ガナパティ・アタルヴァシールシャ

第1節

oṁ namas te gaṇapataye
tvam eva pratyakṣaṁ tat tvam asi
tvam eva kevalaṁ kartāsi
tvam eva kevalaṁ dhartāsi
tvam eva kevalaṁ hartāsi
tvam eva sarvaṁ khalv idaṁ brahmāsi
tvaṁ sākṣād ātmā 'si nityam

オーム。大衆の神、ガナパティへ敬意を表する。
あなただけが「汝（なんじ）はそれである（タット・トワム・アシ）」の可視の具現である。
あなただけが創造者である。
あなただけが維持者である。
あなただけが破壊者である。
あなただけがこれらすべてである。あなたはブラフマンである。
あなたは目に見える形を取った永遠の大いなる自己（アートマン）である。

第2節

ṛtaṁ vacmi
satyaṁ vacmi

私は教典に基づく真理を話す。
私は経験上の真理を話す。

第3節

ava tvaṁ mām
ava vaktāram
ava śrotāram
ava dātāram
ava dhātāram
avānūcānam ava śiṣyam
ava paścāttāt
ava purastāt
avottarāttāt
ava dakṣiṇāttāt
ava cordhvāttāt
avādharāttāt
sarvato māṁ pāhi pāhi samantāt

どうか私を守ってください。
朗唱する者を守ってください。
聞く者を守ってください。
(この知識を)与える者(グル)を守ってください。
教える者を守ってください。
弟子を守ってください。
私たちを西から守ってください。
私たちを東から守ってください。
私たちを北から守ってください。
私たちを南から守ってください。
私たちを上から守ってください。
私たちを下から守ってください。
私をあらゆる方向から守ってください。私をあらゆる側面から守ってください。

第4節

tvaṁ vāṅmayas tvaṁ cinmayaḥ
tvam ānandamayas tvaṁ brahmamayaḥ
tvaṁ saccidānandādvitīyo 'si
tvaṁ pratyakṣaṁ brahmāsi
tvaṁ jñānamayo vijñānamayo 'si

あなたは大いなる言葉の具現である。あなたは純粋な大いなる意識である。
あなたは最高の至福である。あなたは絶対なる者である。
あなたは唯一無二の大いなる存在、大いなる意識、そして至福である。
あなたはブラフマンの具現である。
あなたは知識と英知である。

第5節

sarvaṁ jagad idaṁ tvatto jāyate
sarvaṁ jagad idaṁ tvattas tiṣṭhati
sarvaṁ jagad idaṁ tvayi layam eṣyati
sarvaṁ jagad idaṁ tvayi pratyeti
tvaṁ bhūmir āpo 'nalo 'nilo nabhaḥ
tvaṁ catvāri vākpadāni

全宇宙はあなたから生まれる。
全宇宙はあなたの中で維持される。
あなたによって全宇宙は消滅する。
全宇宙はあなたに帰す。
あなたは地であり、水であり、火であり、空気であり、空間である。
あなたは言葉の四つのレベルである。

第 6 節

tvaṁ guṇatrayātītaḥ
tvaṁ dehatrayātītaḥ
tvaṁ kālatrayātītaḥ
tvaṁ mūlādhārasthito 'si nityam
tvaṁ śaktitrayātmakaḥ
tvāṁ yogino dhyāyanti nityam
tvaṁ brahmā tvaṁ viṣṇus tvaṁ rudras tvaṁ
indras tvaṁ agnis tvaṁ vāyus tvaṁ
sūryas tvaṁ candramās tvaṁ brahma bhūr bhuvaḥ svar om

あなたは三つのグナ(特質)を超越している。
あなたは三つの身体を超越している。

あなたは三つの時間を超越している。
あなたは永遠にムーラーダーラ・チャクラに住む。
あなたは三つのシャクティ(力)である。
ヨーギは絶えずあなたについて瞑想する。
あなたはブラフマー、ヴィシュヌ、シヴァである。
あなたはインドラ、アグニ、ヴァーユである。
あなたはスーリヤ、チャンドラ、大地、空間である。
あなたは大いなる実在である。あなたは神聖な言葉オームの具現である。

