

ANNEXE

CITATIONS

LE COURS DU VIVANT

Image : © Adobe Stock - adimas

Une synthèse des Lumières d'Orient et d'Occident



FLORILÈGE DE CITATIONS

Vous trouverez ci-après une série de citations en lien avec les thématiques traitées par les différents *cours*, tant en ce qui concerne le pratique que la théorie.

Cours 1

« La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute. »

Confucius

« La perfection, ce n'est pas de faire quelque chose de grand et de beau, mais de faire ce que l'on fait avec grandeur et beauté. »

Swāmi Prajñānpad

« La simplicité est l'habit de la perfection. »

Wladimir Wolf-Gozin

« La perfection est un chemin, non une fin. »

Proverbe coréen

« La pensée est la plus grande ennemie de la perfection. L'habitude de réfléchir profondément est, je suis obligé de le dire, la plus pernicieuse de toutes les habitudes prises par l'homme civilisé. »

Joseph Conrad

« L'essence divine repose sur l'acte même qui transforme le principe du mal en perfection suprême. »

Saint Augustin

« La perfection de l'œuvre de Dieu réside dans sa grande simplicité. Car il est le Dieu de l'ordre, et non du désordre. »

Isaac Newton

« Celui qui reconnaît consciemment ses limites est le plus proche de la perfection. »

Johann Wolfgang Von Goethe

« Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé, le courage de changer ce qui peut l'être, mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre. »
Prière de la Sérénité

Cours 2

« Dans le relatif, ce qui est cause de souffrance est mal, ce qui soulage est bien. Dans l'absolu, ce qui vous ramène à la Réalité est bien et ce qui l'obscurcit est mal. »
Nisargadatta Maharaj

« Pour connaître le bien et le mal, il doit y avoir un sujet. Ce sujet, c'est l'ego. Remontez à la source de l'ego. Vous aboutirez au Soi. La source de l'ego est Dieu. »
Rāmana Maharshi

« Le bien ne réduit pas le mal, ni l'inverse d'ailleurs : ils sont à la fois irréductibles l'un à l'autre et leur relation est inextricable. »
Jean Baudrillard

« Je trouve donc en moi cette loi : quand je veux faire le bien, le mal est attaché à moi. »
Romains 7:21

« Le bien est à droite, le mal est à gauche ; mais la bonté suprême est au-dessus des deux. »
Éliphas Lévi

« L'homme naît bon, c'est la société qui le corrompt. »
Jean-Jacques Rousseau

« Je vous le dis, en vérité, si vous ne changez et ne devenez comme les petits enfants, vous n'entrerez point dans le royaume des Cieux. »
Matthieu 18:3

« Les pauvres en esprit sont les personnes qui se courbent intérieurement, qui se soumettent totalement à Dieu pour puiser en lui leur force. »
Sœur Lisa Marsan

Cours 3

« Car deux catégories d'Hommes se présentent devant le monstre : les uns, tel Thésée, munis du Fil d'Ariane que leur ont remis leur Églises respectives, atteignent sans mal l'ennemi et tirent de leur sac la massue de cuir qu'est le courage ; un courage inouï, il est vrai, mais pour tuer le mangeur d'Hommes. Et grâce au fil déroulé pour venir jusqu'à lui, ils retournent en arrière chez eux, où ils sont fêtés comme des rois. Mais le monstre peut aussi voir se dresser devant lui l'Homme qui se situant dans une telle intimité avec son Seigneur dégainé l'Épée d'or, l'Épée royale, celle que Thésée avait mais qu'il n'était pas devenu ¹. »

Annick de Souzenelle

« La culpabilité engendre la peur. Et la peur conduit à la paranoïa. Finalement, la paranoïa mène à la violence. »

Robert Ludlum

« Eh bien moi, je vous dis : Aimez vos ennemis ², et priez pour ceux qui vous persécutent, afin d'être vraiment les fils de votre Père qui est aux cieux ; car il fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons, il fait tomber la pluie sur les justes et sur les injustes. »

Matthieu 5:44-45

« Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie. »

Swāmi Sivānanda

« Tout ce que nous avons à décider, c'est ce que nous devons faire du temps qui nous est imparti. »

Gandalf le Blanc

« Soyez à vous-même votre propre refuge. Soyez à vous-même votre propre lumière. »

Siddhārta Gautama

¹ Va vers toi – la vocation divine de l'Homme, Éditions Albin Michel, 2022, p. 217.

² Les paroles de Jésus peuvent être interprétées symboliquement et transposées à notre réalité intérieure. Les « ennemis » sont ici les aspects de soi-même que l'on n'aime pas et dont on voudrait être débarrassé. Si nous souhaitons être « parfaits comme notre Père céleste est parfait », il convient d'aimer tout ce que nous sommes, à l'image du soleil qui diffuse sa lumière sur les bons et sur les méchants et à l'image également de la pluie qui tombe sur les justes et sur les injustes.

Cours 4

« La peur de la souffrance est pire que la souffrance elle-même. »

Paulo Coelho

« La malédiction de l'être humain, c'est la recherche de sécurité. »

Éric Baret

« Et puis, qui donc de nos jours a la parfaite certitude de ne pas être névrosé ? »

« Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire. »

Carl Gustav Jung

« L'homme étant soumis aux instructions du conscient et aux pulsions du subconscient, s'il y a désaccord entre les deux, cela entraîne des torsions, des névroses... »

Hamsananda

« C'est bien souvent en allant au fond de soi qu'on refait surface. »

Jérôme Touzalin

« Très jeune, j'ai fait un constat négatif de ce monde. Et c'est dans l'effort pour échapper à la souffrance qui surgit de ce constat, que j'ai créé cet édifice qu'on appelle NÉVROSE. »

Auteur anonyme

Cours 5

« La sagesse commence dans l'émerveillement. »

Socrate

« Ne cherchez pas d'emblée, même si la fibre métaphysique est vibrante en vous, ce qui transcende l'ego. Pour accéder à l'infini, partez du début. »

Arnaud Desjardins

« On est tous Ego. »

Serge Uzzan

« Dans l'illusion individuelle, je suis comme séparé de moi-même, et le "moi" créé n'est qu'un voile qui me cache à "Moi-même" qui suis incréé. »

Frithjof Schuon

« L'ego est un je d'enfant. »

Denys Lessard

« L'extension logique de l'ego, c'est Dieu. »

Jim Morrison

« Même le diable fut un ange au commencement. »

Proverbe anglais

Cours 6

« Ainsi va le monde : c'est l'avis des fous qui l'emporte sur celui des sages. »

Pierre-Claude-Victor Boiste

« Si cent personnes considèrent un sage comme un fou, il continue à être un sage. »

Proverbe albanais

« L'homme est de glace aux vérités ; Il est de feu pour les mensonges. »

Jean de La Fontaine

« Si un fou a une bosse personne ne l'observe, mais si un sage a un furoncle, tout le monde en parle. »

Proverbe russe

« Le vrai sage est fou selon le monde. »

Auteur inconnu

« Personne ne vit dans le monde, chacun vit dans son monde. »

Swāmi Prajnānpad

« Le problème n'est pas dans le monde, mais dans notre façon de regarder. »

