



Prayers & Kirtan



グルテブ・シヴァナンダの教えの基本

SERVE

報酬を期待せずに奉仕しなさい

LOVE

全ての形ある物の中に神を見て愛しなさい

GIVE

惜しみなく与えなさい

PURIFY

心を純化し、清らかな生活をしなさい

MEDITATE

瞑想しなさい

REALIZE

自分と宇宙が何であるかを識りなさい



JAYA GANESHA

ジャヤガネーシャ	※	※	※	パーヒマン
シュリガネーシャ	※	※	ラクシャマン	
シャラヴァナバヴァ	※	※	※	パーヒマン
カーティケーヤ	※	※	※	ラクシャマン
ジャヤ サラスヴァティ	※	※	※	パーヒマン
シュリ サラスヴァティ	※	※	ラクシャマン	

マントラとはヴァイブレーション(波動・振動)です。宇宙の物質は全てヴァイブレーションでできています。人間の心は粗雑なヴァイブレーションでできているため、いつも揺れ動いて汚れをどんどん溜めていきます。ですから、汚れを取り去ってくれる“洗剤”(マントラ)を入れて洗濯機でブルブルと洗い、そのヴァイブレーションできれいにしていく必要があります。

心をこねる、神の名を常に唱え、動物的本能を取り除き、神を受け入れる用意をすることが大切です。神は遠いところにおられる訳ではないのに、私たちの心が不純なために、それを感じることができます。怒り、貪欲、嫉妬、かけ引き、嘘はみな“心のゴミ”です。このゴミを洗い清めるのがマントラです。

火が燃えさかると熱気が出るよう、熱心にマントラを唱えると、“純化”が起ります。あなたが意識する、しないに関わりなくマントラを唱えることで、あなたの心は純化されていきます。

繰り返し唱えることで、発電機が電気を起こすように強いパワーを得ることができます。唱えれば唱えるほど神のモーターが動き、そのパワーがあなたの動物的欲望を消します。毎日、マントラを15分唱え、祈りを習慣づけることにより、あなたの外に向かう感覚器官の動きは静まり、あなたは至福と平安を体験することができます。自分は、この肉体だけではない、感覚だけではない、心だけではない、本来の自分と宇宙とのつながりに気がつきはじめます。 Sri Karthikayan



ジャヤガネーシャ	※	※	※	パーヒマン
ジャガッド グル パーラン グル サッドグル シャーン				
オーアーディグル アドヴァイタグル アーナンダグル オーム				
チッグル チガナグル チンマヤグル オーム				
ハレーラーマ ハレーラーマ ラーマ ラーマ ハレハレ				
ハレクリシュナ ハレクリシュナ クリシュナクリシュナ ハレハレ				
アンジャネーヤ	※	※	※	パーヒマン
ハヌマンタ	※	※	※	ラクシャマン
ダッタ グル	※	※	※	パーヒマン
ダッタトレーヤ	※	※	※	パーヒマン
ダッタ グル	※	※	※	ラクシャマン

GANESHA STUTI

シャンカラチャリア ※ ※ パーヒマン
 バガヴァドパーダ ※ ※ ラクシャマン
 サットグルデーヴア ※ ※ パーヒマン
 シヴァーナンダ ※ ※ ラクシャマン

サットグルデーヴア ※ ※ パーヒマン
 チダーナンダ ※ ※ ラクシャマン

シヴァーナンダ ※ ※ パーヒマン
 チダーナンダ ※ ※ ラクシャマン

ガングーラーニ ※ ※ パーヒマン
 バーギラーーティ ※ ※ ラクシャマン

オーム シャクティ ※ ※ パーヒマン
 ブランマシャクティ ヴィッシュヌシャクティ シヴァーシャクティ ラクシャマン
 オーアーディシャクティ マハーシャクティ バラーシャクティ パーヒマン
 イッチャーシャクティ クリアーシャクティ ニヤーナーシャクティ ラクシャマン

ラジャラジエスワリ ※ ※ パーヒマン
 トリプラサンダリ ※ ※ ラクシャマン
 オーム タット サット ※ ※ オーム
 オーム シャンティ ※ ※ オーム

Gajananam bhutaganadi sevitam
 Kapitha jambu phala sara bhakshanam
 Umasutam shoka vinashaka rakam
 Namami vighneshwara padopanka jam

ガジャーナム ブータガナーディ セーヴィタム
 カピッタ ジャンブー パラ サール バークシャナム
 ウマースタム ショーカ ヴィナーシャカーラカム
 ナマーミ ヴィグネーシュウラ パーダパンカジャム

* 意味 ガネーシャ神は万物の源。カピッタヒジャンブーフルーツの果汁を愛飲される神です。
 ガネーシャ神はウマ(パールヴァティ神)の息子、悲しみを取り除く神なり。障害物を取り除くガネーシャ神の御足に私はひれ伏します。



Mangalam Bhagavan Vishnu Mangalam garuda dhwaja
 Mangalam pundarika aksha Mangalayatano harih
 マンガラム バガヴァン ヴイシュヌ マンガラム ガルダ ドワジャ
 マンガラム プンダリカ アクシャ マンガラーヤタノ ハリヒ

* ガネーシャ神はあらゆる障害を取り除いてくれる神、知恵や学問、繁栄の神様です。それゆえに物事を始める前にはガネーシャ神に成功を祈ります。「パーヒマン」は「私を守ってください」、「ラクシャマン」は「私を救ってください」という意味で、多くの神々の名を呼び祈ります。

* 意味 ヴィッシュヌ神に吉兆がありますように。ヴィッシュヌ神の乗り物であるガルーダ鷲に吉兆がありますように。蓮のような目をしたシヴァ神に吉兆がありますように。

GURU STOTRA

Brahma nandam parama sukhdam
Kevalam jnana murtin
Dvandva teetam gagana sadrisham
Tattva masyaadi lakshyam
Ekam nityam vimala machalam
Sarvadhee sakshi bhootham
Bhava teetam triguna rahitam
Satgurm tam namami

ブランマー ナンダム パラマ スカダン
ケーヴアラム ギャーナ ムルティン
ドウバンドヴァ ティータム ガガナ サドリシャム
タットヴァ マスヤディ ラクシャム
エーカン ニッティヤム ヴィマラ マチャラム
サルヴァーディ サクシ ブータン
ヴァーヴァ テータム トリグナ ラヒタン
サットグルン タン ナマーミ

* 意味

あなたは至高のブラフマンであり、至高の歡喜であり
二次を超えた(あらゆる矛盾や葛藤を超越した)智慧と悟りの
体現者です。あなたは全ての智慧の知識の証である根源的真理
そのものであり、3つのゲナの静止した永遠なる無垢そのものです。
私は眞のグル、あなたにひれ伏します。

Gurur brahma gurur vishnu
Gurur devo maheshvarah
Gurur sakshat parambrahma
Tasmai shree gurave namah

