



## **L'ECOLE du SOUFFLE**



Centre de Yoga

*School of breath - Yoga center - साँस स्कूल योग केंद्र*

**LIVRE de CHANT**



## Table des matières

	<i>page</i>
<b>Translittération &amp; prononciation du sanscrit.....</b>	<b>5</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>7</b>
<b>Chants, Mantras et Prières.....</b>	<b>8</b>
<b>Kirtan chants.....</b>	<b>14</b>
<b>Tradition Bouddhiste &amp; Sikh .....</b>	<b>17</b>
<b>Yoga Sutra de Patanjali.....</b>	<b>18</b>
<b>Hatha Yoga Pradipika.....</b>	<b>22</b>
<b>Sūryanamaskāra.....</b>	<b>23</b>



**L'Ecole du Souffle**  
[www.ecole-du-souffle.com](http://www.ecole-du-souffle.com)

## **L'ECOLE du SOUFFLE** - Centre de Yoga -

28 bis avenue du général Leclerc  
17000 LA ROCHELLE - FRANCE  
Tel : +33(0)6.62.43.21.70 - [info@ecole-du-souffle.com](mailto:info@ecole-du-souffle.com)  
[www.ecole-du-souffle.com](http://www.ecole-du-souffle.com)





# Translittération

## Le sanscrit ou sanskrit

Le sanscrit est la langue ancienne de l'Inde, un peu comme le latin pour nous, mais beaucoup plus ancienne puisqu'il serait contemporain de l'ancêtre du latin qui serait né comme lui d'un "indo-européen" dont il est le plus proche parent connu; c'est pourquoi les linguistes s'intéressent au sanscrit. Le sanscrit, comme le français, est ainsi une langue indo-européenne. C'est un peu comme une très vieille arrière-arrière grande tante du français.

Il y a le sanscrit ancien ou védique, qui remonte à plusieurs milliers d'années, dans lequel sont écrits les Védas et leurs textes associés et le sanscrit classique, qui regroupe toute la littérature postérieure. Ce dernier est resté étonnamment fixe grâce notamment au grammairien Pânini qui en formula les règles.

L'alphabet du sanscrit comprend 50 lettres classées phonétiquement. Les yogis affirment que ces lettres correspondent une à une aux sons subtils qu'émettent les différentes glandes et sous-glandes du corps humain. C'est par leur écoute qu'est né l'alphabet du sanscrit. Le sanscrit est ainsi une langue sacrée dont l'usage bien conduit (à travers les mantras) a une action profonde sur le psychisme humain. Il comporte :



## La prononciation du sanscrit

Les voyelles proprement dites ont une forme courte et une forme longue : *a* est court, *á* long; *i* court, *ii* long etc. *u* se prononce " ou ", la voyelle *r* se prononce " ri ".

Les " diphtongues " sont toujours longues : *e* se prononce " é ", *ae* et *ao* se prononcent " ail " et " aou " (ou " ao "), *o*.

Le *a*, qui est aussi la voyelle inhérente aux consonnes est un *a* assourdi, l'aspiré *h* (en finale de mot seulement) se traduit par une légère expiration (*vah* : vah(a)).

Le *h* qui suit une consonne se traduit par une expiration, on a ainsi *kha* : k(a)ha, *gha* : g(a)ha etc.,

*C* se prononce " tch ", *j* se prononce " dj ", les *t'* et *d'* sont des *t* et *d* prononcés avec la pointe de la langue recourbée sur le haut du palais.

*uñ* et *iñ* sont des *n* qui nasalisent la voyelle précédente de même que le *m'* (*sam'vedana* : san(g)védana).

La prononciation du *g* et du *s* est toujours dure (*aungira* : anguira, *rasa* : rassa)

Le *s'a* et le *sha* sont des *ch*. (le *sha* est la sifflante palatale, le *s'a* la rétroflexe, le *sa* la dentale.)

Les semi-voyelles ont une prononciation qui dépend de leur position :

Par exemple, le « *y* » en mot isolé ou début de phrase se prononce *dj* : *yoga* (*djoga*) et en milieu de mot *y* : *sam'yoga* (*sam'yoga*)

De même pour le « *v* », ex. *Vishva* : *vichoua*

14 voyelles ou diphtongues :

*a, á, i, ii, u, ú, r, rr, lr, lrr, e, ae, o, ao*, et leurs deux signes associés : *m', h*,

Des syllabes consonantiques (le sanscrit ayant une écriture syllabique) :

Vélaires, dites "gutturales" : *ka, kha, ga, gha, uña*

Palatales : *ca, cha, ja, jha, iña*

Rétroflexes, dites "cérébrales" : *t'a, t'ha, d'a, d'ha, n'a*

Dentales : *ta, tha, da, dha, na*

Les labiales : *pa, pha, ba, bha, ma*

Les semi-voyelles : *ya, ra, la, va*,

Les sifflantes : *sha, s'a, sa* suivies du *ha* et du *ks'a*.



## Introduction

Ce livret contient une sélection de mantras et prières tirés de nombreuses traditions spirituelles. Ces mots sacrés sont à utiliser dans un but de purification karmique menant à la guérison, la liberté et l'illumination.

L'enseignant soufi et maître de musique Hazrat Inayat Khan disait que la voix est le baromètre de l'âme. Sa transparence révèle chaque état de l'âme. La joie, le chagrin, la colère et la souffrance- ont chacun leur propre voix qui transparait, malgré les déguisements les plus habiles. En influant sur notre voix, nous pouvons influencer sur notre âme, en y instillant les qualités que nous désirons.

Voici comment fonctionne le chant des mantras :

Le *karma* est un mot sanskrit qui signifie « action ». Il désigne toutes sortes d'actions, que ce soit en pensée, en parole ou en acte. Nous portons notre karma avec nous de vie en vie, comme un bagage. C'est notre karma passé qui détermine notre condition actuelle : notre personnalité, notre corps physique, nos prédispositions, habitudes, caractéristiques, goûts et dégoûts. Changer son karma, c'est changer le cours de sa vie et c'est très difficile à accomplir sans entraînement. Effectuer un changement au niveau du symptôme ne conduit pas à un changement durable, il faut aller chercher au niveau de la cause du phénomène.

La nature de la réalité est la vibration. Le son est la source de toute manifestation. Hazrat Inayat Khan disait « Celui qui connaît le mystère des sons connaît le mystère de tout l'univers ». Quand vous faites l'expérience du pouvoir du son – qui est le pouvoir de la musique- vous détenez la clé qui peut changer votre destinée. Le mantra vous procure un outil puissant et peut vous libérer de vos karmas passés (ou conditionnements) qui résident en vous comme des schémas mentaux.

