dov'è discordia ch'io porti
l'unione*

*Dov'è il dubbio ch'io porti la fede
Dov'è errore ch'io porti
la verità*

*Dov'è la disperazione ch'io porti
la speranza*

*Dov'è la tristezza ch'io porti la gioia
Dove son le tenebre ch'io porti la Tua luce*

*Oh Maestro fa' ch'io non cerchi tanto ad esser
consolato quanto a consolare
ad essere compreso quanto a comprendere
ad essere amato quanto ad amare
poiché si è dando che si riceve
è perdonando che si è perdonati
ed è morendo che si rinasce a vita eterna.*

Señor, haz de mi un instrumento
de tu paz.

Que allí donde exista el odio lleve yo el amor;
Que allí donde exista ofensa lleve yo el perdón;
Que allí donde exista la discordia lleve yo
la unión;

Que allí donde exista la duda lleve yo la fe;
Que allí donde exista el error lleve yo
la verdad;

Que allí donde exista desesperación lleve yo la
esperanza;

Que allí donde exista tristeza lleve yo tu alegría
Que allí donde existan tinieblas lleve yo tu luz;

Oh Maestro que no busque yo tanto
ser consolado como consolar
ser comprendido como comprender
ser amado como amar
Porque dando es como se recibe,
perdonando es como se nos perdona
muriendo es como se resucita a la vida eterna.

2. La Oración Universal

Por Swami Shivananda

Oh Señor adorable de misericordia y amor
Saludos y postraciones ante Ti
Tú eres omnipresente y omnisciente
Tú eres *satchidananda*
Tú eres conocimiento de la existencia y dicha absoluta
Tú eres la fuerza interior de todos los seres.

Dádnos un corazón y visión comprensivos
Una mente balanceada, fe, devoción y sabiduría
Dádnos fuerza espiritual interior para resistir las tentaciones
y para controlar la mente
Líbranos del egoísmo, lujuria, ira, avaricia, odio y envidias
Llena nuestros corazones con virtudes Divinas

Permítenos contemplarte en todos estos nombres y formas
Permítenos servirte en todos estos nombres y formas
Permítenos recordarte siempre
Permítenos cantarte siempre las glorias
Permítenos tener tu nombre siempre en nuestros labios
Permítenos habitar en ti por los siglos de los siglos

3. Busca Primero el Reino de Dios

Mateo 6:33, 4:4, 6:28-29, y 6:26 (cantarlo con la melodía del Aleluya)

Buscad primero el reino de Dios y su justicia;
Y todas las demás cosas se os darán por añadidura. *Aleluya, aleluya.*

No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra
Que sale de la boca de Dios. *Aleluya, aleluya.*

Contemplad los lirios del campo, ellos no labran ni tampoco hilan
Pero Salomón en toda su gloria no fue adornado así.

Mirad las aves del cielo cómo no siembran ni cosechan
y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valeis vosotros mucho más que ellas?

4. Nada Te Turbe

Por Santa Teresa de Avila.

Nada te turbe
Nada te espante
Todo se pasa,
Dios no se muda
La paciencia
Todo lo alcanza
Quien a Dios tiene
Nada le falta
Sólo Dios basta

5. Hermano Sol, Hermana Luna

Escrita y compuesta por el trovador británico Donovan, esta conmovedora canción fue inspirada directamente por San Francisco de Asís “El canto a las criaturas” y se presentó en la película de Franco Zeffereali Hermano sol, hermana luna. La versión en español (traducida por Guillermo Klepacs) se puede escuchar en el CD [Cantos sagrados para corazones inocentes](#) de Swami Sarveshwarananda.

*Brother Sun and Sister Moon
I seldom see you seldom hear your tune
Preoccupied with selfish misery*

Hermano sol y hermana luna
No puedo verlos ni oigo su canción
Preocupado me pierdo en mi sufrir.

*Brother Wind and Sister Air
Open my eyes to visions pure and fair
That I may see the glory around me.*

Hermano viento hermana brisa
Abran mis ojos a la visión sutil
Para encontrar la gloria que hay en mi.

*I am God's creature, of Him I am part
I feel His love awakening my heart.*

Soy Dios eterno soy fruto de su amor
Siento su luz aquí en mi corazón.

*Brother Sun and Sister Moon
I now do see you, I can hear your tune
So much in love with all that I survey.*

Hermano sol y hermana luna
Ya puedo verlos y oigo su canción
Con tanto amor por todo lo que hallé

5. Madre Ancestral

Canción para celebrar la Madre Naturaleza.

