



Śrī Rāma navami pūjā



Prière de Résolution de la Chinmaya Mission

Vœux de tempérance de notre association

*Nous formons une seule famille,
Unie par l'amour et le respect.*

*Nous servons comme une armée,
Courageuse et disciplinée,
Toujours prête à combattre,
Les mauvaises tendances et les fausses valeurs,
En nous et autour de nous.*

*Nous vivons honnêtement,
Une noble vie de sacrifice et de service,
Produisant plus que nous ne consommons,
Et donnant plus que nous ne prenons.*

*Nous recherchons la grâce du Seigneur,
Pour nous garder sur le chemin,
De la vertu, du courage et de la sagesse.
Puissent Ses grâces et Ses bénédictions,
Se répandre dans le monde à travers nous.*

*Nous croyons que servir notre pays,
C'est servir le Seigneur des seigneurs,
Et que se dévouer aux autres,
C'est se dévouer au Soi Suprême.*

*Nous connaissons nos responsabilités,
Puisse-t-Il nous donner,
La capacité et le courage de les assumer.*

Om Tat Sat

La pūjā

La **pūjā** est la vénération rituelle pratiquée par les Hindous, que ce soit chez eux ou dans les temples. Il existe une grande variété de façon dont la **pūjā** peut être faite et différentes raisons pour lesquelles des personnes s'engagent dans cette pratique. Dans tous les cas, la **pūjā** doit toujours nous permettre de progresser vers une plus grande joie de vivre et une plus grande foi en Dieu. Lorsque nous vénérons l'idole d'une déité particulière, il est important de comprendre que c'est l'idéal représenté par cette idole que nous adorons. L'hindouisme, si nous comprenons cette religion correctement, n'a jamais été une religion idolâtre.

Swami Chinmayananda nous dit : « lorsque vous regardez un symbole qui représente le Divin, quel qu'il soit, c'est un peu comme lorsque vous regardez dans le rétroviseur de votre voiture : vous regardez devant vous, mais ce que vous voyez se trouve en fait derrière vous ». De même, l'idole de Dieu est placée devant nous, mais elle représente la réalité qui se trouve derrière nos yeux, dans les profondeurs mêmes de notre cœur et de notre être. Dans la **pūjā**, Dieu est vénéré à l'extérieur, mais cela est fait pour nous rapprocher de sa présence à l'intérieur de nous, et aussi partout ailleurs.

Dieu est partout, mais pour que nous puissions plus facilement nous le rappeler, nous concentrer sur sa grandeur et reconnaître la beauté de sa présence dans notre cœur, nous l'invoquons et le prions dans une forme pour dissoudre toutes nos angoisses par la simple vision de sa splendeur.

La méthodologie de la **pūjā** présentée dans ce manuel est très simplifiée afin qu'elle soit plus facilement praticable par tout un chacun. Ce n'est pas une **ṣoḍaśopacara pūjā** (rituel en 16 étapes) mais

cette version de la **pūjā** se rapproche davantage de la panca upachara **pūjā** (rituel en 5 étapes) dans laquelle 5 choses sont principalement offertes : jalam (eau), gandham (pâte de santal), puṣpam (fleur), dhūpam (encens) et dīpam (flamme d'une lampe à huile). Ces cinq choses représentent les cinq grands éléments dont la combinaison constitue tout ce qui se trouve dans cet univers y compris notre corps, notre mental et notre intellect (dans l'ordre des éléments énumérés précédemment : l'eau, la terre, l'espace, l'air et le feu). Ainsi, nous « offrons » ces choses pour nous rappeler qu'elles viennent de Dieu, qu'elles sont à Dieu (et non pas à moi : en sanskrit « *na mama* » qui a donné *namah*, signifiant « salutation ») et qu'elles sont en fait Dieu lui-même dans un de ses aspects. Ainsi, nous nous efforçons de comprendre qu'en vérité, tout n'est que Dieu. La seule chose qui nous empêche de le reconnaître c'est notre égo, et c'est pour symboliser l'offrande de notre égo purifié par la dévotion que nous offrons une nourriture pure au Seigneur (appelée Naivedyam). Ce Naivedyam une fois consacré à Dieu devient prasādam (la joie), ce qui est symbolisé par le joyeux partage de nourriture après la **pūjā**.

Nous dédions ce manuel à notre cher maître Swami Chinmayananda qui nous a donné pour mot d'ordre : un maximum de joie, pour un maximum de gens, pour un maximum de temps.

Hari Om Tat Sat !

|| Hari Om ! ||

Réflexions sur Śri Rāma Navami

Par Brahmachari Ísan Chaitanya

En dépit du succès des défilés de chars, récemment, pour le Dîpāvali, l'histoire du Rāmāyanam demeure relativement peu connue de nos compatriotes Réunionnais. Même parmi nos coreligionnaires hindous, rares sont ceux qui connaissent en détail l'Histoire de Śrî Rāma. C'est pourtant un des piliers de la Culture Indienne, et même avant le Mahābhāratam, le Rāmāyanam est le premier et le plus vieux des deux Itihāsa-s, c'est-à-dire, des deux épopées fondatrices de l'hindouisme (Le Rāmāyanam et le Mahābhāratam). C'est pourquoi le Rāmāyanam composé par Valmiki Rīṣi est appelé Ādi Kāvya (le premier poème versifié de la langue Sanskrite), et autant dire que c'est une œuvre qui remonte au minimum à 2500 ans avant notre ère.

Or, ce chef d'œuvre n'a pas pris une ride. Même au XXe siècle, lorsque pour la première fois, le Rāmāyanam est diffusé sous forme de série télévisée en Inde, toutes les rues indiennes sont instantanément désertifiées dès que le téléfilm commence. Toutes les couches de la société, toutes confessions réunies, se retrouvent devant la TV pour regarder les gloires du Seigneur Śri Rāma. Et certains vont même jusqu'à faire le Ārati (présenter la flamme sacrée) face au téléviseur et mettre des guirlandes autour du poste... La popularité de cette œuvre dans la culture indienne est inégalée. C'est dire à quel point cette épopée est importante pour les Hindous, et cela à plusieurs titres.

Car c'est d'abord une magnifique histoire avec une intrigue fascinante et des personnages saisissants. Mais plus profondément, cette histoire est un conte philosophique qui contient toutes les vérités nécessaires à un être humain pour s'élever vers le divin. Voici un bref résumé de cette histoire et une courte explication sur son symbolisme.

Il était une fois un Roi nommé Daśaratha qui avait trois femmes mais aucun enfant. Il demanda donc de l'aide à son guru qui lui conseilla d'accomplir un rituel pour obtenir une progéniture. Il l'accomplit et obtint ainsi quatre enfants de ses trois épouses (Rāma, Lakṣmana, Bharata et Śatrughna). Le premier de ses fils fut précisément Rāma (Celui-là même dont nous célébrerons la naissance tous les ans à l'ashram).

