

【5】

↓CDでは「パー」と聞こえる

| | | | | | | |
|--------|-------|---------|------|------|------|----------|
| (オーム) | アッ | ピヤー | ヤントゥ | ママン | ガ- | ニー |
| ヴァーク | ブラ- | スチャー | スロー | マ | バ | ミン |
| ナー | チャー | シュ | トラ | ト | ラ | ヴァー |
| サルヴァン | ブラフ | モー | バ | シャダム | マー | ハム |
| ニ | ニ | ニ | ラ | ク | ラ | リヤム |
| マー | マー | ブラフマ | ラ | ロード | アニラー | カラナマストゥー |
| カ | カ | カ | カ | カ | アニラー | カラナム |
| タダートマニ | ニラテーヤ | ウパニシャッド | スー | ダルマー | マイ | トゥー |
| サン | サン | サン | サン | サン | サン | サン |
| オーム | シャーン | シャーン | シャーン | ティ | ヒー | ハ |
| ティヒ | ティヒ | ティヒ | ティヒ | ヒ | ヒ | オーム |

Om apyayantu mamangani
 vak pranascaksuh srotramatho
 balamindriyani ca sarvani
 sarvam Brahmaupanisadam
 maham Brahma nirakuryam
 ma ma Brahma nirakarod
 anirakaranamastu anirakaranam mestu
 tadatmani nirate ya upanisadsu
 dharmaste mayi santu/te mayi santu
 Om santih santih santih

オーム。私の身体に、私の言葉に、私の眼に、私の耳に静けさをお与え下さい。
 私がすべての感覚を、より清く、より強くできますように。
 ブラフマンが、彼みずからを私に示したまわんことを。
 私は決してブラフマンを否定することなく、
 また、ブラフマンの私を否定することはありませんように。
 私は彼にあり、彼は私にあり、私たちはつねにともにありますように。
 ブラフマンに、帰依したてまつる私達に、ウパニシャッドの聖き真理を啓示してください。
 オーム。平安あれ、平安あれ、平安あれ。