Sai Vedas

Suplemento guía de pronunciación

Sri Rudram
Camakaprasnah – Anuvaka 1

Organización Sri Sathya Sai Baba de Argentina

*"*Hoy la maldad y la crueldad se extienden entre los seres humanos. Faltos de devoción y rectitud, los hombres están desarrollando sólo sus malos hábitos y tendencias. La humanidad no carece de escrituras, tales como los *Vedas* (antiguas escrituras sagradas), los *Upanishads* (tratados de metafísica védica), la Biblia, el Corán, el *Zend Avesta* y otros grandes trabajos, que enseñan cómo lograr la paz y la sabiduría superior. Se publican incontables libros espirituales. Tampoco hay escasez de predicadores religiosos. Los jefes de congregaciones, eruditos religiosos, *sadhus* y *sanyasis* proclaman las verdades espirituales y éticas, para advertir a la humanidad. A pesar de todos estos esfuerzos bien intencionados, ¿por qué la mente del hombre se vuelve hacia propósitos mezquinos y aviesos?"

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

Septiembre de 2010

1. *Editorial*
2. *Camakam*
3. *Significado - Preguntas para Círculos de estudio*
4. *Guía de Pronunciación*

1. Editorial

En septiembre de 2008, Sus estudiantes y, en Su Divina Presencia, comenzaron a enseñar el *mantra Sri Rudram* en el espacio del *Darshan*. Actualmente, este *mantra* se recita DOS VECES POR DÍA en el Kulwant Hall, después del *Ganapati Prarthana* y antes del *Purusha Suktam*
Los Suplementos con las guías de pronunciación, videos y círculos de estudio sobre el significado de estos mantras están subidos a la página web de la OSSSBA
En esta, compartimos el 1er. *Anuvaka* del *Camakam* (la 2da. parte del *Sri Rudram*), con el profundo anhelo de ofrendar toda la segunda parte del Sri Rudram, a Sus Divinos Pies, para Su 85° Cumpleaños.

Ver tutorial y audio por los estudiantes de Bhagavan Baba en:
http://www.sssbpt.org/sri-rudram/_Chamakam/Audiopdf/1st_Anuvaka.pdf
El tutorial está diseñado de la misma manera como se enseñó en Prashanti Nilayam en Su Divina Presencia.

Haciendo clic en Audio pdf Tutorial (del 1er. Anuvaka en este caso), tendrás a tu disposición el audio línea por línea del anuvaka, para aprender y repetir.

Que su aprendizaje y recitación, nos acerque más y más a Dios.

En el amoroso servicio a Sus Divinos Pies
Vedas y Legado Divino, OSSSBA

ॐ

Gracias por escribirnos a vedas@sathyasai.org.ar

2. Camakam

Sri Rudram consta de dos partes. La primera parte, el capítulo 16 del *Yajurveda*, es conocida como *Namakam* debido al uso repetido de la palabra *"Namo"* en ella. La segunda parte, el capítulo 18 del *Yajurveda,* es conocida como *Camakam* debido al uso repetido de la palabra *"Came".*
Después de orar e identificar a *Rudra* con todo en el Namakam, se recita el *Camakam*, en el que el devoto se identifica a sí mismo con el Señor *Shiva*… ¡y le pide que le conceda todo!
Esta maravillosa plegaria es para que toda la gente y todas las cosas en el mundo sean incluidas en este ascenso al estado de *Jñani* para alcanzar *Moksha*, es decir, la felicidad eterna.
Camakam asegura el otorgamiento de aquello que uno pide a viva voz y con desenfado. El Creador no hace distinción entre las cosas del mundo y del otro mundo. Ambos le pertenecen a Él y el deseo nacido de la Virtud es realmente la manifestación de la Divinidad y el *Dharma.*

Camakam proporciona el ideal de la felicidad humana, define el grado más alto de los deseos y no limita lo que se pide o lo que se concede.

En el ***primer Anuvaka*** se ora para que el ser humano mantenga su vitalidad interna, para la buena salud de sus órganos sensoriales y su mente, para una ancianidad larga, pacífica y feliz.

