

Guide pour la Pouja et les Prières

**Extraits pour distribution dans les centres
de la Mission Hariharananda Ouest**

~



Guide pour la Pouja et les Prières

Extraits pour distribution dans les centres
de la Mission Hariharananda Ouest



Compilé par Swami Sarveshwarananda Giri

PUBLIE PAR:
Hariharananda Publishing
P.O. Box 611791
North Miami, FL 33261-1791, U.S.A.
Tél: +1 (305) 866-4376
Site web: www.hariharananda.org
Courriel: shantiprema108@yahoo.com

Copyright © 2006 par Hariharananda Mission West
Tous droits réservés

Table des Matières

Introduction	6
Comment diriger un service œcuménique simple	7
Séquence modèle	8
Guide de prononciation du sanscrit pour débutants	10
GUIDE POUR LA POUJA ET LES PRIÈRES.....	12
I. Invocation de la Grâce de Dieu	12
1. Ô Dieu, vite à mon secours !	12
2. La syllabe-semence <i>aum</i> (<i>Omkara</i>)	12
3. Invocation à la Divinité.....	12
4. Seigneur, viens (<i>Maranatha</i>).....	12
5. La prière de Jésus (connue comme la Prière du cœur).....	13
6. Seigneur, prends pitié (<i>Kyrie eleison</i>)	13
7. La Prière du Seigneur (<i>Pater Noster</i>).....	13
8. Louange au Joyau dans le Lotus (<i>Om mani padme hum</i>)	13
9. Ecoute, Ô Israël (<i>Shema` yisrâ`ël</i>)	14
10. L'hymne Qâdhosh (<i>Yod Hay Vav Hay</i>)	14
11. Fais nous revenir à Toi (<i>Hashiybhênu</i>)	14
12. Prière liminaire du Coran (<i>al-Fatihah</i>)	15
II. Mantras et prières de purification	16
1. Mantra d'auto-purification	16
2. Mantra pour la purification de l'environnement	16
3. Lave-moi (<i>Asperges me</i>)	16
4. Ô Sanctificateur Divin	16
III. Louanges	17
A. Hymnes d'Orient	17
1. A la recherche de la Grâce du Maître	17
2. Salut, Mère Divine (<i>Jai ambe</i>).....	17
3. Gopala	17
4. Il n'y a qu'un seul Dieu (<i>Ek ong kar</i>).....	18
B. Passages de la Gourou Gita (« Chant du Gourou »)	19
1. Salutation au Lignage des maîtres.....	19
2. Le maître est la racine de la méditation	19
3. Le maître est le Dieu Suprême.....	19
4. Il est celui qui ouvre les yeux	19
5. Il est la pure conscience	20
6. Il révèle tout	20
C. Hymnes d'occident	20
1. Le Seigneur est mon berger	20
2. Où il y a Charité (<i>Ubi caritas</i>)	20
3. Autres psaumes.....	21
4. Dieu est Grand (<i>Allahu akbar</i>).....	21
5. Je vous salue Marie (<i>Ave Maria</i>).....	21
IV. Allumage de la lampe	22
1. En Toi est la source de vie	22
2. Je m'incline devant la lampe qui symbolise le Dieu Absolu.....	22
3. Lumière éternelle.....	22
V. Prières de protection et de bien-être universels	23
A. Invocations védiques pour la paix	23
1. Qu'Il nous protège tous les deux.....	23
2. Que je sois bien établi en Dieu.....	23
3. Que tout nous soit propice	23

4. Que je grandisse en force (dédié à Dieu)	24
5. Que je perçoive des choses propices à travers mon corps et tous mes sens.....	24
6. Cela est plein, Ceci est plein	24
7. Emporte mon esprit vers Toi comme un ouragan	24
B. Mantras et prières de protection.....	25
1. <i>Mantra Brahma Gayatri</i> (aussi connu comme <i>mantra Savitri Gayatri</i>)	25
2. <i>Mantra Gourou Gayatri</i>	25
3. <i>Mantra Narayan Gayatri</i>	25
4. Le mantra suprême pour conquérir la mort (<i>Maha mrityuñjaya mantra</i>)	25
5. Le grand mantra (<i>Mahamantra</i>)	25
6. Le Seigneur est ton protecteur	26
C. Invocations pour le bien-être	27
2. Que tous soient établis dans le Soi	27
3. Que tous soient heureux	27
4. Guide-moi de l'obscurité à la lumière	27
5. Que tous les êtres soient heureux (<i>Loka samastha</i>)	27
VI. Prières universelles	28
1. Une prière simple (<i>Preghiera semplice</i>)	28
2. La prière universelle	29
3. Cherchez d'abord le royaume de Dieu.....	29
4. Que rien ne te trouble (<i>Nada te turbe</i>)	30
5. Frère Soleil, Sœur Lune	30
6. Mère ancestrale.....	30
7. He He Govinda	31
VII. Mouvements de la Lumière (<i>arati</i>)	32
1. Prière pour toutes les religions (<i>Om tat sat shri narayan</i>).....	32
2. Il est la joie de Dieu	32
3. Victoire au Maître / Victoire à l'Esprit et à la Nature	32
VIII. Prières de Consécration.....	33
1. Tu es ma mère (<i>Twameva mata</i>)	33
2. Consécration (<i>Samarpanam</i>)	33
3. Abandonne-toi au Seigneur.....	33
4. Tout ce que je demande de toi (<i>Ishk'Allah</i>).....	33
5. Que les bénédictions de Dieu soient avec toi	34
6. Christ n'a sur terre d'autre corps que le tien	34
IX. Annexes.....	35
A. Prières du matin.....	35
B. Prières à réciter au moment des repas	36
a. Prière traditionnelle hindoue.....	36
b. Père Céleste, reçois cette nourriture.....	37
c. Birkat Ha-Mazon	37
d. Cette nourriture que nous allons prendre.....	38
e. Prière pour l'heure des repas	38
X. Bhajans.....	39
1. Gloire d'Achyuta (<i>Achyutashtakam</i>)	39
2. Le Seigneur de douceur (<i>Madhurastakam</i>).....	40
3. Hymne au Lingam (<i>Lingashtakam</i>)	41
4. Mon adoration est une rare adoration (<i>Amar puja shristi chhara</i>).....	43
5. Mon esprit est toujours en train de flotter	43
6. Ô Dieu si beau (<i>He hari sundar</i>).....	44

Profonds Remerciements

Je dédie humblement cette collection de chants sacrés, hymnes et prières à mon Maître Paramahansa Hariharananda (1907-2002), le dernier maître réalisé du Kriya Yoga en cette journée de son 98^{ème} anniversaire, 27 mai 2005. Cette offrande d'amour a pour but de promouvoir la vaste vision et l'ouverture d'esprit de Paramahansa Hariharananda qui avec un cœur sensible et plein d'amour a enseigné l'ancienne non sectaire technique du Kriya Yoga et la véritable unité de toutes les religions du monde. Cette collection de chants sacrés vient des différents pays et religions du monde, aussi bien anciennes que contemporaines. Les langues et les origines peuvent être différentes mais elles sont toutes fermement enracinées dans le terrain du dévouement et de la Vérité.

Ce guide vient avec un CD des chants et prières pour faciliter la prononciation et pour apprendre les mélodies. Quelques uns des ces chants se trouvent aussi dans deux CD additionnels « Sacred Chants for Innocent Hearts » et « Peace I Leave with You ». Tous deux sont disponibles au [Hariharananda Publishing](http://www.hariharananda.org/english/publications/publishing_index.html) (www.hariharananda.org/english/publications/publishing_index.html). Les bénéficiaires de ce guide et des disques sont destinés à financer les projets humanitaires entrepris par [L'Arche d'Amour](http://www.arcadelamor.org/e_index.html) (www.arcadelamor.org/e_index.html).

Beaucoup de disciples dévoués et ardents amoureux de Dieu ont participé à la compilation, traduction, composition, arrangements, enregistrements, réalisation et financement de cette Divine collection de chansons à travers les années. Mon profond remerciement à Carmen et Billy Tucker, Marc Cheval, Jelena Jovetic, Jill Palmer, Ben Chavez Guillermo Klepacz, Terry Less, Ariel Remos, Matthew Carlton, Sheela Chandrashekhra, Dustin Drews, Joshua Miller, Sara Fendelman, Yvette Gonzalez, Lili Galván, Kurt Hengstebeck, Jill McCormick-Palmer, Gundula Mueller, Einar Scheving, Srinidhi et Prathima Hassan, Freddie Wyndham...et toutes les autres âmes qui ont aidé à tisser ce tapis musical de l'Esprit Universel.

J'ai aussi une dette vers le Père Korke, SJ pour m'initier dans le concept de la Messe Œcuménique et la brochure inspiratrice « New Orders of the Mass for India » (Nouveaux Ordres pour la Messe pour l'Inde) publiée par la Centre National de Cathéchèse biblique et liturgique à Bangalore, Inde. Merci beaucoup à Pepita et Roland Opinel et à Dadaji pour la traduction de l'[espagnol](#) (disponible sur www.hariharananda.org/spanish/s_daily_prayers/s_PoujaAndPrayerGuidebook.pdf) en français, à Carmen Ortega et à son équipe pour la traduction de l'[anglais](#) (disponible sur www.hariharananda.org/english/daily_prayers/PoujaAndPrayerGuidebook.pdf) en espagnol, et à Céu d'Ellia et son équipe pour la traduction de l'anglais en [portugais](#) (disponible sur www.hariharananda.org/port/p_daily_prayers/p_PoujaAndPrayerGuidebook.pdf).

Que Dieu les bénisse tous et les garde en Son sein pour toujours.

Haridwar, Inde
27 mai 2005



Introduction

Les chants sacrés sont le lubrifiant de notre pratique spirituelle ; ils évitent que nous devenions trop secs et rigides dans notre idylle avec la Divinité. Comme l'explique le classique « L'invocation du nom de Jésus » : « Au fur et à mesure que tu répètes le Nom Sacré, garde peu à peu et en silence tes pensées, tes sentiments et ta volonté autour de Celui-ci ; garde autour de Lui tout ton être. Laisse que son Nom entre dans ton âme comme une goutte d'huile qui se répand et imbibe un tissu. Ne laisse rien échapper de ton être. Donne tout ton être et enferme-le dans son Nom ».

Si le chant est l'huile, la *pouja* ou le rituel d'adoration est son récipient. Celle-ci réunit tous les aspects de la dévotion de notre pratique en un flot continu d'adoration et graduellement élève notre mental vers la Divinité. Une transition idéale entre l'activité du monde et la tranquillité de l'âme.

La *pouja* peut se pratiquer à différents niveaux pour obtenir des buts spirituels ou matériels, pour demander aux divinités des faveurs ou de la protection, pour développer la dévotion, pour maîtriser notre nature primaire, etc. Dans sa forme la plus élevée, la *pouja* a été conçue pour purifier tous les aspects de notre existence, pour la modeler comme un instrument pour la Divinité. Ce procédé peut être réalisé en prenant des objets du quotidien, comme de l'eau, des fleurs, de l'encens, des cloches, etc., en leur insufflant de l'énergie spirituelle par l'utilisation de mantras et de mudras, ceux-ci servant d'offrandes des différents aspects de notre conscience.

Ceci est l'approche que nous avons dans le Kriya Yoga et dans les centres de la Mission Hariharananda Ouest, un service œcuménique qui peut être pratiqué par des personnes de toutes les religions. Ces prières et ces rituels simples comprennent l'essence de toutes les religions mais ne doivent pas se confondre avec la pratique régulière et dévotionnelle de notre propre religion. Nous ne prônons pas le syncrétisme (mélange des différentes pratiques religieuses) mais une appréciation de la richesse et de la complémentarité de toutes les religions au travers de la prière et de l'adoration universelle.

La pratique de la *pouja* présentée dans cet opuscule ne prend que 15 minutes (ou plus si l'on veut) et peut se pratiquer tous les soirs à la maison, de façon individuelle ou comme une activité familiale (les enfants aiment beaucoup y participer) ou comme une activité de groupe, pendant le *satsang* hebdomadaire avant la méditation. N'importe qui, homme, femme, laïque ou prêtre peut diriger cette cérémonie quotidienne ; les enfants qui ont atteint un certain degré de concentration (normalement à partir de l'âge de douze ans) peuvent aussi la diriger. Si un jour on n'a pas assez de temps pour faire la *pouja* complète à la maison, on peut au moins offrir une fleur sur l'autel avec une concentration et une dévotion profonde.

