

終わりのマントラ マハ・ムリチュンジャヤ・マントラ (オーム・トラヤンバカム)

×3	Om Trayambakam Yajamahe	×3	オーム トライアンバカン ヤジャーマヘ
	Sugandhim Pushtivardhanam		スガンディム プッシュティバルダナ
	Urvarukamiva Bandhanan		ウルバルカミバ バンダナン
	Mrityor Mukshiya Mamritat		ムリユティヨー ムクシーヤ マムリターツ
Om Sarvesham Svastir Bhavatu	オーム サルベーション スヴァスティル ババトウ		
Sarvesham Shntir Bhavatu	サルベーション シャンティル ババトウ		
Sarvesham Purnam Bhavatu	サルベーション プルナム ババトウ		
Sarvesham Mangalam Bhavatu	サルベーション マンガラム ババトウ		
Sarve Bhavantu Sukhinah	サルベー ババントウ スキナー		
Sarve Santu Niramayaah	サルベー サントウ ニラーマヤ		
Sarve Bhadrani Pasyantu	サルベー バットラーニ パシャントウ		
Ma Kaschid - Dukha - Bhag - Bhavet	マー カスチツ ドウカ パーツ バベーツ		
Asato Ma Sat Gamaya	アサトー マー サツ ガマヤ		
Tamaso Ma Jyotir Gamaya	タマソー マー ジョーティール ガマヤ		
Mrityor - ma Amritam Gamaya	ムリユッティヨーマー アムリタム ガマヤー		
Om Purnamadah Purnamidam	オーム プルナマダー プルナミダン		
Purnat Purnamudachyate	プルナーツ プルナムダッチャテー		
Purnasya Purnamadaya	プルナッシャー プルナマダーヤ		
Purnamevavashishyate	プルナメーバーバシェッシャテー		
Om Shantih Shantih Shantih	オーム シャンティ シャンティ シャンティヒー		

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

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

Universal Prayer ユニバーサル プレイヤー

オーム 愛と慈しみに満ちた敬うべきものよ あなたに敬服いたします
遍く世界に広がる全知全能のサッチダーナンダ 唯一無二の内なる存在よ
どうか私たちの心が平等と均整、献身と智叡、そして誠の心で満たされますように

心を統制し、誘惑に打ち勝つ強さをお与えください。

私たちが我執、欲望、怒り、貪り、憎しみと妬みから解放してください。
私たちの胸にその高き徳を賜りますように

あなたがいかなる変容を遂げるとしても、その名、そしてその姿をいつまでも心に抱き
あなたに仕えることができますように。
絶えずあなたとともに在り、その栄光を讃え、唱えさせてください。

永遠に私たちがあなたのもとにとどまっていますように。

はじめのマントラ ディヤナ・スローカ (ガジャナナム) DHYANA SLOKAS (GAJANANAM)

OM×3

オーム×3

Gajananam Bhutaganadi Sevitam

ガジャーナナン ブータガナーディ セビターム

Kapittha Jambu Phala Sara Bhakshitam

カピッタ ジャンブー パラ サーラ バクシタム

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 パムカジャン

Shadananam Kumkuma Raktavarnam

シャダーナナム クンクマー ラックタバールナ

Mahamatim Divya Mayura Vahanam

マハーマティン ディツビイヤ マユーラ バーハナム

Rudrasya Sunum Surasainya Natham

ルッドウラッシャー スーナン スラサンニヤ 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 クンデンドウー トウシャーラ ハーラ ダバラー

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 バラダンダー 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 Brahmaachyuta Shankara Prabhritibhihi —	ヤー ブランマーチュウター シャンカラー プラブリティブヒヒ
Devaihi Sada Pujita	デバーイヒ サダー 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	ニツシェーシャ ジャディアーパーハ
Om Namah Shivaya Gurave	オーム ナマ シバーヤ グラベ
Sat - Chid - Ananda Murtaye	サッチダナンダ ムルタヘ
Nishprapanchaya Shantaya	ニシュプラパンチャーヤ シャンターヤ
Sri Sivanandaya Te Namaha	スリー シバーナンダーヤ テ ナマハー
Sri Vishnu Devanandaya Te Namaha	スリー ビシュヌ デバーナンダーヤ テ ナマハー
Om Sarva Mangala Mangalye	オーム サルバ マンガラ マンガリエ
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 トラインバケ ガウリー
Narayani Namostute Narayani Namostute	ナーラヤーニ ナモストウデ ナーラヤーニ ナモストウデ
Om Shantih Shantih Shantih	オーム シャンティ シャンティ シャンティヒ