Jean Klein

« La vie que vous menez cache la lumière que vous êtes. »

Srī Aurobindo

« La vie telle que chacun la voit est en grande partie le reflet de ce qu'il est lui-même. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Cours 7

« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »

Antoine de Saint-Exupéry

« S'exprimant en concepts limités, la pensée ne peut en aucun cas capter l'Infini !
Tout au plus peut-elle nous expliquer pourquoi elle doit se taire devant le Divin, qui
est pur Silence. »

Daniel Maurin

« L'homme psychique n'accueille pas ce qui est de l'Esprit de Dieu : c'est folie pour
lui et il ne peut le connaître, car c'est spirituellement qu'on en juge. » 1 Corinthiens
2:14

« Être authentique c'est accepter de voir qu'on est ce qu'on est et pas ce qu'on
imagine être en regardant son personnage dans un miroir. »

Karlfried Graf Dürckheim

« Réveille-toi, sois le témoin de tes pensées, tu es celui qui observes, tu n'es pas ce
que tu observes. »

Auteur inconnu ³

« Un être humain a tant de peaux à l'intérieur, couvrant les profondeurs du cœur.
Nous savons beaucoup de choses, mais nous ne nous connaissons pas ! »

Maître Eckhart

« Vide-toi de toi-même, alors Je te remplirai. Je te donnerai Mon Regard pour
voir ⁴. »

Cours 8

« Utilise les sens, regarde, écoute, touche, goûte, sens, marche, assieds-toi, mais fais
toutes ces choses sans te livrer au dialogue intérieur. Reste dans l'unité et lâche la
pensée. »

Saraha

« Quand nous sommes pleinement attentifs, le champ de notre conscience
s'élargit. »

³ Cette citation a été faussement attribuée au Bouddha historique, mais cela n'enlève rien à sa profondeur.

⁴ Parole inspirée par le Verbe, retranscrite par l'écrivaine catholique Gabrielle Bossis, dans son recueil *Lui et moi : entretiens spirituels*, volume 7, Éditions Beauchesne, 1995, p. 35.

V.-R. Dhiravamsa

« Quand il est confronté à toutes les vicissitudes de la vie [à partir de l'état d'équanimité parfaite, N.d.A.], l'esprit demeure inébranlable, sans lamentations, sans engendrer de souillures, se sentant toujours en sécurité ; c'est le plus grand bonheur. »

Sutta Nipāta, II. 4

« Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos, dans une chambre. »

Blaise Pascal

« Il n'est pas nécessaire que tu sortes de chez toi. Reste assis à ta table de travail et écoute. N'écoute même pas, attends seulement. N'attends même pas, sois tout à fait silencieux et seul. Le monde va s'offrir à toi et jeter son masque, il ne peut pas faire autrement, il se tordra d'extase devant toi. »

Kafka

« Le paradis terrestre est là où je me trouve. »

Voltaire

« Ce n'est plus d'être heureux que je souhaite, mais d'être conscient. »

Albert Camus

Cours 9

« *Spiritus sanctus, in mente sana, in corpore sano.* »

Michel Fromaget

« Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? »

1 Corinthiens 6:19

« L'être humain constitue une unité psychosomatique »

Jean Benjamin Stora

« Un corps débile affaiblit l'âme. »

Jean-Jacques Rousseau

« L'homme doit harmoniser l'esprit et le corps. »

Hippocrate

« Nous habitons notre corps bien avant de le penser. »

Albert Camus

« Ne crois pas que parce que tu es un Initié de haut rang, tu peux te passer de phosphore, de calcium et de magnésium ! »

Hamsananda

« Toute maladie est une confession par le corps. »

Oscar Vladislav de Lubicz-Milosz

Cours 10

« Dans toute morale ascétique, l'homme adore une part de soi-même sous les espèces de Dieu, et il a besoin pour cela de changer en diable la part qui reste... »

Friedrich Nietzsche

« Si quelque chose est sacré, le corps humain est sacré. »

Walt Whitman

« Lorsqu'une femme ne vit pas suffisamment avec son corps, le corps finit par lui apparaître comme un ennemi. »

Milan Kundera

« Sans l'âme, le corps n'aurait pas de sentiment ; et sans le corps, l'âme n'aurait pas de sensations. »

Antoine de Rivarol

« La sexualité, c'est en fin de compte l'existence de formes qui cherchent l'une dans l'autre l'élément qui leur fait défaut. »

Dick Hillenius

« La sexualité de la future femme, du futur homme, à ses balbutiements, est la pierre d'assise de la personnalité humaine. »

Claude Jasmin

Cours 11

« Purifier le système nerveux renforce la domination de l'esprit sur la matière. »

Otoman Ha'Nish

« Le souffle est la monture de l'esprit. »

« Sans maîtrise de la respiration, rien ne peut être maîtrisé. »

Georges Gurdjieff

« Aux Indes, il est dit que celui qui sait contrôler le *prāna*, ce pouvoir omniprésent en lequel toutes les énergies comme l'électricité, le magnétisme, la gravitation, la cohésion, prennent leurs origines, celui-là contrôle toutes les forces de l'Univers. »

Hamsananda

« La façon dont vous respirez est presque aussi cruciale que l'acte même de respirer. » Stephen Russel

« Souffle vital des Dieux, germe de l'Univers, ce Dieu Vāyu ⁵ va où bon lui semble ; on l'entend qui murmure, mais lui, on ne le voit pas. »

Rig-Veda

« La science du souffle est la plus haute de toutes les sciences : c'est une flamme pour illuminer la demeure de l'âme. »

Philosophie hindoue

Cours 12

« En faisant scintiller notre lumière, nous offrons inconsciemment aux autres la permission d'en faire autant. »

Nelson Mandela

« Le seul propos de la vie spirituelle est de renoncer à tout ce qui n'est point nous-mêmes, et de devenir ce que nous sommes réellement. »

Amma

« L'existence d'une continuité entre nos champs électro-magnétiques internes et ceux de notre environnement est le fondement scientifique subtil de cette éternelle vérité : l'individu fait partie intégrante de l'Univers. »

Arnold Lieber

« L'Univers tout entier n'est qu'une seule chaîne d'existence, la matière en forme un Pôle et Dieu forme l'autre. »

⁵ Dans la philosophie hindoue des éléments (*tattvas*, en sanskrit), le souffle vital (*prāna*) est associé à l'élément air (*vāyu*).