第7節

gaṇādiṁ pūrvam uccārya varṇādiṁ tadanantaram
anusvāraḥ parataraḥ
ardhendulasitam
tāreṇa ṛddham
etat tava manusvarūpam
gakāraḥ pūrvarūpam
akāro madhyamarūpam
anusvāraś cāntyarūpam
bindur uttararūpam
nādaḥ sandhānam
saṁhitā sandhiḥ
saiṣā gaṇeśavidyā
gaṇaka ṛṣiḥ
nicṛdgāyatrī chandaḥ
gaṇapatir devatā
oṁ gaṁ gaṇapataye namaḥ

最初に単語ガナの g の音を、
それからアルファベットの最初の文字 a を発する。
アヌスワーラ、鼻音 m を加える。
それをチャンドラビンドゥ、真珠が乗った三日月で飾る。
これがあなたの種子マントラである。
G は最初の文字を形成する。
A は真ん中の文字を形成する。
M は最後の文字を形成する。
ビンドゥは最後の形となる。
その音はあなたと一つになる手段である。
マントラ全体を朗唱することがつながりである。

これが神聖なガネーシャの英知である。
マントラの賢人はガナカである。
マントラの韻律は、ニチリトゥ・ガーヤトリーである。
マントラの神はガナパティである。
オーム。私はガネーシャ神に頭（こうべ）を垂れる。

第8節

ekadantāya vidmahe vakratuṇḍāya dhīmahi
tan no dantī pracodayāt

私たちがその1本の牙を持つ者を知ることができますように。
その曲がった鼻を持つ者について瞑想しますように。
その牙を持つ者がその知識と私たちの瞑想を高めますように。

第9節

ekadantaṁ caturhastaṁ pāśam aṅkuśa-dhāriṇam
radaṁ ca varadaṁ hastair bibhrāṇaṁ mūṣakadhvajam
raktaṁ lambodaraṁ śūrpakarṇakaṁ rakta-vāsasam
rakta-gandhānuliptāṅgaṁ rakta-puṣpaiḥ supūjitam
bhaktānukampinaṁ devaṁ jagat-kāraṇam-acyutam
āvirbhūtaṁ ca sṛṣṭyādau prakṛteḥ puruṣāt param
evaṁ dhyāyati yo nityaṁ sa yogī yogināṁ varaḥ

1本の牙、四つの手があり、輪縄と突き棒を持ち、
もう1本の牙を手にし、一つの手は恐れの無さを与え、
英知を象徴するネズミの旗印を持ち、
赤く、大きな腹をし、
耳は穀物を振るう箕（み）に似て、
赤い衣を身に着け、身体には赤いペーストが塗られ、
赤い花で崇拝され、
信奉者に情け深く
宇宙をもたらした者であり、不滅の者、
創造の初めに現れ
本質（プラクリティ）と魂（プルシャ）を超えている。
このようにして彼について絶えず瞑想するヨーギは
最高のヨーギである。

第 10 節

namo vrātapataye namo gaṇapataye namaḥ pramathapataye
namas te astu lambodarāyaikadantāya vighnanāśine
śivasutāya śrīvaradamūrtaye namaḥ

あまたの者の神へ敬意を表する。
大衆の神へ敬意を表する。
プラマタ、シヴァの従者の神へ敬意を表する。
1本の牙を持つ太鼓腹の者へ敬意を表する。
障害を破壊する者、シヴァの息子へ敬意を表する。
その恩恵を与える者へ、私は何度も何度も頭を垂れる。

oṁ saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṁ karavāvahai
tejasvi nāvadhītam astu mā vidviṣāvahai
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

私たちが共に守られますように。
私たちが共に支えられますように。
私たちが共に素晴らしい行いをしますように。
私たちの学びが輝かしいものとなりますように。
憎しみが存在しませんように。
オーム。平和、平和、平和。

© 2022 SYDA Foundation®.著作権所有。