グルー ブランマー グルー ヴイシュヌ
グルー テーヴォー マヘーシュワラ
グルー サクシャートカ パランブラフマー
タスマイ シュリ グラヴェー ナマハ



* 意味

グルはブラフマー(創造神)であり
グルはヴィシュヌ(守護神)であり
グルはマヘーシュワラ(シヴァ・我らに潜む邪悪を
打ち破る、破壊・再生神)です。
あなたはパラ・ブラフマン(宇宙の最高原理)そのものです。
私はそのグルにひれ伏します。

Ajnaṇa timira andhaya jnana-jana shalakaya
Chakshur urmeelitam yena tasmai shree gurave namah

アギヤーナ テイミラー ダシヤ ギヤーナー ジャナ シャ ラーカヤー
チャクシユルン ミーリタム イエーナ タスマイ シュリー グラヴェー ナマハ

*意味 私の目は無知の暗闇で見えなくなっていましたが、あなたが神聖なる智慧の目薬で盲
目から救って下さいました。私はその偉大なるグルにひれ伏して礼拝します。

Dhyana moolam gror murtih puja moolam guroh padam
Mantra moolam gror vakym moksha moolam guroh kripa

デヤーナ ムーラン グロー ムールティヒ プージャー ムーラン グロー パダム
マントラ ムーラン グロー ヴィー・キヤム モークシャ ムーラン グロー クリパー

*意味 グルの御姿は瞑想の基本です。グルの御足は礼拝の対象です。グルの御言葉は
マントラの源です。解脱への道はただグルの恩寵によるものです。

Om namah shivaya gurave sat-chid-ananda moortaye
Nishhh prapanchaya shantaya nira alambaya tejase

オーム ナマ シヴァー・ヤ グラヴェー サッヂダーナンダ ムールタイエ
ニシュ プラパシチャーヤ シャーンターヤ ニラ ラムバーヤ テージャセー

*意味 オーム、グルの御前にひれ伏して礼拝します。グルはシヴァ(至福、吉兆)であり、実在、
智慧、至福を表現し、世界の意識を超えていて、他力を必要とせぬ自ら光り輝く平
和の源です。

SAHA NAVAVATU : はじめの祈り

Om Saha navavatu
Saha nau bhunaktu
Saha viryam karavavahai
Tejasvi navadheetamastu
Ma vidvishavahai
Om Shanti shanti shantih

オーム サハ ナーヴア・ヴアトウ
サハ ナウ ブナクトウ
サハ ヴィリヤン カラヴアーヴアハイ
テージャスビイ ナーヴアディー タマストウ
マー ヴイドゥヴイシャーヴアハイ
オーム シャンティ シャンティ シャンティ

*意味 私たちヨガを教える者と習う者をお守り下さい。

私たちに喜びをお与えください。

私たちが精進できますように。

輝かしい学びが双方にありますように。

私たちが決して争うことがありませんように。

平和でありますよう、平和でありますよう、平和でありますように！



MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

救濟（癒し）のマントラ



Om trayambakam yajamahe
Sugandhim pushti vardhanam
Urvarukamiva bandhanam
Mrityor mukshiya ma amritat

オーム トリヤンバカン ヤジャーマー——
スガンドイン プシティヴァルダナン
ウルヴァールカミヴァ バンダナン
ムリティオール ムクシヤー マーミリタート

Universal Prayer



O Adorable Lord of Mercy and Love !
Salutations and prostrations unto Thee.
Thou art Omnipresent, Omnipotent and Omniscient.
Thou art SatChidAnanda.
Thou art the Indweller of all beings.

Grant us an understanding heart,
Equal vision, balanced mind,
Faith, devotion and wisdom.
Grant us inner spiritual strength
To resist temptation and to control the mind.
Free us from egoism, lust, greed, hatred, anger and jealousy.
Fill our hearts with divine virtues.

*意味 3つの目を持つシヴァ神に礼拝します。

芳香を発し万物を潤す者よ。ウルバール（瓜）が熟すと蔓から落ちて
自由になるように死は私たちを俗世の束縛から自由にします。
私たちを束縛（輪廻）から解き放ち自由（解放）へと導きたまえ。

Let us behold Thee in all these names and forms.
Let us serve Thee in all these names and forms.
Let us ever remember Thee.
Let us ever sing Thy glories.
Let Thy Name be ever on our lips.
Let us abide in Thee for ever and ever.



Swami Sivananda

Universal Prayer：普遍の祈り



SARVESHAN

Om sarvesham svastir bhavatu
Sarvesham shantir bhavatu
Sarvesham purnam bhavatu
Sarvesham mangalam bhavatu

おお、崇拜する慈悲と愛の神よ！
あなたを礼拜し、御足にひれ伏します。
あなたはあらゆるところにおられ
全能であり、全知でいらっしゃいます。
あなたは完全なる実在、意識、至福でいらっしゃいます。
あなたはすべての生命ある物の内在者でいらっしゃいます。

どうか理解する心、偏りのない見方、調和の取れた心、
信念、献身、智慧をお授けください。

どうか誘惑に負けないよう、心を制御できるよう
なる魂の力をお授けください。

私達を利己主義、欲情、貪欲、憤しみ、怒り、嫉妬から解放してください。
私達の心を神性で満たしてください。
すべての名前あるもの、形あるものの中にあるあなたを見られますように。
すべての名前あるもの、形あるものに内在するあなたに仕えられますように。
いつもあなたを忘れませんように。
いつもあなたの栄光をうたうことができるように。
いつもあなたの御名が私達の唇に在りますように。
いつまでも私達が、あなたの中にいられますように。

スワミ・シヴァナンダ

*意味 皆が幸福でありますように。皆が平和でありますように。
皆が満ち足りていますように。皆が繁栄しますように。
皆が樂しくありますように。
皆が病氣をしませんように。
皆が他者の長所だけを見ますように。
誰にも苦しみがありませんように。



ASATO MA



Asatoma sat-gamaya
Tamaso ma jyotir gamaya
Mrityor ma amritam gamaya

アサトー マー サツド ガママ
タマソー マー ジヨーティル ガママ
ムリティヨルマー アムリタン ガママ

* 意味 偽りの世界から真実の世界へ連れて行ってください。

暗闇から光の世界へ連れて行ってください。

限りある世界から永遠の世界へ連れて行ってください。

PURNAMADAH

Om purnamadah purnamidam
Purnat purnatmudachyate
Purnasya purnamadaya
Purnameva vashishhyate
Om Shanti Shanti Shantih

オーム プールナマダ プールナミダン
プールナート プールナムダッチャテー¹
プールナシャ プール ナマーダーヤー²
プールナメーヴাー ヴাশিষ্যাটা³
オーム シャンティ シャンティ シャンティ

* 意味 目に見えない世界は完全で満たされています(無限です)。
目に見える世界も完全です(無限です)。
完全なるものから完全なるものが創られた後も、
完全なるものは変わることなく残っています(無限です)。
平和でありますよう、平和でありますよう、平和でありますよう！