Cours 13

« L'ardeur au travail, l'étude de soi et l'abandon du fruit de ses actes ⁶, constituent le *Yoga* actif (*Kriyā Yoga*). L'objectif est de détruire les causes de souffrance et atteindre l'illumination. »

Yoga Sūtras, II, 1-2

« L'identification entre "celui qui voit" et "ce qui est observé" est à l'origine de notre souffrance. La raison de toute manifestation est de s'en servir, puis ensuite de s'en libérer. La raison d'être de ce qui est vu est seulement l'observation. Pour celui qui atteint le but du *Yoga*, la manifestation n'est plus nécessaire. »

Yoga Sūtras, II, 17-22

« Grâce à une pratique intense, qui entraîne la destruction de l'impureté, on améliore considérablement le fonctionnement du corps. »

Yoga Sūtras, II, 43

« Comme les rivières qui coulent, disparaissent dans l'océan, perdant nom et forme, de même, celui qui sait, affranchi du nom et de la forme, accède à l'Être divin, plus haut que ce qu'il y a de plus haut. »

Mundaka Upanishad, III, 2-8

« Celui qui est en *Yoga*, l'Esprit Pur, le Maître de son moi, qui a triomphé des sens, de qui le moi est devenu le moi de toute existence (de toutes choses soumises au devenir), même s'il accomplit des œuvres, elles ne s'attachent pas à lui. »

Bhagavad-Gītā, V, 7-10

« Le *yogin* qui est satisfait de la connaissance de soi, tranquille, qui a réalisé son propre équilibre, maître de ses sens, considérant d'un œil égal la motte d'argile et la pierre et l'or, on dit qu'il est en *Yoga*. »

Bhagavad-Gītā, VI, 6-9

« Le *Yoga* comme discipline mène à l'expansion de conscience. Arrivé à un stade avancé, l'être cesse de s'identifier à sa personnalité pour retrouver son unité avec le Moi Suprême en lui. Il retrouve sa véritable dimension, il est alors "re-lié". »

⁶ « L'abandon (ou le détachement) du fruit de ses actes » peut être vu comme une expression synonyme d'abandon, d'alignement ou de soumission à la Volonté divine.

Hamsananda

« Le *Yoga* est une science de l'intérieur et Patañjali en est le grand fondateur. Sa contribution est énorme, car il a ramené la religion au niveau de la science ; Avec le *Yoga*, vous n'avez pas besoin de croire en quoi que ce soit. »

Osho

« Vivre spirituellement, c'est vivre dans le présent. Le [*Hatha*] *Yoga* vous amène dans le moment présent en devenant plus conscient de votre alignement corporel, de vos mouvements et de votre respiration. »

B. K. S. Iyengar

« Mieux vaut [pour chacun] sa propre loi d'action, même imparfaite, que la loi d'autrui, même bien appliquée. Mieux vaut périr dans sa propre loi ; il est périlleux de suivre la loi d'autrui. »

Bhagavad-Gītā, III, 35

Cours 14

« Celui qui croit en moi, selon ce que dit l'Écriture, des fleuves d'eau vive découleront de son ventre. »

Jean 7:38

« Le cerveau abdominal serait aussi capable de se souvenir, participerait à la phase de rêves pendant le sommeil et pourrait constituer la matrice biologique de l'inconscient. »

Michael Gershon

« Plus nos bactéries intestinales sont nombreuses et diversifiées, meilleure est notre santé. »

Oluf Pedersen

« La science biomédicale elle-même nous apprend qu'il existe des relations dont on ignore encore tous les mécanismes, entre systèmes endocriniens, immunitaires et nerveux – entre le fonctionnement de notre corps et tout ce qui est activités cérébrales, reliées à la pensée, au langage, aux émotions. »

Ilario Rossi

« En fait, la totalité du tissu nerveux intestinal et des substances à destination des neurones est en communication permanente avec le cerveau par l'intermédiaire du

nerf vague. Mieux encore : sur 10 communications cerveau-intestin, 9 sont émises par le tube digestif⁷ ! »

Danièle Festy

« En traitant manuellement le ventre, j’ai souvent observé que je faisais resurgir, un peu comme le psychiatre ou le psychanalyste, des émotions, des troubles, des traumatismes enfouis profondément, refoulés depuis la prime enfance, et qui se trouvent à la source de désordres souvent très douloureux⁸. »

Pierre Pallardy

Cours 15

« Ne vous contentez pas de croire ce qui vous est dit, ou ce qui a été transmis par les générations précédentes, ou ce qui est l’opinion courante, ou ce que disent les Écritures. N’acceptez pas une chose comme vraie par simple déduction ou inférence, ou en considérant les apparences extérieures, ou par partialité pour un certain point de vue, ou à cause de sa plausibilité, ou parce que votre maître vous dit qu’il en est ainsi. Mais, quand vous savez directement par vous-mêmes : “Ces principes sont mauvais, blâmables, condamnés par les sages ; quand ils sont adoptés et mis en pratique, ils mènent aux maux et à la souffrance” vous devriez alors les abandonner. Et quand vous savez directement par vous-mêmes : “Ces principes sont bons, irréprochables, loués par les sages ; quand ils sont adoptés et mis en pratique, ils mènent au bien-être et au bonheur”, vous devriez alors les accepter et les pratiquer. »

Kesamutti Sutta

« Il y a une sphère d’expérience au-delà de tout le domaine de la matière, de tout le domaine de l’esprit, qui n’est ni ce monde, ni un autre monde, ni les deux, ni le soleil ou la lune. C’est ce que j’appelle ni apparaissant, ni disparaissant, ni demeurant, ni mourant, ni renaissant. Elle est sans support, sans développement, sans fondation. Ceci est la fin de la souffrance⁹. »

Udāna VIII, 3 (vers 80)

« Il existe trois types de sensations [*vedanā*] : agréables, désagréables et neutres. Toutes trois sont impermanentes, composées, dépendantes de conditions, sujettes à la détérioration, au déclin, à l’affaiblissement, à la cessation. Voyant cette réalité,

⁷ *Tout vient du ventre (ou presque)*, Éditions Leduc.S, 2010, p. 20.

⁸ *Et si ça venait du ventre ?* Éditions Robert Laffont, 2002, pp. 16-17.

⁹ Le Bouddha décrit ici le *Nirvāna*.

l'adepte bien instruit du Noble Sentier devient équanime envers les sensations agréables, désagréables et neutres. En développant l'équanimité, il devient détaché ; en développant le détachement, il se libère. »

Dīghanaka Sutta

« Quand ses conditionnements latents [*sankharas*] de désir pour les sensations agréables, d'aversion pour les sensations désagréables et d'ignorance envers les sensations neutres sont éradiqués, le méditant est dit totalement libéré des conditionnements latents, qui a vu la vérité, qui a coupé tout désir et toute aversion, qui a brisé toutes les servitudes, qui a pleinement compris la nature illusoire de l'ego, qui a mis fin à la souffrance. »

Pahāna Sutta

« La vue de la réalité telle qu'elle est devient sa vue juste. La pensée de la réalité telle qu'elle est devient sa pensée juste. L'effort envers la réalité telle qu'elle est devient son effort juste. La conscience attentive de la réalité telle qu'elle est devient sa conscience attentive juste. La concentration sur la réalité telle qu'elle est devient sa concentration juste. Ses actes physiques et verbaux et ses moyens d'existence deviennent véritablement purifiés. Ainsi le Noble Sentier octuple progresse en lui vers le développement et l'accomplissement. »

Mahā Salāyatanika Sutta

Cours 16

« Là où croît le péril croît aussi ce qui sauve. »

Friedrich Hölderlin

« Ne donnez pas aux chiens ce qui est saint, et ne jetez pas vos perles devant les cochons, de peur qu'ils les piétinent avec leurs pattes et se retournent pour vous déchirer. »

