

2007

Avec ton inquiétude et ton empressement, as-tu réussi à accélérer le cours des événements, ou à empêcher le soleil de se coucher et les affaires humaines de continuer leur cours ? En allant vite, tout ce que tu as réussi, c'est de te heurter les pieds contre une pierre et de te faire une saignée gratuite, que tu pouvais pourtant éviter. Ceux qui viennent vite, repartent vite. Pourquoi tant d'empressement pour tes affaires ? Tu veux certainement encore vivre ici-bas. Prends donc ton temps et vis ce moment

Babacar Khane (Le Yoga de la parole)

2006

Ne te fais pas si petit, tu n'es pas si grand.

Christophe André (imparfaits, libres et heureux)



L'important n'est pas de faire quelque chose de grand et de beau, mais de faire ce que vous êtes en train de faire avec grandeur et beauté.

Sagesse hindouiste



Mon Dieu, donnez-moi :
La sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer,
Le courage de changer celles que je peux changer,
Et la Sagesse d'en connaître la différence.

Marc-Aurèle



La main qui est toujours ouverte ou toujours fermée est une main infirme. L'oiseau qui ne peut ouvrir et fermer les ailes ne volera jamais.

Jalal ud-Din Rumi



"La timidité ne produit rien de bon, or les timides sont légion. Ils pensent à eux, aux autres, au qu'en dira-t-on. Ils se demandent s'ils seront assez originaux, assez dans le mouvement. Il ne font pas ce qui leur plaît. Le créateur pusillanime à l'œil critique dit : "non, ce n'est pas assez, non, c'est trop." Ce trop, ce pas assez doit contenter, flatter, être l'âme ; c'est beaucoup lui demander.

On trace de la main droite en retenant de la main gauche, on a l'œil de l'œil, c'est trop d'yeux.
Le courage sera d'être soi, en toute indépendance, d'aimer ce que l'on aime, de trouver le tréfonds de ses sensations. L'œuvre ne peut être imitée, associée, mais solitaire, saine, pure. Elle part du cœur, de l'intelligence, de la sensibilité..."

Fernand Pouillon – Les pierres sauvages



Faites de votre corps le temple de la détente
Et laissez les courants de la paix s'installer en lui.
Ouvrez-vous à l'harmonie universelle
Et la vie dansera à travers vous pour l'éternité.
Acceptez d'être le canal des richesses de l'Infini,
Elles n'attendent que votre disponibilité
Pour se manifester et illuminer votre vie,
Comme elles illuminent l'univers.

Babakar Khane - Le Yoga de la prière



2005

L'instant est là, il vous est donné, le mental peut le recouvrir mais ne peut pas vous le voler et c'est cet instant qui est votre chance, qui est la totalité de votre chance et qui est votre seule chance.

Arnaud Desjardins – le vedanta et l'inconscient



Quel est le but de la méditation ?

Nous connaissons le monde extérieur des sensations et de l'action, mais nous connaissons très peu notre monde intérieur, celui des pensées et des sentiments. Le premier but de la méditation est de devenir conscient de notre vie intérieure et de nous la rendre familière. Le but ultime est d'atteindre la source de la vie et de la conscience.

Incidentement, l'habileté dans la méditation affecte profondément notre caractère. Nous sommes esclaves de ce que nous ne connaissons pas ; nous sommes maîtres de ce que nous connaissons. Quels que soient le vice ou la faiblesse que nous découvrons et dont nous comprenons les causes et les façons d'agir, nous les surmontons par la connaissance ; l'inconscient disparaît quand il est amené dans le conscient. La dissolution de l'inconscient dégage de l'énergie ; le mental se sent en adéquation et devient tranquille.

Quelle est l'utilité d'un mental tranquille ?

Quand le mental est tranquille, nous parvenons à nous connaître comme pur témoin.

Sri Nisargadatta Maharaj (Je suis)



Nous sommes l'expression de nos pensées et de nos sentiments. La pensée génère l'action, l'action produit l'habitude. L'habitude dessine le caractère et le caractère engendre la destinée. Tel est le point de vue du Karma-Yoga ou Yoga de l'action.

Babacar Khane



Celui qui est angoissé
Ne peut plus voir que l'angoisse qui lui voile les yeux.

Celui qui est joyeux
Ne voit plus que la joie qui lui sert de jumelles.