HE PRABHO

He Prabho Ananda Data Gyana Hamuko Dijiye
Shigra Sare Durgnon Ko Dura Hamuse Kijiye
Lijiye Hamuko Sharana Men Hamu Sadachari Banen
Brahmachari Dharma RakshakaVira Vrata Dhari Banen

Satyva Vrata Dhari Banen

He Prabho Ananda Data Gyana Hamuko Dijiye
Prema Se Ham Gurujanon Ki Nitya Hi Seva Karen
Satya Bolen Jhuth Tyagen Mele Apas Men Kuren
Ninda Kisi Ki Hamu Kisi Se Bhul Kar Bhi Na Karen
Divya Jivan Ho Hamara Tere Yasha Gaya Karen
He Prabho Ananda Data Gyana Hamuko Dijiye

ヘーブラボー アーナンダ ダータ ギヤーナ ハムコ デイージエ
シーグラ サーレ ドゥルグノンコ ドゥーラ ハムセ キージエ
リージェ ハムコ シャラナ メン ハム サダーチャリ バネン
プラフマチャーリ ダルマ ラクシャカ ヴィーラ ヴラター ダーリー バネン
サッチャ ヴラター ダーリー バネン
ヘーブラボー アーナンダ ダータ ギヤーナ ハムコ デイージエ
プレマ セ ハム グルジャノン キー ニッティア ヒー セーヴァ カレン
サッティヤ ボーレン ジュートウ ティアーゲン メル アバス メーン カレン
ニンダー キシー キー ハム キシー セ ブル カル ビィーナ カレン
ディヴィア ジーヴァナ ホー ハマーラー テレ ヤシャ ガーヤー カレン
ヘーブラボー アーナンダ ダータ ギヤーナ ハムコ デイージエ

TVAMEVA

Tvameva mata cha pita	トヴァメーヴァ マータ チャ ピター
Tvameva	トヴァメーヴア
Tvameva bandhscha saka	トヴァメーヴア バンドウスチャ サカ—
Tvameva	トヴァメーヴア
Tvameva vidya dravinam tvameva	トヴァメーヴア ヴィディヤー ドラヴィナン トヴァメーヴア
Tvameva sarvam mama deva deva	トヴァメーヴア サルヴァン マ デーヴア デーヴア

* 意味

おお、至福を賜う神よ、私たちに真の知識をお授け下さい
 私たちの悪い習慣を速やかに取り除いて下さい。
 あなたに身を委ねた私たちに良い性質をお与え下さい。
 ブラマチャリ(修行者)としての靈性が守られますように、
 誓いを順守する人になれますように、
 真実を順守する人になれますように、
 師にいつも愛をもって奉える人になれますように、
 真実を話し、偽りを拒む人になれますように、
 私たちが決して誰にも無礼をせぬよう、
 そして、それを決して忘れぬよう、お導き下さい。
 私たちの人生がいつも神聖でありますように、
 いつもあなたの栄光を歌うことができますように。

KAYENA

Kayena vacha masasendriyairva	カーエーナ ヴァーチャ マナセーン
Budhyatmana va prakriter	ブリヤイブジャー
Svabhavat	ブティヤー タマナヴァー プラクリティー
Karomi yadyat sakalam parasmai	スヴァババート
Narayanayeti samarpayami	カローミ ヤデイヤー サカラム パラスマイ
	ナーラーヤナーハー タイ サマル パヤミ

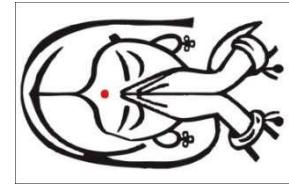
* 意味

身体、言葉、心、感覚、知性、魂、気性を使って私が表す行為、その全てを神(ナラヤナー)に捧げます。



* 意味

おお、至福を賜う神よ、私たちに真の知識をお授け下さい
 私たちの悪い習慣を速やかに取り除いて下さい。
 あなたに身を委ねた私たちに良い性質をお与え下さい。
 ブラマチャリ(修行者)としての靈性が守られますように、
 誓いを順守する人になれますように、
 真実を順守する人になれますように、
 師にいつも愛をもって奉える人になれますように、
 真実を話し、偽りを拒む人になれますように、
 私たちが決して誰にも無礼をせぬよう、
 そして、それを決して忘れぬよう、お導き下さい。
 私たちの人生がいつも神聖でありますように、
 いつもあなたの栄光を歌うことができるように。



SURYA MANTRA



Om Suryam Sundaralokha nathamamritam
Vedantasaram Sivam
Jnanam Brahnamayan Suresamamalam
Lokaikachittam Svayam
Indraditya naradhipam Suragurum
Trailokya chudamanimu
Brahma vishnum siva swarupa hridayam
Vande Sada haskaram

オーム スーリヤム シンダラローカ ナータ マムリタム
ヴェーダンタ サーラム シヴァム
ニヤナム ブランママヤム スレシヤー ママラム
ロカイカ チッタム スヴァヤヤム
インドラー ディッティヤ ナーラーディパム スラーグルム
トライローキヤ チューダー マニム
プラフマー ヴィシュヌ シヴァ スワルーパ フリダヤム
ヴァンデ サダア バースカラム



GAYATRI MANTRA

ॐ

मूर्मुचा: ऋषः
BHURBHUVAH SVAH

तत्सवितृर्वरेण्यं
TATSAVITURVARENYAM

भर्गो देवस्य धीमहि
BHARGO DEVASYA DHIMAHI

यियो योनः प्रचोदपात्
DIHYO YONAH PRACHODAYAT



オーム 存在、現世、地界 ブラhma ブラhma ブラhma
神の意識、空界 スヴァハ スヴァハ スヴァハ
天界、光 タット タット タット
その(神の) サヴィトリ神の、太陽の
サヴィトリ

秀でた崇拝すべき 神聖なものを私たちに授かりたい
テイヨー ヨー ナハ ブラチヨーダヤートウ
マヒ

知性を そのサヴィトリが 私たちのために与えてくだささい
テイヨー ヨー ニヤム バルゴー テーブラジンシャ テイー マヒ

*意味 オーム、存在の主よ、意識の主よ、恵みの主よ、三界の創造主よ、
私たちには超越的光であるあなたを瞑想します。
どうか私たちの知性を照らして下さい。

*意味 太陽神を崇拝します。美しく三界を司る甘露なる神、ヴェーダンタの神體であり、全てに遍在する絶対の真理。神々の中の神、あらゆる普遍的なものの中に内在する神。光の神arendraの王、人類の王、尊師の王であり、三界(地・空・天界)の宝石、プラブマーの神(創造)、ヴィシュヌ神(維持)、シヴァ神(破壊)の形をした輝くあなたに私はいつもひれ伏します。

