Mantras para
cantar, bailar, y gozar

2023

Recopilación de mantras:
Edgar Ortiz, Alejandra Ulate y Francesco
Gracias!

Imágenes del libro GODS por Indra Sharma
Librito producido para el entrenamiento de yoga,
en Yoga Mandir.

Fotografías de Pablo Quirós.

San José, Costa Rica
Mayo, 2023

4

Indice

1. Mantra a Ganesha 7
2. Om hare om 8
3. Ganesha Bhairavi 9
4. Invocación a Ganesha 10
5. Porqué Ganesha tiene cabeza de Elefante 11
6. Sharanam Ganesha 13
7. Om asatoma sadgamaya 15
8. Mahamrityorjaya 16
9. Saraswati 19
10. Shiva y el Yajna (Virabhadra) 20
11. Samba Sada Shiva 23
12. Sri Lakhsmi 24
13. Hare Govinda 25
14. Gopala Lullaby 27
15. Radhe 29
16. Shiva Shamboo 31
17. Mantra budista de la compasión 33
18. Lokah Samastah 35
19. Sita Ram 37
20. Om Sarvesham 38
21. Mangalam 39
22. Invocación a Maha Kali 40
23. Om saha naavavatu 41
24. Om ganga mai 42
25. Ashtavakra 43
26. Los Poderes de Hanuman 44
27. Famina mina 47
28. Tvameva Mata 48
29. Guru Mantra 49
30. Om Namah Shivaja 50
31. Pacha Mama 51

El loco

Amo estos ojos míos,
estas orejas tristes,
estas manos ansiosas como ríos,
este cerebro donde ahogo el mundo,
esta piel donde a veces
una herida me dice que estoy vivo.

Afirmo que la luz es verdadera
porque ya he cargado como un saco de trigo.
Juro que las montañas son montañas
porque las he sentido
penetrar hondas, húmedas, por mis dos pies descalz
Y repito
que el amor es verdad porque lo siento adentro
animalmente tibio como un niño.

Y sin embargo, a veces, en las noches,
en secreto me digo
que también es verdad que el alma existe
y que hay ángeles vivos
detrás de las cortinas olvidadas
y en los rincones fríos.

Mantra Ganesha

Ganesha Sharanam, Sharanam Ganesha
Ganesha Sharanam, Sharanam Ganesha

Jaya Ganesha jaya Jaya Ganapata
Jaya Ganesha jaya Jaya Ganapata

Ganesha Sharanam, Sharanam Ganesha
Ganesha Sharanam, Sharanam Ganesha

Om Hare Om , Om Hare Om
Om Hare Om

Sharanam Ganesha
Sharanam Ganesha
Om Hare Om

Om ganganapataye namaha
Om ganganapataye namaha
Om Om ganganapataye namaha

Om Hare Om
Sharanam Ganesha

Om ganganapataye namaha

Sharanam: pedir refugiuo y protección
Ganganapataye: otro nobre de Ganesha
Namaha: reverencia y honrar

Ganesh - Bhairavi

Raga Bhairavi

Om Ganesha namaha
Shri Ganesha namaha
Jaya Ganesha namaha
Om Ganesha namah

P G R R S S S
P S S RRR
S R G R G G G
P G R R S S S

Invocación a Ganesh

Gananaatha gajavadanaa
Gananaatha deenaharana
Siddhidhaata shiva tanayaa
Buddhipradaayaka gajananaa
Parvati nandana bhava bhaya bhanjana
Yuga yuga nandana jaya he ganesh

Venera el dios con cabeza de elefante,
el Señor Gajanana,
el señor de los semidioses.
El hijo del señor Shiva y su madre Parvati que ofrece el éxito, y remueve el miedo de cruzar el océano de la vida y la muerte, que es venerado durante todas las yugas (todos los tiempos)

Porqué Ganesha tiene cabeza de Elefante

Se dice que hace mucho tiempo Párvati, la consorte de Shiva (compañera), estaba bañándose en el río, y ella disfrutaba mucho de sus momentos de intimidad a solas, y no quería que nadie la molestara. Un día agarró ciertas hierbas de las orillas y hizo una pasta con la cuál lavaba la piel de su cuerpo, la llevó en ambas manos hacia su boca y le dió un soplo de vida.