*Mantra* est un mot sanskrit composé de deux sons : *man* qui signifie « esprit » et *tra* qui signifie « traverser ». La signification littérale du mot *mantra* se rapporte à ce qui peut aider quelqu'un à traverser et ainsi se libérer des schémas mentaux habituels et inconscients. Etre capable de dire les mots correctement - non seulement avec les bonnes lettres et la bonne prononciation, mais aussi avec l'intention juste.

Quand nous faisons référence aux pratiques spirituelles, le terme *juste*, tout comme les termes *bon* et *mauvais*, n'ont qu'une signification relative et ne sont pas des jugements critiques. Nous parlons de *bon* karma et de *mauvais* karma, tout comme nous parlons du *bon* chemin et du *mauvais* chemin, seulement dans la mesure où certaines actions sont *bonnes* pour vous amener à quelque chose ou quelque part et d'autres ne le sont pas (c'est-à-dire qu'elles ne vous aideront pas à accéder à ce que vous voulez). Ainsi, certains mots peuvent être considérés comme de *mauvais* mots, non pas parce qu'ils sont mauvais en eux-mêmes, mais parce qu'ils n'apportent pas au locuteur les résultats recherchés. De la même façon, certaines actions ou karmas peuvent être estimés *mauvais* simplement parce qu'ils n'amènent pas la personne agissante plus près du but.

Nous serions bien inspirés de choisir nos paroles avec sagesse, parce que c'est par nos paroles que nous avons le plus grand moyen d'action sur notre réalité. Pour la plupart d'entre nous, il faudra beaucoup de pratique régulière pour *épeler*, chanter les mantras correctement, et ainsi arriver à un changement de perception, une résolution magique de nos karmas passés. Les mantras peuvent nous aider à évoluer en nous permettant de nous libérer de cette petite boîte dans laquelle nous sommes habitués à vivre et d'où nous percevons la réalité.

Les mots sacrés de ce livret visent à amener le pratiquant plus près de sa nature divine de bonheur éternel. Le chant accorde les vibrations subtiles de ce dernier aux fréquences cosmiques. Une fois accordé, le pratiquant peut être en état de Yoga, c'est-à-dire d'harmonie naturelle avec le Divin, vibrant dans un océan de bonheur.



## Daily Chants, Mantras and Prayers. Prières, mantras et chants de tous les jours.

### 1. Om

*Om is the original and most powerful mantra. It is the primal sound of the Divine in its essential manifestation. In the beginning was the word and the word was God (Om)*  
*Om est le mantra originel le plus puissant qui soit. C'est le son premier du Divin dans sa manifestation fondamentale. Au début était le verbe et le verbe était Dieu (Om).*

### 2. shantih, shantih, shantih

*Peace, peace, peace*  
*Paix, paix, paix.*

### 3. Om bolo sad guru Bhagavan ki jai

*God is the only real teacher, Alleluia!*  
*Dieu est le seul maître véritable, hallelujah!*

### 4. lokah samastah sukhino bhavantu

*May all beings everywhere be happy and free, and may the thoughts, words and actions of my own life contribute in some way to that happiness and to that freedom for all.*  
*Puissent tous les êtres sur Terre être heureux et libres et puissent les pensées, paroles et actions de ma propre vie contribuer d'une façon ou d'une autre à ce bonheur et cette liberté pour tous.*

### 5. guru Brahma, guru Vishnu, guru devo Maheshwara guru sakshat param Brahma tasmai shri gurave namah

*Our creation is that guru; the duration of our lives is that guru, our trials, illnesses and calamities is that guru. There is a guru that is nearby and a guru that is beyond the beyond. I humbly make my offering to the guru, the beautiful remover of ignorance, the enlightenment principle that is within me and surrounds me at all the times.*  
*Notre création est notre gourou, notre durée de vie est notre gourou, nos épreuves, maladies et désastres sont notre gourou. Il existe un gourou proche et un gourou au-delà de l'au-delà. Je fais humblement mon offrande au gourou, lui qui m'éloigne de l'ignorance, le principe d'illumination qui est à l'intérieur et autour de moi à tout moment.*

### 6. Shariram surupam tatha va kalatram yashashcharu chitram dhanam merutulyam manashchenna lagnam guroranhri-padme tatah kim tatah kim tatah kim

- Shri Adi Shankaracharya from Guru Ashtakam

*Even if you have good looks, a beautiful lover, great fame and mountains of money, if you are unable to bow at your teacher's lotus feet – What is the use? What is the use?*  
*Vous pouvez avoir une belle apparence, un bel amant, être célèbre et crouler sous l'argent, si vous êtes incapable de vous incliner aux pieds de lotus de votre maître...A quoi bon ? A quoi bon ?*

### 7. guru satyam guru jnanam guru anandam guru shantih

*My teacher is the truth, my teacher is the wisdom, my teacher is the bliss, my teacher is the peace.*  
*Mon maître est vérité, mon maître est sagesse, mon maître est félicité, mon maître est paix.*

### 8. satyam jnanam anandam Brahma

*Truth, Knowledge, Bliss, Absolute*  
*Vérité, Connaissance, Félicité, Absolu.*





9. **satyam shivam sundaram**

*Truth, Bliss, Beauty  
Vérité, Félicité, Beauté.*

10. **Om bhur bhuvah svah tat savitur varenyam  
bhargo devasya dhimahi dhiyo yo nah prachodayat** – From Gayatri Mantra

*Earth, Space, Heavens. We meditate on the Divine light of the radiant source. May that inspire our hearts and thoughts. – interpretation by Manorama d' Alvia  
Terre, Espace, Cieux. Nous méditons sur la lumière Divine de la source rayonnante. Puisse cela inspirer nos cœurs et nos pensées- interprétation de Manorama d' Alvia*

11. **Om trymbakam yajamahe sugandhim pusti-varadhanam  
urvarukam iva bandhanan mriytor mukshiya mamritat** – from Taittiriya Upanishad

*We worship the supreme light, the Absolute Shiva, who has three eyes, who is fragrant and nourishes all beings. This light is the expression and communication of our life and it is our physical, mental and spiritual radiation and property. Kindly release us from all calamities, bondage and suffering. Just as the cucumber is released from its stalk, without any injury. May our minds be absorbed into Shiva, amritam (nectar), the ocean of tranquillity – Interpretation by Shri Brahmananda Sarasvati  
Nous louons la lumière suprême, l'absolu Shiva, qui a trois yeux, est parfumé et nourrit tous les êtres. Cette lumière est l'expression et la communication de notre vie et c'est notre rayonnement physique, mental et spirituel de même que notre propriété. Libère-nous avec bonté des catastrophes, de l'attachement et de la souffrance. Tout comme le concombre se détache de sa tige sans encombre, puisse notre esprit être absorbé dans Shiva, le nectar, l'océan de tranquillité.*

12. **Sarvesham svastir bhavatu sarvesham shantir bhavatu  
sarvesham purnam bhavatu sarvesham mangalam bhavatu**