*Ancient Mother
I hear your calling
Ancient Mother
I hear your song
Ancient Mother
I feel your laughter
Ancient Mother
I taste your tears.*

Madre ancestral
Escucho tu llamado
Madre ancestral
Escucho tu canción
Madre ancestral
Siento tu risa
Madre ancestral
Saboreo tus lágrimas.

6. He He Govinda

*He he Govinda
he he Gopala
he Vasudeva
he Nityananda
he Radhe Radhe Radhe
Radhe Radhe Radhe Shyama*

Oh Oh Govinda
Oh Oh Gopala
Oh Vasudeva
Oh Nityananda
Oh Radhe Radhe Radhe
Radhe Radhe Radhe Shyama.

VII. Ondeo de las Luces (*arati*)

1. Oración de Todas las Religiones (*Om tat sat shri narayan*)

*Este magnífico himno escrito por Acharya Vinoba Bhave, gran luchador por la libertad y discípulo de Mahatma Gandhi, rinde culto al único Señor de todas las religiones a través de algunos de sus nombres como se encuentra en el **Vaishnavismo** (Narayana, Vishnu, Rama, Krishna, Vasudeva, Hari), **Shaivismo** (Skanda, Vinayaka, Rudra, Shiva, el que se Manifiesta a si mismo), **Shaktismo** (Shakti), **Vedanta** (om tat sat—“Dios es la única verdad”, Brahmán, el no dual), **Sikhismo** (Akaala—“el Eterno”), **Jainismo** (Siddha), **Zoroastrianismo** (el Fuego Sagrado, Ahura Mazda), **Budismo** (Buda), **Judaísmo** (Yahve), **Cristianismo** (Jesús, Padre), **Islamismo** (Raheem), **Taoísmo** (el Tao), etc.*

*Om tat sat śrī nārāyaṇa tu
puruṣottama guru tu
siddha buddha tū skanda vināyaka
savitā pāvaka tū
brahma mazdā tu jāhve śakti tu
jīsu pitā prabhu tu
rudra viṣṇu tu rāma kṛṣṇa tu
rahīma tāo tu
vāsudeva go viśvarūpa tu
cidānanda hari tu
advitīya tu akāla nirbhaya
ātma liṅga śiva tu*

Tú eres la única verdad, Narayana,
El Ser Supremo, el Maestro Divino,
Siddha, Buda, Skanda, Vinayaka,
el Sol, el Fuego Sagrado,
Brahmán, Ahura Mazda, Yahve, Shakti,
Jesús, Padre, Señor,
Rudra, Vishnu, Rama, Krishna,
Raheem, el Tao,
Vasudeva, el Universo, Vishvarupa,
Chidananda, Hari,
el que no es Dual, el Eterno , el Impertérrito, el
que se Manifiesta a si mismo, Shiva.

2. El es la Dicha de Dios

Del Gurú Gita

*Brahmānandam paramasukhadam
kevalam jñānamūrthim
dvandvātītam gaganasadrśam
tattvamasyādilakṣyam
ekam nityam vimalam-acalam
sarvadhī-sākṣi-bhūtam
bhāvātītam triguṇarahitam
sad-gurum tam namāmi*

Aquel que es la dicha de Dios y dador de la mayor alegría, que es absoluto, que es el conocimiento personificado más allá de la dualidad (todo penetrante) como el cielo y el objeto (el gran dictamen de los *Upanishads*) de “Tu eres Eso”, que es uno, eterno, puro, estable, testigo de todos los pensamientos, más allá de todas las modificaciones y libre de las tres cualidades de la naturaleza - me inclino ante este gurú verdadero.

3. Victoria al Maestro / Victoria al Espíritu y la Naturaleza

Se canta al son de “El es la dicha de Dios”

Jai guru jai guru jai guru jai (6 x)

Victoria al maestro!

Radhe govinda jai radhe govinda jai (6 x)

Victoria a Radha (la consorte de Krishna o la Madre Naturaleza) y a Govinda (Krishna, o el Espíritu)

VIII. Oraciones de Dedicación

1. Tú Eres Mi Madre (*Twameva mata*)

Del Prapanna Gita, Versiculo 28

*Twameva mātā ca pitā twameva
twameva bandhuśca sakhā twameva
twameva vidyā draviṇam twameva
twameva sarvam mama deva deva.*

Tú eres mi madre, mi padre,
Mi compañero, mi amigo.
Tú eres mi conocimiento, mi riqueza.
Tú eres todo para mí. Oh Dios de dioses.