De aquella pasta de hierbas nació un niño, y ella muy contenta con la belleza del niño le pidió a éste que cuidara la entrada del río para que nadie la molestara.

Muchos años pasaron, Shiva bajó de las montañas, donde había estado varios de miles de años meditando en la montaña Kailash, al ver al niño resguardando la entrada para ir a ver a su esposa éste se molestó. Ganesh no lo dejó pasar, por lo que irritado y violento Shiva desenvainó su espada, y de un solo tajo le cortó la cabeza, la cuál salió volando hacia el cielo. Algunos dicen que ésta sigue dando vueltas a la Tierra, y que la vemos cuando vemos una estrella fugaz.

Al llegar Párvati al lugar de los echos ésta se puso terriblemente molesta y eufórica. Shiva quedó consternado y preocupado, por lo que decidió salir a la montaña a buscar algún animal que no necesitara su cabeza.

En medio de la selva encontró un pequeño elefente, que dormía al lado de su madre. Su cabeza estaba ubicada hacia el norte, lo cuál era buena señal. Shiva aprovechando un momento de despiste desenvainó de nuevo su espada, y -zas-.

La cabeza la llevó rápido al cuerpo descabezado que llacía inerte en el suelo, la puso y le apretó fuerto. Parvati, nuevamente, le dió un soplo, y éste niño abrió los ojos, ahora con ojos y cabeza de elefante. Párvati eufórica de nuevo, pero ahora de una felicidad

incontrolable. Ella amaba los elefantes.

Párvati declaró que desde ese día en adelante siempre sería honrado Ganesh al iniciar cualquier ceremonia, ritual, o evento importante. Ya sea con un mantra, con flores, con un altar, o con dulces, porque a Ganesh le encantan los dulces. Esta deidad también es conocida como el gran ¨destructor de los obstáculos¨. Así cuando exista cualquier cosa en la vida que se está interponiendo con lo que realmente deseamos, se le debe honrar e invocar a ésta energía de Ganesh.

Ganesha Sharanam

Ganesha Sharanam
G - P- P - M- G- S
Sharanam Ganesha
R- G-M - P-M-M

Ganesha Sharanam
G -G-R - G-M-M-
Sharanam Ganesha
M-G-R S-S-S

Jaya Ganesha
S S-S-S
jaya jaya Ganapata
R-G-M-M-P-M-G-R-S

Jaya Ganesha
S-- S-S-S
jaya jaya Ganapata
R G M G R S S S

Om Asatoma Sadgamaya
Tamasoma Jyotirgamaya
Mritiorma amritamgamaya
Om shanti, shanti, shanti

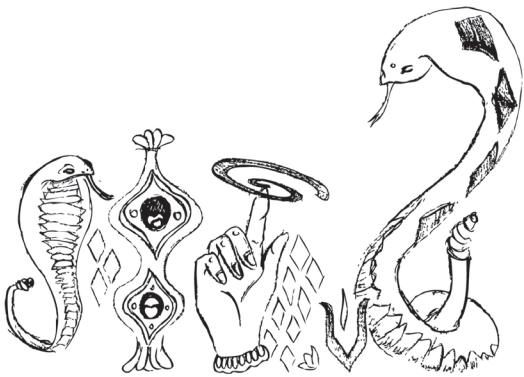
Dios llévanos de lo que no es real a lo real,
Llévanos de la oscuridad a la luz,
Llévanos de la muerte(limitación)
a la inmortalidad (ilimitado)

Mahamrityorjaya

Om Tryambakam Yajamahe
Sugandhim Pushtivardhanam
Urvarukamiva Bandhanan
Mrityor Mukshiya Maamritat

Nosotros meditamos en Shiva el dios de los tres ojos,
Aquel que lo permea y nutre todo como una fragancia.
Que nosotros seamos liberados de la muerte
para encontrar la inmortalidad,
Así como un melón se libera de su apego
a la planta que lo ha creado.

