

YOGĀNJALISĀRAM



Composed by I Krishnamacharya
Translated by H V Desikachar

KRISHNAMACHARYA GANTHAMANA
SERIES I

ŚLOKA 1

Oh aletargada mente

Alaba al Señor Krsna y al Dios del conocimiento.

Reza al venerable Maestro,

porque, cuando el cuerpo se debilita y agota,

la educación de hoy no te salvará.

ŚLOKA 2

Refléjate constantemente en el mensaje de Yogāñjalisāram,

habita en lo eterno mientras hagas tu āsana –

regulando tu respiración a través de prānayāmā,

medita en la siempre compasiva morada del corazón.

ŚLOKA 3

Cuida tus ojos y oídos,

luego las fosas nasales y la lengua,

el corazón, estómago, ombligo, vientre –

así, cada parte del cuerpo.

ŚLOKA 4

No duermas de día,
no tengas tratos con el maligno,
piensa en el Señor de los ojos de loto,
canta la oración del Sol Dorado.

ŚLOKA 5

Sabiendo que todos los objetos son efímeros,
no permitas que su contacto te ciegue.
Decide una y otra vez estar alerta
del yo mismo que es permanente.

ŚLOKA 6

Ríndete al yoga, porque
¿Dónde hay conflicto cuando la verdad se conoce?
¿Dónde está la enfermedad, cuando la mente es clara?
¿Dónde está la muerte cuando la respiración está controlada?

ŚLOKA 7

Levantándose donde el nādīs se encuentra,
creciendo en el kośas y los músculos
danzando en diferentes uniones—
las enfermedades desaparecen con el yoga.

ŚLOKA 8

Viendo la belleza del Señor en su corazón,
su esposa es la Diosa Laksmī,
el Señor que soporta el universo,
el yogui que baila con alegría, se pierde en esta visión.

ŚLOKA 9

Aquellos que no cantan los Vedas
ni ofrecen adoración al sol
traen peligro a esta Tierra santa
al no respetar el dharma.

ŚLOKA 10

El hombre desea los objetos a una edad tierna,
los disfruta cuando es joven,
busca el yoga a la edad mediana,
desarrolla desapego cuando es viejo.

ŚLOKA 11

Existe la práctica del yoga
del cuerpo, mente y ātma—
siempre provechosa, y da a cada uno
lo que busca, a través de la práctica.

ŚLOKA 12

Seguir las enseñanzas del gurú,
meditar a los pies del Señor.
Practicar fielmente astanga yoga,
conocer la alegría o mukti según lo desees.

ŚLOKA 13

Tu Señor o el mío, no importa.

Lo que sí, es: meditar con humildad.

El Señor, agradecido, te da lo que buscas
y felizmente te dará más.

ŚLOKA 14

Sabe que el mundo es veleidoso.

Cuando el cuerpo es débil y el bienestar se ha ido—
ni hermano, amigo, esposa o hijo—
extraño es el mundo, ¿no es así?

ŚLOKA 15

El bienestar trae amigos, generosidad, nombre y fama,
pero cuando se va, los amigos se van también.

¿A dónde se fueron este nombre y la fama?

Esta es la maravilla del mundo.

ŚLOKA 16

El deseo es el origen de la enfermedad
deseo cumplido, enfermedad propagada,
aunque el yoga aleja el de alimentarse.

ŚLOKA 17

Respetar a los padres, evitar al demonio,
buscar siempre la compañía de lo bueno,
y adorar al Señor con fe.

ŚLOKA 18

Nunca tengas deudas.
Nunca vivas cerca de los enemigos.
Nunca entrapas al cuerpo con la enfermedad.
Nunca olvides al Señor con su esposa
que vive en el corazón.

ŚLOKA 19

Puedes seguir karma, jñana o bhakti,
pero si no sigues el yoga
estos caminos no te llevarán a ningún lado.
Esta es la maravilla del yoga.

ŚLOKA 20

Para meditar en el Señor Krsna
empieza por Sus pies, luego sube
hacia el tronco y al corazón.
Ahora medita en Sus maravillosos brazos,
entonces permanece en la hermosura de Su forma.

ŚLOKA 21

El yoga tranquiliza la mente.
Cantar oraciones al Señor da energías e inteligencia.
La meditación resulta en maravillas.
Por el mantra japa se llega a la realización personal.

ŚLOKA 22

Levántate antes de que amanezca y
de cara al Este para adorar al Sol
Una y otra vez haz prānāyāma
y gozarás de buena salud.

ŚLOKA 23

Practica āsana, come con moderación
con una mente estable adora al Señor—
ahora úānti se derrama.

ŚLOKA 24

Empieza el día adorando
los pies de Dios y Maestro.
Luego haz āsana y prānāyāma,
recordando las palabras del Maestro.

ŚLOKA 25

Practica prānāyāma con atención.

Luego, cuando la respiración se vuelve larga y serena
la mente está lista para meditar.

ŚLOKA 26

Libera a tu cuerpo de sus impurezas,
Permite que tus palabras sean verdaderas y dulces
siente amistad por el mundo, y
con humildad busca el bienestar y el conocimiento.

ŚLOKA 27

El āsana hará el cuerpo ligero.
Prānāyāma fortalece al prāna.
Dhāranā purifica el intelecto.
La meditación purifica la mente.

ŚLOKA 28

En el kṛta yuga, el camino era jñāna,
en el treta, era karma.
En el dvāpara, eran los dos jñāna y karma,
y en kali, es el yoga lo que da alegría y mukti.

ŚLOKA 29

Primero se debe ofrecer el alimento al Señor
luego comer en silencio.
Come en el momento adecuado alimento sātṭvic
Fresco y bien cocinado,
recordando a Dios, come la mitad.
Termina bebiendo agua limpia y pura.

ŚLOKA 30

Primero, adora al prāna
en prānāyāma, recita
el pranava, en la morada del Señor,
luego, seguro se regula el prāna.

ŚLOKA 31

Nunca dejes el yoga.

Nunca comas demasiado, ni alimentos dañinos.

Siempre practica el prānāyāma correcto,
ora una y otra vez a los pies del Señor.

ŚLOKA 32

Regula la respiración, sé feliz,

une la mente con el Señor en tu corazón.

Este es el mensaje

del yogui Tirumala Krsna.