



گلخینی

از



نایشهای شاسته

آراینده : موبد کامران جمشیدی

چند سال پیش برای نخستین بار دفتری با فرنام "نیایشهای شایسته" از سوی کانون زرتشتیان در کشور سوئد به چاپ رساندیم که شمار آن اندک بود و نخستین نوشتار نیایشی از سوی من بود. آرمان آن دفتر، که شیوه برخی دیگر نویسندگان را پیروی کرده بود در دسترس بهدینان گذاشتن گلچین کوتاه و سودمندی از نیایش های گاتاهایی و اوستایی بود تا بتواند دستکم پاسخگوی نیاز آنانی باشد که نمی خواهند و یا نمی توانند زمان زیادی برای نیایش بگذارند ولی دوست دارند که نمازشان بگونه ای درست انجام بشود.

چندی پس از آن، در سال ۳۷۳۹ دینی زرتشتی آن اندیشه و شیوه ای که در فراهم آوردن نخستین دفتر به کار گرفته شده بود با همکاری موبد گرانمایه بهرام شهزادی پرتو گشته و مایه چاپ دفتری دیگر با فرنام "گلچینی از اوستاهای شایسته و دانستنی های دینی" قرار گرفت که به هزینه بنیاد روانشاد مروارید گیو در لوس آنجلس به چاپ رسید و مورد پشتیبانی گروه بسیاری از همکیشان قرار گرفت.

دیگرگونی بنیادین این دو دفتر با دیگر نیایشهای سنتی، همانا خرده اوستا، در ساختار نوین تری از اوستای کشتی بود که آنهم برآیند چند سال اندیشه، گفتگو و رایزنی بود که تنها در یک اندازه کوچک انجام گرفت.

از چاپ این دفتر دوم نیز چند سالی می گذرد و اینک برآن شدم تا فشرده ای از آن نیایش ها را، که می توان به زیبایی و پیروی از گفته اشو زرتشت آنها را "مانترا" *māntrā* نیز خواند، در دفتری با اندازه کوچکتر که هم در جیب و هم در کیف جای گیرد فراهم آورده و در دسترس دوستداران بگذارم.

در این دفتر نیز همان روش گذشته پیگیری شده است بدین مانا که با چندین بند از گاتاهای، برای نمونه آغاز می گردد که همینجا به نیایش کننده سپارش و پیشنهاد می کنم که هر از چند گاه بندهای دیگری از مانتراهای ورجاوند را جایگزین این نمونه های نخستین کنند تا بدینگونه پیام گاتاهای را نیایشگونه دوره کرده باشند. در ادامه نیز با سرابیدن "اشم وهو" و "یتا اهو" پی گرفته و نیایش ویژه گاهی از روز یا شب را که در هستند بخوانند، سپس "کم نامزدا" و "اهمائی ریشچه" را نیز خوانده و به اوستای کشتی برسند و پیوند نو کنند.

مانترای "آ آئیریه ما ایشیو" مانند گذشته پایان بخش نیایش هاست که آرزوی جهانگیر شدن مهر و دوستی و یگانگی دارد.

اوستای پازند تندرستی نیز برای کسانی که می خواهند خواهان تندرستی خود و خانواده و دیگران شوند، آورده شده است.

یک دیگرگونی دیگر نیز که این دفتر با پیشینیان خود دارد آن است که در پاسخ به پرسش های تنی چند از همکیشان که خواستار دانستن مانتراهایی برای ستایش کردن و سپاسگزاری از داده های اهورایی، از خوراکی که می خوریم تا زیبایی های سپهر و زمین بوده اند، چند مانترای کوتاه آورده

شده است که می توان آنها را هر زمان که خواست خواند، بویژه زمانی که در دامان سپهر یا طبیعت هستیم. این مانتراها گویای پیوند و یگانگی ما با گیتی، همانا آخشیح ها و همه جانداران، از گیاه و جانور و مردم می باشند.

یکی دو بند آغازین آتش نیایش نیز کمترینی است که می توان هنگام برافروختن آتش خواند.

مانترای برسداد می تواند پایان بخش نیکی باشد که در آن با نام بردن از همه ستایش سزاها و گاه ها و گاتاها و گاهانبارها، از آنان یاد کرده و با نام بردن از گاه و ماه و روزی که در آن هستیم همه این مفهوم ها را، به نماد باورهای دینی مان به یاد بیاوریم و بر آنها بیندیشیم. نیایش تان پذیرفته اورمزد و امشاسپندان باد. ایدون باد.

یانش (بیش) است.

بشود که آن کترش دهندگان همیشه جاوید

گاتهارا پیش گیرند و کترش دهند.

نماز به شمای گاتهای اشو،

ای سرودهای راستین.

سرآغاز اهنوت گاتها - یسنا هات

۲۸

یانیم منو یانیم وچو یانیم
شیئوتنم

Yā-nim ma-no yā -nim va-čo yā -nim

šyao-θnem

اَشُونُو زَرَتَوْشْتَرَه

ašauno Zaraθuštrahe.

فرا امشا سینتا گاتائو
گئوزو وائین

frā a-mešā spentā Gāθā geurvāin

نمو و گاتائو اَشُونِیش

nemo ve Gāθā ašaoniš.

اهنوت گاتها - یسنا - هات ۲۸ -
بند ۱

أهیا یاسا نمَنگها

Ahyā yāsā nemanghā

اوستان زستو زفذرهما

ustāna zasto rafezrahya

مئینیه اوش مزدا پئوزویم

سینتھیا

mainyeuš Mazdā pourvim spentahyā

سراسر اندیشه و گفتار و کردار اشوزرتشت

پئیری- جَسایِ وُهو مَننگها
 pairi-jasāi vohu managhā
 مئیبیو داوئی اَهوئو
 maibyō dāvoī ahvā
 اَسْتُو تَسچا هیتچا مَننگهُو
 ast-vatasčā hyatčā manangho
 آیتا اَشات هچا
 ayaptā ašāt hačā
 یائیش زینتو دئیدیت
 yāiš rapento daidiθ x^vāθre..
 خواتره .

ای هستی بخش دانای بزرگ
 باندیشه ای پاک و دلی روشن
 به توری می آورم،
 مرا از پاداش زندگی مادی و مینوی
 که کروندگان راه خو شنجتی می رساند
 بر خوردار کن.

اَشا ویسپینگ شینوتنا
 ašā vispeng šyaoθenā
 ونگه اوش خرتوم مَننگهُو
 vangheuš xratum manangho
 یا خشنویشا گئوشچا اوزوانیم
 yā-xšnevišā geuščā urvānem

پیش از هر چیز ای مزدا،
 بادستهای برافراشته تر نماز برده
 و یاری سزتا مینور را خواستارم.
 باشد که کار و کردارم
 از خرد و هومنی بر خیزد و هماهنگ با اسا باشد
 تا که روان جهان خشنود گردد.

اهنوت گاتها - یسنا - هات ۲۸ -
 بند ۲

یه وائو مزدا اهورا

Ye vā Mazdā Ahurā

اهنوت گاتها - یسنا - هات ۲۸ -
 بند ۴

یه اوروانم من گئیر
 Ye urvānem men gaire
 و هو دد هترا مننگها
 vohu dade haθrā managhā
 ایشچا شیئوتننام
 ašiš-čā šyao-θananām
 ویدوش مزداو آهورهیا
 viduš Mazdā Ahurahyā
 یوت ایسائی تواچا
 yavat isāi tavāčā
 اوت خسایي ایشه اشهیا
 avat xsāi aeše ašahyā

بی گمان من روانم را با اندیشه نیک همساز
 میکنم

و می دانم که هر کاری
 که برای خدای دانا انجام گیرد
 چه پاداشی دارد.