Éléments nécessaires pour la pouja

Le lieu d'adoration et l'autel

Choisir une pièce ou un endroit de votre maison pour l'adoration quotidienne et la méditation : réservez la pour des activités spirituelles. L'énergie spirituelle s'accumule sous des formes subtiles avec la pratique répétitive et reste dans l'endroit utilisé à cet effet.

C'est pour cette raison que l'on doit toujours utiliser le même coussin ou tapis pour la méditation et, s'il est possible, on doit toujours s'asseoir au même endroit de la maison.

Ayez un autel simple où l'on puisse déposer la photo de votre gourou (par exemple celui de Baba Hariharananda de la lignée du Kriya Yoga), des images ou des statues qui représentent la Divinité qui vous attire le plus, Jésus, la Vierge Marie, Krishna, Gourou Nanak, etc., aussi bien que les gourous avec qui vous ressentez une affinité. Dans le cas de l'adoration à la maison, on se doit aussi de mettre les photos des membres de la famille.

Offrandes symboliques

Réunissez les éléments suivants et utilisez-les exclusivement pour le rituel d'adoration :

- ❖ Un petit récipient avec de l'eau fraîche
- ❖ Une fleur fraîchement cueillie (rose ou œillet de préférence)
- ❖ Un bâtonnet d'encens avec son support
- ❖ Une bougie ou une lampe à huile/ghee (avec des allumettes à portée de main)
- ❖ Une petite cloche
- ❖ Un grand plat pour les offrandes (pour déposer les éléments antérieurement cités)
- ❖ Une conque, un petit gong, des clochettes, des petites cymbales (optionnels)

Chaque élément symbolise une perception différente des sens, un organe des sens, un élément et un chakra :

- ❖ La *fleur* symbolise l'élément terre, le sens de l'odorat, le nez comme organe associé au premier chakra (centre de l'argent et de la survie)
- ❖ L'*eau* représente l'élément eau ; le sens du goût et la langue comme organe associé au deuxième chakra (la vie familiale et la reproduction)
- ❖ La *bougie* symbolise l'élément feu ; le sens de la vue et les yeux comme organes associés au troisième chakra (centre du pouvoir et de la digestion)
- ❖ Le bâtonnet d'*encens* symbolise l'élément air ; le sens du toucher et la peau comme organe associé au quatrième chakra (centre du cœur et des émotions)
- ❖ La cloche symbolise l'élément éther ; le sens de l'ouïe et les oreilles comme organes associés au cinquième chakra (le centre de la religion et des communications)
- ❖ Finalement *le plat* qui réunit tous les éléments symbolise l'esprit qui maintient tous nos sens ensemble.

La nourriture consacrée (*prasad*)

De surcroît, placez au pied de l'autel, un plat avec des sucreries, des fruits frais ou des chocolats ; ces offrandes vont devenir un aliment consacré (*prasad*) et sera partagé entre les participants à la fin de la cérémonie.

Comment diriger un service œcuménique simple

Le rituel suit une série d'étapes, chacune destinée à obtenir un certain niveau de purification avant d'entrer en communion profonde avec la Divinité.

Résumé des étapes :

1. Invocation de la grâce de Dieu pour un commencement sous les meilleurs auspices et une clôture heureuse du rituel d'adoration
2. Prières de purification pour accorder son esprit avec la Divinité et effacer les influences négatives de la pensée et de l'environnement
3. Louanges pour évoquer un sentiment d'adoration
4. Allumage de la bougie, symbolisant la présence de Dieu dans notre cœur
5. Prières de protection et de bien-être universel, une expression de compassion vers toute la création de Dieu
6. Prières universelles pour développer l'universalité de l'appréciation de la religion Mouvements ondulatoires avec les bougies (*arati*) pour dédier notre esprit et nos sens au Seigneur
7. Prières de consécration, pour l'abandon de soi
8. Distribution de la nourriture consacrée (*prasad*) pour partager les bénédictions de Dieu
9. Méditation ou prière contemplative pour entrer dans une communion profonde et silencieuse avec le Seigneur et pour rénover notre vie.

Choisissez dans cet opuscule les prières et les chants que vous voulez utiliser et amusez-vous à expérimenter différentes combinaisons.

Modèle de séance

Ci-dessous, vous trouverez un modèle de séance. Respectez fidèlement la chronologie de l'exemple proposé, jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avec son déroulement. Plus tard vous pourrez le modifier selon votre propre ressenti.

1. Invocation de la Grâce de Dieu

Tous les participants sont debout, les mains jointes, face à l'autel, et ensemble :

- prient intérieurement : Psaume 70 :1 (*Ô Dieu, vite à mon secours !... p. 12*)
- chantent *om* trois fois (p. 12)
- chantent l'invocation à la Divinité (*om gam ganapataye namah...p 12*)

2. Prières de Purification

Le célébrant prend une fleur dans sa main droite, la plonge dans le récipient d'eau et asperge l'autel, les quatre points cardinaux, les participants et lui-même tout en chantant :

- le mantra de la purification de l'environnement (version longue ou version courte *om ganga, om ganga, om ganga... p 15*)

3. Louanges

Tous les participants chantent (ou lisent à haute voix) ensemble :

- A la recherche de la Grâce du Maître (*yasya prasadat.../ samsara devanalalidhaloka...p16*)
- La Salutation à la lignée des Gourous (*om gurave namah...p 17*)
- Le Maître est le Dieu Suprême (*gururbrahma gurur Vishnu...p17*)
- C'est Lui qui ouvre les yeux (*ajñatimirandasya...p17*)
- Psaume 23 (*Le Seigneur est mon berger...p 18*)

4. Allumage de la lumière du soir

Le célébrant allume une bougie ou une lampe à huile et un bâtonnet d'encens pendant que tous chantent (ou lisent) ensemble :

- Psaume 36 :9 ou 35 :10 (*En toi est la source de vie, par ta lumière nous voyons ta lumière ...p20*)
- Je m'incline devant la lumière que symbolise le Dieu Absolu (*om dypajyoti param brahma ...p 20*)

5. Prières de protection et de bien-être universel

Tous les participants chantent (ou lisent à haute voix) ensemble :

- Qu'il nous protège tous les deux (*om saha navavatu...p 21*)
- Le Gayatri mantra – trois fois (*om bhur bhuvah svah...p 23*)
- Le Mantra Suprême pour conquérir la Mort – trois fois (*om tryambakam yajamahe...p 23*)
- Que nous soyons tous heureux (*sarve bhavantu sukhinah...p 24*)
- Guide-moi de l'obscurité à la lumière (*asato ma...p24*)
- Cela est rempli, Ceci est rempli (*om purnamadah...p22*)

6. Prières universelles

Tous les participants chantent (ou lisent à haute voix) ensemble :

- Une prière simple (*Seigneur, fais de moi un instrument de paix...p 25*)
- La prière universelle (Ô Adorable Seigneur de miséricorde et d'amour...p 26)

7. Mouvement ondulatoire avec la lumière (arati)

Le célébrant prend le plat des offrandes de la main droite, et la clochette de la main gauche et pratique des mouvements ondulatoires avec le plat qui contient les six offrandes, face aux déités et aux maîtres, tout en faisant tinter la clochette. Il est possible pendant l'*arati* que d'autres participants soufflent dans la conque, fassent sonner des clochettes et des gongs.

Le mouvement ondulatoire doit se faire en imitant la forme d'aum (ॐ) ou d'un 3 géant.

Au même moment, tous les participants chantent (ou lisent à haute voix) :

La prière de toutes les religions (*om tat sat shri narayana tu...*p 28)

Ensuite, si le groupe de participants est réduit, le célébrant passera devant chacun d'eux avec le plat ; sur celui-ci, se trouvera une bougie allumée. Alors, chacune des personnes présentes touche la flamme du bout des doigts puis ses yeux, le sommet de sa tête et pour finir, son cœur. Si le groupe est très important, le célébrant portera le plat en hauteur à la vue de tous pour qu'ils puissent faire les gestes de prendre la lumière et toucher les yeux, la tête et le cœur.

8. Prières de consécration

Le célébrant pose le plat des offrandes au pied de l'autel et tous les participants chantent (ou lisent à haute voix) :

- Tu es ma Mère (*twameva mata...*p 30)

- Consécration (*kayena vaca...*p 30)

Alors, tous s'inclinent devant Dieu face à l'autel.

9. Distribution de la nourriture consacrée (*prasad*)

Le célébrant distribue le *prasad* (nourriture consacrée) à tous les participants, qui la reçoivent de la main droite et la mangent en méditant ses qualités divines.

10. Méditation ou prière contemplative

Après cette petite cérémonie, les participants s'assoient pour la méditation silencieuse ou contemplative pendant une période de 30 à 45 minutes.

Guide de prononciation du sanskrit pour débutants

Le tableau suivant présente le nom de la lettre en sanskrit, la lettre utilisée pour la transcription et une approximation de sa prononciation. Quelques exemples peuvent être donnés dans une autre langue si ce son n'existe pas en français.

Voyelles

En sanskrit la prononciation des voyelles est très précise, assez proche du français et de l'allemand.

Nom de la lettre	Translittération	Prononciation
<i>akāra</i>	<i>a</i>	<i>a</i> court comme dans cas
<i>ākāra</i>	<i>ā</i>	<i>a</i> long comme dans tasse
<i>ikāra</i>	<i>i</i>	<i>i</i> court comme dans lit
<i>īkāra</i>	<i>ī</i>	<i>i</i> long comme dans île
<i>ukāra</i>	<i>ou</i>	<i>ou</i> court comme dans hibou
<i>ūkāra</i>	<i>oū</i>	<i>ou</i> long comme dans pour
<i>rikāra</i>	<i>ṛ</i>	<i>r</i> roulé suivi d'un <i>i</i> extrêmement court
<i>rīkāra</i>	<i>ṛī</i>	<i>r</i> roulé suivi d'un <i>i</i> long
<i>lrikāra</i>	<i>ṛl</i>	<i>l</i> suivi d'un <i>r</i> roulé puis d'un <i>i</i> extrêmement court, un peu comme « l'riz n'est pas cuit » (très peu utilisé)
<i>lṛikāra</i>	<i>LL</i>	comme le précédent mais avec un <i>i</i> long à la fin (ne s'utilise jamais)
<i>ekāra</i>	<i>e</i>	comme le <i>e</i> de dés
<i>aikāra</i>	<i>ai</i>	comme le <i>ai</i> de maïs
<i>okāra</i>	<i>o</i>	<i>o</i> court comme dans obligation
<i>aukāra</i>	<i>au</i>	<i>au</i> comme cow en anglais (la prononciation correspond à aou)
<i>anusvara</i>	<i>m</i> ou <i>n</i>	(nasale)
<i>visarga</i>	<i>ḥ</i>	son de <i>h</i> final sourd aspiré. Cependant, si vient après une voyelle courte, la voyelle produit un léger « écho » après le son <i>h</i> , ainsi <i>ah</i> se prononce comme aha , <i>ih</i> comme ihī , etc. Exemple : <i>śāntiḥ</i> se prononce « shantiḥ ».