SURYA NAMASKARA (Prayer to the Sun) 太陽礼拝

* 暮、つまり夜明けの光を神格化した太陽神の別名です。仏教に取り入れられ、摩利支天と呼ばれます。

1. **Om Mitraya Namaha**
オーム ミトラーヤ ナマハ 全てのものに慈愛を注ぐ神に礼拝
*「友人・契約」という意味の太陽神に礼拝します。
2. **Om Ravaye Namaha**
オーム ラヴァイエー ナマハ 全てのものを変化させる神に礼拝
* 太陽神の別名ラヴィに礼拝します。
3. **Om Suryaya Namaha**
オーム スーリヤーヤ ナマハ 活動力を導き出す神に礼拝
* スーリヤは数ある太陽の名前の代表的なもので、スーリヤ神は七頭の金色の馬に曳かれた馬車に乗つて天を駆け巡ります。
4. **Om Bhowane Namaha**
オーム バーナヴェー ナマハ 光を発する神に礼拝
* 太陽の輝きや光明を神格化したバースという太陽神に礼拝します。
5. **Om Khagaya Namaha**
オーム カガーア ナマハ 天空を自由に駆ける神に礼拝
* 空を自由に動く太陽を神格化した力がという太陽神に礼拝します。
6. **Om Pushne Namaha**
オーム プーシュネー ナマハ 全てのものに力を授ける神に礼拝
* 太陽の万物を育むという力を神格化したブーシャンという太陽神に礼拝します。ブーシャンは家畜や財産を増やし、旅人を守り道案内をしてくれる道祖神的な面もあります。
7. **Om Hiranyagarbhaya Namaha**
オーム ヒランニヤガルバーヤ ナマハ 全てを含む神に礼拝
* 黄金の胎児という意味で、ヴェーダでは宇宙を創造する神の一つです。
8. **Om Marichaye Namaha**
オーム マリーチャーエ ナマハ 夜明けの光に礼拝



Food Prayer : 食前のマントラ

(オーム) アンナプールネ サダー プールネ
シャンカラ プーラーナ ワアラベ
ニヤーナ ヴァイラーギヤ シッディ ヤルタン
ビクシヤーン デヒー チャ パールヴアティー

* 食物を与えてくださるアンナプールナ女神よ。あなたは常に満ちています。
シヴァ神のお妃様であるパールヴアティ女神よ。どうぞ、冷静さや知識を得るために施しや
食物をお与えください。

アンナプールナアシュタカ8章

マーター チャ パールヴアティー テーヴィーー
ピーター デヴォー マヘーシュワラハ
バーンダヴァー シヴァ バクター シチャ
スワデシヨー ブヴァナ トラヤム

* パールヴアティ女神は私の母です。父は偉大なるシヴァ神です。私の家族や親戚はシヴァ
神の信者です。私は3界の全てに存在します。 アンナプールナアシュタカ8章

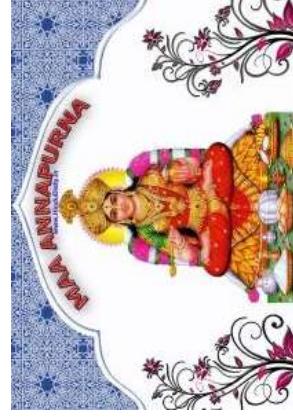
アンナード バヴァンティ ブータニ
パルジャニヤード アンナサン バヴァアハ
ヤッギヤード バヴァアティ パルジャンニヨ
ヤッギヤ カルマ サムド バヴァアハ

* 全ての生き物は穀物によって生き、穀物は雨によって育ちます。雨は供養によって降ります。
供養の祈りは人の義務の遂行によって成り立ちます。 バガヴァッドギーター3章14節

* 捧げる行為はブラフマン、奉納品もブラフマンです。それはブラフマンである祭火に、ブラフ
マンによって捧げられます。ブラフマンに捧げる行為に専心する者は、ブラフマンに到達し
ます。
バガヴァッドギーター4章24節

アハシ ヴァイシュヴァナロー ブートヴァー
ブランニナン デーハマ シュリタハ
ブランナ アハーナ サマー ユクタハ
バチャーン ヤンナン チャタル ヴィダム

* ヴァイシュヴァーナラ(食物を消化する火)となつた神は生命あるもの全ての体に宿り、ブラ
ーナ、アハーナ(吸収、排泄をする気)と一体になつて4種の食物(嘘む・飲む・吸う・なめるも
の)を消化します。
バガヴァッドギーター15章14節



SHREE GANGA STOTRAM

SHREE GANGA ARATI : Gurudev Kutir Arati

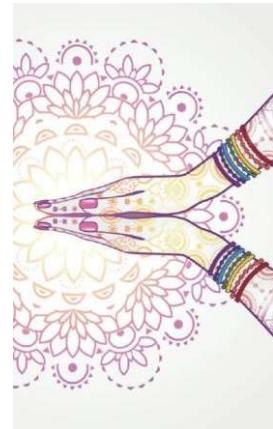
デヴァイ スレシャヴァアリ バガヴァアティ ガンゲ トリブヴァアナタリニ タララターランゲ
Devi Sureshwari Bhagavati Gange Tribuvana-tarini Taralata-range

シヤンカラ マウリ ヴィマリニ ヴィマレ マ マティラーサ アム タヴァ バダ-
Shankara-mauli Vihaarini Vimale Mama Matir-aastaam Tava Pada-
 カマレ kamale

* 聖なるガンジス！あなたは天与の河。あなたは三つの世界の救い手です。あなたのさざ波
 は純粋であり、シヴァの頭を美しく引き立てます。親愛なる母よ。いつも私の心があなたの御
 足のもとに休まりますように。

バアゲラテイ スカ ダアヤニ マアタア タヴァ ジャラ バヒマア ニガメエ
Bhaageerathi Sukha-daayini Maataha Tava Jala-Mahimaa Nigame
 キヤアタア ナアハム シヤアヌ タヴァ マアナアム ピアヒ クリハイア マヤイ
Khyaataha Naaham Jaane Tava Mahi-maanam Paahi Kripaa-mayi
 マアマ シヤナアム
Maaama Ajnaanam

* 母なるバカラティ河！あなたは皆に幸せを与えています。あなたの水の重要さはヴェーダの
 中で謳われています。無知な私はあなたの恵みの偉大さを理解できていません。慈悲深い
 母よ、無知である私をお守り下さい。



オーム ジャヤ ガンゲー マアタア マイア ジャヤ ガンゲー マアタア
OM Jaya Gange, Maataa Maiyaa Jaya Gange Maataa,
 ジョ ナラ トウム コ デイヤアタ 繰り返し
Jo Nara Tum Ko Dhyaataa *

マナ ヴアン チイツタ パアラ バアタア オーム ジャヤ ガンゲー マアタア
Manavaan chhita Phala, Paataa OM Jaya Gange Maataa

* オーム、母なるガンガに栄光あれ。あなたは、あなたを思いおこす
 全ての人の希望を叶えます。オーム、母なるガンガに栄光あれ。

チャンドラ シイ ジヨーティ トゥムハーレ ジャラ ニイルマアラ アータ
Chandra-See Jyoti Tumhaaree, Jala Nirmala Aaataa,
 マイヤ ジャラ ニルマラ アータ シャラナ パレ ジョーテエリ 繰り返し
Maiyaa Jala Nirmala Aaataa, Sharana Pare Jo Teri *