2. Dedicación (*Samarpanam*)

Del Pandava Gita, Anusvarana Parva, en el Mahabharata

*Kāyena vācā manasīndriyairvā
buddhyātmanāvā prakṛter svābhāvāt
karomi yadyat sakalam parasmai
nārāyaṇāyeti samarpayāmi*

Cualquier acción que realice a través de mi cuerpo, palabra, mente, sentidos, intelecto y esfuerzo personal o la tendencia de la naturaleza los dedico al Señor Supremo Narayana (Dios)

3. Entrega al Señor

Del Bhagavad Gita 18:66

*Sarva dharmān parityajya
mām ekam śaraṇam vraja
aham tvā sarva pāpebhyo
mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ*

Renuncia a todas tus tareas (*dharmā*), toma refugio en Mí solamente.
Te liberaré de todo los males—
No tengas miedo

4. Todo Lo que Pido de Ti (*Ishqu'Allah*)

Canto sufi que evoca la ternura y bienaventuranza de la relación entre Dios (Allah) y Su creación... pues Dios esta hablando a Sus hijos amados directamente. La última línea— Ishk' Allah mabud lilah – significa “Dios es amor, el Amante y el Amado”

La version en español (traducida por Guillermo Klepacz) con guitarra y voces se puede escuchar en el CD [Cantos Sagrados para Corazones Inocentes](#) de Swami Sarveshwarananda.

*All I ask of you
Is forever to remember Me
As loving you
Ishk' Allah mabud lilah*

Todo lo que pido de ti
Es que siempre me recuerdes
amándote
Ishk' Allah mabud lilah

5. Que las Bendiciones de Dios Te Conozcan

Un otro canto Sufi.

La version en español (traducida por Guillermo Klepacz) con guitarra y voces se puede escuchar en el CD [Cantos Sagrados para Corazones Inocentes](#) de Swami Sarveshwarananda.

*May the blessings of God rest upon you
May His peace abide with you
May His presence illuminate your heart
Now and forever more.*

Que las bendiciones de Dios te conozcan
Que la paz contigo pueda estar
Que Su presencia ilumine tu corazón
Ahora y por la eternidad

6. Cristo no Tiene en la Tierra Ahora Otro Cuerpo que el Tuyo

Por Santa Teresa de Avila

Cristo no tiene ahora otro cuerpo en la tierra que el tuyo
Tuyas son las únicas manos con las que el puede hacer su trabajo
Tuyos son los pies con los que el puede andar por el mundo
Tuyos son los únicos ojos a través de los cuales tu
Compasión puede brillar sobre un mundo turbado
Cristo no tiene ahora otro cuerpo en la tierra que el tuyo.

Versión cantada:

Cristo no tiene ahora otro cuerpo que el tuyo
Más manos ni pies en la tierra que los tuyos
Tuyos son los ojos a través de los cuales El mueve la compasión en este mundo
Tuyos son los pies con los que El camina para hacer el bien
Tuyas son las manos con las que El bendice todo el mundo
Tuyas son las manos
Tuyos son los pies
Tuyos son los ojos
Tú eres su cuerpo

IX. Apéndices

A. Oraciones de la Mañana

1. Vision de la Palma (*Kara darshanam*)

En la India se considera muy auspicioso mirarse la palma de la mano derecha al despertar. Hay una bella oración que acompaña este acto, la cual esconde un significado metafísico profundo. La palma, de la que nacen los cinco dedos, simboliza a Dios, el Controlador Divino de los cinco karmendriyas (órganos de acción). Aquí se evoca a Dios en sus tres aspectos de la creación (Saraswati, la consorte del dios de la creación, Brahma), la preservación (Lakshmi, la consorte del dios de la protección y el alimento, Vishnu), y la destrucción (Parvati, la consorte del dios de la disolución y la regeneración, Shiva). Así, este acto es una súplica para la santificación de todas las acciones que los órganos realizan durante el día.

*Karāgre vasate lakṣmīḥ
karamadhye sarasvatī
karamūle sthita gaurī
prabhāte karadarśanam*

Antes de levantarte mira la palma de tu mano y percibe a Lakshmi en la punta de tus dedos, Saraswati en la mitad de la palma, y Gauri en la base de la misma.