تا تاب و توانایی دارم

آمین راستی را به همه خواهیم آموخت.

اهنوت گاتها - یسنا - هات ۲۸ -
 بند ۱۰
 ات یینگ اشانت چا وئیستا
 At yeng ašāat-čā voistā
 ونگه او شچا داتنگ مننگهو
 vanghe-uščā dāθeng manangho
 ارتونگ مزدا آهورا
 ereθveng Mazdā Ahurā
 ا ایبیو پرنآ اپنائیش
 کامم
 ات و ا-ایبو پرنآ اپنائیش کامم
 a-e-ibyō perenā āpanāiš kāmēm
 وئذا خر خشم ئیبا اسونآ
 at ve xšma-ibyā asunā
 ئیتیا وئینتیا سزوا ئو
 Vaezā xraiθyā vaintyā sravā.

ای مزدا آهورا

تو را نیایش کرده و از تو می خواهیم،

نیک اندیشان و نیکوکاران و همه کسانی را

که در راه راستی و سازندگی گام برمی دارند،

کامرواسازی.

به خوبی آگاهیم که نیایشی که از روی راستی

و از جان و دل برآید،

بمچگاه بدون پانسج نخواهد ماند.

اهنوت گاتها - یسنا - هات ۳۰ -
بند ۹

آتچا توئی وَاِمُ خِیامَا

At-čā toi vaem xyāmā

یوئی ایم فرشم کِرِنُونُ
أهوم

yoi im frašem kerenaon ahum

مَزْدائوَسچَا أَهورائوَنگهَوُ

Mazdās-čā Ahurā-vengho

آمُو یَسْتِرا بَرْنَا أَشَاچَا

āmo-yastrā baranā ašā-čā

هیت هَتِرا مَنائو بَوَت

hyat haθrā manā bavat

یْتِرا چیس تیش اَنگهَت مِئتا

yaθrā čis-tiš anghat maeθā

از راه راستی و درستی بیاید

همه در آنجا که دانش درونی است

یک پارچه همراهی و همراه باشیم.

اشتود گاتها - یسنا - هات ۴۳ -
بند ۱

اوشتا اَهَمایی یَهَمایی اوشتا
کَهَمایی چیت

Uštā ahmāi yahmāi uštā kahmāi čit

وَسَخْشِیانس مَزدا دایات
أهورو

vasešyāns Mazdā dāyāt

Ahuro اوْتِیوئیْتِی تِویشِی گَت
تِوئی وِسمِی

utayuiti teviši gat toi vasemi اَشِم

دِرْدِیایی تَت مِوئی دا آرم ایت

ašem deryāi tat moi dā ārmaite

رایو اَشِیش وَنگَهئوش گَم
مَننگهَوُ

rāyu ašiš vengheuš gaem manangho

بیایم از کسانی شویم

که این زندگانی راتازه می کنند

ای خداوندان خردوای آورندگان خرسندی

هیت شیئوئناچا سَنگهاس چا
hyat šyaoθanācā senghāscā
یثرا ورننگ و ساو دایت
yaθrā vareneng vasā dāyetê.

ای مزدا، هنگامی که در آغاز

باندیشه خویش

برای ماتن و خرد و یابش آفریدی

و به تن ما جان دمیدی

و به ما توانایی گفتار و کردار دادی

خواستی که ما باور خویش را به دخواه برگزینیم

اهنوت گاتها - یسنا - هات ۳۰ -
بند ۲

سَرئوئا گئوشائیش و هیشتا
Sraotā geušāiš vahištā
اَوئنتا سوچا مَنگها
avaenatā sucā mananghā
اَوَرناو ویچیتها
āvarenā viciθahyā

خوشبخت کسی است که خوشبختی دیگران را
فراهم سازد.

چنین است خواست اهورامزدا ای چاره ساز.

از این روی ما خواستاریم که با نیروی راستی و

پایداری

نیاز یکدیگر را بر آورده سازیم.

ای آرمی،

ما را در زندگی از مینایی راستین

و نش پاک برخوردار ساز.

اهنوت گاتها - یسنا - هات ۳۱ -
بند ۱۱

هیت ن مزدا پئورویم
hyat ne mazdā paourvim
گئتاوسچا تشو دئناوسچا
gaeθāscā tašo daenāscā
ثوا مَنگها خرتوش چا
θwā mananghā xratušcā
هیت آستونتم دداو اوشتنم
hyat astvantem dadā uštānem

Yāθā ahu يَتَا أَهَو

يَتَا . أَهَو . وَئِيرِيُو ... أَتَا . زَتَوْش
. أَشَات جِيت . هَجَا ...
وَنُگَه-اوش . دَزْدَا . مَنَنگَهو . شِيئُو
تَنَام . اَنگَه-اوش . مَزْدَائِي ...
خَشْتَرَمچَا . أَهَوْرَائِي . آ ... يِم .
دَرِيگُو بِيُو . دَدَت . وَاسْتَارَم ...

Yaθā . ahu . vairyo...

Aθā . ratuš . ašāt-čit . hačā...

Vangheuš.dazdā.manangho.šyaoθananām.

angheuš. Mazdāi...

Xšaθrem-čā.Ahurāi.a ...

yim.drigubyo.dadat.vāstārem...

نَرِم نَرِم خَوخِيَايِي تَنوِيه

narem narem x^vaxyāi tanuye

پَرَا مَزِ يَاوُنگَهو

parā maze yāngho

أَهْمَائِي نِ سَزْدِيَايِي بَنُوْدَنْتُو
پَنِيئِي

ahmāi ne sazdyāi baodanto paiti.

پس، بهترین گفته‌ها را بگوش بشنوید

و با اندیشه روشن بنگرید

پس هر مرد و زن از شما برای خویشتن

از میان این دو راه برگزینید

این آیین را پیش از روز بزرگ (گزینش)

نیک دریابید، آگاه شوید و آگاهی دهید

Ašem vohu أَشَم وَهُو

أَشَم . وَهُو . وَهَيْشْتَم . أَسْتِي ... اَوْشْتَا .
أَسْتِي ... اَوْشْتَا . أَهْمَائِي . هَيْت . أَشَائِي
. وَهَيْشْتَائِي . أَشَم ...

Ašem . vohu . vahištem . asti... Uštā . asti...

Uštā . ahmāi . hyat . ašāi . vahištāi . ašem...

اشوپی بهترین نیکی است. خرنسدی است.

خرنسدی راستین از آن کسی است که راستی را برای

بهترین راستی بخواند.

همانگونه که، بر دینوی را (تنها از روی راستی اش)

بر می‌گزینیم، به همانگونه، بر دینوی را از برای راستی اش

(می‌پسندیم)

Fravarāne.Mazdayasno.Zaraθuštriš.vidaevo.Ahura-
tkaešo..

Hāvane e.aša one . ašahe . raθve - Yasnāiča .
vahmāiča . xšnaoθrā iča . fra sasta ya eča ...
Sāvenghe e . visyāiča . aša one . ašahe . raθve -
Yasnāiča . vahmāiča . xšnaoθrā iča . fra sasta ya eča

...
Hāvanim.ašavanem.ašahe.ratum.yazamaide...