ソーナラ タラ シーヤタ オーム ジャヤ ガンゲー マアタア
So Nara Tara Jaataa, OM Jaya Gange Maataa

* あなたは月光のように輝き純粹。あなたは、あなたに礼節を尽くす全ての者に
 マヤー(幻)の海を渡らせてください。オーム、母なるガンガに栄光あれ。

プータラ サガラ ケタアレ サバ ジャガ コ ジャアタ
Putra Sagara Ke Taare, Saba Jaga Ko Jaataa,
 マイア サバ ジャガ コ ジャアタ クリハイア ドリシティ トゥムハーレ
Tribhuvana Sukha-daataa. OM Jaya Gange Maataa

トウリブアハヴァナ スカハーダアタ オーム ジャヤ ガンゲー マアタア
 繰り返し *

* あなたがサガラの息子を助けたことは世界が知っています。あなたの慈悲深い
 まなざしはこの3つの世界に喜びを与えます。オーム、母なるガンガに栄光あれ。

GANGA ARATTI

ガンジス河はガンガと呼ばれる女神を神格化したもので、かつては天界を流れていたとされます。
呪いをかけられ、死にされたサガラ王の王子達のカルマを取り去り、供養するためには天界から聖水を降ろすことが必要でした。そのため、何代にもわたり王が厳しい修行を積みましたが成功には至りませんでした。ついに、バギータ王が命がけの苦行を成し遂げ、これを聞き入れたブラhmaー神によってガンジス河は地上を流れることになりました。しかし、そのままでガンジス河の落下の衝撃に地上世界が耐えられないために、バギータ王はさらに苦行を積み、その結果シヴァ神がガンガを自らの頭で受け止め、シヴァ神のはつれた髪を伝って地上へと流れるようにしたとされます。源流とされるガングートリー、ヤムナート、バダルナート、ケダルナートは四つの聖地(チャル・ダム)と呼ばれ、多くの人々が巡礼に訪れます。母なるガンガに毎朝、毎夕、毎日、人々は祈りを捧げます。



リシケシを流れるガンジス河



エーカ ヘー バアラ ジヨ テエレ シャラナアガタ アアタア
Ek Hee Baara Jo Teree, Sharanaagata Aataa,
マイヤ Sharaanaagata Aataa, Yama Kee Traasa Mitaakara 繰り返し
Parama Gatee Paataa, OM Jaya Gange Maataa *

*あなたは、あなたに身を委ねる全ての者に、死に対する恐怖からさえも自由にしてください、
至高の幸福に達せさせてくださいます。オーム、母なるガンガに栄光あれ。

Araatee Maata Tumhaaree, Jo Koi Nara Gaataa,
アアラティ マアタア トウム ハレ ジヨ コイ ナ ラ ガアタア
Maiyaa Jo KoiNara Gaataa, Daasa Vahee Sahaja Men
マイヤ ジヨ コイナ ラ ガアタア ダアサ ヴアヘイ サハジャ メン
Bhakta Vahee Sahaja Men, Mukti Ko Paataa.
バクタ ヴアヘイ サハジャ メン ムクティ コ パアタア
OM Jaya Gange Maataa

* 親愛なる母よ、あなたは日々あなたの栄光を唱え、あなたに献身する者全てが容易に救われるよう助けてくださいます。オーム、母なるガンガに栄光あれ。

Karpooora Gauram Karun-avataaram, Samsaara Saaram Bhuj-a-gendra
カルポーラ ガウラム カルナーヴアタアラム サムサアラ サアラム ブジヤ ゲンドラ
-haaram, Sadaa Vasantam Hridayaaravinde,
バハヴァム サダア ヴァサンタム ハリダヤアラヴァインデ
Bhavaanee Sahitan Namaami.

* 樟腦のように白く、思やりの権化であり、この世界のエッセンスであられる、蛇王をネックレスとして飾り、パールヴァティ神と共に、ハートの蓮華に存在なさるシヴァ神に私は礼節を尽くします。

ARATI アーラティ



ジャヤ ジャヤ アーラティ ヴィグナヴィ ナーヤ

ヴィグナヴィ ナーヤカ シュリ ガネーシャ

ジャヤ ジャヤ アーラティ スーブラマンニヤム

スーブラマンニヤム カーティケーヤー

ジャヤ ジャヤ アーラティ ヴェヌ ゴーパーラ

ヴェヌ ゴーパーラ ヴェヌー ローラー

パーバヴィドゥラー ナヴァニタ チヨーラー

ジャヤ ジャヤ アーラティ ヴエンカタ ラマナー

ヴエンカタ ラマナー シャンカタ ハラナー

シータ ラーマ ラーデシュ ヤーマー

ジャヤ ジャヤ アーラティ ガウリ マノーハラ

ガウリ マノーハラ バヴァニ シャンカラ

サンバ サダーシヴァ ウマー マヘーシュワラ

ジャヤ ジャヤ アーラティ ラジャラジエスワリ

ラジャラジエスワリ トリプラ スンダリ

マハー ラクシミニ マハーサラースヴァティ

マハーカリー マハーシャクティ

ジャヤ ジャヤ アーラティ アンジャネーヤ

アンジャネーヤ ハヌーマンター

ジャヤ ジャヤ アーラティ ダッタトレーヤ

ダッタトレーヤ ドリムルティ アヴァーター

ジャヤ ジャヤ アーラティ サットグルーナータ

サットグルーナータ シヴァーナンダー

ジャヤ ジャヤ アーラティ ヴェヌゴーパーラ



DEVA DEVA SIVANANDA

* Deva Deva Sivananda Deena Bandho Pahiman *

Deva Deva Sivananda – Sivananda is God of gods

Deena Bando – brother of the hump, Pahiman – May he protect me

* シヴァナンダ師は神々の中の神、謙虚さの現れである存在。どうか私を守ってください。

チャンドラヴィアダナ マンダハーサ プレマルーパ ラクシャマーン
Chandravadana Mandahasa Premarupa Rakshamam * *

Chandravadana – Moon-like face, Mandahasa – mild smile

Premarupa – embodiment of love, Rakshamam – May he save me

* 月のようなお顔には優しい微笑を浮かべ、愛を表現してくださっている存在。

どうか私を救ってください。

マドゥラギー ガーナローラ ギャーナルーパ バーヒマーン
Madura-Gita Ganalola Jnanaroopa Pahiman *

Madura-Gita Ganalola – who delights in singing sweet songs

Jnanaroopa Pahiman – embodiment of wisdom, May he protect me

* 甘い歌声に喜び、知恵を表現してくださる存在。どうか私を守ってください。
サマストラロカ プージタニヤ モハナンガ ラクシャマーン
Samastaloka Poojitanya Mohananga Rakshamam * *

