

Guia de Puja e Prece

**Trechos para distribuição gratuita nos centros da
Arca do Amor e Missão Hariharananda**

~



Guia de Puja e Prece

Trechos para distribuição gratuita nos centros da
Arca do Amor e Missão Hariharananda Oeste



~

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
Website: www.hariharananda.org
Email: shantiprema108@yahoo.com

Copyright © 2006 by Hariharananda Mission West
Todos os direitos reservados

Índice

Agradecimento sincero	6
Introdução	7
Guia de pronúncia em Sânskrito para principiantes.....	11
PUJA E ORAÇÃO.....	13
I. Invocação da Graça de Deus	13
1. Óh, Senhor, Venha em meu auxílio	13
2. Sílabas-semente <i>Aum</i> (<i>Om</i>).....	13
3. Invocação ao Divino	13
4. Venha, Senhor (<i>Maranatha</i>).....	13
5. A Prece de Jesus, ou a Prece do Coração	14
6. Kyrie Eleison.....	14
7. O Pai Nosso (<i>Pater Noster</i>).....	14
8. Oração à Jóia do Lótus (<i>Om Mani Padme Hum</i>).....	14
9. Ouça, Óh Israel (<i>Shema` yisrá`êl</i>).....	15
10. O Hino Qâdhosh (<i>Yod Hay Vav Hay</i>).....	15
11. Converte-nos a Ti (<i>Hashiybhênu</i>)	15
12. Oração de abertura do <i>Qu`ran</i> (<i>al-Fatihah</i>).....	16
II. Preces e mantras de purificação	17
1. Mantra de auto-purificação.....	17
2. Mantra para purificar o ambiente	17
3. Purifique-me (<i>Asperja-me</i>)	17
4. Óh Divino Santificador.....	17
III. Louvores	18
A. Hinos Orientais	18
1. Buscando a Graça do Mestre.....	18
2. Salve a Mãe (<i>Jai ambe</i>).....	18
3. Gopala	18
4. Só Existe Um Deus (<i>Ek ong kar</i>).....	19
B. Extratos do Guru Gita (“Canção do Guru”)	20
1. Saudação à linhagem dos Mestres	20
2. O Mestre é a raiz da meditação	20
3. O Mestre é o Deus Supremo.....	20
4. Ele é Quem nos abre os olhos	20
5. Ele é Consciência Pura	21
6. Ele revela Tudo	21
C. Hinos do Ocidente	21
1. O Senhor é meu Pastor	21
2. Ubi Caritas	21
3. Outros Salmos.....	22
4. Allahu Akbar	22
5. Ave Maria.....	22
IV. Acendimento da lamparina.....	23
1. Em Você está a Fonte da Vida.....	23
2. Eu me curvo à lamparina simbolizando Deus o Absoluto.....	23
3. Luz Eterna	23
V. Preces de proteção e prosperidade universal	24
A. Invocações de paz védicas	24
1. Que Ele nos proteja a ambos.....	24
2. Que eu seja bem estabelecido em Deus	24
3. Que Tudo nos seja favorável	24
4. Que eu cresça em força, dedicado a Deus.....	25

5. Que eu perceba coisas auspiciosas através do meu corpo e todos os meus sentidos	25
6. Aquilo é Pleno, Isto é Pleno	25
7. Sobre minha mente como um furacão em direção a Ti	25
B. Mantras e orações de proteção	26
1. Mantra Brahma Gayatri (<i>ou mantra Savitri Gayatri</i>)	26
2. Mantra Guru Gayatri	26
3. Mantra Narayan Gayatri	26
4. Mantra supremo para vencer a morte (<i>mantra Maha mrityuñjaya</i>)	26
5. O Grande Mantra (<i>Mahamantra</i>)	26
6. O Senhor é seu Protetor	27
C. Invocações de bem-estar	28
1. Que as pessoas sejam saudáveis / Onde quer que minha mente vá	28
2. Que todos nos estabeleçamos no Si-Mesmo	28
3. Que todos sejam felizes	28
4. Guia-me da escuridão à Luz	28
5. Loka Samastha	28
VI. Preces universais	29
1. Uma simples prece (<i>Preghiera semplice</i>)	29
2. Prece universal	30
3. Buscai o reino de Deus	30
4. Nada te perturbe	31
5. Irmão Sol, Irmã Lua	31
6. Mãe Anciã	31
7. He He Govinda	32
VII. Ondular das Luzes (<i>arati</i>)	33
1. Oração para todas as religiões (<i>Om Tat Sat Shri Narayan</i>)	33
2. Ele é a Alegria de Deus	33
3. Vitória para o Mestre / Vitória para o Espírito e a Natureza	33
VIII. Preces de dedicação	34
1. Vós sois Minha Mãe (<i>Twameva Mata</i>)	34
2. Dedicção (<i>Samarpanam</i>)	34
3. Rendendo-se ao Senhor	34
4. Tudo que peço a ti (<i>Ishqu'Allah</i>)	34
5. Que a Benção de Deus te alcance	35
6. Cristo agora, não corpo na Terra além do vosso	35
IX. Apêndices	36
A. Preces matutinas	36
1. Visão da palma (<i>Kara darshanam</i>)	36
2. Prece para a Mãe Terra (<i>Bhumi namaskara</i>)	36
3. Prece para a Trindade e para os nove planetas (<i>Navagraha smarana</i>)	36
B. Orações para o horário das refeições	37
1. Oração Hindu tradicional	37
2. Outras orações para o horário das refeições	37
a. Gatha das refeições	37
b. Pai Divino, receba esta comida	38
c. Birkat Ha-Mazon	38
d. O alimento que vamos comer	38
e. Prece da refeição	39
X. Bhajans	40
1. Glória de Achyuta (<i>Achyutashtakam</i>)	40
2. O Senhor da doçura (<i>Madhurastakam</i>)	41
3. Hino ao Lingam (<i>Lingashtakam</i>)	42

4. Meu culto é um raro culto (<i>Amar puja shristi chhara</i>)	44
5. Minha mente está sempre a flutuar	44
6. Óh Deus bonito (<i>He Hari Sundar</i>)	45

Agradecimento sincero

Eu humildemente dedico esta coleção de cantos sagrados a meu mestre Paramahansa Hariharananda (1907-2002), o último mestre realizado de Kriya Yoga, neste dia auspicioso de seu 98º aniversário, 27 de Maio de 2005. Esta oferenda de amor procura mais especificamente promover a visão vasta e receptiva de Paramahansa Hariharananda. Com um coração cheio de amor e a mente aberta, ele ensinou a antiga e não-sectária técnica de Kriya Yoga e a profunda unidade de todas as religiões pelo mundo todo. Esta coleção de músicas sagradas se ramifica a partir de diferentes países e religiões do mundo inteiro, ambas antigas e contemporâneas. As línguas e origens podem diferir, mas elas estão todas firmemente enraizadas no solo da devoção e da Verdade.

Este Guia é acompanhado de um CD, que contém a gravação de todos os cantos e preces aqui incluídos, para facilitar a prática da pronúncia e o aprendizado das melodias. Alguns destes cantos também foram apresentados em dois CDs adicionais, “Cantos Sagrados para Corações Inocentes” e “Peace I Leave with You”. Todos estes CDs estão disponíveis através da [Hariharananda Publishing](#)¹. Os recursos advindos deste livreto e dos CDs seguem para o financiamento dos projetos humanitários assumidos pela [Arca do Amor](#)².

Ao passar dos anos, muitos estudantes dedicados e ávidos amantes de Deus contribuíram para a compilação, tradução, composição, arranjos, gravação, performance e financiamento desta coleção de músicas Divinas. Meu profundo agradecimento a Carmen e 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 e Prathima Hassan, Freddie Wyndham... e todas as outras tantas almas que contribuíram para a tecelagem deste tapete musical do Espírito Universal.

Eu também sou grato ao Padre Koriko, JS, por me apresentar ao conceito de missa yogue e ao folheto inspirador “New Orders of the Mass for India”, publicado pela National Biblical Catechical and Liturgical Centre, em Bangalore, Índia.

Muitos agradecimentos a Carmen Ortega e sua equipe para a [Tradução espanhola](#)³, e para Céu D’Ellia (Alexandre Nassar, Calé Mazza, Eduardo de Angelis, Hérica Sanfelice, Francisco Ramos, José Roberto Maramaldo e Natalia Monteiro) para a [Tradução portuguesa](#)⁴.

Possa Deus abençoar a todos e recebê-los para sempre.



Haridwar, Índia
Maio 27, 2005

¹ A loja virtual online encontra-se em: http://www.hariharananda.org/english/publications/publishing_index.html

² Saiba mais em: http://www.arcadelamor.org/e_index.html

³ Disponível em: http://www.hariharananda.org/spanish/s_daily_prayers/s_PujaAndPrayerGuidebook.pdf

⁴ Disponível em: http://www.hariharananda.org/port/p_daily_prayers/p_PujaAndPrayerGuidebook.pdf

Introdução

O canto sagrado é o lubrificante de nossa prática espiritual – previne que nos tornemos muito secos e rígidos no nosso caso de amor com o Divino. Como o clássico *Na Invocação do Nome de Jesus* explica, “Enquanto repete o Nome Sagrado, junte silenciosamente, pouco a pouco, seus pensamentos e sentimentos e irá acerca disso, juntar todo o seu ser. Deixe o Nome penetrar sua alma como uma gota de óleo se espalha e penetra sua roupa. Não deixe nada de si escapar. Entregue seu eu por inteiro e una-o ao Nome”.

Se o canto é o óleo, o *puja* ou ritual de adoração é seu recipiente. Ele junta todos os aspectos de devoção da nossa prática num contínuo fluxo de adoração e, gradualmente, eleva a mente em direção ao Divino – uma transição ideal entre a agitação do mundo e a quietude da alma.

Um *puja* pode ser praticado em vários níveis diferentes – para realização espiritual ou objetivos materiais, para propiciar deidades para favores e proteção, para desenvolver a devoção, para dominar nossa natureza mais baixa, etc. Em sua forma mais elevada, um *puja* é projetado para purificar todos os aspectos de nossa existência, fazer dela um instrumento de acesso ao Divino. Este processo é alcançado levando objetos comuns do cotidiano – água, flores, incensos, sinos, etc. – e os fundindo com a energia espiritual através do uso de mantras e mudras específicos, para usá-los como oferendas de diferentes aspectos da nossa consciência.

Esta é a abordagem que nós seguimos no Kriya Yoga e nos nossos centros da Missão Hariharananda Oeste – um verdadeiro serviço yogue que pode ser praticado por pessoas de qualquer religião. Estas orações e rituais simples encarnam a essência de todas as religiões. Nós não estamos defendendo o sincretismo (mistura de diferentes práticas religiosas), e sim uma apreciação da riqueza e da complementaridade de todas as religiões através de orações e devoção universal.

