

ガネーシュ・マーナサ・プージャ

胸の前でナマステーと合掌します。

ガネーシュ神の

慈愛に満ちた存在を呼び起こします。

shrī ganeshāya namah

シュリー ガネーシャーヤ ナマハ

ガネーシュ神がその「王座」、シムハーサナに座しているのを

思い浮かべて下さい。

ガネーシュ・ウツウサヴァを祝って、

彼にプージャをささげます。

あなたがこれから行う崇拝は

マーナサ・プージャと呼ばれる、「精神的な崇拝」です。

インドの伝統では、

精神的な崇拝は強力で、

もしかすると外側で行う崇拝以上に

強力だと考えられています。

この崇拝はすべて

あなたのマインドの中で起こります。

もう一度、その黄金のシムハーサナに座している

ガネーシュ神を思い浮かべてください。

彼の姿は純白です。

頭はとても高貴なゾウのそれで、

鼻は優雅に曲線を描き

彼から見た左側に向いています。

頭上には神々しい王冠を載せ

数々の美德を象徴する宝石がちりばめられています。

目は、温かく、茶色で、アーモンドの形をしており、

いつも慈愛を放っています。

ガネーシュ神はエーカダント、

「1本の牙を持つ者」として知られ、

もう1本の牙は、『マハーバーラタ』を記述するのに

使われたからです。

彼の信奉者たちの祈りが

よく聞こえるようにと、

彼の耳は箕(み)のように

大きく、幅が広いのです。

腕は4本あります。

一つの手は職杖を持ち、

別の手で繊細な白いクチナシの花を持っています。

3番目の手には突き棒やおのを握っています。

そして、彼の4番目の手は持ち上げられ、

手のひらを外に向けたアバヤ・ムドラー、
恐れを知らないことを表す手ぶりをしています。

ガネーシュ神のおなかは大きくて丸く、
それは宇宙全体をその中に含んでいるからです。

それはまた、幸福の象徴です。
笑いはそのおなかから生まれます。

ネズミは彼のヴァーハナ、「乗り物」であり、
探究者のマインドを表します。
ネズミはガネーシュ神の足元におり、
まさに、グルの足元にある
探究者のマインドのようです。

今から、ガネーシュ神に
ささげ物をします。
ささげるたびに、
異なるマントラを唱えて
ガネーシュ神を呼び起こします。

まず、ガネーシュ神に水と
黄金色をしたサトウキビの糖である
ジャガリーの濃密な角砂糖をささげてください。

om mahāganapataye namah
オーム マハーガナパタイエー ナマハ

ガネーシュ神にパンチャームリット・アビシエーク、
牛乳、ヨーグルト、ギー、蜂蜜、ジャガリーの
五つのネクターで王様の沐浴(もくよく)をささげてください。

まず、牛乳をささげます。

om gam ganapataye namah

オーム ガム ガナパタイエー ナマハ

ヨーグルトをささげます。

om gam ganapataye namah

オーム ガム ガナパタイエー ナマハ

ギーをささげます。

om gam ganapataye namah

オーム ガム ガナパタイエー ナマハ

蜂蜜をささげます。

om gam ganapataye namah

オーム ガム ガナパタイエー ナマハ

ジャガリーをささげます。

om gam ganapataye namah

オーム ガム ガナパタイエー ナマハ

マーナサ・プージャーを行う時、あなたのマインドは集中していきます。

あなたの存在全体が、今のこの瞬間に導かれます。

あなたのすべての部分が——マインドも、心も、身体も——

生き生きと、活発で、関与しています。

あなたがプージャーをささげて呼び起こした
ガネーシュ神の神聖な存在を、
あなた自身の全体で楽しむという幸運を持っています。

パンチャームリッタのささげ物がこれで完了したので、
水差しのきれいな温かい水を
ガネーシュ神に注いでください。

彼のムールティがきれいになったら、
洗いたての柔らかな白いタオルで
優しく拭いて乾かします。

om gajānanāya namah
 オーム ガジャーナナーヤ ナマハ
 om gajānanāya namah
 オーム ガジャーナナーヤ ナマハ
 om gajānanāya namah
 オーム ガジャーナナーヤ ナマハ
 om gajānanāya namah
 オーム ガジャーナナーヤ ナマハ
 om gajānanāya namah
 オーム ガジャーナナーヤ ナマハ
 om gajānanāya namah

