



Kâlai Vanakkam,

Dans ce contexte inédit de confinement et conformément aux règles gouvernementales en vigueur, aux recommandations de la Fédération Tamoule ; **nous vous demandons de rester chez vous et d'éviter au maximum les déplacements.**

En fonction de votre lieu d'habitation, des choses disponibles chez vous ; vous pouvez adapter cette poudjaï. Le but étant de prier sereinement, de se concentrer et d'offrir à Kadavoul (Dieu) notre dévotion, nos pensées, notre Ambou (notre cœur) !

Nous vous proposons ci-dessous une liste d'éléments utiles mais non indispensables pour cette poudjaï (cérémonie) familiale dédiée à Shri Vinayaga et à Sourya (Sourya Namaskharam ou salutations au Soleil). 2 prières sont jointes. En fonction de vos habitudes prier également vos divinités de prédilection ou Koulaidéïvam.

En ce premier jour, après le bain quotidien, décorons la porte d'entrée de notre maison avec ce que nous avons sous la main comme : des feuilles de mangue, de lilas, chiendent, tolsi, notti ou toute autre feuille propice que nous connaissons.

Vous pourrez faire des offrandes tels que : fruits, fleurs, gâteaux sucrés, un plateau habituel comme pour votre ârtshanaï ou plateau au kôvil.

Pour l'autel	ÂRTSHANAÏ ou padel	Pour le rituel
*1 petite représentation de shri Ganesha ou Pilléyar ( cône en safran) ou une photo. *1 feuille de bananier *1 petite lampe « lakshmi – vilakkou» et mèche *1 petit plat pour les offrandes	*1 tête de feuille de bananier *Un ou des fruits 2 feuilles de bétel et 1 grain de pak et une petite pièce. * 1 Bâton d'agarbathi *pétales de fleurs	*1 tambalam et un petit paquet de camphre *1 vibouthi, koumgoumam shandanam *1sembou d'eau et sa cuillère *1petite Cloche *1 petite lampe à huile pour allumer le camphre et agarbathi * Atshadaï ou un peu de riz safrané *un chiffon (pour les mains)



Orientez-vous vers l'Est et asseyez-vous face au Sourya (Soleil)

Début 7h30

1. Allumes ta lampe à huile (dîpam), ou si tu n'en as pas une bougie, ou une simple ampoule électrique.
2. Sonnes ta cloche (mani)
3. Prends une fleur (pou) et dis

**Aûm dîpajyotir param brahma dîpajyotir janardana dîpo me haratou pâpam dîpajyotir namostouté**

Hommage à toi, lumière de la lampe ! Toi qui es l'Être Suprême ! Toi qui es Janârdana ! Ô lampe, enlève mes fautes !

Offres la fleur au pied de la lampe.

4. Âsamanam - Purification

Laves d'abord tes mains, Bois un peu d'eau dans la main droite après chacun de ces mantras :

**Aûm asyoutâya namaha** / Hommage à l'Impérissable !

**Aûm anantâya namaha** / Hommage à l'Infini !

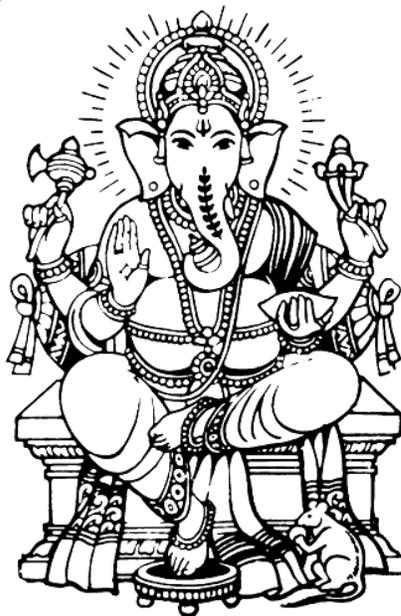
**Aûm govindâya namaha** Hommage au Protecteur !

Rinces tes mains avec un peu d'eau et essuie -les.

5. Gourou dhyânam - Prière pour le Gourou

**Aûm gourou brahmâ gourou vishnou gourourdévo maheswaraha gouroushâksât param brahma tasmaï srigouravé namaha**

Le gourou est brahmâ ! Le gourou est vihsnou ! Le gourou est maheswara ! Le gourou est la vérité ultime !  
J'offre ma salutation au GOUROU





6. Vighneswara Dhyânam - Prière pour le seigneur Shri Vighneswara

Frappes légèrement tes tempes et dis en tenant tes oreilles les bras croisés (termine la prière les mains jointes) :

**Aûm souklambaradharam vishnoum sasivarnam chatourbhoujam prasannavadaram dhyâyet sarvavighnopasantayé**

Pour apaiser tous nos obstacles, méditons sur le seigneur Vighneswara , qui est habillé de blanc, à la couleur de lune , aux quatre bras et dont le visage respandit de béatitude !