L'amoureux aveuglé par l'amour
Ne voit plus que l'amour.

L'imparfait aveuglé par le défaut
Ne voit plus que le défaut.

Le soleil dans sa clarté
N'est plus que clarté et la dispense à tous.

Changer d'optique, c'est changer de destinée.
Tout est affaire de point de vue.

Babacar Khane – Le Yoga de la parole



Il était une fois un homme qui voulait transcender sa souffrance.

Il se rendit à un temple bouddhiste pour trouver un Maître qui puisse l'aider. Quand il trouva le Maître, il lui demanda : *"Maître, si je médite quatre heures par jour, combien de temps me faudra-t-il pour atteindre la transcendance ?"*

Le Maître le regarda et lui dit : *"Si tu médites quatre heures par jour, peut-être parviendras-tu à transcender ton existence dans dix ans."*

Convaincu qu'il pouvait faire mieux que cela, l'homme lui demanda : *"Oh, Maître, et si je méditais huit heures par jour, combien de temps cela me prendra-t-il ?"*

Le Maître le regarda et lui répondit : *"Si tu médites huit heures par jour, il te faudra probablement vingt ans."*

"Mais pourquoi cela me prendrait-il plus longtemps si je médite plus ?" interrogea l'homme.

Le Maître lui répondit : *"Tu n'es pas là pour sacrifier ta joie ni ta vie. Tu es là pour vivre, pour être heureux et pour aimer. Si tu fais de ton mieux en méditant deux heures, mais que tu y consacres huit heures à la place, tu ne feras que te fatiguer, tu passeras à côté de ton objectif et tu n'apprécieras pas ton existence. Fais de ton mieux, et peut-être apprendras-tu que, peu importe la durée de ta méditation, tu peux vivre, aimer et être heureux."*

Extrait de « Les quatre accords toltèques » de Don Miguel Ruiz – Editions Jouvence



Je n'ai pas de forteresse,
 je fais de mon esprit ma forteresse.
 Je n'ai pas d'ennemi,
 je fais de ma dispersion mon ennemi.
 Je ne suis ni la vie ni la mort
 je suis au-delà du temps.
 Je n'ai rien de miraculeux,
 je fais de la simplicité mon miracle.
 Je n'ai pas d'yeux,
 je fais du soleil et de la lune mes yeux.
 Je suis le bonheur car il est en moi.
 Je suis ce que j'ai voulu devenir.
 J'ignorais ce que je suis,
 je ne réalisais pas que j'étais.

Babacar Khane – Le Yoga de la parole



14 conseils pour mener votre vie

1. tenez compte du fait que le grand amour et les grandes réussites impliquent de grands risques.
2. lorsque vous perdez, ne perdez pas la leçon.
3. souvenez-vous que ne pas obtenir ce que vous voulez est parfois un merveilleux coup de chance.
4. apprenez les règles pour savoir comment les transgresser correctement.
5. passez un peu de temps seul chaque jour.
6. ouvrez vos bras au changement, mais ne laissez pas s'envoler vos valeurs.
7. rappelez-vous que le silence est parfois la meilleure des réponses.
8. dans les désaccords que vous avez avec ceux que vous aimez, ne vous occupez que de la situation actuelle. Ne réveillez pas le passé.
9. partagez votre savoir. C'est une manière d'atteindre l'immortalité.
10. soyez tendre avec la terre.
11. une fois par an, allez quelque part où vous n'êtes jamais allé auparavant.
12. souvenez-vous que la meilleure des relations est celle dans laquelle l'amour que chacun porte à l'autre dépasse le besoin que vous avez de l'autre.
13. jugez vos succès d'après ce que vous avez dû sacrifier pour les obtenir.
14. approchez l'amour et la cuisine avec un abandon insouciant.



La façon d'obtenir la foi ou quoi que ce soit d'autre est de s'obstiner à l'avoir et de refuser de s'amollir ou de désespérer ou d'abandonner jusqu'à ce qu'on l'ait - c'est de cette façon que tout s'est accompli depuis que cette terre difficile a commencé de porter des êtres qui pensent et aspirent.

C'est d'être toujours ouvert, toujours à la Lumière, et de tourner le dos à l'Obscurité. C'est de refuser les voix qui vous répètent inlassablement : "tu ne peux pas, tu n'arriveras pas, tu es incapable, tu es la marionnette d'un rêve", car ce sont des voix ennemies ; par leurs clameurs stridentes, elles nous coupent du résultat qui était en train de venir, puis elles nous montrent triomphalement un désert de résultats comme une preuve de leur théorie.