Samastaloka Poogitanga – who is adored by all beings

Mohananga Rakshamam – who is of charming limbs, May he save me

* あらゆる生き物達から敬愛されるわかったりとした魅力的な存在。どうか私を救ってください。

ディヴィア ガンガ テイラヴァッサア ダナ シーラ バーヒマーン
Divya Ganga Teeravaasa Dana Sheela Pahiman *

Divya Ganga Teeravaasa – Who resides by the bank of the Divine river Ganga

Dana Sheela Pahiman – who is generous, May he protect me

* 聖なるガンジス川のほとりにいて寛容な存在。どうか私を守ってください。

¶**Papaharana Punya Sheela Paramapurusha Rakshamam ***

Papaharana – Who removes sins, Punya Sheela – who is full of virtues

Paramapurusha Rakshamam – who is the Supreme Being, May he save

* 罪を除き、善なるものにあふれている究極の大いなる存在。どうか私を救ってください。

¶**Bhaktaloka-Hridayavasa Swaminatha Pahinam ***

Bhaktaloka-Hridayavasa – Who resides in the hearts of the devotees

Swaminatha Pahinam – who is the Lord, May he protect me

* 献身的な人々のハートにおられる主なる存在。どうか私を守ってください。

¶**Chitswaroopa Chidananda Sivamanda Rakshamam ***

Chitswaroopa Chidananda – Who is the embodiment of consciousness and Bliss

Sivananda Rakshamam – Salutations to Sivananda, May he save me

* 意識と至福を体現なさっているシヴァナンダ師に敬れします。どうか私を救ってください。

¶**Sivananda Sivamanda Rakshaman ***

¶**Satguru Jaya Satguru Jaya Rakshaman ***

¶**Satguru Jaya Satguru Jaya Rakshaman ***

* 真のグル、シヴァナンダ師に栄光あれ。

SHANTI MANTRA シャンティマントラ

毎朝の瞑想の前に唱えます (Daily Prayers P 20)

1. Om sham no mitrah, sham varunah sam no bhavat-varyama
Sam na indro brihaspatih Sam no vishnur urukramah
Namo brahamane, namaste vayo Twam eva pratyak-sham brahmasi
Twam eva pratyak-sham brahma vadishyami Ritam vadishyami,
satyam vadishyami Tanmam avatu tada vaktaram avatu
Avatu madam, avatu vaktarum Om shantih, shantih, shantih.

* オーム、星と夜の神、視界に映るものの神、力強さの神、知識の神、あらゆるところにいきわたっている神は私たちにとって吉兆なる存在です。ですからブラフマン、あなたの元にひれ伏します。あなたこそが目に映るブラフマンであり、正義であり、正義であり、真実です。どうか私たちをお守りください。私たちの師をお守りください。

オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

2. Om saha na avatu Saha nau bhunkatu Saha veenayam kara vavahai
Tejasvi nav adheetam astu Ma vidvisha vahai Om shantih, shantih,
shantih.

* オーム、神よ、私たちヨガを教えるものと習うものをお守りください。双方が、神のご加護を喜んで受けられますように。神のお導きで、聖典の真の意味を理解できますように。私たちの修行がキラキラと輝きますように。私たちの間に争いが起こりませんように。

* オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

3. Om yas chandasam rishabho viswa roopah Chhand dobhyo adhyamritat sam babhoova Sa mendro medhaya sprintu Amritasya deva dharano bhooya asam Sareeram me vichar shanam Jihwa me madhu mat tama Karna bhyam bhoori visruvam Brahmanah kososi medhaya apihitah Shrutam me gopaya Om shantih, shantih, shantih.



* オーム、ヴェーダの中で燐出し、その甘露よりも勝る主なる神、どうか私を知恵で祝福してください。私に不死へと導くブラフマンの知識をつけてください。ブラフマンへの瞑想により、私の身体が強く活力に満ちますように。私の舌がいつも喜びの言葉を話しますように。私の耳があらゆることを聞きますように。あなたたは世俗の汚れに隠れたブラフマンの精神です。（ちつぽけな知性で推し量ることもできません）私が学んだことを決して忘れることがありませんように。オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

4. Om ahām vrik-shasya reriva Keerthi prishtham gireriva
Ordhwa pavitro vajineeva swamritam asmi Dravinaṁ savar-chasam
Sumedha amrito-k-shitih Iti trishankor-veda anu-vachanam
Om shantih, shantih, shantih.

* オーム、私はサムサーラ（輪廻転生のサイクル）の樹を破壊します。私の評判はあるの丘の天辺よりも高い。私は本質であり、太陽のように純粹です。最も高貴な宝であり、すべての知恵を持ち、不死で、破壊されることがありません。
オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

5. Om poornam addah poornam idam Poornaat poornam udachayate
Poornasya poornam adaya Poornam eva avashish-yate
Om shantih, shantih, shantih.

* オーム、目に見えない世界は完全で満たされています。目に見える世界も完全で満たされています。完全なるものが創られた後も、完全なるものは変わることなく残っています。オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

6. Om apya-yantu mama angami Vak pranas chakshuh shrotram
Atho balam indriyani cha sarvani Sarvam brahma-upanishaddam
Maham brahman nira kuryam Ma ma brahma nira-karot
Anira-karanam astu Anira-karanam me astu

Tadat-mani nirate Ya upanishastu dharmah
Te mayi santu, te mayi santu Om shantih, shantih, shantih.

* オーム、私の手足、話の方、さまざまなプラーナ、耳、すべての感覺器官の力がはづらつとしますように。すべてのものは經典ウパニシャッドが述べているブラフマンです。私がブラフマンを否定することなどありませんように。またブラフマンが私を見捨てたりしませんように。この関係が未永く続きますように。ウパニシャッドが述べている善なるものが私の中で根づき、安らぎますように。オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

7. Om vang me manasi pra-tish-thitta Mano me vachi pra-tish-thitam
Avira aveer ma edhi Vedasya ma aneesthah Shrutam me ma
prahaseeh Anena adheetena Aho ratram sandha dhami
Ritam vadishyami Satyam vadishyami Tan mama-avatu tad
vaktarum-avatu Avatu mam avatu vaktarum, avatu vaktarum
Om shantih, shantih, shantih.

* オーム、私の話す言葉が私のマインドに根ざし、私のマインドが話す言葉に根ざしていますように。ブラフマンご自身が私に明かされますように。私のマインドと話す言葉がヴェーダの大真実を把握しますように。耳に聞こえるものが私を見捨てたりしませんように。昼も夜も私が学びを続けていかれますように。眞実を思い、眞実を話します。眞実が私を守り、私の師をも守りますように。オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

8. Om bhadram no api vataya manah Om shantih, shantih, shantih.
* オーム、マインドも身体も、感覺器官もプラーナもすべて健全でありますように。
オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。
9. Om bhadram karnebhi shrunu yama devah Bhadram pasyema

akshabhir yajatraah Sthirair angais tushtuvan sas tanoobhih
Vyashema devahitam yad ayuh Swasti na indro vriddha shravah
Swasti nah poosha vishwa vedaah Swasti has tarkshyo arishta nemih
Swasti no brihaspatir dadhatu Om shanti, shanti, shanti.