Matthieu 7:6

« Il y a l'instinct naturel et il y a le contrôle. Vous devez combiner les deux harmonieusement. Si vous avez l'instinct naturel à une extrême, vous serez très irrationnel. Si vous avez le contrôle à une extrême, vous serez un homme-machine. Ce doit être une combinaison réussie des deux. »

Bruce Lee

« La science exclusive est une rébellion contre Dieu dans la mesure où elle n'éclaire pas un retour vers Lui mais vers l'homme, vers la gloire de l'homme et sa sécurité matérielle. »

Lotfi Hadjiat

« Cette époque, si pénible et si troublée qu'elle soit, doit avoir aussi, comme toutes les autres, sa place marquée dans l'ensemble du développement humain, et d'ailleurs le fait même qu'elle était prévue par les doctrines traditionnelles est à cet égard une indication suffisante. »

René Guénon

« L'homme est savant tant qu'il cherche à savoir. C'est quand il croit savoir qu'il est ignorant. »

Proverbe arabe

Cours 17

« Le mental est constitué par la partie la plus subtile des aliments ; si ceux-ci sont impurs, le mental devient impur. »

Swāmi Sivānanda

« Les nations à l'alimentation carnée sont enclines aux querelles et à entretenir des relations empreintes d'aliénations de toutes sortes, tandis que les cultures végétariennes surpassaient les cultures se nourrissant de viande quant à l'art, la science et le développement spirituel. »

Hérodote

« Les meilleurs aliments vitalisés sont, non pas les viandes saignantes et crues qui apportent des poisons organiques (ptomaïnes, leucomaïnes) et de la force vitale déjà usée, mais les salades vertes, les fruits doux et mûrs et le blé cru trempé. »

D^r Edouard Bertholet

« Tant que l'homme continuera à être le destructeur impitoyable des êtres animés des plans inférieurs, il ne connaîtra ni la santé, ni la paix. Car celui qui sème le meurtre et la douleur ne peut, en effet, récolter la joie et l'amour ! L'habitude de la tuerie et par là même la nourriture carnée sont incompatibles avec les espoirs de bonheur universel. »

Pythagore

« Tout ce qui advient aux bêtes advient bientôt à l'homme. Toutes les choses sont liées. »

Cours 18

« Il y a, en chacun de nous, un “médecin prodigieux” qui peut accomplir des miracles lorsque nous sommes malades et dont nous oublions, la plupart du temps, de solliciter le concours. »

Pierre-Valentin Marchesseau

« Il faudrait faire du jeûne un pilier du marché de la santé. Aujourd’hui on a un marché extraordinairement juteux de la maladie : quand un diabétique devient chronique, pendant des dizaines d’années, c’est la possibilité de vendre des médicaments, de l’opérer... donc c’est un marché plutôt productif. »

Françoise Wilhelmi de Toledo

« Du point de vue de l’évolution, il est probable que la survie s’accompagnait de périodes de jeûne. La situation que nous avons aujourd’hui : repas réguliers, frigo rempli, est historiquement anormale. Ainsi, il n’est pas étonnant que le corps rencontre des difficultés lorsqu’il ne jeûne pas, quand il mange sans cesse. Notre patrimoine génétique semble être moins adapté à cette situation qu’au jeûne. »

Andreas Michalsen

« Si le corps n’est pas purifié, plus vous le nourrissez, plus vous lui ferez du mal. »

Hippocrate

« Le jeûne est, au moindre malaise organique, au moindre signe de dépression mentale ressentis, la meilleure et la plus simple mesure de redressement qu’il soit bon d’appliquer, celle qui entre le plus étroitement dans les lois et voies de la nature, qui incessamment, cherche à ramener à la santé, à la raison, l’individu égaré et incohérent, malgré les réticences de celui-ci. »

D^r Otoman Ha’nish

Cours 19

« Le stress est la réponse non spécifique de l’organisme à toute demande d’adaptation qui lui est faite. Par définition, il ne peut être évité. La complète liberté par rapport au stress, c’est la mort. »

Hans Selye

« La présence chez l'homme d'un appareil mental qui le fait penser, se souvenir, fantasmer, confère à la notion de stress en clinique humaine toute sa spécificité »
Silla Consoli

« Ce ne sont pas les événements qui perturbent les hommes, mais l'idée qu'ils s'en font. »
Épictète

« Sachant que tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime, il est souhaitable de favoriser l'expression au-delà de l'émotion, ou du retentissement. Cette pratique permettra d'éviter quelques somatisations, du stress et de l'angoisse. »
Jacques Salomé

« Le stress est causé par le fait d'être ici et de vouloir être là. »
Eckhart Tolle

Cours 20

« Les hommes dans leur sommeil travaillent fraternellement au devenir du monde. »
Héraclite

« Le sommeil est la moitié de la santé. »
Proverbe français

« Un peu de sommeil vous remet de bien des choses. »
Bilbo le Hobbit (J.R.R. Tolkien)

« Là où loge le souci, le sommeil ne s'abat jamais. »
William Shakespeare

« Le sommeil est pour l'ensemble de l'homme ce que le remontage est à la pendule. »
Arthur Schopenhauer

« L'homme est le seul animal qui se couche sans avoir sommeil et se lève en ayant encore envie de dormir. »
Dave Gneiser

« Comme une journée bien remplie nous donne un bon sommeil, une vie bien vécue nous mène à une mort paisible. »
Léonard de Vinci

« Quand vous vous mettez au lit, c'est afin de regagner de la vitalité pour le jour suivant et vous devez écarter toute idée distractive. »

D^r Otoman Ha'nish

Cours 21

« Les hommes dans leur sommeil travaillent fraternellement au devenir du monde. »

Héraclite

« Quand vous ne prétendez rien, que vous laissez la lâcheté et l'arrogance être vraiment ressenties, elles disparaissent magiquement. Ce qui auparavant semblait vous éloigner de vous-même, ce dont il fallait apparemment se débarrasser, se transforme en signaux invitant à revenir à l'écoute. »

Éric Baret

« En quelque circonstance que tu te retrouves, demeure comme une île au milieu des vagues, comme une montagne au milieu des nuages. »

Sagesse druidique

« Rien ne sert de tirer sur un brin d'herbe pour le faire pousser. »

Proverbe zen

« Un bon truc pour arrêter cette activité frénétique est de se mettre dans le "mode de l'être" pour un moment. Se penser comme un éternel témoin, en dehors du temps. Observer ce moment sans essayer de changer quelque chose. »

Jon Kabat-Zinn

« Parfois, lâcher prise est un acte plus puissant que se défendre ou s'accrocher. »

Eckhart Tolle

« Tu peux essayer tant que tu veux, pratiquer ardemment nuit et jour, mais si tu gardes en tête le désir d'accomplir quelque chose, tu ne trouveras jamais la paix. »

Ajahn Chah

« La nuit est toujours plus sombre avant l'aube et la vie est la même, les temps difficiles passeront, tout ira mieux et le soleil brillera plus que jamais. »

Ernest Hemingway

Cours 22

« Le plomb se change en or, le hasard se dissipe quand, avec Dieu, je suis changé par Dieu en Dieu. C'est le cœur qui se change en l'or le plus fin ; c'est le Christ, ou la grâce divine, qui sont la teinture. »