Haurvatātem . ašavanem . ašahe . ratum .
yazamaide...

Ameretātem.ašavanem . ašahe . ratum . yazamaide

...
Āhuirim . frašnem . ašavanem . ašahe . ratum .
yazamaide ...

Āhuirim . tkaešem . ašavanem . ašahe . ratum .
yazamaide ...

Sāvangheem . visimča . ašavanem . ašahe . ratum .
yazamaide ...Ashem . vohu . (1)

گاه بامدادی

(از سر زدن خورشید تا نیمروز)

به خشودی اهورامزدا.

برمی‌گزینم که مزدپرست زرتشتی باشم و خدایان پنداری را زدوده، تنها به

اهورامزدا باور داشته باشم.

به هنگام پیش از نیمروز، نماز و نیایشم را از روی اشویی (پاکی درون و برون) به جا

می‌آورم و با خشودی زندگی را ارج گذاشته آن را جشن می‌گیرم.

درو به همه روستاییانی که در راه اشویی پیشگام بوده، برای آبادانی جایگاه زندگی

خویش می‌کوشند و خود را برای پرستاری از زندگانی آماده می‌گردانند تا به خشودی

برسد.

گرامی می‌دارم بامداد پاک را، و خرداد امر داد، شادباشی دیرپارا.

می‌ستایم کیش اهورایی و آمین راستی را.

اندیشه نیک (بر همه) ارزانی باد، تا کارهای زندگانی از
روی خرد و به نام مزداسمان یابد. کسی برستی نیرومند
است که نیاز ستم‌دیدگان را برآورده سازد.

گاه هاوَن

(از سر زدن خورشید تا نیمروز)

خَشَنَوَتَر. اهورَه . مَزداو ... اشم و هو ...
(۱)

فَرَوَرايه . مَزْدَ يَسنو . زَرَتوشتریش .
ويدئو. اهور. تَكَنشو...

هاوَن ! . اَشَنون . اَشَه . زَتوَه -
يَسنايچه . وَهَمائيچه . خَشَنو
ترائيچه . فَرَسَس تَه يَه اچه ...

ساوَنگه ! . ويساييچه . اَشَنون .
اَشَه . زَتوَه - يسنايچه . وَهَمائيچه
. خَشَنو ترائيچه . فَرَسَس تَه
يَه اچه ...

هاوَنيم . اَشونِم . اَشَه . زَتوم .
يَزَمئيده ...

هُنوزوتاتِم . اَشونِم . اَشَه .
زَتوم . يَزَمئيده ...

اَمِرَتاتِم . اَشونِم . اَشَه . زَتوم
. يَزَمئيده ...

اَهوئيريم . فَرَشَنِم . اَشونِم .
اَشَه . زَتوم . يَزَمئيده .

اَهوئيريم . تَكَنشِم . اَشونِم . اَشَه .
زَتوم . يَزَمئيده ...

اشم . وهو . (۱)

Hāvan gāh

(from rise to noon)

Xšnaoθra . Ahurahe . Mazdāo...Ašem vohu...

Rapitvin gāh

(from noon to 3 P.M.)

Xšnaoθra.Ahurahe.Mazdā...Ašem vohu...
Fravarāne.Mazdayasno.Zaraθuštriš.vidaevo.
Ahura-tkaešo...
Rapitvināi.ašaone.ašahe.raθve-
Yasnāiča.vahmāiča.xšnaoθrā iča.frasasta yaeča...
Frādat.fšave.zantumāiča-ašaone.ašahe.raθve-
Yasnāiča.vahmāiča.xšnaoθrāiča.frasasta ya eča...
Rapitvinem.ašavanem.ašahe.ratum.yazamaid.
Ahunavaitim.Gātām.ašaunim.ašahe.ratum.
yazamaide...
Uštavaitim.Gātām.ašaunim.ašahe.ratum.
yazamaide...
Spenta mainyum.Gātām.ašaunim.ašahe.ratum.
yazamaide ...
Vohu xšatrām.Gātām.ašaunim.ašahe.ratum.
yazamaide ...
Vahištu ištīm.Gātām.ašaunim.ašahe.ratum.
yazamaide...
Ašem . vohu . (1)

گاه نیمروزی

(از نیمروز تا سه تسو (ساعت) از نیمروز گذشته)

به خشودوی اهورامزدا.

برمی‌گزینیم که فردا پرست زرتشتی باشیم و خدایان پنداری را زودوده، تنه‌ها

اهورامزدا باورد داشته باشیم.

به هنگام رپیتون،، نماز و نیایشم را از روی اثنوی (پاکی درون و برون) به جامی

آورم و با خشودوی زندگی را ارج گذاشته آن را جشن می‌گیرم.

درد به همه مردم شهر و شهر دار نیک و مردم نوازی که در راه اثنوی پیشگام بوده،

برای آبادانی جایگاه زندگی خویش می‌کوشند و خود را برای پرستاری از زندگانی

آماده می‌گردانند تا به خشودوی برسند.

این نماز نیمروز، نماز راستی و درستی را بزرگ می‌داریم.

گاه زیتوین

(از نیمروز تا سه تسو (ساعت) از نیمروز گذشته)

خشنوتَر. آهورَه. مزداو ... اشم و هو ... (۱)
فَرَوَراه. مَزَدَ یَسَنو. زَرَتوشْتَریش. ویدئو.
آهور. تَکِشُو...

رَپیت وینائی. اَشئون. اَشه. رَتوه -
یَسنائیچه. و هَمائِیچه. خَشَنئو ترائیچه.
فَرَسَس ته یه اِچه ...

فَرادَت. فَشوه. زَنتومائِیچه - اَشئون.
اَشه. رَتوه - یَسنائیچه. و هَمائِیچه.
خَشَنئو ترائیچه. فَرَسَس ته یه اِچه ...

رَپیتوینم. اَشوَنم. اَشه. رَتوم.
یَزَمئیده...

اَهونوئیتیم. گاتام. اَشئونیم. اَشه.
رَتوم. یَزَمئیده ...

اوشنوئیتیم. گاتام. اَشئونیم. اَشه.
رَتوم. یَزَمئیده ...

سینتامئینوم. گاتام. اَشئونیم. اَشه.
رَتوم. یَزَمئیده ...

و هو خَشترام. گاتام. اَشئونیم. اَشه.
رَتوم. یَزَمئیده ...

وهیشتو ایشتیم. گاتام. اَشئونیم. اَشه.
رَتوم. یَزَمئیده ...

اشم . و هو . (۱)

در این نماز بزرگ می داریم گاتاها پاک را اهنود، اشدود، پسنده، وهوشتر و
 ویشواشت را.

سْتِراوش چه . ما اُنْگهم چه . هُوْرَجَه .
 زُوچاو . یزْمئیده ...
 اَفْرَسَنگهام چه . خواترِم چه . یزْمئیده
 ...
 یا . نَرَش . ساذَر . ذَرگوتو ...
 اشم . وهو . (۱)

Uzirin gāh

(from 3 P.M. to dusk)

Xšnaoθra.Ahurahe.Mazdā...Ašemvohu...

Fravarāne.Mazdayasno.Zaraθuštriš.vidaevo.
 Ahura-tkaešo ...

Uzai rināi.ašaone.ašahe.raθve-Yasnāiča.
 vahmāiča.xšnaoθrā iča.frasasta yaeča ...