Consonnes

Nom de la lettre	Translittération	Prononciation
<i>kakāra</i>	<i>k</i>	<i>k</i>
<i>khakāra</i>	<i>kh</i>	le <i>kh</i> dans teakhouse
<i>gakāra</i>	<i>g</i>	<i>g</i> (jamais j)
<i>ghakāra</i>	<i>gh</i>	le <i>gh</i> dans bighouse
<i>ṅakāra</i>	<i>ṅ</i>	son guttural comme dans sanguine
<i>cakāra</i>	<i>c</i>	<i>tch</i> comme dans tchèque
<i>chakāra</i>	<i>ch</i>	<i>tchh</i> , comme le <i>chh</i> dans ranchhouse
<i>jakāra</i>	<i>j</i>	<i>dj</i> comme dans Django
<i>jhakāra</i>	<i>jh</i>	<i>djj</i> , comme le <i>dgeh</i> dans hedghehog
<i>ṅakāra</i>	<i>ṅ</i>	<i>gn</i> comme dans champignon
<i>ṭakāra</i>	<i>ṭ</i>	<i>t</i> prononcé avec la langue roulée vers le haut
<i>ṭhakāra</i>	<i>ṭh</i>	comme précédent mais finissant avec un <i>h</i> aspiré

<i>ḍakāra</i>	<i>ḍ</i>	<i>d</i> prononcé avec la langue roulée vers le haut
<i>ḍhakāra</i>	<i>ḍh</i>	comme précédent mais finissant avec un <i>h</i> aspiré
<i>ṇakāra</i>	<i>ṇ</i>	<i>n</i> prononcé avec la langue roulée vers le haut
<i>takāra</i>	<i>t</i>	<i>t</i>
<i>thakāra</i>	<i>th</i>	<i>th</i> , comme le <i>th</i> dans lighthouse
<i>dakāra</i>	<i>d</i>	<i>d</i>
<i>dhakāra</i>	<i>dh</i>	<i>dh</i> , comme le <i>dh</i> dans redhouse
<i>nakāra</i>	<i>n</i>	<i>n</i>
<i>pakāra</i>	<i>p</i>	<i>p</i>
<i>phakāra</i>	<i>ph</i>	<i>ph</i> , comme le <i>ph</i> dans upheaval (ne se prononce jamais comme un « f »)
<i>bakāra</i>	<i>b</i>	<i>b</i>
<i>bhakāra</i>	<i>bh</i>	<i>bh</i> , comme le <i>bh</i> dans rubharb (prononciation anglaise)
<i>makāra</i>	<i>m</i>	<i>m</i>

Semi-voyelles

Nom de la lettre	Translittération	Prononciation
<i>yakāra</i>	<i>y</i>	<i>y</i> , comme dans yoga
<i>repha</i>	<i>r</i>	<i>r</i> roulé pointe de la langue contre les dents
<i>lakāra</i>	<i>l</i>	<i>l</i>
<i>vakāra</i>	<i>v</i>	<i>v</i>

Sifflantes

Nom de la lettre	Translittération	Prononciation
<i>śakāra</i>	<i>ś</i>	<i>sh</i> , comme le <i>sh</i> dans shampooing (son palatal)
<i>ṣakāra</i>	<i>ṣ</i>	<i>ch</i> , comme le <i>ch</i> dans chaque (son rétroflex)
<i>sakāra</i>	<i>s</i>	<i>s</i>
<i>hakāra</i>	<i>h</i>	<i>h</i> aspiré comme le <i>h</i> dans heaven

Composées

Nom de la lettre	Translittération	Prononciation
<i>kṣakāra</i>	<i>kṣ</i>	<i>ksh</i> , comme le <i>ksh</i> dans backshift
<i>jñakāra</i>	<i>jñ</i>	<i>gy</i> , comme le <i>gy</i> dans eggolk

Signes de ponctuation et autres

Nom de la lettre	Translittération	Prononciation
	;	(hiatus)
	.	(coupure de composé)
<i>avagraha</i>	‘	[ellipse (pour omettre le « a »)]

GUIDE POUR LA POUJA ET LES PRIÈRES

I. Invocation de la Grâce de Dieu

1. Ô Dieu, vite à mon secours !

Du Psaume 70:1

« Ô Dieu, vite à mon secours !
Yahvé, à mon aide ».

2. La syllabe-semence *aum* (*Omkaara*)

Aum (aussi écrit *om*) est considéré comme le plus sacré des mantras, le Nom même de Dieu. Celui-ci fait référence à l'Être Suprême libre de forme, d'attribut ou de nom. *Aum* vient de la racine verbale *av* en sanscrit qui veut dire « protéger ».

Ainsi, nous chantons *om* pour demander protection contre les tentations nocives et les désirs primaires.

Selon les écritures yogiques, ce mantra sacré est composé de trois lettres A-U-M. Le 'A' représente le corps causal, le son primordial et l'étape de sommeil profond. Le 'U' représente le corps astral, la vibration originale de la création et l'étape des rêves. Le 'M' représente le corps physique, la lumière visible et l'état de veille. Par conséquent, chanter *aum* nous connecte avec tout ce qui existe – Dieu. Le *aum* des Vedas est devenu le *amen* des Juifs, des chrétiens, des Égyptiens, des Grecs et des Romains ; le *amin* des musulmans et le *hom* des bouddhistes tibétains. *Amen* en hébreu veut dire « sûr », « fidèle ».

Aum aum aum

3. Invocation à la Divinité

Invocation védique

Om gam gaṇapataye namaḥ

Om et salutations à Ganapati (celui qui enlève les obstacles) dont *gam* est la syllabe-semence sacrée.

om aim saraswatyai namaḥ

Om et salutations à Saraswati (la déesse de l'apprentissage et des arts) dont *aim* est la syllabe-semence sacrée.

om gom gurubhyoḥ namaḥ

Om et salutations aux gourous dont *gom* est la syllabe-semence sacrée.

4. Seigneur, viens (*Maranatha*)

Cette antique prière en araméen du Nouveau Testament a été prononcée par notre Seigneur Jésus ; par la suite, les Pères du Désert l'ont utilisée comme une prière contemplative. L'équivalent en latin est Veni, Domine.

Maranatha

Seigneur, viens.

5. La prière de Jésus (connue comme la Prière du Cœur)

Version en six mots:

Seigneur Jésus prends pitié de moi.

Version en neuf mots:

Seigneur Jésus, Fils de Dieu, prends pitié de moi.

Version en onze mots (utilisée dans certaines traditions russes):

Seigneur Jésus, Fils de Dieu, prends pitié de moi, pauvre pécheur.

6. Seigneur, prends pitié (Kyrie eleison)

Le Kyrie eleison est une prière d'avant le christianisme. Avec l'adjonction de « Christe eleison » très tôt est devenu un hymne chrétien standard. Celui-ci est l'exemple d'un des premiers mantras occidentaux. Vous pouvez écouter la version à l'harmonium dans le CD [Sacred Chants for Innocent Hearts](#) de Swami Sarveshwarananda.

*Kyrie eleison
Christe eleison*

Seigneur, prends pitié
Christ, prends pitié.

7. La Prière du Seigneur (Pater Noster)

Mathieu 6 :9-13 et Luc 11 :2-4. Noter que la liturgie catholique ajoute à la fin :

« Car c'est à toi qu'appartiennent le règne, la puissance et la gloire, pour les siècles des siècles ! Amen. »

*Pater noster qui in caelis es
sanctificetur nomen tuum
veniat regnum tuum
fiat voluntas tua sicut in caelo et in terra
panem nostrum supersubstantialem da nobis
hodie
et dimitte nobis debita nostra sicut et nos
dimisimus debitoribus nostris
et ne inducas nos in temptationem sed libera
nos a malo*

Notre Père qui es aux cieux,
que ton nom soit sanctifié,
que ton règne vienne,
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui notre pain quotidien.
Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.
et ne nous soumetts pas à la tentation,
mais délivre-nous du Mal.

8. Louange au Joyau dans le Lotus (Om mani padmé hom)

Ce mantra bouddhiste est le plus populaire et s'utilise pour évoquer les bénédictions du Bodhisattva Avalokiteshwara, la Grande Incarnation de Compassion, aussi bien que pour provoquer un état de compassion dynamique chez celui qui le récite. On dit qu'Avalokiteshwara, connu aussi comme Chenrezig dans le Bouddhisme tibétain, s'est réincarné dans le lignage ininterrompu des Dalai Lama d'aujourd'hui. Des partisans de Kuan Yin, la Déesse de la Guérison et de la Compassion, utilisent ce mantra pour l'invoquer en tant que l'émanation d'Avalokiteshwara tandis que les autres utilisent le mantra Namó Kuan Shi Yin Pu Sa.

Om mani padmé hom

Om, salutations au Joyau de la Conscience
(l'esprit) qui a atteint le Lotus du cœur.

Autre traduction possible :

« La forme manifeste de Dieu est comme un joyau au milieu d'un lotus qui se fait présent dans mon cœur »

Interprétation métaphorique de Paramahansa Hariharananda :

« Ce mantra veut dire 'Oui, Je demeure en toi' (*hom* veut dire 'oui') »

Signification profonde donnée par le 14^{ème} Dalai Lama :

« La signification de ces six syllabes est grande et vaste. La première, OM, est composée de trois lettres pures, A, U et M. Celles-ci symbolisent l'impureté de notre corps, La parole et l'esprit du pratiquant symbolisent aussi le corps, la parole et l'esprit exalté d'un Bouddha (...) Le développement d'un corps, de la parole et d'un esprit pur s'obtient graduellement en laissant les états impurs se transformer en pureté.

Comment l'obtenir ? Les quatre syllabes suivantes indiquent le chemin.

MANI veut dire « joyau », symbolise le fondement de la méthode, l'intention altruiste de devenir illuminé, compatissant et amoureux (...)

Les deux syllabes PADMÉ veulent dire « lotus » et symbolisent la sagesse. Aussi bien que le lotus pousse dans la vase et ne se salit pas par sa faute, de la même façon, la sagesse est capable de vous mettre dans une situation non-contradictoire, où il y aura forcément une contradiction si vous n'avez pas de sagesse (...)

La pureté doit s'obtenir par l'unité indivisible de la méthode et de la sagesse symbolisée par la syllabe finale HOM qui veut dire indivisibilité ».

9. Ecoute, Ô Israël (Shema` yisrâ'êl)

Deutéronome 6:4

*Shema` yisrâ'êl Adonay 'elohêynu
Adonay 'echâdh*

Ecoute, Ô Israël: Le Seigneur notre Dieu est le Seigneur unique.

10. L'hymne Qâdhosh (Yod Hay Vav Hay)

Yod Hay Vav Hay sont les quatres lettres en hébreu "YHVH" qui constituent le Tetragrammaton ou le nom ineffable de Dieu. La deuxième ligne vient d'Isaïe 6:3

*Yod Hay Vav Hay
qâdhosh qâdhosh qâdhosh Adonay tsebhâ'oth*

YHVH
Saint, Saint, Saint est le Seigneur Dieu des armées.

11. Fais nous revenir à Toi (Hashiybhênu)

Les Lamentations 5:21.

La version à la guitare et avec chœur peut être écoutée sur le CD [Peace I Leave with You](#) de Swami Sarveshwarananda.

*Hashiybhênu hashiybhênu Adonay 'êleykha
venâshubhâh venâshubhâh
chaddêsh chaddêsh yâmêynu keqedhem*

Fais-nous revenir à toi, Seigneur, et nous reviendrons.
Renouvelle nos jours comme autrefois !

12. Prière liminaire du Coran (*al-Fatihah*)

Prière musulmane.

*Bismi Allahi alrrahmani alrraheemi
Alhamdu lillahi rabbi alAAalameena
Alrrahmani alrraheemi
Maliki yawmi alddeeni
Iyyaka naAAabudu wa-iybaka nastaAAeenu
Ihdina alssirata almustaqeema
Sirata allatheena anAAamta AAalayhim
ghayri almaghdoobi AAalayhim wala
alddalleena*

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux. Louange à Allah, Seigneur de l'univers. Le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux, Maître du Jour de la rétribution. C'est Toi [Seul] que nous adorons, et c'est Toi [Seul] dont nous implorons secours. Guide-nous dans le droit chemin, le chemin de ceux que Tu as comblés de faveurs, non pas de ceux qui ont encouru Ta colère, ni des égarés.

II. Mantras et prières de purification

1. Mantra d'auto-purification

Mantra hindou

*Acyutāya namaḥ
anantāya namaḥ
govindāya namaḥ*

Salutations à l'Immuable (l'Indestructible)
Salutations à l'Infini
Salutations à Celui qui donne la joie à
l'Univers.

2. Mantra pour la purification de l'environnement

Mantra hindou

Forme longue:

*Om gaṅgā, om gaṅgā, om gaṅgā
om suci, om suci, om suci
om mādhava, om mādhava, om mādhava
om keśava, om keśava, om keśava
om puṇḍarikākṣa, om puṇḍarikākṣa, om
puṇḍarikākṣa
om viṣṇu, om viṣṇu, om viṣṇu
om tat viṣṇo paramapadam sada paśyanti
suraya divi iva cakṣurātataṃ
om śāntiḥ, om śāntiḥ, om śāntiḥ*

Ô Ganga, ô Ganga, ô Ganga
Ô pureté, ô pureté, ô pureté
Ô Krishna, ô Krishna, ô Krishna
Celui qui réveille les consciences,
Seigneur aux yeux de lotus, Ô Dieu !
Ceux-ci sont les pieds suprêmes du Seigneur.
Je vois Ta présence en moi mais, quand j'ouvre
les yeux comme être omniscient, je perçois
aussi Ta présence dans l'espace vide (c'est-à-
dire dans ce qui a une forme et dans ce qui n'en
a pas)
Ô paix, ô paix, ô paix.