2. Oración a la Madre Tierra (*Bhumi namaskara*)

Tras la kara drashanam se canta esta segunda oración antes de posar el pie sobre la madre tierra antes del amanecer. Su profundo significado metafórico es el reconocimiento del establecimiento de la polaridad. Se considera que los pies son impuros porque corresponden al polo negativo, mientras que la cabeza corresponde al positivo.

*Samudravasane devi
parvatasthanamaṇḍale
viṣṇupatni namastubhyam
pādasparśam kṣamasva me*

Me inclino ante la Madre Tierra, la resplandeciente, la esposa de Vishnu para quien el océano es su vestidura y las montañas su pecho, y le pido perdón por pisarla con mis pies.

3. Mantra para la protección de los planetas y otros obstáculos

*Om graha doṣa śāntiḥ
gr̥ha doṣa śāntiḥ
rāja bhaya śāntiḥ
chora bhaya śāntiḥ
sarva roga sarva śoka
sarva āpata śāntiḥ
brahmā gum śāntiḥ
om swastiḥ, swastiḥ, swastiḥ*

Oh Señor “Por favor remueve el efecto negativo de las estrellas y los planetas. Por favor remueve todas las discordias de la vida familiar y del hogar. Por favor remueve el temor y los peligros del gobierno. Por favor remueve el temor y los peligros de los ladrones y los asaltantes. Por favor remueve todas las enfermedades sufrimiento e infelicidad de nuestras vidas. Remueve todos los peligros de toda clase. Que haya paz en la casa de Dios. Que haya paz y calma”.

4. Oración a la Trinidad y a los Planetas (*Navagraha smarana*)

*Brahmā murāristripurāntakārī
bhānuḥ śaśī bhūmisuto budhaśca
guruśca śukraḥ śani rāhu ketavaḥ
kurvantu sarve mama suprabhātam*

Temprano en la mañana oro a los tres aspectos de Dios, Brahma (la fuerza creativa), Vishnú (el poder de la conservación) y Shiva (el aspecto regenerador), así como al Sol y a los planetas: la Luna, Marte, Mercurio, Júpiter, Venus, Saturno. Rahu y Ketu. Que todos ellos me brinden una buena mañana.

B. Oraciones para la Comida

Orar antes de comer nos hace conscientes de las muchas bendiciones que disfrutamos en la vida y prepara la mente para compartir la comida en un ambiente meditativo y no solamente como una oportunidad para satisfacer el impulso del hambre.

1. Oración Tradicional Hindú

La oración tradicional hindú para la comida es cantar los siguientes tres versos del Bhagavad Gita (4:24, 9:27, and 15:14) seguido de un verso del Sannyas Gita. Una forma más extensa consiste en cantar todo el capítulo quince del Bhagavad Gita.

*Brahmārpaṇam brahma-havir
brahmāgnāu brahmaṇā hutam
brahmaiva tena gantavyam
brahmakarmasamādhinā*

Brahman es la ofrenda, Brahman es la oblación que Brahman vierte sobre el fuego de Brahman. A Brahman debe llegar todo aquel que siempre ve a Brahman en acción.

*Aham vaiśvānaro bhūtvā
prāṇinām deham-āśritaḥ
prāṇāpānasamāyuktaḥ
pacāmy-annam caturvidham*

Habiéndose convertido en el fuego digestivo de todos los hombres, habito en el cuerpo de todos los seres vivientes y al unirme con el *prana* y *apana*, digiero las cuatro clases de comida

*Yat karoṣi yad-aśnāsi
yaj-juhoṣi dadāsi yat
yat tapasyasi kaunteya
tat kuruṣva madarpaṇam*

Todo lo que hagas, todo lo que comas, todo lo que ofrezcas, todo lo que des, todas las austeridades que realices, Arjuna, hazlas como un ofrecimiento a mi.

*Harir-dātā harir-bhoktā
harir-annam prajāpatiḥ
hariḥ sarva śarīreṣu
bhunkte bhojayate hariḥ*

Hari es el dador, el que disfruta
Hari es el disfrute
Hari está en todos los cuerpos,
Hari es el que come y el que alimenta