Angelus Silesius

« L'alchimie : une permutation des formes par la lumière. »

Fulcanelli

« L'hermétisme est une purification initiatique, un processus par lequel la vie retrouve sa perfection originelle, une conquête de l'or, c'est-à-dire de la lumière qui est immortalité. »

Jean Biès

« Nous sommes le Divin qui s'est oublié lui-même. Notre travail, le travail, c'est de rétablir la connexion. »

Satprem

« Tu sépareras la terre du feu, le subtil de l'épais doucement, avec grande industrie. »

Hermès Trismégiste

« L'Art (royal) doit se borner à imiter la Nature. »

Dictionnaire des symboles

« Le royaume des cieux est semblable à un grain de sénevé qu'un homme a pris et semé dans son champ. C'est la plus petite de toutes les semences ; mais, quand il a poussé, il est plus grand que les légumes et devient un arbre, de sorte que les oiseaux du ciel viennent habiter dans ses branches. »

Matthieu 13:31-32

Cours 23

« Le Karma n'a rien à voir avec une vengeance divine ou une note à payer ! C'est un moyen d'équilibrer. »

Paul Pétrino

« Les êtres sont possesseurs de leur karma, héritiers de leur karma, le karma est la matrice d'où ils naissent, le karma est leur ami, leur refuge. Quel que soit le karma qu'ils accomplissent, bon ou mauvais, ils en seront les héritiers. »

« Nos pensées, nos paroles et nos actes sont les cordes du filet que nous jetons autour de nous. » Swāmi Vivekananda

« Le karma est un ensemble de conditionnements. »

Deepak Choprah

« L'esprit est l'avant-coureur des conditions ; l'esprit en est le chef, et les conditions sont façonnées par l'esprit. Si, avec un esprit impur, quelqu'un parle ou agit, alors la douleur le suit comme la roue suit le sabot du bœuf, alors que si, avec un esprit pur, quelqu'un parle ou agit, le bonheur le suit comme l'ombre qui jamais ne le quitte. »

Dhammapada, I:1-2.

« Science sans conscience n'est que ruine de l'âme »

Rabelais

Cours 24

« Comment peut-on reconnaître si un individu a les compétences pour être un guru, demanda un disciple à Rāmana Maharshi. Celui-ci répondit : “C'est par la paix de l'esprit que l'on ressent en sa présence et par le sentiment de respect qu'on éprouve pour lui.” »

Rāmana Maharshi

« Depuis les temps anciens, les maîtres spirituels de toutes traditions ont indiqué le Maintenant comme la clé de la dimension spirituelle. »

Eckhart Tolle

« La notion de maître n'implique nullement la perfection, mais une connaissance approfondie de soi, de la vie, de l'univers. »

Swāmi Sivānanda

« Ma fille, qui avait 4 ans à l'époque, a demandé à celui que nous appelions Swāmiji s'il possédait des pouvoirs miraculeux comme certains yogis. Il lui a répondu : “*Infinite love, infinite patience*” (“Amour infini, patience infinie”). »

« Le plus important n'est pas “d'avoir un maître”, mais bien “d'être un disciple”. »

Arnaud Desjardins

« Si les gens savaient ce qu'est un vrai maître spirituel, 95 % fuiraient la spiritualité et ne voudraient plus jamais en entendre parler. »

Patrick Mel

« Celui qui est maître de lui-même est plus grand que celui qui est maître du monde. »

Siddhârta Gautama

Cours 25

« Les hommes dans leur sommeil travaillent fraternellement au devenir du monde. »

Héraclite

« Ne confondez pas agir et s'agiter. Calmez-vous. Reposez-vous, vous verrez quelle action calme et forte sortira de ce repos. »

Henri de Tourville

« Puisque nous ne pouvons pas changer la réalité changeons les yeux qui la regardent. »

Nikos Kazantzakis

« Il n'y a rien de plus fort au monde que la douceur. »

Han Suyin

« Imposer sa volonté aux autres, c'est force. Se l'imposer à soi-même, c'est force supérieure. »

Lao Tseu

« Car la sagesse de ce monde est une folie devant Dieu. »

1 Corinthiens 3:19

« Quand vous sentez le corps de souffrance, ne faites pas l'erreur de penser qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez vous ¹⁰. »

Eckhart Tolle

« L'homme s'est toujours préoccupé de dominer son univers. Il faudra dans l'avenir qu'il apprenne à se dominer lui-même. »

¹⁰ Je ne saurais trop insister sur l'importance absolument fondamentale de ce conseil ! Parce que si l'on pense qu'il y a quelque chose qui ne va pas en nous-mêmes, nous sommes alors encore et toujours identifiés à la structure mentale, qui rejette, refuse, ce qui est en nous-mêmes.

Pierre Lecomte du Nouÿ

« La connaissance de soi est indispensable à la maîtrise de soi, à la conquête de l'harmonie intérieure et extérieure. »

Hamsananda

Cours 26

« Dans l'Âge Sombre que nous traversons, la répétition du Nom du Seigneur est en elle-même le moyen le plus efficace de gagner l'autre rive. »

Râmakrishna

« Invoquez Son Nom, méditez sur Lui, qu'Il soit constamment présent à votre esprit. »

Mā Ananda Moyī

« Dieu se révèle à ceux qui récitent Son Nom. Il ne peut résister à notre appel. Il n'est pas de barrière entre Lui, et celui qui récite Son Nom. »

Auteur inconnu

« Dans l'Inde, nous croyons fermement que le mantra n'est pas autre chose que la Divinité en personne... Le mantra est le corps spirituel de la Divinité. »

Siddheswarānanda

« L'emploi védique du mantra n'est qu'une utilisation consciente de cette puissance secrète du Verbe. »

Sri Aurobindo

« Le *Japa Yoga* est le moyen le plus facile, le plus rapide, le plus certain, le plus sûr et le meilleur marché pour atteindre la réalisation de Dieu. Gloire au Seigneur ! Gloire à Son Nom ! »

Hamsananda

Cours 27

« Vouloir, c'est bien ; mais continuer à vouloir, c'est mieux. La persévérance dans l'effort est seule vraiment efficace. »

Jean Desvigne-Rouge

« La plus belle œuvre que l'on puisse demander à l'homme, c'est de faire effort pour se réaliser tel qu'il se conçoit, c'est-à-dire de devenir ce qu'il est en puissance, d'exprimer son vrai moi. »

Dr. Victor Pauchet

« Le succès n'est pas ce qui importe ; ce qui importe, c'est l'effort, car c'est là ce qui dépend de l'homme, ce qui l'élève, ce qui le rend content de lui-même. »

Théodore Simon Jouffroy

« Les actes d'empire sur vous-mêmes que vous accomplissez quand vous êtes seul, libéré de toute subordination impérative, sans témoins ¹¹, concourent tous à augmenter ce sentiment intime de confiance en vos aptitudes réalisatrices, en vos possibilités de succès, qui suit immédiatement toute tentative menée à bien. Ces mêmes actes engendrent l'assurance, une assurance paisible et réfléchie, grâce à laquelle vous pouvez être certain de vous trouver bientôt parfaitement à l'aise dans n'importe quelle circonstance et en présence de qui que ce soit. » ¹²