*May auspiciousness be unto all. May peace be unto all. May fullness be unto all. May prosperity be unto all  
Puisse la chance être avec tous. Puisse la paix être avec tous. Puisse la plénitude être avec tous. Puisse la prospérité être avec tous.*

13. **Sarve bhavantu sukhinah sarve santu niramayah  
Sarve bhadrani pashyantur ma kashchid dukkha-bhag bhavet** – Vedic prayer

*May all be happy. May all be free from sickness. May all look to the good of others. May none suffer from sorrow.  
Puissent tous être heureux. Puissent tous être libérés de la maladie.  
Puissent tous se préoccuper du bien des autres. Puisse aucun être ne souffrir de chagrin.*

14. **om asato ma sad-gamaya tamaso ma jyotir gamaya  
Mriytor ma amritam gamaya Om shantih shantih shantih**

– From Brhadaranyaka Upanishad

*Lead me from the unreal to the real, from darkness to light, from death to immortality,  
Om peace, peace, peace  
Guide moi de l'irréel au réel, de la pénombre à la lumière, de la mort à l'immortalité.  
Om, paix, paix, paix.*

15. **om purnam adah purnam idam purnat purnam udachyate  
Purnasya purnam adaya purnam evavashishyate**

– From Yajur Veda and the Isha Upanishad

*That is whole. This is whole. From the whole the whole becomes manifest. From the whole when the whole is negated, what remains is again the whole.  
Cela est le Tout. Ceci est le Tout. Du Tout vient le Tout. Du Tout quand le Tout est nié, ce qui reste est encore le Tout.*



16. **sat-sangatve nissangatvam nissangatve nirvohatvam  
nirmohatve nishchaia-tattvam nishaia-tattve jivanmukthih  
bhaja govindam bhaja govindam bhaja govindam mudha-mate**  
-Shri Adi Shankaracharya from Carpata-Panjarika

*Good and virtuous company gives rise to non-attachment. From non-attachment comes freedom from delusion. With freedom from delusion, one feels the changeless reality. Experiencing that changeless reality, one attains liberation in this life. I AM is the ocean of awareness. Realizing this, one feels "I am not the body and mind, although I have a body and mind" Realize Govinda, realize Govinda, realize Govinda in your heart, O wise-one!*

- Interpretation by Shri Brahmananda Sarasvati.

Des relations honnêtes et bienfaitantes découlent le non-attachement. Le non-attachement libère de l'illusion. Sans illusion, le côté immuable de la réalité nous apparaît. Grâce à cette stabilité, on atteint la libération ici-bas. Je SUIS l'océan de conscience. Quand on s'en rend compte, on se dit « je ne suis pas un corps et un esprit bien que j'aie un corps et un esprit » Réalise Govinda, réalise Govinda, réalise Govinda dans ton cœur, toi qui es sage.

- Interprétation de Shri Brahmananda Sarasvati

17. **Om Brahmanandam parama-sukhadam kevalam jnana-murtim  
Dvandvatitam gagana-sadrisham tat-tvam-asyadi-lakshyam  
Ekam nityam vimalam achalam sarva-dhi-sakshi-bhutam  
Bhavititam tri-guna-rahitam sad-gurum tam namami**

- From Tantrik Text and The Guru Stotram

*Salutations to that inner guru, the inner guiding light, which is never ending bliss; the giver of supreme happiness, one-without-a-second pulsation of consciousness beyond dualism, beyond subject and object; which is like the blue sky and is indicated by such statements as, "Thou art That" and "I and my father are one" and which is the final aim of life; one eternal, pure, without pollution, every time with you, the witness of all wisdom, beyond all states of being and beyond the three gunas - sattva (electron), rajas (proton), and tamas (neutron). I bow to that guru – Interpretation by Shri Brahmananda Sarasvati*

Salutations à ce maître intérieur, à cette lumière intérieure qui nous guide et qui est la félicité éternelle ; à celui qui nous donne le bonheur suprême, cette pulsation de conscience immédiate au-delà de la dualité, au-delà de la notion d'objet et de sujet, tel le ciel bleu, telles les expressions « Tu es Cela » et « Moi et mon père ne sommes qu'un », le but final de la vie. L'éternel, le pur, l'immaculé, indissociable de toi, le témoin de toute sagesse, au-delà toute forme d'être et au-delà des trois gunas- sattva (l'électron), rajas (le proton) et tamas (le neutron). Je m'incline devant ce maître –interprétation de Shri Brahmananda Sarasvati

18. **Bodhi-rupam bodhi-sattvam bodhi-gamyam anamayam  
Parama-satyam parama-shantam parama-Brahma parat-param**

-Shri Brahmananda sarasvati

*It is of the form and essence of intelligence, and it is the experience through intuition. It is pure, simple and transcendental. It is ultimate reality, ultimate truth and ultimate tranquility, which is called Brahman. It is smaller than the nucleus and greater the greatest*

- Composed and interpreted by Shri Brahmananda Sarasvati

Il a la forme et la nature de l'intelligence. Il est l'expérience à travers l'intuition. Il est pur, simple et transcendental. Il est la réalité ultime, la vérité ultime et la paix ultime, celui que l'on appelle Brahman. Il est plus petit que le noyau et plus grand que le plus grand

- Composé et interprété par Shri Brahmananda Sarasvati



19. **vande gurunam charanaravinde sandarshita-svatma-sukhava-bodhe  
Nihshreyase jangalikayamane samsara-hala-hala-mohashantyai  
Abahu-purushakaram shankha-chakrasi-dharinam  
Sahasra-shirasam shvetam pranamami Patanjali**  
– Ashtanga Yoga invocation (opening prayer)

*I bow to the lotus feet of the guru who awakens insight into the happiness of pure being and who is the refuge and the jungle physician who eliminates the delusion caused by the poisonous snake of samsara. I prostrate before the sage Patanjali who has thousands of radiant white heads and who has, as far as his arms, assumed the form of a man holding a conch shell, a wheel and a sword.*

- Interpretation by Sri K. Pattabhi Jois

*Je m'incline aux pieds de lotus du maître qui éveille à la compréhension du bonheur de l'être pur. Il est le refuge, il est le médecin dans cette jungle, celui qui élimine l'illusion créée par le serpent empoisonné du samsara. Je me prosterne devant le sage Patanjali qui a des milliers de têtes blanches éclatantes et qui, jusqu'au bout de ses bras, a pris la forme d'un homme tenant une conche, une roue et une épée - Interprétation de Sri K. Pattabhi Jois*

20. **Om saha navavatu saha bhunaktu saha viryam karavavahai  
tejasvi navadhitam astu ma vidvishavahai om shantih shantih shantih**  
-Invocation verse from the Kena Upanishad

*Accept us both together, protect us both together. May our knowledge and strength increase. May we not resent one another*

*Accepte- nous tous les deux ensemble, protége-nous tous les deux ensemble. Que notre savoir et notre force se développent. Que nous ne connaissions pas le ressentiment l'un envers l'autre.*