En el ***segundo Anuvaka*** se ora por eminencia, liderazgo, sentido común, agudeza intelectual, capacidad para enfrentar situaciones difíciles, elevación espiritual, esplendor mundano y disfrute.
El ***tercero*** desarrolla el anhelo innato de Dios, el vuelo meditativo, el éxtasis espiritual, el servicio a la Divinidad y a la humanidad y una condición en la que el mundo lo quiere a Él y Él quiere la elevación del mundo.
El ***cuarto*** asegura la cortesía, la aptitud física, el mejor alimento para el cuerpo y el confort.
El ***quinto*** pide los *Nava ratnas*, que las gemas preciosas y todos los animales promuevan sus intereses y que los materiales calificados estén en su mejor forma para sus rituales.
El ***sexto*** enfatiza la importancia de *Indra* como el que comparte las ofrendas a los otros Dioses. Así lo hace grande para recibir la mayor obtención de *Havis* (alimento sacramental, ofrenda al Dios del Fuego) entre todos los Dioses y su especial honor y supremacía.
El ***séptimo*** enumera los diversos instrumentos necesarios para los sacrificios en el *"Homa Kunda",* el sitio de las ofrendas al Dios del fuego con *Svahakara.*
El ***noveno*** es la plegaria primordial de todos los contenidos de los cuatro *Vedas.*
El ***décimo*** invoca la cooperación de todas las especies biológicas en su riqueza diaria y también para el fuego del sacrificio. También implica la elevación espiritual superior y lo convierte en un *Jnana Yajna.*
El ***undécimo Anuvaka*** presenta la larga lista de bendiciones pedidas en el número impar divino y el número par humano. Las raíces de *Camakam* están firmemente implantadas en los deseos mundanos, que conducen finalmente a la realización divina. Se ora a la Divinidad inmortal, infinita, que es la causa de la tierra y el cielo, el espacio y el tiempo, renacida después del final de todo y es la deidad que preside sobre todo.

Camakam Namakam caiva purusa suktam tathaiva ca |
Nityam trayam prayunjano Brahmaloke mahiyate ||

Aquel que siempre recita *Namakam y Camakam* junto con *Purusha suktam* a diario
será honrado en *Brahmaloka.*

Sri Rudram - Namakam (Chapter 16 of Yajur-Veda)

---

3. *Significado 1er. Anuvaka - Preguntas para Círculos de estudio*

**En este *Anuvaka* se ora por estos treinta y seis ítems para el cuerpo,
que es la piedra angular para sostener el *Dharma.***

"Dios es movido por los sentimientos."

***"Aquellos que recitan los Vedas
con la conciencia de su significado,
experimentando al mismo tiempo
los sentimientos arraigados,
sólo ellos pueden atraer la Gracia de Dios,
la más alta Sabiduría y el Tesoro Supremo."***

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba
Vedas, un camino hacia adentro (Introducción)

Significado del 1er. Anuvaka
Preguntas para Círculos de estudio

¡Oh Dioses, Agni y Vishnu! Que ambos tengan buena voluntad hacia mí. Que estas palabras mías de alabanza los magnifiquen.
Acérquense a mí juntos trayendo riquezas y alimento. Les oro para que me otorguen alimento y permiso para dar y comer el alimento.

Que el alimento que yo coma sea puro. Que tenga buen apetito, disfrute del alimento y lo digiera. Que lleve a cabo los sacrificios que me procurarán el alimento.

Una voluntad fundida en la Voluntad divina que abre "puertas" a "lo imposible"…riquezas y alimentos… ¿qué riquezas y qué calidad y cantidad de alimentos facilitarían una vida plenamente divina? ¿Qué pensamientos, estructuras mentales, culturales, familiares… mantienen todavía al sufrimiento, la pobreza y la enfermedad como compañeros **irrenunciables** de la vida espiritual?

Que yo recite todos los *mantras* védicos con la entonación correcta y una voz precisa y cautivante. Concédanme la capacidad de discernir qué oír y qué no oír.
Que mi mente sea iluminada con la claridad de comprender las cosas apropiadamente. Que alcance los cielos de los Dioses. Que las fuerzas vitales y los aires vitales de *Prana*, *Apana* y *Vyana* funcionen correctamente en mí.
Que mi mente merezca el conocimiento correcto a través de una aguda comprensión. Concédanme el don del habla elocuente y de una mente cuerda y sana.
Que el funcionamiento de mis sentidos sea bueno, con una vista clara y un oído agudo.