O *puja* sugerido e apresentado neste folheto leva só 15 minutos para ser executado (ou mais tempo se desejar). Pode ser praticado todas as noites, em casa, tanto individualmente como em uma atividade familiar (as crianças amam participar disto!), como também em um grupo, durante o satsanga semanal que precede a meditação de Kriya, por exemplo. Qualquer pessoa pode executar esta adoração diária, homem ou mulher, leigo ou sacerdote; crianças que alcançaram certo grau de concentração também podem executá-la (normalmente de 12 anos para cima). Uma pessoa diferente conduzirá o serviço a cada dia. Se em um dia particular a pessoa não tiver tempo para conduzir um *puja* inteiro em casa, pode oferecer pelo menos uma flor no altar, com concentração e devoção dentro de si.

Artigos necessários para o Puja

Local da Cerimônia e Altar

Determine um local particular ou parte de um local de sua casa para sua prática diária de adoração e meditação, e reserve-o para atividades espirituais. A energia espiritual se acumula de formas muito sutis com a repetição da prática, e fica depositada no local usado para esta finalidade. Esta é a razão pela qual se deve usar sempre a mesma almofada ou cobertor para a meditação, e sempre sentar no mesmo local da casa se possível. Mantenha um altar simples onde você possa colocar figuras de seu guru (por exemplo, Baba Hariharananda na linhagem de Kriya Yoga), imagens e/ou estátuas representando o Divino que lhe atraiam mais – Jesus, Mãe Maria, Krishna, Guru Nanak, etc..., bem como figuras de gurus com os quais você se sinta particularmente conectado. No caso da adoração em casa, deve-se também colocar a foto de seus familiares.

Oferendas simbólicas

Junte os seguintes elementos, e use-os exclusivamente para realizar o ritual de adoração:

- ❖ uma pequena tigela contendo água fresca
- ❖ uma flor recém colhida (rosa ou cravo são as melhores, se disponíveis)
- ❖ um palito de incenso em seu estojo
- ❖ uma vela de oração ou lamparina a óleo/*ghee* (com fósforos ao alcance)
- ❖ um pequeno sino de mão
- ❖ um prato grande de oferenda (para comportar todos os itens mencionados anteriormente)
- ❖ uma concha para soprar o som, um pequeno gongo, sinos, pratos de dedos (opcional)

Cada elemento simboliza a percepção de um sentido diferente, órgão do sentido, elemento, e chakra:

- ❖ a *flor* simboliza o elemento terra; representa o *olfato* e o órgão é o nariz, que está associado ao primeiro chakra (centro do dinheiro e da sobrevivência)
- ❖ a *água* simboliza o elemento água; representa o *paladar* e o órgão é a língua, que está associada ao segundo chakra (vida familiar e reprodução)
- ❖ a *vela* simboliza o elemento fogo; representa a *visão* e o órgão é o olho, que está associado ao terceiro chakra (centro do poder e da digestão)
- ❖ o palito de *incenso* simboliza o elemento ar; representa o *tato* e o órgão é a pele, que está associada ao quarto chakra (centro do coração e da emoção)
- ❖ o *sino* simboliza o elemento éter; representa a *audição* e o órgão é a orelha, que está associada ao quinto chakra (centro da religião e da comunicação)
- ❖ finalmente, o *prato* que une todos os elementos simboliza a *mente*, que mantém unidos todos os nossos sentidos.

Comida Consagrada (*prasad*)

Junto a isso, deve-se colocar um prato de doces, frutas recém cortadas ou chocolates, ao pé do altar – esses alimentos se transformarão em comida abençoada (*prasad*) e partilhados com todos os participantes no fim da cerimônia.

Como Conduzir um Serviço Yogue Simples

Um serviço de ritual passa por uma série de passos, cada um preparado para atingir um certo nível de purificação antes de continuar com a comunhão profunda com o Divino. Estes passos podem ser resumidos como se segue abaixo:

1. Invocação a graça de Deus, para rezar por um começo promissor e uma finalização bem-sucedida do ritual de adoração
2. Orações de purificação, para harmonizar a mente para o Divino e remover as influências negativas da mente e do ambiente
3. Louvores, para invocar um sentimento de adoração
4. Iluminação proveniente da lâmpada noturna, para simbolizar a presença de Deus em nosso coração
5. Orações de proteção e de bem-estar universal – uma expressão de compaixão em relação a todas as criações de Deus
6. Orações universais, para desenvolver uma apreciação universal da religião
7. Agitação das luzes (*arati*), para dedicar a nossa mente e os nossos sentidos ao Senhor
8. Orações de dedicação, para a entrega
9. Distribuição de comida abençoada (*prasad*), para participar das bênçãos de Deus

10. Meditação ou oração contemplativa, para entrar em comunhão profunda e silenciosa com o Senhor e renovar nossa vida

Escolha dentre este folheto quais orações e cantos para usar com essa estrutura e divirta-se experimentando com várias combinações.

Seqüência de Exemplo

Como ponto inicial, você encontrará abaixo uma seqüência de exemplo. Pratique-a nesta forma exata até que você se torne confortável com o processo. Modifique-o então através de sua compreensão e sentimento:

1. Invocação da Graça Divina

Todos ficam de pé, as palmas juntas, de frente para o altar, e em conjunto:

- prece interna: Salmo 70:1 (*Óh senhor, vem a meu auxílio... p. 12*)
- entoação do *om* três vezes (p. 12)
- canto de Invocação ao Divino (*om gam ganapataye namah... p. 12*)

2. Preces de Purificação

O celebrante pega a flor com sua mão direita e mergulha na bacia da água, então usa a flor para aspergir o altar, as quatro direções, a audiência, e ele mesmo, enquanto canta:

- o Mantra para Purificar o Ambiente -- forma longa ou forma curta (*om ganga, om ganga, om ganga...p. 15*)

3. Louvores

Todos os participantes cantam (ou lêem em voz alta) juntos:

- Procurando a Graça do Mestre (*yasya prasadat... / samsara davanalalidhaloka... p. 16*)
- Saudação à Linhagem dos Gurus (*om gurave namah... p. 17*)
- O Mestre é a Raiz da Meditação (*dhyana mulam... p. 17*)
- O Mestre é Deus Supremo (*gururbrahma gurur vishnu... p. 17*)
- Ele é Quem abre os Olhos (*ajñatimirandhasya... p. 17*)
- Salmo 23 (*O Senhor é meu Pastor... p. 18*)

4. O Acender da lâmpada noturna

O celebrante acende a vela (ou lamparina) e o incenso, enquanto todos cantam (ou lêem em voz alta):

- Salmo 36:9 ou 35:10 (*Em Você está a Fonte da Vida... p. 20*)
- Eu me curvo à Luz simbolizando Deus, o Absoluto (*om dipajyoti param brahma... p. 20*)

5. Preces de proteção e bem-estar universal

Todos os participantes cantam (ou lêem em voz alta) juntos:

- Que Ele nos proteja a todos (*om saha navavatu... p. 21*)
- o Gayatri Mantra - três vezes (*om bhur bhuvah svah... p. 23*)
- o Mantra Supremo para Conquistar a Imortalidade - três vezes (*om tryambakam yajamahe... p. 23*)
- Deixe Tudo estar no Eu Superior (*om sarvesham svastir bhavatu... p. 24*)
- Que Todos Sejam Felizes (*sarve bhavantu sukhinah... p. 24*)
- Conduza-me da Escuridão à Luz (*asato ma... p. 24*)
- Aquilo está Pleno, Isto é Completo (*om purnamadah... p. 22*)

6. Preces universais

Todos os participantes cantam (ou lêem em voz alta) juntos:


- Uma prece simples (*Senhor, fazei de mim um instrumento da vossa paz... p. 25*)

- A Prece Universal (*Óh adorável Senhor da misericórdia e do amor... p. 26*)

7. Acenar das Luzes (*arati*)

O celebrante segura o prato das oferendas na mão direita, o sino na mão esquerda, e balança o prato de seis oferendas simbólicas em frente as divindades e mestres, soando o sino continuamente.

Opcionalmente outros membros podem soprar a concha, tocar o sino, e soar o gongo durante o *arati*.

O acenar da luz é feito imitando a forma de um om  ou um número **3** gigante.

Enquanto isso, todos os participantes cantam ou lêem em voz alta:

- a Prece de Todas as Religiões (*om tat sat shri narayana tu... p. 28*)

Em seguida, se o grupo dos participantes for pequeno, o celebrante passará a todos o prato com a vela acesa de modo que cada um possa momentaneamente tocar na luz com as pontas de seus dedos e trazer a luz a seus olhos, depois sobre o alto da cabeça, e por último ao coração.

Se for um grande grupo de pessoas, o celebrante segura a luz no alto de modo que todos possam vê-la, e trazer a luz a seus olhos, cabeça e coração.

8. Preces de Dedicção

O celebrante coloca o prato de oferendas no pé do altar, e todos os participantes cantam (ou lêem em voz alta) juntos:

- Tu és Minha Mãe (*twameva mata... p. 30*)

- Dedicção (*kayena vaca... p. 30*)

Então todos se curvam a Deus na frente do altar.

9. Distribuição do alimento consagrado (*prasad*)

O celebrante distribui o *prasad* (alimento consagrado) a todos os participantes (que o recebem somente com sua mão direita) que o comem com concentração interna em suas qualidades divinas.

10. Meditação ou prece contemplativa

Depois desta simples cerimônia, as pessoas sentam-se para meditação silenciosa, ou prece contemplativa, por 30 a 45 minutos.

Guia de pronúncia em Sânskrito para principiantes

O quadro seguinte apresenta o nome da letra Sânskrita, a letra pela qual é transcrita e a pronúncia aproximada (para não-especialistas).

Vogais

A pronúncia das vogais é muito precisa em Sânskrito, aproximando-se mais do Alemão ou do Português, que do Inglês.