Forme courte:

*Om gaṅgā, om gaṅgā, om gaṅgā
om suci, om suci, om suci
om viṣṇu, om viṣṇu, om viṣṇu
om śāntiḥ, om śāntiḥ, om śāntiḥ*

Ô Ganga, ô Ganga, ô Ganga
Ô pureté, ô pureté, ô pureté
Ô Vishnou, ô Vishnou, ô Vishnou
Ô Dieu, paix, paix, paix.

3. Lave-moi (Asperges me)

Du Psaume 50:7 ou 51:7

*Asperges me Domine, hyssopo, et mundabor:
lavabis me, et super nivem dealbabor*

Ôte mes taches avec l'hysope, je serai pur :
Lave-moi, je serai plus blanc que la neige.

4. Ô Sanctificateur Divin

Prière chrétienne

Ô Esprit suprême,
Ô Source de toute vie,
Ô Sanctificateur Divin,
Fais-toi présent dans cette eau,
Et fais que tout ce qu'elle touche,
Deviens sacré pour la Divine Adoration.

III. Louanges

A. Hymnes d'Orient

1. A la Recherche de la Grâce du Maître

Prière yoguique

*Yasya prasādāt bhagavat prasādo
yasya prasādāt na gatiḥ kuto'pi
dhyāyan stuvan tasya yaśaḥ trisandhyam
vande guroḥ śrīcaraṇāravindam
vande guroḥ śrīhariharānandam
vande guroḥ śrīcaraṇāravindam*

*Samsāra dāvānalalīḍhaloka-
trāṇāya kāruṇya ghanāghanatvam
prāptasya kalyāṇaguṇārnavasya
vande guroḥ śrīcaraṇāravindam
vande guroḥ śrīhariharānandam
vande guroḥ śrīcaraṇāravindam*

Je me réfugie aux pieds de lotus du gourou, Shri Hariharananda. Je prie et médite sur sa gloire car la grâce de Dieu ne peut s'obtenir que par l'intermédiaire de sa grâce. En vérité, il n'y a pas d'autre moyen d'obtenir sa grâce.

Je me réfugie aux pieds de lotus du gourou, Shri Hariharananda qui est un océan de bonté et qui s'est condensé en un amas nuageux pour la rédemption du monde, cerné par la conflagration de la forêt du monde de l'intemporel.

2. Salut, Mère Divine (*Jai ambe*)

Un des bhajans (chants dévotionnels) les plus populaires pour évoquer La Mère Divine dans ses diverses formes.

*Jai ambe jagad ambe
mata bhavani jai ambe
durgati nashini durga jai jai
kala vinashini kali jai jai
uma rama brahmani jai jai
radha rukmini sita jai jai*

Salut, Mère, Déesse de l'Univers:
Salut, Mère Bhavani.
Salut, Dourga, destructrice des misères :
Kali, destructrice du temps.
Salut Ouma, Rama, Brahmani,
Radha, Roukmini, et Sita.

3. Gopala

Chanson pieuse, courte et gaie en sanskrit qui se chante à une seule voix ou accompagnée d'instruments de l'Inde.

*Gopala, Gopala,
Devakinanda Gopala*

Ô Gopala, Ô Gopala,
Ô fils de Devaki, Ô Gopala.

« Gopala » veut dire littéralement protecteur (*pala*), de la vache (*go*). Métaphoriquement se réfère au Seigneur qui protège (*pala*) tout l'univers (*go*).

4. Il n'y a qu'un seul Dieu (*Ek ong kar*)

La prière Sikh la plus importante.

*Ek ong kar
sat nām
kartā purakh
nirbhau nirvair
akāl mūrat ajūnī sebhhang
gur prasād
jap-
ād sac
jugād sac
hai bhī sac
nānak hosī bhī sac*

Il n'y a qu'un seul Dieu,
Son nom est Vérité
Faiseur de toutes choses
Libre de peur libre de haine,
Eternel, sans naissance qui existe par lui-même,
Il est connu par la grâce du gourou.
Médite sur le Vrai Nom.
Nanak dit : Il était la vérité au commencement,
Il a été la vérité pendant tous les temps,
Il est la vérité maintenant
Et Il sera toujours la vérité.

B. Passages de la Gourou Gita (« Chant du Gourou »)

Cet hymne de l'Outtara Khanda est extrait de la Skanda Pourana, il se chante pour consacrer et rendre un culte aux qualités du gourou précepteur.

1. Salutation au Lignage des maîtres

*Om gurave namaḥ
om parama gurave namaḥ
om parāpara gurave namaḥ
om parameṣṭhi gurave namaḥ
om jagad gurave namaḥ
om ātma gurave namaḥ
om viśva gurave namaḥ
om ātmane namaḥ
om antarātmane namaḥ
om paramātmane namaḥ
guruḥ kṛpāhi kevalam
bhagavad kṛpāhi kevalam
om tat sat om*

Je m'incline devant le gourou
Je m'incline devant le plus grand gourou
Je m'incline devant le gourou du gourou
Je m'incline devant le gourou suprême
Je m'incline devant le gourou de l'univers
(Dieu).
Je m'incline devant l'âme comme le gourou.
Je m'incline devant le gourou cosmique.
Je m'incline devant l'âme.
Je m'incline devant l'Être intérieur.
Je m'incline devant l'Être Suprême.
Je cherche seulement la grâce du gourou.
Je cherche la grâce du Seigneur.
Dieu est l'unique Vérité.

2. Le maître est la racine de la méditation

*Dhyāna mūlam guror-mūrtiḥ

pūjā mūlam guroḥ padam
mantra mūlam guror-vākyam
mokṣa mūlam guroḥ kṛpā*

La racine de la méditation est la forme du gourou.
La racine du culte est aux pieds du gourou.
La racine du mantra est le verbe du gourou.
La racine de la libération est la grâce du gourou.

3. Le maître est le Dieu Suprême

*Gurur-brahmā gurur-viṣṇuḥ
gurur-devo maheśvaraḥ
guruḥ sāksāt parambrahmā
tasmai śrī-gurave namaḥ*

Le gourou est Brahma, le gourou est Vishnou,
Le gourou est le Seigneur Shiva,
Le gourou est en vérité le Dieu Suprême.
Salutations à ce vénéré gourou.

4. Il est celui qui ouvre les yeux

*Ajñāna-timirāndhasya
jñānāñjana-śalā-kayā
cakṣur-unmīlitam yena
tasmai śrī-gurave namaḥ*

Il est celui qui avec le collyre de la sagesse
Ouvre les yeux de qui est aveuglé
Par l'obscurité de l'ignorance.
Salutations à ce vénéré gourou.

5. Il est la pure conscience

*Caitanyaḥ śāśvataḥ śānto
nirākāram nirañjanaḥ
nāda bindu kalātītam
tasmai śrī-gurave namaḥ*

Il est la pure conscience, toujours existant,
Toujours calme, sans forme et immaculé.
Il est au-delà du son, de la lumière et des
qualités. Salutations à ce vénéré gourou.

6. Il révèle tout

*Akhaṇḍa-maṇḍalākāram
vyāptam yena carācaram
tat-padam darśitam
yena tasmai śrī-gurave namaḥ*

Il a révélé cet état qui se répand sur la totalité
de la sphère de cet univers composé d'êtres
animés et inanimés.
Salutations à ce vénérable gourou.

C. Hymnes d'occident

1. Le Seigneur est mon berger

Psaume 23

Le Seigneur est mon berger, je ne manque de rien.
Sur de frais herbages il me fait coucher ;
près des eaux du repos il me mène, il me ranime.
Il me conduit par les bons sentiers, pour l'honneur de son nom.
Même si je marche dans un ravin d'ombre et de mort, je ne crains aucun mal, car Tu es avec moi ;
Ton bâton et Ta canne, voilà qui me rassure.
Devant moi Tu dresses une table, face à mes adversaires.
Tu parfumes d'huile ma tête, ma coupe est enivrante.
Oui, bonheur et fidélité me poursuivent tous les jours de ma vie,
et je reviendrai à la maison du Seigneur, pour de longs jours.

Version à chanter:

Le Seigneur est mon berger, rien ne me manque.
Il me fait reposer sur des verts herbages
Me guide sur des sentiers tranquilles
Il apaise mon âme.
Même si je marche dans un ravin d'ombre et de mort,
je ne crains aucun mal, car Tu es avec moi.

2. Où il y a Charité (*Ubi caritas*)

Extrait d'un hymne grégorien populaire du IX siècle écrit en latin.

*Ubi caritas et amor
Ubi caritas Deus ibi est*

Où il y a Charité et Amour,
Où il y a Charité Dieu est là.

3. Autres psaumes

Faites une sélection de vos Psaumes préférés de la Bible pour évoquer un sentiment d'adoration.

Choisissez par exemple :

- Psaume 17 :8 (« Garde-moi comme la prunelle de l'œil... »)
- Psaume 24 (« Au Seigneur la terre et ses richesses... »).
- Psaume 30 :1-5 (« Je T'exalte, Seigneur, car Tu m'as repêché... »)
- Psaume 100 (« Acclamez le Seigneur, terre entière... »)
- Psaume 102 :1-2,11 (« Seigneur, écoute ma prière... »)

4. Dieu est Grand (*Allahu akbar*)

Allahu Akbar
Sub'hana Allah ua
Al'hamdu li Llah ua
La Ilaha illa Allah ua
Allahu Akbar

Dieu est grand
Loué soit le Seigneur
Que les louanges soient pour Dieu
Il n'y a d'autre dieu que Dieu
Dieu est le plus grand.

5. Je vous salue Marie (*Ave Maria*)

Le Je vous salue Marie est la prière la plus populaire de toutes les prières à la Vierge. Les deux premiers paragraphes reprennent les mots de l'Ange Gabriel à l'Annonciation (Luc 1:28), les salutations d'Isabelle à Marie pendant la Visitation (Luc 1:42). Le dernier paragraphe est un supplément qui vient de la tradition mystique du Moyen Âge.

La version à la guitare et avec chœur peut être écoutée sur le CD [Sacred Chants for Innocent Hearts](#) de Swami Sarveshwarananda.

*Ave Maria, gratia plena,
Dominus tecum,
benedicta tu in mulieribus,
et benedictus fructus ventris tui, Jesus.
Sancta Maria, Mater Dei,
ora pro nobis peccatoribus,
nunc et in hora mortis nostrae. Amen.*

Je vous salue Marie, pleine de grâce ;
Le Seigneur est avec vous,
Vous êtes bénie entre toutes les femmes,
Et Jésus, le fruit de vos entrailles est béni.
Sainte Marie, Mère de Dieu, priez pour nous
pauvres pécheurs,
Maintenant et à l'heure de notre mort. Amen.

IV. Allumage de la lampe

Ces « Prières de la Lampe » symbolisent le fait d'allumer la lampe de la connaissance dans nos cœurs, et d'établir la présence de Dieu comme la lumière de notre vie.

1. En Toi est la source de vie

Du Psaume 36:9 ou 35:10

En Toi est la source de vie,
Par Ta lumière nous voyons la lumière.

2. Je m'incline devant la lampe qui symbolise le Dieu Absolu

Prière hindoue

*Dīpa-jyotiḥ parabrahma
dīpa-jyotiḥ janārdanaḥ
dīpa-jyotiḥ haret pāpam
sandhyā-dīpo namo'stu-te*

Je m'incline devant cette lampe (lumière)
Lumière de la lampe, Esprit suprême
lumière de la lampe en abondance
lumière de la lampe qui détruit le mal
salut et vénération, lampe du crépuscule.

*śubham karoti kalyāṇam
ārogyam dhana-sampadaḥ
śatru-buddhi-vināśāya
sandhyā-dīpo namo'stu-te*

Lumière intérieure, lumière extérieure, lumière
visible – elles sont toutes l'Être Suprême lui-même.
La lumière de toutes les lumières est celle qui s'auto-manifestée.
Je suis la lumière de l'âme, je suis Shiva.

*om antar-jyotiḥ-vahirjyotiḥ
pratyak jyotiḥ parāparaḥ
jyotiḥ-svayamjyotiḥ
ātmajyotiḥ śivo'smyaham*

La lumière de l'âme, la lumière du mental, la
lumière par laquelle les yeux peuvent voir, la
lumière interne ainsi que la lumière externe,
sont toutes les deux des lumières de l'âme, de
si bon augure !

*ātmajyotiḥ-manojyotiḥ
jyotiścakṣus sa paśyati
sa vāhyābhyantara jyotiḥ
tad jyotiḥ śivamucyate*

Le soir je m'incline devant la lampe qui
symbolise Dieu l'Absolu
Celui qui écarte toutes les difficultés et qui aide
à vaincre les faiblesses de la vie.