オーム ガジャーナナーヤ ナマハ

om gajānanāya namah

オーム ガジャーナナーヤ ナマハ

om gajānanāya namah

オーム ガジャーナナーヤ ナマハ

om gajānanāya namah

オーム ガジャーナナーヤ ナマハ

om gajānanāya namah

オーム ガジャーナナーヤ ナマハ

今度は、

赤い絹の素晴らしいショールを

ガネーシュ神にささげます。

このショールは、太陽の光の中で

ルビー色の輝きを放っています。

om vighneshvarāya namah

オーム ヴィグネーシュワラーヤ ナマハ

ガネーシュ神の額に

香り高く、清涼感のあるビャクダンのペーストを塗ります。

縁起の良さを表す

朱色のクムクムも付けます。

ガネーシュ神の足にも同じように

ビャクダンのペーストとクムクムを塗ります。

さて今度は、ガネーシュ神にアクシャタ、生の米をささげます。

これは、滋養と繁栄を表します。

アクシャタはサンスクリット語で
「破壊されざるもの」という意味です。

om gajavadanāya namah
オーム ガジャヴァダナーヤ ナマハ

ジャスミンの最も美しい花で作られた花輪を
ガネーシュ神の大きな首に掛けます。
クチナシや赤いハイビスカスの花を
彼のハスの足元にささげてもよいでしょう。

om gaurīsutāya namah
オーム ガウリースターヤ ナマハ

今度は、ガネーシュ神の前で、火を付けた香を
3回揺らします。

om vakratundāya namah
オーム ヴァクラトウンダーヤ ナマハ

間もなく、あなたはガネーシュ神にアーラティーをささげます。

あなたはアーラティー・ランプを用意しました。

黄色を帯びたオレンジ色の三つの炎で輝いています。

このランプを右手で持ち上げます。

左手で、金色のベルを持ちます。

ベルを鳴らして

銀色の音色が空気を満たすのを聞きながら、

ガネーシュ神にアーラティーの炎を揺らしてください。

jayadeva, jayadeva, jaya mangala mūrti
jayadeva, jayadeva, jaya mangala mūrti
jayadeva, jayadeva, jaya mangala murti

ジャヤデーヴァ、ジャヤデーヴァ、ジャヤ マンガラ ムールティ
ジャヤデーヴァ、ジャヤデーヴァ、ジャヤ マンガラ ムールティ
ジャヤデーヴァ、ジャヤデーヴァ、ジャヤ マンガラ ムールティ

今度は、ガネーシュ神にプラナームをささげます。

用意したすべてのプージャのささげ物を

ちょっと見てみましょう。

まだ、もう少しささげ物があります。

モーダカという、ココナツとジャガリーが入った甘い団子があります。

干しデーツ、ココナツ、ケシの実、干しブドウ、砂糖を混ぜた

おいしいパンチャカーディヤもあります。

グアバ、リンゴ、ブドウ、マンゴー、パパイヤ、バナナもあります。

これらの甘い菓子や果物をガネーシュ神にささげながら

世界のすべての人の飢えが満たされますようにという

意図を持ってください。

om modaka-priyāya namah

オーム モーダカ・プリヤーヤ ナマハ

次に、ココナツを見てください。

このココナツをガネーシュ神にささげながら、

あなたのプージャの果物は

ココナツの柔らかなクリームのように甘いと意図してください。

om vinayakāya namah
オーム ヴィナヤカーヤ ナマハ

さて、ダクシナーをささげる時になりました。

ダクシナーをささげる時、
世界のすべての人が、豊かなガネーシュ神の恩恵を受けますようにと
意図してください。

om mangala-mūrtaye namah
オーム マンガラ・ムールタイエー ナマハ

もし座っているなら、
立ってください。
ガネーシュ神にプラダクシナを行います。
彼の周りを時計回りに3回歩きながら、
あなたのマインドと心の中で
ガネーシュのガーヤत्री・マントラを繰り返してください。

om eka-dantāya vidmahe
vakratundāya dhīmahi
tan no dantī prachodayāt
オーム エーカ・ダンターヤ ヴイドウマヘー
ヴァクラトウンダーヤ ディーマヒ
タン ノー ダンティー プラチョーダヤートウ

プラダクシナを終えたら
ガネーシュ神の前にもう一度立つか座るかして、
プラナームをささげましょう。

nitānta-kānta-danta-kānti, manta-kānta-kātmajam

acintya rūpa-manta-hīna, mantarāya krintanam

hridantare nirantaram, vasantameva yoginām

tameka-dantameva tam, vicintayāmi santatam

ニターンタ・カーンタ・ダント・カーンティ、マンタ・カーンタ・カートウマジヤム

アチンテャ ルーパ・マンタ・ヒーナ、マンタラーヤ クリントナム

フリダントレー ニラントラム、ヴァサントアメヴァ ヨーギナム

タメーカ・ダントアメヴァ タム、ヴィチンタヤーミ サントタム



© 2021 SYDA Foundation®.著作権所有。