2. Otras Oraciones para la Comida

a. Gatha de la Comida

Oración budista

Primero setenta y dos labradores nos trajeron esta comida
Deberíamos saber como nos llegó
Segundo, a medida que recibimos esta ofrenda
Deberíamos considerar
si nuestras virtudes y práctica las merecen.
Tercero, a medida que deseamos el orden natural de la mente
para mantenernos libres de ataduras
Debemos mantenernos libres de la glotonería
Cuarto, para mantener nuestra vida tomamos esta comida.
Quinto, para lograr nuestro camino tomamos esta comida.
Primero, esta comida es para los Tres Tesoros.
Segundo es para nuestros profesores, padres, nación
y todos los seres sensibles.
Tercero, es para todos los seres de los tres mundos.
Comemos para evitar el mal, para practicar el bien,
Para salvar a todos los seres sensibles
Y para lograr nuestro Camino del Buda.

b. Padre Celestial, Recibe esta Comida

Por Paramahansa Yogananda

Padre Celestial...
Recibe este alimento y bendícelo
No permitas que las impurezas de la gula la contaminen
La comida procede de Ti.
Esta se utiliza para construir Tu templo.
Vuélvela espiritual.
Va de Espíritu a Espíritu.
Nosotros somos los pétalos de Tu manifestación,
Pero Tú eres su flor, su vida,
Belleza y hermosura
Impregna nuestras almas con
La fragancia de Tu presencia.

c. Birkat Ha-Mazon

Una bendición judía de la comida. La última oración proviene del Deuteronomio 8:10

Con agradecimiento te reconocemos Oh Señor Dios nuestro,
Por otorgar a nuestros antepasados la heredad de una tierra placentera, buena y espaciosa,
Por sacarnos de la tierra de Egipto, Oh Señor Dios nuestro, y de redimirnos de la casa de la esclavitud,
Por la alianza que Tu implantaste en nuestra carne,
Por la Tora que nos enseñaste, por las leyes que nos revelaste, por la vida, la gracia,
Y la bondad que nos concediste
Y por la comida que siempre nos suministras, todos los días en todas las estaciones y siempre
Por todo esto con agradecimiento te reconocemos y bendecimos

Permite que todos los seres vivientes bendigan continuamente Tu nombre ahora y siempre,
como está escrito:

“A fin de que cuando hubieres comido y te hubieres saciado, bendigas al Señor Dios tuyo por la
bonísima tierra que te dió”

d. El Alimento que Vamos a Tomar

Oración Unitaria

El alimento que vamos a tomar
Es Tierra, Agua y Sol combinados a través de la alquimia de muchas plantas.
Por tanto la Tierra, el Agua y el Sol se convertirán en parte de nosotros.
Este alimento es también el fruto del trabajo de muchos seres y criaturas.
Estamos agradecidos por ello.
Dios quiera que nos traiga fuerza, salud y felicidad.
Y que aumente nuestro amor.

e. Oración para la Hora de la Comida

*Oración para la comida de la Iglesia de Santo Daime del Mestre Raimundo Irineu Serra (quien
escribió la segunda parte del himno). Original en Portugués.*

*Em nome do Pai, em nome do Filho,
em nome do Espírito Santo, Amém.
Agradecemos os alimentos ao Sol e a Terra.
E a Força Divina que em tudo está!
Bom apetite!*

*Papai do céu, do coração,
que hoje neste dia é quem dá o nosso pão.
Graças à Mamãe.*

*Papai do céu, do coração,
que hoje neste dia é quem dá o nosso pão.
Graças à Mamãe.*

*Mamãe do céu, do coração,
que hoje neste dia é quem dá o nosso pão.
Louvado seja Deus!*

*Mamãe do céu, do coração, que hoje neste dia
é quem dá o nosso pão.
Louvado seja Deus!*

En el nombre del Padre, en el nombre del Hijo,
en el nombre del Espíritu Santo, Amén.
Le damos gracias al Sol y a la Tierra por el
alimento y a la Energía Divina que se
encuentra en todo! Disfruta tu apetito!

Padre del cielo, del corazón,
quien nos da hoy nuestro pan.
Gracias Madre.

Padre del cielo, del corazón,
quien nos da hoy nuestro pan.
Gracias Madre

Madre del cielo, del corazón,
quien nos da hoy nuestro pan.
Loado sea Dios!

Madre del cielo, del corazón,
quien nos da hoy nuestro pan.
Loado se Dios!

