

COMEÇA AQUI

- Vê os vídeos de introdução pela ordem sugerida.
- Regressa à prática se precisares ao longo dos dez dias.

01

Introdução ao Navarātri

A celebração e o convite para estes dez dias.



02

Caminho Śākta, Śakti e Durgā

As formas da Deusa e a iconografia de Durgā.



A história de Durgā

03

O Devī Māhātmyam

O texto, as suas narrativas e a ligação ao Argalā Stotram.



04

Compreender o Argalā Stotram

O significado do hino, refrão e como acompanhar a recitação.



05

Preparar o espaço e a prática

Uma demonstração simples do altar e da prática diária sugerida.



06

PDF's disponíveis

- Imagem de Durgā
- Devī Māhātmyam

PRÁTICA DIÁRIA

1. Escolhe um momento do dia (de preferência sempre o mesmo ao longo dos 10 dias), para voltar ao espaço que preparaste e à prática.
2. De 11 a 19 de Outubro: Argalā Stotram
3. Dia 20, Vijayadaśamī: Mahiṣāsuraṃardinī Stotram (Argalā Stotram é opcional).

Preparação

- 01 Vai até ao teu espaço de prática ou altar preparado para estes dias. Tem a folha de mantras por perto.



Contemplação e concentração

- 02 Foca o olhar na imagem de Durgā ou na representação de Durgā que escolheste para o teu espaço. Reúne toda a tua atenção neste momento.



Ouvir ou recitar

- 03 Acompanha a entoação do Argalā Stotram (cantado ou recitado).
Conselho: tenta ir entoando, pelo menos, as partes que se repetem (rūpaṃ dehi jayaṃ dehi yaśo dehi dviṣo jahi).



Silêncio

- 04 Dá espaço à integração. Repara no que permanece quando o som cessa.



Namaskāram

- 05 Oferece uma vénia ao teu altar, a Durgā. Agradece pelo momento presente.



20 OUTUBRO · DÉCIMO DIA

Encerramento com Mahiṣāsuraṃardinī Stotram.
Ouve ou acompanha o hino de encerramento. A recitação do Argalā Stotram é opcional.

Mantras usados no *Pūjā*

***Dīpa Jyotir Parambrahma***

A luz desta chama é o Absoluto

Dīpa Jyotir Janārdana

a luz desta chama é o Divino

Dīpo me haratu pāpam

Que esta luz dissipe aquilo que obscurece

Dīpa Jyotir namo'stute

à luz desta chama, presto reverência

Om Gam Ganapataye Namaha 3x

Om Srim Durgaye Namaha 3x



Argalā Stotram

Folha de recitação

Texto em IAST* acompanhado da tradução para português. No final, encontras uma aproximação fonética em português caso sintas que te ajuda mais do que IAST na recitação.

Usa as gravações de referência para acompanhar o som, a pronúncia e o ritmo.

***IAST:** International Alphabet of Sanskrit Transliteration (Alfabeto Internacional de Transliteração do Sânscrito). Permite escrever o sânscrito com letras do alfabeto latino, preservando as diferenças entre os seus sons através de sinais como ā, ś, ṛ e ṇ. Por exemplo, ā, ī e ū indicam vogais longas. **É uma transliteração, não uma tradução: as palavras continuam em sânscrito.**



IAST

atha argalāstotram |
om asya śrīargalāstotramantrasya
viṣṇuḥ ṛṣiḥ | anuṣṭup chandaḥ |
śrīmahālakṣmīrdevatā |
śrījagadambāpṛitaye
saptaśatīpāṭhāṅgatvena
jape viniyogaḥ |
om namaś caṇḍikāyai |
mārkaṇḍeya uvāca |

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

Agora, o Argalā Stotram.
Om. Viṣṇu é o sábio associado a este Argalā Stotram.
Anuṣṭubh é a sua métrica e Śrī Mahālakṣmī é a sua divindade.
A sua recitação integra a leitura da Saptaśatī e é dedicada a honrar Śrī Jagadambā, a Mãe de todo o universo.
Om. Reverência a Caṇḍikā.
Mārkaṇḍeya disse:

01

jaya tvaṃ devi cāmuṇḍe
jaya bhūtāpahāriṇi
jaya sarvagata devi kālarātri
namo 'stu te || 1 ||

Vitória a Ti, ó Deusa Cāmuṇḍā, que
remove as aflições de todos os
seres. Vitória a Ti, Deusa presente em
toda a parte. Reverência a Ti,
Kālarātri.