Paul-Clément Jagot

« Une demi-heure de méditation est essentielle sauf quand on est très occupé. Alors une heure est nécessaire. »

Saint François de Sales

Cours 28

« L'œil par lequel je me vois et l'œil par lequel Dieu se voit sont un seul et même œil. »

Maître Eckhart

« Le vrai miracle se réalise en soi, donc il est inutile de chercher au dehors ce qui existe en nous. Pour rendre opérationnel le miracle, il faut éveiller et cultiver la volonté. »

Dominique Dubois

« La névrose est la drogue de l'homme qui ne se drogue pas. »

¹¹ Il faut toujours avoir en tête que ce n'est pas pour la gloire de l'ego que nous faisons des efforts sur nous-mêmes, mais pour vivre d'une manière qui est la plus possible alignée sur la Volonté divine, en phase avec le *Dharma*. Faire des efforts sans pouvoir en retirer un bénéfice sur le plan de l'image de soi, est difficile au début, car nous avons été habitués à produire des efforts par intérêt, pour en obtenir quelque chose de valorisant en retour. Nous devons apprendre à produire des efforts désintéressés, pour la seule satisfaction de contribuer ainsi à l'illumination de l'âme, et de servir par conséquent l'Esprit en soi.

¹² *Comment acquérir la maîtrise de soi*, Éditions Dangles, 1994.

Jean-Christophe Grangé

« La crainte et toutes ses manifestations : le souci, l'anxiété, la colère, la jalousie, la timidité, est le plus grand ennemi de la race humaine. »

Orison Swett Marden

« Un psychotique, c'est quelqu'un qui croit dur comme fer que 2 et 2 font 5, et qui en est pleinement satisfait. Un névrosé, c'est quelqu'un qui sait pertinemment que 2 et 2 font 4, et ça le rend malade ! »

Pierre Desproges

« Il n'y a qu'un seul conflit : le refus de la réalité. »

Christian Flèche

Cours 29

« À l'écoute du mythe de la chute, nous comprenons que notre expérience terrestre est nécessaire à la reconquête de la primauté de notre première nature. »

« Où que nous regardions, le péché d'Éden se confirme être un refus d'incarnation. »

Annick de Souzenelle

« La force donnée par l'enracinement dans le centre originel est un facteur déterminant de la confiance que l'homme a en lui-même et en la vie. »

« Le passage à l'attitude caractéristique du hara signifie le passage d'un état de tension et de méfiance à un état de confiance sereine. »

« Celui qui est ancré dans son centre ressent bientôt avec étonnement non seulement une détente physique dans le haut du corps, mais également une transformation de tout son être enfin libéré d'une longue captivité. »

« L'homme qui possède le hara ne s'épuise pas. Plus il apprend à s'ancrer dans le hara, plus il est à même de venir à bout des troubles somatiques et psychiques provoqués par le Moi existentiel et plus il parvient à laisser passer les forces régénératrices venant du "fond". »

« L'homme refait sans cesse l'expérience du bonheur et de l'étonnement qui le saisit lorsque, se sentant impuissant devant une situation embarrassante, il lui vient soudain, sans qu'il sache pourquoi, un sentiment de puissance intérieure, sentiment qui apparaît dès qu'il a le courage de "lâcher" cette tension crispant le haut du corps

caractéristique d'un Moi inquiet, toujours en quête de sécurisation et ne connaissant que le pouvoir de la volonté, et qu'il ose "s'installer" avec confiance dans le centre. »

Karlfried Graf Dürckheim

Cours 30

« Lorsqu'un archer tire pour le plaisir, il a toutes ses capacités ; lorsqu'il tire pour un bracelet de bronze, il devient nerveux ; lorsqu'il tire pour un prix en or, il se met à voir deux cibles. »

Tchouang Tseu

« Vos névroses ne sont que des interdictions et des obligations qui protègent des mensonges et des illusions. »

André Charbonnier

« J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre. »

Nelson Mandela

« La peur psychologique n'a rien à voir avec la peur ressentie face à un danger concret, réel et immédiat. La peur psychologique se présente sous une multitude de formes : un malaise, une inquiétude, de l'anxiété, de la nervosité, une tension, de l'appréhension, une phobie, etc. Ce type de peur concerne toujours quelque chose qui pourrait survenir et non pas ce qui est en train d'arriver. Vous êtes dans l'ici-maintenant, tandis que votre mental est dans le futur. »

Eckhart Tolle

« Le courage croît en osant et la peur en hésitant. »

Proverbe romain

« La peur bloque la compréhension intelligente de la vie. »

Jiddu Krishnamurti

Cours 31

« Les signes caractéristiques du pervers narcissique apparaissent au fur et à mesure du processus de démolition entamé sur sa victime. Multiples et variés, ils sont le reflet d'un miroir qu'une dévalorisation de lui-même a fait éclater et qu'il compense par un narcissisme censé l'apaiser et le protéger. »

Martiale O'Briens

« Un noyau pervers a besoin d'adeptes à recruter, et d'exclus à bafouer ; il séduit les uns, qu'il endoctrine avec des bribes d'idées rudimentaires ; il discrédite les autres, avec des moyens d'humiliation perfectionnés. »

Paul-Claude Racamier

« Les pervers n'ont jamais honte puisque pour eux l'autre n'existe pas, c'est un pantin qui n'est là que pour leur propre plaisir. »

Boris Cyrulnik

« Les élites au pouvoir ne cessent d'instrumentaliser les menaces et les dangers pour légitimer les procédés d'asservissement et de contrôle. »

Michel Maffesoli

« Les partis politiques nous font croire à la démocratie, mais en fait, contiennent les germes du totalitarisme. »

Simone Weil

« La civilisation totalitaire est une maladie de l'homme déspiritualisé. »

Georges Bernanos

« Il n'est point de bonheur sans liberté, ni de liberté sans courage. »

Périclès

Cours 32

« Chez l'homme, le magnétisme participe des qualités physiques et morales d'un individu. Que voulons-nous dire d'autre, quand nous déclarons que tel homme et tel femme « s'aiment » ? Nous entendons qu'ils « s'attirent » mutuellement pour constituer ensemble un « corps » plus grand, le couple, dans une harmonieuse complémentarité »

Baron du Potet

« Si une vapeur ou un certain esprit lancé par les rayons des yeux ou autrement émis peut fasciner, infecter ou autrement affecter une personne qui est près de vous, à plus forte raison vous devez vous attendre à des effets plus marqués quand cet agent découle de l'imagination et du cœur en même temps. »

Marcilius Ficini

« L'atmosphère particulière à chaque individu retient du fluide général l'attraction et la répulsion qui lui sont propres. Dans les croisements divers de ces atmosphères individuelles, telles émanations sont plus attractives entre deux êtres et telles autres plus répulsives. »

Balthazar Gracian

« La volonté d'un individu peut, par l'énergie de son effort, agir sur l'âme d'un autre individu, entrer en lutte avec lui, le soumettre à sa puissance ; et cette domination peut aller jusqu'à affecter le corps et le faire dépérir. »

