

## Gajananam

Die Dhyana Slokas (Gajananam) werden zu Beginn jeder Yogastunde gesungen. Sie helfen uns, uns auf die Stunde einzustimmen und Tamas (Faulheit) und Rajas (Leidenschaft) zu beseitigen. Zuerst wird Ganesha zur Beseitigung aller Hindernisse angerufen, daraufhin Subramanya um Kraft zu erlangen und alle störenden Kräfte im Inneren und Äusseren zu beseitigen. Im Folgenden wird Saraswati verehrt, um höchstes Wissen zu geben. Der Lehrer oder Guru wird gebeten uns immer zu führen. Mutter Durga, Narayani, gibt uns Erfolg bei allen Vorhaben.

*Gajananam bhuta ganidi sevitam  
Kapittha jambu phala sara bhaksitam  
Uma sutam soka vinasa kranam  
Namami vighnesvara pada pankajam*

Ich verneige mich vor dem lotusfüßigen Vighnesvara (Ganesha), dem Sohn Umas, der die Sorge vernichtet, dem die Heerscharen der Bhuta-Ganas (Engel) dienen, der das Geicht eines Elefanten hat und teilhat an der Essenz der Kapittha und Jambu Früchte.

*Sadananam kunkuma rakta varnam  
Mahamatim divya mayura vahanam  
Rudrasya sunum surasainya natham  
Guham sada'ham saranam prapadye*

Ich nehme meine Zuflucht immer zu Guha, mit den sechs Gesichtern (Subramanya), dessen Farbe dunkelrot wie Kunkuma ist, der große Weißheit besitzt, der auf dem göttlichen Pfau reitet, der Rudras (Sivas) Sohn ist und die Armee der Devas (Götter, Engel) anführt.

*Ya kundendu tusara hara dhavala  
Ya subhra vastravrta  
Ya vina vara danda mandita kara  
Ya sveta padmasana  
Ya brahmacyuta sankarah prabhrtibhir  
Devaissada pujita  
Sa mam patu sarasvati bhagavati  
Nissesa jadyapaha*

Möge die Göttin Saraswati mich beschützen, die ein Geschmeide trägt, weiß wie die Kunda Blume, der Mond oder der Schnee, die reine weiße Gewänder trägt, deren zum Segen erhobenen Hände die Vina zieren, die auf einem weißen Lotus sitzt, die immer von Brahma, Visnu, Siva und anderen Göttern verehrt wird, die Trägheit und Faulheit beseitigt.

*Om namassivaya gurave  
Saccidananda murtaye  
Nisrapancaya santaya  
Sri Sivanandaya te namah  
Sri Vishnudevanandaya te namah*

Ich grüße Siva (Sivananda), der die Verkörperung von absolutem Sein, absolutem Wissen und absoluter Wonne ist. In ihm ist die Weltlichkeit, er ist immer friedvoll. Ich grüße Sivananda, ich grüße Swami Vishnu-devananda

*Om sarva mangala mangalye  
Sive sarvatha sadhike  
Saranye tryambake gauri  
Narayani namo'stu te Narayani namo'stu te*

Ich verneige mich vor der dreiäugigen, göttlichen Mutter Narayani, die Wohlergehen verleiht und alle spirituellen und materiellen Bedürfnisse erfüllt.

*Om saha navavatu saha nau bhunaktu  
Saha viryam karavavahai tejasvina  
vadhitamastu  
Ma vidvisavahai  
Om santih santih santih  
Om Frieden, Frieden, Frieden*

Om. Mögen wir beide, Lehrer und Schüler geschützt sein. Mögen wir uns beide der Glückseligkeit der Befreiung erfreuen. Mögen wir beide uns bemühen, die wahre Bedeutung der Schriften zu erkennen. Möge unser Lernen brillant sein. Mögen wir nie miteinander streiten.

Om, Frieden, Frieden, Frieden