Les quatre fils grandirent dans la joie et la vertu, et un jour un sage du nom de Viśvamitra vint à la cour du roi pour demander que Rāma et son frère Lakṣmana vinssent avec lui pour protéger son rituel en combattant des démons qui en perturbaient le déroulement. Après maintes hésitations, le roi Daśaratha accepta d'envoyer ses deux chers fils et ces derniers furent en effet capables de terrasser les démons sans difficulté.

Le sage les emmena ensuite dans la cité du roi Janaka où la cérémonie de sélection du futur mari de Sîtâ eut lieu. La condition posée aux prétendants fut de soulever l'Arc de Śiva et de le bander. Aucun des braves princes qui vinrent jusque là n'arrivèrent à le faire bouger d'un cil, tant il était lourd, mais Rāma parvint à le soulever sans effort et il cassa même l'arc en deux lorsqu'il le plia pour le bander.

Sîtâ et ses trois sœurs épousèrent donc Rāma et ses trois frères. Ils rentrèrent ensuite tous ensemble au royaume de Daśaratha à Ayodhya.

Peu de temps après leur retour, le roi décida d'accomplir le rituel pour désigner Rāma en tant que successeur. La nouvelle de son couronnement prévu pour le lendemain fut annoncée à Rāma qui l'accueillit sereinement, mais durant la nuit, la plus jeune femme du roi, Keikeyi, la mère de Bharata utilisa deux vœux, que le roi lui avait promis dans le passé, pour demander à ce que son fils soit couronné à

la place de Rāma et que ce dernier soit exilé dans la dangereuse forêt de Dandaka pendant quatorze ans. Lorsque cela lui fut annoncé au petit matin, Rāma accueillit à nouveau la nouvelle avec calme et acceptation, et il quitta le Royaume le jour même suivi par sa femme, Sîtâ et son frère Lakṣmana. Une fois parvenus à un endroit paisible de la forêt, et après avoir tué de nombreux démons rencontrés sur leur chemin, Rāma, Sîtâ et Lakṣmana installèrent leur hermitage à Panchavati et y demeurèrent paisiblement, vivant comme des ascètes pendant plusieurs années.

Mais un jour, Śūrpanaka, la Sœur de Rāvana, un puissant démon qui terrorisait toutes les personnes pieuses et vertueuses de son temps et vivait sur l'île de Lanka (le Sri Lanka actuel), s'approcha de Panchavati et y aperçut Śri Rāma. Elle voulut immédiatement se marier avec lui, mais Rāma lui expliqua qu'il avait fait le vœu de n'avoir qu'une épouse et déclina donc ses propositions. Comprenant que Sîtâ était l'obstacle entre elle et Rāma, elle se précipita vers elle pour la tuer, mais Lakṣmana en un éclair, lui trancha le nez et les oreilles pour la faire s'en aller. Celle-ci retourna donc voir son frère Rāvana en lui disant qu'une très jolie jeune femme se trouvait dans la forêt, et qu'il pourrait en faire sa concubine tout en la vengeant elle-même, en tuant Rāma et Lakṣmana.

Rāvana envoya donc une puissante armée pour éliminer ses ennemis et ramener Sîtâ dans son royaume, mais tous ses rakṣasa-s (démons) furent anéantis par la seule puissance de Rāma. Un seul parvint à se sauver pour informer Rāvana de leur échec. Ce-dernier, comprenant la force de son adversaire, décida alors d'utiliser la ruse pour capturer Sîtâ. Il demanda à un de ses démons de prendre la forme d'une biche dorée et d'aller jouer près de Sîtâ pour captiver son attention et susciter en elle le désir de posséder une telle créature prodigieuse. Le plan marcha comme prévu et Sîtâ supplia Rāma

d'aller à la poursuite de la biche dorée pour la lui ramener. Après une course-poursuite, qui l'éloigna grandement de son Hermitage, Rāma décocha une flèche sur l'animal comprenant que son intention n'était pas innocente. Le démon une fois touché, prit la voix de Rāma et se mit à appeler Lakṣmana pour lui faire laisser Sîtâ toute seule. Lakṣmana comprit que cela ne pouvait pas être Rāma. Mais Sîtâ était complètement alarmée et l'obligea d'aller secourir Rāma, en l'accusant d'avoir des vues sur elle et de ne pas aider son frère à cause d'intentions malsaines.

Lakṣmana céda donc à ses exigences mais il traça une ligne avec la pointe de sa flèche sur le sol autour de la hutte et ordonna à Sîtâ de ne dépasser cette limite sous aucun prétexte. Sîtâ étant désormais seule et vulnérable, Rāvana fit son apparition devant l'Hermitage déguisé en vieil Hermite et mendia un peu de nourriture. Ainsi que le veut la tradition, Sîtâ lui apporta quelques fruits, mais le faux-mendiant ne pouvait pas franchir la ligne de Lakṣmana et refusa donc de recevoir l'offrande de Sîtâ tant qu'elle n'eut pas franchi cette barrière invisible. Elle céda donc, sortit du cercle tracé par Lakṣmana. Rāvana l'agrippa immédiatement et la traîna dans son char volant qui les conduisit à Lanka. En route, le roi des vautours, Jatāyu tenta de venir en aide à Sîtâ mais se fit couper les deux ailes par Rāvana et décida malgré tout de se maintenir en vie jusqu'à ce qu'il ait pu raconter à Rāma ce qui était arrivé à Sîtâ.

De retour à l'Hermitage, Rama fut alarmé, il courut dans tous les sens avec Lakṣmana à la recherche de sa bien-aimée et il finit par trouver Jatāyu qui l'informa que Sîtâ a été enlevée par Rāvana. Jatāyu demanda à Śri Rāma de se rendre dans le royaume de Kiṣkinda où vivaient des Vānaras (hommes-singes) et de trouver Sugrīva qui allait l'aider à retrouver Sîtâ après que Rāma lui soit d'abord venu en aide pour récupérer son royaume.

Rāma et Lakṣmana rencontrèrent d'abord le premier ministre de Sugrīva : Hanumân, qui leur expliqua que son roi se cachait pour fuir la menace d'un assassinat par son frère Bali qui l'avait chassé du royaume et s'était emparé de sa femme.

Rāma promit à Sugrīva de l'aider à combattre Bali en échange de son aide pour retrouver Sîtâ.

Sugrīva accepta et alla ensuite provoquer Bali en duel alors que Rāma restait caché derrière un arbre. Bali avait le pouvoir de diminuer de moitié la force de ceux qui lui faisaient face et de devenir trois fois plus puissants qu'eux. C'est donc de derrière que Rāma décida de l'abattre en lui décochant une flèche dans le dos.

Sugrīva redevint ainsi roi et envoya des émissaires dans toutes les directions à la recherche de Sîtâ. Hanumân, qui avait promis à Rāma d'être son messenger (Rāma Dūta), conduisit la délégation qui se dirigea vers le Sud et lorsqu'il parvint à la pointe de l'Inde, il prit une forme gigantesque pour sauter l'océan qui sépare l'Inde (Bharat) de Lanka. Une fois qu'il retrouva Sîtâ, il la rassura en lui disant de ne pas désespérer car Rāma allait venir la sauver. Il retourna ensuite voir Rāma pour lui confirmer que Sîtâ était bien à Lanka où elle attendait avec impatience qu'il vint à son secours.