Frādat.virāi.daxyumā iča.ašaone.ašahe.raθve -
 Yasnāiča.vahmāiča.xšnaoθrā iča.frasasta yaeča...

Uzairinem.ašavanem.ašahe.ratum.yazamaide...
 Streuš ča.mānghem ča.hvare ča.raočā. yazamaide
 ...

Afrasanghām ča.xvātrem.yazamaide ...
 Yā.narš.sādra.dregvato ...
 Ašem . vohu . (1)

گاه اُزیرین

(از سه تسو پس از نیمروز تا فروشدن خورشید)

خَشَنئوتَر. اهُورَه. مَزداو ... اَشْم وُهو ... (۱)
 فَرَوْرانِه. مَزَدَ یَسَنو. زَرَتوشْتَریش. ویدئو.
 اهُورَ . تَکْئِشُو...
 اوژئی رینائی . اَشَنون . اَشَه . زَتوه -
 یَسَنائِچَه . وِهمائِچَه . خَشَنئو ترائِچَه .
 فَرَسَس تَه یِه اِچَه ...
 فَرادَت . ویرائی . دَخیومائِچَه . اَشَنون .
 اَشَه . زَتوه - یَسَنائِچَه . وِهمائِچَه .
 خَشَنئو ترائِچَه . فَرَسَس تَه یِه اِچَه ...
 اوژئیرینم . اَشونِم . اَشَه . زَتوم .
 یَزْمئیده ...

گاه یسین

(از سه تسو پس از نیمروز تا فروشدن خورشید)

به خشودی اهورامزدا.

بر می گزینیم که مزدپرست زرتشتی باشیم و خدایان پنداری راز دوده، تنهابه

اهورامزدا باور داشته باشیم.

به هنگام ازیرین، نازونیا شتم را از روی اشویی (پاکی درون و برون) به جامی
آورم و با خنودی زندگی را ارج گذاشته آن را جشن می گیرم.

دو دبه همه مردم کشور و شهریار نیک و دادگستر و مردم دوستی که در راه آبادانی
کشور تلاش نموده و در راه اشویی پیشگام هستند و خود را برای پرستاری از زندگانی
آماده می گردانند تا به خنودی برسند.

گرامی می داریم این ناز پس از نیمروز، ناز راستی و درستی را. می ستایم
روشنایهای ستارگان و ماه و خورشید را، دانشی را که آراش و آسایش می آورد و
داگردانی را که در دو دروغ را از میان برمی دارند.

گاه ائیوی سروتیرم

(از فرو رفتن خورشید تا نیم شب)

خَشَنُوتَر. اهورَه. مزداو ... اشم و هو ... (۱)
فَرَوَرانِه. مَزَدَ یَسَنو. زَرَتوشتریش. ویدئو. اهور-
تَکِشَو...
ائیوی سروتیرمائی. ائیبی گیائی. اشنون.
اشه. زتوه - یسنایچه. وهمایچه. خشنو
ترایچه. فرس ته یه اچه ...
فراذت. ویسپام. هوجیائی ته ا. زرتوشتر
ته مایچه. اشنون. اشه. زتوه - یسنایچه
. وهمایچه. خشنو ترایچه. فرس ته یه
اچه ...
ائیوی سروتیریم. اشنوم. اشه. زتوم.
یزمئیده ...
ائیبی گائیم. اشنوم. اشه. زتوم.
یزمئیده ...
توام. آترم. اهوره. مزداو. پوثریم.
اشونیم. اشه. زتوم. یزمئیده ...
فراذت. ویسپام. هوجیائیتیم. اشنوم. اشه
زتوم. یزمئیده.
زرتوشتریم. اشنوم. اشه. زتوم. یزمئیده
...
مانثریم. سپنئیم. اشنوم. اشه. زتوم
یزمئیده ...
اشم. وهو. (۱)

Aiwi-sruθrem gāh

(from dusk to midnight)

Xšnaoθra.Ahurahe.Mazdā...Ašemvohu...
Fravarāne.Mazdayasno.Zaraθuštriš.vidaevo.
Ahura-tkaešo ...
Aiwi sruθremāi.aibi gayāi-ašaone.ašahe.raθve -
Yasnāiča.vahmāiča.xšnaoθrā iča.frasasta yaeča ...
Frādat.vispām.hujuyāi te e.Zaraθuštro temā
iča.ašaone.ašahe.raθve- Yasnāiča.vahmāiča.
xšnaoθrā iča.frasasta yaeča ...
Aivisruθrimem.ašavanem.ašahe.ratum.
yazamaide... Aibigāim.ašavanem.ašahe.ratum.
yazamaide ...
Tvām.ātrem.Ahurahe.Mazdāw.puθrem.
ašavanem.ašahe.ratum.yazamaide...
Frādat.vispām.hujuyāitim.ašavanem.ašahe.
ratum.yazamaide...
Zaraθuštram.ašavanem.ašahe.ratum. yazamaide...
Mānθrem.spentem.ašavanem.ašahe.ratum.
yazamaide...Ašem . vohu . (1)

گاه شبانه

(از فرو رفتن خورشید تا نیم شب)

به خنودی اهورامزدا.

برمی گزینیم که مزدپرست زرتشتی باشیم و خدایان پنداری رازدوده، تنها

اهورامزدا باورد داشته باشیم.

به هنگام ایوی سورتوم،، ناز و نیایشم را از روی اشویی (پاکی درون و برون) به

جامی آورم و با خنودی زندگی را ارج گذاشته آن را جشن می گیرم.

درد بر همه نیکان و وهران جهان و پیشوای دینی نیک و پارسایی که در راه اشویی

پیشگام باشند. همه شادمانی های زندگانی برای آنان باد تا از زندگی پرستاری کرده و

به خنودی برسند.

گرامی می داریم این ناز پاک شب، ناز راستی و درستی را. گرامی می داریم

شادمانی های زندگی را.

ارج می گذاریم تر، ای آتش، ای پرتو اهورامزدا و پاس داریم همه خوبی های

زندگی را. می ساییم اشوزرتشت و ماستراهای پاک او را.

گاه اوشهین

(هنگام سر زدن خورشید)

خَشَنوَتَر . اهوره . مَزداو ... اشم وُهو ...

(۱)

فَزورانه . مَزَدَ یَسنو . زَرَتوشتریش . ویدئو

. اهور - تَکَنشُو ...

اوشهی نائی . اَشون . اَشَه رَتوه - یَسنائیچه

. وُهمائیکه . خَشَنو ترائیچه . فَرَسَس ته یه

اچه ...

بِرِجیایی . نَمائیکه . اَشونیه . اَشَه .

رَتوه - یَسنائیکه . وُهمائیکه . خَشَنو

ترائیچه . فَرَسَس ته یه اچه ...

اوشهینم . اَشونیم . اَشَه . رَتوم . یَزَمئیده ...

اوشام . سُریرم . یَزَمئیده ...

اهورم . مَزدام . اَشونیم . اَشَه . رَتوم .

یَزَمئیده ...

وُهو . منو . یَزَمئیده ... اشم . وُهیشتم .

یَزَمئیده ...

خَشَنیم . وئیریم . یَزَمئیده ... سِینتام . وَنگوهیم

. اَزَمئیتیم . یَزَمئیده ...

بِرِجیم . اَشونیم . اَشَه . رَتوم . یَزَمئیده ...