IAST

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

02

jayantī maṅgalā kālī
 bhadrakālī kapālinī
 durgā śivā kṣamā dhātrī
 svāhā svadhā namo 'stu te || 2 ||

ayantī, Maṅgalā, Kālī, Bhadrakālī,
 Kapālinī, Durgā, Śivā, Kṣamā, Dhātrī,
 Svāhā e Svadhā: Reverência a Ti!

03

madhukaiṭabha vidhvamsi
 vidhātrvarade namaḥ
 rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
 yaśo dehi dviṣo jahi || 3 ||

Reverência a Ti, que destróis Madhu e Kaiṭabha
 e concedes bênçãos a Brahmā, o criador.
 Concede-me beleza, concede-me vitória,
 concede-me glória e destrói os meus inimigos.

04

mahiṣāsuranirnāśi
 bhaktānāṃ sukhade namaḥ
 rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
 yaśo dehi dviṣo jahi || 4 ||

Reverência a Ti, que destróis Mahiṣāsura e
 concedes felicidade aos teus devotos. Concede-
 me beleza, concede-me vitória, concede-me
 glória e destrói os meus inimigos.

05

dhūmranetravadhe devi
 dharmakāmārthadāyini
 rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
 yaśo dehi dviṣo jahi || 5 ||

Ó Deusa, que matas Dhūmranetra e concedes
 virtude, satisfação dos desejos e prosperidade.
 Concede-me beleza, concede-me vitória,
 concede-me glória e destrói os meus inimigos.

06

raktabījavadhe devi
 caṇḍamuṇḍavināśini
 rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
 yaśo dehi dviṣo jahi || 6 ||

Ó Deusa, que matas Raktabīja e destróis Caṇḍa
 e Muṇḍa. Concede-me beleza, concede-me
 vitória, concede-me glória e destrói os meus
 inimigos.

IAST

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

07

niśumbhaśumbhanirnāśi
trailokyaśubhade namaḥ
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 7 ||

Reverência a Ti, que destróis Niśumbha e
Śumbha e trazes o bem aos três mundos.
Concede-me beleza, concede-me vitória,
concede-me glória e destrói os meus inimigos.

08

vanditāṅghriyuge devi
sarvasaubhāgyadāyini
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 8 ||

Ó Deusa, cujos dois pés são venerados, que
concedes toda a boa fortuna. Concede-me
beleza, concede-me vitória, concede-me
glória e destrói os meus inimigos.

09

acintyarūpacarite
sarvaśatruvināśini
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 9 ||

Tu, cuja forma e feitos ultrapassam a
compreensão, que destróis todos os inimigos.
Concede-me beleza, concede-me vitória,
concede-me glória e destrói os meus inimigos.

10

natebhyaḥ sarvadā bhaktyā cāparṇe
duritāpahe
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 10 ||

Ó Aparṇā, que removes os males daqueles que
sempre se inclinam perante Ti com devoção.
Concede-me beleza, concede-me vitória,
concede-me glória e destrói os meus inimigos.

11

stuvadbhyo bhaktipūrvam tvāṃ
caṇḍike vyādhināśini
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 11 ||

Ó Caṇḍikā, que removes a doença daqueles
que Te louvam com devoção. Concede-me
beleza, concede-me vitória, concede-me glória
e destrói os meus inimigos.

IAST

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

12

caṇḍike satataṃ yuddhe jayanti
pāpanāśini
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 12 ||

Ó Caṇḍikā, sempre vitoriosa na batalha, que destróis o mal. Concede-me beleza, concede-me vitória, concede-me glória e destrói os meus inimigos.

13

dehi saubhāgyamārogyaṃ dehi
devi paraṃ sukham
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 13 ||

Concede-me boa fortuna e saúde. Concede-me, ó Deusa, a felicidade suprema. Concede-me beleza, concede-me vitória, concede-me glória e destrói os meus inimigos.