Rama leva une armée de Vānaras (hommes-singes) et décida de construire un pont jusqu'à Lanka en écrivant sur chaque pierre le Nom du Seigneur (Rāma), ce qui eut pour effet de faire flotter les rochers sur les Eaux. Une guerre terrible s'engagea entre l'armée de Rāma et celle de Rāvana, mais finalement Rāvana fut terrassé ; Sîtâ fut sauvée ; quatorze années s'étant écoulées, tout le monde retourna à Ayodhya où Rāma fut finalement proclamé roi et où il régna jusqu'à la fin de ses jours en faisant appliquer le Dharma (l'ordre et la justice divine).

Ceci est en bref l'histoire du Rāmāyanam, bien que la véritable histoire soit bien plus longue et pleine de suspens, de

rebondissements, de péripéties et de descriptions remplies de sagesses et de merveilleuses suggestions pour l'imagination.

A travers cette histoire, les sages ont transmis toutes les valeurs qu'un être humain doit cultiver pour mener une vie pleine de sens et de bonheur. De nombreuses personnes affirment que cette histoire a une valeur historique. La Nasa a d'ailleurs reconnu il y a quelques années, que des photos satellites révèlent l'existence d'un très vieux pont entre l'Inde et le Sri Lanka ([Adam's bridge](#)). Mais quoiqu'il en soit, le Rāmāyanam n'est pas qu'une histoire, c'est une réalité qui se joue chaque jour et à chaque instant de notre existence quotidienne.

Rāma représente notre propre Soi qui nous est toujours plus cher que tout et se délecte dans sa propre Béatitude (*Ātmā Rāmā Ānanda ramana*). Littéralement, Rāma signifie : Sarveśu ramante iti Rāmah, celui qui donne de la joie et se délecte en tous est Rāma.

Dans la vie, nous avons naturellement tendance à essayer de rendre heureux ceux que nous aimons, car, d'une certaine façon, ils nous rendent heureux. Or, nous cherchons toujours à nous donner du bonheur à nous-mêmes dans toutes les moindres initiatives que nous prenons. Cela est la preuve logique que nous aimons toujours notre Soi, et qu'il est donc toujours intrinsèquement source de joie pour nous.

Comme le dit le philosophe Pascal, même ceux qui se pendent cherchent le bonheur car ils cherchent à éviter à leur Soi des souffrances que leur infligent le corps ou le mental, ou la situation dans laquelle ils se trouvent. Le Soi est donc bien ce qui nous est toujours plus cher que tout et se délecte dans sa propre Béatitude. Mais, aussi logique que cela puisse être, cela n'est pas notre expérience directe. Nous ne faisons pas l'expérience que nous sommes nous-même la joie à laquelle nous aspirons, car en vérité, nous ne

nous connaissons pas, ou du moins, ne reconnaissons pas notre propre Soi (Ātma Rāma).

D'où l'injonction des Sages de jadis à se connaître Soi-même. (« Connais-toi toi-même » lit-on sur le fronton du temple de Delphes). Nous ne nous connaissons pas car Rāma ne prend naissance et ne devient objet de connaissance et de reconnaissance que pour la personne qui est un Daśaratha. Daśaratha signifie celui qui a conquis les dix (daśa) directions (ratha). Ces dix directions symbolisent nos cinq sens de perception (vue, ouïe, odorat, goût et toucher) et nos cinq organes d'action (organe de locution (la langue), de préhension (les mains), de locomotion (les jambes), de reproduction (les organes génitaux) et d'excrétion (l'anus)). Avec ces dix sens, nous interagissons avec le monde, et Rāma, le Soi, ne peut naître et se faire reconnaître que par celui qui est maître de lui-même et non pas dominé par ses appétits sensoriels.

Rāma est exilé de Ayodhya (là où il n'y a pas de yuddha, de guerre ou de conflit) après son mariage avec Sîtâ qui représente, le mental. Il doit donc partir dans la forêt du samsara (le monde cyclique du devenir). Mais tant que Sîtâ est satisfaite par la seule compagnie de Rāma, même la forêt est Ayodhya (sans conflit) car le mental marié au Soi (à la Conscience pure) est en paix, et même dans la forêt du devenir, le bonheur est encore prédominant. Mais le mental, par ses tendances naturelles, se fait enchanter (ou plutôt ensorceler) par les objets du monde (la biche dorée et ses fausses promesses de bonheur). Alors ce même mental désire les posséder en oubliant la joie du Soi, de Rāma. Ainsi, Rāma est une seconde fois exilé car il doit s'élancer à la poursuite des fausses joies du monde.

Lakṣmana représente le tapas, il vit une vie d'austérité totale au service de Rāma, en observant strictement le célibat et refusant de dormir pendant les quatorze années qu'il passe dans la forêt. Lorsque le mental a exilé le Soi à la poursuite des plaisirs des Sens, les

Chinmaya Mission Réunion 10, rue Sainte Vivienne Quartier Français – Sainte-Suzanne tél : 0262 582439

www.chinmayamission-reunion.fr chinmayamissionreunion@gmail.com [facebook : Chinmaya Mission Réunion](https://www.facebook.com/ChinmayaMissionReunion)

austérités et la modération sont très rapidement eux-aussi exilés. Alors, même si l'on trace une ligne pour définir nos limites, nos propres tendances à l'extraversion nous les ferons transgresser. Nous transgressons ainsi très naturellement les bornes de la bienséance. Le mental est alors kidnappé par Rāvana (littéralement, celui qui fait pleurer tout le monde) dont l'autre nom est d'ailleurs Daśamukha (celui qui a dix têtes). Même avec une seule tête, nous avons déjà très souvent la « grosse tête », mais que dire de Ravana ? Daśamukha est tout l'opposé de Daśaratha, il n'est pas maître de lui-même, mais dominé par ses appétits sensuels et matérialistes, plein de luxure et de convoitise...

Pourtant, nous aurions tort de croire que Daśamukha n'est qu'un démon extérieur d'un temps mythologique. En vérité, il est notre propre démon intérieur qui nous pousse à rechercher compulsivement notre bonheur en dehors de nous-même dans nos expériences sensorielles. Dès que notre paix mentale est anéantie, cela signifie que Rāvana est à l'œuvre en nous, et notre mental a été capturé par nos tendances à chercher le bonheur à l'extérieur de nous-mêmes. Dès lors, la seule attitude qui convient est celle que Sîtâ adopte à Lanka, dans le jardin de Rāvana (Aśoka Vatika). Elle demeure en équanimité face à son propre malheur (śoka). Cette attitude d'aśoka lui permet de ne pas céder aux propositions de Rāvana. Elle n'oublie pas la perfection de la paix du Soi, même face aux tentations des plaisirs sensuels.

