

DHYANA SLOKAS (GAJANANAM)

ディヤナ・スローカ（ガジャナナム）

全てのクラス、レクチャーや個人的な精神修行の始めに、私たちはディヤナ・スローカをチャンティングします。これはクラスに集まった様々な人たちのマインドを一つに調和させる手助けをしてくれます。

OM OM OM

オーム×3

Gajananam Bhutaganadi Sevitam

ガジャーナナン ブータガナーディ セービターム

Kapitta Jambu Phala Sara Bhakshitam

カピッタ ジャンブー パラ サーラ バクシタン

Uma Sutam Shokavinasha Karanam

ウマー スタン ショーカビナーシャ カーラナーム

Namami Vighneshvara Pada Pamkajam

ナマーミ ビグネーシュバラ パーダ パンカジャン

Shadananam Kumkuma Raktavarnam

シャダーナナン クンクマ ラクタバールナーム

Mahamatim Divya Mayura Vahanam

マハーマティン ディッビィヤ マユーラ バーハナム

Rudrasya Sunum Surasainya Natham

ルドウラッシャー スーナン スラサンニャ ナータム

Guham Sadaham Sharanam Prapadye

グハム サダハム シャラナム プラパーディエ

Ya Kundendu Tushara Hara Dhavala

ヤー クンデンドウ トウシャーラ ハーラ ダーバラー

Ya Shubhra Vastravrita

ヤー シュブブラー バストラーブリター

Ya Vina Varadanda Mandita Kara

ヤー ビーナー パラダンダー マンディタ カラー

Ya Shveta Padmasana

ヤー シュヴェター パドマーサナー

Ya Brahmaacyuta Shankara Prabhrtibhir

ヤー ブランマチュウター シャンカラ プラブリティビー

Devai Sada Pujita

デバーイ サダ プージタ

Sa Mam Patu Saraswati Bhagavati

サーマン パートウー サラスワティー バガバティー

Nissesha Jadyapaha

ニシェーシャ ジャディアーパハ

Om Namah Sivaya Gurave

オーム ナマー シヴァーヤ グラベー

Sat-Chid-Ananda Murtaye

サッチダナンダ ムルタイエー

Nishprapanchaya Shantaya

ニシュプラパンチャヤ シャンターヤ

Sri Sivanandaya Te Namaha

シュリ シヴァーナンダーヤ テ ナマハ

Sri Vishnu Devanandaya Te Namaha

シュリ ビシュヌデヴァーナンダーヤ テ ナマハ

Om Sarva Mangala Mangalye

オーム サルヴァ マンガラ マーンガリエー

Shive Sarvartha Sadhike

シベー サルバータ サーディケー

Sharanye Trayambake Gauri

シャランニエ トラヤンバケ ガウリー

Narayani Namostute Narayani Namostute

ナラーヤニー ナモーストウテー ナラーヤニー ナモーストウテー

Om Shanti Shanti Shantih

オーム シャーンティ シャーンティ シャーンティヒー

MAHA MRITYUNJAYA MANTRA (OM TRAYAMBAKAM)

マハー・ムリチュンジャヤ・マントラ (オーム・トラヤンバカム)

マハー・ムリチュンジャヤ・マントラは生命を与えてくれるマントラです。今日のように、人生がとても複雑な時代においてこのマントラは私たちを様々な障害から保護してくれます。病気に対する偉大な治療効果がありますし、旅行の前に反復する事は安全を祈願することになります。また健康、長寿、平和、繁栄などを授けてくれるマントラなので、誕生日にはできるだけ多く唱えるとよいでしょう。

OM OM OM

オーム×3

×3 {
Om Trayambakam Yajamahe
Sugandhim Pushtivardhanam
Urvarukamiva Bandhanan
Mrityor Mukshiya Mamritat

×3 {
オーム トライヤンバカン ヤジャーマヘ
スガンディム プッシュティバルダナム
ウルバールカミバ バンダナン
ムリユティヨー ムクシーヤ マムリター

Om Sarvesham Svastir Bhavatu
Sarvesham Shantir Bhavatu
Sarvesham Purnam Bhavatu
Sarvesham Mangalam Bhavatu

オーム サルベーション スバスティル ババトウ
サルベーション シヤンティル ババトウ
サルベーション プルナム ババトウ
サルベーション マンガラム ババトウ

Sarve Bhavantu Sukhinah
Sarve Santu Niramayaah
Sarve Bhadrani Pasyantu
Ma Kaschid - Dukha - Bhag - Bhavet

サルベー ババントウ スキナー
サルベー サントウ ニラーマヤ
サルベー バッドラーニ パッシャントウ
マー カスチッ ドウカ バーツ バベーツ

Asato Ma Sat Gamaya
Tamaso Ma Jyotir Gamaya
Mrithyor - ma Amritam Gamaya

アサトー マー サッ ガマヤ
タマソー マー ジョーティル ガマヤ
ムリユティヨー マー アムリタン ガマヤ

Om Purnamada Purnamidam
Punat Purnamdachyate
Purnasya Purnamadaya
Purnamevavashishyate

オーム プルナマダ プルナミダン
プルナーツ プルナムダッチャテー
プルナツシャー プルナマーダーヤ
プルナメーバーバシッシャテー

Om Shanti Shanti Shantih

オーム シヤーンティ シヤーンティ シヤーンティヒー

先生たちへの感謝

(先生が) Om Bolo Sat Guru Sivananda Maharaja Ki! (皆で) Jai! ジャイ!

(先生が) Om Bolo Swami Vishnu-Devananda Maharaja Ki! (皆で) Jai! ジャイ!