- Tiempos de cambios…mantras védicos vehiculizando enseñanzas y energías para su puesta en práctica… ¿Cómo alisto mi mente para que fluya en el cambio?
- El uso correcto del Verbo… ¿cuál es? ¿Cómo acceder a él?
- Una capacidad de "escucha" abierta al Atma, a lo profundo de cada vivencia… ¿cómo influye una escucha permanentemente abierta y clara para la pronunciación de los mantras?
- Una visión clara y aguda… ¿puedo reconocer y aceptar las viejas estructuras de mi mente que mantienen una manera "de ver" rígida que enturbia la comprensión plena de cada experiencia?

Que mis órganos de acción sean fuertes y vigorosos. Concédanme la fuerza para vencer a mis enemigos y tener una vida larga y vigorosa.
Que tenga una ancianidad respetable y digna. Que tenga un cuerpo fuerte y bien formado. Concédanme felicidad.
Concédanme protección para el cuerpo. Que tenga un cuerpo bien formado con huesos fuertes y articulaciones de buena contextura. Que yo nazca en cuerpos apreciables y nobles en el futuro.

- Pensamiento , palabra y acción reunidas en una sola fuerza, unidas sin máculas, fortaleciendo, vigorizando, impulsando la correcta acción… ¿qué objetivos, qué ideales ennoblecen estar encarnado como ser humano en este momento cósmico donde el Avatar camina entre nosotros con forma humana?

---

4. Guía de Pronunciación

- **La "c"** se pronuncia **como la "ch"** de nuestro alfabeto.
- **La "s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que usualmente utilizamos nosotros al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **Visarga (h con punto abajo) al final de una oración:** repite un pequeño eco de la vocal que la precede (en este caso, "a"). La palabra final sonará como *"chamakaprashnaha",* siendo esta última "a" más corta que las anteriores.

1er Anuvaka

¡Oh Dioses, Agni y Vishnu! Que ambos tengan buena voluntad hacia mí.
Que estas palabras mías de alabanza los magnifiquen.

ॐ अग्नाविष्णू सजोषसेमावर्धन्तु वां गिरः ।
om agnāviṣṇū sajoṣasemāvardhantuvāṁ giraḥ ।

- Om

- En el alfabeto sánscrito, las vocales vocales "e" y "o" (que se forman producto de diptongos), corresponden a vocales largas, es decir, se emiten siempre, con **dos tiempos de duración**. Por lo tanto aquí, lo recordamos para **la "o"** de Om.

- agnavisnu

- En la **sílaba "na":**
  -La "a" tiene dos tiempos de duración (así lo indica el guión horizontal ubicado por encima de la misma).
  -Hay una Swarita, (señalado por la línea vertical sobre la "a"): **sube el tono.**
- En la **sílaba "vis":**
  -Pronunciar **la "v"** en su condición de **consonante dento-labial.**
  -Prestamos atención al **punto situado debajo de la "s":** es una sibilante que se articula desde la posición cerebral; nos indica que el sonido debe emitirse colocando la punta de la lengua en el centro del paladar. Esto hace que el sonido resuene en el interior del aparato fonador.
- En la **sílaba "nu":**
  -La **"n" con punto abajo** corresponde a una "n" cerebral. Es importante lograr sacar este sonido que es diferente a la "n" del alfabeto romano (la que tiene un sonido equivalente al sonido de la "n" dental, sin punto del alfabeto sánscrito). La "n" cerebral se articula poniendo la punta de la lengua en el techo del paladar, resonando así, hacia el interior de la boca.
  -El guion sobre **la "u",** indica que, en esta ocasión, esta vocal tiene **dos tiempos de duración.**

-sajosasemavardhantuvam

- La línea horizontal debajo de la **sílaba "sa",** indica que **baja el tono** (Anudatta).
- En la **sílaba "jo":**
  -**La "j"** se pronuncia **como una "y" de nuestro alfabeto**, como en la palabra "jumper".
  -**La "o" siempre tiene dos tiempos de duración**, en el alfabeto sánscrito.
- En la **sílaba "sa":**
  -El **punto situado debajo de la "s",** indica que se trata de una sibilante que se articula desde la posición cerebral: el sonido debe emitirse colocando la punta de la lengua en el centro del paladar; resonando así, en el interior del aparato fonador.
  -La línea vertical sobre la "a", indica que en esta sílaba se **sube el tono** (Swarita).
- En la **sílaba "se":**
  -**La "e" siempre tiene dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
  -La línea horizontal debajo de esta sílaba, está indicando que **baja el tono** (Anudatta).
- **En la sílaba "ma", la "a" tiene dos tiempos de duración** (señalado por la línea horizontal sobre la misma).
- En la **sílaba "var":**
  -Emitir el sonido de **la "v",** en su condición de **consonante dento-labial.**
  -**Sube el tono** (Swarita): señalado por la línea vertical sobre la sílaba.
- **En la sílaba "dhan", una aspirada**, representada por la vocal "dh". Recordar que la "h" nunca es muda en el alfabeto sánscrito (colocar la boca como para pronunciar "dan" y pronunciar "han"). Se recomienda escuchar