Bali représente quant à lui les objets de plaisirs sensoriels. Lorsque nous leur faisons face, nous perdons la moitié de nos forces à rester maître de nous-mêmes et ils deviennent trois fois plus forts que nous, jusqu'à faire de nous leurs jouets, voire leurs esclaves. C'est pourquoi nous ne devons pas lutter contre les objets de désirs en leur faisant face mais en nous détournant d'eux, en les-combattant de dos. Tout comme Rāma abat Bali de derrière. En effet, un alcoolique qui

souhaite se libérer de son addiction ne pourra jamais le faire s'il continue à fréquenter les bars. S'exposer à l'influence des objets de désir, c'est amoindrir considérablement nos chances de pouvoir y résister. Il ne s'agit pas simplement de détourner notre regard, mais nous devons aussi le fixer sur un idéal plus élevé, comme sur Rāma par exemple qui est aussi appelé *adarśa puruśah* (l'homme idéal). Celui qui s'en remet à Rāma se libère de Kāma (le désir) et devient Sugrīva : celui qui tient parfaitement (su) les rênes (grīva) de sa vie.

A celui qui maintient ses pensées sur Rāma et demeure maître de lui-même vient Hanumân qui représente le Guru (le maître spirituel). Il vient nous parler de la gloire du Soi et nous assurer que le Seigneur aide toujours ceux qui L'appellent par leurs prières sincères et leur méditation régulière. L'armée des singes qui combat auprès de Rāma représente nos propres pensées qui sont toujours instables et prêtes à vagabonder dans tous les sens. Ces pensées sont capables de franchir l'océan de l'existence mondaine en s'accrochant au Nom du Seigneur Rāma. Finalement, nous retrouvons la paix du mental (Sîtâ) lorsque Rāvana est détrôné de notre cœur par la grâce du Seigneur Rāma.

Ainsi, notre vie devient un hymne à l'Harmonie et la joie intérieure car, tout comme Rāma, nous devenons ancrés dans le Dharma. Ayodhya est alors retrouvée dans notre propre fort intérieur lorsqu'en tant qu'individu, nous avons transcendé l'humain et nous nous sommes totalement immergés dans la communion avec le Divin.

A l'occasion de ce Rāma Navami, essayons de re-prendre connaissance de celui qui est véritablement Rāma, en lui témoignant toute notre reconnaissance par l'adoration rituelle traditionnelle (Pūjā). Car en vérité, tout nous vient de lui. A cause de notre oubli de sa Grandeur et de son Existence, nous sommes piégés dans les illusions de l'ego et ses erreurs ; et ainsi, tyrannisés par notre propre Rāvana intérieur.

Puisse Rāma prendre naissance dans notre cœur et demeurer le souverain de nos Vies en les rendant pleines de Lui-même, c'est-à-dire pleines de bonheur.

Hari Om Tat Sat !

LA GLOIRE DU NOM DE SRI RĀMA

par Pujya Guruji- Swami Tejomayananda

Tout dans le Seigneur est beauté et douceur - "madhuradhipateh akhilam madhuram". Ses regards nous attirent vers lui, ses vertus sont incommensurables, et l'histoire de sa vie sanctifie ses auditeurs. Tout en lui est unique. Il y a une douceur dans son nom même. Son Nāma (Son nom), sa rūpa (Sa forme), ses guna-s (Ses qualités), ses līla-s (Ses actions) et sa kathā (son histoire) - tous sont magnifiques.

Tout au long du Rāmāyana, nous pouvons trouver la gloire de Bhagavān (Dieu) et de ses bhaktas (dévots).

La gloire de Son Nom

Chaque nom de Dieu est beau et très puissant. Mais il y a quelque chose de très spécial au sujet du nom de Rāma - Rāma-nāma. Tout d'abord, il est très court. Deuxièmement, il n'y a aucune consonne combinée dans son nom. Il y a seulement deux son-syllabes, comme ses deux yeux, qui sont très doux et captivants.

Il y a une belle histoire à propos de ce nom. Il est dit que le Seigneur Śiva a composé le Rāmāyana avec un milliard de ślokas. Puis, les Devatas (déités célestes), les Dānavas (démons) et les mānavas (êtres humains) en sont venus à savoir que Śiva était un milliardaire! Et quand vous apprenez une telle chose, naturellement, vous voulez une part. Ils se sont donc approchés du Seigneur Śiva et lui ont demandé de le partager avec eux. Alors il a divisé sa composition du Rāmāyana entre eux. Enfin, il ne restait que 100 ślokas, et ils ont également été distribués parmi eux à raison de 33 chacun. Seul un śloka restait et ils voulaient que ce śloka aussi soit partagé. Le śloka a toujours 32 syllabes dans l'anuṣṭup chanda. Chaque groupe reçu donc dix syllabes. Maintenant seulement deux syllabes restèrent à Śiva et il ne

pouvait pas s'en séparer. Et ces deux syllabes étaient précisément «Rā-ma».

Śiva expliqua un jour la gloire du nom à son épouse, Mère Parvati:

*"Sri rāma rāma Rāmeti Rame Rāme manorame
Sahasranāma tattulyam rāma nāma varānane."*

O cher Pārvati, le nom de «Rāma» est captivant et remplit notre cœur de joie, il est équivalent à lui seul à mille noms du Seigneur (aux mille noms de Viśnou [viśnu sahasranāman]).

Lorsque Pujya Gurudev conduisait des camps à Siddhabari, ses discours étaient en anglais, mais quand j'y étais posté, il m'avait dit de donner un discours quotidien sur le Tulsi Rāmāyana, en hindi. Et il demandait à tous les participants du camp, qu'ils comprennent le Hindi ou non, d'assister à cette classe. Il disait: «Même si vous ne comprenez rien, au moins de temps en temps, vous entendrez le nom de« Rama ». Cela est déjà suffisant."

La Pūjā

(L'adoration rituelle traditionnelle (simplifiée))

1. Śānti mantras

Om̐ | Om̐ | Om̐ ||

Om est le son symbolique et sacré qui nous connecte avec la Réalité Suprême, Dieu

om̐ saha nāvavatu

saha nau bhunaktu|

saha vīryam karavāvahai

tejāsvi nāvadhitamastu vidviṣāvahai|

om̐ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ||

hariḥ om̐ śrī gurubhyo namaḥ hariḥ om̐ ||

om̐ namo gajānanāya

om̐ namo nārāyanāya

om̐ namo namaḥ śivāya

śrī sadgurubhyo namaḥ

śrī sadgurubhyo namaḥ ||

Om, Puisse le Seigneur nous protéger (Enseignant et Etudiants). Puisse-t-Il nous faire savourer le fruit de notre étude. Pussions-nous faire tous les efforts nécessaires pour atteindre notre but. Puisse notre étude être fructueuse et nous apporter l'éclat et la brillance. Pussions-nous ne jamais nous quereller ni nous haïr les uns les autres.