بِرِجه . وَنگهئوش . اَشَه . بِرِجه . دَئِنیاو .

وَنگهویاو . مَزدِیسنوئیش ... اشم . وُهو (۱)

Ušahin gāh

(at sunrise)

Xšnaoθra.Ahurahe.Mazdā... Ašemvohu...

Fravarāne.Mazdayasno.Zaraθuštriš.vidaevo.

Ahura-tkaešo ...

Ušahināi.ašaone.ašahe.raθve-Yasnāiča.

vahmāiča.xšnaoθrā iča.frasasta yaeča ...

افزون باد راستی و درستی و کسرتده باد دین ہی مزدپرستی.

Bere jyāi.nmāniā iča.ašaone.ašahe.raθve- Yasnāiča .vahnāiča.xšnaoθrā iča.frasasta yaeča...
Ušahinem.ašavanem.ašahe.ratum.yazamaide...
Ušām.srirām.yazamaide ...
Ahurem.Mazdām.ašaunem.ašahe.ratum. yazamaide ...

Vohu.manu.yazamaide... Ašem.vahištem.
yazamaide... Xšatrem.vairim.yazamaide...
Spentām.vanguhim.ārmaitim.yazamaide...
Berejim.ašavanem.ašahe.ratum.yazamaide...
Berejahe.vangheuš.ašahe.berejahe.daenayāw.
vanghoyā.māzdayasnoiš
Ašem.vohu (1)

یگاہ

(هنگام سر زدن خورشید)

به خشنودی اهورامزدا.

برمی گزینیم که مزدپرست زرتشتی باشم و خدایان پنداری رازدوده، تنها به اهورامزدا باور داشته باشم.

به هنگام سپیده دم، ناز و نیایشم را از روی اشوبی (پاکی درون و برون) به جامی آورم و با خشنودی زندگی را ارج گذاشته آن را جشن می گیرم.

برای اهل خانه آرزوی همه نیکی ها را دارم تا زندگی را جشن بگیرند و خشنود باشند. در دوبر سپیده دم روشن و زیبا، می پرستم اهورامزدا، سرچشمه می پاکی و راستی را و کرامی می داریم بهمن، نش نیک و خرد جشن ساز را- اردیبهشت، بهترین راستی و درستی را- شهریور، شهریاری آبادکننده و نویستن داری را- سنا آریتی

نیک، آرامش افزاینده و مهر و فروتنی را.

این ناز را که برای فراوانی و برکت خانه است ارج می گذاریم.

کِم نَا مَزْدَا

کِم . نَا . مَزْدَا . مَوایِته . پَایوم . دَدَاو .
هُیت . ماذِرگَواو . دیدر شَتا . اِا . نَنگَه...
اَن یِم . تُوهمات . اَثرسجا . مَنگَه فسجا .
یِیاو . شِئوتنایش . اشم . تَزاشتا . اهورا
...
تَام . مَوئی . دانست وَاَم . دَنیائی .
فَراو اچا ...
کِه . وِرثِرم . جا . تَوا . پَوئی . سَنگَها...
یَوئی . هِنَتی . چِیترا . مَوئی . دَاَم . اهُوم
بِیش . رَتم . چِیژدی ...
اَت . هَوئی . وُهو . سَزئوش . جَنتو . مَنگَها .
مَزدا . اهُمائی . یهُمائی . وِشی . کهُمائی
چیت...

Kem nā Mazdā

Kem.nā.Mazdā.mavaite.pāyum.dadāt.hyat.mā.
dregvā.didare.šatā.ae nanghe...
Anyem.θvahmāt.āθrasčā.manang hasčā. yayā.šyao
θanāiš.ašem.θraoštā.Ahurā ...
Tām.moi.dānstvām.daena yāi.frāvaočā ...
Tat.twā.peresā.ereš moi.vaočā.Ahurā...

Ahmāi Raešča

Ahmāi . raes ča . Xvare nasča .
Ahmāi . tanvo . drva tātem .
Ahmāi . tanvo . vazdvare .
Ahmāi . tanvo . vereθrem .
Ahmāi . ištīm . pouroš . xāθrām .
Ahmāi . āsnām čit . frazaintim .
Ahmāi . dareghām . daregho . jitim .
Ahmāi . vahištem . ahum . ašaonām . rao čanghem .
vispo xāθrem ...
Ašem vohu . (1)

(آنکه اهورامزدا را پرستش می کند)

برای او شکوه و فرباد
برای او درستی تن باد
برای او پایداری تن باد
برای او پیروزی تن باد
خواستش پر از خرنسندی باد
فرزندانش فرزانه باد
زندگانش دراز باد
هستی اش بهترین و از آن راستکاران،
روشن و پر از خرنسندی باد.

Avestaye Košti اوستای کشتی

خشنووتز . اهوزه . مزداو ...
هوخت . هوخت . هوزشت . یزمنیده ...
میشنی و گوشنی و کنشنی، تنی و روانی، گیتی
و مینو، آرش همه گونه و ناهی او اخش و
پشیمان، فه پتت هم ... شکسته اهریمن باد (۳)
بار)
زشتیا . چیشتیا . مزده داتیا . اشنونیا .
دئنیاو . ونگهویا . مازدیسنوایش...

Ke.vereθrem.jā.θvā.poi.senghā.yoi.henti...
Čiθrā.moi.dām.ahum biš.ratum.čizhdi.at.hoi.
vohu.sraošo.jantu.mananghā.
Mazdā.ahmāi.yahmāi.vaši.kahmāi čit...

هنگامی که درونخاکه آزار من کمر می بندد،
چه چیزی بهتر از روشنی و گوهر خرد من را نگاهبان می باشد؟
از پرتواندیشه روشن و بهمنشی است ای اهورا
که کار و کردار باهاست با انا و راستی می گردد.
میش مرا از این دانش روشن کردن.
چه کسانی در پیروی از آموزش های تو (زرتشت) کامیابند؟
آن کسانی را که راهمایان خردمند و دمانگر هستی هستند، به ما بناماتا
ارج نسیم
بی گمان خرد، آن کسانی را خواستار است
که بانس نیک خویش نگاهبان جانها (سروش) باشند

أهْمَائِي رَئِشَجَه

(این نیایش برای باز کردن کشتی از کمر بکار می آید)
أهْمَائِي . رَئِشَجَه . خَوْرَه نَسَجَه .
أهْمَائِي . تَنُو . ذَوُو تَاتِم .
أهْمَائِي . تَنُو . وَرْدُ وَر .
أهْمَائِي . تَنُو . وَرْتَرِم .
أهْمَائِي . اِيشْتِيْم . پَنُوْرُوش . خَاثْرَام .
أهْمَائِي . اَسْنَام چِيْت . فَرَزْتِيْن تِيْم .
أهْمَائِي . ذَرْغَام . ذَرْغ . جِيْتِيْم .
أهْمَائِي . وَهِيْشْتِيْم . اَهُوم . اَشْنُوْنَام .
رَئُوْجَنْگَهْم . وَيْسَبْ خَاثْرِم ...

