



www.vidyamandir.org.br

Apostila de Pūjā

Guru-stotram, uma saudação aos mestres:

akhaṇḍamaṇḍalākāraṁ
vyāptaṁ yena carācaram |
tatpadaṁ darśitaṁ yena
tasmai śrīgurave namaḥ || 1 ||

ajñānatimirāndhasya
jñānāñjanaśalākayā |
cakṣurunmīlitaṁ yena
tasmai śrīgurave namaḥ || 2 ||

gururbrahmā gururviṣṇuḥ
gururdevo maheśvaraḥ |
gurureva paraṁ brahma
tasmai śrīgurave namaḥ || 3 ||

sthāvaram jaṅgamaṁ vyāptaṁ
yatkiñcit sacarācaram |
tatpadaṁ darśitaṁ yena
tasmai śrīgurave namaḥ || 4 ||

cinmayaṁ vyāpi yatsarvaṁ
trailokyaṁ sacarācaram |
tatpadaṁ darśitaṁ yena
tasmai śrīgurave namaḥ || 5 ||

sarvaśrutiśiroratra-
-virājitapadāmbujaḥ |
vedāntāmbujasūryo yaḥ
tasmai śrīgurave namaḥ || 6 ||

caitanyaḥ śāśvataḥ śāntaḥ
vyomātito nirañjanaḥ |
bindunādakalātitaḥ
tasmai śrīgurave namaḥ || 7 ||

jñānaśaktisamārūḍhaḥ
tattvamālāvibhūṣitaḥ |
bhuktimuktipradātā ca
tasmai śrīgurave namaḥ || 8 ||

anekajanmasamprāpta-
-karmabandhavidāhine |
ātmajñānapradānena
tasmai śrīgurave namaḥ || 9 ||

śoṣaṇaṁ bhavasindhośca
jñāpanaṁ sārasampadaḥ |
guroḥ pādodakaṁ samyak
tasmai śrīgurave namaḥ || 10 ||

na guroradhikaṁ tattvaṁ
na guroradhikaṁ tapaḥ |
tattvajñānāt paraṁ nāsti
tasmai śrīgurave namaḥ || 11 ||

mannāthaḥ śrījagannāthaḥ
madguruḥ śrījagadguruḥ |
madātmā sarvabhūtātmā
tasmai śrīgurave namaḥ || 12 ||

gururādiranādiśca
guruḥ paramadaivatam |
guroḥ parataraṁ nāsti
tasmai śrīgurave namaḥ || 13 ||

tvameva mātā ca pitā tvameva
tvameva bandhuśca sakhā tvameva |
tvameva vidyā draviṇaṁ tvameva
tvameva sarvaṁ mama devadeva || 14 ||

Pūjā de cinco etapas

Pūjā é um ritual tradicional védico, um ato devocional que nos abençoa e nos ajuda a descobrir e fortalecer nossa conexão com Īśvara, o todo.

A forma mais simples de pūjā é o oferecimento de cinco itens que estão relacionados aos cinco elementos: o oferecimento de flores com mantras, relacionado ao espaço, **ākāśa**; o oferecimento de incenso, relacionado ao ar, **vāyu**; o oferecimento da lamparina, relacionado ao fogo, **agni**; o oferecimento de água, **āpaḥ**, como meio de purificação; o oferecimento de pasta de sândalo e algum alimento, como frutas, doces, etc., relacionado à terra, **prthivī**.

Tudo o que existe no mundo pode ser resumido a cinco elementos, então oferecemos os cinco elementos numa pūjā – tudo o que podemos oferecer. Ao oferecermos tudo à Īśvara, expressamos o reconhecimento de que nada nos pertence realmente. Tudo nos é dado. Oferecemos a Īśvara aquilo que já lhe pertence. Assim, com esse ato de devoção não só ganhamos as bênçãos de Īśvara, mas ganhamos também uma atitude de reverência, gratidão, humildade e entrega. Ganhamos uma mente mais ampla, capaz de entender a visão de Vedānta.