3. Lumière éternelle

Prière oecuménique

Lumière éternelle qui brilles au-delà des cieux¹
Soleil radiant qui illumine toutes les régions en dessous, au dessus et à travers²,
Vraie lumière qui illumine tout homme qui arrive au monde³,
Dissipe l'obscurité de nos cœurs
Et illumine-nous par la splendeur de ta gloire.

¹ *Chhandogya Upanishad 3:13:7*

² *Shvetashvatara Upanishad 5:4*

³ Jean 1:9

V. Prières de protection et de bien-être universels

A. Invocations védiques pour la paix

Les invocations de paix s'utilisent pour éliminer les obstacles dans notre recherche de la connaissance spirituelle. On peut les réciter avant de commencer l'étude des écritures ou avant de commencer un discours spirituel. Tous ces mantras viennent des *Oupanishad* qui représentent les quatre *Véda*. Ils commencent toujours par *omkara* (la lettre racine *aum*) et finissent par la triple répétition du mot *shanti* (paix) pour éloigner les dangers sur le plan physique, astral et causal.

1. Qu'il nous protège tous les deux

Cette prière importante se trouve dans l'invocation de la Kena Oupanishad et de la Katha Oupanishad. Elle se trouve aussi dans la Taïttiriya Oupanishad 2 :1. Cette prière se chante au début de tout événement ou réunion spirituelle et aussi pendant les repas.

*Om saha nāv-avatu
saha nau bhunaktu
saha vīryam karavā-vahai
tejasvi nāv-adhītamastu
mā vidviṣāvahai
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Puisse Dieu nous protéger tous les deux (le maître et le disciple)
Qu'il soit satisfait de nous deux ; puissions-nous travailler ensemble avec vigueur, que l'étude nous illumine.
Qu'il n'y ait pas de discorde entre nous.
Om paix, paix, paix.

2. Que je sois bien établi en Dieu

De l'invocation de la Aitareya Oupanishad.

*Om vān me manasi pratiṣṭitā
mano me vāci pratiṣṭhitam
āvīr-āvīr ma edhi vedasya ma ānīsthah
śrutam me mā prahāsīḥ anenādhītenāhorātrān
samdadhāmi
ṛtam vadiṣyāmi satyam vadiṣyāmi
tan-mām-avatu, tad vaktāram-avatu
avatu mām, avatu vaktāram
om, śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Mon discours est bien ancré dans mon esprit.
Mon esprit est bien ancré dans mon discours.
O Toi, le manifesté, révèle Toi à moi. Sois un point d'ancrage pour mon Véda.
Ne me laisse pas oublier ce que j'ai étudié.
Par ce que j'ai étudié, je fais durer les jours et les nuits. Je parlerai du bien, de ce qui est vrai.
Que ceci me protège ; que ceci protège l'orateur. Om paix ! paix ! paix !

3. Que tout nous soit propice

De la Taïttiriya Oupanishad 1:1:1

*Om śam no mitraḥ śam varuṇaḥ
śam no bhavatvāryamā
śam na indro bṛhaspatiḥ
śam no viṣṇur-uru-kramaḥ
namo brahmaṇe, namaste vāyo
twam-eva pratyakṣam brahmāsi
twām-eva pratyakṣam brahma vadiṣyāmi
ṛtam vadiṣyāmi, satyam vadiṣyāmi
tan mām-avatu, tad vaktāram avatu
avatu mām, avatu vaktāram
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Om, que Mitra (le Soleil) nous soit propice, que Varouna nous soit propice. Qu'Aryaman (une forme du Soleil) nous soit propice.
Qu'Indra et Brihaspati nous soient propices.
Que Vishnou à la vaste enjambée nous soit propice !
Hommage au Brahman, hommage à toi, Vayou ! Je parlerai de toi qui est le Brahman visible. Je parlerai vrai. Que cela me protège !
Que cela protège celui qui parle ! Que cela me protège ! Que cela protège celui qui parle.
Om paix ! paix ! paix !

4. Que je grandisse en force (dédié à Dieu)

De l'invocation de la Kena Upanishad.

*Om āpyāyantu mamāṅgāni
vāk-prāṇāś-cakṣuḥ śrotram
atho balam-indriyāṇi ca sarvāṇi
sarvam brahmopaniṣadam mā'ham brahma
nirākuryām mā mā brahma nirākarot
anirākaraṇam astu anirākaraṇam me'stu
tad-ātmani nirate ya upaniṣatsu dharmāste
mayi santu, te mayi santu
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Puissent mes membres se fortifier, ma parole, ma respiration, mon regard, mon ouïe, et aussi ma force et tous mes sens être le Brahman des *Oupanishads* ! Fasse que je ne rejette pas le Brahman, puisse le Brahman ne pas me rejeter ! Qu'il n'y ait pas de rejet ! Faites que ces vertus qui sont contenues dans les *Oupanishads* habitent en moi, consacré au Soi, puissent-elles reposer en moi.
Om, paix ! paix ! paix !

5. Que je perçoive des choses propices à travers mon corps et tous mes sens

De l'invocation de la Prashna Upanishad.

*Om bhadram karṇebhiḥ śruṇuyāma devāḥ
bhadram paśyemā-kṣabhir-yajatrāḥ
sthiraīr-aṅgais-tuṣṭuvāmsas-tanūbhiḥ
vyaśema devahitam yadāyuh
svasti na indro vṛddha-śravāḥ
svasti naḥ pūṣā viśva-vedāḥ
svasti naś-tārksyo ariṣṭanemiḥ
svasti no bṛhaspatir-dadhātu
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Ô dieux ! Permettez que nous écoutions des mots propices avec les oreilles, que nous voyions des choses propices avec les yeux, que nous ayons des membres fermes, de la quiétude dans le corps et que nous profitions de la vie qui est précieuse pour tous les nobles buts. Que le glorieux Indra nous bénisse ! Que l'omniscient Soleil nous bénisse ! Que Garouda, la foudre contre le mal, nous bénisse ! Que Brihaspati nous donne du bien-être ! *Om paix ! paix ! paix !*

6. Cela est plein, Ceci est plein

De la Brihadaryanaka Upanishad 5:1:1

*Om pūrṇam-adaḥ pūrṇam-idam
pūrṇāt pūrṇam-udacyate
pūrṇasya pūrṇam-ādāya
pūrṇam-evāvaśiṣyate
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Cela est plein, Ceci est plein.
Le plein sort du plein.
En prenant le plein du plein, le plein en lui-même reste.
Om, paix, paix, paix.

7. Emporte mon esprit vers Toi comme un ouragan

Cette invocation védique finale contient tous les enseignements des Veda.

*Om bhadram no'pivātaya manaḥ
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Emporte mon esprit vers Toi comme un ouragan, Ô Seigneur. *Om, paix, paix, paix.*

B. Mantras et prières de protection

1. Mantra Brahma Gayatri (aussi connu comme mantra Savitri Gayatri)

Dans un sens premier, Gayatri fait référence à une métrique particulière avec laquelle d'autres hymnes de louange ont été écrits. Le Brahma Gayatri, connu tout simplement comme Gayatri est considéré la mère de tous les mantra, il est aussi le plus célèbre et le plus vénéré de tous les mantra védiques. Jusqu'à aujourd'hui ce mantra est donné par le gourou au jeune garçon (entre 9 et 12 ans) pendant la cérémonie du cordon sacré. Cet important rite de transition de la vie hindoue est connu comme yajñopavita samskara. Actuellement il y a encore des millions d'hindous qui le récitent comme faisant partie du sandhya vandana, un court rituel que se fait trois fois par jour : au lever du soleil, à midi et au coucher du soleil en regardant toujours vers le soleil.

Le Brahma Gayatri se trouve sur le CD [Sacred Chants for Innocent Hearts](#) de Swami Sarveshwarananda.

*Om bhūḥ bhuvāḥ svaḥ
tat savitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo naḥ pracodayāt*

Méditons à la lumière de cet adorable soleil (de la conscience spirituelle). Puisse-t-il éveiller notre perception spirituelle dans les trois niveaux physique, vital et mental.

2. Mantra Gourou Gayatri

*Om gurudevaya vidmahe
parabrahmane dhīmahi
tanno guruḥ pracodayat*

Nous méditons sur le gourou, la personnification de l'Être Suprême qui n'a pas de forme. Que ce gourou nous illumine

3. Mantra Narayan Gayatri

*Om nārāyaṇāya vidmahe
vāsudeva dhīmahi
tanno viṣṇuḥ pracodayat*

Nous méditons sur le Seigneur Narayana, Le Seigneur Vasoudeva. Que ce Vishnou nous illumine.

4. Le mantra suprême pour conquérir la mort (*Maha mrityuñjaya mantra*)

Du premier livre du mantra Rudra du Rig Veda, Taittiriya Upanishad. Le mantra maha mrityuñjaya est le mantra suprême que protège de la peur de la mort. Il est traditionnellement chanté devant une personne malade ou une personne qui s'approche de la mort.

*Om tryambakam yajāmahe
sugandhim puṣṭivardhanam
urvārukamiva bandhanāt
mrtyor muksīya māmṛtāt*

Adorons Shiva Celui qui a trois yeux, qui est sacré et parfumé et qui nourrit tous les êtres. De même que le concombre mûr se détache automatiquement de sa tige, puissions nous être libérés de la mort et avoir le bénéfice de l'immortalité.

5. Le grand mantra (*Mahamantra*)

*Hare krishna hare krishna
krishna krisna hare hare
hare rama hare rama
rama rama hare hare*

Salutations à Krishna (la 8^{ème} incarnation du Seigneur Vishnou)
Salutations à Rama (7^{ème} incarnation du Seigneur Vishnou).

6. Le Seigneur est ton protecteur

Du Psaume 121:5-7-8

Le Seigneur est ton gardien, ton ombrage
Le Seigneur te garde de tout mal, il garde ton âme.
Le Seigneur te garde au départ, au retour, dès lors et à jamais.

C. Invocations pour le bien-être

Ces invocations demandent des bénédictions pour toute l'humanité. On peut les réciter le matin après la douche (ou toilette) ou à la fin de la journée avant d'aller au lit.

1. Que les gens soient en bonne santé / Où qu'aille mon mental

Prière védique

*Svasti prajābhyaḥ paripālayantām
nyāyena mārgēṇa mahīm mahīśāḥ
go-brāhmaṇebhyaḥ śubham-astu nityam lokās-
samastāḥ sukhino bhavantu*

Que les gens soient en bonne santé. Que les rois protègent leurs sujets avec vigueur et gouvernent justement la terre. Que les vaches et les brahmanes (des êtres cultivés) soient toujours heureux (satisfaits). Que tous les êtres soient heureux.

*Yatreva yatreva manomadeyam
tatreva tatreva tava svarūpam
yatreva yatreva śiromadeyam
tatreva tatreva tava pādapaṅkajam*

Où qu'aille mon mental,
Tu es présent
Où que je pose ma tête, c'est à Tes pieds de lotus.

2. Que tous soient établis dans le Soi

Prière védique

*Om sarveṣām svastir-bhavatu
sarveṣām śāntir-bhavatu
sarveṣām pūrṇam bhavatu
sarveṣām maṅgalam bhavatu*

Om, que tous soient établis dans le Soi,
Que la paix soit en tous,
Que la plénitude soit en tous,
Que la bonté soit en tous.

3. Que tous soient heureux

Prière védique

*Sarve bhavantu sukhinaḥ
sarve santu nirāmayāḥ
sarve bhadraṇi paśyantū
mā kaścid duḥkha-bhāg bhavet*

Que tous soient heureux
Que tous soient en bonne santé
Que tous puissent avoir des visions favorables.
Que personne ne souffre.

4. Guide-moi de l'obscurité à la lumière

De la Brihadaranyaka Upanishad 1:3:28

*Asato mā sad gamaya
tamaso mā jyotir-gamaya
mṛtyor-mā amṛtam gamaya
om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*

Conduis-moi de l'irréel au réel
Conduis-moi de l'obscurité vers la lumière
Conduis-moi de la mort vers l'immortalité
Om, paix, paix, paix.

5. Que tous les êtres soient heureux (Loka samastha)

*Lokāḥ samasthāḥ sukhino bhavantu
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*

Que tous les êtres soient heureux en tout lieu.
Om, paix, paix, paix.

VI. Prières universelles

1. Une prière simple (*Preghiera semplice*)

Attribué à Saint François d'Assise. L'originale est en italien.