atentamente la correcta pronunciación de Vedanarayanan (quien es nuestro referente en la pronunciación de los mantras védicos).

- En la **sílaba "vam":**
  -Emitir el sonido de **la "v",** en su condición de **consonante dento-labial.**
  -La "a" tiene dos tiempos de duración (así lo indica el guion sobre la misma).
  -La sílaba **baja el tono**: hay una Anudatta (línea horizontal debajo de la sílaba).
  -El punto sobre la "m" indica que su sonido es nasalizado.

- girah

- En la **sílaba "rah":**
  -Pronunciar **la "r" siempre en su sonido suave.**
  -**Sube el tono** (Swarita), indicado por la línea vertical sobre la sílaba.
  -**Visarga (h con punto abajo) al final de una oración:** repite un pequeño eco de la vocal que la precede (en este caso, "a"). La palabra final sonará como *"giraha",* siendo esta última "a" más corta que las anteriores.

Acérquense a mí juntos trayendo riquezas y alimento.
Les oro para que me otorguen alimento y permiso para dar y comer el alimento.

द्युम्नैर्वाजेभिरागतम्। वाजश्च मे प्रसवश्च मे
dyumnairvājebhirāgatam vājaśca me prasavaśca me

- dyumnairvajebhiragatam

- **La "y"** se pronuncia **como la "i" latina.**
- Anudatta **en la primera sílaba: baja el tono** (indicado por la línea horizontal debajo de la misma).
- En la **sílaba "va":**
  -Pronunciar **la "v"** en su condición de **consonante dento-labial.**
  -La "a" tiene dos tiempos de duración (indicado por la línea horizontal sobre la vocal).
- En la **sílaba "je":**
  -La "j" se pronuncia como la "y" de nuestro alfabeto, como en la palabra "yo". (El sonido es "austero", cerrado, como en la palabra "jazz").
  -Hay una Swarita: **sube el tono** (lo indica la línea vertical sobre la sílaba).
- En la **sílaba "bhi":**
  -Hay **una aspirada representada por la consonante "bh".**
  -**Baja el tono**: Anudatta (lo indica la línea horizontal debajo de la sílaba).
- En la **sílaba "ra":**
  -Pronunciar **la "r" en su sonido suave** (como en la palabra "cariño")
  -**La "a" tiene dos tiempos de duración** (marcado por la línea horizontal por encima de esa vocal).
- **Sube el tono** (Swarita) en la **sílaba "ga"** (señalado por la línea vertical sobre la "a").

- vajasca

- En la **sílaba "va":**
  -Pronunciar **la "v" en su condición de consonante dento-labial.**
  -**La "a"** tiene **dos tiempos de duración** (señalado por la línea horizontal sobre la vocal).
- En la **sílaba "jas":**
  -La "j" se pronuncia como la "y" de nuestro alfabeto (como por ejemplo en la palabra "jazz").
  -Hay una Swarita: **sube el tono** (marcado por la línea vertical sobre la "a").
  -La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; sonando más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e" siempre tiene dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.

- prasavasca

- **Baja el tono en la sílaba "sa"** (Anudatta); señalado por la línea horizontal debajo de la sílaba.
- En la **sílaba "vas":**
  -Pronunciar **la "v"** en su condición de **consonante dento-labial.**
  -La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c" se pronuncia como la "ch" de nuestro alfabeto.**
- Swarita en la **última sílaba (sube el tono)**; señalado por la línea vertical en la última "a".

- me

- **La "e" siempre tiene dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- **Baja el tono**: Anudatta (señalado por la línea horizontal debajo de la "e").

Que el alimento que yo coma sea puro. Que tenga buen apetito, disfrute del alimento y lo digiera.
Que lleve a cabo los sacrificios que me procurarán el alimento.