Nome da letra	Transliterada como	Pronúncia
<i>Akāra</i>	<i>a</i>	<u>A</u> curto como em <i>ca<u>s</u>a</i>
<i>Ākāra</i>	<i>ā</i>	<u>A</u> longo como em <i>ā<u>m</u>esa</i>
<i>Ikāra</i>	<i>i</i>	<u>I</u> curto como em <i>f<u>i</u>go</i>
<i>Īkāra</i>	<i>ī</i>	<u>I</u> longo como em <i>Prisc<u>i</u>la</i>
<i>Ukāra</i>	<i>u</i>	<u>U</u> curto como em <i>u<u>v</u>a</i>
<i>Ūkāra</i>	<i>ū</i>	<u>U</u> longo como em <i>acent<u>u</u>o</i>
<i>Rikāra</i>	<i>ṛ</i>	<u>R</u> rolado seguido de <i>i</i> bem curto
<i>Rīkāra</i>	<i>ṛī</i>	como acima, mas com um <u>I</u> longo no final
<i>Lrikāra</i>	<i>ṛ</i>	<u>L</u> curto seguido de um <u>R</u> rolado quase como o <u>LR</u>
<i>Lrikāra</i>	<i>ṛ</i>	em <i>me<u>l</u>ro</i> (raramente utilizado)
<i>Lrikāra</i>	<i>LL</i>	como acima, mas com um <u>I</u> longo no final (nunca utilizado)
<i>Ekāra</i>	<i>e</i>	como <u>E</u> em <i>abe<u>l</u>ha</i>
<i>Aikāra</i>	<i>ai</i>	como <u>AI</u> em <i>pa<u>i</u></i>
<i>Okāra</i>	<i>o</i>	<u>O</u> curto como em <i>o<u>v</u>o</i>
<i>Aukāra</i>	<i>au</i>	como <u>OL</u> em <i>form<u>o</u></i>
<i>Anusvara</i>	<i>m</i> or <i>n</i>	como o som nasal em português do acento til
<i>Visarga</i>	<i>ḥ</i>	<u>H</u> final surdo e aspirado. No entanto, se vier depois de uma vogal curta, a vogal é levemente “ecoada” depois do som do <u>H</u> . Assim sendo, <u>AH</u> é pronunciado como <u>AHA</u> , <u>IH</u> como <u>IHI</u> , etc. Exemplo: <i>śāntiḥ</i> é pronunciado “shant <u>IHI</u> .”

Consoantes

Nome da letra	Transliterada como	Pronúncia
<i>Kakāra</i>	<i>k</i>	como <u>K</u> em <i>Kyrie</i> ou <u>Km</u>
<i>Khakāra</i>	<i>kh</i>	<u>K</u> seguido de <u>h</u> aspirado, como em <i>Eck<u>h</u>art</i>
<i>Gakāra</i>	<i>g</i>	como <u>G</u> normal de <i>gato</i>
<i>Ghakāra</i>	<i>gh</i>	<u>G</u> seguido de <u>H</u> aspirado, como no inglês <i>big<u>h</u>ouse</i>
<i>ñAkāra</i>	<i>ṅ</i>	som de <u>N</u> gutural, com a língua enrolada para trás
<i>Cakāra</i>	<i>c</i>	som de <u>CH</u> como em <i>chocolate</i> ou <i>chacal</i>
<i>Chakāra</i>	<i>ch</i>	som de <u>CH</u> seguido de <u>H</u> aspirado como no inglês <i>ranch<u>h</u>ouse</i>
<i>Jakāra</i>	<i>j</i>	som de <u>DJ</u> como em <i>didgeridoo</i>
<i>Jhakāra</i>	<i>jh</i>	som de <u>DJ</u> seguido <u>H</u> aspirado, como no inglês <i>hed<u>g</u>ehog</i>
<i>Ñakāra</i>	<i>ṅ</i>	som de <u>NH</u> como em <i>man<u>h</u>ã</i>
<i>Ṭakāra</i>	<i>ṭ</i>	som de <u>T</u> pronunciado com a língua enrolada para trás

<i>Ṭhakāra</i>	<i>ṭh</i>	como acima, seguido de <u>H</u> aspirado
<i>Ḍakāra</i>	<i>ḍ</i>	som de <u>D</u> pronunciado com a língua enrolada para trás
<i>Dhakāra</i>	<i>dh</i>	como acima, seguido de <u>H</u> aspirado
<i>Ṇakāra</i>	<i>ṇ</i>	som de <u>N</u> pronunciado com a língua enrolada para trás
<i>Takāra</i>	<i>t</i>	som de <u>T</u> normal de <u>t</u> elefone
<i>Thakāra</i>	<i>th</i>	como acima, seguido de <u>H</u> aspirado
<i>Dakāra</i>	<i>d</i>	som de <u>D</u> normal de <u>d</u> edo
<i>Dhakāra</i>	<i>dh</i>	como acima, seguido de <u>H</u> aspirado
<i>Nakāra</i>	<i>n</i>	som de <u>N</u> normal de <u>N</u> ariz
<i>Pakāra</i>	<i>p</i>	som de <u>P</u> labial, como em <u>p</u> apai
<i>Phakāra</i>	<i>ph</i>	como acima, seguido de <u>H</u> aspirado
<i>Bakāra</i>	<i>b</i>	som de <u>B</u> labial, como em <u>b</u> e h ê
<i>Bhakāra</i>	<i>bh</i>	como acima, seguido de <u>H</u> aspirado
<i>Makāra</i>	<i>m</i>	som de <u>M</u> labial, como em <u>m</u> amãe

Semi-vogais

Nome da letra	Transliterada como	Pronúncia
<i>Yakāra</i>	<i>y</i>	como <u>Y</u> de <u>y</u> ang ou <u>y</u> uppie
<i>Repha</i>	<i>r</i>	som de <u>R</u> rolado, como em <u>r</u> ato ou <u>R</u> oma
<i>Lakāra</i>	<i>l</i>	som de <u>L</u> como em <u>l</u> ábios
<i>Vakāra</i>	<i>v</i>	som de <u>V</u> como em <u>v</u> aca

Sibilantes

Nome da letra	Transliterada como	Pronúncia
<i>Śakāra</i>	<i>ś</i>	como <u>CH</u> de <u>ch</u> uva, mas gutural e com a língua enrolada para trás
<i>Ṣakāra</i>	<i>ṣ</i>	como <u>CH</u> de <u>ch</u> uva, normal e sem enrolar a língua
<i>Sakāra</i>	<i>s</i>	como <u>S</u> de <u>s</u> apo
<i>Hakāra</i>	<i>h</i>	como <u>H</u> aspirado, como no inglês <u>h</u> eaven

Compostas

Nome da letra	Transliterada como	Pronúncia
<i>Kṣakāra</i>	<i>kṣ</i>	som de <u>KCH</u> como no inglês <u>backshift</u> ou como em: Arjuna era um <u>kṣatrya</u>
<i>Jñakāra</i>	<i>jñ</i>	som de <u>GU</u> anasalado como em <u>g</u> uincho

Pontuação e outros sinais

Nome da letra	Transliterada como	Pronúncia
<i>Avagraha</i>	;	(hiato)
	˙	(suspensão composta)
	ˆ	[ponto de suspensão (uma vogal omitida)]

PUJA E ORAÇÃO

I. Invocação da Graça de Deus

1. Óh, Senhor, Venha em meu auxílio

Do Salmo 70:1

Óh, Senhor, venha em meu auxílio;
Óh, Senhor, apressa-te em ajudar-me.

2. Sílabas-semente **Aum (Omkaara)**

O aum (que também se escreve om) é considerado o mais sagrado dos mantras, o próprio Nome de Deus. Ele evoca o Ser Supremo livre de qualquer forma, atributo, ou nome. O Aum é derivado da raiz verbal sânscrita av, que significa "proteger". Assim, cantamos om para proteção contra as tentações doentias e os desejos vis.

Segundo as escrituras yogues, este mantra mais sagrado é composto por três letras: A-U-M. 'A' representa o corpo causal, o som primordial, e o estágio de sono profundo. 'U' representa o corpo astral, a vibração original da criação, e o estágio onírico. 'M' representa o corpo físico, a luz visível e o estágio de vigília. Cantar o aum nos conecta com tudo aquilo que existe e com o substrato de tudo o que existe — Deus.

O aum dos Vedas se tornou o amém dos judeus, cristãos, egípcios, gregos e romanos; o amin dos muçulmanos; e o hum dos budistas tibetanos. Amém em hebraico significa "certo", "fiel."

Aum aum aum

3. Invocação ao Divino

Uma invocação védica

Om gam gaṇapataye namaḥ

Om e saudações a Ganapati (aquele que remove obstáculos), para quem gam é sílaba-semente mística.

om aim saraswatyai namaḥ

Om e saudações a Saraswati (a deusa do estudo e das artes), para quem aim é sílaba-semente mística.

om gum gurubhyoḥ namaḥ

Om e saudações a todos os gurus, para quem gum é a sílaba-semente mística.

4. Venha, Senhor (**Maranatha**)

Esta oração ancestral em aramaico, do Novo Testamento, foi pronunciada pela primeira vez pelo Senhor Jesus, e posteriormente utilizada como fórmula para a oração contemplativa pelos Pais do Deserto. O equivalente em latim é Veni, Domine.

Maranatha

Venha, Senhor

5. A Prece de Jesus, ou a Prece do Coração

Versão de sete palavras:

Senhor Jesus Cristo, tende piedade de mim.

Versão de dez palavras:

Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tende piedade de mim.

Versão de doze palavras (usada em algumas tradições russas):

Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tende piedade de mim, um pecador.

6. Kyrie Eleison

A *Kyrie Eleison* é uma oração pré-cristã. Com a adição do “*Christe eleison*”, ela rapidamente se tornou um típico hino cristão. Este é um dos exemplos mais antigos de mantra ocidental.

A versão com o harmônio pode ser ouvida no CD [Cantos Sagrados para Corações Inocentes](#) (*Sacred Chants for Innocent Hearts*), de Swami Sarveshwarananda.

<i>Kyrie Eleison</i>	Senhor tende piedade
<i>Christe Eleison</i>	Cristo tende piedade.

7. O Pai Nosso (*Pater Noster*)

Mateus 6:9-13 e Lucas 11:2-4. Observe que a liturgia católica adiciona ao final:

“Pois teu é o reino, e o poder, e a glória, para todo o sempre. Amém.”

<i>Pater noster qui in caelis es</i>	Pai nosso que estais no Céu,
<i>sanctificetur nomen tuum</i>	Santificado seja o Vosso Nome.
<i>veniat regnum tuum</i>	Venha a nós o Vosso reino,
<i>fiat voluntas tua sicut in caelo et in terra</i>	Seja feita a Vossa vontade, Assim na terra
<i>panem nostrum supersubstantialem da nobis</i>	como no Céu.
<i>hodie</i>	O pão nosso de cada dia nos dai hoje.
<i>et dimitte nobis debita nostra sicut et nos</i>	Perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós
<i>dimisimus debitoribus nostris</i>	perdoamos a quem nos tem ofendido.
<i>et ne inducas nos in temptationem sed libera</i>	E não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-
<i>nos a malo</i>	nos do mal.