*Oh Signore, fa' di me uno strumento della tua
pace.*

*Dov'è odio fa' ch'io porti amore
Dov'è offesa ch'io porti il perdono
Dov'è discordia ch'io porti l'unione
Dov'è il dubbio ch'io porti la fede
Dov'è errore ch'io porti la verità
Dov'è la disperazione ch'io porti la speranza
Dov'è la tristezza ch'io porti la gioia
Dove son le tenebre ch'io porti la Tua luce*

*Oh Maestro fa' ch'io non cerchi tanto ad esser
consolato quanto a consolare
ad essere compreso quanto a comprendere
ad essere amato quanto ad amare
poiché si è dando che si riceve
è perdonando che si è perdonati
ed è morendo che si rinasce a vita eterna.*

Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix.

Là où est la haine, fais que je mette l'amour.
Là où est l'offense, que je mette le pardon.
Là où est la discorde, que je mette l'union.
Là où est le doute, que je mette la foi.
Là où est l'erreur, que je mette la vérité.
Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.
Là où est la tristesse, que je mette la joie.
Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière.

Ô Seigneur, fais que je ne cherche pas tant
à être consolé qu'à consoler,
à être compris qu'à comprendre,
à être aimé qu'à aimer.
Car c'est en se donnant que l'on reçoit,
c'est en oubliant qu'on se retrouve soi-même,
c'est en pardonnant que l'on obtient le pardon,
c'est en mourant que l'on ressuscite à la Vie.
Amen.

2. La prière universelle

Par Swami Shivananda

Dieu de compassion et d'amour,
je Te salue et je m'incline devant Toi.
Tu es omniprésent, tout-puissant et Tu sais tout.
Tu es *Sat Chit Ananda*, Être, Savoir, Bonheur à l'état pur.

Tu es au cœur de tout ce qui vit.
Rends notre cœur compréhensif, notre vision égale, notre esprit équilibré.
Donne-nous la foi, la dévotion, la sagesse.
Donne à notre âme la force intérieure de résister aux tentations et de contrôler notre esprit.
Libère-nous de l'égoïsme, de l'envie, de la colère, de la haine, de la jalousie.
Emplis notre cœur de vertus divines.

Apprends-nous à te connaître sous toutes tes formes et tous tes noms.
Apprends-nous à te servir sous toutes ces formes et tous ces noms.
Aide-nous à ne jamais te perdre de vue un seul instant.
Aide-nous à chanter ta grandeur éternellement.
Que ton Nom soit toujours sur nos lèvres.
Et puissions-nous demeurer en Toi pour toujours.

3. Cherchez d'abord le royaume de Dieu

Mathieu 6 :33, 4 :4, 6 :28-29 et 6 :26 (chanté avec la mélodie de l'alléluia)

« Cherchez d'abord Son Royaume et Sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît »
Alléluia, Alléluia.

« Mais il répondit : Il est écrit : *Ce n'est pas de pain seul qui vivra l'homme, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu' »*
Alléluia, Alléluia.

« Et du vêtement, pourquoi vous inquiéter ? Observez les lis des champs, comme ils poussent : ils ne peinent ni ne filent. Or je vous dis que Salomon lui-même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un d'eux. »

« Regardez les oiseaux du ciel : ils ne sèment ni ne moissonnent ni ne recueillent en des greniers, et votre Père Céleste les nourrit ! Ne valez-vous pas plus qu'eux ? »

4. Que rien ne te trouble (*Nada te turbe*)

Par Sainte Thérèse d'Avila. Original en espagnol.

<i>Nada te turbe</i>	Que rien ne te trouble
<i>Nada te espante</i>	Que rien ne t'épouvante
<i>Todo se pasa,</i>	Tout passe
<i>Dios no se muda</i>	Dieu ne change pas
<i>La paciencia</i>	La patience
<i>Todo lo alcanza</i>	triomphe de tout
<i>Quien a Dios tiene</i>	Celui qui possède Dieu
<i>Nada le falta</i>	Ne manque de rien
<i>Solo Dios basta</i>	Dieu seul suffit !

5. Frère Soleil, Sœur Lune

Chanson émouvante écrite et composée par le troubadour britannique Donovan. Il s'est inspiré du « Cantique des créatures » de Saint François d'Assise et fut présentée dans le film de Franco Zeffirelli « Frère Soleil, Sœur Lune »

La version en espagnol (traduite par Guillermo Klepacs) peut être écoutée sur le CD [Sacred Chants for Innocent Hearts](#) de Swami Sarveshwarananda.

Frère Soleil et Sœur Lune	<i>Hermano sol y hermana luna</i>
Je ne peux ni vous voir ni écouter votre chant.	<i>No puedo verlos ni oigo su canción</i>
Préoccupé je me perds dans ma souffrance.	<i>Preocupado me pierdo en mi sufrir.</i>
Frère Vent, Sœur Brise	<i>Hermano viento hermana brisa</i>
Ouvrez mes yeux à la vision subtile	<i>Abran mis ojos a la visión sutil</i>
Pour découvrir la gloire qu'il y a en moi.	<i>Para encontrar la gloria que hay en mi.</i>
Je suis Dieu éternel, je suis le fruit de votre amour	<i>Soy Dios eterno, soy fruto de su amor</i>
Je perçois votre lumière dans mon cœur.	<i>Siento su luz aquí en mi corazón.</i>
Frère Soleil, Sœur Lune	<i>Hermano sol y hermana luna</i>
Je peux vous voir et écouter votre chant.	<i>Ya puedo verlos y oigo su canción</i>
Avec tant d'amour pour tout ce que j'ai trouvé.	<i>Con tanto amor por todo lo que hallé.</i>

6. Mère ancestrale

Chanson pour célébrer la Mère Nature.

Mère ancestrale
J'entends ton appel
Mère ancestrale
J'entends ta chanson
Mère ancestrale
Je ressens ton rire
Mère ancestrale
Je savoure tes larmes.

7. He He Govinda

<i>He he Govinda</i>	Ô, Ô Govinda
<i>He he Gopala</i>	Ô, Ô Gopala
<i>He Vasudeva</i>	Ô Vasoudeva
<i>He Nityananda</i>	Ô Nityananda
<i>He Radhe Radhe Radhe</i>	Ô Radha Radha Radha
<i>Radhe Radhe Radhe Shyama</i>	Radha Radha Radha Shyama.

VII. Mouvements de la Lumière (*arati*)

1. Prière pour toutes les religions (*Om tat sat shri narayan*)

Cet hymne magnifique fut écrit par Acharya Vinoba Bhave, grand défenseur de la liberté et disciple du Mahatma Gandhi. Il rend hommage à l'unique Seigneur de toutes les religions à travers quelques-uns de ses noms comme on peut le trouver dans le **Vishnouisme** (Narayana, Vishnou, Rama, Krishna, Vasoudeva, Hari), le **Shivaïsme** (Skanda, Vinayaka, Roudra, Shiva, Celui qui se manifeste à lui-même), le **Shaktisme** (Shakti), le **Vedanta** (om tat sat—“Dieu est l'unique vérité”, Brahman, Celui qui n'est pas dual), le **Sikhisme** (Akala—“l'Éternel”), le **Jaïnisme** (Siddha), le **Zoroastrisme** (le Feu Sacré, Ahoura Mazda), le **Bouddhisme** (Bouddha), le **Judaïsme** (Yahvé), le **Christianisme** (Jésus, Père), l'**Islam** (Rahim), le **Taoïsme** (le Tao), etc.

*Om tat sat śrī nārāyaṇa tu
puruṣottama guru tu
siddha buddha tū skanda vināyaka
savitā pāvaka tū
brahma mazdā tu jāhve śakti tu
jīsu pitā prabhu tu
rudra viṣṇu tu rāma kṛṣṇa tu
rahīma tāo tu
vāsudeva go viśvarūpa tu
cidānanda hari tu
advitīya tu akāla nirbhaya
ātma liṅga śiva tu*

Tu es l'unique vérité, Narayana,
L'Être suprême, Le Maître divin,
Siddha, Bouddha, Skanda, Vinayaka,
Le Soleil, le Feu Sacré,
Brahma, Ahoura Mazda, Yahvé, Shakti,
Jésus, Père, Seigneur,
Roudra, Vishnou, Rama, Krishna,
Rahim, le Tao,
Vasoudeva, L'Univers, Vishvaroupa,
Chidananda, Hari,
Celui qui n'est pas dual, l'Éternel, l'Intrépide,
Celui qui se manifeste à lui-même, Shiva.

2. Il est la joie de Dieu

De la Gourou Gita

*Brahmānandam paramasukhadam
kevalam jñānamūrthim
dvandvātītām gaganasadṛṣām
tattvamasyādīlakṣyam
ekam nityam vimalam-acalam
sarvadhī-sākṣi-bhūtam
bhāvātītām triguṇarahitam
sad-gurum tam namāmi*

Celui qui est la félicité de Dieu et dispensateur de la plus grande joie, Celui qui est l'Absolu, qui est la Connaissance personnifiée, situé au delà de la dualité, englobant tout, comme le Ciel, Il est la signification de cette merveilleuse formule des *Oupanisads*, « Tu es Cela ». Il est Un, Il est éternel, pur, stable et témoin de toutes les pensées, en dehors de toutes modifications et libre des trois qualités de la nature – Je m'incline devant ce gourou véritable.

3. Victoire au Maître / Victoire à l'Esprit et à la Nature

Chanté sur la mélodie de « Il est la joie de Dieu »

Jai guru jai guru jai guru jai (6 x)

Victoire au Maître ! (6 fois)

Radhe govinda jai radhe govinda jai (6 x)

Victoire à Radha (la compagne de Krishna ou la Mère Nature) et à Govinda (Krishna ou l'Esprit) (6 fois)

VIII. Prières de Consécration

1. Tu es ma mère (*Twameva mata*)

De la Prapanna Gita, Verset 28

*Twameva mātā ca pitā twameva
twameva bandhuśca sakhā twameva
twameva vidyā draviṇam twameva
twameva sarvam mama deva deva.*

Tu es ma mère, mon père,
Mon compagnon, mon ami.
Tu es ma connaissance, ma richesse.
Tu es tout pour moi. Ô Dieu d'entre les dieux.

2. Consécration (*Samarpanam*)

De la Pandava Gita, Anusvarana Parva, du Mahabharata.

*Kāyena vācā manasīndriyairvā
buddhyātmanāvā prakṛter svābhāvāt
karomi yadyat sakalam parasmai
nārāyaṇāyeti samarpayāmi*

Mon corps, ma parole, mon esprit, mes sens,
mon intellect, mon effort personnel ou mon
penchant naturel, je les dédie au Seigneur
Suprême Narayana (Dieu)

3. Abandonne-toi au Seigneur

De la Bhagavad Gita 18:66

*Sarva dharmān parityajya
mām ekam śaraṇam vraja
aham tvā sarva pāpebhyo
mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ*

Renonce à tous tes devoirs (*dharmā*), prends
refuge en uniquement en Moi.
Je te libérerai de tous tes maux—
N'aie pas peur.

4. Tout ce que je demande de toi (*Ishk'Allah*)

Chant soufi qui évoque la tendresse et la béatitude de la relation entre Dieu (Allah) et Sa création... Car Dieu est en train de parler directement à Ses enfants bien aimés. La dernière ligne « Ishk'Allah mabud lilah » veut dire : « Dieu est amour, l'Amant et l'Aimé » La version en espagnol (traduite par Guillermo Klepacz) à la guitare et avec chœur peut être écoutée sur le CD [Sacred Chants for Innocent Hearts](#) de Swami Sarveshwarananda.

Tout ce que je veux de toi
c'est que tu rappelles toujours mon amour pour
toi
Ishk' Allah mabud lilah

*Todo lo que pido de ti
Es que siempre me acuerdes
amándote
Ishk' Allah mabud lilah*

5. Que les bénédictions de Dieu soient avec toi

Un autre chant Soufi classique.

La version en espagnol (traduite par Guillermo Klepacz) à la guitare et avec chœur peut être écoutée sur le CD [Sacred Chants for Innocent Hearts](#) de Swami Sarveshwarananda.

Que les bénédictions de Dieu soient avec toi
Que Sa paix t'accompagne
Que Sa présence illumine ton cœur
Maintenant et pour l'éternité.

*Que las bendiciones de Dios te conozcan
Que la paz contigo pueda estar
Que Su presencia ilumine tu corazón
Ahora y por la eternidad.*

6. Christ n'a sur terre d'autre corps que le tien

Par Sainte Thérèse d'Avila

Le Christ n'a sur terre d'autre corps que le tien.
A toi seul sont les mains avec lesquelles Il peut faire son travail.
A toi sont les pieds avec lesquels il peut parcourir le monde.
A toi seul sont les yeux à travers lesquels ta compassion peut briller sur ce monde troublé.
Le Christ n'a plus sur terre d'autre corps que le tien.