21. **gajananan bhuthaganadi savitam kaphita-jambu phala sara bhakshitam  
Uma-sutam soka vinasa karanam namami vighneshvara pada-pankajam**

*I prostrate myself before the lotus feet of Ganesh, the son of Uma, the remover of all obstacles, who is served by the elementals spirits, and has the face of an elephant. He partakes of the essence of kapittha and jambu fruits, meaning he knows the secret of things because he can perceive the heart of the matter.*

*Je me prosterne devant les pieds de lotus de Ganesh, fils d'Uma, celui qui enlève tous les obstacles, qui est servi par les esprits des éléments et a le visage d'un éléphant. Il participe de l'essence des fruits du kapittha et du jambu, ce qui signifie qu'il connaît le secret des choses parce qu'il perçoit le cœur des choses.*

22. **shadananam kumkuma rakta-varnam maha-mathim divya mayura vahanam  
Rudrasya sunum surainya natham guham sadaham sharanam prepadye**

*I always take refuge in the one with six faces, who is of a deep red color like kumkum, who is possessed of great knowledge, whose vehicle is the divine peacock, who is the son of Rudra (Shiva) and who is the leader of the celestial army and the remover of laziness.*

*Je prends toujours refuge en lui qui a six visages, qui est d'une couleur rouge sombre comme la poudre du kumkum, qui détient une grande connaissance, qui a le paon comme monture, qui est le fils de Rudra (Shiva), qui est le commandant de l'armée céleste et celui qui dissipe la paresse.*

23. **ya kundendu-tushara-hara-dhavalaya shubhra-vastravrita  
Ya vina-vara-danda-mandita-kara ya shveta-padmasana  
Ya brahmachyuta-shankara-prabhritibhir devaih sada vandita  
Sa mam patu Sarasvati bhagavati nihshesha-jadyapaha**  
-From the Sarasvati Stotra

*May the Goddess Sarasvati, who wears a garland white like the jasmine flower or the moon or the snow, who is adorned with the pure white clothes, whose hands play the vina and bestow the gesture of blessing, who is seated on a white lotus, who is forever worshipped by Brahma, Vishnu and Shiva as well as all the gods, who is the remover of all dullness of mind-protect me and render me receptive to learning.*

*Puisse la déesse Sarasvati, elle qui est parée d'une guirlande blanche comme la fleur de jasmin, la lune ou la neige, ornée de vêtements d'un blanc immaculé, dont les mains jouent de la vina et accordent le signe de la bénédiction, qui est assise sur un lotus blanc, qui dissipe l'ennui de nos esprits et est à jamais vénérée par Brahma, Vishnu, Shiva et tous les dieux, - puisse-t' elle me protéger et me rendre réceptif à l'apprentissage.*



24. **Om namah shivaya gurave sat-chid-ananda-murtaye**

*Salutations to Shiva, who is the embodiment of Absolute Truth, Knowledge and Bliss, who is the highest guru*  
*Salutations à Shiva, qui est la personnification de la Vérité, de la Connaissance et la Félicité Absolues et qui est le plus grand maître.*

25. **Om sarva mangala-mangalye shive-sarvartha-sadhike  
Sharanye tryambake gauri Narayani namo' stu te**

- From Durga Saptashati, Chapter 11.

*I salute the three-eyed Divine Mother Narayani, who brings total auspiciousness and who fulfils the desire for liberation. Realization arises with her blessing. She is the world itself. Only through the experiences of life can the soul be perfected. Honor this gift, your life. Bow to mother Nature.*

*Je salue Narayani, la Mère Divine aux trois yeux, qui dispense ses faveurs et satisfait le désir de libération. Sa bénédiction permet d'atteindre la réalisation. Elle est le monde lui-même. C'est uniquement par les expériences de la vie que l'âme peut se perfectionner. Honore ce cadeau qu'est ta vie. Incline-toi devant mère Nature.*

26. **Om gam Ganapataye namah**

*Invocation to Lord Ganesh, who is the remover of obstacles, who guards the doorway to the enlightened realms. His blessings are essential for good beginnings.*

*Invocation au Seigneur Ganesh, qui dissipe les obstacles et garde l'entrée des royaumes de l'éveil. Ses bénédictions sont indispensables pour des débuts favorables.*

27. **Om namah Shivaya** – Panchaksara Mantra (five syllable mantra, excludes Om)

*Invocation to Shiva, the auspicious and benevolent one, the lord of transformation and regeneration, the highest Self, Ultimate Reality.*

*Invocation à Shiva, le bienveillant et le favorable, le seigneur de la transformation et de la régénération, le Soi le plus noble, la Réalité Ultime.*

28. **Om namo bhagavate Vasudevaya** Ekadashaksara Mantra (eleven syllable mantra, excludes Om)

*Invocation to Vasudeva, the one replete with all Divine virtues, the granter of liberation.*

*Invocation à Vasudeva, celui qui est doté de toutes les vertus divines, lui qui accorde la libération.*

29. **Om namo Narayanaya**

*Invocation to Lord Narayana, the primal being, the preserver of the world who reclines on the serpent Sesha, floating on the ocean of Brahman, from whose dream the universe is born.*

*Invocation au Seigneur Narayana, l'être primordial, le gardien du monde qui se repose sur le serpent Sesha, qui flotte sur l'océan de Brahman et dont le rêve a engendré l'univers.*

30. **shri Krishnah sharanam mama**

*I take refuge in the all – attractive Lord who is the true identity of all being.*

*Je prends refuge dans le Seigneur qui est attirance pure et, la véritable identité de tout être.*

31. **Hari Om**

*Invocation to Hari, the remover of all negative karmic tendencies, enabling the soul to come face to face with God.*

*Invocation à Hari, lui qui éloigne toutes les prédispositions karmiques négatives, permettant à l'âme de se retrouver face-à-face avec Dieu.*

32. **Om shri Ramaya namah**

*Invocation to Lord Rama, the righteous and just.*

*Invocation au Seigneur Rama, le juste et le droit.*

33. **shri Ram jai Ram**

*Victory to Lord Ram*

*Victoire au Seigneur Ram.*



34. **Om shri Hanumate namah**

*Invocation to Lord Hanuman. He is the perfection of devotion. He manifests as prana (life forces), at its most potent and subtle level.*

*Invocation au Seigneur Hanuman. Il est la perfection de la dévotion. Il se manifeste sous la forme du prana (les forces de vie) à son niveau le plus subtil et le plus puissant.*

35. **Om shri Durgayai namah**

*Invocation to the Divine Mother Durga. She is the Shakti of pure consciousness. Brahma, Vishnu and Shiva unified their intention to form the being of Shri Durga. She is the Warrior Goddess who destroys all demons of ego.*

