



MANTRA BOOK

Embrace Energy Yoga School



マントラ オーム OM

オームとは宇宙の音のことです。

これは、創造・維持・破壊のプロセスを表す原初の振動です。

マントラ チャンティング

マントラ = マン + トラ

私たちに多くの喜びを与え、私たちの心、体と魂を癒すことができる神の音のこと。

サンスクリット語

サンスクリット語は、正しい発音が宇宙のユニークな振動を呼び起こし、マントラを通して現れようとするものは何でも動き出すので、一部の言語学者には「完璧な言語」であると考えられています。

ATHA YOGA ANNUSHASANAM



ATHA - さあ、この縁起の良い瞬間に。準備ができたなら、修練と探究の道へ向かいましょう。この変化の瞬間に祝福を。

YOGA - ヨガ、結ぶ; という言葉通り、ヨガとは根本から結ぶ、つまりサマディの状態にひたること、統合・繋がることです。

ANU - 伝統の中で、何かに続くことを意味します。この場合は事前準備として捉えられます。

SHASANAM - 指導、規律、修練、教育、見せること、説明すること SHAS とは規律と共に起こる教えを意味します。

ASATOMA SATGAMAYA



Asato Ma Sade Gamaya
 Tamaso Ma Jyotir Gamaya
 Mrityor Ma Amritam Gamaya
 Om Santih Santih Santih

非現実的から現実へと私たちを導いてください
 暗闇から光へと私たちを導いてください
 死から不死へと私たちを導いてください
 オーム シャンティ シャンティ シャンティ

GANESHA MANTRA



Gaja Nanam Bu Ta
 Gana Adi Sevi Tam
 Kapit Tha Jambu Pala
 Charu Bhakcha Nam
 Uma Sutam SoKa
 Wina Sa Kara Nam
 Nama Mi Wigne Swara
 Pada Pangka Jam

すべての主に仕える象の顔を持つガネーシャに礼拝します
 彼はリンゴの木を食べ、リンゴと果物をバラにします
 悲しみとうつ病を取り除くウマ・デヴィの息子である
 障害を取り除いてくださる
 蓮花の上に立つガネーシャ神へ降伏します

GAYATRI MANTRA



Om Bhur Buwa Haswa Ha
Tat Savi Tur Waren Yam
Barego Deva Sya Di Mahi
Diyo Yo Naha Pracho Dayat

苦しみを破壊し、太陽のように明るい幸福を与えようー

罪の破壊者は私たちの知性を刺激するでしょう

GURU MANTRA



Guru Bram Ha
Guru Vis Nu
Guru De Vo
Mahe Swara
Guru Saak Chaat
Para Bram Ha
Tas Me Sri
Guru Ve Nama Ha

グル・ブラフマン神、グル・ヴィシュヌ神、グル・マヘシヴァラ
神(シヴァ神)よ

グルとは最高神のブラフマンそのものであり、自身がそのグルそ
のものです

KARAPURA GAURAM MANTRA



Kara Pura Gau Ram
 Karuna WaTa Ram
 San Sara Sa Ram
 Buja Gendra Ha Ram
 Sa Dava San Tam
 Hreda Ya Ra Vin De
 Ba Wam Ba Wani
 Sahi Tam Namami

カンファーのような純粋な白と思いやりの化身
 世の存在の本質、その花輪が蛇の王である証
 常に心の蓮の中に住む
 私はシヴァとシャクティの双方に礼拝します

MAHA MRITHUNJAI MANTRA



Om Trayam Bakam Yaja Mahe
 Sugaṅ Dim Pusti Vara Danam
 Urava Rukamiva Ban Danat
 Mrityor Mukchiya Mamritat

私達が崇拜する香しい3つの世界の主よ、束縛から切り離され自由になったメロンのように

私達を不死ではなく死への恐怖からお救いください

MORNING MANTRA



1. Vande Guru Nam Charana Ravin De
San Dari Sita Swat Ma Sukha Vabo De
Nisre Ya See Jan Gali Kaya Ma Ne
Sam Sara Hala Hala Mooha Santir
2. Aa Ba Hu Puru Sa Ka Ram
Sankha Chakra Si Dari Nam Saha
Stra Sirasam Swtam
Tam Nama Mi Patan Ja Lim