Paracelse

« Il y a des hommes qui ont des propriétés salutaires et puissantes. Ces propriétés s'exhalent par la force de l'imagination et du désir, et produisent sur les corps qui les reçoivent, des effets remarquables. »

Pietro Pomponazzi

Cours 33

« Personne ne réussit sans effort. Le contrôle de l'esprit n'est pas acquis en naissant. Ceux qui réussissent doivent leur succès à leur persévérance. »

Rāmana Maharshi

« Il est important de préciser que l'état hypnotique est maintenant admis par la plupart comme une donnée mesurable, véritable, reproductible selon une méthodologie scientifique : nous savons qu'il est un état naturel. Il ne s'agit donc plus de croire ou de ne pas croire à ce phénomène. »

Kevin Finel

« L'auto-suggestion consciente repose sur la force incontestable qu'est la concentration de la pensée. »

Jean Filiatre

Cours 34

« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, et de toute ta pensée. C'est le premier et le plus grand commandement. Et voici le second, qui lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. De ces deux commandements dépendent toute la Loi et les Prophètes. »

Matthieu, 22:35-40

« L'amour est patient, il est plein de bonté ; l'amour n'est pas envieux ; l'amour ne se vante pas, il ne s'enfle pas d'orgueil, il ne fait rien de malhonnête, il ne cherche pas son intérêt, il ne s'irrite pas, il ne soupçonne pas le mal. Il ne se réjouit point de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité ; il excuse tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout. »

1 corinthiens 13:4-7

« Je t'aime parce que tout l'univers a conspiré à me faire arriver jusqu'à toi. »

Paulo Coelho

« Il n'y a qu'un bonheur dans la vie, c'est d'aimer et d'être aimé. »

George Sand

« Aimer, c'est savoir dire je t'aime sans parler. » « Aimer, c'est vivre ; aimer, c'est voir ; aimer, c'est être. »

Victor Hugo

« Il y a des êtres qui nous touchent plus que d'autres, sans doute parce que, sans que nous le sachions nous-mêmes, ils portent en eux une partie de ce qui nous manque. »

Wajdi Mouawad

Cours 35

« La spiritualité est un espace dans lequel la violence est impossible. »

« Tout conflit est l'expression tragique d'un besoin insatisfait. »

« Ce qui nous apporte notre plus grande joie, c'est de nous relier à la vie en contribuant à notre propre bien-être à et celui des autres. »

« Ce sont nos besoins qui sont la cause de nos sentiments, non le comportement des autres. »

« Nous relier à ce qui est vivant en nous, c'est nous relier à notre propre énergie divine. »

Marshall Rosenberg

« La violence n'est pas notre nature, mais l'expression de la violation de notre nature ».

« Nous ne connaissons pas nos besoins, et pour cause, puisque nous n'avons pas appris à les reconnaître. »

« Le seul fait d'identifier notre besoin sans même qu'il soit satisfait apporte déjà un soulagement et un bien-être surprenant. »

« Identifier le besoin permet de sortir de la confusion qui ajoute au mal-être. »

Thomas d'Ansembourg

Cours 36

« Tout ce que vous recherchez en harmonie et en santé vous évitera jusqu'à ce que vous compreniez pleinement que l'ego ne peut pas créer la perfection. »

Auteur anonyme

« Ce que nous sommes aujourd'hui résulte de nos pensées d'hier ; et de nos pensées d'aujourd'hui dépendra notre vie de demain : notre esprit bâtit notre vie. »

Siddhârta Gautama

« Si votre désir est suffisamment puissant, vos croyances n'ont pas d'importance. Si vous avez un désir suffisamment puissant, ce désir formera la vibration dominante qui surpassera n'importe quelle autre de vos vibrations. »

Esther et Jerry Hicks

« La plus grande découverte de notre génération a été de s'apercevoir qu'un homme peut changer sa vie en modifiant sa façon de penser. »

Williams James

« Vous êtes maître de votre vie, et qu'importe votre prison, vous en avez les clefs. »

Hervé Desbois

Cours 37

« À cause des motifs théologiques et des présuppositions de l'Église des premiers temps, il est difficile d'écrire avec certitude une vie authentique de Jésus. »

Encyclopædia Britannica

« La vérité n'est pas toujours conforme à l'opinion de la majorité. »

Jean-Paul II

« Si un homme atteint le cœur de sa propre religion, il atteint également le cœur des autres religions. »

Gandhi

« En Alchimie, le Christ désigne la pierre philosophale, résultat de l'œuvre au pourpre, qui révèle pleinement son pouvoir de transmutation, où l'Enfant devient Roi, doté d'un Pouvoir absolu. »

Bertrand Duhaime

« S'il ignore ce qu'il est, l'homme est aliéné, par rapport à son potentiel vital ; il ne vit qu'à la superficie de lui-même, ne respire donc qu'à la superficie de lui-même, survit en redoutant la mort qu'il crée d'autant plus et plus vite qu'elle devient en fin de compte, inconsciemment, son seul objectif. Je ne pense pas que nous puissions prendre délibérément et consciemment pour objectif la vie sans l'objectiver au plus haut niveau de conscience, c'est-à-dire sans avoir l'audace de plonger dans son mystère oublié, mais dont nos mythes traditionnels sont la mémoire. »

Annick de Souzenelle

« Le Christ est l'image du Soi, l'incarnation du divin dans l'homme, la réconciliation des opposés. »

Carl Gustav Jung

Cours 38

« Le plus grand désordre de l'esprit est de vouloir que les choses soient non ce qu'elles sont, mais ce que nous voudrions qu'elles soient. »

Jacques-Bénigne Bossuet

« Chaque homme a la possibilité de marcher dans les traces de Dieu et de mettre Sa magie en œuvre s'il veut bien se discipliner lui-même pour laisser à Dieu la pleine maîtrise de son corps, de son intelligence, de son âme et de son esprit. »

Eugene E. Whitworth

« L'essence de la sainteté est l'acceptation totale de l'instant présent, l'harmonie avec les choses, telles qu'elles arrivent. Un saint ne désire pas que les choses soient autres que ce qu'elles sont ; il sait que, compte tenu de tous les facteurs, elles sont inévitables. Il est en harmonie avec l'inévitable, il n'en souffre donc pas. Il peut connaître la douleur, mais elle ne le brise pas. S'il le peut, il fera ce qui est nécessaire à la restauration de l'équilibre – ou il laissera les choses suivre leur cours. »

Srī Nisargadatta Maharaj

« Lorsque vous lâchez prise face à ce qui est et que vous devenez donc totalement présent, le passé perd tout son pouvoir. Le royaume de l'Être, qui était masqué par le mental, se révèle. Tout d'un coup, un grand calme naît en vous, une insondable sensation de paix. Et au cœur de cette paix, il y a une grande joie. Et au cœur de cette joie, il y a l'amour. »

Eckhart Tolle

« Vide-toi de toi-même, et je t'emplirai ¹³. »

Parole attribuée à Jésus Christ, par Swāmi Sivānanda Sarasvati

Cours 39

« La notion de “réincarnation”, au sens ordinaire d'une renaissance sur la terre d'individus défunts, représente seulement une erreur de compréhension des doctrines de l'hérédité, de la transmigration et de la régénération. »

Ananda K. Coomaraswamy

« En réalité, il n'y a ni naissance ni mort. Nous demeurons uniquement ce que nous sommes en réalité. C'est cela la vérité. »

Rāmana Maharshi

« Le samsāra ne correspond pas à l'idée courante de la réincarnation d'une âme ou d'un soi qui maintiendrait une identité fixe à travers les incarnations successives. Ceci, dit le Bouddha, est précisément ce qui n'a pas lieu. »

S. N. Goenka

« Les morts et les renaissances concernent l'être tant et aussi longtemps qu'il s'identifie à ses différents “corps” ¹⁴ (ou états d'existence). Quand il a réalisé sa propre essence, il se libère de l'enchaînement au cycle infernal des renaissances ; il se libère du samsāra. »

Frédéric Burri

¹³ *Pratique de Méditation*, Éditions Albin Michel, 1970, p. 65.