یتا . آهو . وئیریو . (۲ بار) اشم . وهو
 (۱)
 مَزْدَیْسَنو . اَهمی .
 مَزْدَیْسَنو . زَرْتوشتَریش . فَرَوْرانِه .
 آسْتوْتَسْچا . فَرَوْرْتَسْچا ...
 آسْتویِه . هوْمْتِم . مَنو .
 آسْتویِه . هوخْتِم . وچو .
 آسْتویِه . هُوْرَشْتِم . شَبْتوْتَنِم .
 آسْتویِه . دَئِنام . ونگوهِیم . مازْدَیْسَنِم
 ...
 فَرَسْپایِنو . خِذْرام . نِیْذاسْنِی . تِشْم .
 خَئْت وْدْتام . اَشْتوْنِم
 یاھایی . تینامچا . بوش یه ئین .
 تینامچا .
 مَزِشْتاچا . وھِشْتاچا . سَزِشْتاچا . یا . آھوئیرِی
 ش . زَرْتوشتَریش ...

Yaθā . ahu (2) Ašem . vohu (1)

Mazda.yasnu.ahmi.

Mazda.yasnu.Zaraθuštriš.fravarāne.āstutasčā.
 fravaretasčā ...

Āstuye.humatem.mano.

Āstuye.huxtem.vačo.

Āstuye.hvarštem.šyaotanem.

Āstuye.daenām.vanguhim.māzdayasnim.

Fraspāyao.xezrām.nizāsnaī.tišem.xaeθva.datām.

Ašonim.

Yāhāi.tināmčā.buš yein.tināmčā.

Mazištāčā.vahištāčā.sraeštāčā.yā.āhuiřiš .

Zaraθuštriš ...

یتا هو (۲) اشم وهو (۱)

مزدپرستم

برمی گزینم که مزدپرست زرتشتی باشم باستایش ها و باورها

اندیشه نیک رامی ستایم گفتار نیک رامی ستایم

کردار نیک رامی ستایم . دین بهی مزدپرستی رامی ستایم

که آزادی و آزادگی می بخشد، جنگ افزار را کنار می نهد،

و انسان را با خویشتن و سامان جهان زنده گانه می سازد.

که (برای من) از دین بائی که هستند خواهند بود

آت . و . سْتوْتا . ائوچائی . مزدا .
 اَنگْھاچا .
 یوْت . اَشا . توچا . ایسانی چا .
 داتا . اَنگْهه اوش . اَرْدَت . وُهو . مَنگْھا .
 هِی تیا . وُزْشْتام . هِیْت . وُسْنا . فَرَشوْتِم ...
 سْتوْمی . اَشْم ... اَشْم وُهو (۱)

Xšnaoθra.Ahurahe.Mazdā...

Humata.huxta.hvaršta.yazamaide...

Manešni o govešni o konešni, tani o ravāni, giti o meyno, ažeše hama guna vanāhi, avāxš o pašimān, fe patet hom... Šekaste ahmiran bād. (3)

Razeštyā.čistiā.Mazda dātyā.ašaonyā.daenayā.
 vanghoyā.Māzda yasnoiš...

At.ve.staotā.aojāi.Mazdā.anghāčā.

yavat.ašā.tavāčā.isāyi čā.

Dātā.angheuš.aredat.vohu.mananghā.

haiθyā.varštām.hyat.vasnā.frašotemem ...

Staomi.ašem. ..Ašem.vohu... (1)

به خوشدوی اهورامزدا

اندیشه نیک، گفتار نیک، کردار نیک رامی ستایم.

از هر دروغ و ناپایداری که از اندیشه و گفتار و کردار من، از تن و روان من و در کیتی و مینوی من سرزده، پشیمانم و بازمی گردم.

شکسته باد دروغ و بداندیشی (۳ بار)

راست ترین دانش فردا داده دین نیک و پاک مزدیسنی است.

ای برترین خرد، من ستاینگرتو بوده و تا توان دارم به تو پیوسته خواهم بود

و همواره نیک منشی را خواهانم تا کارهایم راست و درست باشند

زیرا این را سگرداری است

که جهان را همواره نو کرده و به پیش می برد.

می ستایم راستی را. اشم وهو (۱)

برترین و بهترین و زیباترین است
که اهورایی است و زرتشتی

در انجام دادن کار نیک هم پیوند باشیم. بانیکوکاران در کردن کار
نیک همگام باشیم. از کارهای ناپسند و نادرست دوری جویم و با همه بته
کشتیان و خوبان همه سرزمین ما همگام باشیم.

چنین باد که ما نخواهیم. اشم و هو (۱)

پیروز باد وین نیک و باسکوه مزدیسنی (۳). اشم و هو (۱)

به کام اورمزد و امشاسپندان باشد. چنین باد. چنین تر باد. اشم و هو (۱)

اهورائی . مزدائی . ویسپا . و هو . چینهمی ...

آیشا . آستی . ذئناو . مازدیسنوئیش . آستو
ایتیش ...

جس . م . اوئنگهه . مزدا ... (۳) اشم . و هو
(۱)

همازور بیم . هم زور هم اشو بیم . هما زور ویش
کرفه بیم . هم کرفه کرفه کاران بیم . دور از وناه و
وناه کاران بیم . هم کرفه بسته کشتیان و نیکان و
و هان هفت کشور زمین بیم ... آته جمیات یته
آفرینامی ... اشم و هو (۱)

پیروز باد خروه اویره وهدین مازدیسنان (۳)
اشم و هو (۱)

په اورمزد و امشاسپندان کامه باد . ایدون
باد . ایدون ترج باد . اشم و هو (۱)

Ahurāi . Mazdāi . vispā . vohu . činahmi ...

Aešā . asti . daenayāo . Māzda yasnoiš . āstu itiš

Jasa.me.avanghe.Mazdā...(3) Ašem.vohu.

Hamā zur bim . hamā zure hamā ašu bim .

hamā zure viš kerfe bim . ham kerfeye kerfe

kārān bim . dur az vanāh o vanāh kārān bim .

ham kerfeye . baste koštiān o nikān o vahāne

haft kešvar zamin bim ...Ata jamyāt yata

āfrināmi.

Ašem . vohu (1)

Pirouz bād xaruhe avija vahdine māzdayasnān

(3)

Ašem . vohu (1)

Pe Ourmāz d o amšāspandān kāme bād.

Eydoun bād. Eydoun taraj bād.

Ašem . vohu (1)

اهورامزدا، خدای دانارا بنیان همه نیکی هامی دانم

این است سایش دین مزدپرستی

بیایه یاری من ای اهورامزدا (۳ بار) اشم . و هو . (۱)

شود که بگی هم پیوند باشیم . با همه اشوان و نیکان هم پیوند باشیم .

آ ائیریه ما ایشیو
آ . ائیریه . ما . ایشیو . زفدراپی . جنتو

نربیس جا . نائیری بیس جا . زرتوشتزه .

ونگه اوش . زفدراپی . مننگهو .

یا . ذئنام . وئیریم . هئات . میژدم .

اشهیا . یاسا . اشم .

یام . ایشیام . اهورو . مستا . مزدائو .

Ā airvemā ishyo

Ā . airyemā . išyo . rafezrāi . jantu .

nerebyas čā . nāiribyas čā . Zaraθuštrahe .

vangheuš . rafezrāi . manangho .

yā . deanām . vairim . hanāt . mijdem .

ašaheyā . yāsā . ašim .

yām . išyām . Ahuro . masatā . Mazdā ...

باشد که دوستی و برادری که آرزوی همه ماست، به ما روی آورد

و دلهای بهدینان را شادمان گرداند تا هر کس در پرتواندیشه نیک و وجدان خود

از پاداش شایسته برخوردار گردد.