8. Oração à Jóia do Lótus (*Om Mani Padme Hum*)

Este é o mais popular mantra budista, utilizado para invocar as bênçãos do Bodhisattva Avalokiteshwara, a grande encarnação da Compaixão, assim como para evocar um sentimento de compaixão dinâmica em quem o recita. É dito que Avalokiteshwara, também conhecido como Chenrezig no budismo tibetano, encarna ininterruptamente na linhagem de Dalai Lamas, até hoje. Alguns seguidores de Kuan Yin, a divindade da cura e compaixão, usam este mantra para invocá-la como uma emanção de Avalokiteshwara, enquanto outros usam o mantra Namó Kuan Shi Yin Pu Sa.

<i>Om mani padme hum</i>	Om, saudações para a Jóia da Consciência (a mente), que alcançou o coração do lótus.
--------------------------	--

Outra tradução possível:

“A forma manifesta de Deus é como uma jóia no meio do lótus que se manifesta em meu coração.”

Interpretação metafórica por Paramahansa Hariharananda:

“Este mantra significa 'Sim, permaneço em você' (hum significa 'sim').”

Significado profundo conforme o 14º Dalai Lama:

O significado das seis sílabas é grande e vasto. A primeira, OM, é composta de três letras puras, A, U e M. Elas simbolizam o corpo impuro do praticante, sua fala e sua mente; elas também simbolizam o corpo, a fala e a mente em exaltação pura de um Buda (...) O desenvolvimento do corpo, fala e mente puras advém do despojamento gradual dos estados impuros e seu ser transformado em pureza.

Como isto acontece? O caminho é indicado pelas quatro sílabas seguintes.

MANI, significando "jóia", simboliza o fator do método - a intenção altruísta de se tornar iluminado, a compaixão, e o amor (...)

O dissílabo PADME, significando “lótus”, simboliza a sabedoria. Assim como o lótus cresce a partir da lama porém não é maculado pelas imperfeições da lama, a sabedoria é capaz de colocá-lo em uma situação de não-contradição, sendo que haveria contradição caso você não fosse dotado de sabedoria (...)

A pureza deve ser atingida através de uma unidade indivisível de método e sabedoria, simbolizada pela sílaba final, HUM, que indica indivisibilidade”.

9. Ouça, Óh Israel (*Shema` yisrá'él*)

Deuteronômios 6:4

*Shema` yisrá'él Adonay 'elohêynu
Adonay 'echâdh*

Ouça, Óh Israel: O Senhor nosso Deus,
o Senhor é uno.

10. O Hino Qâdhosh (*Yod Hay Vav Hay*)

Yod Hay Vav Hay são as quatro letras hebraicas “YHVH” que constituem o Tetragramato ou o Inefável Nome de Deus. A segunda linha vem de Isaías 6:3

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

YHVH
Santo, Santo, Santo, é o Senhos das Hostes
Angelicais.

11. Converte-nos a Ti (*Hashiybhênu*)

Lamentações 5:21

A versão com violão e vozes pode ser ouvida no CD de Swami Sarveshwarananda [Peace I Leave with You](#).

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

Converte-nos a Ti, Senhor,
e seremos convertidos;
Renova os nossos dias como dantes.

12. Oração de abertura do *Qu'ran (al-Fatihah)*

Uma oração muçulmana

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

Em nome de Deus, o Clemente, o Senhor
Misericordioso.
Louvado seja Deus, Senhor de Todos os Seres,
o Senhor Misericordioso, Soberano do Dia do
Juízo.
Só a Ti servimos e só de Ti imploramos ajuda.
Guia-nos à senda reta, à senda dos que
agraciaste, não à dos abominados, nem à dos
extraviados.

II. Preces e mantras de purificação

1. Mantra de auto-purificação

Um mantra hindu

*Acyutāya namaḥ
anantāya namaḥ
govindāya namaḥ*

Saudações ao que não se move (Indestrutível)
Saudações ao Infinito
Saudações a Ele Que alegra o Universo

2. Mantra para purificar o ambiente

Um mantra hindu

Maneira longa:

*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 cakṣurātataṁ
om śāntiḥ, om śāntiḥ, om śāntiḥ*

Óh Ganga,
Óh Pureza,
Óh Krishna,
Óh Aquele do Olho de Lótus,
Óh Deus!

Estes são os supremos pés do Senhor. Eu estou vendo Sua presença em mim, mas quando abro os meus olhos como um conhecedor do todo, eu também percebo sua presença no espaço vazio (i.e. tanto com forma como sem forma)

Maneira curta:

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

Óh Ganga,
Óh Pureza,
Óh Deus
Óh Paz, Paz, Paz

3. Purifique-me (Asperja-me)

Do Salmo 50:7 ou 51:7

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

Tu deves me aspergir, Senhor, Com hissopo* e eu estarei limpo;
Tu deves me lavar e eu me tornarei mais alvo que a neve.

(*n.t. – hissopo: planta medicinal da família das labiadas)

4. Óh Divino Santificador

Uma prece Cristã

Óh Espírito Supremo,
Óh Fonte de toda a vida,
Óh Divino Santificador,
Esteja presente nesta água,
Possa tudo que for aspergido por ela
Ser sagrado para a adoração divina.

III. Louvores

A. Hinos Orientais

1. Buscando a Graça do Mestre

Uma prece yogue

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

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

Eu me refugio nos pés de lótus do guru, Sri Hariharananda. Eu oro e medito em suas glórias, por que a Graça de Deus só pode ser obtida através de Sua Graça. Em verdade, não existe outro modo de se obter Sua Graça.

Eu me refugio nos pés de lotus do guru, Sri Hariharananda que é um oceano de bondade. Se tornou um feixe de nuvens, para a redenção do mundo cercado, como fosse, pelo incêndio na floresta do mundo transitório.

2. Salve a Mãe (Jai ambe)

Um dos mais populares bhajans (canções devocionais) para louvar a Mãe Divina em Suas 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 a Mãe, Deusa do Universo;
Salve a Mãe Bhavani.
Salve Durga, a destruidora das misérias;
Salve Kali, a destruidora do tempo.
Salve Uma, Rama, Brahmani,
Radha, Rukmini e Sita.

3. Gopala

Um curto e alegre canto devocional em sânscrito, cantado em toda Índia, tanto a capella como acompanhado de instrumentos musicais.

*Gopala, Gopala,
Devakinanda Gopala*

Óh Gopala, Óh Gopala,
Óh filho de Devaki, Óh Gopala.

“Gopala” literalmente significa “protetor” (*pala*), das vacas (*go*). Metaforicamente, alude ao Senhor que protege (*pala*) todo o Universo (*go*).

4. Só Existe Um Deus (*Ek ong kar*)

A mais importante prece Sikh

*Ek ong kar
sat nám
kartá purakh
nirbhau nirvair
akál múrat ajúní sebhhang
gur prasád
jap-
ád sac
jugád sac
hai bhí sac
nának hosí bhí sac*

Só existe um Deus,
Verdade é Seu Nome.
Criador de todas as coisas,
Livre do medo e do ódio,
Eterno, Nunca-Nascido, Auto-Existente,
Ele é conhecido pela graça do Mestre (guru).
Medita no Verdadeiro Nome.
Ele foi Verdadeiro no começo,
Ele permaneceu Verdadeiro em todos os
tempos,
Ele é Verdade agora,
e Ele deve ser sempre Verdade, diz Nanak.

B. Extratos do Guru Gita (“Canção do Guru”)

Este hino, extraído do capítulo Uttara Khanda do Skanda Purana, é entoado para lembrar e venerar as qualidades do guru preceptor.

1. Saudação à linhagem dos Mestres

*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*

Eu me inclino a meu guru.
Eu me inclino ao mais elevado guru
Eu me inclino ao guru do guru
Eu me inclino ao guru supremo
Eu me inclino ao guru do universo (isto é, Deus)
Eu me inclino à alma como guru
Eu me inclino ao guru cósmico
Eu me inclino à alma
Eu me inclino ao meu Eu interior
Eu me inclino ao meu Eu supremo
Eu só busco a graça de meu guru
Eu só busco a graça do Senhor.
Deus é a única Verdade

2. O Mestre é a raiz da meditação

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

A raiz da meditação é a figura do guru.
A raiz da veneração são os pés do guru.
A raiz do mantra é a palavra do guru.
A raiz da libertação é a graça do guru.

3. O Mestre é o Deus Supremo

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

O guru é Brahma, o guru é Vishnu, o guru é o Senhor Shiva.
O guru é verdadeiramente o Deus supremo.
Saudações àquele guru reverenciado.

4. Ele é Quem nos abre os olhos

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

Àquele que, com o colírio do conhecimento.
Abre os olhos daquele que está cego pela escuridão da ignorância.
Saudações àquele guru reverenciado.

5. Ele é Consciência Pura

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

Ele é pura consciência, de existência perene,
sempre calmo, sem forma, sem manchas.
Ele está além do som, da luz, e das qualidades.
Saudações àquele guru reverenciado.

6. Ele revela Tudo

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

Ele revela o estado que permeia toda a esfera
do universo, que é composto de objetos
animados e inanimados.
Saudações àquele guru reverenciado.

C. Hinos do Ocidente

1. O Senhor é meu Pastor

Salmo 23 (Salmo de Davi)

O Senhor é meu pastor, nada me faltará.
Ele me faz repousar em prados verdejantes.
Leva-me para junto das águas de descanso,
Restaura as forças de minha alma.
Guia-me pelos caminhos retos, por amor do seu nome.
Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte, nada temerei, pois estás comigo.
Tua vara e teu cajado são o meu amparo.
Preparas-me a mesa à vista de meus inimigos.
Derramas o óleo sobre minha cabeça, e transborda minha taça.
Bondade e Misericórdia certamente me seguirão todos os dias de minha vida.
E habitarei na casa do Senhor para todo o sempre.

Versão cantada:

O Senhor é meu pastor, nada me faltará.
Em verdes prados me faz repousar.
Leva-me junto das águas de descanso,
Restaura as forças de minha alma.
Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte,
nada temerei, pois estás comigo.

2. Ubi Caritas

Extraído de um popular hino Gregoriano em latim do século IX..

*Ubi caritas et amor
Ubi caritas Deus ibi est*

Onde há caridade e amor
Deus ali está.

3. Outros Salmos

Colecione seus Salmos favoritos — para evocar um sentimento de adoração.

Escolha por exemplo:

- Salmo 17:8 (“Guardai-me como a pupila dos olhos...”)
- Salmo 24 (“Do Senhor é a terra...”)
- Salmo 30:1-5 (“Eu te exaltarei, Ó Senhor, por que tu me livraste...”)
- Salmo 100 (“Celebrai com júbilo ao Senhor...”)
- Salmo 102:1-2, 11 (“Ouve, Senhor a minha súplica...”)