14

vidhehi devi kalyāṇaṃ vidhehi
vipulāṃ śriyam
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 14 ||

Concede-me bem-estar, ó Deusa. Concede-me prosperidade abundante. Concede-me beleza, concede-me vitória, concede-me glória e destrói os meus inimigos.

15

vidhehi dviṣatāṃ nāśaṃ vidhehi
balam uccakaiḥ
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 15 ||

Provoca a destruição dos meus inimigos. Concede-me grande força. Concede-me beleza, concede-me vitória, concede-me glória e destrói os meus inimigos.

16

surāsuraśiroratna- nighṛṣṭacaraṇe
'mbike
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 16 ||

Ó Ambikā, cujos pés são tocados pelas joias das coroas dos deuses e dos asuras, quando se inclinam perante Ti. Concede-me beleza, concede-me vitória, concede-me glória e destrói os meus inimigos.

IAST

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

17

vidyāvantaṃ yaśasvantaṃ
lakṣmīvantaṃ janaṃ kuru
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 17 ||

Torna-me uma pessoa instruída, respeitada
e próspera. Concede-me beleza, concede-
me vitória, concede-me glória e destrói os
meus inimigos.

18

devi pracaṇḍadordaṇḍa-
daityadarpaṇiṣūḍini
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 18 ||

Ó Deusa, que com os teus braços poderosos
esmagas a arrogância dos demónios. Concede-
me beleza, concede-me vitória, concede-me
glória e destrói os meus inimigos.

19

pracaṇḍadaityadarpaghne caṇḍike
praṇatāya me
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 19 ||

Ó Caṇḍikā, que destróis a arrogância dos terríveis
demónios, a mim, que me inclino diante de Ti,
Concede-me beleza, concede-me vitória,
concede-me glória e destrói os meus inimigos.

20

caturbhuje caturvaktra- saṃstute
parameśvari
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 20 ||

Ó Deusa suprema, de quatro braços, louvada
por Brahmā, o de quatro rostos. Concede-me
beleza, concede-me vitória, concede-me glória
e destrói os meus inimigos.

21

kṛṣṇena saṃstute devi śaśvadbhaktyā
sadāmbike
rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
yaśo dehi dviṣo jahi || 21 ||

Ó Deusa, ó Ambikā, continuamente louvada
por Kṛṣṇa com devoção. Concede-me
beleza, concede-me vitória, concede-me
glória e destrói os meus inimigos.

IAST

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

22

himācalasutānātha- samstute
 parameśvari
 rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
 yaśo dehi dviṣo jahi || 22 ||

Ó Deusa suprema, louvada por Śiva, esposo
 da filha dos Himalaias. Concede-me beleza,
 concede-me vitória, concede-me glória e
 destrói os meus inimigos.

23

indrāṇīpatisadbhāva- pūjite
 parameśvari
 rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
 yaśo dehi dviṣo jahi || 23 ||

Ó Deusa suprema, venerada com sincera
 devoção por Indra, esposo de Indrāṇī.
 Concede-me beleza, concede-me vitória,
 concede-me glória e destrói os meus inimigos.

24

devi bhaktajanoddāma-
 dattānandodaye 'mbike
 rūpaṃ dehi jayaṃ dehi
 yaśo dehi dviṣo jahi || 24 ||

Ó Deusa, ó Ambikā, que fazes surgir uma
 alegria imensa nos teus devotos. Concede-me
 beleza, concede-me vitória, concede-me glória
 e destrói os meus inimigos.

25

bhāryāṃ manoramāṃ dehi
 manovṛttānusāriṇīm
 rūpaṃ dehi jayaṃ dehi y
 aśo dehi dviṣo jahi || 25 ||

Concede-me uma esposa encantadora*, em
 harmonia com a minha disposição interior.
 Concede-me beleza, concede-me vitória,
 concede-me glória e destrói os meus inimigos.

26

tāriṇī durgasamsāra-
 sāgarasyācalodbhave
 rūpaṃ dehi jayaṃ dehi yaśo
 dehi dviṣo jahi || 26 ||

Ó filha da montanha, que fazes atravessar o
 difícil oceano da existência condicionada.
 Concede-me beleza, concede-me vitória,
 concede-me glória e destrói os meus inimigos.

