

## Qu'est-ce que le kirtan ?

Le kirtan, dérivé du sanskrit "kirtana" signifiant "célébrer" ou "rendre hommage", est une pratique spirituelle et musicale originaire d'Inde, qui implique le chant de mantras, de chants sacrés et de noms divinités en groupe. Il est souvent accompagné d'instruments de musique comme l'harmonium, la guitare, le tambour et les cymbales. Le chant est généralement sous forme de chanson à répondre avec un meneur qui chante une phrase et le groupe qui répond.

## Bienfaits du kirtan:

- **Réduction du stress et de l'anxiété:**

La répétition des mantras et le chant en groupe peuvent aider à ralentir le rythme cardiaque, à diminuer la tension artérielle et à induire un état de relaxation profonde.

- **Amélioration de la concentration:**

Le kirtan permet de focaliser l'esprit sur le chant et les vibrations, ce qui peut améliorer la concentration et la clarté mentale.

- **Ouverture du cœur et connexion spirituelle:**

Le kirtan favorise une expérience de joie partagée et peut aider à se connecter à une conscience supérieure, à son propre cœur et à un sentiment d'unité avec les autres.

- **Bien-être émotionnel:**

Le kirtan peut aider à libérer les émotions refoulées, à réduire le stress et à favoriser un état de calme et de paix intérieure.

- **Amélioration de la qualité du sommeil:**

En réduisant le stress et l'anxiété, le kirtan peut contribuer à un meilleur sommeil.

- **Renforcement du système immunitaire:**

Certaines études suggèrent que la pratique régulière du kirtan peut avoir un impact positif sur le système immunitaire.

En résumé, le kirtan est une pratique accessible à tous, qui allie la musique, la méditation et la dévotion. Il offre une opportunité de se connecter à soi-même, aux autres et à une source de bien-être plus profonde.

## **Baba Hanuman**

**Artiste / Interprète :** Krishna Das

**Description & signification :** Chant dévotionnel dédié au Seigneur Hanuman, célébrant sa force, son courage et son rôle de destructeur de la souffrance Sankata Mochan” Il évoque aussi son lien profond avec Rama et Sita, source de protection.

**Traduction libre :** « Je m'incline devant le fils d'Anjani... Victoire à Sita-Rama et à Hanuman... Tu es le détenteur de la grâce... Celui qui détruit la souffrance... »

### **Paroles « Chanson à répondre »**

Jaya Seeyaa Raama, Jai Jai Hanumaan X4

Hare Raama Raama Raama, Seetaa Raama Raama Raama X4

### **Couplets additionnels**

Jaya Bajrangbalee, Baba Hanuman

Jaya Bajrangbalee, Jai Hanuman

Sankata Mochan kripaa nidhaan

Sankata Mochan kripaa nidhaan

Jai Jai Jai Hanuman Gosaaee

Kripaa karahu Gurudeva kee naaee

Sankata Mochan kripaa nidhaan

Laala Langotta, Laala Nishaan

## **Lakshmi (I Choose to Love in Love)**

**Artiste :** Sam Garrett (en collaboration avec Mollie Mendoza)

**Description & signification :** Une offrande à la Déesse Lakshmi, célébrant l'amour, la joie, la lumière et la grâce.

La chanson invite à choisir l'amour plutôt que la peur ou la honte, tout en chantant « Om Sri Laxmi Mahadevi Namaha » pour invoquer cette énergie divine manifestée comme abondance et beauté intérieure.

**Paroles :**

I sing like the birds,  
I grow like the trees,  
I choose to live in love,  
I am joy I am ease.

X2

Om Sri Laxmi Mahadevi Namaha  
X4

I choose no more fear,  
I choose no more shame,  
I choose to live in love,  
I am light I am grace.

X2

Om Sri Laxmi Mahadevi Namaha  
Om Sri Laxmi Namaha...  
X4

**Conclusion**

Ooooh Ooooh Ooooh  
I walk softly on this earth, in the light of God's name  
X3

## *I Phoned Govinda*

**Artiste :** Krishna Das

**Description :** Exprime la confiance que “téléphoner” spirituellement au divin (Govinda = Krishna) mène à la connexion divine et au service de tous par l’amour inconditionnel.

### **Paroles « Chanson à répondre »**

Sri Krishna Govinda Hare Murare  
Hey Naath Narayana Vasudevaya

Hey Naath Narayana Vasudevaya  
Hey Naath Narayana Vasudevaya

Govinda Hare Gopala Hare  
Hey Prabhu Deena Dayaala Hare

## ***Om Namo Bhagavate Vaasudevaayaa***

**Artiste :** Krishna Das

**Signification :** Ce mantra de douze syllabes saluées exprime l’invocation à Krishna en tant que **Vāsudeva**, « Celui qui réside dans le cœur de tous ».

