

॥ ॐ श्री गणेशाय नमः ॥



Shanti Path

ॐ सह नावतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥
॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
॥ हरिः ॐ ॥

*Om Sahanaa Vavatu. Sahanau Bhunaktu.
Saha Veeryam Karavaavahai
Tejasvi Naavadheetamastu Maa Vidvishaavahai.
॥ Om śāntih śāntih śāntih ॥
॥ Hari Om ॥*

*Om, May we all be protected
May we all be nourished
May we work together with great energy
May our intellect be sharpened (may our study be effective)
Let there be never ever arise any Animosity amongst us
Om, peace (in me), peace (in nature), peace (in divine forces)...*



Guru Stotram

ॐ अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम् ।

तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

*Om Akhanndda-Mannddala-Akaaram Vyaaptam Yena Cara-Acaram |
Tat-Padam Darshitam Yena Tasmai Shrii-Gurave Namah ||*

*Infinite Like The Form Of A Circle
Embracing All Dynamic And Static World
Visible To Us With The Help Of The Guru
To That Guru Who Shows Us That God Dwells In Us
I offer my respectful obeisance unto him.*

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।

चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

*Ajnyaana-Timira-Andhasya Jnyaana-[Aa]n.jana-Shaalaakayaa |
Cakssur-Unmiilitam Yena Tasmai Shrii-Gurave Namah ||*

*Born in the darkest ignorance, and my spiritual master opened my eyes
with the torch of knowledge. I offer my respectful obeisances unto him.*

गुरुः ब्रह्मा गुरुः विष्णुः गुरुः देवः महेश्वरः ।

गुरुः साक्षात् परम् ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

*Gurur Brahmaa Gurur Vishnu Gurur Devo Maheshwarah |
Guru Saakshaata Parabrahma Tasmai Shri Guruve Namah ||*

*Guru Is Brahma, Guru Is Vishnu Guru Is Lord Maheshwara (Shiva)
Guru Is Verily The Absolute, I offer my respectful obeisances unto him.*

ध्यानमूलम् गुरुमुर्ती पूजामूलम् गुरुर्पदम्

मंत्रमूलम् गुरुर्वाक्यम् मोक्षमूलम् गुरुर्कृपा ॥

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ हरिः ॐ ॥

*Dhyaana-Muulam Gurur-Muurtih Puujaa-Muulam Gurur-Padam |
Mantra-Muulam Gurur-Vaakyam Mokssa-Muulam Guruur-Kripaa ||*

|| Om śāntih śāntih śāntih ||

|| Hari Om ||

*Picture Of The Guru Is The Root Of Meditation
Feet Of The Guru Are The Root Of Worship
Words Of The Guru Are The Root Of Mantra
Grace Of The Guru Is The Root Of Liberation.*

32 Names Of Durga

ॐ दुर्गा, दुर्गातिशमनी, दुर्गापद्मि निवारिणी,
दुर्गमच्छेदनी, दुर्गसाधिनी, दुर्गनाशिनी,
दुर्गतोद्धारिणी, दुर्गनिहन्त्री, दुर्गमापहा,
दुर्गमज्ञानदा, दुर्गदैत्यलोकदवानला,
दुर्गमा, दुर्गमालोका, दुर्गमात्मस्वरूपिणी,
दुर्गमार्गप्रदा, दुर्गमविद्या, दुर्गमाश्रिता,
दुर्गमज्ञानसंस्थाना, दुर्गमध्यानभासिनी,
दुर्गमोहा, दुर्गमगा, दुर्गमार्थस्वरूपिणी,
दुर्गमासुरसंहन्त्री, दुर्गमायुधधारिणी,
दुर्गमांगी, दुर्गमता, दुर्गम्या, दुर्गमेश्वरी,
दुर्गभीमा, दुर्गभामा, दुर्गभा, दुर्गदारिणी।

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ हरिः ॐ ॥

*Om Durga, Durgatir-Shamani,
Durga-Padvi-Nivaarini, Durgam-Chhedini,
Durga-Sadhini, Durga-Nashini,
Durgatod-Dharini, Durga-Nihantri,
Durgama-Paha, Durgam-Gyanda,
Durga-Daitya-Loka-Davanala, Durgama,
Durgama-Loka, Durgam-Atma-Svarupini,
Durga-Mang-Prada, Durgam-Vidya,
Durgama-Ashrita, Durgam-Gyan-Sansthana,
Durgam-Dhyana-Bhasini, Durga-Moha,
Durga-Maga, Durgam-Artha-Swarupini,
Durgam-Asura-Samhantri,
Durga-Ma-Yuddha Dharini, Durga-Mangi,
Durgamata, Durgamya, Durgameshvari
Durga-Bhima, Durga-Bhama, Durga Bha,
Durga-Darini.*