Puisse la Paix prévaloir, Puisse la Paix prévaloir, Puisse la Paix Prévaloir

Salutations à tous les maîtres, à Ganeśa, à Viṣnu (Nārāyana), à Śiva, au maître de vérité, au maître de vérité

2. Srī Ganeṣa dhyānam (méditation sur Ganeśa)

**om śuklām baradharam viṣṇum| śaśivarnam caturbhujam|
prasanna vadanam dhyāyet| sarva vighnopaśāntaye ||**

Je médite sur cette déité vêtue de blanc, qui a la couleur de la lune, quatre bras, et le visage radieux et souriant, afin que tous mes obstacles soient surmontés.

3. Tīrthā Nirmītihi (invoquer les fleuves sacrés dans l'eau de la pūjā)

**om gange ca yamune caiva godāvāri sarasvati|
narmade sindhu kāveri jalesmin saṁnidhiṁ kuru ||**

O Ganga, Yamuna, Godāvāri, Sarasvati, Narmada, Sindhu et Kāveri, j'invoque votre présence sacrée dans cette eau.

4. Ācamanam (purification intérieure) (verser de l'eau dans le creux de sa main droite avec la cuillère en cuivre (uddharani) et la boire 3 fois successivement après avoir chanté les trois premiers mantras puis au quatrième mantra se rincer la main droite avec de l'eau prise par l'uddharani et toucher son oreille droite.)

om keṣavāya svāha |
om nārāyanāya svāha |
om mādhavāya svāha |

om govindāya svāha ||

5. Deha śuddhih (purification extérieure du corps en l'aspergeant d'une cuillère d'eau recueillie dans le creux de sa main droite que l'on renverse et secoue au-dessus de sa tête et de son corps tout en chantant ce mantra)

om apavitrah pavitra vā sarvāvasthām gato-pi vā |
yah smaret puṇḍarīkākṣam sa bāhya-abhyantarah śucih||
Qu'il soit pur ou impur, quelle que soit son état ou sa condition, celui qui se souvient du Seigneur au regard plein de compassion, devient pur intérieurement et extérieurement.

6. Prāṇāyāmaha

(Après s'être bouché la narine droite avec le pouce de la main droite, inspirez par la narine gauche en récitant mentalement la première série de mantra, bouchez-vous les deux narines en pinçant le nez entre le pouce et l'annulaire de la main droite (rétention) et récitez mentalement la deuxième série de mantras, expirez par la narine droite en lâchant le pouce tout en récitant la troisième série de mantra. Puis inspirez à nouveau par la narine droite = première série de mantra ; rétention = deuxième série de mantra ; expirez par la gauche =

troisième série de mantra. Lavez-vous les doigts de la main droite avec un peu d'eau versée par la cuillère en cuivre)

1. **ōm bhūḥ . ōm bhuvah . Ō gaṁ svaḥ .
ōm mahah . ōm janaḥ . ōm tapaḥ .
Ō gaṁ satyaṁ .**
2. **ōm tatsaviturvarēṇyaṁ
bhargō dēvasya dhīmahi
dhiyō yō naḥ pracōdayāt |**
3. **ōm āpōjyōti rasōmṛtaṁ brahma bhūrbhuvassuvarōm**

7. Sankalpa

Notre résolution pour cette Pūja:

« Nous Formons une seule famille unie par l'amour et le respect. Nous recherchons la Grâce du Seigneur pour nous garder sur le chemin de la vertu, du courage et de la sagesse »

**om viṣṇu om viṣṇu om viṣṇu |
om mamō pāṭṭa| samasta duritakśayadvārā śrī
paramēśvara prītyārtham| śrī sadguru prasāda
siddhyartham asmākaṁ| kṣema| sthairyā| vīrya| vijaya|
āyuh| ārogya| aiśvarya| abhivridhyartham| śraddhā|
bhakti| jñāna| vairāgya siddhyartham| vidyā vinaya
prāpthartham brahmatejobhivridhyartham ca| aham
śrī rāmachandrapujanam kariṣye ||**

8. dhyānam (méditation et visualisation de la forme du Seigneur Rāma)

**om nīlāmbhuja śyāmala komalāngam
sītā samāropita vāmabhāgam |
pāṇo maha sāyaka cāruchapam
namāmi rāmam raghu vamśanātham ||**

« Ô toi Seigneur qui a un corps sombre avec un reflet bleuté et une douceur semblable à celle du lotus, Tu es avec ton épouse Sîtâ qui se tient à ta gauche et Tu tiens dans tes mains ta puissante arc et tes flèches prêtes à pleuvoir sur les cruels, je te salue et me prosterne devant toi qui est le Seigneur de la dynastie des Raghus »

9. Āvāhanam ādi (invoquez la présence de Śri Rāma dans l'idole ou l'image, lui offrir les marques de respect traditionnelles)

om śrī rāmachandrayā namaḥ|

-citresmin (pour une image)

- bimbemin (pour une idole)

āvāhayāmi, prathīsthāpayāmi, pūjayami (J'invoque ta présence, je t'installe sur mon autel et je te vénère)

om śrī rāmachandryāa namaḥ|

āsanam samarpayāmi (Je t'offre un siège : symbolisé par l'offrande d'une fleur)

Arghyam samarpayāmi (Je t'offre un peu d'eau pour te laver les mains: symbolisé par l'offrande d'une cuillère d'eau)

Pādyam samarpayāmi (Je t'offre un peu d'eau pour te laver les pieds: symbolisé par l'offrande d'une cuillerée d'eau)

Snānam Samarpayāmi (Je t'offre un peu d'eau pour ton bain sacré: symboliquement avec une fleur que je mouille d'une cuillerée d'eau, j'aspersion légèrement l'idole avec de l'eau)

Vastram Samarpayāmi (Je t'offre un vêtement : symbolisé par l'offrande d'une fleur)

Gandhān Dhārayāmi (Je t'offre un peu de pâte de tchandanam (poudre de bois de santal) sur le front)

Gandhasya upari kumkumam samarpayāmi (je mets un peu de kumkum (vermillon) par-dessus le tchandanam)

Akṣatān samarpayāmi (je t'offre des grains de riz colorés avec de la poudre de curcumin (safran) : symbole de prospérité, de longévité et de gloire éternelle)

10. Arcanam

(Ces deux versets doivent être lus avant de réciter les 108 noms de Rāma. A chaque récitation d'un nom, j'offre soit une fleur soit quelques grains de riz)

ōm rāmāya rāmabhadrāya

rāmacandrāya vēdhasē |

raghunāthāya nāthāya

sītāyāḥ patayē namaḥ|

**| śrī rāmaṁ lakṣmaṇapūrvajam raghuvaram sītāpatim
suṁdaram |**

**kākutstham karuṇārṇavam guṇanidhim viprapriyam
dhārmikam|**

Chinmaya Mission Réunion 10, rue Sainte Vivienne Quartier Français – Sainte-Suzanne tél : 0262 582439

www.chinmayamission-reunion.fr chinmayamissionreunion@gmail.com [facebook : Chinmaya Mission Réunion](https://www.facebook.com/ChinmayaMissionReunion)

| rājēndraṁ satyasāṁdham daśarathatanayaṁ śyāmalaṁ
śāntamūrtim
vandē lōkābhirāmaṁ raghukula tilakaṁ rāghavaṁ
rāvaṇāriṁ