En el harmonio se puede tocar usando C, D, y D#



Saraswati

La Mi
Jay – a Ma –
G P S N

Mi Re
Jay – a Ma –
G P N D

Re La
Ma – Sa ras wa ti
G D P M G

La Mi Mi La
Jaya Ma, Jaya Ma
S S R G R G R G

Shiva y el gran Yajna

Shiva, el gran Dios, vive en la montaña Kailash, con su consorte, conocida como Sati. Ella es hija de Daksha, uno de los hijos de Brahma –dios de la creación-, el cual nunca quiso que Shiva se convirtiera en su ahijado, ya que éste tenía fama de vivir en lugares desagradables como basureros, crematorios, y otros similares.

Como asceta errante no tenía ni siquiera ropa adecuada para vestir, ni una casa para ofrecerle un hogar a su hija Sati. Pero a ella nada de eso le importaba, ya que vivir en presencia de Shiva era su mayor bendición y alegría.

Un día el padre de Sati, Daksha, decidió hacer una ceremonia llamada Yajna; invitó a todos los dioses y diosas con excepción de su propia hija, ya que no quería la presencia de Shiva en el ritual.

Era imposible evitar que la voz del ritual se corriera por todos los Himalayas, y Sati escuchó sobre el ritual de su padre, al cuál ella y su esposo no habían sido invitados:
Shiva le dijo que no debería asistir ya que no habían sido invitados, pero Sati le replicó que era un ritual hecho por su padre a quien debía expresarle su respeto y consideración.
No hubo forma de detener a Sati, y evitar que se presentara en el Yajna, el cual se hizo al lado del río Ganges, en un lugar conocido como Haridwar.

En ese momento el sadhu me comentó: "El lugar donde se reunían todos los dioses en este importante evento era muy cerca de acá donde estamos en este momento, justo al lado del río".

Y cuenta la historia que al presentarse en el lugar todos quedaron extrañados, sabían que Sati no estaba en la lista de invitados. Daksha la recibió de muy mal ánimo, la ofendió frente a todos sus invitados lanzando calumnias y ofensas hacia ella y

principalmente hacia Shiva. Ella se lanzó al fuego y se inmoló muriendo incinerada.

Shiva se enteró de lo sucedido y de inmediato se presentó ante el lugar de la ceremonia. Al verla a ella, su querida Sati inerte, carbonizada, se encarnó en él la furia. Lanzó al fuego un trozo de su cabellera de dreadlucks, del cuál nació una fiera salvaje, que encarnaba su ira, su rencor, su dolor y tristeza, todo en uno.

Nació Virabhadra…
Un furioso demonio negro tan alto como el cielo, tan brillante como tres soles juntos nació en ese momento; sus dientes eran sables filosos, y sus cabellos flamas candentes. Tenía decenas de brazos y estaba equipado con un sinnúmero de armas, y con una guirnalda en su cuerpo de la cual colgaban las cabezas de muchos hombres.

Este le preguntó a Shiva: "¿Qué debo hacer en este momento?", a lo que Shiva replicó: "aniquilalos a todos, y córtale la cabeza a Daksha". Con un enorme tridente en su mano -símbolo de Shiva- con la ira necesaria para matar a la muerte misma y colgando campanas en sus tobillos que rugían como un león, Virabhadra apareció como un enorme huracán e hizo lo que su amo le solicitó.

Shiva muy consternado por la muerte de Sati, según el mito, tomó el cuerpo de ella y lo colocó sobre su tridente, y luego se fue errante por toda India solo y triste por la pérdida de su amada. Dice el mito que el cuerpo de ella carbonizado comenzó a desgarrarse y a caer por el camino, mientras Shiva -consumido en la pena- erraba por doquier. De acuerdo con esta creencia, en cada lugar donde cayó una parte del cuerpo de Sati yace ahora un templo para Sati (o Shakti).