- Começamos acendendo uma lamparina e cantando:

दीपज्योतिः परं ब्रह्म दीपज्योतिर्जनार्दनः ।
दीपो हरतु मे पापं दीपज्योतिर्नमोऽस्तु ते ॥

dīpajyotiḥ param brahma dīpajyotirjanārdanaḥ ।
dīpo haratu me pāpaṁ dīpajyotirnamo'stu te । ।

A chama da lâmpada representa o ilimitado não-manifesto Brahman e o Senhor manifesto na forma do universo. Que a chama da lâmpada elimine os meus pāpas, resultados de ações inadequadas do passado. Saudações à lâmpada.

- Aspergimos água ao redor e em nós mesmos como meio de purificação.
- No início da Pūjā, pedimos as bênçãos de Mahāgaṇapati (Gaṇeśa):

ārambhakāle mahāgaṇapati-prārthanām samarpayāmi ।

om gaṇānām tvā gaṇapatiṁ havāmahe kaviṁ kavīnāmupamaśravastamam ।
jyeṣṭharājam brahmaṇām brahmaṇaspata ānaḥśṛṅvannūtibhiḥ sīda sādanam । ।
om mahāgaṇapataye namaḥ ।

- E então fazemos o **Saṅkalpa**, isto é, a determinação do propósito da Pūjā.

mamopātta-samasta-duritaḥśayadvārā śrīparameśvara-prītyartham
śrīparameśvara-prasāda-siddhyartham sarveṣām kṣema-sthairya-vīrya-vijaya-
abhaya-āyurārogya-aīśvarya-abhivṛddhyartham samasta-maṅgalāvāptyartham
dṛḍha-jñāna-vairāgya-siddhyartham śrī mahāgaṇapati-śrī medhādakṣiṇāmūrti-
śrī kṛṣṇa-śrī veṅkaṭeśvara-sahita-śrī sarasvatīdevī-prītyartham
sakaladevatā-pūjām kariṣye । ।

Eu faço a pūjā para todas as devatās, para Mahāgaṇapati, Sarasvatī, Dakṣiṇāmūrti, Kṛṣṇa e Veṅkaṭeśvara, para receber suas bênçãos, para eliminar sofrimentos que advêm de ações erradas já feitas por mim, para que haja para todos segurança, estabilidade, energia, vitória, ausência de medo, longevidade, saúde e força, para aquisição de maturidade e o conhecimento firme do absoluto.

- 1- Oferecemos candana, pasta de sândalo, a aplicando na testa da deidade, seguido de kuṅkuma.
- 2- Oferecemos flores com cantos* e mantras das deidades que estão no altar. (*próxima página*)
- 3- Oferecemos o incenso girando-o aceso, três vezes na frente da deidade, na direção dos ponteiros do relógio.
- 4- Oferecemos a lamparina girando-a acesa, três vezes na frente da deidade, na direção dos ponteiros do relógio.
- 5- Oferecemos algum alimento ou frutas.

• Na sequência é realizado o oferecimento de cânfora acesa. De pé, mostramos a cânfora acesa com movimentos circulares no sentido horário; simultaneamente, tocamos o sino com a mão esquerda e cantamos:

न तत्र सूर्यो भाति न चन्द्रतारकं नेमा विद्युतो भान्ति कुतोऽयमग्निः ।
तमेव भान्तमनुभाति सर्वं तस्य भासा सर्वमिदं विभाति ॥

na tatra sūryo bhāti na candratāraḥ nemā vidyuto bhānti kuto'yam agniḥ ।
tam eva bhāntam anubhāti sarvaṁ tasya bhāsā sarvam idaṁ vibhāti । ।

Lá o sol não ilumina, nem a lua, nem as estrelas. Lá o trovão não ilumina; o que dizer deste fogo?! Aquela (Consciência) brilhando, tudo o mais brilha. Por causa daquela luz da Consciência, todo este universo brilha em várias formas diferentes.

O oferecimento da cânfora acesa, conhecido como Ārati, é o momento central da pūjā. É quando a deidade até então iluminada fracamente no interior do templo, pode ser vista claramente com todos os seus detalhes devido à forte chama da cânfora. Essa chama forte representa o conhecimento claro, pelo qual conseguimos “ver” a verdadeira natureza de Īśvara.