پاداشی که فردا اهورا در پرتو راستی برای هر آرزو مندی بر نهاده است.

کامه باد. ایدون باد. ایدون

ترج باد... اشم وهو (۱)

نیایش تندرستی

اورمز دپناه باد. دیرزیوشنی شاد باد. یاهو و سیر یو (۱)

تدرستی دیرزیوشنی اواید خره ننگهداشویه دار.

آفریدگار مینوان و کیتیان و امشاسپندان، مینزدروشن هابرساد

این دودمان شاد باد. آفرین باد همه ی اندر کسان را. زرتشتی

دین شاد باد.

ایدون باد. خواهان باد. اورمز خدارا. همه ی انجمن را.

دین زرتشتی را. همه ی بهدینان را.

تدرستی نیکنامی، تدرستی زندگانی، تدرستی فراخ روزی،

تدرستی شادی و رامشنی، تدرستی تن.....

با..... زندگانی دراز باد.

برساد

باشد که نیایشهای رسیده، شنیده و پذیرفته شوند.

بخشنودی مینوی دادار اورمزد. بخشنودی مینوی وهمن و ماه و گوش و رام.

بخشنودی مینوی آردیبهشت و آذر و سروش و وزهرام. بخشنودی مینوی شهریور و خور و مهر و آسمان و انارام. بخشنودی مینوی سپندارمزد و آبان و دین و آرد و مانتره سپنت.

بخشنودی مینوی خورداد و تشتر و باد و فروردین.

بخشنودی مینوی امرداد و رشن و اشتاد و زامیاد.

بخشنودی مینوی هاون و رپیتوین و اوزیرین و آئیوی سروترم و اوشهن گاه.

بخشنودی مینوی گاه گاتابیو آهنود، اوشتود، سپنتمد، و هوشتر، و هیشتوایش.

بخشنودی مینوی گاه گاهان بار، میدیوزرم گاه، میدیوشم گاه، پیتی شهیم گاه، آياسرم گاه، میدیاریم گاه و همس پت میدیم گاه.

بخشنودی مینوی امروز، روز فیروز و فرخ روز..... ماه خجسته، ماه..... گاه..... برساد.....

نیایش آتش

نیم. س. ته. آتروش. مزداؤ. اهوره. هوذاؤ.
مزیشث. یزت... .

خشنئوتز. اهوره. مزداؤ... اشم وهو (۱)
فزورانیه. مزدیسنوؤ. زرتوشتریش. ویدئوؤ.
آهور. تکئشوؤ... .

تو. آتروش. پوتز. اهوره. مزداؤ... .
خشنئوتز. یسنائیچ. وهمائیح.

خشنئوترائیح. فرست یئچ... اشم وهو (۱)

Nema se te ātarš mazdā ahurahe hužā mazišta yazata,
xšnaoθra ahurahe mazdā ašem vohu... .

fravarāne mazdayasno zaraθuštriš vidaevo ahura-
tkaešo,

Tava ātarš puθra ahurahe mazdā. xšnaoθra yasnāiča
vahmāiča xšnaoθrāiča frasastayaēča... ašem vohu....

درود بر تو ای آتش

ای برترین آفریده سزاوار ستایش اهورا
مزدا

به خشنودی اهورا مزدا

بر می گزینم که مزدا پرست زرتشتی باشم
و خدایان پنداری را زدوده، تنها به
اهورا باور داشته باشم.

به تو ای آتش! ای پرتو اهورامزدا!
خشنودی

و ستایش آفریدگار و آفریدگانش برساد.

نیایش یدش از خوردن

اشم وهو (۱)

ایثا. آت. یزمنیده... اهورم. مزدام.

ی. گام چا. اشم چا. دات. آپس چا.

دات. اوروراس چا. ونگوهیش. زئوچاوس

چا. دات. بومیم چا. ویسپاچا. وهو...

اشم وهو (۱)

Ašem vohu (1)

Iθā āt yazamaide ahurem mazdam ye gāmčā
ašemcā dāt apasčā dāt urvarasčā vanguhiš raočsācā
dāt bumimčā vispāčā vohu.

Ašem vohu (1)

سپاس داریم اهورامزدا، آفریدگار همه
نیکوییها را.

ارج می گذاریم همه آفریدگان نیک را،
جانوران و گیاهان را، آب و زمین و
آسمان را.

نیایش چهار سوی (گیتی)

دیربار. شادبار. تندرست بار. ایدون بار. برسر

ارزانیان بار. سالهای بسیار. روزهای بشمار. جاوید و پاینده

بار. سد هزاران هزار آفرین باد. سال خجسته باد. روز فرخ باد.

ماه فرخنده باد. چندين سال، چندين روز، چندين ماه، بسيار سال

ارزانی دار.

یزشن و نیایش، رادی و زور و برشته اشویی دار. اورهماکارو

گرفته ماتدرستی باد، رادی باد، نیکی باد، خوبی باد، ایدون باد،

ایدون ترج باد.

به اورمز و اشماسندان کلمه باد.

اشونه. اشم وهو (۱)

نِمْو . اَمْشَه اِئى بِيُو . سِپِنْتَه اى بِيُو . نِمْو
 . ماؤنْگهائى . گَه چيْترايى... نِمْو . پِيى
 تى . ديتايى . نِمْو . پِيى تى . ديتى...
 (3 بار)
 اشم وهو (۱)

Ašem Vohu (1)

Mas o vah o pirouzgar bād maynuye vahman o mäh o guš o rām...

Nemo Ahurāyi Mazdāyi... (3)

Nemo ameša-eibyo spentahe-ibyo namo māvonghāyi gaho čitrāyi. Nemo payiti-ditāyi nemo payiti-diti.(3)

Ašem Vohu (1)

بزرگ و نیک و پیروزگر باد
 مینوی بهمن و ماه و گوش و رام .
 درود بر آفریدگار دانا .
 درود بر امشاسپندان، درود بر ماه
 زندگی زا ،
 درود بر ماه کاهنده، درود بر ماه
 پدیدار

نیایش آب و گیاهان

اشم وهو (۱)

یسنمچه . وهمچه . آجسچه . زورچه .
 آفرینامی .

ویسپه نامچه . آپام . ونگوهی نام -
 مزده ذاتنام...

ویسپه نامچه . اوروزنام . ونگوهی نام -
 مزده ذاتنام...

اشم وهو (۱)

Ašem Vohu (1)

Yasnemča vahmemča aojasča zavareča āfrināmi vispa nāmča apām vanguhi nām Mazda zātānām.

Vispa nāmča urvaranām vanguhi nām Mazda zātānām.

Ašem Vohu (1)

درود و ستایش و توانایی و آفرین باد
 بر همه آبهای نیک مزدا داده
 بر همه گیاهان نیک مزدا داده

نیایش زندگی

اشم وهو (۱) نِمْو . اهورایی . مزدایی...
 (3 بار)

نِمْو . هورخش ایتایی . ا اور وت .
 اسپایی...

نِمْو . آبیو . ذوییت . رابیو . یاو . آهوره
 . مزداو...