*Invocation à la Mère Divine Durga. Elle est la shakti de la conscience pure. Brahma, Vishnu et Shiva se sont unis pour former l'être de Shri Durga. Elle est la Déesse Guerrière qui détruit tous les démons de l'ego.*

36. **Om shri Maha-Lakshmyai namah**

*Lakshmi is the bountiful provider. She is the beauty. All wealth, prosperity and good fortune comes from her. She is the Shakti of Narayan. Her arms are always open and generous.*

*Lakshmi est celle qui prodigue avec abondance. Elle est la beauté. Toute fortune, prospérité et chance vient d'elle. Elle est la Shakti de Narayan. Ses bras sont toujours ouverts et généreux.*

37. **Om aim Sarasvatyai namah**

*Invocation to Goddess Sarasvati. She is Brahma the creator's Shakti, and is the imaginative and manifesting power which creates ideas, words and things. She gives all knowledge of the arts and sciences of language, music, dance, painting, architecture, sculpture, astronomy, physics, mathematics, biology, etc. She makes it possible to learn.*

*Invocation à la Déesse Sarasvati. Elle est la shakti du créateur Brahma. Elle est la puissance d'imagination et de manifestation qui crée les idées, les mots et les choses. Elle prodigue tout le savoir des arts et des sciences du langage, de la musique, de la danse, de la peinture, de l'architecture, la sculpture, l'astronomie, la physique, les mathématiques, la biologie... Elle permet l'apprentissage.*

38. **Om krim Kaliyai namah**

*Invocation to the Goddess Kali, the destroyer of selfish desires, the transformational power that dissolves the individual self into the cosmic Self.*

*Invocation à la déesse Kali, la destructrice des désirs égoïstes, la puissance de transformation qui dissout le Soi individuel dans le Soi cosmique.*

39. **Om aim hrim krim Chamundaya viche namah**

*Invocation to the Goddess Chamundi. She severs the head of the ego demon.*

*Invocation à la Déesse Chamundi. Elle tranche la tête du démon de l'ego.*

40. **so ham**

*I Am that (That which is immortal and everlasting)*

*Je Suis Cela (Cela qui est immortel et éternel).*

41. **aham Brahmasmi** – From the Upanishads

*I Am Brahman (I am one with the Absolute Reality)*

*Je Suis Brahman (je suis Un avec l'Absolue Réalité).*

42. **tat twam asi** – From the Upanishads

*That Thou Art (Identification with the Absolute, 'That')*

*Cela Tu Es (identification avec l'Absolu "Cela").*



# Kirtan Chants

## Kirtan

The word « Kirtan » comes from the Sanskrit root « kir », which means « to cut ». By singing the names of God, one is able to cut through the thinking mind and obtain freedom from delusion and separation.

Le mot "Kirtan" vient de la racine "kir" en sanskrit qui signifie « couper ». Chanter les différents noms de Dieu permet de couper court à l'activité du mental et de se libérer de l'illusion et de la séparation.

"Chanting is the heart practice of Yoga. When we are in love, our hearts are constantly calling out the name of our lover. Chanting is that calling" – Krishna Das

"Chanter est la pratique du Coeur en yoga. Quand nous sommes amoureux, notre coeur appelle constamment le nom de la personne aimée. Le chant est cet appel du coeur. Krishna Das

"When we chant we are tearing open our chests, opening our hearts to reveal our true identity and finding God there." – Jai Uttal

« Quand nous chantons, nous ouvrons notre poitrine en la déchirant, nous ouvrons notre coeur pour révéler notre véritable identité et y trouver Dieu. » Jai Uttal

### 1 Ganesha sharanam sharanam Ganesha jai jai Ganesha

*I take refuge in the one who removes all obstacles.  
Je prends refuge en celui qui enlève tous les obstacles.*

### 2 Kali Durga namo namah

*I bow to the fierce Goddess emanating out of benevolence; make me humble and take away my pride.  
Je m'incline devant la farouche déesse qui émane de la bienveillance ; rends-moi humble et emporte ma fierté.*

### 3 Durga Durga hey Ma Kali Ma Durga Durga Durga Ma

*O Divine Mother, benevolent and fierce, I call upon you to take from me all that is not free.  
O Mère Divine, bienveillante et farouche, je t'implore de me débarrasser de tout ce qui n'est pas libre.*

### 4 jaya jagatambe Sita Radhe Kali Durga namo namah Kali Durga namo namah

*Victory to the Divine Mother, mother of the world who comes in all forms to assist my liberation.  
Victoire à la Mère Divine, mère du monde qui revêt toutes les formes pour aider à ma libération.*

### 5 jaya jagatambe hey Ma Durga jaya jagatambe jagatambe Ma Durga Ma Kali Durga namo namah

*O mother of the world, I give myself to your mercy.  
O mère du monde, je m'en remets à ta clémence.*

### 6 Sita Ram Sita Ram Sita Ram jaya Sita Ram

*May Ram and Sita triumph.  
Puissent Ram et Sita triompher.*

### 7 Rama bolo Rama bolo bolo Ram Sita bolo Sita bolo bolo Ram Hanuman bolo Hanuman bolo bolo Ram

*Rejoice and sing the names of Ram, Sita and Hanuman.  
Réjouissez-vous et chantez les noms de Ram, Sita et Hanuman.*



- 8 **raghupati raghava raja Ram, patitia pavana Sita ram**  
*Ram is the best teacher, father, king, protector, husband, Lord, the purest, the highest, simply the best !  
 Ram est le meilleur professeur, père, roi, protecteur, époux et Seigneur. Il est le plus pur, le plus haut, en un mot, il est exceptionnel !*
- 9 **hey Bhagavan, hey Bhagavan**  
*Hey you, God, I am calling you. Listen to me!  
 Eh toi, Dieu, je t'appelle. Ecoute-moi!*
- 10 **Gopala, Gopala Devaki nandana Gopala**  
*Child Krishna, son of Devaki, friend of cows.  
 Jeune Krishna, fils de Devaki, ami des vaches.*
- 11 **Govinda Hare Gopala Hare hey pradhu dinadayaia Hare**  
*Hey, you sweet Govinda, my closest friend, who loves me and allows me to love without inhibitions.  
 Eh, toi, doux Govinda, mon ami le plus proche qui m'aime et me permet d'aimer sans restriction.*
- 12 **jai Krishna jai Krishna Krishna jai Krishna jai shri Krishna  
 Jai Radhe jai Radhe Radhe jai Radhe jai shri Radhe**  
*Victory, triumph, hail to beautiful Krishna and his beloved Radha.  
 Victoire, triomphe, salut au beau Krishna et à son bien-aimé Radha.*
- 13 **Shyam Radhe Radhe Shyam Shyam Radhe Radhe Shyam  
 Shyam Radhe Radhe Shyam Shyam Radhe Shyam**  
*Shyam, who is blue, the color of love; Radhe, beloved of Shyam.  
 Shyam, qui est bleu comme la couleur de l'amour; Radhe, le bien-aimé de Shyam.*
- 14 **Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare  
 Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare**  
 - From The Kali Santarana Upanishad (thirty-two syllable mantra)  
*Radha calls to Krishna, as "the one who has captured my heart, mind, body and soul, my everything, my all"  
 Krishna affectionately calls Radha, his beloved, the name Rama, which means "my queen, my delight" This is a love dialogue between the soul (Radha) and God (Krishna).  
 Radha appelle Krishna "celui qui a capturé mon coeur, mon esprit, mon corps et mon âme, mon tout". Krishna s'adresse affectueusement à Radha, son bien-aimé, par le nom de Rama qui signifie « ma reine, mon délice ». C'est un dialogue amoureux entre l'âme (Radha) et Dieu (Krishna).*
- 15 **shri Krishna Govinda Hare Murare hey natha Narayana Vasudeva  
 hey natha Narayana Vasudeva hey natha Narayana Vasudeva**  
*Beautiful Govinda, the friend of the cows, the one who is Lord of the senses and who destroys the demon Muri. Hey, you are the Lord Narayana, the first and last, the one who abides in all things as the sacred heart.  
 Beau Govinda, l'ami des vaches, le Seigneur des sens, le destructeur du démon Muri. Eh, tu es le Seigneur Narayana, le premier et le dernier, le coeur sacré qui réside en toute chose.*
- 16 **Shiva Shiva Shiva shambho mahadeva shambho mahadeva shambho**  
*The abode of joy, the highest Self, the Divine. He who is benevolent.  
 La demeure de la joie, le Soi le plus élevé, le Divin, celui qui est bienveillant.*