1. **ōṁ śrī rāmāya namaḥ** |
*Salutation à Śrī Rāma: celui
qui réjouit tout le monde*
ōṁ rāmabhadrāya namaḥ |
*Salutation à Śrī Rām qui est
de bon augure*
ōṁ rāmacandrāya namaḥ |
*Salutation à Śrī Rām qui est
agréable comme la lune*
ōṁ śāśvatāya namaḥ
Salutation à l'impérissable
ōṁ rājīvalōcanāya namaḥ
*Salutation à celui qui a des
yeux aussi beaux des pétales
de lotus*
ōṁ śrīmatē namaḥ |
*Salutation à celui qui est le
refuge de Lakśmi*
ōṁ rājēndrāya namaḥ |
Salutation au roi des rois
ōṁ raghupuṅgavāya namaḥ
|
*Salutation au plus exalté de
la dynastie des Raghu*

**ōṁ jānakīvallabhāya
namaḥ** |
*Salutation au mari de jānaki
(Sîtâ)*

10. **ōṁ jaitrāya namaḥ** |
Salutation au triomphant
ōṁ jitāmitrāya namaḥ |
*Salutation au conquéreur de
ses ennemis*
ōṁ janārdanāya namaḥ |
*Salutation à celui qui est le
refuge des gens*
**ōṁ viśvāmitrapriyāya
namaḥ** |
*Salutation à celui qui est cher
à Viśvamisra*
ōṁ dāntāya namaḥ |
*Salutation à celui qui est
maître de lui-même*
**ōṁ śaraṇatrāṇatatparāya
namaḥ** |
*Salutations à celui qui
protège ceux qui prennent
refuge en Lui*

**ōm vālī pramathanāya
namaḥ |**

*Salutations à celui qui a
vaincu Bali*

ōm vāgminē namaḥ |

*Salutations à celui qui est
éloquent*

ōm satyavācē namaḥ |

*Salutations à celui dont la
parole est toujours ancrée
dans la vérité.*

ōm satyavikramāya namaḥ

|

*Salutations à celui qui est
vaillant dans la défense de la
vérité*

20. ōm satyavratāya namaḥ

*Salutations à celui dont les
engagements sont toujours
vrais et respectés*

ōm vratadharāya namaḥ |

*Salutations à celui qui est
ferme dans le respect de ses
vœux*

**ōm sadā hanumadāśritāya
namaḥ**

*Salutations à celui qui est
toujours le maître et refuge
de Hanumân*

ōm kausalēyāya namaḥ |

*Salutations au fils de
Kausalya*

ōm kharadhvaṁsinē namaḥ

|

*Salutations au destructeur du
démon Khara*

ōm virādhavadha

paṇḍitāya namaḥ |

*Salutations au destructeur-
expert de Virādha*

**ōm vibhīṣaṇa paritrātrē
namaḥ |**

*Salutations au protecteur de
Vibhīṣana*

ōm harakōdaṇḍa

khaṇḍanāya namaḥ |

*Salutations à celui qui a brisé
l'arc de Śiva*

**ōm saptatāla prabhētrē
namaḥ**

*Salutations à celui qui est
omniprésent dans les sept
plans d'existence*

**ōm daśagrīva śirōharāya
namaḥ**

*Salutations à celui qui a
tranché les dix têtes de
Rāvana*

**30. ōm jāmadagnya
mahādarpa dalanāya namaḥ**

*Salutations à celui qui a
anéanti l'arrogance de
Paraśourāma*

ōm tātakāntakāya namaḥ |
Salutations à celui qui a

détruit la démonsse Tātaka

ōm vēdāntasārāya namaḥ
*Salutations à celui qui est la
quintessence du Védanta*

ōm vēdātmanē namaḥ
Salutations à l'âme de Veda-s

ōm bhavarōgasya

bhēṣajāya namaḥ |
*Salutations au guérisseur de
la maladie du devenir*

**ōm dūṣaṇatriśirōhantrē
namaḥ |**

*Salutations à celui qui a
tranché la tête de Douśana*

ōm trimūrtayē namaḥ |

*Salutations à l'incarnation de
la trimurti (trinité indienne:
Brahma-Viśnou-Śiva)*

ōm triguṇātmaḥ namaḥ
|

*Salutations à la source des 3
gunas*

ōm trivikramāya namaḥ
*Salutations à celui qui
enjambe l'univers en trois
pas*

ōm trilōkātmanē namaḥ |
*Salutations à l'essence des 3
champs d'expériences*

**40. ōm
puṇyacāritrakīrtanāya
namaḥ |**

*Salutations à celui dont
l'Histoire est source de
mérite pour celui qui la
chante*

