チャンティング

※講話の前に、続けて２つのチャンティング（サンスクリット語の祈り）をします

【１】ヴェーダのマントラ Vedic Mantra

ナー オーム　ハ　バ　ヴァ　トゥー サ	ノー ハ　ブナク　トゥー サ

リャンー
ハ　カラヴァー　ヴァハイーー
サー　ヴィー

ディー　ヴィッ　イー
ヴィ　ヴァ　タマス　マー　ヴィ　ヴァハイ
テージャス　ナー　トゥ　シャー

ティ ★ オーム　シャーン　シャーン　シャーン　ヒー ティヒ　ティヒ	リ ハ　オーム ヒ

ブラフマンが教師と弟子の両方を導いて下さるように。
「主」が、私たち双方を養って下さるように。
私たちが豊かな活力をもって、ともに働くように。
私たちの学習がたくましく実り多いものであるように。
愛と調和が私たちの間に宿るように、
どうか私たちを見守りください。
オーム。平安あれ、平安あれ、平安あれ。

sahanavavatu
sahanau bhunaktu
saha viryam karavavahai
tejasvi navadhitamastu ma vidvishavahai
Om shantih shantih shantih Harih Om

【２】普遍の祈り Universal Prayers

マ トーマー　ガ　ヤ アサ　サド	ガ ソーマー　ティル　マヤ タマ　ジョー

ガ トョールマー　タム　マヤ ムリッ　アムリ	エー ラー　マ　ディ アーヴィ　ヴィール

ム ドラー　テー　ナム　カム ルッ　ヤッ　ダクシ	ニッ マーム　ヒ　ティヤム テーナ　パー

神様、非存在から存在へ　導いてください
無知の暗闇から　知識の光へ　導いてください
死から　不死へ　導いてください
私の中に　お入りください
あなたのやさしい顔で
私を守ってください

Om asato mā sad gamaya
tamaso mā jyotir gamaya
mṛtyormā amṛtam gamaya
Āvirāvirma edhi
Rudra yatte dakshinam mukham
Tena mām pāhi nityam

★ 繰り返し → 瞑想 → ★ 繰り返し