食前のマントラ（Food Prayer）

インドでは食べ物は神聖であるとみなし、食前には祈りを捧げます。身体の5つの層の外側のアンナ(食物)は生命を維持するために重要ですが、更にその内にあるブラフマンの存在を認識します。シャンカラチャリヤによるアンナプールナ・アシュタカムは、栄養、知恵、放棄を求める祈りとして広く唱えられています。

(オーム) アンナプールネ　サダー　プールネ
シャンカラ　プラーナ　ワァラベ
ニャーナ　ヴァイラーギャ　シッディ　ヤルタン
ビクシャーン　デヒー　チャ　パールヴァティー

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らっしゃいます。シヴァ神のお妃様であるパールヴァティー女神よ。
どうぞ、霊性の知識とこの世の欲望からの解放を得るために施しの食物をお与えください。

アンナプールナ・アシュタカム11節

マーター　チャ　パールヴァティー　デーヴィー
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
スワデショー　ブヴァナ　トラヤム

パールヴァティー女神は私の母です。
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・アシュタカム12節

アンナード　バヴァンティ　ブータニ
パルジャニャード　アンナサン　バヴァハ
ヤッギャード　バヴァティ　パルジャンニョ
ヤッギャ　カルマ　サムド　バヴァハ

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

ブラフマー　ルパナン　ブラフマー　ハヴィル
ブラフマー　グノウ　ブラフマー　フタン
ブラフマー　イーヴァ　テーナ　ガンタルビャンム
ブラフマー　カルマ　サマーディナー

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

アハン　ヴァイシュヴァナロー　ブートヴァー
プラーニナン　デーハマ　シュリタハ
プラーナ　アパーナ　サマー　ユクタハ
パチャーン　ヤンナン　チャトル　ヴィダム

私はヴァイシュヴァーナラ(食物を消化する火)となって生命あるもの全ての体に宿り、プラーナ、アパーナ(吸収、排泄を司る気)と一体になって4種の食物(噛む・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