प्रयतिश्च मे प्रसितिश्च मे धीतिश्च मे क्रतुश्च मे

prayatiśca me prasitiśca me dhītiśca me kratuśca me

- prayatisca

- **Sube el tono en la sílaba "ya"** (Swarita); señalado por la línea vertical sobre la sílaba.
- **La "y" se pronuncia como la "i" latina.**
- La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- **Baja el tono**: Anudatta (señalado por la línea horizontal debajo de la "e").

- prasitisca

- **Sube el tono en la sílaba "si"** (Swarita); señalado por la línea vertical sobre la sílaba.
- La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; sonando más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c" se pronuncia como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e" siempre tiene dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.

- dhitisca

- En la **sílaba "dhi":**
  -Un sonido aspirado representado por la consonante "dh".
  -La "i" tiene **dos tiempos de duración** (indicado por la línea horizontal sobre esa vocal).
  -**Baja el tono** (Anudatta), indicado por la línea horizontal debajo de la sílaba.
- La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c" se pronuncia como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- Swarita en la **última sílaba: sube el tono** (indicado por la línea vertical por sobre la "a").

- me

- **La "e" siempre tiene dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- **Baja el tono:** Anudatta (señalado por la línea horizontal debajo de la "e").

- kratusca

- En la **sílaba "tus":**
  -Sube el tono (Swarita), indicado por la línea vertical sobre la sílaba.
  -La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c" se pronuncia como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- **Baja el tono**: Anudatta (señalado por la línea horizontal debajo de la "e").

Que yo recite todos los mantras védicos con la entonación correcta y una voz precisa y cautivante.
Concédanme la capacidad de discernir qué oír y qué no oír.

स्वरश्च मे श्लोकश्च मे श्रावश्च मे श्रुतिश्च मे

svaraśca me ślokaśca me śrāvaśca me śrutiśca me

- svarasca

- **En la sílaba "sva", la "v"** se pronuncia **como una suave "u"** (como en Sarasvati).
- En la **sílaba "ras":**
  -**Sube el tono** (Swarita), indicado por la línea vertical sobre la sílaba.
  -La "r" se pronuncia **en su sonido suave.**
  -La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- **Baja el tono**: Anudatta (señalado por la línea horizontal debajo de la "e").

- slokasca

- En la **sílaba "slo":**
  -La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
  -La "o" siempre tiene **dos tiempos** de duración.
- En la **sílaba "kas":**
  -**Sube el tono** (Swarita), indicado por la línea vertical sobre la sílaba.
  -La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c" se pronuncia como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.

- sravasca

- En la **sílaba "sra":**
  -Baja el tono (Anudatta), indicado por la línea horizontal debajo de la sílaba.
  -La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
  -La "a" tiene **dos tiempos de duración** (señalado por la línea horizontal sobre la vocal).
- En la **sílaba "vas":**
  -Emitir el sonido de **la "v"** en su condición de **consonante dento-labial.**
  -La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c" se pronuncia como la "ch" de nuestro alfabeto.**
- Swarita en la **última sílaba: sube el tono** (marcado por la línea vertical sobre la última "a").

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- **Baja el tono**: Anudatta (señalado por la línea horizontal debajo de la "e").

- srutisca

- En la **sílaba "sru":** la **"s" con diacrítico** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; sonando más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- En la **sílaba "tis":**
  -Swarita: **sube el tono** (señalado por la línea vertical sobre la sílaba).
  -La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c" se pronuncia como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- **Baja el tono**: Anudatta (señalado por la línea horizontal debajo de la "e").

Que mi mente sea iluminada con la claridad de comprender las cosas apropiadamente. Que alcance los cielos de los Dioses. Que las fuerzas vitales y los aires vitales de Prana, Apana y Vyana funcionen correctamente en mí.

ज्योतिश्च मे सुवश्च मे प्राणश्च मेऽपानश्च मे व्यानश्च मेऽसुश्च मे

jyotiśca me suvaśca me prāṇaśca me'pāṇaśca me vyāṇaśca me'suśca me

- jyotisca

- En la **sílaba "jyo":**
  -La "j" se pronuncia **como la "y" de nuestro alfabeto** (como en la palabra "jazz").
  -La "y" se pronuncia **como la "i" latina.**
  -La "o" tiene siempre **dos tiempos de duración.**
- En la **sílaba "tis":**
  -La **"s" con diacrítico** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
  -Swarita: **sube el tono** (señalado por la línea vertical sobre la "i").
- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- **Baja el tono:** Anudatta (señalado por la línea horizontal debajo de la "e").