La difficulté de l'entreprise est bien connue, mais le difficile n'est pas l'impossible : c'est le difficile qui toujours s'est accompli et c'est la conquête des difficultés qui a bâti tout ce qui a de la valeur dans l'histoire de la terre. Pour cette entreprise spirituelle aussi, il en est de même.

Sri Aurobindo



Ici et maintenant
chaque jour de la vie est un apprentissage
apprentissage pour soi-même
bien que l'échec soit possible
vivant chaque instant
l'égal de toute chose
prêt à tout
je suis vivant, je suis ce moment
mon avenir est ici et maintenant
car si je ne peux endurer ce jour
quand et où le pourrai-je ?

Soên Ozaki - Parole de tous les jours



[le] violon (...) est une métaphore pour moi de ce que j'appellerai l'ordre amoureux qui régit le corps. Une âsana, une posture parfaite, peut aussi, lorsque nous la vivons dans le paradoxe de son immobilité vibrante, manifester cet ordre amoureux, nous le faire sentir au niveau du corps. Lorsque le chevalet du violon est déplacé d'un millimètre, le son en est cassé ; de même, dans l'ordre du corps, lorsque l'empilement vertébral se vit dans sa perfection, dans sa tension et sa détente maximale, il engendre cette sensation d'ordre amoureux, d'ordre parfait. Il y a dans le corps une sensation aussi fugitive que l'éclair qui nous met debout, tendu et frémissant, à en mourir presque, comme l'est la corde du violon dans la fulgurante évidence : un instant de cette divinité. Dans la parfaite ordonnance des vertèbres, des tendons, des nerfs, se reflète un instant l'ordre du cosmos, cet ordre amoureux

Christiane Singer – Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?



Le malheur ne vient jamais sans raison.
De tes haines, de tes amours, de tes pensées,
Tu composes à chaque instant le portrait de ta destinée.
Tu es ce que tu crées.

Veux-tu connaître le bonheur ?
Alors oublie les racines du passé,
Oublie ceux qui t'ont fait du mal
Et envoie-leur des pensées d'amour, de pardon.

Ne laisse pas la barque de ton âme dériver
Sur l'océan des haines, des tempêtes.
Cherche la paix en ton cœur
Et qu'elle te serve d'ancre.

Ne laisse pas les herbes de la haine, du ressentiment
Envahir le jardin de ton âme,
Ne laisse pas les ronces de l'orgueil, de la jalousie
Etouffer la générosité de ton cœur.

Mais cultive les fleurs de l'amour, du pardon,
Développe les roses de la lucidité et de la sérénité.
Pardonne à tous et on te pardonnera.
Donne à tous et on te donnera.

Aime et on t'aimera.
Fais du pardon ta force, ton rempart, ton bouclier,
Et tu seras à jamais délivré du mal,
Le Royaume de la Paix sera avec toi pour toujours.
Deviens dès à présent celui que tu veux être.

Babacar Khane - Le Yoga de la prière



L'amour que vous donnez à un caillou provoque l'éveil de l'amour endormi dans ce caillou, parce que dans toute chose il y a de l'amour endormi, du désir d'échanges, des élans de gratitude qui n'attendent que d'être réveillés.

Jacques Salomé



Il est dangereux de faire voir à l'Homme combien il est égal aux bêtes, sans lui montrer sa grandeur.
Il est encore dangereux de lui trop faire voir sa grandeur sans sa bassesse.
Il est encore plus dangereux de lui laisser ignorer l'un et l'autre.
Mais il est très avantageux de lui représenter l'un et l'autre.

Pascal



L'amour est notre raison d'être ici-bas,
L'amour est notre souffle dans l'au-delà
L'amour est notre seule réalité.

Ce n'est pas elle que tu aimes,
Ce n'est pas lui qui t'aime,
C'est la réalité unique qui aime à travers toi.

L'amour coule à travers le canal de notre être,
L'amour délie la langue des muets,
Fait taire la langue des bavards.

L'amour est le langage du Créateur.
Aimer, c'est être inspiré : aimé, c'est créer.
Tout a commencé là, tout prendra fin là.