7. Prânâyâma - Contrôle de la respiration

Mets le pouce de la main droite sur la narine droite et inspires par la narine droite, Mets l'annulaire sur la narine gauche et expire par la narine droite

**Aûm Bhou , Aûm Bhouva , Aûm Souvaha, Aûm Mahâ, Aûm Janaha, Aûm Tapaha, Aûm Satyam , Aûm Tat savidour varenyam bhargo devasya dhimahi dhîyo yo naha prashodayât, Aûm Âpo Jyotir rasomritam brahma bhourbhovասouvaha Aûm.**

Ô Terre ! Ô Atmosphère ! Ô Ciel ! Ô Infini ! Ô Être ! Ô Energie ! Ô Vérité

Méditons sur l'excellente lueur de Soleil ! qu'il illumine notre intellect ! Bhoubhovասouvaha est l'essence de l'eau et de la lumière.

8. Sankalpam - Le vœu pour la poudjaï

Prends avec ta main droite un peu de riz safrané (atshadaï), mets le dans ta main gauche  
Pose ta main droite sur la main gauche et ramène le tout sur ton genou droit .Dis le *mantra* suivant :

**Aûm Mamopâtta samasta douritakshaya dwârâ Shri Parameshwara Prîthyartham Karishyanamasya karmanaha nirvighnena parisamâpatyartham âdau Shri Vigneshwara poudjam Garishyé**

Afin de détruire tout le mal acquis par moi et faire plaisir à l'Être Suprême et afin de bien accomplir sans obstacle les actions qui doivent être faites, pour commencer, je fais la cérémonie dédiée au Seigneur qui enlève les obstacles.

**Place le riz safrané : atshadaï aux pieds de SHRI VIGNESWARA**

9. Mani ou Ghantâ Poudjaï - Consécration de la cloche

Mets du shandanam, du vibhoudi et du komkoumam sur le haut de la cloche et sonne-la.

**Aûm Jayadvani mantramâtaha swâha**

**Âgâmartham tou dévânâm**

**Gamanârtham tou rakshasâm**

**Ghanthâravam karomyâdao**

Aûm Swâhâ au son de la victoire ! Ô mère des mantras ! Ô Dieu venez et vous, démons, partez ! Au début, je fais sonner la cloche pour appeler les Dieux ! Nous sonnons alors la cloche avant de commencer la poudjaï pour Shri Ganapati.

10. Kalasa Pûdjaï - Consécration du pot d'eau

Décores ton sambou de shandanam, du viboudi et du koumkoumam. Mets une fleur dans l'eau. Pose ta main droite (la main gauche touchant l'avant – bras droit) sur ton pot d'eau en disant :

**Aûm gangé sa yamouna saiva godâvari sarasvati narmada sindhou kâveri jale'smin sannidhim kouroum**

Trempe une fleur dans ton kalasha et bénis tous les ingrédients de la poudjaï ainsi que toi même , puis, mets la fleur, aux pieds de SHRI GANESHA .



**11.** Gandham et Koumkkoumam - Parfum avec pâte de santal et vermillons

Mets du shandanam, du vibhoudi et koumkkoumam sur SHRI VIGNESHVARA et dis en offrant le parfum :

**Aûm Shri Vighneswara namaha ! Gandhan danrayami !**

Ô seigneur Vighnesvara ! Je t'offre le parfum !

**12.** Pouspâni - Offrande d'une fleur

**Aûm Shri Vigneshwaraya namaha ! (offre une fleur)**

**Aûm Shri Vigneshwarâya ! Pouspâni samarpayâmi! (offres une fleur)**

Ô Seigneur Vighnesvara ! Je T'offre une fleur !



**AÛM SOUMOUKHÂYA NAMAHA** / Hommage à celui qui a le beau visage !

**AÛM EKADANTÂYA NAMAHA** / Hommage à celui qui a la seule défense !

**AÛM KAPILÂYA NAMAHA** / Hommage à celui qui est rougeâtre !

**AÛM GAJAKARNAKÂYA NAMAHA** / Hommage à celui qui a la trompe d'éléphant !

**AÛM LAMBODARÂYA NAMAHA** / Hommage à celui qui a le ventre gros !

**AÛM VIKATÂYA NAMAHA** / Hommage à celui qui à une grande défense !

**AÛM VIGHNARÂJAYA NAMAHA** / Hommage au roi des obstacles !

**AÛM VINÂYAKÂYA NAMAHA** / Hommage au Maître !

**AÛM DHOUMA KETAVE NAMAHA** / Hommage au feu !

**AÛM GANÂDHYAKSÂYA NAMAHA** / Hommage au superintendant des êtres !

**AÛM PHÂLACANDRÂYA NAMAHA** / Hommage à l'éléphant protecteur !

**AÛM GAJÂNANÂYA NAMAHA** / Hommage à celui qui a le visage d'éléphant !

**AÛM VAKRA TUNDÂYA NAMAHA** / Hommage à celui qui a la trompe tordue !

**AÛM SOURPAKARNÂYA NAMAHA** / Hommage à celui qui a les oreilles en forme de vanne !

**AÛM HERAMBÂYA NAMAHA** / Hommage à celui qui a le corps de safran !

**AÛM SKANDAPÛRVAJÂYA NAMAHA** / Hommage au frère aîné de Skanda !

**AÛM SIDDHI VINÂYAKÂYA NAMAHA** / Hommage au Maître des Pouvoirs !

**AÛM SHRÎ MAHÂ GANAPATAYE NAMAHA** / Hommage au noble et grand Seigneur des Etres!



**13. Dhoûpam - Offrande de l'encens**

**Aûm Shri Vighneswaraya namaha ! Dhoûpam âghrâpayâmi**  
Ô Seigneur vighnesvaraya ! Je T'offre l'encens !

Termine en offrant une cuillère d'eau à ses pieds :