***Bhāryām** significa literalmente «esposa». Podemos também considerar adaptações interpretativas como: um(a) companheir@ espiritual, união interior, ou "harmonia comigo mesm@".

IAST

27

idaṃ stotraṃ paṭhitvā tu mahāstotraṃ
paṭhen naraḥ saptaśatī samārādhya
varam āpnoti durlabham || 27 ||

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

Depois de recitar este hino, deve recitar-se o grande hino. Ao venerar devotamente a Saptaśatī, alcança-se uma dádiva difícil de obter.

ENCERRAMENTO

iti śrīmārkaṇḍeyapurāṇe
argalāstotraṃ sampūrṇam ||

Assim termina o Argalā Stotram no Śrī
Mārkaṇḍeya Purāṇa.

Argalā Stotram

Folha de recitação

Aproximação fonética em português.

Usa as gravações de referência para acompanhar o som, a pronúncia e o ritmo.

COMO LER A FONÉTICA

aa, ii, uu: vogais prolongadas

ch: como em “chá”

dj: como em “Django”.

h: saída de ar suave;

bh, dh e th mantêm a consoante e acrescentam essa saída de ar.

r suave

s como em “sapo”

m final: nasalização ligeira.

Lê as vogais com clareza, sem as reduzir como no português corrente.

A fonética é uma aproximação. Não representa todas as distinções do sânscrito.

APOIO À PRONÚNCIA

atha argalaa stôtram |
om asya chrii argalaa stôtra
mantrasya vichnuh richih |
anuchtup tchandah | chrii
mahaalakchmiir dêvataa |
chrii djagadambaa priitayê
saptachatii paathaangatvêna
djapê viniyôgah |
om namach tchandikaayai |
maarkandêya uvaatcha |

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

Agora, o Argalā Stotram.

Om. Viṣṇu é o sábio associado a este Argalā Stotram.

Anuṣṭubh é a sua métrica e Śrī Mahālakṣmī é a sua divindade.

A sua recitação integra a leitura da Saptaśatī e é dedicada a honrar Śrī Jagadambā, a Mãe de todo o universo.

Om. Reverência a Caṇḍikā.

Mārkaṇḍeya disse:

01

djaya tvam dêvi tchaamundê
djaya bhuutaapahaarini |
djaya sarvagatê dêvi
kaalaraatri namô stu tê || 1 ||

Vitória a Ti, ó Deusa Cāmuṇḍā, que
remove as aflições de todos os
seres. Vitória a Ti, Deusa presente em
toda a parte. Reverência a Ti,
Kālarātri.

IAST

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

02

djayantii mangalaa kaalii
 bhadraaalii kapaalinii |
 durgaa chivaa kchamaa dhaatrii
 svaahaa svadhaa namô stu tē || 2 ||

ayantī, Maṅgalā, Kālī, Bhadrakālī,
 Kapālinī, Durgā, Śivā, Kṣamā, Dhātrī,
 Svāhā e Svadhā: Reverência a Ti!

03

madhukaitabhavidhvamsi
 vidhaatrivaradê namah |
 ruupam dêhi djayam dêhi
 yachô dêhi dvichô djahi || 3 ||

Reverência a Ti, que destróis Madhu e Kaiṭabha
 e concedes bênçãos a Brahmā, o criador.
 Concede-me beleza, concede-me vitória,
 concede-me glória e destrói os meus inimigos.

04

mahichaasuranirnaachi
 bhaktaanaam sukhadê namah |
 ruupam dêhi djayam dêhi
 yachô dêhi dvichô djahi || 4 ||

Reverência a Ti, que destróis Mahiṣāsura e
 concedes felicidade aos teus devotos. Concede-
 me beleza, concede-me vitória, concede-me
 glória e destrói os meus inimigos.

05

dhumranêtravad hê dêvi
 dharmakaamaarthadaayini |
 ruupam dêhi djayam dêhi
 yachô dêhi dvichô djahi || 5 ||

Ó Deusa, que matas Dhūmranetra e concedes
 virtude, satisfação dos desejos e prosperidade.
 Concede-me beleza, concede-me vitória,
 concede-me glória e destrói os meus inimigos.