1. 自己覚醒・大きな幸福を知る方法を示し、良い知識を教える最高のグルの蓮の花の足元に祈ります。彼はジャングルの医者であり、条件のもと存在する無知の毒を取り除くことができます。

2. 1000もの輝く頭(神の蛇としての形)を持つ白い色に例えられる、アディセーサの化身であるパタンジャリは、剣を背負い(差別を表す)、火の輪(光の円盤、無限の時間を表す)と巻貝(神の音を表す)を手にしています

OM NAMAH SHIVAYA



Om Namah Shivaya
Om Namah Shivaya
Om Namah Shivaya
Om Namah Shivaya

私はシヴァ、真の最高の自己を表す最高の神に礼拝します

OM SAHANA VAVATU



Om Saha Na Vava Tu
 Saha No Bunak Tu
 Saha Wi Ryam Kara Wa Wahe
 Te Ja Swi Na Vadhee Tamas Tu
 Maa Wid Wasa Wahe
 Om Santihi Santihi Santihi

神がわたしたちを守ってくださいます
 神がわたしたちを受け入れ、才能を与えてくださいます
 私たちは活力と一緒に働きます
 私たちの学びを輝かせて
 私たちはお互いに反目しあいせん
 オーム シャンティ シャンティ シャンティ

SARVE BHAVANTU SUKINAH



Sarave Bavantu Sukinaha
 Sarave Santu Niramaya
 Sarave Badrani Pashiyantu
 Ma Kaschid Dukha BagBawet
 Om Santihi Santihi Santihi

すべてが幸せで健康でありますように
 すべてが不幸から解放されますように
 すべてが幸先が良くありますように
 誰も苦しむことのないように
 オーム シャンティ シャンティ シャンティ

SHIVA AARTI



1 Om Jaiya Shiva Om kara
 Bhole Hare Shiva Om kara
 Bramha Visnu Sada Shiva
 Bhole Bhole Na
 Thema Maha Shiva
 Ared Dang Gi Dhara
 Om Hare Hare Hare Mahadev

2. Eka Nana Chatura Nana Pancha Nana
 Rajai
 Bhole Pancha Nana Rajai
 Han Sa Sana Garuda Sana
 Han Sa Sana Garuda Sana
 Vrish Wahana Sajai
 Om Hare Hare Hare Mahadev

3. Dho Bhuje Chare
 Chatura
 Bhuje Dasa Bhuje Te
 Sohe Bhole Dasa Bhuje
 Te Sohe
 Tino Roopa Nirake Tam
 Sankara Roopa Nirake Tam
 Tribhuvan Jan Mohai
 Om Hare Hare Hare
 Mahadev

4. Akche Mala
 Vana Mala Munde Mala
 Dhari
 Bhole Munde Mala Dhari
 Chadana Mrigamade Sohail
 Chadana Mrigamade Sohail
 Bhale Shashi Dhari
 Om Hare Hare Hare
 Mahadev

SHIVA AARTI



5. Swetam Bara Pitam
 Bara Bagam Bare Ange
 Bhole Bagam bare Ange
 Sanaka Dike Bramha Dike
 Sanaka Dike Bramha Dike
 Bhoota Dike Sange
 Om Hare Hare Hare Mahadev

6. Kare Ke Madya Kaman Dalu
 Chakra Trisoola Dhareta
 Bhole Chakra Trisoola Dhareta
 Jaga Kareta Jaga Hareta
 Shuka kareta Dukha Hareta
 Jaga Palana karta
 Om Hare Hare Hare Mahadev

7. Bramha Visnu
 Sadashive Janate Aviveka
 Bhole Janate Avi veka
 Prana vak chere Ke
 Madhye
 Om Ak Chare Ke Madye
 Ye Tinon Eka
 Om Hare Hare Hare
 Mahadev

8. Traiya Guna Shiva Jiki
 Aarati
 Jokoy Nare Gave
 Bhole Preema Sa Hita
 Gave
 Kahata Shiva Nande
 Swami
 Man Japat Hari Hare
 Swami
 Mana Van Chhit Phale
 Pave
 Om Hare Hare Hare
 Mahadev