Version chantée :

Le Christ n'a pas d'autre corps que le tien.
Pas d'autres mains, pas d'autres pieds que les tiens.
Ils sont à toi les yeux à travers lesquels Il active la compassion dans ce monde.
Tiens, les pieds avec lesquels Il marche pour faire le bien.
Tiennes, les mains avec lesquelles Il bénit le monde entier.
Tiennes sont les mains
Tiens sont les pieds
Tiens sont les yeux
Tu es son corps.

IX. Annexes

A. Prières du matin

1. Vision de la paume de la main (*Kara darshanam*)

En Inde il est considéré de bon augure de regarder la paume de sa main droite au réveil. Il y a pour accompagner cet acte une très belle prière qui cache un sens métaphysique profond. La paume de la main, à partir de la quelle naissent les cinq doigts, symbolise Dieu, le Contrôleur Divin des cinq karmendriyas (organes des actions). Ici Dieu est évoqué dans ses trois aspects : de la création (Sarasvati, l'épouse du Dieu de la Création, Brahma), de la préservation (Lakshmi, l'épouse du Dieu de la protection et la nourriture, Vishnou), et de la destruction (Parvati, l'épouse du Dieu de la dissolution et la régénération, Shiva). C'est ainsi que cet acte devient une prière pour la sanctification de toutes les actions que les organes des sens réaliseront pendant la journée.

*Karāgre vasate lakṣmīḥ
karamadhye sarasvatī
karamūle sthīta gaurī
prabhāte karadarśanam*

Tôt le matin regarde la paume de ta main
Et perçois Lakshmi au bout de tes doigts,
Sarasvati au milieu de ta paume, et Gauri à la
base de celle-ci.

2. Prière à la Mère Terre (*Bhumi namaskara*)

Après le kara darshanam on chante cette deuxième prière avant de poser les pieds sur la Mère Terre, avant le lever du soleil. Sa signification métaphorique profonde est la reconnaissance de l'établissement de la polarité. On considère que les pieds sont impurs parce qu'ils correspondent au pôle négatif, tandis que la tête correspond au positif.

*Samudrasane devi
parvatastanamaṇḍale
viṣṇupatni namastubhyam
pādasparśam kṣamasva me*

Je m'incline devant la Mère Terre,
La resplendissante, l'épouse de Vishnou dont
l'océan est le vêtement et les montagnes sa
poitrine, et j'implore son pardon pour la
fouler avec mes pieds.

3. Mantra contre l'influence néfaste des planètes et autre facteurs

*Om graha doṣa śāntiḥ
gr̥ha doṣa śāntiḥ
rāja bhaya śāntiḥ
chora bhaya śāntiḥ
sarva roga sarva śoka
sarva āpata śāntiḥ
brahmā gum śāntiḥ
om swastiḥ, swastiḥ, swastiḥ*

Ô Seigneur s'il te plaît conjure l'effet négatif
des étoiles et des planètes. S'il te plaît évite
toutes les discordes de notre vie familiale et du
foyer. S'il te plaît retire la crainte et les dangers
du gouvernement. S'il te plaît dissous la peur et
les dangers venant des voleurs et des
assaillants. S'il te plaît éloigne toutes les
maladies, les souffrances et les malheurs de nos
vies. Elimine les dangers de toute sorte. Qu'il y
ait de la paix dans la maison de Dieu. Qu'il y
aie de la paix et du calme.

4. Prière à la Trinité et aux Neuf Planètes (*Navagraha Smarana*)

*Brahmā murāristripurāntakārī
bhānuḥ śaśī bhūmisuto budhaśca
guruśca śukraḥ śani rāhu ketavaḥ
kurvantu sarve mama suprabhātam*

Très tôt le matin je prie les trois aspects de Dieu, Brahma (la force créative), Vishnou (le pouvoir de conservation), et Shiva (l'aspect régénérateur), ainsi que le Soleil et les Planètes : la Lune, Mars, Mercure, Jupiter, Venus, Saturne, Rahou et Ketou. Qu'eux tous m'offrent une bonne matinée.

B. Prières à réciter au moment des repas

Prier avant de manger nous fait prendre conscience des bénédictions dont nous jouissons dans la vie et cela prépare notre esprit pour pouvoir partager la nourriture dans une ambiance méditative et pas seulement comme une occasion de satisfaire l'impulsion de la faim.

1. Prière traditionnelle hindoue

La prière traditionnelle hindoue pour la nourriture est constituée des trois versets suivants de la Bhagavad Gita (4 :24, 9 :27, et 15 :14) suivie d'un verset de la Sannyas Gita. Une forme plus longue prend tout le chapitre 15 de la Bhagavad Gita.

*Brahmārpaṇam brahma-havir
brahmāgnāu brahmaṇā hutam
brahmaiva tena gantavyam
brahmakarmasamādhinā*

Dieu est l'offrande, Dieu est l'oblation
Versée par Dieu dans le feu de Dieu
Dieu ne peut être atteint que par ceux qui
voient Dieu en toutes actions.

*Aham vaiśvānaro bhūtvā
prāṇinām deham-āśritaḥ
prāṇāpānasamāyuktaḥ
pacāmy-annam caturvidham*

Devenu le feu digestif de tous les hommes,
habitude dans le corps de tous les êtres vivants
et uni avec le *prana* et l'*apana*, je digère les
quatre types de nourriture.

*Yat karoṣi yad-aśnāsi
yaj-juhoṣi dadāsi yat
yat tapasyasi kaunteya
tat kuruṣva madarpaṇam*

Tout ce que tu fais, tout ce que tu manges, tout
ce que tu offres, tout ce que tu donnes, toutes
les austérités que tu réalises, Arjouna,
considère-les comme des offrandes pour Moi.

*Harir-dātā harir-bhoktā
harir-annam prajāpatiḥ
hariḥ sarva śarīreṣu
bhunkte bhojayate hariḥ*

Hari est le donateur, Hari est le possesseur
Hari est la nourriture, le Seigneur des
créatures,
Hari est dans tous les corps
Hari est celui qui mange et celui qui nourrit.

2. Autres prières à réciter au moment des repas

a. Gatha de la nourriture

Prière bouddhiste

D'abord soixante-douze travaux nous ont apporté cette nourriture
Nous devrions savoir comment elle nous est arrivée
Deuxièmement, à mesure que nous recevrons cette offrande
nous devrions juger
si nos vertus et pratiques la méritent.
Troisièmement, comme nous aspirons à l'ordre naturel de l'esprit; à être libres des attachements; à être
libres d'avidité.
Quatrièmement, pour entretenir notre vie, nous prenons cette nourriture.
Cinquièmement, pour atteindre notre but, nous prenons cette nourriture.
En premier, cette nourriture est pour les Trois Trésors.
En second, c'est pour nos enseignants, nos parents, notre nation et tous les êtres sensibles.
En troisième, c'est pour tous les êtres des trois mondes.
Par conséquent, nous mangeons cette nourriture avec le monde entier,
Nous mangeons pour stopper tout le mal, et pour bien pratiquer, pour sauver tous les êtres sensibles et
pour accomplir notre Chemin vers le Bouddha.

b. Père Céleste, reçois cette nourriture

Par Paramahansa Yogananda

Père Céleste.....
Reçois cette nourriture et sanctifie-la
Ne laisse pas l'impureté de l'avidité la salir.
La nourriture vient de Toi.
Elle est utilisée pour construire Ton temple.
Spiritualise-la
L'Esprit va à l'Esprit.
Nous sommes les pétales de Ta manifestation.
Mais Tu es sa fleur, sa vie,
Sa beauté et son charme
Imprègne nos âmes avec
La fragrance de Ta présence.

c. Birkat Ha-Mazon

Une bénédiction juive pour la nourriture. La dernière prière vient du Livre du Deutéronome 8:10

Avec gratitude nous Te reconnaissons Ô Seigneur notre Dieu,
Pour avoir donné en héritage à nos ancêtres une terre agréable, bonne et spacieuse,
Pour nous avoir sortis de la terre d'Egypte, Ô Seigneur notre Dieu, et libérés de la maison de
l'esclavage,
Pour l'alliance que Tu as implantée dans notre chair,
Pour la Thora que Tu nous as apprise, pour les lois que Tu nous as révélées, pour la vie, la grâce,
Et pour la bonté que Tu as répandue sur nous,
Et pour la nourriture que Tu nous fournis constamment, chaque jour, à chaque saison, en tous temps.
Pour tout cela avec gratitude nous Te reconnaissons et Te bénissons.
Permetts que tous les êtres vivants bénissent continuellement ton nom, maintenant et toujours, comme
il est écrit :
« Quand tu seras rassasié, bénis le Seigneur ton Dieu pour ce bon pays qu'Il t'a donné. »

d. Cette nourriture que nous allons prendre

Prière Unitaire

La nourriture que nous allons prendre
C'est la Terre, l'Eau et le Soleil combinés par le biais de l'alchimie de plusieurs plantes.
Par conséquent la Terre, l'Eau et le Soleil deviendront une partie de nous. Cet aliment est aussi le fruit
du travail de beaucoup d'êtres et créatures.
Nous sommes reconnaissants pour cela.
Faites qu'elle nous donne force, santé et joie.
Et faites que notre amour croisse.

e. Prière pour l'heure des repas

Prière pour l'heure des repas de l'Eglise de Santo Daime du Maître Raimundo Irineu Serra (qui a écrit la deuxième partie de l'hymne). L'original est en portugais.

*Em nome do Pai, em nome do Filho,
em nome do Espírito Santo, Amém.
Agradecemos os alimentos ao Sol e a Terra.
E a Força Divina que em tudo está!
Bom apetite!*

*Papai do céu, do coração,
que hoje neste dia é quem dá o nosso pão.
Graças à Mamãe.
Papai do céu, do coração,
que hoje neste dia é quem dá o nosso pão.
Graças à Mamãe.
Mamãe do céu, do coração,
que hoje neste dia é quem dá o nosso pão.
Louvado seja Deus!
Mamãe do céu, do coração, que hoje neste
dia é quem dá o nosso pão.
Louvado seja Deus!*

Au nom du Père, au nom du Fils,
Au nom du Saint Esprit, Amen.
Nous remercions le Soleil et la Terre pour
l'aliment et l'Energie divine qu'il y a dans
tout ! Bon appétit !

Le Père du ciel, du cœur,
C'est Lui qui nous donne aujourd'hui notre
pain. Merci Mère.
Le Père du ciel, du cœur,
C'est Lui qui nous donne aujourd'hui notre
pain. Merci Mère.
La Mère du ciel, du cœur,
C'est Elle qui nous donne aujourd'hui notre
pain. Loué soit Dieu !
La Mère du ciel, du cœur,
C'est elle qui nous donne aujourd'hui notre
pain. Loué soit Dieu !

X. Bhajans

1. Gloire d'Achyuta (*Achyutashtakam*)

Par Adi Shankaracharya

*Acyutam keśavam rāma-nārāyaṇam
kṛṣṇa-dāmodaram vāsudevam harim
śrīdharam mādham gopikā-vallabham
jānakī-nāyakam rāmacandram bhaje*

*Acyutam keśavam satyabhā-mādhamam
mādhamam śrīdharam rādhikā 'rādhikam
indirā-mandiram cetasā sundaram
devakī-nandanam nandajam sandadhe*

*Viṣṇave jīṣṇave śankhiṇe cakriṇe
rukmiṇī-rāgiṇe jānakī-jānaye
vallavī-vallabhā-yārcitā-yātmane
kamsa-vidhvamsine vamaśine te namaḥ*

*Kṛṣṇa govinda he rāma nārāyaṇam
śrīpate vāsudevā-jīte śrīnidhe
acyutānanta he mādhamā-dhokṣaja
dvārakā-nāyaka draupadī-rakṣaka*

*Rākṣasakṣobhitaḥ sītayā śobhito
daṇḍa-kāraṇyabhū-puṇyatā-kāraṇāḥ
lakṣmane-nānvito vānarais-sevito
'gastya-sampūjito rāghavaḥ pātu mām*

*Dhenukā 'riṣṭakā 'niṣṭakṛddveṣiṇām
keśihā kamsa-hṛdvanśikovādakaḥ
pūtana-kopakaḥ sūrajākhelano
bāla-gopālakaḥ pātu mām sarvadā*

Je m'incline devant Achyuta qui n'abandonne jamais Ses dévots, qui enlève toutes les peines et c'est Krishna et Damodara, le fils de Vasoudeva qui garde Lakshmi dans son cœur et l'aimé Seigneur des Gopis. Je m'incline devant Ramachandra, le seigneur de Janaki.