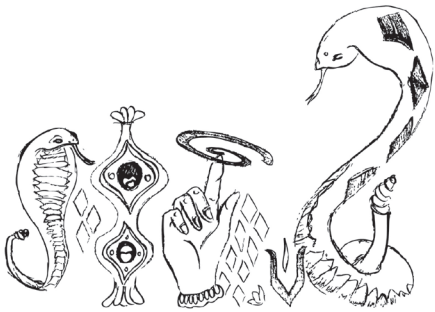
Unos meses después de escuchar esta historia en Kathmandú estuve en un pequeño templo llamado Guheswari, al lado del sagrado río Bagmati, que según me contaron se decía que en ese lugar había caído el yoni (vagina) de Sati.

Shiva llora
Muy triste Shiva siguió errando sin rumbo; de sus ojos se desprendían lágrimas que caían a la tierra, y de las cuales creció un bello árbol que da unas semillas llamadas Rudrakshas, Rudra – otro nombre de Shiva-, y aksha –lágrimas-. Con estas semillas se hacen unos collares que se utilizan como rosarios, llamados malas, que se usan para meditar e invocar los poderes de Shiva.

El remordimiento
Cuando Shiva vio la sangrienta escena que había creado Virabhadra en el Yajna se arrepintió de tanta destrucción; los dioses decapitados fueron milagrosamente sanados, y a Daksha le remplaza su cabeza con la de una cabra. Daksha y los otros le agradecen y lo llaman Shankar, el "benevolente".

En Silencio, en quietud, en paz
El, Shiva, el dios de la disolución partió finalmente para la montaña sagrada de Kailash, donde se dice que es su morada eterna, donde se sienta otra vez por unos miles de años, dentro de la dimensión temporal de los dioses, y descubre que en el elixir del silencio, en la medicina de la quietud, se encuentra una panacea para su sufrimiento: la meditación, la cual le brinda infinita paz e inquebrantable ecuanimidad. Con el tiempo Sati volvió en su siguiente manifestación a la vida de Shiva, y a través de grandes austeridades, sacrificios y actos de devoción volvió a ganarse el corazón de su amado Shiva. Ahora ella bajo el nombre de Párvati, comparte de nuevo su bello hogar en los Himalayas.

Shiva es un dios de grandes ambigüedades e interminables paradojas, atributos contradictorios se le atribuyen a él. Su nombre, del sánscrito, se puede traducir como "auspicioso". Algunos de sus otros nombres pueden transmitir sus cualidades opuestas, Rudra se refiere a sus aspectos salvajes y feroces, así como Sambhu se puede traducir como el "El que causa felicidad".



Samba Sada Shiva

Samba Sada Samba Sada
Samba Sada Samba Sada
Samba Sada Shiva Samba Sada

Samba Sada Samba Sada
Samba Sada Samba Sada

Namah Shiva, Namah Shiva,
Nama Shiva Shiva Nama Shiva

Om Namah Shivaja

Sri Lakshmi

Re
Om namo Lakshmi
La Re
om Namo Sri Lakshmi
Re Sol
Om Namo Lakshmi
La Re
Prema Devi Mataji

Sri Ma jaya ma jaya jaya mai
Sri Ma jaya ma jaya jaya mai

Jai Jagadambe Madurga
Jai Jagadambe Madurga

Hare Govinda

Govinda Narayana Gopala Narayana X 2
Govinda Narayana Gopala Narayana X 2

Govinda Gopala Narayana,
Govinda Gopala Narayana
Govinda Gopala Narayana,
Govinda Gopala Narayana

Hare Govinda Gopala Narayana X 4

Gopala Lullaby

C # - F# - G#

Gopala, Gopala, Gopala
Gopala, Gopala, Gopala

--

Sri Krishna Govinda
Hare murare

He naath Narayan Vasudeva

Radhe

Re Sol La
Radhe Radhe Govinda Radhe

Sol La Re
Radhe Radhe Gopala Radhe

Re Sol La
Radhe Govinda

Re Sol La
Radhe Gopala

Shiva Shambo

Shiva Shiva Shiva Shambo
Mahadeva Shambo X 2

Mahadeva Shamboo,
Mahadeva Shamboo X 2
Shiva shankara, Shiva Shankara, Shiva Shankara

Om Namah Shivaya

इन्द्र शर्मा.