17 **bolo bolo sabmila bolo Om namah Shivaya**

*Joyfully chant and bow to Shiva.  
Chante gaiement et incline-toi devant Shiva.*

18 **jaya gurudev jaya jaya gurudev jaya jaya jaya gurudev jaya satya gurudev jaya**

*Hail to the sweet and true guru who removes my ignorance of who I really am.  
Salut au maître bienveillant et sincère qui éloigne ma propre ignorance de ma véritable personne.*

19 **Hari bol Hari bol Hari Hari bol mukunda madhava Govinda bol Hari bol Hari bol Hari Hari bol Kheshava madhava Govinda bol**

*Yeah! To the one who grants liberation by removing all suffering, to that sweet-faced child of divine ancestors, the one with the long flowing hair who thrills his devotees with delight, yeah!  
Oui à celui qui accorde la libération en ôtant toute souffrance, à cet enfant au doux visage issu de lignée divine, à celui aux longs cheveux flottant qui transporte ses admirateurs de ravissement!*

20 **twameva mata cha pita twameva twameva bandush cha sakha twameva twameva vidya dravinam twameva twameva sarvam mama deva deva**

*Oh God, you are my mother, father, relative, friend, knowledge, wealth. You are my everything.  
Oh Dieu, tu es ma mère, mon père, mon parent, mon ami, mon savoir, ma richesse. Tu es mon tout.*

21 **Thy will be done, jaya Bhagavan**

*I offer my self as a vehicle for God.  
Je m'offre comme intermédiaire de Dieu.*

22 **Moola Mantra : Om Sat Chit Ananda Parabrahma, Purushothama Paramatma, Sri Bhagavathi Sametha, Sri Bhagavathe Namaha, Hari om tat sat, Hari om tat sat, Hari om tat sat, Hari Om tat sat**

*Oh Divine Force, Spirit of All, Creation, Highest Personality, Divine Presence, manifest in every living being. Supreme Soul manifested as the Divine Mother and as the Divine Father. I bow in deepest reverence.*

*Je salue La Vérité, la Conscience, la Béatitude comme Suprême Créateur, L'Énergie spirituelle incarnée et la divinité présente en chaque être - Je souhaite m'unir avec l'aspect féminin de la création - Je salue l'aspect masculin de la création, Qu'il en soit ainsi.*





## Tradition Bouddhiste

### **Om mani padme hum**

*Ah ha! The precious jewel is in the lotus. All that needs to be known dwells inside your own heart*  
Le précieux joyau est dans le lotus. Tout ce qu'il est nécessaire de savoir demeure à l'intérieur même de ton cœur.

### **Om Tare tutare ture soha**

*Oh Goddess Tara, deliver us from the suffering by teaching us to let go of that which is holding us from freedom*

Oh déesse Tara, délivre nous de la souffrance en nous enseignant comment lâcher prise avec ce qui nous retient d'être libre.

### **Gate gate paragate parasangate bodhi swaha**

*Gone, gone, real gone, beyond even most gone. Ultimate wisdom remains when everything has dropped away.*

La sagesse ultime demeure quand tout a disparu, complètement disparu, disparu au-delà de tout.

## Tradition Sikh

### **Sat nam**

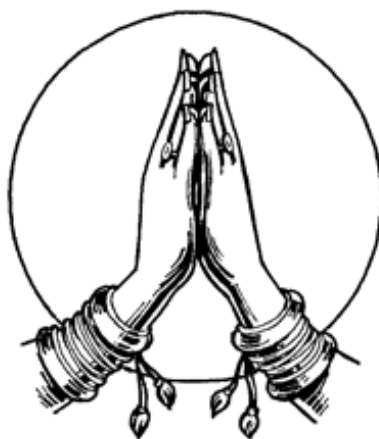
*True identity*  
Véritable identité

### **Ong namo gurudev namo**

*Infinitive divine wisdom who is within, I call you*  
Sagesse divine infinie, toi qui est à l'intérieur, je fais appel à toi

### **Wahe guru**

*Indescribable wisdom, Yes!*  
Indescriptible sagesse



# Yoga Sutra de Patanjali

(quelques sélections...)

## Samâdhi Pâda – L'esprit apaisé

YS 1.1 **atha yoganushâsanam**

*Et maintenant commence l'enseignement sur le yoga.*

YS 1.2 **yogash chitta-vritti-nirodhah**

*Le yoga est l'apaisement complet de toute activité mentale*

YS 1.12 **abhyâsa-vairâgyâbhyâm tan-nirodhah**

*La pratique du yoga et le sentiment de liberté (vairâgya) qui en résulte, apaisent ces différentes activités mentales.*

YS 1.23 **Ishvara-pranidhânâd vâ**

*Le samâdhi (l'illumination, la super conscience) est le fruit d'une dévotion totale au Seigneur Ishvara (sentiment intuitif de l'omniprésence de Dieu dans tout ce qui est perçu, pensé et accompli)*

YS 1.24 **klesa-karma-vipâkâshâyair aparâmrastah purusa-vishesha Isvarah**

*Ishvara est unique, éternellement libéré, non affecté par les « kleshas » (causes de la souffrance) l'action, ses causes et ses conséquences.*