**ōm trilōkarakṣakāya
namaḥ |**

*Salutations au protecteur des
3 mondes*

ōm dhanvinē namaḥ |

*Salutations à celui qui porte
l'arc à flèche*

ōm

**daṇḍakāraṇyavarttanāya
namaḥ |**

*Salutations à celui qui réside
dans la forêt de Dandaka*

**ōm ahalyā śāpa vimōcanāya
namaḥ |**

*Salutations à celui qui a
libéré Ahalya de sa
malédiction*

ōm piṭṛ bhaktāya namaḥ |
*Salutations à celui qui vénère
son père Daśaratha*

ōm varapradāya namaḥ
*Salutations à celui qui exauce
les souhaits*

ōm jitēndriyāya namaḥ |
*Salutations à celui qui est
maître de ses sens*

ōm jitakrōdhāya namaḥ |
*Salutations à celui qui a
conquis la colère*

ōm jitamitrāya namaḥ |
*Salutations à celui qui
conquière ses amis*

50. ōm jagadguravē namaḥ |
*Salutations à l'enseignant de
l'univers*

**ōm ṛkṣa vānara saṅghātinē
namaḥ |**

*Salutations à celui qui a
organisé la horde des singes*

**ōm citrakūṭasamāśrayāya
namaḥ |**

*Salutations à celui qui a pris
refuge à Chitrakout*

**Ōm jayanta trāṇa varadāya
namaḥ |**

*Salutations à celui qui a béni
Jayanta*

**ōm sumitrāputrasēvitāya
namaḥ |**

*Salutations à celui qui est
servi par le fils de Sumitra*

**ōm sarvadēvādīdēvāya
namaḥ |**

*Salutations au Dieu des
Dieux*

**ōm mṛtavānara jīvitāya
namaḥ |**

*Salutations à celui qui a
redonné la vie au singe mort
dans la guerre*

**ōm māyāmāricahantrē
namaḥ |**

Salutations à celui qui a vaincu Maritcha en utilisant le pouvoir de l'illusion

ōm mahādēvāya namaḥ |

Salutations au Grand Dieu

ōm mahā bhujāya namaḥ |

Salutations à celui qui a des bras puissants

60. ōm sarvadēvastutāya namaḥ |

Salutations à celui qui est vénéré par tous les dieux

ōm saumyāya namaḥ |

Salutations à celui qui est serein

ōm brahmaṇyāya namaḥ |

Salutations à la Réalité absolue

ōm muni samstutāya namaḥ |

Salutations à celui qui est vénéré par les Sages

ōm mahā yōginē namaḥ |

Salutations au grand yogi

ōm mahōdarāya namaḥ |

Salutations à celui qui est plein de noblesse

ōm sugrīvēpSîtâ rājyadāya namaḥ |

Salutations à celui qui a rendu son royaume à Sugreeva

ōm sarvapuṇyādhika phalāya namaḥ |

Salutations à celui qui fait porter ses fruits aux bonnes actions

ōm smṛtasarvaugha nāśanāya namaḥ |

Salutations au destructeur de toutes les afflictions

ōm ādipuruṣāya namaḥ |
Salutations à l'Être primordial

70. ōm paramapuruṣāya namaḥ |

Salutations à l'Être suprême

ōm mahāpuruṣāya namaḥ |

Salutations au grand Être

ōm puṇyodayāya namaḥ |

Salutations à la source de toutes les bénédictions

ōm dayāsāgarāya namaḥ |

Salutations à celui qui est un Océan de compassion

**ōm purāṇapurūṣōttamāya
namaḥ |**

*Salutations à la plus
ancienne personne*

ōm smita vaktrāya namaḥ |

*Salutations à celui qui a un
visage toujours souriant*

ōm mita bhāṣiṇē namaḥ |

*Salutations à celui qui est
doux dans sa parole*

ōm pūrva bhāṣiṇē namaḥ |

*Salutations à celui qui parle
rarement*

ōm rāghavāya namaḥ |

*Salutations au Scion de la
dynastie des Raghus*

ōm anantagūṇagambhīrāya

namaḥ |

*Salutations à celui dont les
vertus sont majestueuses et
infinies*

80. ōm dhīrōdāta

gūṇōttamāya namaḥ

*Salutations à celui qui donne
la sagesse et les plus nobles
vertus*

ōm māyāmānuṣa cāritrāya

namaḥ |

*Salutations au Seigneur qui
s'incarne en tant qu'homme
par son pouvoir d'illusion*

**ōm mahādēvādīpūjitāya
namaḥ |**

*Salutations à celui qui est
vénéré par le Seigneur Śiva*

ōm sētukṛtē namaḥ |

*Salutations à celui qui a bâti
un pont jusqu'au Sri Lanka*

ōm jitavārāśayē namaḥ |

*Salutations à celui qui a
conquis les désirs*

**ōm sarva tīrthamayāya
namaḥ |**

*Salutations au summum de
tous les lieux saints*

ōm harayē namaḥ |

*Salutations au grand
destructeur*

ōm śyāmāṅgāya namaḥ |

*Salutations à celui qui a la
peau sombre*

ōm sundarāya namaḥ |

*Salutations à l'incarnation de
la beauté*

ōm śūrāya namaḥ |

*Salutations au Seigneur de la
bravoure*

90. oṃ pīta vāsasē namaḥ |

*Salutations à celui qui porte
un pagne de couleur jaune*

oṃ dhanurdharāya namaḥ

*Salutations à celui qui manie
l'arc*

**oṃ sarva yajñādhipāya
namaḥ |**

*Salutations au Seigneur du
Sacrifice*

oṃ yajvinē namaḥ |

*Salutations à celui qui se
sacrifie*

**oṃ jarāmaraṇa varjitāya
namaḥ |**

*Salutations à celui qui est
libre de la vieillesse et de la
mort*

**oṃ śivaliṅgapraṭiṣṭhātrē
namaḥ |**

*Salutations à celui qui a
installé un Śiva Lingam*

**oṃ sarvāpaṅṇavarjitāya
namaḥ |**

*Salutations à celui qui a
renoncé à tous ses ornements*

oṃ paramātmanē namaḥ |

Salutations au Soi Suprême

oṃ parabrahmaṇē namaḥ |

*Salutations à l'Infinité
absolue*

oṃ saccidānanda

vigrahāya namaḥ |

*Salutations à l'incarnation de
l'Existence, la Conscience et
la Béatitude*

1ū. oṃ paramjyōtiṣē namaḥ |

*Salutations à la lumière
suprême*

Oṃ paraṃdhāmnē namaḥ |

*Salutations au suprême
refuge*

oṃ parākāśāya namaḥ |

*Salutations à celui qui est au-
delà de l'Espace*

oṃ parātparāya namaḥ

*Salutations à celui qui est au-
delà de l'au-delà*

oṃ parēśāya namaḥ |

*Salutations au Seigneur
Suprême*

oṃ pārāgāya namaḥ |

*Salutations à celui qui mène
son dévot au-delà de l'océan*

*du Samsara (de la naissance
et de la mort)*

ōm pārāya namaḥ |
Salutations à l'Être Suprême
**ōm sarva dēvātmakāya
namaḥ |**

*Salutations à la source de
toutes les déités*

108. ōm parasmai namaḥ |
*Salutations au Seigneur
Suprême*
**iti aṣṭōttara pūjām
samarpayāmi ||**

- 11. Dhūpam** (j'offre de l'encens en faisant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre avec les bâtons d'encens devant la déité)

**ōm vanaspati rasodbhuto
Gandadhyo gandha-uttama |
āgreya sarva devānam
Dhūpo'yam prati grhyatām ||**

**ōm śrī rāmachandryāa namaḥ|
Dhūpam āgrāpayāmi**

O Seigneur, accepte ce meilleur d'entre les parfums et puisse chacune de mes respirations t'être dédié avec gratitude et reconnaissance

- 12. Dīpam.** (j'offre la lumière en faisant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre avec une lampe à huile devant la déité)

**ōm Dīpam gr̥hana deveśa
Varti traya samanvitam |
Andhakāre namastubhyam
Ajñānam vinivartaya ||**

**ōm śrī rāmachandrāya namaḥ|
Dīpam sandarśayāmi**

Je te présente cette lampe à toi qui anéantit l'ignorance, tout comme une lumière anéantit l'obscurité, puisse chacune de mes visions m'inspirer la Gratitude à ton égard.

- 13. Naivedyam** (j'offre une nourriture pure (végétalienne) que j'ai sanctifiée en y déposant une feuille de tulasi, et en aspergeant la nourriture avec de l'eau en récitant le gāyatri mantra)

**ōm naivedyam grihyatam Deva
Bhaktim me hyatcalam kuru|
IpSītām me varam dehi
Nitya tr̥pta Namostute ||**

Accepte cette nourriture, O Seigneur, en marque de Gratitude, et fais que ma dévotion envers toi devienne ferme. Accorde-moi la plénitude, ô Toi qui es éternellement satisfait.