4. Allahu Akbar

<i>Allahu Akbar</i>	Deus é o maior
<i>Sub’hana Allah ua</i>	Louvado seja Deus
<i>Al’hamdu li Llah ua</i>	O Louvor seja para Deus
<i>La Ilaha illa Allah ua</i>	Não existe Deus maior que Deus
<i>Allahu akbar</i>	Deus é o maior

5. Ave Maria

A Ave Maria é a mais popular das orações a Maria. Os dois primeiros parágrafos combinam as palavras do Anjo Gabriel na Anunciação (Lucas 1:28) com a saudação de Isabel a Maria durante a Visitação (Lucas 1:42). O último parágrafo é uma adição da tradição mística da Idade Média. A versão com violão e voz pode ser ouvida no CD: [Cantos sagrados para Corazones Inocentes](#) de Swami Sarveshwarananda.

<i>Ave Maria, gratia plena, Dominus tecum, benedicta tu in mulieribus, et benedictus fructus ventris tui, Jesus. Sancta Maria, Mater Dei, ora pro nobis peccatoribus, nunc et in hora mortis nostrae. Amen.</i>	Ave Maria, Cheia de graça. O Senhor é convosco. Bendita sois Vós entre as mulheres e bendito é o fruto de vosso ventre, Jesus. Santa Maria, mãe de Deus, Rogai por nós pecadores, Agora e na hora de nossa morte. Amém.
---	---

IV. Acendimento da lamparina

Estas “preces da lamparina” simbolizam o acendimento da lamparina da sabedoria em nossos corações, estabelecendo a presença de Deus como a Luz de nossas vidas.

1. Em Você está a Fonte da Vida.

Do Salmo 36:9 ou 35:10

Em Você está a fonte da Vida.
E na Sua Luz nós vemos luz.

2. Eu me curvo à lamparina simbolizando Deus o Absoluto

Uma prece Hindu

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

Eu me inclino para a lamparina (luz), a qual traz auspiciosidade, prosperidade, saúde e abundância de riqueza, para destruição do inimigo do intelecto.

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

Luz interior, luz exterior, luz visível- todas em si são o Supremo Ser. A Luz de todas as luzes é a Luz do Eu-manifesto. Eu sou a Luz da alma, Eu sou Shiva.

*om antar-jyotiḥ-vahirjyotiḥ
pratyak jyotiḥ parātparaḥ
jyotiḥjyotiḥ svayamjyotiḥ
ātmajyotiḥ śivo'smyaham*

A luz da alma, a luz da mente, a luz através da qual os olhos vêem, a luz externa assim como a luz interna - tudo é Luz da alma, tão auspiciosa!

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

Na noite eu me inclino para a lamparina que simboliza Deus, o Absoluto, Aquele que remove todas as dificuldades e auxilia a superar as fraquezas da vida.

3. Luz Eterna

Uma prece ecumênica

Luz Eterna, brilhando além dos céus,¹
Sol radiante, iluminando todas as regiões, acima, abaixo e através²,
Luz verdadeira iluminando todos os homens vindos a ao mundo³,
Disperse a escuridão de nossos corações
E nos ilumine com o esplendor de sua glória.

¹ Chhandogya Upanishad 3:13:7

² Shvetashvatara Upanishad 5:4

³ João 1:9

V. Preces de proteção e prosperidade universal

A. Invocações de paz védicas

Invocações de paz são usadas para eliminar todos os obstáculos daquele que busca por conhecimento espiritual. Elas podem ser recitadas antes dos seus estudos das escrituras ou no início de discursos espirituais. Todos estes mantras vêm dos Upanishads, representando os quatro Vedas. Eles sempre começam com o omkara (semente letra om), e terminam com uma tripla repetição da palavra shanti (paz), para afastar os perigos nos planos físico, astral e causal.

1. Que Ele nos proteja a ambos

Esta importante prece é encontrada na invocação de ambos, o Kena Upanishad e o Katha Upanishad. Também é encontrada no Taittiriya Upanishad 2:1. É cantada no início de todas as funções e encontros espirituais, assim como durante as refeições.

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

Que Ele nos proteja a ambos (o professor e o discípulo),
Que Ele esteja satisfeito com nós dois;
Que nós trabalhemos juntos com vigor,
Que nosso estudo nos faça iluminados
Que não haja desgosto entre nós.
Om Paz, Paz, Paz.

2. Que eu seja bem estabelecido em Deus

Da invocação Aitareya Upanishad.

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

Meu discurso está bem estabelecido em minha mente. Minha mente está bem estabelecida em meu discurso. Óh Tu, manifesto Um, seja manifesto para mim. Seja um prego para o meu Veda. Não deixe meu aprendizado ir. Por isto que foi estudado, eu mantenho dias e noites. Eu falarei o correto, Eu falarei a verdade. Que isto me proteja; que isto proteja aquele que assim fala. Permita que isto me proteja; Permita que isto proteja aquele que assim fala.

3. Que Tudo nos seja favorável

Do Taittiriya Upanishad 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 (o sol) nos seja favorável, Que Varuna nos seja favorável. Que Aryaman (uma forma do sol) nos seja favorável. Que Indra e Brihaspati nos sejam favoráveis. Que Vishnu, de passadas largas, nos seja favorável. Saudações a Brahma, saudações a ti, Óh Vayu (respiração). Tu, de fato, és o perceptível Brahman, eu falarei. De Tu, de fato, o perceptível Brahman, eu falarei. Eu falarei da verdade; Eu falarei do correto, que isto me proteja; Que isto proteja quem o fala. Permita que isto me proteja; Permita que isto proteja quem o fala.

4. Que eu cresça em força, dedicado a Deus

Da invocação do Kena Upanishad

*Om āpyāyantu mamāṅgāni
vāk-prāṇāś-cakṣuḥ śrotram
atho balam-indriyāṇi ca sarvāṇi
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 meus membros cresçam vigorosos, meu discurso, respiração, olho, ouvido, e também minha força e todos os meus sentidos. Tudo é Brahman dos *Upanishads*. Que eu nunca descarte Brahman. Que Brahman nunca me descarte. Que não haja descarte. Que não haja descarte de mim. Que aquelas Verdades que estão nos *Upanishads* vivam em mim dedicadas ao Eu, que elas repousem em mim. Om, Paz, Paz, Paz.

5. Que eu perceba coisas auspiciosas através do meu corpo e todos os meus sentidos

Da invocação do Prashna Upanishad

*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 brhaspatir-dadhātu
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Óh Deuses! Que possamos escutar palavras auspiciosas com os ouvidos, que possamos ver coisas auspiciosas com os olhos, que possamos ter membros firmes, calma no corpo, e aproveitar a vida que é linda para todos os nobre propósitos. Possa o glorioso Indra nos abençoar! Possa o sol que tudo sabe nos abençoar! Possa Garuda, o raio para o mal, nos abençoar! Possa Brihaspati nos conceder bem estar! Om, Paz, Paz, Paz.

6. Aquilo é Pleno, Isto é Pleno

Do Brihadaryanaka Upanishad 5:1:1

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

Aquilo é pleno, isto é pleno.
O pleno vem do pleno.
Tirando o pleno do pleno, o próprio pleno permanece.
Om, Paz, Paz, Paz.

7. Sobre minha mente como um furacão em direção a Ti

Esta invocação Védica conclusiva encapsula todos os ensinamentos dos Vedas...

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

Sobre minha mente como um furacão em direção a Ti,
Óh Senhor, Om, Paz, Paz, Paz..

B. Mantras e orações de proteção

1. Mantra Brahma Gayatri (ou mantra Savitri Gayatri)

Gayatri em seu sentido primordial refere-se a uma métrica particular na qual diversos hinos de louvor são escritos. O Brahma Gayatri, mais simplesmente conhecido como o Gayatri, é considerado a mãe de todos os mantras e é o mantra Védico mais famoso e reverenciado de todos. Até hoje, ele é entoado pelo guru na cerimônia de passagem dos meninos (com idade entre 9 e 12 anos) durante este importante rito de passagem (conhecido como yajñopavita samskara) na vida Hindu. Até hoje, milhões de hindus ainda o recitam como parte do sandhya vandana — m breve ritual executado três vezes ao dia: ao nascer do sol, ao meio-dia e ao pôr-do-sol, voltando-se para o sol.

O Brahma Gayatri pode ser ouvido no CD [Sacred Chants for Innocent Hearts](#) de Swami Sarveshwarananda.

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

Meditamos no Ser radiante Que criou os três mundos, e prove Luz ao sol - Possa Ele esclarecer (iluminar, elevar) nosso intelecto para atingirmos a meta divina.

2. Mantra Guru Gayatri

*om gurudevaya vidmahe
parabrahmane dhīmahi
tanno guruḥ pracodayat*

Nós meditamos no guru - a personificação do Supremo Ser sem forma.
Possa aquele guru nos iluminar.

3. Mantra Narayan Gayatri

*om nārāyaṇāya vidmahe
vāsudeva dhīmahi
tanno viṣṇuḥ pracodayat*

Nós meditamos no Senhor Narayana, no Senhor Vasudeva.
Possa Aquele Vishnu nos iluminar.

4. Mantra supremo para vencer a morte (*mantra Maha mrityuñjaya*)

Do Rig Veda, Taittiriya Upanishad, Rudra mantra, primeiro livro. O maha mrityuñjaya mantra é o mantra supremo para proteger-se contra o medo da morte. Ele é tradicionalmente entoado para uma pessoa que se encontra doente ou que sente a morte aproximar-se.

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

Adoramos o Um que tem três olhos (Senhor Shiva)
O Qual emana uma fragrância e nutre bem a todos seres.
Assim como o pepino é separado de sua amarra (a gavinha),
Possa Ele nos libertar da morte para a glória da imortalidade.

5. O Grande Mantra (*Mahamantra*)

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

Salve Krishna (A 8ª encarnação do Senhor Vishnu)
Salve Rama (A 7ª encarnação do Senhor Vishnu)

6. O Senhor é seu Protetor

Do Salmo 121:5-7-8

O Senhor é seu protetor
O Senhor é seu guardião
Ele te preservará de todo perigo.
Ele te protegerá em todos os seus caminhos.
Agora e sempre.

C. Invocações de bem-estar

Estas invocações pedem bênçãos a toda a humanidade. Elas podem ser recitadas pela manhã após a limpeza do corpo, ou ao final do dia, antes de deitar-se.

1. Que as pessoas sejam saudáveis / Onde quer que minha mente vá

Uma oração Védica

*Svasti prajābhyaḥ paripālayantām
nyāyena māreṇa mahīm mahīśāḥ
go-brāhmaṇebhyaḥ śubham-astu nityam lokāś-
samastāḥ sukhino bhavantu*

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

Que as pessoas sejam saudáveis. Que os reis protejam seus súditos com todo o vigor e com retidão reinem sobre a terra.