Babacar Khane - Le Yoga de la prière



Faites de votre corps le temple de la détente
Et laissez les courants de la paix s'installer en lui.
Ouvrez-vous à l'harmonie universelle
Et la vie dansera à travers vous pour l'éternité.

Acceptez d'être le canal des richesses de l'Infini,
Elles n'attendent que votre disponibilité
Pour se manifester et illuminer votre vie,
Comme elles illuminent l'univers.

Babacar Khane - Le Yoga de la prière



Je suis la vie.
Je ne suis né d'aucun père, d'aucune mère.
Je ne suis né dans aucune ville, dans aucun pays.
Je ne suis d'aucune race, d'aucune ethnie.
Je ne suis ni l'un ni l'autre.
Je n'appartiens à aucune famille, à aucun peuple.
Je suis universel, de tous les hommes, de toutes les femmes.
Je ne suis ni le Zénith, ni le Nadir,
Je ne suis ni l'Est, ni l'Ouest, ni le Nord, ni le Sud.
Je suis de tous les temps, de toutes les époques.

Babacar Khane - Le Yoga de la prière



Je n'ai encore vu un lieu,
à la fois de pèlerinage et de béatitude,
comparable à mon corps

Mircea Eliade (Yoga, immortalité et liberté)



La peur d'échouer.
Le désir de réussir.
Et nous manquons le centre.
Lâcher prise et s'abandonner à la force de l'Etre
qui nous prend en main et agit pour nous.

Karlfried Graf Dürckheim



Ce que tu vois, cela tu le deviens.
 La matière est un assemblage de grains de lumière
 Qui dansent follement une danse éternelle de vie.
 Respecte la pierre, la plante,
 Respecte l'animal, l'Homme,
 Et tu verras partout la même réalité.
 Si tu vois la lumière à travers la pierre, la plante,
 L'animal, l'Homme, tu vois juste.
 La lumière sera avec toi pour toujours,
 Il suffit d'ouvrir les yeux et de regarder.
 Partout c'est la lumière, rien que des formes de lumière
 Qui brillent de toute leur clarté,
 Le jour et la nuit ...

Babakar Khane (Prières et poèmes pour vivre et danser)



O Ami, sais-tu pourquoi le vent souffle ?
 C'est pour te rappeler que l'est peut aller à l'ouest.
 Tantôt l'eau tombe du ciel,
 Tantôt l'eau s'élève vers le ciel.

Ce qui est en haut peut descendre,
 Ce qui est en bas peut monter.
 Sache que le nord peut aller au sud
 Et que le sud peut aller au nord.

Lorsque le coeur voit, les yeux voient,
 Lorsque le coeur entend, les oreilles entendent.
 Laisse donc ton coeur aller
 Aux quatre points d'où souffle l'Esprit.

Babakar Khane - Le Yoga de la prière (Extrait de "Libération")



Le bonheur ne se trouve pas avec effort et volonté,
 Mais réside là, tout proche,
 Dans la détente et l'abandon.
 Ne sois pas inquiet, il n'y a rien à faire,
 Tout ce qui s'élève dans l'esprit n'a aucune importance.
 Parce que dépourvu de toute réalité.
 Ne t'attache pas aux pensées, en les juge pas.
 Laisse le jeu de l'esprit se faire tout seul,
 S'élever et retomber,
 Sans intervenir.
 Tout s'évanouit et recommence à nouveau, sans cesse.
 Cette quête même du bonheur est ce qui t'empêche de le trouver.
 Comme un arc-en-ciel qu'on poursuit sans jamais le rattraper.

Parce qu'il n'existe pas, parce qu'il a toujours été là,
et parce qu'il t'accompagne à chaque instant.
Ne crois pas à la réalité des choses bonnes ou mauvaises,
Elles sont semblables aux arcs-en-ciel.
A vouloir saisir l'insaisissable, on s'épuise en vain.
Dès lors qu'on relâche cette saisie, l'espace est là,
Ouvert, hospitalier et confortable.
Alors jouis-en.
Ne cherche plus.
Tout est déjà tien.
A quoi bon aller traquer dans la jungle inextricable,
L'éléphant qui demeure tranquillement chez lui.
Cesse de faire.
Cesse de forcer.
Cesse de vouloir.
Et tout se trouvera accompli,
Naturellement

Lama Guendune Rinpoché. (Revue Terre du Ciel n°44)