YS 1.27 **tasya vâchakah pranavah**

*La syllabe sacrée AUM (pranava) est le son qui l'exprime.*

YS 1.28 **tajjapas tad-artha-bhâvanam**

*Chacun devrait la répéter et réaliser son essence.*

YS 1.29 **tatah pratyak chetanâdhigamo `pi-antarâyâ-bhâvash cha**

*Alors la connaissance de l'Âme unique s'épanouit et les obstacles au progrès s'évanouissent.*

YS 1.33 **maitri-karunâ-mudito-peksânâm sukha-punya-apunya-visayânam bhâvanâtas citta-prasâdanam**

*en cultivant les qualités du cœur : amitié envers le bienheureux, compassion envers l'affligé, joie à l'égard du pur et impartialité envers l'impur, l'esprit devient clair et serein.*

YS 1.34 **Pracchardana-vidhâranâbhyâm vâ prânasya**

*Certains exercices respiratoires produisent le même effet.*

YS 1.36 **visokâ vâ jyotismati**

*L'expérience de la lumière resplendissante, (de « buddhi », l'intellect translucide, vaste comme l'espace, dans le secret de notre cœur) libre d'affliction, produit le même effet*

YS 1.39 **yatha-abhimata-dhyânâd vâ**

*De même que toute méditation reconnue*



## **Sâdhana Pâda – Sur le chemin du Yoga**

### **YS 2.1 tapah-svâdhyâya-ishvara-pranidhânâni kriyâ-yogah**

*Les Tapas (la purification physique, émotionnelle et mentale), Svadhyâyâ (le raffinement de la personnalité par la répétition de mantras et l'étude des écritures) et Ishvara pranidhâna (la dévotion au Divin) constituent le kriyâ yoga (les aspects pratiques du yoga)*

### **YS 2.2 Samâdhi-bhâvanârthah klesha-tanûkaranârthash cha**

*Ils affermissent le « samâdhi » (l'illumination) et affaiblissent les kleshas (causes d'affliction)*

### **YS 2.3 avidyâ-asmitâ-râga-dvesa-abhiniveshâh kleshâh**

*Ces « kleshas »s sont : avidyâ (ignorance de notre nature véritable) Asmitâ (sens de l'individualité) râga (attachement), aveshâ (aversion) et abhinivesha (crainte de la mort)*

### **YS 2.10 te pratiprasava-heyâh sûkshmâh**

*Ces « kleshas » s'apaisent avec le raffinement de l'activité mentale et disparaissent lorsque l'esprit retourne au non-manifesté*

### **YS 2.29 yama-niyama-âsana-prânâyâma-pratyâhâra-dhâranâ-dhyâna-samâdhayo `shtav angâni**

*Les huit membres du Yoga sont : yama (lois universelles de la vie), niyama (règles de vie), âsana (postures physiques), prânâyâma (exercices respiratoires), pratyâhâra (retrait des sens), dhâranâ (constance de l'esprit), dhyâna (méditation) et samâdhi (paix totale de l'esprit)*

### **YS 2.30 ahimsâ-satyâ-asteya-brahmacarya-aparigrahâ-yamâh**

*Les lois de la vie (yama: principes universels qui se reflètent naturellement dans la vie du sage) sont : ahimsâ (non-violence : état paisible et serein, libre de peur, dynamiquement ouvert à toute situation) satya (parole véridique : pureté de pensée, de parole et d'action), asteya (intégrité : non-appropriation de ce qui n'est pas véritablement nôtre, c'est-à-dire du monde relatif), brahmacharya (chasteté : vivre la réalité dans la plénitude auto-suffisante du Soi), et aparigrahâ (non-attachement : être dans le monde, mais pas du monde).*

### **YS 2.32 sauca-santosa-tapah-svâdhyâya-isvara pranidhânâni niyamâh**

*Les règles de vie (niyama : qualités de la vie individuelle, que la pratique du yoga développe toutes simultanément) sont shaucha (simplicité qui résulte de la pureté du corps et de l'esprit), santosha (contentement : perception du réel tel qu'il est, sans le colorer par ce que l'on souhaite qu'il soit), tapas (purification : physique, morale et intellectuelle), svâdhyâyâ (raffinement de la personnalité) et Ishvara pranidhâna (dévotion au seigneur, Ishvara)*

### **YS 2.33 vitarkâ-bâdhane prati-paksa-bhâvanam**

*Lorsqu'une pensée ou une émotion négative apparaît, il faut porter l'attention sur son contraire*

### **YS 2.35 ahimsâ-pratisthâyâm tat-sannidhau vaira-tyâgah**

*Lorsque la violence nous a quitté (ahimsâ), plus aucun être ne nous est hostile.*

### **YS 2.36 satya-pratisthâyâm kriyâ-phala-âsrayatvam**

*Lorsque notre parole est véridique (satya), les mots sont le pouvoir de se réaliser.*



- YS 2.37 **asteya-pratisthâyâm sarva-ratna-upasthânam**  
*Lorsqu'on est parfaitement intègre (asteya), les richesses s'offrent d'elles-mêmes à nous.*
- YS 2.38 **brahmacharya-pratisthâyâm virya-lâbhah**  
*La chasteté (brahmacharya) génère une puissance subtile*
- YS 2.39 **aparigraha-sthairye janma-kathamtâ-sambodhah**  
*Lorsqu'on est libre d'attachement (aparigraha), la nature et le but de la vie se révèlent à nous*
- YS 2.42 **santosâd anuttamah sukha-lâbhah**  
*Du contentement (santoshâ) vient un bonheur inégalé*
- YS 2.43 **kâya indriya-siddhir asuddhi-ksayât tapasah**  
*La purification (tapas) développe la perfection du corps et des sens.*
- YS 2.44 **svâdhyâyâd istadevatâ-samprayogah**  
*Le raffinement de soi (svâdhyâyâ) permet de communiquer avec les êtres célestes*
- YS 2.45 **samâdhi-siddhir isvara-pranidhânât**  
*La dévotion au Seigneur (Ishvara pranidhâna) porte le samâdhi à sa perfection*
- YS 2.46 **sthira-sukham âsanam**  
*Les postures physiques (asanas) doivent être fermes et agréables*

## **Vibhûti Pâda – L'expansion de la conscience**

- YS 3.1 **desa-bandhas cittasya dhâranâ**  
*Dhâranâ consiste à porter l'attention (avec douceur, sérénité et patience) sur un objet*
- YS 3.2 **tatra pratyaya-eka-tânâtâ dhyânâ**  
*Dhyânâ (méditation) est le flot continu de la conscience vers l'objet d'attention (raffinement croissant de l'activité mentale par une perception de plus en plus subtile de l'objet)*
- YS 3.3 **tad-éva-artha-mâtra-nirbhâsam svarûpa-sunyam iva samâdhi**  
*Quand la conscience est en relation avec cela même qui n'a pas de forme, c'est le « Samâdhi »*
- YS 3.4 **trayam ekatra samyamah**  
*Samyama (la cohérence) est la pratique conjointe de dhâranâ, dhyânâ et samâdhi*
- YS 3.5 **taj-jayât prajñalokah**  
*De la maîtrise du Samyamah surgit la lumière de la connaissance suprême (Pragyâ)*
- YS 3.24 **maitry-âdishu balâni**  
*Samyamah sur l'amitié, la compassion et le bonheur développe ces mêmes qualités.*