06

raktabiidja vadhê dêvi
 tchandamundavinaachini |
 ruupam dêhi djayam dêhi
 yachô dêhi dvichô djahi || 6 ||

Ó Deusa, que matas Raktabīja e destróis Caṇḍa
 e Muṇḍa. Concede-me beleza, concede-me
 vitória, concede-me glória e destrói os meus
 inimigos.

IAST

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

07

nichumbhachumbhanirnaachi
trailôkyachubhadê namah |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 7 ||

Reverência a Ti, que destróis Niśumbha e
Śumbha e trazes o bem aos três mundos.
Concede-me beleza, concede-me vitória,
concede-me glória e destrói os meus inimigos.

08

vanditaanghriyuguê dêvi
sarvasaubhaagyadaayini |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 8 ||

Ó Deusa, cujos dois pés são venerados, que
concedes toda a boa fortuna. Concede-me
beleza, concede-me vitória, concede-me
glória e destrói os meus inimigos.

09

atchintyaruupatcharitê
sarvachatruvinaachini |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 9 ||

Tu, cuja forma e feitos ultrapassam a
compreensão, que destróis todos os inimigos.
Concede-me beleza, concede-me vitória,
concede-me glória e destrói os meus inimigos.

10

natêbhyah sarvadaa bhaktyaa
tchaaparnê duritaapahê |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 10 ||

Ó Aparṇā, que removes os males daqueles que
sempre se inclinam perante Ti com devoção.
Concede-me beleza, concede-me vitória,
concede-me glória e destrói os meus inimigos.

11

stuvadbhyô bhaktipuurvam tvaam
tchandikê vyaadhinaachini |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 11 ||

Ó Caṇḍikā, que removes a doença daqueles
que Te louvam com devoção. Concede-me
beleza, concede-me vitória, concede-me glória
e destrói os meus inimigos.

IAST

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

12

tchandikê satatam yuddhê
 djayanti paapanaachini |
 ruupam dêhi djayam dêhi
 yachô dêhi dvichô djahi || 12 ||

Ó Caṇḍikā, sempre vitoriosa na batalha, que destróis o mal. Concede-me beleza, concede-me vitória, concede-me glória e destrói os meus inimigos.

13

dêhi saubhaagyamaarôgyam
 dêhi dêvi param sukham |
 ruupam dêhi djayam dêhi
 yachô dêhi dvichô djahi || 13 ||

Concede-me boa fortuna e saúde. Concede-me, ó Deusa, a felicidade suprema. Concede-me beleza, concede-me vitória, concede-me glória e destrói os meus inimigos.

14

vidhêhi dêvi kalyaanam
 vidhêhi vipulaam chriyam |
 ruupam dêhi djayam dêhi
 yachô dêhi dvichô djahi || 14 ||

Concede-me bem-estar, ó Deusa. Concede-me prosperidade abundante. Concede-me beleza, concede-me vitória, concede-me glória e destrói os meus inimigos.

15

vidhêhi dvichataam naacham
 vidhêhi balam utch-tchakaih |
 ruupam dêhi djayam dêhi
 yachô dêhi dvichô djahi || 15 ||

Provoca a destruição dos meus inimigos. Concede-me grande força. Concede-me beleza, concede-me vitória, concede-me glória e destrói os meus inimigos.

16

suraasurachirôratna-
 nighrichtatcharanê mbikê |
 ruupam dêhi djayam dêhi
 yachô dêhi dvichô djahi || 16 ||

Ó Ambikā, cujos pés são tocados pelas joias das coroas dos deuses e dos asuras, quando se inclinam perante Ti. Concede-me beleza, concede-me vitória, concede-me glória e destrói os meus inimigos.

IAST

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

17

vidyaavantam yachasvantam
lakchmiivantam djanam kuru |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 17 ||

Torna-me uma pessoa instruída, respeitada
e próspera. Concede-me beleza, concede-
me vitória, concede-me glória e destrói os
meus inimigos.

18

dêvi pratchandadôrdanda-
daityadarpanichuudini |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 18 ||

Ó Deusa, que com os teus braços poderosos
esmagas a arrogância dos demónios. Concede-
me beleza, concede-me vitória, concede-me
glória e destrói os meus inimigos.