Que as vacas e brâmanes (pessoas cultas) sejam sempre auspiciosos (satisfeitos).
Que todas as pessoas sejam felizes.

Onde quer que minha mente vá, ali estará Tua presença.

Onde quer que minha cabeça descansa, será aos Teus pés de lótus.

2. Que todos nos estabeleçamos no Si-Mesmo

Uma oração Védica

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

Que todos nos estabeleçamos no Si-Mesmo,
Todos atinjamos a paz,
Todos realizemos nossa perfeição,
Todos permaneçamos no auspicioso.

3. Que todos sejam felizes

Uma oração Védica

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

Que todos sejam felizes,
Que todos tenham saúde,
Que todos tenham apenas visões auspiciosas.
Que ninguém tenha um quinhão de tristeza.

4. Guia-me da escuridão à Luz

Do Brihadaranyaka Upanishad 1:3:28

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

Guia-me da não-realidade à Realidade.
Guia-me da escuridão à Luz.
Guia-me da morte à imortalidade.
Om, Paz, Paz, Paz.

5. Loka Samastha

Lokāḥ samasthāḥ sukhino bhavantu

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Possam todos os seres serem felizes em todos os lugares.

Om, Paz, Paz, Paz

VI. Preces universais

1. Uma simples prece (*Preghiera semplice*)

Atribuída a São Francisco de Assis. Original em Italiano.

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 tristeza 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.

English

Lord, make me an instrument of thy peace.

*Where there is hatred, let me sow love;
Where there is injury, pardon;
Where there is discord, union;
Where there is doubt, faith;
Where there is error, truth;
Where there is despair, hope;*

*Where there is sadness, joy;
Where there is darkness, light;*

*Lord grant that I may not so much seek
to be consoled as to console,
to be understood as to understand,
to be loved as to love.*

*For it is in giving that we receive,
in pardoning that we are pardoned,*

and in dying that we are born to eternal life.

Português

Senhor, fazei de mim um instrumento de vossa paz.

Onde houver ódio que eu leve o amor;
Onde houver ofensa que eu leve o perdão;
Onde houver discórdia que eu leve a união;
Onde houver dúvida que eu leve a fé;
Onde houver engano que eu leve a verdade;
Onde houver desespero que eu leve a esperança;

Onde houver tristeza que eu leve tua alegria;
Onde houver trevas que eu leve a Tua luz;

Mestre, fazei com que eu busque mais
Consolar do que ser consolado
Compreender do que ser compreendido
Amar do que ser amado

Por que é dando que se recebe,
E perdoando que se é perdoado.

E é morrendo que se renasce para a vida eterna.

Español

Señor, haz de mi un instrumento de tu paz.

*Que allí donde exista el odio lleve yo el amor;
Que allí donde exista la 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;*

*O Maestro que no busque yo tanto ser
consolado como consolar,
ser comprendido como comprender
ser amado como amar.*

*Porque dando es como se recibe,
olvidando es como uno se encuentra
perdonando es como se nos perdona,*

muriendo es como se resucita a la vida eterna.

2. Prece universal

Por Swami Shivananda. Original em Inglês.

<i>O Adorable Lord of mercy and love Salutations and prostrations unto Thee Thou art omnipresent and omniscient Thou art satchidananda Thou art existence knowledge and bliss absolute</i>	Óh Adorável Senhor da misericórdia e perdão Saúdo e me inclino a Ti Vós que sois onipresente e onisciente Vós que sois <i>satchidananda</i> Vós sois o conhecimento existente e absoluta benção Vós sois o habitante de todos os seres Dai-nos um coração compreensivo e visão igualitária Devoção a uma fé espiritual equilibrada e sabedoria Dai-nos força espiritual interna para resistir a tentação e para controlar a mente Nos liberte do egoísmo, luxúria, raiva, ganância, ódio e inveja Preencha nossos corações com virtudes Divinas Deixai-nos observa-Lo em todos estes nomes e formas Deixai-nos servi-Lo em todos estes nomes e formas
<i>Thou art the indweller of all beings. Grant us an understanding heart equal vision</i>	
<i>Balanced mind faith devotion and wisdom Grant us inner spiritual strength to resist temptation and to control the mind Free us from egoism, lust, anger, greed, hatred and jealousy Fill our hearts with Divine virtues Let us behold Thee in all these names and forms</i>	
<i>Let us serve Thee in all these names and forms</i>	
<i>Let us ever remember Thee Let us ever sing Thy glories Let Thy name be ever on our lips Let us abide in Thee for ever and ever.</i>	Deixai-nos lembrar de Vós para sempre Deixai-nos sempre cantar Vossas glórias Deixai sempre Vosso nome em nossos lábios Deixai-nos residir em Vós para sempre e sempre.

3. Buscai o reino de Deus

Mateus 6:33, 4:4, 6:28-29, e 6:26 (cantada com a melodia de Aleluia)

Buscai, pois, em primeiro lugar, o Seu reino e a Sua justiça,
e todas estas coisas vos serão acrescentadas. Aleluia, Aleluia

Não só de pão viverá o homem, mas de toda
palavra que procede da boca de Deus. Aleluia, Aleluia

Olhai os lírios do campo: eles não trabalham nem fiam.
Mas nem Salomão, em toda a sua glória, jamais se vestiu como um deles.

Olhai os pássaros do céu: eles não semeiam, não colhem, nem ajuntam em armazéns.
No entanto, o Pai que está no céu os alimenta. Será que vocês não valem mais do que eles?

4. Nada te perturbe

Por Sta. Teresa D'Avila. Original em Espanhol.

<i>Nada te turbe</i>	Nada te perturbe
<i>Nada te espante</i>	Nada te espante
<i>Todo se pasa,</i>	Tudo passa,
<i>Dios no se muda</i>	Só Deus não muda.
<i>La paciencia</i>	A paciência
<i>Todo lo alcanza</i>	Tudo alcança
<i>Quien a Dios tiene</i>	Quem tem a Deus,
<i>Nada le falta</i>	Nada lhe falta.
<i>Solo Dios basta</i>	Só Deus basta.

5. Irmão Sol, Irmã Lua

Escrita e composta pelo trovador inglês Donovan, esta canção que move a alma foi diretamente inspirada pelo “Cântico das Criaturas” de São Francisco de Assis, sendo apresentada no filme “Irmão Sol, Irmã Lua” de Franco Zeffirelli. A versão em espanhol (traduzida por Guillermo Klepacz) pode ser ouvida no CD [Cantos Sagrados para Corações Inocentes](#) de Swami Sarveshwarananda.

English	Español	Português
<i>Brother Sun and Sister Moon</i> <i>I seldom see you seldom hear your tune</i> <i>Preoccupied with selfish misery.</i>	<i>Hermano sol y hermana luna</i> <i>No puedo verlos ni oigo su canción</i> <i>Preocupado me pierdo en mi sufrir.</i>	Irmão sol e irmã lua Não posso vê-los nem ouvir sua canção Preocupado me perco em sofrimento.
<i>Brother Wind and Sister Air</i> <i>Open my eyes to visions pure and fair</i> <i>That I may see the glory around me.</i>	<i>Hermano viento hermana brisa</i> <i>Abran mis ojos a la visión sutil</i> <i>Para encontrar la gloria que hay en mi.</i>	Irmão vento, irmã brisa Abram meus olhos à visão sutil Para encontrar a glória que existe em mim.
<i>I am God's creature, of Him I am part</i> <i>I feel His love awakening my heart.</i>	<i>Soy Dios eterno soy fruto de su amor</i> <i>Siento su luz aquí en mi corazón.</i>	Sou Deus eterno, sou fruto de seu amor Sinto sua luz aqui em meu coração
<i>Brother Sun and Sister Moon</i> <i>I now do see you, I can hear your tune</i> <i>So much in love with all that I survey.</i>	<i>Hermano sol y hermana luna</i> <i>Ya puedo verlos y oigo su canción</i> <i>Con tanto amor por todo lo que hallé.</i>	Irmão Sol e irmã Lua Agora posso vê-los e ouvir sua canção Com tanto amor por tudo que encontrei.

6. Mãe Anciã

Hino para celebrar a Mãe Natureza

<i>Ancient Mother</i>	Mãe Anciã
<i>I hear your calling</i>	Eu escuto seu chamado
<i>Ancient Mother</i>	Mãe Anciã
<i>I hear your song</i>	Eu escuto sua canção
<i>Ancient Mother</i>	Mãe Anciã
<i>I feel your laughter</i>	Eu sinto suas risadas
<i>Ancient Mother</i>	Mãe Anciã
<i>I taste your tears.</i>	Eu experimento suas lágrimas.

7. He He Govinda

<i>He he Govinda</i>	O O Govinda
<i>He he Gopala</i>	O O Gopala
<i>He Vasudeva</i>	O Vasudeva
<i>He Nityananda</i>	O Nityananda
<i>He Radhe Radhe Radhe</i>	O Radha Radha Radha
<i>Radhe Radhe Radhe Shyama</i>	Radha Radha Radha Shyama.

VII. Ondular das Luzes (*arati*)

1. Oração para todas as religiões (*Om Tat Sat Shri Narayan*)

Este hino maravilhoso, escrito por Acharya Vinoba Bhave, o grande lutador libertário e discípulo de Mahatma Gandhi, venera O Senhor Único de todas as religiões, através de alguns de Seus Nomes encontrados no Vaishnavismo (Narayana, Vishnu, Rama, Krishna, Vasudeva, Hari), Shaivismo (Skanda, Vinayaka, Rudra, Shiva, Auto-Manifestado), Shaktismo (Shakti), Vedanta (om tat sat—“Deus é a única Verdade”, Brahman, o Não-Dual), Sikhismo (Akala—“O Atemporal”), Jainismo (Siddha), Zoroastrianismo (O Sagrado Fogo, Ahura Mazda), Budismo (Buddha), Judaísmo (Yahweh), Cristianismo (Jesus, Pai), Islão (Raheem), Taoísmo (the 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*

Tu és a única Verdade, Narayana
A Verdade Suprema, o Mestre Divino
Siddha, Buddha, Skanda, Vinayaka
o Sol, o Sagrado Fogo,
Brahman, Ahura Mazda, Yahweh, Shakti,
Jesus, Pai, Senhor,
Rudra, Vishnu, Rama, Krishna,
Raheem, o Tao,
Vasudeva, o Universo, Vishvarupa,
Chidananda, Hari,
o Não-Dual, o Atemporal, o Destemido
Único, o Auto-manifestado, Shiva

2. Ele é a Alegria de Deus

do Guru Gita

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

Aquele que é a alegria de Deus e o que confere a maior felicidade,
Aquele que é absoluto, que é conhecimento personificado,
Além da dualidade, (todo penetrante) como o céu,
E objeto do (grande ditado Upanishadico) “Vós sois Aquele”
Que é um, eterno, puro,
Constante, testemunha de todos os pensamentos,
Além de todas as modificações e livre das três qualidades da natureza
– Eu reverencio aquele verdadeiro guru.