- suvasca

- En la **sílaba "vas":**
  -Emitir el sonido de **la "v"** en su condición de **consonante dento-labial.**
  -Swarita: **sube el tono** (línea vertical sobre la sílaba).
  -La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.

- pranasca

- En la **sílaba "pra":**
  -Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal sobre la sílaba).
  -**La "a"** tiene **dos tiempos de duración** (línea horizontal sobre la vocal).
- En la **sílaba "nas":**
  -La **"n" con punto abajo** corresponde a una "n" cerebral. Es importante lograr sacar este sonido que es diferente a la "n" del alfabeto romano (la que tiene un sonido equivalente al sonido de la "n" dental, sin punto del alfabeto sánscrito). La "n" cerebral se articula poniendo la punta de la lengua en el techo del paladar, resonando así, hacia el interior de la boca.
  -La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me´panasca

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito. Más en este caso en el que hay un **apóstrofe** al final de "me", indica que se debe incrementar el tiempo de duración de la vocal, en medio tiempo más.

- En la **sílaba "pa":**
  -La "a" tiene **dos tiempos de duración** (línea horizontal sobre la vocal).
  -Anudatta **(baja el tono):** línea horizontal debajo de la sílaba.
- La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**
- **Sube el tono en la última sílaba**: Swarita (línea vertical sobre la última "a").

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.

- vyanasca

- En la **sílaba "vya":**
  -Emitir el sonido de **la "v"** en su condición de **consonante dento-labial.**
  -**La "y"** se pronuncia **como la "i" latina.**
  -La "a" tiene **dos tiempos de duración** (línea horizontal sobre la vocal).
  -Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la sílaba).
- En la **sílaba "nas",** la **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; sonando más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**
- Anudatta en la **última sílaba: baja el tono** (línea horizontal debajo de la última "a").

- me´susca

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito, y aquí, el **apóstrofe** al final de "me", indica que se debe incrementar el tiempo de duración de la vocal ("e", de dos tiempos de duración), en medio tiempo más.
- En la **sílaba "sus":**
  -Swarita (**sube el tono**): línea vertical sobre la sílaba.
  -La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene dos tiempos de duración en el alfabeto sánscrito.

Que mi mente merezca el conocimiento correcto a través de una aguda comprensión.
Concédanme el don del habla elocuente y de una mente cuerda y sana.

चित्तं च म आधीतं च मे वाक्च मे मनश्च मे

cittaṁ ca ma ādhītaṁ ca me vākca me manaśca me

- cittam

- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**
- Anudatta en la **primera sílaba: baja el tono** (línea horizontal debajo de la sílaba).
- **El punto sobre la "m" final, indica que su sonido es nasalizado.**

- ca

- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**
- Swarita: **sube el tono** (línea vertical sobre la "a").

- ma

- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la "a").

- adhitam

- **La primera "a" y la "i",** tienen **dos tiempos de duración** (líneas horizontales sobre las vocales).
- Hay un **sonido aspirado en la sílaba "dhi",** representado por la consonante "dh". La "h" NO es muda en el alfabeto sánscrito.
- **El punto sobre la "m" final, indica que su sonido es nasalizado.**

- ca

- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la "e").

- vakca

- Emitir el sonido de **la "v"** en su condición de **consonante dento-labial.**
- **La primera "a"** tiene **dos tiempos de duración** (línea horizontal sobre la vocal).
- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**
- Swarita en la **última sílaba: sube el tono** (línea vertical sobre la sílaba).

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la "e").

- manasca

- En la **sílaba "nas":**
  -Swarita: **sube el tono** (línea vertical sobre la sílaba).
  -La **"s" con diacrítico:** se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, ésta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c" se pronuncia como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la "e").

Que el funcionamiento de mis sentidos sea bueno, con una vista clara y un oído agudo.

चक्षुश्च मे श्रोत्रं च मे दक्षश्च मे

cakṣuśca me śrotraṁ ca me dakṣaśca me

- caksusca

- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**
- En la **sílaba "sus":**
  -Swarita: **sube el tono** (línea vertical sobre la sílaba).
  -El **punto situado debajo de la "s":** se trata de una sibilante que se articula desde la posición cerebral; lo cual nos indica que el sonido debe emitirse colocando la punta de la lengua en el centro del paladar.
  -**La "s"** con diacrítico, corresponde a una sibilante que se articula desde la posición palatal (es decir, con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; sonando más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).