Mantra budista de la compasión

Om Namo Amitabhaya
Buddha Ya Dharma Ya Sangha Ya
Om Namo Om Namo
Om Namo Amitabhaya

Lokah Samastah

Sukhino Bhavantu

Que todos los seres sean libres y felices.

Lokah: lugar
Samastah: igualmente
Sukhino: bienestar
Bhavantu: que así sea

Sita Ram

Sita Ram, Sita Ram, Sita Ram, Jay Sita Ram

Sita Ram, Sita Ram, Sita Ram, Sita Ram Jay Jay Sita Ram

Sita Ram Jay, Jay Sita Ram, Jay Jay

Om Sarvesham

Om Sarvesham Swasti bhavatu
Sarvesham Shantir bhavatu
Sarvesham Purnam bhavatu
Sarvesham Mangalam bhavatu

Que todos tengan bienestar
Que todos tengan paz
Que todos tengan plenitud
Que todos tengan bendiciones

Om Sarve bhavantu sukhinah
Sarve santu niramayah
Sarve bhadrani pashyantu
Maa kashchit duhkha bhaagbhavet
Om Shanti, Shanti, Shantih

Que todos tengan felicidad,
Que todos tengan ausencia de enfermedad
Que todos puedan ver lo auspicioso (bondad)
Que nadie sufra

Om paz, paz paz

Notas para tocarlo en el harmonio: C, D, D#

Mangalam

Bhoomi Mangalam, Udaka, Mangalam,
Agni Mangalam, Vayu Mangalam,

Gagan Mangalam,Surya Mangalam,
Chandra Managalm, Jagat Mangalam,

Jiva Mangalam, Deha Mangalam,
Mano Mangalam, Atma Mangalam,

Sarva Mangalam, Bhavatu Bhavatu Bhavatu

Bendiciones para la Tierra, Agua, Fuego, Aire (viento) Cielo, Sol, Luna, Mundo (Universo), Organismo (alma espiritual) Cuerpo, Mente, Alma, bendiciones para todos.

Este mantra en la guitarra lo toco usando estos acordes:
D, Bm, D, C
En el armonio lo todo un poco diferente.

Invocación a Maha Kali

S-P P P PP D P M G M G R M R S
Jaya Maha Kali, Jaya Maha Durge

G S G M P G R G S
Kali Durge Namoh Namah

Om saha naavavatu sahanau bhunaktu
Saha veeryam karavaavahai

Tejasvi naavadheetamastu maa vidvishaavahai
Om shantih shantih shantih

¡Que El nos proteja a ambos
(el maestro y el estudiante)!
Que El nos ayude a ambos a disfrutar
el gozo de Mukti (liberación)
¡Que ambos podamos comprender
el verdadero significado de las escrituras!
¡Que nuestros estudios tengan frutos!
Que nunca tengamos ningun conflicto
el uno con el otro.
Que siempre haya paz.

Om Ganga Mai

Om ganga mai, ganga mai, ganga mai
Om ganga mai, ganga mai, ganga mai
Ganga mai, ganga mai, jaya jaya Kali mai

Om ganga, om gana, om ganga mai
Om ganga, om ganga, om ganga mai

ama ama ama, oh ganga mai
ama ama ama, oh ganga mai
ama ama ama, oh ganga mai
ama ama ama,
oh ganga mai, ganga mai, ganga mai, ganga mai