L’interprétation de Krishna Das souligne la reconnaissance de la présence divine universelle et l’union par la répétition du nom sacré

**Paroles :**

Om Namo Bhagavate Vaasudevaayaa

Sita Ram Sita Ram Ram Ram Sita Sita Ram

## I love you

Artiste : The Hanuman

Description & signification: Amour et inclusion

<p>Sita Ram Jaya Sita Ram Sita Ram Jaya Sita Ram x4</p>	<p><b>3e couplet</b> Children I want you to know That I love you, I love you Children I want you to know That I love you, I love you</p>	<p><b>Pont</b> Sita Ram Jaya Sita Ram Sita Ram Jaya Sita Ram x3</p>
<p>Sita Ram (ooh) x4</p>		<p>Sita Ram (ooh) x6</p>
<p><b>1er couplet</b></p>		<p><b>5e couplet</b></p>
<p>Mother I want you to know That I love you, I love you Mother I want you to know That I love you, I love you</p>	<p>There may have been things that I've done to make you doubt but don't you doubt, no</p>	<p>Jesus I want you to know Buddha I want you to know Allah I want you to know Rama I want you to know Krishna I want you to know That I love you, I love you</p>
<p>There may have been things that I've done to make you doubt but don't you doubt, no</p>	<p>Children I want you to know that I love you, I do</p>	
<p>Mother I want you to know that I love you, I do</p>	<p><b>Refrain</b> I love you, I do X4</p>	<p>Lord I want you to know That I love you, I love you</p>
<p><b>Refrain</b> I love you, I do I love you, I do I love you, I do I love you, I do</p>	<p><b>4e couplet</b> My darling I want you to know That I love you, I love you My darling I want you to know That I love you, I love you</p>	<p>There may have been things that I've done to make you doubt but don't you doubt, no</p>
<p><b>2e couplet</b> Father I want you to know That I love you, I love you Father I want you to know That I love you, I love you There may have been things that I've done to make you doubt but don't you doubt, no Father I want you to know that I love you, I do</p>	<p>There may have been things that I've done to make you doubt but don't you doubt, no</p>	<p>Lord I want you to know that I love you, I do</p>
<p><b>Refrain</b> I love you, I do X4</p>	<p><b>Refrain</b> I love you, I do X4</p>	

## SARASWATI

**Artiste :** Interprété par de nombreux artistes Deva Premal, Krishna Das, Jai Uttal, etc., mais l'œuvre originale n'appartient à aucun artiste précis.

**Description & signification :** Ce mantra est une invocation à **Saraswati**, déesse de la sagesse, de la créativité, des arts, de la connaissance et de l'expression.

- “**Om**” : le son primordial, l'énergie universelle
- “**Haim / Hai**” : le bija mantra (son sacré) associé à Saraswati
- “**Saraswati**” : la déesse de la connaissance
- “**Namaho / Namaha**” : je m'incline, je rends hommage

Ce chant invite :

- la clarté mentale
- l'inspiration créative
- la fluidité dans l'apprentissage
- la douceur intérieure
- la pureté de la parole et de l'expression

C'est un chant apaisant et lumineux, parfait pour ouvrir un kirtan ou créer un espace de réceptivité.

On le répète de façon cyclique, souvent en rythme lent et méditatif.

### Paroles

Om aim Saraswati Namah Om

Om aim Saraswati Saraswati Saraswati Namah Om

## JAYA SHIVA SHANKARA

**Artiste :** Mantra traditionnel — chanté dans l'univers du kirtan.

Populaire dans les versions de Krishna Das, Jai Uttal, Bhagavan Das, etc.

**Description & signification :** Ce kirtan est une invocation joyeuse à **Shiva** sous sa forme *Shankara* — “celui qui apporte le bonheur”, “le bienveillant”.

C'est un chant dynamique qui symbolise :

- la **libération** de ce qui ne nous sert plus
- la **transformation intérieure**
- l'ouverture à la paix, à la force et à la présence

Le mot “Jaya” signifie **victoire / gloire / célébration**.

C'est un chant qui élève l'énergie du groupe et invite au lâcher-prise.

**Paroles (version traditionnelle, domaine public) :**

Jaya Shiva Shankara Bom Bom Hare Hare