॥ Om śāntih śāntih śāntih ॥

॥ Hari Om ॥

- ▼ The reliever of difficulties
- ▼ Who puts difficulties at peace
- ▼ Dispeller of difficult adversaries
- ▼ Who cuts down difficulties
- ▼ The performer of discipline to expel difficulties
- ▼ The destroyer of difficulties
- ▼ who holds the whip of difficulties
- ▼ Who sends difficulties to ruin
- ▼ Who measures difficulties
- ▼ Who makes difficulties unconscious
- ▼ Who destroys the world of difficult thoughts
- ▼ The mother of difficulties
- ▼ The perception of difficulties
- ▼ The intrinsic nature of the soul of difficulties
- ▼ Who searches through difficulties
- ▼ The knowledge of difficulties

- ▼ The extrication from difficulties
- ▼ The continues existence of difficulties
- ▼ Steady meditation in difficulties
- ▼ Who deludes difficulties
- ▼ Who resolves difficulties
- ▼ Who is the intrinsic nature of the object of difficulties
- ▼ The annihilator of the egotism of difficulties
- ▼ Bearer of the weapon against difficulties
- ▼ The refinery of difficulties
- ▼ Who is beyond difficulties
- ▼ Who represent difficulties
- ▼ The empress of difficulties
- ▼ Who is terrible to difficulties
- ▼ The lady to difficulties
- ▼ The illuminator of difficulties
- ▼ Who cuts off difficulties

Vaidik Shanti Mantras

ॐ गणानां त्वा गणपतिं हवामहे कविं कवीनामुपमश्रवस्तमम् ।
ज्येष्ठराजं ब्रह्मणाम् ब्रह्मणस्पत आ नः शृण्वन्नूतिभिःसीदसादनम् ।
ॐ हंस हंसाय विद्महे परमहंसाय धीमहि। तन्नो हंसः प्रचोदयात् ।
ॐ नमो हिरण्यबाहवे हिरण्यवर्णाय हिरण्यरूपाय हिरण्यपतये
अम्बिकापतये उमापतये पशुपतये नमो नमः ।
ऋतं सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णापिङ्गलम् ।
ऊर्ध्वरेतं विरूपाक्षं विश्वरूपाय वै नमो नमः ॥
॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om ganānām tvā ganapatigvam havāmahe kavim kavīnāmupamaśravastamam.

Jyestharājam brahmanām brahmanaspata ā nah śrṇvannūtibhissīda sādānam.

Om hamsa hamsāya vidmahe paramahamsāya dhīmahi.

*Tanno hamsah prachodayāt. Om namo hiranyabāhave hiranyavarnāya hiranyarūpāya
hiranyapataye ambikāpataye umāpataye paśupataye namo namah.*

Rtagvam satyam param brahma purusam krsnapingalam.

Ūrdhva retam virūpāksam viśvarūpāya vai namo namah.

॥ Om śāntih śāntih śāntih ॥



ॐ नमो ब्रह्मादिभ्यो ब्रह्मविद्यासंप्रदायकर्तृभ्यो वंशऋषिभ्यो नमो गुरुभ्यः ।

ॐ नारायणं पद्मभवं वसिष्ठं शक्तिं च तत्पुत्रपराशरं च ।

व्यासं शुक्रं गौडपदं महान्तं गोविन्दयोगीन्द्रमथास्य शिष्यं ।

श्रीशंकराचार्यमथास्य पद्मपादं च हस्तामलकं च शिष्यम् ।

तं तोटकं वार्तिककारमन्यान् अस्मद् गुरुसंततमानतोऽस्मि ।

श्रुतिस्मृतिपुराणानामालयं करुणालयम् । नमामि भगवत्पादं शंकरं लोकशंकरम् ।

शंकरं शंकराचार्यं केशवं बादरायणम् । सूत्रभाष्यकृतौ वन्दे भगवन्तौ पुनः पुनः ।

ईश्वरो गुरुरात्मेति मूर्तिभेदविभागिने । व्योमवद्व्याप्तदेहाय श्री दक्षिणामूर्तये नमः ।

यस्य देवे परा भक्तिः यथा देवे तथा गुरौ । तस्यैते कथिताः ह्यार्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om namo brahmādibhyo brahmavidyāsampradāya-kartrbhyo vamsarsibhyo namo gurubhyah. Om Nārāyanam padmabhavam vasistham śaktim cha tatputraparāśaram cha. Vyāsam śukam gaudapadam mahāntam govinda yogīndramathāsyaśisyam.