Je m'incline devant le gracieux fils de Devaki, Shri Gopala qui est immortel et qui enlève les tristesses de ses dévôts, le Seigneur de Satyabahma, le Seigneur de Lakshmi, vénéré par Radha—Lui, je l'adore.

Mes adorations pour Toi, le doux flutiste qui a donné la mort à Kamsa, l'âme de tout l'univers ; mes prostrations pour l'amant de Rukmini qui porte la conque et le disque dans Ses mains, qui est omniprésent, le victorieux divin qui est pour toujours vénéré de ses dévots.

Mes prosternations pour Sri Govinda qui est le Seigneur de Lakshmi, Ô Rama, Narayana et Vasoudeva, ô invincible Ananta, Seigneur de Dwaraka, Protecteur de Draupadi, devant toi je m'incline.

Laisse Raghava, vénéré par le Grand Saint Agastya, me sauver. Que Rama qui a détruit les démons et est adoré de Sita, qui a fait du bois Dabdaka un lieu sacré, qui est pour toujours allié à Lakshmana, que Lui me protège.

Que le jeune Gopala me protège. Lui qui a détruit les démons Dhenuka et Keshi et qui a tué Kamsa, Lui le fléau de ses ennemis, Lui qui rendit Poutana furieux, Lui le joueur de flûte qui s'exerce sur les berges de la Yamouna, que Lui me protège.

*Vidyuddyyotavān-prasphuradvāsasam
prāvṛḍambhodavat prollassadvigraham
vanyayā mālayā śobhitorahṣthalam
lohitānighradvayam vārijākṣam bhaje*

*Kuñcitaiḥ kuntalair-bhrājamānānanam
ratna-maulim lasatkuṇḍalam gaṇḍayoḥ
hārakeyūrakam kankaṇaproj्jvalam
kinikanīmañjulam śyāmālam tam bhaje*

*Acyutasyā-ṣṭakam yaḥ paṭhediṣṭadam
premataḥ pratyaham puruṣaḥ sasprihan
vṛttataḥ sundaram kartṛviśvambharas
tasya vāsyō harir-jayate satvaram*

J'adore Krishna aux yeux de lotus, Lui dont les vêtements jaunes luisent comme l'éclair, dont le corps brille comme les nuages de la saison des pluies, dont la poitrine a été ornée de guirlandes de fleurs sauvages, Lui qui a les pieds rouges, vers Lui se tournent mes prosternations.

Je m'incline devant le Gopala Bleu, qui a les cheveux bouclés, Lui le porteur d'une couronne de pierres précieuses, dont les boucles d'oreilles brillent le long de ses joues, qui porte des ornements aux chevilles et dont la ceinture pourvue de clochettes résonne de leurs tintements, c'est Lui que j'adore.

[Verset final facultatif]

2. Le Seigneur de douceur (*Madhurastakam*)

Cet hymne charmant de Shripad Vallabhacharya décrit le Seigneur et tous des attributs comme étant la douceur même.

*Adharam madhuram vadanam madhuram
nayanam madhuram hasitam madhuram
hṛdayam madhuram gamanam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

*Vacanam madhuram caritam madhuram
vasanam madhuram valitam madhuram
calitam madhuram bhramitam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

*Veṇur madhuro reṇur madhuraḥ
pāñir-madhuraḥ pādau madhuru
nṛtyam madhuram sakhyam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

*Gītam madhuram pītam madhuram
bhuktam madhuram sūptam madhuram
rūpam madhuram tilakam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

Ses lèvres sont douces, son visage est doux. Ses yeux sont doux. Son sourire est doux. Son cœur est doux, Sa démarche est douce. Tout est doux chez le Seigneur de la douceur.

Ses mots sont doux, Sa personnalité est douce, Ses vêtements sont doux, Son nombril est doux. Son mouvement est doux. Ses pérégrinations sont douces. Tout est doux chez le Seigneur de la douceur.

Sa flûte est douce, Son sol est doux, Ses mains sont douces, Ses pieds sont doux. Sa danse est douce, Son amitié est douce. Tout est doux chez le Seigneur de la douceur.

Son chant est doux, Son vêtement jaune est doux. Son manger est doux, Son sommeil est doux, Sa forme est douce, Son *tilaka* (marque sur le front) est doux. Tout est doux chez le Seigneur de la douceur.

*Karaṇam madhuram taraṇam madhuram
haraṇam madhuram rāmaṇam madhuram
vamiṭam madhuram śamitam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

Ses activités sont douces, Sa libération est douce, Ses larcins sont doux, Ses jeux amoureux sont doux, Ses offrandes sont douces, Sa tranquillité est douce. Tout est doux chez le Seigneur de la douceur.

*Guñjā madhurā mālā madhurā
yamunā madhurā vīcī madhurā
salilam madhuram kamalam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

Son collier de *gunja* est doux, Sa guirlande de fleurs est douce, Sa [rivière] Yamuna est douce, Ses ondulations sont douces, Son eau est douce, Ses lotus sont doux. Tout est doux chez le Seigneur de la douceur.

*Gopī madhurā līlā madhurā
yuktam madhuram bhuktam madhuram
dṛṣṭam madhuram śiṣṭam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

Ses *gopis* (vachères) sont douces, leurs passe-temps sont doux, leurs rencontres avec le Seigneur sont douces, leur apparence est douce, leur obéissance est douce. Tout est doux chez le Seigneur de la douceur.

*Gopā madhurā gāvo madhurā
yaṣṭir madhurā ṣṛstir madhurā
dalitam madhuram phalitam madhuram
madhurādi-pater-akhilam madhuram*

Ses *gopas* (vachers) sont doux, ses vaches sont douces, sa houlette est douce, sa création est douce, le bruit de ses pas est doux, sa fertilité est douce. Tout est doux chez le Seigneur de la douceur.

3. Hymne au Lingam (*Lingashtakam*)

Cet hymne rend culte à Dieu comme étant le Seigneur Shiva, à travers la représentation du Lingam, une pierre polie sans marques ni attributs.

*Brahmāmūrāri surārcitaliṅgam
nirmala bhāsita śobhitaliṅgam
janmajaduḥkha vināśakaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

Le *lingam* est adoré par Brahma, Vishnou et tous les Dieux. Le *lingam* est immaculé, brillant et beau. Il est le destructeur des misères qui suivent la naissance. Je salue ce *lingam* du Shiva éternel.

*Devamuni pravarārcitaliṅgam
kāmadaham karuṇākaraliṅgam
rāvaṇadarpa vināśanaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

Le *lingam* est adoré par les dieux et les grands sages, que révèlent un océan de miséricorde, la défaite du dieu de la luxure, et la destruction de l'orgueil de Ravana. Je me prosterne devant ce *lingam* du Shiva omniprésent.

*Sarvasugandhi sulepitaliṅgam
buddhi vivardhana kāraṇaliṅgam
siddha surāsura vanditaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

À ce *lingam*, oint de mille parfums tels la pâte de santal, à lui qui fortifie l'intellect et que vénèrent les *siddhas* (êtres parfaits), les dieux et les démons, j'offre mes salutations.

*Kanakamahā mañibhūṣitaliṅgam
phanipati veṣṭita śobhitaliṅgam
dakṣasu yajña vināśanaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

À ce *lingam* décoré d'ornements d'or et d'objets précieux, brillant grâce à l'éclat du Seigneur des serpents qui l'enserme, et destructeur du sacrifice réalisé par le méchant Daksha, à Lui, j'offre mes salutations.

*Kunkuma candana lepitaliṅgam
pankajahāra suśobhitaliṅgam
sañcita pāpa vināśanaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

À ce *lingam* baigné de crème de vermillon et de pâte de santal, qui brille, auréolé d'une guirlande de lotus, et qui dissipe les péchés des dévots, à Lui, j'offre mes salutations.

*Devagaṇārcita sevitaliṅgam
bhāvairbhakti bhirevacaliṅgam
dinakarakoṭi prabhākaraliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

À ce *lingam* honoré par les Dieux avec une grande dévotion, qui rayonne de la lumière de millions de soleils, à Lui, j'offre mes salutations.

*Aṣṭadalopari veṣṭitaliṅgam
sarvasamudbhava kāraṇaliṅgam
aṣṭadaridra vināśitaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

À ce *lingam* assis sur un lotus à huit pétales, cause de toutes créations, et destructeur de toutes les formes de misère, à Lui, j'offre mes salutations.

*Suraguru suravara pūjitaliṅgam
suravana puṣpa sadārcitaliṅgam
parātparam paramātmakaliṅgam
tatpraṇamāmi sadāśivaliṅgam*

À ce *lingam*, honoré par le précepteur (*Brihaspati*) des dieux, à qui les dieux eux-mêmes font des offrandes de fleurs des jardins paradisiaques, à Cela qui est l'âme suprême, à Cela, j'offre mes salutations.

*Liṅgāṣṭakam idam puṇyam
yaḥ paṭhet-chiva-sannidhau
śiva-loka-mavāpnoti
śivena saha modate om tat sat*

Celui qui lit devant Shiva cet hymne sacré en l'honneur du *lingam*, parvient à la sphère de Shiva et jouit de la félicité éternelle avec Lui. Dieu est l'unique Vérité.

4. Mon adoration est une rare adoration (*Amar puja shrusti chhara*)

Par Shyamacharan Lahiri Mahasaya (le père du Kriya Yoga moderne), en Bengali

*Āmār pūjā śrsti chhara
setha neiko ganga jaler chhora
āmār pūjā śrsti chhara*

Mon adoration est une rare adoration
Je ne répands plus l'eau du Gange
Mon adoration est une rare adoration.

*Phullagena rashi rashi
amar hariye gyacche kosha kushi
phullagena rashi rashi
amar hariye gyacche kosha kushi
hariye gyacche shiva kali tara
hariye gyacche shiva kali tara
ami atma niye atma hara*

Je n'ai pas besoin de fleurs ni de fruits
J'ai perdu tous mes ustensiles d'adoration
Je n'ai besoin ni de fleurs ni de fruits
J'ai perdu tous mes ustensiles d'adoration
J'ai oublié Shiva, Kali et Tara
J'ai oublié Shiva, Kali et Tara
Je me suis noyé dans le Père Tout Puissant.

*Āmār pūjā śrsti chhara
setha neiko ganga jaler chhora
āmār pūjā śrsti chhara*

Mon adoration est une rare adoration.
Je ne répands plus l'eau du Gange
Mon adoration est une rare adoration.

*Dev devi shab gyachhi bhuli
āmār atmar sange kola koli
dev devi shab gyachhi bhuli
āmār atmar sange kola koli
yukta mukta trivenite
yukta mukta trivenite
evar ami dube mori
hari ye jabar ullashe tai
nijer pūjā nijer kuri.*

J'ai oublié les déités masculines et
féminines
Je suis absorbé dans la demeure intérieure de
mon âme
J'ai oublié les déités masculines et
féminines
Je suis un avec mon moi intérieur
Attaché et noyé dans la Trinité
Attaché et noyé dans la Trinité
J'ai plongé dans les profondeurs du canal de
ma colonne vertébrale
La sensation de mon corps a disparu, je suis
dans la joie.
Je vénère mon corps avec mon pouvoir divin.

5. Mon esprit est toujours en train de flotter

Mon esprit est toujours en train de flotter
mon Seigneur.

Krishna joue avec sa flute
Sur les berges de la rivière bleue.

6. Ô Dieu si beau (*He hari sundar*)

Par Gourou Nanak. Original en hindi.

*He hari sundar, he hari sundar
tere caraṅ par sir namo!*

*Ban ban men śyāmal śyāmal
giri giri men unnat unnat
saritā saritā cancal cancal
sāgar sāgar gambhīr, he hari!*

*Sevak jan ke sevā sevā kar
premik jan ke prem prem kar
dukhī jan ke hari vedan vedanyogī jan ke
anand, he hari!*

Ô Dieu si beau, Ô si beau Dieu,
Ô je m'incline à tes pieds !

Dans la forêt Tu es vert
À la montagne Tu es haut
Dans la rivière Tu t'agites
Dans l'océan Tu es solennel.

Pour celui qui sert Tu es le service
Pour l'amant Tu es l'amour
Pour l'affligé Tu es la compassion
Pour le yogi Tu es la félicité, ô Dieu !