**14. Dîpam - Offrande de la lampe**

En sonnant la cloche avec la main gauche, tourne 3 fois la lampe dans le sens des aiguilles d'une montre en disant :

**Aûm Shri Vighneswarâya namaha ! Dîpam sandarsayâmi !**  
Ô seigneur vighnesvarâya ! Je te montre la lampe !

Offres une cuillère d'eau à ses pieds.

**15. Naïvedyam - Offrande de la nourriture**

- Trempe une fleur dans ton sambou et asperge la nourriture puis mets la fleur aux pieds de Shri Ganesha
- Ârtshanaï ou Offrande :

Dis en offrant la nourriture de la main droite tout en sonnant la cloche de la main gauche :

**Aûm Shri Vighneswarâya ! Naïvedyam samatparyami !**  
Ô seigneur Shri Vighnesvara ! Je T'offre la nourriture !

Bénis avec une cuillère d'eau la nourriture.

**16. Karpoûra – nirâjanam : Offrande du camphre allumé**

En sonnant la cloche avec la main gauche , tourne 3 fois le sens des aiguilles d'une montre et dis :

**Aûm Shri Vighneswaraya namaha ! Karpoûranîrâjanam sandarsayâmi !**

Ô seigneur vighnesvara ! Je t'offre le camphre allumé !  
Offres une cuillère d'eau dans la soucoupe :

**17. Vandanam : Salutations**

- Tourne trois fois sur toi – même dans le sens des aiguilles d'une montre puis prosternes-toi tout en récitant ce mantra :

**Aûm Shri Vighneswaraya namaha ! Pradaksina namaskhârâm samarpayâmi !**  
Ô seigneur Vighnesvara ! Je t'offre la rotation et la prosternation !

**18. PRIERE POUR SOURYA OU LE SOLEIL**

**Aûm Soûryayé Namaha**  
**Aûm Bhour Bhovah Souvaha**  
**Aûm Tat Satvidour Varényam**  
**Bhargo Dévasya dhîmahi**  
**Dhiyo yo nah prashodayât.**  
**AÛM SOURYA NAMASKHARAM**

Nous méditons, sur la bénéfique lumière dorée du seigneur Soleil.  
Puisse cette lumière céleste illuminer le flot de nos pensées. Salutations au Soleil.



## 19. Samarpanam - final au seigneur

- a. Prends de l'eau dans la main droite et verse-la dans la soucoupe tout en récitant :

**Aûm kâyena vâsâ manasendriyaivâ/ Bouddhyâtmâ vâ prakrtessvabhâvât / karomi yadyat sakalam/ parasmai nârâyanâyeti samarpayâmi**

Je dédie au Maître des humains tout ce que je fais consciemment ou inconsciemment avec mon corps, ma parole, mes membres , mon intelligence et ma personne.

- b. Fin de la *poudjai* :

**Aûm sarve bhavanotu soukhinah / sarve santou nirâmayâh  
Sarve bhadrani pasyantou / mâ kashid doukhkabhâg bavet !**

Du tout le monde soit heureux ! Que tout le monde soit en bonne santé !  
Que tous voient le Bien ! Que personne n'ai de mauvais jour !

**Aûm asato mâ sadgamaya / tamaso mâ jyotirgamaya  
Mrtyormaya amtyormâ gamaya / Aûm shântih shântih shânthihi**

Aûm ! Du non réel, conduis – nous au réel ! De l'obscurité, guide nous à la Lumière ! De la mort, mène nous à l' Immortalité !

Aûm ! Paix ! Paix ! Paix !

**Harih Aûm ! Sri gourubhyo namaha ! Harih aûm !**

J'offre ma salutation au *Gourou*.

**20.PRASÂDAM** : Termine la *poudjai* en sonnant la cloche. Mets l'eau du plat dans ton sambou. Partage avec les autres l'eau, les fleurs et la nourriture bénies qui viennent du Seigneur

**FIN 8h00.**



**Nous vous invitons à sonner votre cloche pendant 9 minutes à partir de 08h00 créant ainsi une chaine de vibration afin que nos prières soient entendues et exaucées**

**SÂRVARI 5121 pouttândou nal vazjttoukKal**

**BONNE ANNEE SÂRVARI A VOUS  
ET A VOS PROCHES,  
Nandri, Vanakkam.**

Sources : SHRUTI SEVA REUNION - ESPACE CULTUREL ET SOCIAL DU KÔYIL DE SAINT-DENIS.  
Avril 2020.

contact@federationtamoulereunion.re