Acordes: Am, E7, C, G

Ashtavakra

Hay una creencia en la India de que el hijo nacido de una mujer que durante el embarazo se sienta a escuchar las enseñanzas de las escrituras, va a ser un erudito y sabio en esos temas. De esta forma cuenta la historia que una mujer llamada Sujata estaba casada con Kahola, un hombre que se dedicaba a estudiar los textos sagrados de la India (los Vedas). Cuando Sujata quedó embarazada tenía la costumbre de sentarse cada día a escuchar estos textos recitados tanto por su padre, Uddalaka (un maestro muy reconocido), como por su esposo Kahola. El niño, desde que era un embrión, aprendió a escuchar y a memorizar estos textos, y los había memorizado, de forma que cierta vez, cuando Kahola los pronunció equivocadamente, se retorció en el vientre de su madre, e incluso soltó una fuerte carcajada, burlándose de su padre. Kahola, consternado, volvió la mirada a su esposa. Ella señaló hacia el vientre, preocupada de que su hijo se burlaba de su progenitor. Esto sucedió ocho veces. Muy molesto, el padre lo maldijo y lo llamó Ashtavakra, (de Ashta, "ocho"; y vakra, "torcido"), el que está "torcido ocho veces en su cuerpo", y dicho y hecho, así nació.

Muchas personas se burlaban de él, porque su cuerpo era extraño, y en una ocasión el rey Janaka lo mandó a llamar, por su fama de sabio en asuntos del espíritu. Al entrar a la corte del rey, todos se reían de su cuerpo y de su forma de caminar. Ashtavakra respondió con una sonrisa, y en la conversación con el rey se expresaron grandes enseñanzas que se dice están contenidas en el texto Ashtavakra Guita. En este él le enseña al rey cómo se debe alcanzar la liberación: tomando el néctar de la tolerancia, la sinceridad, la compasión, y la veracidad, el ser; conciencia pura, alegre, pacífica y libre, trasciende el cuerpo físico.

Los poderes de Hanuman

Hanuman

Invocación a Hanuman
Déjame meditar en Hanuman, eterno sirviente de Rama que encarna la devoción. Su cuerpo es tan fuerte como el trueno; su mente es tan afilada como un rayo de luz. Él sostiene en sus manos la montaña de hierbas medicinales; aniquila los demonios bajo sus pies; resuelve problemas; limpia cualquier preocupación; inspira fuerza, brinda esperanza y confianza, ayuda al devoto a hacer su peregrinaje hacia Dios.

Una de las novelas épicas más importantes de la India se llama El Ramayana, considerada por muchos no solo una de las obras más trascendentes de esta cultura, sino que además resulta esencial en la transmisión de muchas de sus enseñanzas espirituales y religiosas, tanto en India como hacia el sureste de Asia.

Básicamente esta epopeya cuenta la historia del príncipe Rama, su esposa Sita, y el hermano de Rama, llamado Laksman. Sita es raptada por un demonio (Rávana), por lo que Rama y Laksman comienzan la aventura para rescatarla y así poder regresar a Ayodhya, la ciudad de donde han sido desterrados. En medio de esa difícil tarea de encontrar a Sita, Rama y Laksman se topan con un mono, que no es un mono cualquiera: es un animal ejemplar con capacidades y virtudes que están por encima no solo del reino animal, sino de cualquier ser vivo. Lo admiran por su fortaleza, erudición, sabiduría, capacidad, humildad y gran devoción.

Nacimiento
Existen diferentes versiones sobre su nacimiento. Una de las más conocidas dice que su madre es una mona llamada Anjani, y que se encontraba en una cueva adorando al dios Shiva. Vayu, conocido como el dios del viento, estaba secretamente enamorado de ella, y tenía en su poder una semilla del dios Shiva, con la cual se podía engendrar un nuevo ser. Vayu, cautelosamente se acercó a ella en forma de una gentil brisa, y con mucha cautela le introdujo por una oreja esa semilla hacia su vientre. Por esto es que se considera muchas veces a Hanuman como una encarnación o una representación del dios Shiva, y a Vayu como su padre.

Niñez
Una mañana, mientras Hanuman descansaba en los brazos de su

madre, abrió los ojos y creyó ver en el cielo un mango, que parecía un manjar exquisito para desayunar y saciar su hambre voraz. Se dice que por ser hijo del dios del viento es capaz de surcar los aires con facilidad. De inmediato se lanzó a volar. Al darse cuenta los dioses del terrible peligro de que este poderoso Hanuman se tragara de un bocado al sol, lo cual provocaría la aniquilación del mundo, pensaron que debían de evitarlo a toda costa. Por lo tanto Indra, dios de la tormenta, lanzó un poderoso rayo para noquear a Hanuman, que lo impactó en la mandíbula quebrándosela y lo derribó súbitamente. Su nombre viene de este episodio ya que "hanu" significa mandíbula, "man" quiere decir quebrada, por lo que su nombre completo quiere decir "mandíbula quebrada".