(à chaque répétition de swaha, je symbolise par un geste de la main l'acte de prendre la nourriture et de la porter vers la bouche du seigneur)

**ōm Prāṇāya Svāha
ōm Apānaya Svāha
ōm Vyānaya Svāha
ōm Udānaye Svāha**

ōm Samānaya Svāha
ōm Brahmaṇe Svāha
ōm śrī rāmachandrāya namaḥ|
Naivedyam nivedayāmi

(J'offre maintenant un peu d'eau au Seigneur pour terminer son repas, en lui présentant une cuillerée d'eau en même temps que je chante les deux mantras suivant, puis je verse cette cuillerée devant la déité)

madhye madhye amrita paṇīyam samarpayāmi,
Amritopastaranam asi,

(J'offre une feuille de bétel et une graine de pâque)
Tāmbulān samarpayāmi.

14. Rājopachara pūjanam (le traitement royal)

Bhajanam

Jaya siya rām jaya jaya siya rām X 2

Bolo Rāma Rāma Rāma Sītā rām

Jaya siya Rām jaya jaya siya Rām

Bolo Rāma Rāma Rāma rājā rām

15. Ārati (présentez la lampe ou un morceau de camphre incandescent dans un support avec lequel je fais des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre en faisant retentir la cloche et chantez en même temps le mantra suivant)

Na tatra Suryo Bhāti na candra tārakam

Nema vidyuto bhānti kuto yah māgni |

Tam eva bhāntam anubhāti sarvam

Tasya bhāsa sarvam idam vibhāti ||

Ô toi Seigneur que même ces puissantes sources de lumières – que sont le soleil, la lune, les étoiles et les éclairs – sont incapables d’éclairer, comment pourrais-espérer t’éclairer à la faible lumière de cette flamme (symbole de mon intelligence), Tu es toi-même la source de toutes lumières et ce n’est que par Ta brillance que toutes ces autres choses brillent.

16. Puṣpānjali (offrande de fleurs après avoir chanté les mantras suivants)

ōm Yo Pām Puṣpam veda

Puṣpavān pradjava-an paśuman bhavati

candramā vā apām puṣpam-m

Puṣpavān pradjava-an paśuman bhavati|

Ya evam veda

Yo pām āyatanam veda

āyatanavan bhavati ||

ōm śrī rāmachandrāya namaḥ

vedokta mantra puṣpam samarpayāmi

« Celui qui connaît la fleur de l’eau (la source de toute gloire symbolisée par le lotus), il devient le possesseur des fleurs (doté de gloire), d’une progéniture (d’un entourage) et de bétail (de richesse). [Connaissant cette] fleur de la lune ou de l’eau (le lotus), il devient le possesseur des fleurs (doté de gloire), d’une progéniture (d’un entourage) et de bétail (de richesse). Sachant cela, et comprenant que cette eau (le mental/māyā) a pour ultime refuge les Vedas (la connaissance/ la conscience), il trouve alors refuge »

Om, à Śrī Rāmachandra, j’offre la fleur du chant des Vedas.

17. Pradakśina namaskāram (tournez trois fois sur vous-mêmes dans le sens des aiguilles d'une montre en vous rappelant avec gratitude de la présence de Dieu dans votre cœur et chantez le mantra suivant)

Yāni Kāni ca pāpāni, janmāntara kṛtāni ca |

Tāni tāni vinaśyanti, pradakśina pade pade ||

Les pêchers commis dans cette naissance et dans toutes celles qui précèdent sont anéantis à chaque pas que je fais tout en demeurant ancré dans la conscience de la perfection du Seigneur.

18. Visardjanam (prendre une fleur au pied de la déité et inspirer son parfum après avoir récité les mantras suivant)

ōm śrī rāmachandrāya namaḥ

Udvasvayāmi. Yathā sthānam pratiśtāpayāmi

« Om Śri Rāmachandra ! Je rappelle ta présence de cette idole/image et te demande de reprendre ta place dans mon cœur. Puisse ta présence dans mon cœur demeurée connue de moi. Puissè-je ne pas l'oublier. »

19. Prārthana (prière de pardon pour les erreurs commises)

Om āvāhanam na jānāmi, na jānāmi visarjanamam

Pūjām caiva na jānāmi, kamasva paramēśvara |

Mantra hinam Kriya hinam Bhakti hinma Sureśvara

Yat pūjitam mayā deva paripūrnān tadastu me ||

“O Seigneur, je ne sais pas comment t'invoquer ni comment te renvoyer ni même comment t'adorer, pardonne-moi et même si je n'ai ni la connaissance des mantras, ni des actions

enjointes, ni même la dévotion nécessaire, par ta grâce, fais que l'objectif de cette pūja soit parfaitement accompli.

**Kāyena Vācā Manasendriyairvā
Buddhyātmana Vā Prakrite Svabhāvat |
Karomi Yadyat Sakalam Parasmai
Nārāyana Yeti Samarpayāmi ||**

Par la force de ma nature, tout ce que j'ai fait par mes actions au niveau physique, mes paroles au niveau verbal et mes pensées au niveau mental, ou par le fonctionnement de mes sens, ou de mon intelligence – toute cela, dans son entièreté, je le dédie à Nārāyana, comprenant que c'est sa Divine comédie.

20. Prières de conclusion

**Sarveṣam Svastir bhavatu
Sarveṣam Śāntir bhavatu
Sarveṣam Pūrnām bhavatu
Sarveṣam Mangalam bhavatu ||**

Puisse tout le monde atteindre la perfection ;
Puisse tout le monde atteindre la paix;
Puisse tout le monde atteindre la plénitude;
Puisse tout le monde avoir de la chance;

**Om Sarve bhavantu sukhinaḥ
Sarve santu nirāmayāḥ |
Sarve bhadrāni paśyantu
Mā kaśchid dukha bhāg bhavet ||**

Puisse tout le monde être heureux;
Puisse tout le monde être en bonne santé;
Puissent tous ne voir que ce qui est propice;
Que nul n'en viennent à être malheureux.

Om Asato Mā Sat Gamaya

Tamaso Mā jyotir Gamaya

Mrityor Mā Amritam Gamaya ||

Mène-moi(en me donnant la connaissance)

De ce qui est irréel (apparent) au réel;

De l'obscurité (de l'ignorance) à la Lumière(de la
Connaissance);

De la mort(ce sens de la limitation) à l'immortalité (la
libération).

Om Pūrṇamadah Pūrṇamidam Pūrṇāt Pūrṇamudachyate

Pūrṇasya Pūrṇamādāya Pūrṇamevāvaśīśyate ||

Cela (Brahman) est perfection. Ceci(cette création apparente)
est perfection. De la perfection (Brahman), cette perfection (la
création apparente) est advenue. Si l'on soustrait cette
perfection (de la création apparente) de la perfection (de
Brahman), seule la perfection demeure.

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ||

hariḥ om śrī gurubhyo namaḥ hariḥ om ||

Om, Paix, Paix Paix, Salutations à tous les maîtres spirituels