* オーム、尊敬すべき神々たち、私の耳が吉兆を聞きますように。吉兆を見ますように。あなたを讀え、私たちがこの人生において完全な健康と強さを持つことができるように。経典で讀えられているインドラ神、すべてを知っているブーンシャン神、あらゆる災難から救つてくださるタルクシヤ神、私たちの靈的な輝きを守り、教典の学びとそこに書かれている真理の実現を成功へと導いてくださるブリハスパティー神。

オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。

10. Om yo brahmanam vidhati poorvam Yo vai vedams-cha prahinoti
tasmai Tadam ha devam atma budhi prakasam
Mumukshurvai sharanam aham praadye Om shanti, shanti, shanti.

* オーム、最初にこの宇宙を創られた方、ヴェーダが盛大に讀え、歌を歌う方、そのブラフマンの知識とともに私の知性が輝くことを固く信じ、その方の元に身を寄せます。
オーム、平和でありますように、平和でありますように、平和でありますように。



MORNING HYMNS (朝の贊歌)

シヴァナンダ・アシュラムで朝の瞑想の前に唱える贊歌 (Daily Prayers P.26)

1. Pratah smarami hridi samsphura dattmatatvam

Sat chit sukham parama hamsa gatim turiyam

Yat svapna jagara sushuptamavaiti nityam

Tadbrahmanish kala maham na cha bhuta sangha

プラータスマラーミイ フリデサンスプラ ダートマ タットヴァム
サツ チツィ スカン バラマ ハムナ ガテイム トウリーヤム
ヤツツィ スヴァップナ ジャーガラ スシュプタマヴァイティ ニッテヤム
タッド ブランマ ニシュ カラ ハム ナ チヤ ブータ サンガハ

* 夜明けに私は、光り輝くアートマンについて瞑想します。それは、知恵、至福、絶対の存在であり、偉大な聖者たちにとって究極の到達地点でもあります。私はブラフマンそのものであり、物質の寄せ集めではなく、目覚めている時、夢をみている時、深い眠りにある時、そのすべての時を越えて存在しています。

2. Pratar bhajami manasa vachamamagamyam

Vacho vibhanti nikhila yad anugrahenā

Yan neti neti vachanaiah nigama avochuh

Tam deva deva majamachyutama huragryam.

プラータル バジャーミ マナサー ヴァチャサー マガムヤム
ヴァーチョ ヴィバーンティ ニキラー ヤダ ヌ グラヘーナ
ヤン ネーテイ ネーテイ ヴァチャナー ヒ ニガマー アヴォーチュ
タム デーヴァ デーヴァ マジャマ チャユタマー フラグリヤム

* 夜明けに私は、思考や言葉をはるかに超えた究極の神聖に向かい礼拝します。神の恩寵が言葉となって湧き出ます。聖典には「これではない、これでもない」というように指し示すことができない存在として説明されているのです。聖たちによって「生まれもせず、変化もない、神々の中の神、すべての永遠の源」と表現しているものもあります。

3.Pratar namami tamasah param arkavarnam

Purnam sanatana padam purushottam akhyam

Yasmin idam jagad asesham asesha murtau

Rajjvam bhujjangama iva prati bha sitam vai.

プラータル ナマーミ タマサハ パラマ ルカヴァルナム
プールナム サナータナ バダム プルショータマー キヤンム
ヤスミン ニダム ジャガダセー シヤム アセーシャ ムールタウ
ラジヴァーム ブジヤン ガマ イヴア プラティバーシタム ヴァイ

* 夜明けに私はすべての暗闇を超えた太陽の如く光り輝く完全なる存在に対して挨拶いたします。この宇宙全体はあたかも縄の中にヘビを見る(縄をヘビと見間違える)ようなものです。

Shloka trayam idam punyam Lokatraya vibhushanam
Pratah kale pathet yastu Sa gachhet paramam padam.

シユローカ トラヤム イダム プンヤアム ローカトラヤ ヴィブーシナム
プラーター・ハ カレー パティトヤストウ サ ガッヂエト パラマン バダム

* 早朝に、三つの世界の飾りであるこの聖なる詩句を唱える者は、やがて究極なる境地に到達できることでしょう。

ティヤーナ マントラ

オーム カーラム ビンドゥ サムコツタム
ニッテヤム デイヤーヤンテ ヨーギナハ
カーマダーム モークシャダム チャイヴァ
オーム カラーヤ ナモー ナマハ

* 「オーム」は「ア」「ウ」「ム」の3音からなる。ヨガを行う者は日々、この音に瞑想します。
私たちを欲望から解放し、真の自由へと導いてくれるオームのヴァイブレーションに真摯に礼拝します。

オーム(原初音オーム)と合一し、静寂に入るために瞑想の前などに唱えます

繁栄と成功を祈るマントラ

アーユルデヒ ダナムデーヒ ヴィットデヤーテーヒ
マヘー シュワリ サマスタ マキラム デーヒ
デーヒメー バラメーシュワリ

* 長寿、富、知識をお与えください。バラメシュワリー女神(シヴァ神の妃ドウルガ-/ウマ-)よ。

私が望むもの全てをお与えてください。

クベーラ神(富の神)へのビージャマントラ

オーム シュリーン オーム フリーン シュリーン
フリーン クリーン シュリーン クリーン
ヴィディシュヴァラーヤ ナマハ

* 富を象徴するビージャ(種子)マントラヒクベーラ神の御名を讀え、富の獲得を祈ります。

GURU のキーラタン



SHIVA のキーラタン



オームナモー バガヴァードー シヴァナンダーヤー
オームナモー バガヴァードー シヴァナンダーヤー¹

ヴァンデ グルデブ ジャヤ ジャグルデブ
ジャヤ シュリ グルデブ ジャヤ ジャガグルデブ
ヴァンデ グルデブ シヴァナンダ グルデブ
ジャヤ シュリ グルデブ シヴァナンダ グルデブ

オーム ナマ シヴァーヤ オーム ナマ シヴァーヤ
オーム ナマ シーヴアヤ オーム ナマ シヴァーヤ
シヴァーヤ ナマ オム シヴァーヤ ナマハ
シヴァーヤ ナマ オム ナマ シヴァーヤー²
シヴァ シヴァ シャンカラ ハラ ハラ シャンカラ
ジャヤ ジャヤ シャンカラ ナマーミ シャンカラ

ジャイ シヴァ シャンカラ ウマーナティ
シャンボー シャンカラ パシュバパティ
ジャヤ デシユワラー パラ デシユワラー³
ガンガー ダラシヴァ パールヴアティー ラマナ