3. Vitória para o Mestre / Vitória para o Espírito e a Natureza

Cantado com a melodia “Ele é a Alegria de Deus”

Jai guru jai guru jai guru jai (6 x)

Vitória para o Mestre!

Radhe govinda jai radhe govinda jai (6 x)

Vitória para Radha (companheira de Krishna ou Mãe Natureza) e para Govinda (Krishna ou Espírito)

VIII. Preces de dedicação

1. Vós sois Minha Mãe (Twameva Mata)

Do Prapanna Gita, Verso 28

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

Você é minha mãe, meu pai,
Minha companhia, meu amigo,
Você é meu conhecimento, minha fartura,
Você é tudo pra mim, Óh Deus dos deuses.

2. Dedicção (Samarpanam)

Do Pandava Gita, Anusvarana Parva, no Mahabharata

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

Meu corpo, palavra, mente, sentidos,
Intelecto, auto-esforço ou tendência da
natureza.
Sejam quais forem dessas ações que vier a
desempenhar,
Eu as dedico todas para o Supremo Senhor
Narayana (Deus)

3. Rendendo-se ao Senhor

Do Bhagavad Gita 18:66

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

Abandone todos os seus deveres (dharma),
Tome refúgio em Mim apenas.
Eu, de todos os males,
O libertarei - Não tema.

4. Tudo que peço a ti (Ishqu'Allah)

Um canto Sufi evocando todo carinho e bênção da relação entre Deus (Allah) e Sua criação... como Deus falando para Suas crianças amadas diretamente. A última frase – Ishk' Allah mabud lilah- significa “Deus é Amor, o Amante e o Amado”

A versão espanhola (traduzida por Guillermo Klepacz), com violão e vozes, pode ser ouvida no CD de Swami Sarveshwarananda [Cantos Sagrados para Corazones Inocentes](#).

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

Español
*Todo lo que pido de ti
Es que siempre me recuerdes
amando a te
Ishk Allah mabud lilah*

Português
*Tudo o que peço a ti
É que sempre lembre a Mim
amando-te
Ishk Allah mabud lilah*

5. Que a Bênção de Deus te alcance

Outra tradicional canção Sufi.

A versão espanhola (traduzida por Guillermo Klepacz), com violão e vozes, pode ser ouvida no CD de Swami Sarveshwarananda [Cantos Sagrados para Corazones Inocentes](#).

English	Español	Português
<i>May the blessings of God rest upon you</i>	<i>Que las bendiciones de Dios te conozcan</i>	<i>Que as bênçãos de Deus te alcancem</i>
<i>May His peace abide with you</i>	<i>Que la paz contigo pueda estar</i>	<i>Que Sua paz contigo possa estar</i>
<i>May His presence illuminate your heart</i>	<i>Que Su presencia ilumine tu corazón</i>	<i>Que Sua presença ilumine teu coração</i>
<i>Now and forever more.</i>	<i>Ahora y por la eternidad</i>	<i>Agora e por toda eternidade</i>

6. Cristo agora, não corpo na Terra além do vosso

Por Sta. Teresa D'Avila

Cristo agora, não tem corpo na Terra além do vosso.
As suas mãos são as únicas com as quais ele pode realizar seu trabalho.
Os seus pés são os únicos com os quais ele pode andar pelo mundo,
Os seus olhos são os únicos através dos quais Sua
compaixão pode brilhar diante dos problemas do mundo.
Cristo agora, não tem corpo na Terra além do vosso.

Versão cantada:

Cristo não tem corpo senão o vosso.
Nem mãos ou pés na terra além do vosso.
São seus os olhos que movem Sua compaixão pelo mundo.
São seus os pés com que Ele anda fazendo o bem.
São suas as mãos com que Ele abençoa o mundo.
Suas são as mãos
Seus são os pés
Seus são os olhos
Seus são Seu corpo

IX. Apêndices

A. Preces matutinas

1. Visão da palma (*Kara darshanam*)

Na Índia, é considerado muito auspicioso olhar a própria palma da mão direita assim que se desperta. Uma bela prece acompanha este ato simples, o qual esconde um profundo significado metafórico. A palma, que gera os cinco dedos, refere-se a Deus, o Controlador Divino dos cinco karmendriyas (orgãos de ação). Aqui Deus é evocado em seu tríplice aspecto de criação (Saraswati, a consorte do deus da criação Brahma), preservação (Lakshmi, a consorte do deus de proteção e sustentação, Vishnu), e destruição (Parvati, a consorte do Senhor de dissolução e regeneração, Shiva). Assim, é uma súplica por santificação de todas as ações realizadas por todos orgãos durante o dia.

*karāgre vasate lakṣmīḥ
karamadhye sarasvatī
karamūle sthīta gaurī
prabhāte karadarśanam*

Perceba que Lakshmi está na ponta de seus dedos,
Saraswati está no meio de sua palma,
E Gauri na base de sua palma,
Cedo pela manhã, olhando para sua palma

2. Prece para a Mãe Terra (*Bhumi namaskara*)

Em seguida ao Kara darshanam, esta segunda prece é cantada antes de se colocar os pés sobre a Mãe Terra, antes do nascer do dia. Seu profundo significado metafórico é o reconhecimento de um estabelecimento de polaridade. Os pés são considerados impuros, porque correspondem ao polo negativo, enquanto a cabeça representa os céus, o polo positivo.

*samudravasane devi
parvatastanamaṇḍale
viṣṇupatni namastubhyam
pādasparśam kṣamasva me*

Eu me inclino para a Mãe Terra, a radiante,
Esposa do Senhor Vishnu
que tem o oceano como veste e montanhas como peito,
para que me perdoe por caminhar sobre ela com meus pés.

3. Prece para a Trindade e para os nove planetas (*Navagraha smarana*)

*brahmā murāristripurāntakārī
bhānuḥ śaśī bhūmisuto budhaśca
guruśca śukraḥ śanī rāhu ketavaḥ
kurvantu sarve mama
suprabhātam*

Cedo pela manhã eu oro ao tríplice aspecto de Deus Brahma, a força criativa; Vishnu, o poder preservador; e Shiva, o aspecto regenerador.
E para os nove planetas: Sol, Lua, Marte, Mercúrio, Júpiter, Vênus, Saturno, Rahu e Ketu.
Possam eles todos me conferir uma boa manhã.

B. Orações para o horário das refeições

Orar antes de ingerir a própria refeição traz a consciência das muitas bênçãos que usufruimos em vida e prepara a mente para compartilhar a refeição em atitude meditativa, e não apenas como meio de satisfazer a sensação de fome.

1. Oração Hindu tradicional

A oração Hindu tradicional para a refeição consiste em cantar os três versos abaixo do Bhagavad Gita (4:24, 9:27, e 15:14) seguidos por um verso do Sannyas Gita. Uma forma mais longa consiste em cantar todo o décimo-quinto capítulo do Bhagavad Gita.

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

Brahman é a oferenda, Brahman é a oblação,
Vertida por Brahman ao fogo de Brahman.
Brahman será alcançado por aquele
Que em toda parte vê Brahman em ação.

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

Tendo-me tornado o fogo digestivo de todos os homens
Aceito o corpo de todos os seres vivos;
E unindo-me ao *prana* e *apana*,
Eu (faço a digestão de) os quatro tipos de alimento.

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

Tudo o que fizer, tudo o que ingerir,
Tudo o que ofertar, tudo que der
Toda austeridade pela qual passar,
Arjuna, faça-o como oferenda a Mim.

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

Hari é o provedor, o que usufrui,
Hari é o gozo;
Hari está em todos os corpos,
Hari é aquele que come e também o que alimenta.

2. Outras orações para o horário das refeições

a. Gatha das refeições

Uma oração Budista

Em primeiro, setenta e dois labores nos trouxeram este alimento,
Devemos saber como ele veio até nós.
Em segundo, ao recebermos esta oferenda,
Devemos considerar
Se nossa virtude e nossa prática o merecem.
Em terceiro, como desejamos que a ordem natural da mente
Esteja livre do apego,
Devemos nos libertar da cobiça.
Em quarto, para manter-nos vivos, tomamos este alimento.
Em quinto, para atingir nosso caminho, tomamos este alimento.
Em primeiro, este alimento é para os Três Tesouros.
Em segundo, é para nossos professores, pais, nossa nação,
E para todos os seres sencientes.
Em terceiro, é para todos os seres nos três mundos.

Sendo assim, tomamos este alimento com todos,
Ingerimos para estancar todo o mal, para praticar o bem,
Para salvar todos os seres sencientes,
E para atingir nosso Caminho do Buddha.

b. Pai Divino, receba esta comida

Por Paramahansa Yogananda

Pai Divino...
Receba esta comida, faça-a sagrada,
Não permita que as impurezas da ganância estraguem-na
O alimento vem de Ti.
É usado para construir Teu templo.
Espiritualize-o
De Espírito a Espírito vai.
Somos pétalas de Tua manifestação,
Mas Tu és a flor, a vida,
Beleza e amabilidade.
Permeia nossas almas com
A fragrância de Tua presença.

c. Birkat Ha-Mazon

Benção Judia do alimento. A última frase vem de Deuteronômios 8:10

Nós agradecidamente reconhecemos Tu, Óh Senhor nosso Deus,
Por dar a nossos ancestrais a herança de uma terra agradável, boa e espaçosa,
Por nos tirar da terra do Egito, Óh Senhor nosso Deus, nos livrando da casa das amarras,
Pela promessa que Tu implantaste em nossa carne,
Pela *Torah* que nos ensinaste, pelas leis que revelaste,
pela vida, graça e bondade que nos deste.
E pelo alimento que sempre nos dá, todos os dias, em estações do ano e momentos.
Por tudo isso nós agradecidamente reconhecemos a Ti e Te bendizemos
- que Teu nome seja continuamente abençoado por todos os seres para todo o sempre –
como está nas escrituras:
“Comerás e te fartarás, bendizendo ao Senhor teu Deus pela boa terra que te deu.”

d. O alimento que vamos comer

Prece Unitária

O alimento que vamos comer
É Terra, Água e Sol, unidos através da alquimia de diversas plantas.
Portanto Terra, Água e Sol vão tornar-se parte de nós.
Este alimento é também fruto do trabalho de muitos seres e criaturas.
Somos gratos por isso.
Que nos dê força, saúde, alegria.
E que aumente nosso amor.

e. Prece da refeição

Prece da Refeição da Igreja do Santo Daime, igreja do Mestre Raimundo Irineu Serra (que escreveu a segunda parte do hino)

*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!*

In the name of the Father, in the name of the
Son, in the name of the Holy Spirit, Amen.
We give thanks to Sun and Earth for the food
And to the Divine Force in everything!
Enjoy your appetite!