アラティ（1日の始まりと終わりの火の浄化のお参り）Arati

ジャヤ ジャヤ アラティ ヴィグナーヴィナーヤカ ヴィグナーヴィナーヤカ スリ ガネーシャ
ジャヤ ジャヤ アラティ スブラマーンニヤ スブラマーンニヤ カールディケーヤ

ジャヤ ジャヤ アラティ ヴェヌゴパーラ ヴェヌゴパーラ ヴェヌローラ
パーパヴィドゥーラ ナヴァニータ チョーラ

ジャヤ ジャヤ アラティ ヴェンカタラマナ ヴェンカタラマナ シャンカタハーラナ
シター ラーマ ラディシュヤーマ

ジャヤ ジャヤ アラティ ガウリ マノーハラ ガウリ マノーハラ バヴァーニ シャンカラ
サーンバサダーシヴァ ウマ マハシュワ

ジャヤ ジャヤ アラティ ラージャ ラジェシュワリ ラージャ ラーजेシュワリ トリプラー スンダリ
マハー ラクシュミ マハー サラスワティ マハー カーリー マハー シャクティ

ジャヤ ジャヤ アラティ アンジャネーヤ アンジャネーヤ ハヌマータ

ジャヤ ジャヤ アラティ ダッタートレーヤ ダッタートレーヤ トリムルティ アヴァターラ

ジャヤ ジャヤ アラティ アディターヤ アディターヤ バスカラーヤ

ジャヤ ジャヤ アラティ サニシュワラーヤ サニシュワラーヤ バスカラーヤ

ジャヤ ジャヤ アラティ シャンカラチャリヤ シャンカラチャリヤ アドゥヴァイタ グラヴェ

ジャヤ ジャヤ アラティ サッグル ナータ サッグル ナータ シヴァナダ

ジャヤ ジャヤ アラティ ヴィシュヌデヴァナダ ヴィシュヌデヴァナダ ヴィシュヌデヴァナダ

ジャヤ ジャヤ アラティ アガスティヤ ムナヘ アガスティヤ ムナヘ スリ ラマー プリヤーネ

ジャヤ ジャヤ アラティ アヤツパ スワミヘー アヤツパ スワミヘー ダルマ シャースタヴェ

ジャヤ ジャヤ アラティ ジーザス グラヴェ ジーザス グラヴェ ブッダ グラヴェ

ジャヤ ジャヤ アラティ モハメド グラヴェ グル ナナック グラヴェ サマスタ グル ビヨー ナマハ

ジャヤ ジャヤ アラティ ヴェヌゴパーラ

オーム ナ タットラ スリヨ パーティ ナ チャンドラ ターラカム
ネーマー ヴィデュウト バーンティ クトーヤマグニヒ

トゥフメーヴァ バンタ マヌパーティー サルヴァン
タシャ バーシャ サルヴァミダム ヴィパーティー

オーム ガンゲ チャ ヤムネ チャーヴァ ゴダーヴァリ サラスワティ
ナメーデ シンドウー カーヴェリ ナマストゥバヤム ナモー ナマハ

トゥフメーヴァ マター チャ ピタ トゥフメーヴァ
トゥフメーヴァ バンドゥスチャ サカー トゥフメーヴァ
トゥフメーヴァ ヴィディヤー ドラヴィナム トゥフメーヴァ
トゥフメーヴァ サルヴァン マーマ デーヴァ デーヴァ

カイエーナ ヴァーチャー マナセンドリヤーヴァー
ブーディヤトマナヴァー プラカリテ スワバーヴァド
カーローニ ヤット ヤット シャカラム パラスマイ
ナラーヤナー イティ シヤマプラヤーミ

サルヴァ ダルマーン パリティヤージャ

マーメカム シャラナム ヴィラジャ

アハム トウワ サルヴェパペビョー

モクシャ イシャーミ マー スチャ



Kirtan is singing Lord's Name. It is the easiest, surest, and safest way for attaining God. Kirtan is nectar. Kirtan is Divine food for the Soul. Kirtan can make you immortal.

Swami Sivananda

キルタンとは神の名を歌うこと。
これは神に到達するための
最も簡単で、確実に、安全な方法です。
キルタンはネクター（生命力の蜜）です。
キルタンは魂のための神の栄養です。
キルタンはあなたを永遠にします。
— スワミ・シヴァナンダ