19

pratchandadaityadarpagnê
tchandikê pranataaya mê |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 19 ||

Ó Caṇḍikā, que destróis a arrogância dos terríveis
demónios, a mim, que me inclino diante de Ti,
Concede-me beleza, concede-me vitória,
concede-me glória e destrói os meus inimigos.

20

tchaturbhudjê tchaturvaktra-
samstutê paramêchvari |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 20 ||

Ó Deusa suprema, de quatro braços, louvada
por Brahmā, o de quatro rostos. Concede-me
beleza, concede-me vitória, concede-me glória
e destrói os meus inimigos.

21

krichnêna samstutê dêvi
chachvadbhaktyaa sadaambikê |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 21 ||

Ó Deusa, ó Ambikā, continuamente louvada
por Kṛṣṇa com devoção. Concede-me
beleza, concede-me vitória, concede-me
glória e destrói os meus inimigos.

IAST

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

22

himaatchalasutaanaatha-
samstutê paramêchvari |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 22 ||

Ó Deusa suprema, louvada por Śiva, esposo
da filha dos Himalaias. Concede-me beleza,
concede-me vitória, concede-me glória e
destrói os meus inimigos.

23

indraaniipatisadbhaava-
puudjitê paramêchvari |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 23 ||

Ó Deusa suprema, venerada com sincera
devoção por Indra, esposo de Indrāṇī.
Concede-me beleza, concede-me vitória,
concede-me glória e destrói os meus inimigos.

24

dêvi bhaktadjanôddaama-
dattaanandôdayê mbikê |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 24 ||

Ó Deusa, ó Ambikā, que fazes surgir uma
alegria imensa nos teus devotos. Concede-me
beleza, concede-me vitória, concede-me glória
e destrói os meus inimigos.

25

bhaaryaam manôramaam dêhi
manôvrittaanusaariniim |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 25 ||

Concede-me uma esposa encantadora*, em
harmonia com a minha disposição interior.
Concede-me beleza, concede-me vitória,
concede-me glória e destrói os meus inimigos.

26

taariniim durgasamsaara-
saagarasyaatchalôdbhavê |
ruupam dêhi djayam dêhi
yachô dêhi dvichô djahi || 26 ||

Ó filha da montanha, que fazes atravessar o
difícil oceano da existência condicionada.
Concede-me beleza, concede-me vitória,
concede-me glória e destrói os meus inimigos.

***Bhaaryaam** significa literalmente «esposa». Podemos também considerar adaptações interpretativas como: um(a) companheir@ espiritual, união interior, ou “harmonia comigo mesm@”.

IAST

27

idam stôtram pathitvaa tu
mahaastôtram pathên narah |
saptachatiim samaaraadhya
varam aapnôti durlabham || 27 ||

TRADUÇÃO PORTUGUÊS

Depois de recitar este hino, deve recitar-se o grande hino. Ao venerar devotamente a Saptaśatī, alcança-se uma dádiva difícil de obter.

ENCERRAMENTO

iiti chrii maarkandêya puraanê
argalaa stôtram sampuurnam ||

Assim termina o Argalā Stotram no Śrī Mārkaṇḍeya Purāṇa.



RECURSOS

Argalā Stotram

Podem existir variações em alguns versos, dependendo da linhagem e/ou tradição. Para além da prática guiada e do audio gravado por mim só com o *stotram*, deixo duas sugestões para acompanhares o hino:

- Recitação: [Youtube: The Sanskrit Channel - Argalā Stotram](#)
- Melodia: Krishna Das - Sri Argala Stotram (selected verses)/Show me Love (deixa o teu coração derreter completamente com esta melodia, agora que conheces este hino um pouco melhor).

Mahīṣāsuramardinī Stotram

- Recitação: [Youtube: The Sanskrit Channel - Ayi Giri Nandini - Mahishasura Mardini Stotram - Navaratri Day 10](#)
- Melodia: Das músicas mais poderosas que já alguma vez ouvi: Mahishasuramardinistotram - Uma Mohan, G. Gayathri Devi, Saindhavi, R. Ramya - [Link para spotify](#).