

INVOCATIONS

**OM namah Sivaya Gurave
Saccitananda Murtaye
Nisrapancaya Santaya
Niralambaya Tejase**

Je m'incline devant Shiva le Guru
Qui s'incarne en tant que Réalité, Conscience et Joie
Qui est toujours présent et rayonnant de paix
Totalemment indépendant et qui illumine toute chose



**Gurur Brahma, Gurur Vishnuh, Gurur Devo Mahesvaraha
Gurusaksat, Para Brahma, Tasmai Sri Gurave Namaha**

Je m'incline devant le Guru Brahma qui est Création,
le Guru Vishnou qui est Préservation,
le Guru qui est Destruction, le grand Shiva.
Tu es le Guru véritable et suprême, cher Guru je te salue.



**Yogena cittassya padena vacam
Malam sarirasya ca vaidyakena
Yopakarottam pravaram muninam
Patanjalim pranjalira nato smi
Abahu Purusa karam
Sankha cakrasi dharinam
Sahasra sirasam svetam
Pranamami Patanjalin**

Je m'incline devant le plus noble des sages, Patanjali,
Qui apporta la sérénité par son oeuvre sur le yoga,
La clarté du discours par son oeuvre sur la grammaire,
Et la pureté du corps par son oeuvre sur la médecine.
Je me prosterne devant Patanjali, une incarnation d'Adisesa,
Dont la partie supérieure du corps a forme humaine,
Don les bras tiennent une conque et un disque,
Couronné par le cobra à mille têtes.



**OM Saha Na Vavatu, Saha Nau Bhunaktu
Saha Viryam Karavavahai
Tejasvinavadhitamastu
Ma Vidvisavahai
OM Santih Santih Santih**

Om, que le seigneur nous protège (enseignant et étudiant),
Qu'il nous nous nourrisse tous les deux.
Puissions-nous travailler ensemble avec énergie et vigueur.
Puisse notre étude nous apporter l'illumination et ne pas faire naître d'animosité.
Om, paix, paix, paix



SURYA NAMASKAR

- | | |
|---|---|
| 1. Aum Mitraya Namah | Om, toi l'aimable je te salue |
| 2. Aum Ravaye Namah | Om, toi le radieux je te salue |
| 3. Aum Suryaya Namah | Om, toi qui écarter les ténèbres et amène l'activité je te salue |
| 4. Aum Bhanave Namah | Om, toi le lumineux je te salue |
| 5. Aum Khagaya Namah | Om, toi qui traverse le ciel et qui pénètre tout je te salue |
| 6. Aum Pusne Namah | Om, toi qui nourrit et remplit je te salue |
| 7. Aum Hiranyagarbhaya Namah | Om, toi qui brille de ta lumière dorée je te salue |
| 8. Aum Marichaye Namah | Om, toi qui rayonne à l'infini je te salue |
| 9. Aum Adityaya Namah | Om, toi le son cosmique et divin je te salue |
| 10. Aum Savitre Namah | Om, toi qui donne la vie je te salue |
| 11. Aum Arkaya Namah | Om, toi le glorieux je te salue |
| 12. Aum Bhaskaraya Namah | Om, toi qui donne la sagesse et l'illumination cosmique je te salue |
|
 | |
| Aum Sri Savitru Surya Narayanaya
Namah | Om, toi qui donne la vie et la préserve je te salue |
|
 | |
| Aum, Shanti, Shanti, Shanti ! | Om, Paix, Paix, Paix ! |