Śrīśankarāchāryamathāsya padmapādam cha hastāmalakam cha śisyam.

Tam trotakam vārtikakāramanyānasmātgurum santatamānato'smi.

Śrutismrtipurānānāmālayam karunālayam. Namāmi bhagavatpādam śankaram lokaśankaram. Śankaram śankarāchāryam keśavam bādarāyanam. Sūtrabhāsyakrttau vande bhagavantau punah punah. Īśvaro gururātmeti mūrttibhedavibhāgine.

Vyomavadvyāptadehāya śrī daksināmūrttaye namah. Yasya deve parābhaktih yathā deve tathā gurau. Tasyaite kathitā hyarthā prakāśante mahātmanah.

|| Om śāntih śāntih śāntih. ||

ॐ अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान् ।

युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनो । भूयिष्ठां ते नम उक्तिं विधेम ॥

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ हरिः ॐ ॥

Om agne naya supatha raye asman visvani deva vayunanai vidvan.

Yuyodhyasmajjuhuranameno bhuyistham te nama uktim vidhema.

|| Om śāntih śāntih śāntih. ||

|| Hari Om ||

Mahamrityunjay Mantra

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे, सुगन्धिं पुष्टिवर्धनं ।
उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥
॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

*Om Trayambakam Yajamahe, Sugandhim Pushtivardhanam;
Urva Rukamiva Bandhanaan, Mrityor Mukshiye Maamritat.
॥ Om śāntih śāntih śāntih ॥*

Gayatri Mantra

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम्
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

*Om Bhuur-Bhuvah Svah Tat-Savitur-Varenyam |
Bhargo Devasya Dhiimahi Dhiyo Yo Nah Pracodayaat ||
॥ Om śāntih śāntih śāntih ॥*

Purnahuti Mantra

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
॥ हरिः ॐ ॥

*Om Puurnnam-Adah Puurnnam-Idam Puurnnaat-Purnnam-Udacyate
Puurnnashya Puurnnam-Aadaaya Puurnnam-Eva-Avashissyate ||
॥ Om śāntih śāntih śāntih ॥
॥ Hari Om ॥*



Shanti Path (End)

असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतम् गमय ।

*Asato maa sad-gamaya.
Tamaso maa jyotir gamaya.
Mrityor-maa amritam gamaya.*

सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु । सर्वेषां शान्तिर्भवतु ।
सर्वेषां पुर्णभवतु । सर्वेषां मङ्गलंभवतु ।

*Saraveñhaam svastir bhavatu.
Saraveñhaam shaantir bhavatu.
Saraveñhaam poorëam bhavatu.
Saraveñhaam maigalam bhavatu.
Lokaah samastaah sukhino bhavantu.*

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे, सुगन्धिं पुष्टिवर्धनं ।
उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ हरिः ॐ ॥

*Om Trayambakam Yajamahe,
Sugandhim Pushtivardhanam;
Urva Rukamiva Bandhanaan,
Mrityor Mokshiye Maamritat.
॥ Om shaantih shaantih shaantihi ॥
॥ Hari Om ॥*

त्वमेव माता च पिता त्वमेव । त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।
त्वमेव विद्या द्रविणम् त्वमेव । त्वमेव सर्वम् मम देव देव ॥

॥ हरिः ॐ ॥

*Tvam-Eva Maataa Ca Pitaa Tvam-Eva |
Tvam-Eva Bandhush-Ca Sakhaa Tvam-Eva |
Tvam-Eva Viidyaa Dravinnam Tvam-Eva |
Tvam-Eva Sarvam Mama Deva Deva ॥
॥ Hari om ॥*

Hanuman Chalisa

॥दोहा॥

श्रीगुरु चरन सरोज रज निज मनु मुकुरु सुधारि ।
बरनउँ रघुबर विमल जसु जो दायकु फल चारि ॥
बुद्धिहीन तनु जानिके सुमिरौँ पवन-कुमार ।
बल बुधि बिद्या देहु मोहिं हरहु कलेस बिकार ॥
॥ सियावर रामचन्द्र शंकर हरिः ॐ ॥