オーム バガヴアン シュリ バガヴアン
アーナンダ バガヴアン シヴァナンダ バガヴアン

ハリボル ハリボル ハリ ハリ ボル
ムケンダ マドハヴァ ゴヴインダ ボル
ケーシヤヴァ マドハヴァ ゴヴインダ ボル
ムケンダ マドハヴァ ゴヴインダ ボル



NARAYANA のキールタン



オーム ナモー ナラーヤナーハ
オーム ナモー ナラーヤナーハ

ナラヤナ ナラヤナ ナラヤナ オーム
ナラヤナ ナラヤナ ナラヤナ オーム
ナラヤナ オーム ナラヤナ オーム
ナラヤナ オーム ナラヤナ オーム

KRISHNA のキールタン



オーム ナモー バガヴァーー^タ
オーム ナモー バガヴァーー^タ
シユリ クリシュナ ゴーヴィンダ ハレーハ
ヘナータ ナラーヤナ ヴァースデーヴ
ヘナータ ナラーヤナ ヴァースデーヴ
ゴーヴィンダ ジャヤ ジャヤ ジャヤ

ラーダハ ラマナ ハリ ゴヴィンダ ジャヤ ジャヤ

RAMA のキールタン



シユリ ラーム ジャヤ ラーム ジャヤ ジャヤ ラーム オーム
シユリ ラーム ジャヤ ラーム ジャヤ ジャヤ ラーム

* シター ラーマ カホー ラデエ シャーマ カホー

* シター ラーマ ビナー スカ カウナ カレ

ラデエ シャーマ ビナー ドウカ カウナ ハレ

* (シター ラーマ ~) * (シター ラーマ ~)

シター ラーマ ビナー ウダーラ ナヒン

ラデエ シャーマ ビナー ベダ パーラ ナヒン

*

シター ラーマ ビナー スカ スヴァプナ ナヒン
ラデエ シャーマ ビナー コイ アバナ ナヒン

* ハリオーム ラーム シータ ラム

* * ハリオーム クリシュナ ラーデエ シャーム
* (リピート)

* * (リピート)

トウミ バジヤ レーマナ トウミ ジャパ レーマナ
オーム シュリ ラム ジャヤ ラーム ジャパ レーマナ

DEVI(女神)のキールタン



GANESHA のキールタン



ドゥルガー ラクシュミ サラスヴァティ
* ジャヤ ジャヤ アンベ バヴァーニー^{*}
* * マー ジャ ジャガダンベ バヴァーニー^{*}
* (リピート)
* * (リピート)

ガネーシャ シャラナム シャラナム ガネーシャ

MAHA MANTRA

デーヴィ デーヴィ デーヴィ ジャガ ドモ ヒーニー^{*}
チャンドリカ デーヴィ チャンダ ムンダ ハリニー^{*}
チャームーン デシュワリー アンビケー デーヴィ



アディ デイビヤ ジョティ マハー カリ マー ナマー^{*}
マドウ スムバ マヒシャ マーデイニ マハ シャクタ イエ ナマー^{*}
ブラhmaー ヴイシュヌ シヴा スフルーハー^{*}
トワム ナ アンニヤ ターাー^{*}
チャラ チャラーシャ パーリカ ナモー ナマー サダメ^{*}
アディ デイヴィヤ ジョティ マハーカリ マーナマー



*私は悦び、私は最高の悦びそのものです。

瞑想の後に唱えます。

ローカサマスター スキノ ヴァヴァントウ

ラーマ ラーマ ハレー ハレー^{*}
ハレー クリシュナ ハレー クリシュナ^{*}
クリシュナ クリシュナ ハレー ハレー

*私は悦び、私は最高の悦びそのものです。



統合ヨガのうた (Yoga of synthesis)

Eat a little, drink a little
 Talk a little, Sleep a little
 Mix a little, move a little
 Serve a little, rest a little
 Work a little, relax a little
 Study a little, worship a little
 Do asana a little, Pranayam a little
 Reflect a little, Meditate a little
 Do japa a little, do Kirtan a little
 Write mantra a little, have satsang a little

食事は少し、飲物も少し
 会話は少し、眠りも少し
 人に会うのも少し、外出も少し
 奉仕も少し、休みも少しとろう
 仕事も少し、くつろぎも少し
 勉強も少し、お祈りも少し
 アーサナも少し、プラーナヤーマも少し
 反省を少し、瞑想も少し
 ジャバを少し、キーラタンも少し
 サットサンガも少ししよう。



日々の祈り15か条 Swami Sivananda

1. 今日は幸福でいいよう。よければ欲や期待は持つまい。
2. 今日は体と心を淨めよう。健康のために簡素な食事、アーサナ、瞑想をしよう。
3. 今日は微笑みを絶やさず、やさしいまなざしで人に接しよう。嫉妬はしません。
4. 今日は誠実で穏やかな口調で話そう。批判や無駄なおしゃべりはしません。
5. 今日は一人だけの時間を持とう。心の平安と静寂を得るために。
6. 今日はハッキリとした目標を持ち、どんな些細なことでも自分で成し遂げよう。
7. 今日は自分の体より魂の喜ぶことをしよう。
8. 今日は人のために役に立つことをしよう。嫌なことでも人を許そう。
9. 今日は清い仲間とだけ交わろう。良いカルマで明日の自分を変えるために。
10. 今日は話す前に2回考え、行動する前に3回考えよう。

活動的で賑くあるために。

11. 今日はDIN (Do It Now)、今すぐやることを実行しよう。明日には延ばしません。
12. 今日はMYS (Mind Your own Self)、人のことではなく、自分のことに気をつけよう。
13. 今日は今日を、限りの命と思って、精一杯に生きてみよう。
14. 今日は「私は誰?」と自問自答してみよう。人生の真の目的を知るために。
15. 今日はすべてに神を見、宇宙に祈ろう。

自分が生かされていることに感謝して。



キーラタン、ジャバ、瞑想がもたらす結果を“物”で得ることはできません。

熟睡をお店で買えますか？

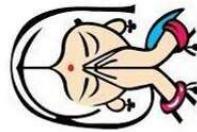
空気や太陽、水、熟睡を得ること、これらは全て無料で私たちに与えられていますが、これらのギフトにあなたは感謝をしていますか？絶対的な高みへの純粹な愛と感謝の表現方法がキーラタンです。

どうか、キーラタン、ジャバで大きい存在に感謝の気持ちを伝えてください。

人生がいつ終わるかは誰にもわかりません。あなたが宇宙に帰る時、あなたは物理的には何も持ついくことができません。家財道具も貯金通帳も、次の世に抱えていくことはできないのです。あなたはお迎えが来た時に全部置いていかねばならないものを得ようと、必死に走り回っていますか？

あなたは今生での善行、他への思いやり、奉仕の通帳だけを持つことができます。次世はこの貯金で人生を始めます。どうか時間を無駄にしないで、この善なる行為、『キーラタン、ジャバ、瞑想』の修行に情を出してください。

OM



シャンティ ヨガ クラブ

主宰 マキ ユングハイム

〒167-0022 東京都杉並区下井草5-22-10

E-mail shantiyoga@jcom.home.ne.jp

<http://shantiyogacub.com>