X. Bhajans

1. Gloria de Achyuta (*Achyutashtakam*)

Por Adi Shankaracharya

*Acyutam keśavam rāma-nārāyaṇam
kṛṣṇa-dāmodaram vāsudevam harim
śrīdharam mādham gopikā-vallabham
jānakī-nāyakam rāmacandram bhaje*

*Acyutam keśavam satyabhā-mādhavam
mādhavam śrīdharam rādhikā 'rādhikam
indirā-mandiram cetasā sundaram
devakī-nandanam nandajam sandadhe*

*Viṣṇave jiṣṇave śankhine cakṛine
rukmiṇī-rāgiṇe jānakī-jānaye
vallavī-vallabhā-yārcitā-yātmane
kamsa-vidhvamsine vamsīne te namaḥ*

*Kṛṣṇa govinda he rāma nārāyaṇam
śrīpate vāsudevā-jite śrīnidhe
acyutānanta he mādhamā-dhokṣaja
dvārakā-nāyaka draupadī-rakṣaka*

*Rākṣasakṣobhitaḥ sītayā śobhito
daṇḍa-kāraṇyabhū-puṇyatā-kāraṇāḥ
lakṣmane-nānvito vānarais-sevito
'gastya-sampūjito rāghavaḥ pātu mām*

*Dhenukā 'riṣṭakā 'niṣṭakṛddveṣiṇām
keśihā kamsa-hṛdvanśikovādakah
pūtanā-kopakāḥ sūrajākhelano
bāla-gopālakah pātu mām sarvadā*

Me inclino ante Achyuta que nunca abandona a Sus devotos, quien remueve todas las penas y es Krishna y Damodara, el hijo de Vasudeva que tiene a Lakshmi en su corazón y al amado Señor de las Gopis. Me inclino ante Ramachandra, el Señor de Janaki.

Me inclino ante el apuesto hijo de Devaki, Shri Gopala que es inmortal y remueve las aflicciones de los devotos, el Señor de Satyabhama, el Señor de Lakshmi, venerado por Radha, a Él yo adoro.

Mis adoraciones para Ti, el dulce flautista que dio muerte a Kamsa, el alma de todo el universo; mis postraciones para el amante de Rukmini que lleva la caracola y el disco en Sus manos, que es omnipresente, el victorioso divino que es por siempre venerado por Sus devotos.

Mis postraciones para Sri Govinda que es el Señor de Lakshmi, Oh Rama, Narayana y Vasudeva, Inconquistable Ananta, el Señor de Dwaraka, el Protector de Draupadi, ante Ti me inclino.

Permite que Raghava, venerado por el gran santo Agastya, me salve. Rama que destruyó los demonios y es adornado por Sita, quien hizo del bosque Dabdaka un lugar sagrado, quien está por siempre con Lakshmana, que Él me proteja.

Que el joven Gopala me proteja. Él quien destruyó a los demonios Dhenuka y Keshi y mató a Kamsa, quien es nocivo para Sus enemigos, toca la flauta y se ejercita a orillas del Yamuna, que Él me proteja.

*Vidyuddyyotavān-prasphuradvāsasam
prāvṛḍambhodavat prollasadviagram
vanyayā mālayā śobhitorahṣṭhalam
lohitānighradvayam vārijākṣam bhaje*

*Kuñcitaiḥ kuntalair-bhrājamānānanam
ratna-maulim lasatkuṇḍalam gaṇḍayoḥ
hārakeyūrakam kankaṇaproyjvalam
kinikanīmañjulam śyāmālam tam bhaje*

*Acyutasyā-ṣṭakam yaḥ paṭhediṣṭadam
premataḥ pratyaham puruṣaḥ sasprihan
vṛttataḥ sundaram kartṛviśvambharas
tasya vāsyō harir-jayate satvaram*

Yo adoro al Krishna de los ojos de loto, cuya prenda color amarillo brilla como un rayo, cuyo cuerpo brilla como las nubes de la época de lluvias, cuyo pecho está adornado con guirnaldas de flores silvestres, para Él son mis postraciones!

Me inclino ante el Gopala Azul, cuyos cabellos son crespos, quien lleva una corona de piedras preciosas, cuyos pendientes brillan junto a Sus mejillas, quien lleva adornos en Sus tobillos y campanitas sonoras en Su cinturón, a Él yo adoro.

[Final opcional]

2. El Señor de la Dulzura (*Madhurastakam*)

Este himno encantador de Shripad Vallabhacharya describe al Señor y todos su atributos como si fueran la dulzura misma.

*Adharam madhuram vadanam madhuram
nayanam madhuram hasitam madhuram
hṛdayam madhuram gamanam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

Sus labios son dulces, su rostro es dulce. Sus ojos son dulces, Su sonrisa es dulce. Su corazón es dulce, Su caminar es dulce. Todo es dulce en el Señor de la dulzura.

