

DHYANA SLOKAS | GAJANANAM

At the beginning of every class, lecture,
and personal spiritual practice,
we chant the Dhyana Sloka.
This helps to harmonize the minds of the various
individuals gathered for the class.

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 × 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 ラックタバールナーム

Mahamatim Divya Mayura Vahanam

マハーマティン ディッビヤ 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 バストラブリター

Ya Vina Varadanda Mandita Kara

ヤー ビーナー バラダグダー 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 プラブリティビヒ

Devaihi Sada Pujita

デバーイヒ サダー プージタ

Sa Mam Patu Saraswati Bhagavati

サー マン パートゥー サラスワティー バガバティー

Nissesha Jadyapaha

ニッシェーシャ 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 シバーナグダーヤ テ ナマハー

Sri Vishnu Devanandaya Te Namaha

スリー ビシュヌ デバーナグダーヤ 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

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

OM TRAYAMBAKAM | MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

The Maha Mrityunjaya Mantra is a life-giving mantra.
It offers protection from various obstacles.
It is known for its healing power against illness
and is often chanted for safe travels.
Additionally, it bestows health, longevity, peace, and prosperity.
It is especially beneficial to chant it many times on one's birthday.

マハ・ムリチュンジャヤ・マントラは生命を与えるマントラ。
私たちを様々な障害から保護してくれます。
病気に対する治療効果・旅行の前の安全祈願。
また健康、長寿、平和、繁栄を授けてくれる。
誕生日にたくさん唱えるとよい。

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

Om Sarvesham Svastir Bhavatu
Sarvesham Shntir Bhavatu
Sarvesham Purnam Bhavatu
Sarvesham Mangalam Bhavatu

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

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

Om Purnamadah Purnamidam
Purnat Purnamudachyate
Purnasya Purnamadaya
Purnamevavashishyate

Om Shantih Shantih Shantih

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

オーム サルベーション スヴァスティル
ババトゥ
サルベーション シャンティル ババトゥ
サルベーション プルナンム ババトゥ
サルベーション マンガラム ババトゥ

サルベ ババントゥ スキナー
サルベ サントウ ニラーマヤ
サルベ バットラーニ パシャントゥ
マー カスチッ ドウカ バーッ バベーツ

アサトー マー サッ ガマヤ
タマソー マー ジョーティール ガマヤ
ムリュッティヨーマー アムリタム ガマヤー

オーム ブルナマダー プルナミダン
プルナーツ プルナムダッチャテー
プルナッシャー プルナマダーヤ
プルナメーバーバシェッシャテー

オーム シャンティ シャンティ シャンティヒー

Salute our masters — 先生たちへの感謝 —

Teacher

Om Bolo Sat Guru Sivananda Maharaja Ki!

Om Bolo Swami Vishunu-Devananda Maharaja Ki!

Students

Jai! ジャイ !

Jai! ジャイ !