

GAJANANAM Joogatunni ja isikliku *sadhana* (vaimne praktika) alguseks.

<p>Gajànanam bhùta ganàdi sevitam Kapittha jambù phala sàra bhaksitam Umà sutam soka vinàsa kàranam Namàmi Vighneśvara pàda pankajam</p>	<p>Ma kummardan Umà poja Ganeša (Vighnesvara) lootosjalgadele, kes hävitab kurbuse (mure), keda teenib Bhuta-Ganade (inglite) vägi, kel on elevandi nägu ja kes on osa Kapittha ja Jambu viljade essentsist.</p>
<p>Sadananam kunkuma rakta varanam Mahamatim divya mayura vahanam Rudrasya sunum surasainya natham Guham sadaham saranam prapadye</p>	<p>Ma leian alati varjupaiga 6-näolises (Subrahmanya) Guhas, kes on sügavpunane nagu Kunkuma, kes valdab suuri teadmisi, kes ratsutab pühal paabulinnul, kes on Rudra (Šiva) poeg ja kes on Devade (jumalate, inglite) armee juht.</p>
<p>Ya kundendu tusara hara dhavala Ya subhra vastravr(i)ta Ya vina danda mandita kara Ya sveta padmasana Ya brahmacyta sankarah prabhr(i)tibhir Devaissada pujita Sa mam patu Sarasvati bhagavati Nissesa jadyapaha</p>	<p>Kaitsku mind jumalanna Sarasvati, kes kannab nii valgeid vanikuid nagu Kunda-lill, kuu ja lumi, kes on ehitud puhasvalgete riietega, kelle käsi kaunistavad Vina ja õnnistuse žest, kes istub valgel lootosel, keda alati kummardavad Brahma, Vishnu, Šiva ja kõik teised jumalad ja kes eemaldab kogu inertsuse ja laiskuse.</p>
<p>Om namaśśivaya gurave Saccidànanda mùrtaye Nisprapañcàya śantàya Šri Šivànandàya te namah Šri Visnudevànandàya te namah</p>	<p>Tervitused Õpetaja Šivale (Šivanandale), kes on olemise, teadmise ja õndsuse absoluudi kehastus; kelles ei eksisteeri maisust ja kes viibib alati rahus. Tervitused Šivanandale, tervitused Višnudevanandale</p>
<p>Om sarva mangala mangalye Šive sarvartha sadhike Saranye tryambake gauri Narayani namo'stu te Narayani namo'stu te</p>	<p>Tervitan Püha Ema, keda kutsutakse Narayani'ks (Narayana abikaasaks), Šaranye'ks (kaitsja Šiva abikaasaks), Trayambake'ks (Kolmesilmse Jumal Šiva abikaasaks) ja Gauri'ks – kes toob häid endeid ja kes täidab pühendunu kõik igatsused ja soovid.</p>
<p>Om saha navavatu saha nau bhunaktu Saha viryam karavavahai tejasvina vadhitamastu Ma vidvisàvahai Om śantih śantih śantih</p>	<p>Om. Luba Sel kaitsta meid mõlemaid – õpetajat ja õpilast. Lase sel tuua mõlemale rõõmu (joovastust vabanemisest). Lase meil mõlemal avaneda ja teostuda (leidmaks käsikirjade tõelist tähendust). Muuda meie õpingud briljantseiks. Lase meil mitte iial teineteise peale vihastuda. Om. Rahu. Rahu. Rahu.</p>

GAJANANAM häälestab meele jumalikkuse, pühalikkuse erinevatele universaalsetele aspektidele. See võimaldab tajuda end loodu osana ja aitab eemaldada tamasliku ja radžasliku loomusega ego. Alguses kutsume takistuste eemaldamiseks välja **Ganešat**, siis palume **Subramanyat** anda meile tugevust ja hävitada kõik negatiivsed jõud nii sees kui väljas. Järgmisena palume **Saraswatit** anda meile jumalikke teadmisi, siis palume **õpetajat** (Guru) meid alati juhatada ning lõpuks kutsume **Püha Ema Narayanilt** tuua kõikidesse meie ettevõtmistesse paljutootavust.

OM TRAYAMBAKAM tuntud ka kui *Maha Mrtunjaya* mantrana.

Maha Mrtunjaya mantrat (*Om Trajambakam'i*) teatakse kui eluandvat mantrat. Tänapäeval, mil elu on väga komplitseeritud, kuulub see mantra igapäevaseks kasutamiseks, kaitstes surma, autoavariide ja kõiksuguste õnnetuste eest. Peale selle on sellel mantral raviv toime haiguste puhul. *Maha* mantrat peaks kordama enne igat reisi. Seda mantrat teatakse ka kui *moksha* mantrat, mis kingib meile vabanemise. Mantrat peaks kordama 3, 9, 27 või 108 korda, eriti kasulik on korrata seda mantrat oma sünnipäeval. *Maha Mritunjaya* mantra rikastab tervist, kingib pika elu, vabanemise ja õitsengu.

Om tryambakam yajamahe Sugandhim pushti vardhanam Urvarukamiva bandhanan Mr(i)tyor mukshiya ma´mr(i)tat	OM. Kummardame kolmesilmset Ainsat (Šiva), kes lõhnab hästi ja kes hoolitseb kõigi olendite eest. Lase Tal vabastada meid surmast surematuse nimel, nagu meripura saab vabastatud väätidest (et ta saaks ronida).
Om sarvesam svasti bhavatu Sarvesam santir bahavatu Sarvesam purnam bhavatu Sarvesam mangalam bhavatu	OM. Las kõikjal olla paljutootavust . Las kõikjal olla rahu . Las kõikjal olla täiust . Las kõikjal olla õitseng .
Sarve bhavantu sukhinah Sarve santu niramayah Sarve bhadrani pasyantu Ma kascid dukhabhag bhavet	Las kõikjal olla õnn . Las igal pool olla küllus ja vabadus puudustest. Las kõik näevad teiste headust . Ära lase kellelgi mures ja kurbuses kannatada .
Asato ma sad gamaya Tamaso ma jyotir gamaya Mrtyor ma amrtam gamaya	Lase mind ebareaalse juurest Tõelisusse . Lase mind pimedusest Valgusse . Lase mind surelikkusest Surematusse .
OM purnamadah purnamidam Purnat purnamudacyate Purnasya purnamadaya Purnamevavasisyate	OM. See on terviklikkus . See on tervik . Terviklikkusest ilmneb terviklikkus. Kui tervikust eraldada tervik, siis jääb järele ikka ja jälle ainult tervik.
Om santih santih santih	OM. Rahu. Rahu. Rahu.