Ao final do Ārati, quando a chama da cânfora é oferecida a todos, estendemos nossas mãos em direção à chama e depois trazemos as mãos em nossos olhos, com a ideia: “que esse conhecimento esteja sempre em mim”.

• Pegue água com a mão direita e despeje a água na frente da deidade enquanto canta:

kāyena vācā manasendriyairvā buddhyātmanā vā prakṛtesvabhāvāt
karomi yadyat sakalāṁ parasmai nārāyaṇāyeti samarpayāmi । ।

Ao Senhor Nārāyaṇa, eu dedico todos os atos que eu realizo com meu corpo, minha fala, minha mente, meus sentidos e meu intelecto, que nascem da deliberação ou das tendências naturais.

- Por fim, fazemos namaskāram, tocando a testa no chão, representando o oferecimento de nós mesmos, cantando “ॐ” ou “ॐ brahmārpaṇam astu”.

*Cantos oferecidos durante a pūjā:

1) Mahāgaṇapati

nārada uvāca |

praṇamya śirasā devaṃ gaurīputraṃ vināyakam |
bhaktāvāsaṃ smarennityam āyuhkāmārthasiddhaye || 1 ||

prathamam vakratuṇḍam ca ekadantaṃ dvitīyakam |
tṛtīyam kṛṣṇaṅgākṣam gajavaktraṃ caturthakam || 2 ||

lambodaram pañcamam ca ṣaṣṭham vikaṭameva ca |
saptamam vighnarājam ca dhūmravarṇam tathāṣṭamam || 3 ||

navamam bhālacandraṃ ca daśamam tu vināyakam |
ekādaśam gaṇapatiṃ dvādaśam tu gajānamam || 4 ||

dvādaśaitāni nāmāni trisandhyam yaḥ paṭhennaraḥ |
na ca vighnabhayaṃ tasya sarvasiddhikaram prabho || 5 ||

vidyārthī labhate vidyāṃ dhanārthī labhate dhanam |
putrārthī labhate putrān mokṣārthī labhate gatim || 6 ||

japedgaṇapatistotraṃ ṣaḍbhirmāsaiḥ phalam labhet |
saṃvatsareṇa siddhim ca labhate nātra saṃśayaḥ || 7 ||

aṣṭabhyo brāhmaṇebhyaśca likhitvā yaḥ samarpayet |
tasya vidyā bhavet sarvā gaṇeśasya prasādataḥ || 8 ||

iti śrīnāradaapurāṇe saṅkaṭanāśanagaṇeśastotraṃ sampūrṇam |

2) Dakṣiṇāmūrti

ईश्वरो गुरुरात्मेति मूर्तिभेदविभागिने ।
व्योमवद्व्याप्तदेहाय दक्षिणामूर्तये नमः ॥

iśvaro gururātmeti mūrti-bheda-vibhāgine ।
vyomavad-vyāpta-dehāya dakṣiṇāmūrtaye namaḥ ।।

*Saudações à Dakṣiṇāmūrti, cujo corpo tudo permeia como o espaço,
mas que aparece como se fosse dividido nas formas de Íśvara, o mestre e eu mesmo.*

3) Veṅkaṭeśvara

विना वेङ्कटेशं न नाथो न नाथः सदा वेङ्कटेशं स्मरामि स्मरामि ।
हरे वेङ्कटेश प्रसीद प्रसीद प्रियं वेङ्कटेश प्रयच्छ प्रयच्छ ॥

vinā veṅkaṭeśaṁ na nātho na nāthaḥ sadā veṅkaṭeśaṁ smarāmi smarāmi ।
hare veṅkaṭeśa prasīda prasīda priyaṁ veṅkaṭeśa prayaccha prayaccha ।।

*Não há outro, a não ser Veṅkaṭeśa. Eu me lembro sempre de Veṅkaṭeśa.
Ó Hari, Ó Veṅkaṭeśa, nos abençoe, nos proteja.*

4) Kṛṣṇa

प्रपन्नपारिजाताय तोत्रवेत्रैकपाणये ।
ज्ञानमुद्राय कृष्णाय गीतामृतदुहे नमः ॥

prapannapārijātāya totravetraikapāṇaye ।
jñānamudrāya kṛṣṇāya gītāmṛtaduhe namaḥ ।।