Father of Heaven, of the heart, who today in
this day gives us our bread.
Thank you Mummy.
Father of Heaven, of the heart, who today in
this day gives us our bread.
Thank you Mummy.
Mother of Heaven, of the heart, who today in
this day gives us our bread.
Praise be to God!
Mother of Heaven, of the heart, who today in
this day gives us our bread.
Praise be to God!

X. Bhajans

1. Glória de Achyuta (*Achyutashtakam*)

Por Adi Shankaracharya

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

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

*Viṣṇave jiṣṇave śankhiṇe cakriṇe
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 sūtayā śobhito
daṇḍa-kāraṇyabhū-puṇyatā-kāraṇāḥ
lakṣmane-nānvīto vānarais-sevīto
‘gastya-sampūjīto rāghavaḥ pātu mām*

*Dhenukā ‘riṣṭakā ‘niṣṭakṛddveṣiṇām
keśihā kamsa-hṛdvanśikovādakah
pūtanā-kopakah sūrajākhelano
bāla-gopālakah pātu mām sarvadā*

Eu me inclino para Achyuta, que nunca abandona Seus devotos, que remove todas as tristezas, que é Krishna e Damodara, o filho de Vasudeva, que tem Lakshmi em seu coração e o amado Senhor das Gopis. Em me inclino para Ramachandra, o Senhor de Janaki.

Eu me inclino para o belo filho de Devaki, Sri Gopala, que é imortal, que remove os sofrimentos de seus devotos, o Senhor de Satyabhama, o Senhor de Lakshmi – e que, é venerado por Radha – Ele eu adoro.

Minha adoração a ti, o doce flautista, o destruidor de Kamsa, o Atman do Universo Inteiro; Me curvo para o amante de Rukmini que tem a concha e o disco em Suas mãos, que é onipresente, o divino vitorioso e aquele que é sempre venerado por seus devotos.

Me curvo para Sri Govinda, que é o Senhor de Lakshmi, Óh Rama, Narayana e Vasudeva, Invencível Ananta, o Senhor de Dwaraka, o Protetor de Draupadi, eu me inclino a Ti.

Permita que Raghava, venerado pelo Grande Santo Agastya, salve-me. Rama, que esmagou os demônios, que é ladeado por Sita, que fez da Floresta Dandaka um lugar sagrado, que está sempre com Lakshmana, possa Ele me proteger.

Possa o jovem menino Gopala me proteger, Ele que é o destruidor dos demônios Dhenuka e Keshi, que matou Kamsa, que é perigoso para Seus inimigos, que enfureceu Putana, que toca a flauta e que se diverte nas margens de Yamuna – possa Ele me proteger.

*Vidyuddiyotavān-prasphuradvāsasam
prāvṛḍambhodavat prollasadvigrahām
vanyayā mālayā śobhitorāḥṣṭhalam
lohitānighradvayam vārijākṣam bhaje*

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

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

Eu venero Krishna dos olhos de lócus, cujas roupas amarelas brilham como iluminando, cujo corpo brilha como as nuvens da estação das chuvas, cujo peito é adorado com o vanamala e cujos pés são avermelhados, a ele me curvo!

Eu me inclino ao Gopala Azul, dos cabelos cacheados, que usa coroa repleta de pedras preciosas, cujos brincos brilham ao lado de Seu maxilar, que usa tornozeleiras e em cujo cinto estão sinos badalando, Ele eu adoro.

[Fim opcional]

2. O Senhor da doçura (*Madhurastakam*)

Este hino encantador, de Shripad Vallabhacharya, descreve o Senhor e todos Seus atributos, como carregados de doçura..

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

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

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

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

Seus lábios são doces, Seu rosto é doce. Seus olhos são doces, Seu sorriso é doce. Seu coração é doce, Seu caminhar é doce. Tudo no Senhor da doçura é doce.

Suas palavras são doces, Sua personalidade é doce. Seus trajes são doces, Seu umbigo é doce. Seu movimento é doce, Seus percursos são doces. Tudo no Senhor da doçura é doce

Sua flauta é doce, Sua poeira é doce. Suas mãos são doces, Seus pés são doces. Sua dança é doce, Sua amizade é doce. Tudo no Senhor da doçura é doce.

Seu canto é doce, Sua roupa amarela é doce. Sua alimentação é doce, Seu sono é doce. Sua forma é doce, Sua *tilaka* (marca na testa) é doce. Tudo no Senhor da doçura é doce.

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

Suas atividades são doces, Sua libertação é doce. Seus furtos¹ são doces, Suas brincadeiras amorosas são doces, Suas oferendas são doces, Sua paz é doce. Tudo no Senhor da doçura é doce.

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

Suas contas de *gunja* são doces, Sua guirlanda de flores é doce, Sua Yamuna é doce, Seus murmúrios² são doces. Sua água é doce, Seus lótus são doces. Tudo no Senhor da doçura é doce.

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

Suas *gopis* (pastoras de vacas) são doces, os passatempos delas são doces, os encontros delas com o Senhor são doces, o deleite delas é doce, a vigilância delas é doce, a obediência delas é doce. Tudo no Senhor da doçura é doce.

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

Seus pastores de vacas são doces, Suas vacas são doces. Seu bastão de pastoreio é doce, Sua criação é doce. A marcha de seu gado é doce, Sua fecundidade é doce. Tudo no Senhor da doçura é doce.

- 1 n.t.- Furtos, por que Kṛṣṇa diverte-se com pequenos roubos. Tudo no Mestre é ensino e essas são as perdas que nos convidam ao desapêgo.
- 2 n.t. - Yamuna é um rio e uma deidade. Os rios são femininos na Índia e os murmúrios referem-se aqui ao som das águas. Poderia ser também traduzido como as ondulações das águas. Yamuna é consagrada a Kṛṣṇa e deságua em Ganga.

3. Hino ao Lingam (*Lingashtakam*)

Este hino venera Deus como o Senhor Shiva, através da representação sem forma do lingam, uma pedra macia, sem nenhuma marca ou atributos.

*Brahmāmūrāri surārcitaliṅgam
nirmala bhāsita śobhitaliṅgam
janmajaduhkha vināśakaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

O *lingam* é adorado por Brahma, Vishnu, e todos deuses. Sem manchas, brilhante, belo é o *lingam*; destruidor das misérias que seguem o nascimento; Eu saúdo aquele *lingam* do eterno Shiva.

*Devamuni pravārārcitaliṅgam
kāmadaham karuṇākaraliṅgam
rāvaṇadarpa vināśanaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

O *lingam* que é adorado pelos deuses e grandes sábios, que simboliza a destruição do deus da luxúria, oceano de misericórdia, e derrotador do orgulho de Ravana, àquele *lingam* do onipresente Shiva eu me prostro.

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

Ao *lingam* que é unguento com materiais perfumados como a pasta de sândalo, que intensifica o intelecto, e que é venerado por *siddhas*, deuses e *asuras*, eu ofereço saudações.

*Kanakamahā maṇibhūṣitaliṅgam
phanipati veṣṭita śobhitaliṅgam
dakṣasu yajña vināśanaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

Ao *lingam* que é adornado com ornamentos de ouro e ítems preciosos, que brilha com o Senhor das serpentes que o envolvem, e que obstrui o sacrifício realizado pelo maldoso Daksha, a Ele eu ofereço saudações.

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

O *lingam* que é empastado com vermelhão e pasta de sândalo, que brilha com a guirlanda de lótus, e dispersa os pecados dos devotos, a Ele eu ofereço saudações.

*Devagaṇārcita sevitaliṅgam
bhāvairbhakti bhirevacaliṅgam
dinakarakoṭi prabhākaraliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

O *lingam* que é venerado pelos deuses com grandes sentimentos de devoção, e que brilha com o brilho de milhões de sóis, a Ele eu ofereço saudações.

*Aṣṭadalopari veṣṭitaliṅgam
sarvasamudbhava kāraṇaliṅgam
aṣṭadaridra vināśitaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

O *lingam* que é assentado em um lótus de oito pétalas, que é a causa de todas as criações, que destrói todas as formas de privação, a Ele eu ofereço saudações.

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

O *lingam* que é venerado pelo preceptor (Brihaspati) de todos os deuses, e pelos próprios deuses, oferecendo flores dos jardins celestiais, que é a Alma Suprema, a Ele eu ofereço saudações.

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

Aquele que lê este hino sagrado ao *lingam* diante de Shiva, alcança a esfera de Shiva e desfruta de benção eterna com Ele. Deus é a única Verdade.

4. Meu culto é um raro culto (*Amar puja shristi chhara*)

Por Shyamacharan Lahiri Mahasaya (o pai da moderna Kriya Yoga), em Bengali

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

Meu culto é um culto raro.
Eu não mais borrifo água de Ganga
Meu culto é um culto raro.

*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*

Eu não preciso nem de frutas nem de flores
Eu perdi todos meus utensílios de culto
Eu não preciso nem de frutas nem de flores
Eu perdi todos meus utensílios de culto
Eu esqueci Shiva, Kali e Tara
Eu esqueci Shiva, Kali e Tara
Eu me afoguei em meu Pai Todo-Poderoso

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

Meu culto é um culto raro.
Eu não mais borrifo água de Ganga
Meu culto é um culto raro.

*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.*

Eu esqueci deidades masculinas e femininas
Eu estou absorvido na Alma que em Mim habita
Eu esqueci deidades masculinas e femininas
Eu estou absorvido na Alma que em Mim habita
Ligado e absorvido em Trindade
Ligado e absorvido em Trindade
Eu mergulhei profundamente em meu canal espinhal
Minha percepção de corpo se foi, eu estou em Alegria
Eu cultivo meu corpo com meu poder divino.

5. Minha mente está sempre a flutuar

Por Paramahansa Yogananda, autor do livro “Auto-biografia de um Yogue”

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

Minha mente está sempre a flutuar
nos pensamentos de Deus.

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

Krishna toca sua flauta
nas margens do rio azul.

6. Óh Deus bonito (*He Hari Sundar*)

Por Guru Nanak, em 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!*

Óh Deus bonito, Óh Deus bonito,
A Vossos Pés, Óh eu me inclino!

Na floresta, Vós sois verde;
Na montanha, Vós sois alto;
No rio, Vós sois incansável;
No oceano, Vós sois sombrio.

Ao servil, Vós sois serviço;
Ao amante, Vós sois amor;
Ao triste; Vós sois simpatia;
Ao yogi, Vós sois bem-aventurança.