॥चौपाई॥

जय हनुमान ज्ञान गुन सागर । जय कपीस तिहुँ लोक उजागर ॥
राम दूत अतुलित बल धामा । अञ्जनि-पुत्र पवनसुत नामा ॥
महावीर बिक्रम बजरङ्गी । कुमति निवार सुमति के सङ्गी ॥
कञ्चन बरन बिराज सुबेसा । कानन कुण्डल कुञ्चित केसा ॥
हाथ बज्र औ ध्वजा बिराजै । काँधे मूँज जनेउ साजै ॥
सङ्कर सुवन केसरीनन्दन । तेज प्रताप महा जग बन्दन ॥
बिद्यावान गुनी अति चातुर । राम काज करिबे को आतुर ॥
प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया । राम लखन सीता मन बसिया ॥
सूक्ष्म रूप धरि सियहिं दिखावाबिकट रूप धरि लङ्क जरावा ॥
भीम रूप धरि असुर सँहारे । रामचन्द्र के काज सँवारे ॥
लाय सञ्जीवन लखन जियाये । श्रीरघुवीर हरषि उर लाये ॥
रघुपति कीर्त्ती बहुत बड़ाई । तुम मम प्रिय भरतहि सम भाई ॥
सहस्र बदन तुम्हारो जस गावैँ अस कहि श्रीपति कण्ठ लगावैँ ॥
सनकादिक ब्रह्मादि मुनीसा । नारद सारद सहित अहीसा ॥
जम कुबेर दिगपाल जहाँ ते । कवि कोविद कहि सके कहाँ ते ॥
तुम उपकार सुग्रीवहिं कीह्ना । राम मिलाय राज पद दीह्ना ॥
तुम्हारो मन्त्र बिभीषन माना । लङ्केस्वर भाए सब जग जाना ॥
जुग सहस्र जोजन पर भानु । लील्यो ताहि मधुर फल जानू ॥
प्रभु मुद्रिका मेलि मुख माहीं । जलधि लाँचि गये अचरज नाहीं ॥
दुर्गम काज जगत के जेते । सुगम अनुग्रह तुम्हारे तेते ॥
राम दुआरे तुम रखवारे । होत न आज्ञा बिनु पैसारे ॥
सब सुख लहै तुम्हारो सरना । तुम रच्छक काहु को डर ना ॥
आपन तेज संहारो आपै । तीनों लोक हाँक तें काँपै ॥
भूत पिशाच निकट नहीं आवै । महावीर जब नाम सुनावै ॥
नासै रोग हरै सब पीरा । जपत निरन्तर हनुमत बीरा ॥
सङ्कट तें हनुमान छुड़ावै । मन क्रम बचन ध्यान जो लावै ॥
सब पर राम तपस्वी राजा । तिन के काज सकल तुम साजा ॥
और मनोरथ जो कोई लावै । सोई अमित जीवन फल पावै ॥
चारों जुग परताप तुम्हारा । है परसिद्ध जगत उजियारा ॥
साधु सन्त के तुम रखवारे । असुर निकन्दन राम दुलारे ॥
अष्टसिद्धि नौ निधि के दाता । अस बर दीन जानकी माता ॥
राम रसायन तुम्हारे पासा । सदा रहो रघुपति के दासा ॥
तुम्हारे भजन राम को पावै । जनम जनम के दुख बिसरावै ॥
अन्त काल रघुबर पुर जाई । जहाँ जन्म हरिभक्त कहाई ॥
और देवता चित्त न धरई । हनुमत सेइ सर्व सुख करई ॥
सङ्कट कटै मिटै सब पीरा । जो सुमिरै हनुमत बलबीरा ॥
जय जय जय हनुमान गोसाई । कृपा करहु गुरुदेव की नाई ॥
जो सत बार पाठ कर कोई । छूटहि बन्दि महा सुख होई ॥
जो यह पढ़ै हनुमान चालीसा । होय सिद्धि साखी गौरीसा ॥
तुलसीदास सदा हरि चेरा । कीजै नाथ हृदय महँ डेरा ॥

॥दोहा॥

पवनतनय सङ्कट हरन मङ्गल मूर्ति रूप ।
राम लखन सीता सहित हृदय बसहु सुर भूप ॥
॥ सियावर रामचन्द्र शंकर हरिः ॐ ॥

॥Dohall

Shri Guru Charan Saroj Raj, Nij manu Mukuru Sudhaaril
Barnau Raghubar Bimal Jasu, Jo Daayeku Phal Chaaril
Buddhiheen Tanu Jaanike, Sumirau Pavan-Kumaar!
Bal Buddhi Bidya Dehu Mohi, Harahu Kales Bikaaril
॥ Siyavar Ramchandra Shankar Hari Om ॥