SHIVA STUTI



Shiva shiva shiva Shambo
 Shiva shiva shiva Shambo
 Mahadeva Shambo
 Mahadeva Shambo
 Shiva shiva shiva Shambo
 Shiva shiva shiva Shambo

シヴァシヴァシヴァ 偉大な方
 シヴァシヴァシヴァ 偉大な方
 偉大な神 偉大な方
 偉大な神 偉大な方
 シヴァシヴァシヴァ 偉大な方
 シヴァシヴァシヴァ 偉大な方

TUMI BHAJA RE MANA MANTRA



Tumi Bhaja Re Mana
 Tumi Japa Re Mana
 Om Shiri Ram Jaya Ram
 Japa Re Mana

ああ、私の親愛なる友人
 常に神の名を唱え、常に神の名を繰り返す
 あなたは私がするひとつひとつの呼吸です
 あなたは私が呼吸する空気そのものです
 あなたは私が見るものすべてであり、私が感じるものすべて
 あなたは私が行くところのいたるところにいて、私が行きたいと
 ころならどこにでもいる

YOGENA CITTASYA



Yogena Chitasha
Padena Vacham
Malam Sarira
Sha ChaVetya Keina Yopa Karotam
Pravaram Muninam
Patan Jalim Pran Jali Ran Etosmi

ヨガは心に平和を与え、良い意識を与え、身体から病気を取り除きます

私たちにこれを与える方の近くにいるため、私はパタンジャリ卿に頭を下げます

SHIVA AARTI (訳)

- 1.あなたに栄光あれ、おおシヴァよ!あなたに栄光あれ、オームカラ
ブラフマ神、ヴィシュヌ神と偉大なシヴァ神を含む他の神々は、私の苦しみを和らげてくださります。
- 2.絶対的で真の存在、意識、至福の存在として、ブラフマ神、ヴィシュヌ神、シヴァ神の3つの神へ祈ります。
ヴィシュヌ神、あなたはブラフマ神4つ、シヴァ神5つとしての顔を持っています。彼らは彼を見るすべての人の感嘆を喜びます。ブラフマ神、あなたは白鳥の背中に乗ることを好む、ヴィシュヌ神、あなたはワシの背中に乗るのが好きです(大きな神話の中に出てくるようなワシは、ヴィシュヌ神の乗り物であると信じられています)、そしてシヴァ神、あなたは神聖な雄牛に乗っています。おお大主よ、私の苦しみをどうか取り除いてくださるよう、お祈りします。
- 3.ブラフマ神は2つの腕、ヴィシュヌ神は4つ、シヴァ神(ダーシャパーフ)は10つの腕を持っています。3つの世界の住人があなたを魅了するやいなや、彼らはすべてに魅了されるのと同じように。オムカラ卿よ、私の苦しみを取り除くよう祈ってください。
- 4.あなたは、オムカラ卿、ルドラクシャや森の花でできたネックレスを身に着けている、3番目の頭蓋骨です。あなたの額は、月明かりの中で輝いて、サンダルウッドペーストとムスクで塗られています。私の苦しみを取り除くよう祈ってください。
- 5.オムカラ卿、あなたの体は白と黄色の絹の服と虎の皮の服を着ていますが、連れて歩いているのはゴブリンの軍隊、ブラフマンのような神々、サナカのような神の聖見者たちです。私の苦しみを取り除くよう祈ってください。
- 6.偉大なオムカラ卿は、手の一つにアカマンダリー(聖水の壺)を持っています。あなたはすべての人に喜びをもたらし、すべての苦痛を破壊し、全世界を支えます。私の苦しみを取り除いてください。
- 7.無知(賢明でなく愚かなこと)はブラフマ、ヴィシュヌ、シヴァを3つの神として認識しますが、それらはすべて単一の神秘的な言字「Om」に融合されています。私の苦しみを取り除くよう祈ってください。
- 8.スワミ・シヴァナンダ、このアラティを3つのグナであるサットヴァ、ラジャス、タマスに唱える者は、心の満たします。おお偉大なオムカラ卿私の苦しみを取り除いてください。