*Vacanam madhuram caritam madhuram
vasanam madhuram valitam madhuram
calitam madhuram bhramitam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

Sus palabras son dulces, Su personalidad es dulce. Sus ropajes son dulces, Su ombligo es dulce. Su movimiento es dulce, Sus andanzas son dulces. Todo es dulce en el Señor de la dulzura.

*Veṇur madhuro reṇur madhuraḥ
pāñir-madhuraḥ pādaḥ madhuraḥ
nṛtyam madhuram sakhyam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

Su flauta es dulce, Su suelo es dulce. Sus manos son dulces, Sus pies son dulces, Su danza es dulce, Su amistad es dulce. Todo es dulce en el Señor de la dulzura.

*Gītam madhuram pītam madhuram
bhuktam madhuram sūptam madhuram
rūpam madhuram tilakam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

Su canto es dulce, Su traje amarillo es dulce. Su comer es dulce. Su dormir es dulce, Su forma es dulce, Su *tilaka* (marca en la frente) es dulce. Todo es dulce en el Señor de la dulzura.

*Karaṇam madhuram taraṇam madhuram
haraṇam madhuram rāmaṇam madhuram
vamiṭam madhuram śamitam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

*Guñjā madhurā mālā madhurā
yamunā madhurā vīcī madhurā
salilam madhuram kamalam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

*Gopī madhurā līlā madhurā
yuktam madhuram bhuktam madhuram
dṛṣṭam madhuram śiṣṭam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

*Gopā madhurā gāvo madhurā
yaṣṭir madhurā sṛstir madhurā
dalitam madhuram phalitam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

Sus actividades son dulces, Su liberación es dulce. Sus hurtos son dulces, Sus deportes amorosos son dulces, Sus ofrendas son dulces, Su tranquilidad es dulce. Todo es dulce en el Señor de la dulzura.

Sus semillas de *gunja* son dulces, Su guirnalda de flores es dulce, Su [rio] Yamuna es dulce, Sus ondulaciones son dulces. Su agua es dulce, Sus lotos son dulces. Todo es dulce en el Señor de la dulzura.

Sus *gopis* (niñas vaqueras) son dulces, los pasatiempos de ellas son dulces, sus encuentros con el Señor son dulces, su goce es dulce, su apariencia es dulce, su obediencia es dulce. Todo es dulce en el Señor de la dulzura.

Sus *gopas* (niños vaqueros) son dulces, Sus vacas son dulces, Su cayado es dulce, Su creación es dulce, Sus pisadas fuertes son dulces. Su fructificación es dulce. Todo es dulce en el Señor de la dulzura.

3. Himno al Lingam (*Lingashtakam*)

Este himno rinde culto a Dios como el Señor Shiva, a través de la representación del lingam, una suave piedra sin marcas ni atributos.

*Brahmamurāri surārcitaliṅgam
nirmala bhāsita śobhitaliṅgam
janmajaduḥkha vināśakaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

El *lingam* es adorado por Brahma, Vishnu y todos los Dioses. Inmaculado, brillante y bello es el lingam, destructor de las miserias que siguen al nacimiento. Saludo a ese *lingam* del Shiva eterno.

*Devamuni pravarārcitaliṅgam
kāmadaham karuṇākaraliṅgam
rāvaṇadarpa vināśanaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

El *lingam* adorado por los Dioses y los grandes sabios, que denota un océano de misericordia, la destrucción del Dios de la lujuria, y la derrota del orgullo de Ravana. Ante ese *lingam* del Shiva omnipresente yo me postro.

*Sarvasugandhi sulepitaliṅgam
buddhi vivardhana kāraṇaliṅgam
siddha surāsura vanditaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

Al *lingam* ungido en fragancias como el sándalo, que realza el intelecto y que es venerado por los *siddhas* (seres perfectos), dioses y demonios,

yo le ofrezco mis saludos.

*Kanakamahā mañibhūṣitaliṅgam
phanīpati veṣṭita śobhitaliṅgam
dakṣasu yajña vināśanaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

*Kunkuma candana lepitaliṅgam
pankajahāra suśobhitaliṅgam
sañcita pāpa vināśanaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

*Devagaṇārcita sevitaliṅgam
bhāvairbhakti bhirevacaliṅgam
dinakarakoṭi prabhākaraliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

*Aṣṭadalopari veṣṭitaliṅgam
sarvasamudbhava kāraṇaliṅgam
aṣṭadaridra vināśitaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

*Suraguru suravara pūjitaliṅgam
suravana puṣpa sadārcitaliṅgam
parātparam paramātmakaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

*Liṅgāṣṭakam idam puṇyam
yaḥ paṭhet-chiva-sannidhau
śiva-loka-mavāpnoti
śivena saha modate om tat sat*

Al *lingam* engalanado con adornos preciosos y de oro, que brilla con el Señor de las serpientes que lo circunda y que obstruyó el sacrificio hecho por el malvado Daksha, a Él yo ofrezco mis saludos.