॥Chaupail

Jai Hanuman Gyaan Gun Sagar! Jai Kapis Teshun Lok Ujagar!
Ram Doot Atulit Bal Dhama! Anjani-Putra Pavansut Nama!
Mahabir Bikram Bajrangil Kumati Nivaar Sumati Ke Sangil
Kanchan Baran Biraaj Subesa! Kanaan Kundal Kunchit Kesal
Haath Bajra Aau Dhwaja Biraaje! Kaandhe Moonj Janeu Saaje!
Sankar Suvan Kesarinandan! Tej Prataap Maha Jag Bandan!
Bidyabaan Guni Ati Chaatur! Ram Kaaj Karibe Ko Aatur!
Prabhu Charitra Sunibe Ko Rasiya! Ram Lakhan Sita Man Basiya!
Sukshma Roop Dhari Siyahin Dikhawa! Bikat Roop Dhari Lanka Jarawa!
Bheem Roop Dhari Asur Sanhaare! Ramchandra Ke Kaaj Sanwaare!
Laaye Sajivan Lakhan Jiyaaye! Shri Raghubeer Harashi Ur Laaye!
Raghupati Keenhi Bahut Badai! Tum Mum Priy Bharat Hi Sam Bhai!
Sahas Badan Tumhro Jas Gaavein! As Kahi Shripati Kanth Lagavein!
Sankadik Bramhadi Munisa! Narad Sarad Sahit Ahisa!
Jam Kuber Digpaal Jahan Te! Kabi Kobid Kahi Sake Kahaan Tell
Tum Upkaar Sugreevhn Kinha! Ram Milaaye Raajpad Dinha!
Tumhro Mantra Vibhishan Maana! Lankeswar Bhaye Sab Jag Janal
Jug Sahastra Tojan Par Bhaanu! Lilyo Taahi Madhur Phal Jaanu!
Prabhu Mudrika Meli Mukh Maahi! Jaldhi Laanghi Gaye Achraj Naahi!
Durgam Kaaj Jagat Ke Jete! Sugam Anugraha Tumhre Tete!
Ram Dooare Tum Rakhwaare! Hoat Na Aagya Binu Paisare!
Sab Sukh Lahai Tumhari Sama! Tum Rakhshak Kaahu Ko Dama!
Aapan Tej Samharo Aapai! Teeno Lok Haank Te Kaanpen!
Bhoot Pishaach Nikat Nahi Aave! Mahabir Jab Naam Sunave!
Naasai Rog Harai Sab Peera! Japat Nirantar Hanumat Beera!
Sankat Te Hanuman Chhoodave! Man Krama Bachan Dhyaan Jo Laave!
Sab Par Raam Tapasvi Raja! Tin Ke Kaaj Sakal Tum Saaja!
Aur Manorath Jo Koi Laave! Soi Amit Jivan Phal Paave!
Chaaro Jug Partaap Tumhara! Hai Parsiddh Jagat Ujyara!
Saadhu Sant Ke Tum Rakhwaare! Asur Nikandan Ram Dulaare!
Asht Siddhi Nau Nidhi Ke Daata! As bar Deen Janki Maata!
Ram Rasayan Tumhre Paasa! Sada Raho Raghupati Ke Daasa!
Tumhre Bhajan Ram Ko Paave! Janam Janam Ke Dukh Bisraave!
Antakaal Raghubar Pur Jaaye! Jahan Janam Hari-Bhakt Kahaye!
Aur Devta Chitt Na Dharaji! Hanumat Sei Sarb Sukh Karaji!
Sankat Kate Milte Sab Peera! Jo Sumirai Hanumat Balbira!
Jai Jai Jai Hanuman Gosai! Kripa Karahun Gurudev Ki Naai!
Jo Sat Baar Paath Kar Koi! Chhootahin Bandi Maha Sukh Hoji!
Jo Yeh Padhe Hanuman Chalisa! Hoye Siddhi Saakhi Gaurisa!
Tulsidas Sada Harichera! Kije Naath Hridaya Mahn Dera!

॥Dohall

Pavantanaye Sankat Haran, Mangal Moorti Roop!
Ram Lakhan Sita Sahit Hridaya Basahu Soor Bhoop!
॥ Siyavar Ramchandra Shankar Hari Om ॥

☐ +91 80 07 36 06 77 ☎ +91 98 10 44 79 06 ✉ swanyogagoa@gmail.com

🌐 www.swan-yoga-goa.com