اشم وهو (۱)

نِمْو . آانْگهَام . اَسَنْگهَامَج . شوئیتَر
 نامَج . گَنُو یئیی . تینامَج . مئث نامَج .
 اُو-خورنَنامَج . آپامَج . زمامَج .
 اوروزنامَج . اَنگ هاوُسَج . زمو . اَوَنگ هَج
 . اَشنو . وات هَج . اَشنوئو . سترام .
 ماَنگه هورُ . اَنغزنامَج . زئوچَنگهَام .
 خُوذاتنام . ویسپَنامَج . سِپِنْتَه مئین یئوش
 . دامنام . اَشنونام . اَشنونینامَج . اَشه
 زتوام... اشم وهو (۱)

Ašem vohu (1)

Nemo āonghām asanghāmča šoiθranāmča gaoyaoitināmča maeθananāmča avo-xvarenanāmča apāmča zemāmča urvaranāmča anghāosča zemo avangheča ašno vātaheča ašaono strām māongho huro anaghranām raočanghām xvažātānām vispanāmča spentahe mainyeuš dāmanām ašaonām ašaonināmča ašahe raθwām. Ašem vohu (1)

من فروتنانه و مهرورزانه سر فرود می آورم
 در برابر همه شهرها، دشت ها، زمین، آبهای
 روان، آسمان، درختان،
 خورشید، ماه، ستارگان و همه مردم راست و
 اشویی.

خورشید نیایش

اشم وهو (۱)

مَس و وه و پیروزگر باد مینوی خورشید
 امرگ، رایومند خروه مند ارون داسپ .

نِمْو . اهورایی . مزدایی... (۳ بار)
 نِمْو . هورخش ایتایی . ا اور وت .

اسپایی . (۳ بار)

اشم وهو (۱)

Ašem Vohu (1)

Mas o vah o pirouzgar bād maynuye xoršide amarg, rāyumande xaruhmande orvandasp.

Nemo Ahurāyi Mazdāyi... (3)

Nemo hovarexša etāyi aurvat aspāyi (3)

Ašem Vohu (1)

بزرگ و نیک و پیروزگر باد مینوی خورشید
 جاودانه فروغمند باشکوه تند تاز .
 با اندیشه نیک، گفتار نیک و کردار نیک .
 درودی می دهیم خورشید تند تاز را

ماه نیایش

اشم وهو (۱)

مَس و وه و پیروزگر باد مینوی وهمن و
 ماه و گوش و رام...

نِمْو . اهورایی . مزدایی... (3 بار)

نِمْو. گِیْهه. نِمْو. زَرْتَوْشْتَرَهه. سِیْتَامَه.
اَشْ اَنو. فَرْوَشْ اِنِمم.
وِیْسَبْ یاو. اَشه اَنوستویش. هِیْی تِیایِی چ
. بَوان یی تِیایِیچ. بوش یئین تِیایِیچ...
اشم وهو (۱)

Ašem Vohu (1)

Nemo Ahurāyi Mazdāyi... (3)

Nemo hvarexša-etāyi aurvat aspāyi. Nemo ābyo doit rābyo
yāo Ahurahe Mazdāo.

Nemo gayehe nemo Zarahuštrahe spitāmahe ašonu fravaše-
enemem vispayāo ašonustoyiš hayityāiča bavānyi-tyāyiča
bušyein-tyāyiča.

Ašem Vohu (1)

درود بر اهورامزدا

درود بر خورشید تند تاز

درود بر خورشید و ماه که دو فروغ مزدایند
درود بر زمین و زندگی

درود بر فروهر پاک

اشو زرتشت

و همه آفرینش های

پاک که بودند

و هستند

و خواهند بود.

جان، این گاه را بر ما خوش و فرخنده و
شادمان گردان. اندیشه ی نیک، گفتار
نیک، کردار نیک به ما ببخشی.

اهریمن خشم و دروغ و ترس و کین و رشک و
آز و خودبینی را در ما نابود ساز و
رامش و خرسندی و سرافرازی به ما ارزانی
دار.

خانه ی ما را روشن، شهر ما را خرم،
سرزمین را آبادان و کانون دوستی جهانی
را برقرار ساز. خداوندا همه ی خوبی های
مادی و مینوی را به ما ببخشی و ما را
از دوزخ پریشانی و پراکندگی و خواری و
درماندگی برهان.

خداوندا ما را تندرست و توانا و توانگر
دار و روزی شایسته به ما ارزانی دار.
رای ما را استوار، خرد ما را افزون و
بیش ما را درست گردان.

ما را در پیکار با دروغ و پیروی از
راستی و یآوری به مردم و دادگری پیروزی
ده.

درود بر راستی که بهترین فروزه هاست.
درود بر همه ی راستان و نیکان جهان.

ایدون باد. ایدون ترح باد. اشم وهو (1)

نیایش نمونه ۲

ای مزدا اهورا، ای خداوند جان و خرد:

بخش و هستی بان

با نام تو آغاز می کنیم، زیرا می دانیم که

هستی ما ز هستی توست، و هستی توست هستی

همگان، که خرد ما از خرد توست و خرد توست خرد
همگان.

پروردگارا، خواهانیم که فروزه هایت، آن گسترش
یابندگان و گسترش دهندگان جاویدت، آن

امشاسپندان پرفروغ، که فروهر و دانه آنها در
هستی و خرد همه ما کاشته شده است، بار بگیرند

و ببالند و بپرورند و بگسترند و ما را با خود
ببارانند و ببالانند و بپرورند و بگسترند. این

را نیز می دانیم که باراندن و بالاندن و

پروردن و گستردن آنها به دست خود ماست.

آری این خود ما هستیم که باید آن دانه ها را

خوراک شایسته بخورانیم و آب پاک بنوشانیم و

نور بسنده بتابانیم.

این خود ما هستیم که می توانیم با گزینش های
راست و درست و اشایی در زندگانی، بر پایه

اندیشه نیک و هومنی و با منش نیک، خسترا و

سازنده و نیک کردار گردیم و برای آبادی و

بهسازی خود و همبود و جهان خشت بر خشت نهیم

و شهریاران گردیم. زیرا می دانیم که

همانگونه که مادر زمین ما را آرمیتی وار و

مهربانانه دربر گرفته و به هم پیوند داده،

نیروی مهر پیوندگار جان و جهان نیز تار و

پود ما را در هم تنیده است. و ما این رشته

های مهر را در خویشتن خویش درمی یابیم و خود

را بدانان آویخته به هم پیوند می زنیم. زیرا

بدینگونه است که خود را و زندگانی را می

توانیم همواره جوان سازیم و نوبه نو گردانیم

و تازه سازیم، در راه رسایی و تکامل معنوی خویش گام برداریم و شادی را همگانی سازیم. بدینگونه نیرو می یابیم تا تاریکی های زندگانی را آگاهانه، جسورانه و امیدوارانه به روشنایی ها پیوند بزنیم، از ناآگاهی ها که سازنده تاریکی هایمان هستند بیاموزیم، بگذریم و پلی به فرداهای روشن بزنیم. و این شایسته ارجمندی و جشن گیری است. با نیروی شادمانی راستین و از درون برخاسته، هم درون و هم برون را جشنگاه سازیم تا بهشت را همینجا برپا سازیم.

یادمان باشد که تنها یک جهان است و آن جهان همه ماست و تنها یک راه است و آن راستی است. و آنکه همه راستان و نیکان جهان باید دست به دست هم دهند و نیروهای سازنده را هم راستا گردانند تا جهان نیک و آباد گردد. برای به کردار درآوردن این آرمان، از خود و خویشتن آغاز کنیم و سپس دستان هم آرمان خود را گرفته و آوای همزوری سر دهیم.

همزور بیم همزور هما

اشو بیم

