

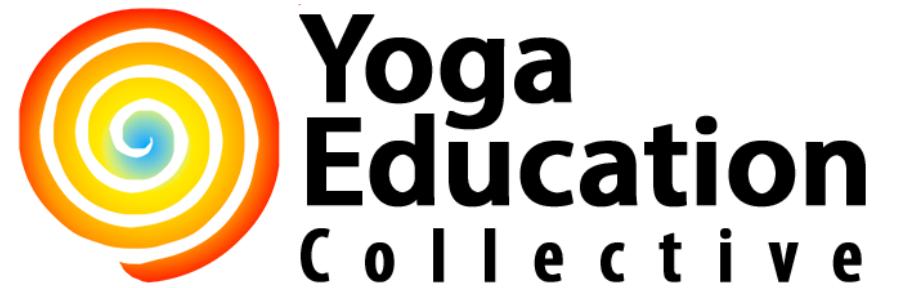
Pranayama

Teachers Training

Level 1

2022

Gayatri Mantra



ॐ ॐ ॐ

श्री गुरुभ्यो नमः हरिः ॐ

Om Om Om

Sri Gurubhyo Namah Harih Om

Salutations to the Gurus!

ॐ सह नाववतु ।
सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om saha nāvavatu saha nau bhunaktu
saha vīryam̄ karavāvahai
tejasvi nāvadhītam astu mā vidviṣāvahai
om śāntih̄ śāntih̄ śāntih̄

May that Brahman protect us together. May it nourish us together. May we both gain great vitality. May our learning be brilliant. May we never argue. Om peace, peace, peace.

ओं भूः । ओं भुवः । ओगं सुवः । ओं महः । ओं जनः । ओं तपः । ओगं सत्यम् ।
 ओं तत् सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
 ओमापो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम् ॥

om bhūḥ | om bhuvah | om suvah | om mahah |
 om janaḥ | om tapah | ogm satyam |
 om tat sáviturvarəṇyam bhargō dēvasyā dhīmahi |
 dhiyO yo nāḥ pracodayät ||
 omāpO jyotI rasO'mṛtam brahmā bhūrbhuvassuvaram ||

ॐ भूर्भुवस्सुवः ।
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

Om bhūr bhuvās suvāḥ ।
tat sāvīt̄ur varēṇyām
bhargō dēvasyā dhīmahi ।
dhiyō yo nāḥ pracōdayāt ॥

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु
मा कश्चिद्द्वःखभाग्वते ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om sarve bhavantu sukhinah
sarve santu nirāmayāḥ
sarve bhadrāṇi paśyantu
mā kaścid duḥkha bhāgabhavet
om śāntih śāntih śāntih

May all be happy, may all be free from disease, may all see goodness,
may none suffer from sorrow.

ॐ अस्तो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ हरिः ॐ तत्सत् ॥

asato mā sadgamaya
tamaso mā jyotir gamaya
mrityor mā amritam gamaya
Om śhānti śhānti śhāntih harih om tat sat

Lead me from changing existence to unchanging being,
lead me from the darkness of tamas to the light of knowledge,
lead me from death to immortality. Harih om that is truth.