YS 3.38 **te samâdhâv upasargã vyutthãne siddhayah**

*Ces Siddhis (accomplissements parfaits) bien qu'inférieurs à l'expérience de la Conscience illimitée, attestent cependant du succès de l'esprit opérant aux niveaux subtils*

**Kaivalya Pâda – L'illumination**

YS 4.1 **janma-ausadhi-mantra-tapah-samâdhijah siddhayah**

*Les Siddhis (perfections, accomplissements parfaits) sont soit un don de naissance, soit obtenus par l'utilisation des herbes ou des mantras, par la purification ou par l'expérience du Samâdhi*

YS 4.4 **nirmãna cittãni-asmitã-mãtrât**

*Les différents esprits supranormaux (que peut créer le yogi) sont la création de son égo (sentiment pur de l'individualité)*

YS 4.7 **karma asukla-akrishnam yoginas trividham itarësham**

*Les actes du yogi illuminé ne sont ni blancs ni noirs, alors que ceux des autres sont de trois sortes (blanc, noir et neutre)*

YS 4.15 **vastu sãmye citta-bhedât tayor vibhaktah panthãh**

*Deux esprits (ayant un angle différent en raison de leur propre « samskãras », impression mentale laissée par l'action ou la perception) ont une perception différente du même objet.*

YS 4.29 **pra samkyâné `py akusidasya sarvathã viveka kyãter  
Dharma meghah samãdhih**

*Le samadhi dharma megha est possible si on est désintéressé dans la pratique du discernement sous tous ses aspects, même dans la méditation à son plus haut niveau*

YS 4.30 **tatah klésa-karma nivrittih**

*Dans cet état, les kleshas (causes de souffrances) et l'attachement à l'action n'existent plus*

YS 4.33 **kshana-prattiyogi parinãma aparanta nirgrãhyah kramah**

*Ce processus de changement, qui se fait d'instant en instant, devient perceptible quand il s'achève*

YS 4.34 **purusha artha shunyãnãm gunãnãm pratisavah kaivalyam  
svarûpa-pratishthã vã citi shakter iti**

*Les gunas ayant réalisé leur but (donner des expériences et permettre l'illumination), retrouvent leur état d'équilibre originel et seule demeure la Conscience Pure illimitée, à tout jamais établie dans sa nature absolue. C'est l'Illumination (Kaivalya)*



# Hatha Yoga Pradipika

(quelques sélections...)

HYP I.56 **asanam kumbhakam citram mudrâkhyam karanam tathâ  
Atha nâda-anusam-dhânâ abhyâsa-anukram hathe**

*On doit porter son attention sur la purification des nâdi, sur le travail du souffle au moyen des mudrâ. Les asana, les kumbhaka de toutes sortes, puis les techniques appelées mudrâ.*

HYP II.1 **atha-âsana drdhe yogi vasi hita-mita-asânah  
guru-upadista-mârge pranâyãmân-samabhyaset**

*Et maintenant lorsque la posture est fermement établie, le yogin, maître de lui-même, prenant une alimentation salubre et modérée, doit se consacrer aux pranayama selon la voie enseignée par son guru*

HYP II.78 **nâda-sphutatvam.....hatha-siddhi-laksanam**

*Les indices du succès dans le Hatha Yoga sont la minceur du corps, le teint lumineux, l'audition du son intérieur, une vision extrêmement claire, la santé, le contrôle du sperme, l'accroissement du feu intérieur et le nettoyage complet du circuit des nâdi*

HYP III.130 **tâsya vâkya-paro bhuthvâ mudrâ-abhyâse samâhitah  
animâdi-gunaih sardham labhate kâla-vancanam**

*Le yogi qui pratique les mudras avec un esprit serein, selon les instructions du guru, acquiert des pouvoirs surnaturels et dépasse le temps*

HYP IV.1 **namah Sivâya gurave nâda-bindu-kalâ-atmane  
niranjana-padam yâti nityam tatra parâyanah**

*Salutations au nadam, qui est le guide intérieur et la vie intérieure, le distributeur de bonheur à tous. C'est le gourou intérieur qui apparaît comme « nada, bindu et kaia ». Celui qui est dévoué au gourou intérieur, à la musique intérieure, obtient le plus grand bonheur.*



# Sūryanamaskāra

(Sūrya soleil, Namaskāra, salutation)

1. **Om hrām mitrāya namah**  
Salutation à celui qui est affectueux pour tous, ॐ chakra du cœur Anahāta
2. **Om hrīm ravaye namah**  
Salutation à celui qui est la cause du changement, ॐ chakra de la gorge Vishuddha
3. **Om hrūm sūryāya namah**  
Salutation à celui qui fait naître l'activité, ॐ chakra du pubis Svādhiṣṭhāna
4. **Om hraim bhānave namah**  
Salutation à celui qui diffuse la lumière, ॐ chakra du troisième œil Ājñā
5. **Om hraum khagāya namah**  
Salutation à celui qui se déplace dans le ciel, ॐ chakra de la gorge Vishuddha
6. **Om hrah pusne namaha**  
Salutation à celui qui nourrit tout, ॐ chakra solaire Maṇipūra
7. **Om hrām hiranya garbhāya namah**  
Salutation à celui contient tout, ॐ chakra du pubis Svādhiṣṭhāna
8. **Om hrīm maricaye namah**  
Salutation à celui qui possède des rayons, ॐ chakra de la gorge Vishuddha
9. **Om hrūm ādityāya namah**  
Salutation au fils d'Aditī, ॐ chakra du troisième œil Ājñā
10. **Om hraim savitre namah**  
Salutation à celui qui produit tout, ॐ chakra du pubis Svādhiṣṭhāna
11. **Om hraum arkāya namah**  
Salutation à celui qu'il est bon d'adorer, ॐ chakra de la gorge Vishuddha
12. **Om hrah bhāskarāya namah**  
Salutation à celui qui est la cause de la splendeur, ॐ chakra du cœur Anahāta





**l'Ecole du Souffle**  
[www.ecole-du-souffle.com](http://www.ecole-du-souffle.com)

# **L'ECOLE du SOUFFLE**

- Centre de Yoga -

28 bis avenue du général Leclerc  
17000 LA ROCHELLE - FRANCE  
Tel : +33(0)6.62.43.21.70 - [info@ecole-du-souffle.com](mailto:info@ecole-du-souffle.com)  
[www.ecole-du-souffle.com](http://www.ecole-du-souffle.com)