El *lingam* que es bañado con crema de bermellón y sándalo, que brilla con la guirnalda de colores, y disipa los pecados de los devotos, a Él ofrezco mis saludos.

El *lingam* honrado por los dioses con grandes sentimientos de devoción, y que brilla con el brillo de millones de soles, a Él ofrezco mis saludos.

El *lingam* sentado en un loto de ocho pétalos, que es la causa de todas las creaciones, que destruye todas las formas de miseria, a Él ofrezco mis saludos.

El *lingam* honrado por el preceptor (Brihaspati) de los dioses, y los dioses mismos con ofrendas de flores de los jardines celestiales, que es el alma suprema, a Él ofrezco mis saludos.

El que lea ante Shiva este himno sagrado al *lingam* obtiene la esfera de Shiva y disfruta de la dicha eterna con Él. Dios es la única verdad.

4. Mi Adoración es una Rara Adoración (*Amar puja shrusti chhara*)

Por Shyamacharan Lahiri Mahasaya (el padre del Kriya Yoga moderno)

*Āmār pūjā śṛsti chhara
setha neiko ganga jaler chhora
āmār pūjā śṛsti chhara*

Mi adoración es una extraña adoración
Yo ya no roceo agua del Ganges
Mi adoración es una extraña adoración.

*Phullagena rashi rashi
amar hariye gyacche kosha kushi
phullagena rashi rashi
amar hariye gyacche kosha kushi
hariye gyacche shiva kali tara
hariye gyacche shiva kali tara
ami atma niye atma hara*

No necesito flores ni frutas
He perdido todos mis implementos de adoración
No necesito flores ni frutas
He perdido todos mis implementos de adoración
He olvidado a Shiva, Kali y Tara
He olvidado a Shiva, Kali y Tara
Me he ahogado en el Padre Todopoderoso.

*Āmār pūjā śṛsti chhara
setha neiko ganga jaler chhora
āmār pūjā śṛsti chhara*

Mi adoración es una extraña adoración
Yo ya no roceo agua del Ganges
Mi adoración es una extraña adoración.

*Dev devi shab gyachhi bhuli
āmār atmar sange kola koli
dev devi shab gyachhi bhuli
āmār atmar sange kola koli
yukta mukta trivenite
yukta mukta trivenite
evar ami dube mori
hari ye jabar ullashe tai
nijer puja nijer kuri.*

He olvidado las deidades masculinas y femeninas
Estoy absorto en la morada interna de mi alma
He olvidado las deidades masculinas y femeninas
Soy uno con mi yo interno
Apegado y absorto en la Trinidad
Apegado y absorto en la Trinidad
Me he zambullido en lo más profundo del canal de mi espina dorsal
El sentir de mi cuerpo ha desaparecido
Soy todo goce
Venero mi cuerpo con mi poder divino.

5. Mi Mente está Flotando Siempre

*My mind is always floating
On the thoughts of my Lord.*

Mi mente está flotando siempre
En la presencia de Dios.

*Krishna is playing his flute
On the banks of the blue river.*

Krishna toca su flauta
en las orillas del río azul.

6. Oh Dios Hermoso (*He Hari Sundar*)

Por Guru Nanak, en Hindi

*He hari sundar, he hari sundar
tere caraṅ par sir namo!*

*Ban ban men śyāmal śyāmal
giri giri men unnat unnat
saritā saritā cancal cancal
sāgar sāgar gambhīr, he hari!*

*Sevak jan ke sevā sevā kar
premik jan ke prem prem kar
duhkhī jan ke hari vedan vedan
yogī jan ke anand, he hari!*

Oh Dios hermoso, oh Dios hermoso,
Oh a tus pies yo me inclino!

En el bosque Eres verde
En la montaña Eres alto
En el río Eres inquieto
En el océano Eres solemne.

Para el que sirve Eres servicio;
Para el amante Eres amor
Para el afligido Eres compasión
Para el Yogui Eres dicha.