Vayu, el poderoso dios del viento, estaba muy enfadado al ver a su hijo lastimado en el suelo, por lo que quiso darles una lección a los dioses y aspiró todo el viento del universo, con lo cuál el mundo entero corría peligro de morir asfixiado. Los dioses se acercaron a él, y le dijeron: "Si nos regresas el aire de nuevo, todos nosotros le otorgaremos poderes especiales a Hanuman". Esto le pareció una buena oferta para perdonarlos y así soltó el aire.

De esta experiencia se dice que Hanuman obtuvo los poderes sobrenaturales que le permitieron -a través del Ramayana- realizar grandes proezas al servicio de Rama y de Sita, y lograr cumplir la misión de reunirlos a ambos a pesar de terribles obstáculos. Acá los poderes que se le atribuyen, conocidos como Ashta Siddhis, que quiere decir en sánscrito "ocho poderes mágicos":

1. Ánima: reducir el cuerpo incluso al tamaño de un átomo
2. Máhima: expandir el cuerpo a un tamaño gigantesco
3. Lághima: transformarse y ser liviano como una pluma
4. Gárima: volverse extremadamente pesado
5. Brapti: accesar a cualquier lugar
6. Prakamya: fuerza de voluntad inquebrantable
7. Vasitva: poder sobre todas las criaturas
8. Isitva: capacidades divinas de crear y destruir

Algunos comentan otra curiosa virtud que también se le entregó, a veces considerada la más importante: la de no saber que tiene poderes. Según se afirma, él los va descubriendo cuando realmente lo necesita. Gracias a esto es sencillo y modesto, por esto se le considera la encarnación misma de la humildad. Un aspecto esencial de resaltar es

que utiliza siempre sus capacidades al servicio de Rama (encarnación del dios Vishnu) y nunca para beneficio personal.

En el camino del yoga, los maestros se inspiran en esta historia como metáfora para transmitir la idea de que todos poseemos grandes capacidades latentes, poderes ocultos que paulatinamente debemos descubrir. De esta forma, inspirados en el fantástico Hanuman, podemos ofrecer nuestro máximo potencial al servicio de lo divino.

La postura dedicada a este maravilloso dios

Con la increíble destreza de Hanuman para surcar los aires, cambiar de tamaño y escapar de los más terribles y voraces demonios parece obvio imaginarse que una postura dedicada a él debería ser una posición asombrosa, bella, y profunda. Hanumanásana requiere gran preparación en las piernas, una fuerza exigente y principalmente una

Famina mina

Canto africano

Famina mina famina mina, Mileko
Famina mina famina mina, Mileko

Samasoleo, samasoleo,
samasoleo, samasoleo,

Yegele gele mane, sale mane o
Yegele gele mane, sale mane o

Tvameva mata

G R S R G G R G M M M G
Tvameva Mata Cha Pita Twameva

G R S R G G M G R G R S
Tvameva Bandu Saskha Tuameva

P P P P P M P D P M G
Tvameva Vidya Dravinam Twameva

G R S R G G M G R G R S
Tvameva Sarvam Mum Dev Deva

Tu eres mi madre, mi padre tu eres
Tu eres mi amigo, mi familia tu eres

Tu eres conocimiento, abundancia tu eres
Tu eres todo, gran Dios de Dioses

Guru Mantra

Om Gurur Brahma, Gurur Vishnu,
Gurur devo Maheshwara,

Gurur sakshat, param Brahma,
tasmai shri gurave namah

Honramos a Brahma, la fuerza de la creación; honramos a Vishnu, la fuerza de la preservación, ; our trials, honramos a devo Maheshwara (otro nombre de Shiva) la fuerza de la destrucción o la transformación.