- me

- La "e" siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la "e").

- srotram

- En la **sílaba "sro":**
  -**La "s" con diacrítico**, corresponde a una sibilante que se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; sonando más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
  -La "o" siempre tiene **dos tiempos de duración.**
- **El punto sobre la "m", indica que su sonido es nasalizado.**
- Swarita en la **última sílaba: sube el tono** (línea vertical sobre la "m").

-ca

- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la "e").

- daksasca

- En la **sílaba "sas":**
  -Swarita: **sube el tono** (línea vertical sobre la sílaba).
  -El **punto situado debajo de la "s":** se trata de una sibilante que se articula desde la posición cerebral; lo cual nos indica que el sonido debe emitirse colocando la punta de la lengua en el centro del paladar.
  -**La "s" con diacrítico**, corresponde a una sibilante que se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; sonando más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c" se pronuncia como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la "e").

Que mis órganos de acción sean fuertes y vigorosos.
Concédanme la fuerza para vencer a mis enemigos y tener una vida larga y vigorosa.

बलं च म ओजश्च मे सहश्च म आयुश्च मे
balaṁ ca ma ojaśca me sahaśca ma āyuśca me

- balam

- Swarita en la **última sílaba: sube el tono** (línea vertical sobre la "m").
- **El punto sobre la "m", indica que su sonido es nasalizado.**

-ca

- La "c" se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- ma

- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la "a").

- ojasca

- **La "o"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- En la **sílaba "jas":**
  -**La "j"** se pronuncia **como la "y" de nuestro alfabeto** (como en la palabra "jazz").
  -Swarita: **sube el tono** (línea vertical sobre la primera "a").
  -**La "s" con diacrítico**, corresponde a una sibilante que se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; sonando más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la "e").

- sahasca

- En la **sílaba "has":**
  -Emitir el sonido de **la "h",** que nunca es muda en el alfabeto sánscrito, **como una suave aspiración.**
  -Swarita: **sube el tono** (línea vertical sobre la sílaba).
  -**La "s" con diacrítico**, es una sibilante que se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; sonando más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- ma

- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la "a").

- ayusca

- **La primera "a"** tiene **dos tiempos de duración** (línea horizontal sobre la vocal).
- En la **sílaba "yus":**
  -**La "y"** se pronuncia **como la "i" latina.**
  -Swarita: **sube el tono** (línea vertical sobre la sílaba).
  -**La "s" con diacrítico**, corresponde a una sibilante que se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, sonando más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.

Que tenga una ancianidad respetable y digna.
Que tenga un cuerpo fuerte y bien formado. Concédanme felicidad.

जरा च म आत्मा च मे तनूश्च मे शर्म च मे

jarā ca ma ātmā ca me tanūśca me śarma ca me

- jara

- En la **sílaba "ja":**
  -**La "j"** se pronuncia **como la "y"** de nuestro alfabeto (como en la palabra "jazz").
  -Anudatta, **baja el tono** (línea horizontal debajo de la sílaba).
- Pronunciar **la "r" en su sonido suave.**
- **La última "a"** tiene **dos tiempos de duración** (línea horizontal sobre la vocal).

- ca

- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto**.
- Swarita: **sube el tono** (línea vertical sobre la vocal).

- atma

- **Las vocales tiene dos tiempos de duración** (línea horizontal sobre las mismas).
- En la **primera sílaba**: Anudatta, **baja el tono** (línea horizontal debajo de la sílaba).

- ca

- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto**.
- Swarita: sube el tono (línea vertical sobre la vocal).

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.

- tanusca

- Anudatta en la **primera sílaba: baja el tono** (línea horizontal debajo de la "a").
- En la **sílaba "nus":**
  -La "u" tiene **dos tiempos de duración** (línea horizontal sobre la vocal).
  -**La "s" con diacrítico**, corresponde a una sibilante que se articula desde la posición palatal (con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; sonando más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).

- **La “c”** se pronuncia **como la “ch” de nuestro alfabeto.**
- Swarita: **sube el tono** (línea vertical sobre la vocal).

- me

- **La “e”** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la “e”).

- sarma

- **La “s” con diacrítico**, corresponde a una sibilante que se articula desde la posición palatal (es decir, con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido “sh”; por lo mismo, esta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- Swarita en la **última sílaba: sube el tono** (línea vertical sobre la “a”).

