

オーム・プールナマダー・マントラ  
『ブリハダーラニヤカ・ウパニシャッド』より

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।  
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

*om pūrṇamadaḥ pūrṇamidam pūrṇāt pūrṇamudacyate /  
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ॥  
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ॥*

オーム。それは完全です。これも完全です。  
完全なるものから完全なるものが生まれます。  
もし完全なるものから完全なるものが取られたなら、  
そこには完全なるものだけが残ります。  
オーム。平和！ 平和！ 平和！



© SYDA Foundation®. 著作権所有。

*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* 5.1.1; trans. from *The Nectar of Chanting*, 4th ed., 2017 reprint (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1984), p. 63.