Frente a nosotros(Guru Sakshat) y más allá de Dios (param Brahma). Yo hago mi referencia (tasmai) a esa bella fuerza (shri) que remueve la oscuridad y mi ignorancia (Guru) a ante Ti que yo hago una reverencia y ofrezco mi vida (namah).

Om Namah Shivaja

Om Namah Shivaja, Om Namah Shivaja,
Om Namah Shivaja, Shiva Om Hamah

La vida es un sueño, la vida es un sueño,
Tu eres el soñador, y también el sueño

Life is just a dream, life is just a dream,
you are the dreamer and you are the dream

La vida es un juego, la vida es un juego,
Tu eres el jugador y también el juego

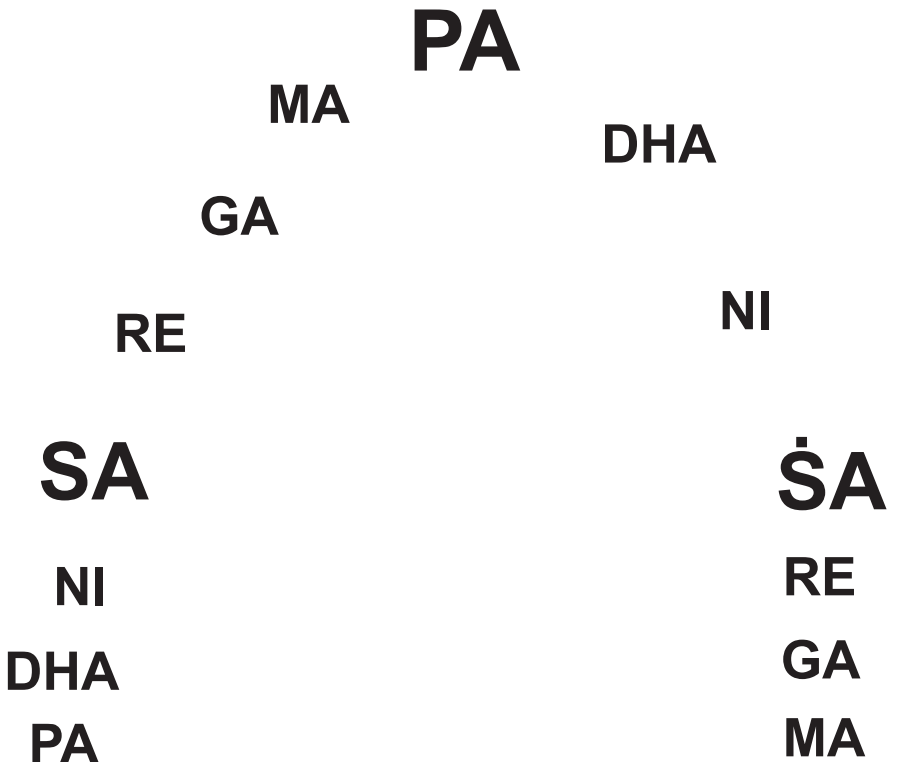
La vida es una danza, la vida es una danza,
Tu eres el bailador y también la danza

Life is just a dance, life is just a dance,
You are the dancer, and you are the dance

Pacha Mama...

En tus ojos de agua infinita, se bañan las estrelitas mama
agua de luz agua de estrellas, Pacha Mama viene del cielo

Limpia, limpia, limpia corazón
Sana, sana, sana corazón,
Calma, calma, calma corazón


PA
MA
DHA
GA
NI
RE
SA
ṠA
NI
RE
DHA
GA
PA
MA

MA

S R G G M P P
Ma a a Ma a a,

P M G M P (D) P M
Jaye Ma, Jaye Ma

S R G G M G R G R S R (G) R S
Jaye Ma, Jaye Ma, Jaye Ma a a

Acordes
A - D - A - E

El Cuerpo

"La iglesia dice: el cuerpo es una culpa
La ciencia dice: el cuerpo es una máquina
La publicidad dice: el cuerpo es un negocio
El cuerpo dice: yo soy una fiesta!"

Eduado Galeano

"No puedes creer en Dios hasta que creas en ti mismo."
Swami Vivekananda

YOGA mandir
2023