- ca

- **La “c”** se pronuncia **como la “ch” de nuestro alfabeto.**

- me

- **La “e”** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la “e”).

Concédanme protección para el cuerpo.
Que tenga un cuerpo bien formado con huesos fuertes y articulaciones de buena contextura.
Que yo nazca en cuerpos apreciables y nobles en el futuro.

varma ca me'ṅgāni ca me'sthāni ca me parūgṃsi ca me śarīrāṇi ca me ||1||

- varma

- Emitir el sonido de **la “v”** en su condición de **consonante dento-labial.**
- Swarita en la **última sílaba: sube el tono** (línea vertical sobre la “a”).

- ca

- **La “c”** se pronuncia **como la “ch” de nuestro alfabeto.**
- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la “a”).

- me´ngani

- **La “e”** siempre tiene **dos tiempos de duración en el alfabeto sánscrito,** y, en este caso en que hay un **apóstrofe al final de “me”** se debe incrementar el tiempo de duración de la vocal en medio tiempo más.
- **La “n” con punto arriba**, corresponde a una letra gutural. Para articular correctamente el sonido de esta letra, la lengua se debe posicionar de la misma forma en que lo hace para pronunciar la “n” en la palabra “sangre” (la base de la lengua toca la parte posterior del paladar). En general, cuando una “n” gutural precede a otra letra gutural (en este caso la “g”), la lengua se posiciona automáticamente en la posición correcta.
- **La “a”** tiene **dos tiempos de duración** (línea horizontal sobre la vocal).
- Swarita en la **sílaba “ga”: sube el tono** (línea vertical sobre la “a”).

- ca

- **La “c”** se pronuncia **como la “ch” de nuestro alfabeto.**

- me´sthani

- **La “e”** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito, y en este caso, con **el apóstrofe al final de “me”**, se incrementa la duración de la vocal en medio tiempo más.

- Anudatta **en la sílaba "me": baja el tono** (línea horizontal debajo de la "e").
- **Un sonido aspirado** representado por la **consonante "th",** en la **vocal "tha".**
- **La "a"** tiene **dos tiempos de duración** (línea horizontal sobre la vocal).
- Swarita **en la última sílaba": sube el tono** (línea vertical sobre la "i").

- ca

- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- La "e" siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.
- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la "e").

- parugmsi

- En la **sílaba "ru":**
  -Emitir el sonido de **la "r" en su sonido suave.**
  -La "u" tiene **dos tiempos de duración** (línea horizontal sobre la vocal).
- Swarita en la **sílaba "gm"; sube el tono** (línea vertical sobre la "g").
- Cuando la **"m" con punto arriba (anusvara)** es seguida de una "s" cerebral, su sonido cambia a la "n" cerebral; la que se articula poniendo la punta de la lengua en el techo del paladar, resonando así, hacia el interior de la boca. Consultar el cuadro que figura al final de la Sai Vedas N° 4 que se encuentra en la página web de la OSSSBA
- El **punto situado debajo de la "s":** se trata de una sibilante que se articula desde la posición cerebral; lo cual nos indica que el sonido debe emitirse colocando la punta de la lengua en el centro del paladar.

- ca

- **La "c"** se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene dos tiempos de duración en el alfabeto sánscrito.
- Anudatta: **baja el tono** (línea horizontal debajo de la "e").

- sarirani

- **La "s" con diacrítico**, corresponde a una sibilante que se articula desde la posición palatal (es decir, con la lengua en la posición que utilizamos al articular el sonido "sh"; por lo mismo, esta suena más hacia afuera de la boca que la sibilante cerebral).
- **La "r"** se pronuncia siempre **en su sonido suave.**
- **La 1ra. "i" y la 2da. "a",** tienen **dos tiempos de duración** (línea horizontal sobre las vocales).
- Swarita en la **sílaba "ri": sube el tono** (línea vertical sobre la "i").
- La **"n" con punto abajo** corresponde a una "n" cerebral: se articula poniendo la punta de la lengua en el techo del paladar, resonando así, hacia el interior de la boca.

- ca

- La "c" se pronuncia **como la "ch" de nuestro alfabeto.**

- me

- **La "e"** siempre tiene **dos tiempos de duración** en el alfabeto sánscrito.

Que todos los mundos sean felices