*Saudações à Kṛṣṇa, que é como a árvore da satisfação dos desejos para aqueles que se
entregam a ele, que em uma das mãos tem o símbolo do conhecimento e na outra o
chicote, [e] é aquele que ordenhou o néctar da Gītā.*

5) Sarasvatī

या देवी स्तूयते नित्यं विबुधैर्वेदपारगैः ।
सा मे वसतु जिह्वाग्रे ब्रह्मरूपा सरस्वती ॥

yā devī stūyate nityaṁ vibudhair-veda-pāra-gaiḥ ।
sā me vasatu jihvāgre brahmarūpā sarasvatī ।।

*Aquela Devī que é sempre glorificada pelos sábios que atravessaram os Vedas,
que ela habite a ponta da minha língua, ela que é Sarasvatī, na forma dos Vedas.*

- a) Para Durgā

om kātyāyanāya vidmahe kanyakumāri dhīmahe ।
tanno durgīḥ pracodayāt ।।

- b) **Para Mahālakṣmī** (Mahālakṣmyaṣṭakam)

indra uvāca |

namaste'stu mahāmāye śrīpīṭhe surapūjite |

śaṅkhacakraḡadāhaste mahālakṣmi namo'stu te || 1 ||

namaste garuḡḡārūḡhe kolāsurabhayaṅkari |

sarvapāpahare devi mahālakṣmi namo'stu te || 2 ||

sarvajñe sarvavarade sarvaduṣṭabhayaṅkari |

sarvaduḡkhahare devi mahālakṣmi namo'stu te || 3 ||

siddhibuddhiprade devi bhuktimuktipradāyini |

mantrapūte sadā devi mahālakṣmi namo'stu te || 4 ||

ādyantarahite devi ādyaśaktimaheśvari |

yogaje yogasambhūte mahālakṣmi namo'stu te || 5 ||

sthūlasūkṣmamahāraudre mahāśakti mahodare |

mahāpāpahare devi mahālakṣmi namo'stu te || 6 ||

padmāsanasthite devi parabrahmasvarūpiṅi |

parameśi jaganmātarmahālakṣmi namo'stu te || 7 ||

śvetāambaradhare devi nānālaṅkārahūṣite |

jagatsthite jaganmātarmahālakṣmi namo'stu te || 8 ||

mahālakṣmyaṣṭakastotraṅ yaḡ paṭhedbhaktimānnaraḡ |

sarvasiddhimavāpnoti rājyaṅ prāpnoti sarvadā || 9 ||

ekakāle paṭhennityaṅ mahāpāpavināśanam |

dvikālaṅ yaḡ paṭhennityaṅ dhanadhānyasamanvitam || 10 ||

trikālaṅ yaḡ paṭhennityaṅ mahāśatruvināśanam |

mahālakṣmīrbhavennityaṅ prasannā varadā śubhā || 11 ||

- c) **Para Sarasvatī** (Medhā-sūktam)

Oração pela paz mundial

|| śānti-pāṭhaḥ ||

om svasti prajābhyaḥ paripālayantām |
nyāyena mārgena mahīm mahīśāḥ ||
gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityam |
lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu ||
kāle varṣatu parjanyaḥ |
pṛthivī sasyaśālinī ||
deśo'yaṁ kṣobharahitaḥ |
brāhmaṇāssantu nirbhayāḥ ||

sarveṣāṁ svastirbhavatu |
sarveṣāṁ śāntirbhavatu ||
sarveṣāṁ pūrṇam bhavatu |
sarveṣāṁ maṅgalaṁ bhavatu ||

sarve bhavantu sukhinaḥ |
sarve santu nirāmayāḥ ||
sarve bhadraṇi paśyantu |
mā kaścīd-duḥkha-bhāg-bhavet ||

asato mā sadgamaya |
tamaso mā jyotirgamaya |
mṛtyormā amṛtaṁ gamaya ||

om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ pūrṇāt pūrṇamudacyate |
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ||

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Encerramento

om namaḥ pārvatīpataye !

(todos respondem:) hara hara mahādeva !

jaya jaya rāma rāma !

(todos respondem:) govinda govinda !