¹⁴ J'emploie à dessein cette expression dans sa dimension symbolique, le corps étant, de par son caractère transitoire et impermanent, ce qui symbolise le mieux les états d'existence (enveloppes, revêtements) de l'être, d'où son usage également dans les expressions symboliques des textes sacrés lorsqu'il est question de la transmigration (et *jamaïs* de la réincarnation telle qu'on l'entend de nos jours.).

Cours 40

« Il est tout à fait contraire au Bouddhisme, aussi bien qu'au *Vedānta*, de penser à “nous-mêmes” comme à des êtres errant au hasard dans le tourbillon fatal du flot du monde (*samsāra*). Notre Soi immortel est tout, sauf une “individualité qui survit”. Ce n'est pas cet homme, un tel ou un tel qui réintègre sa demeure et disparaît à la vue, mais le Soi prodigue qui se souvient de lui-même ¹⁵. »

« Dans toute la tradition que nous considérons ici, il n'y a aucune doctrine de la survie ou “réincarnation” des personnalités, mais seulement de la Personne, le seul transmigrateur ¹⁶. »

Ananda K. Coomaraswamy

« C'est vraiment une chose incroyable que la plupart des occidentaux semblent incapables de comprendre la différence essentielle qui existe entre “transmigration” et “réincarnation” ¹⁷ ! »

René Guénon

« La réincarnation n'existe que dans les limites de votre ignorance. Il n'y a pas de réincarnation, il n'y en a jamais eu et il n'y en aura jamais. Voilà la vérité. »

Rāmana Maharshi

« Quoi que vous fassiez, consciemment ou inconsciemment, votre mental en est marqué ; que vous vous en rendiez compte ou non, c'est ce qu'on appelle *samsāra*. Celui qui a des yeux pour voir pourra discerner que ces impressions ou *samsāra* proviennent des naissances antérieures. »

Mā Ananda Moyī

Cours 41

« Le grand djihad, celui le plus haut et le plus noble, est bien le combat continu et permanent contre l'âme charnelle, contre l'ego et les passions pour se parer des caractères divins. »

Akhlaq Ar-Rahmān

« N'allez pas au dehors, mais demeurez tranquille. Dans cette tranquillité, le mental retourne automatiquement à sa source. Une fois là, le mental se perd, et

¹⁵ *Hindouisme et Bouddhisme*, Ananda K. Coomaraswamy, Éditions Folio-essais, 2010, p. 124

¹⁶ *La signification de la mort*, Ananda K. Coomaraswamy, Éditions Milano Archè, 2001, note 50.

¹⁷ Lettre à Ananda K. Coomaraswamy, Le Caire, 2 décembre 1935.

maintenant, il n'y a plus de mental pour chercher ailleurs la lumière ou la sagesse, et c'est une formidable fontaine de paix. Tous les doutes sont éclaircis, et la tranquillité demeure, non en mots, mais par le cœur. L'ego est absolument fini. Cela se nomme la paix, et retourner à la Source. »

Papaji

« Ainsi la tranquillité est le but du chercheur. Même un seul effort pour apaiser une seule pensée, ne serait-ce qu'un seul instant, pénètre profondément jusqu'à atteindre l'état de tranquillité. L'effort est nécessaire et il n'est possible qu'à l'état de veille. S'il y a effort, il y a aussi conscience ; les pensées sont calmées. »

Rāmana Maharshi

« La vigilance exercée sur les pensées est le fondement de la vie spirituelle. »

Saint Païssos l'Athonite

« Ce qui va mal, ce n'est pas le monde, c'est notre manière de le regarder. »

Henry Miller

Cours 42

« La grâce signifie totalité, unicité, il n'y a aucune fragmentation. »

Nisargadatta Maharaj

« Oui, cet espace est facile à reconnaître. Plus facile à reconnaître que n'importe quoi d'autre. Il est plus proche que nos pensées, nos sensations. La présence éveillée est présente avant toute pensée, avant toute sensation. Tout baigne en elle. Nous sommes cette présence. Il suffit de retourner le regard vers ce qui regarde. »

Mingyour Rimpoché

« Si l'on devient lucidement attentif, on dispose d'une extraordinaire énergie : une énergie qui n'est pas due à une résistance... cette énergie de l'attention, c'est la liberté ! »

Krishnamurti

« Cela ne coûte rien d'accroître son énergie. Elle augmente lorsque vous êtes pleinement présent, que vous ne vivez ni dans le passé, ni dans l'avenir. Vous devez absolument vous concentrer sur l'instant présent. »

James Redfield

« En vérité cette connaissance n'est pas à atteindre puisqu'elle est déjà au cœur de notre être, elle est seulement à dégager des obscurités qui la voilent. »

Jean-Pierre Giudicelli

« Dans la recherche du soi (*vichāra*) réside la félicité, tout ce que le cœur peut désirer. La grande difficulté vient de ce que nous ignorons qui nous sommes. C'est le problème de notre vie. Mais lorsque nous voyons notre véritable Identité, nous découvrons que nous sommes incroyablement bénis, depuis toujours et de toutes les manières possibles. Le secret du remède à notre problème, est de voir qui a le problème. »

Douglas Harding

Cours 43

« La réalisation dépend en fait de la qualité du réceptacle, de sa plus ou moins grande transparence, de sa capacité à intégrer la lumière. »

Érik Sablé

« À ma connaissance, il n'existe aucun *Yoga* ou recherche spirituelle sans *Yamas* et *Niyamas*. Cela a même été défini il y a plus de 2500 ans dans les *Sutras* de Patanjali. »

Patrick Mel

« Les pratiquants qui continuent à mettre leurs espoirs en cette vie, en songeant à leur carrière, à leur gloire personnelle (souvent établie par le moyen vulgaire de la jalousie et du mépris d'autrui), sont purement et simplement dans l'erreur et le matérialisme spirituel le plus grossier. »

Bernard Fréon

« Abstiens-toi de tout acte nuisible, cultive les actes bénéfiques, purifie ton esprit – tel est l'enseignement des êtres Illuminés. »

Le Bouddha

Cours 44

« L'homme est en état de santé quand toutes les parties dont il est composé ont la faculté d'exercer les fonctions auxquelles elles sont destinées. »

Franz-Anton Mesmer

« Si l'esprit du malade s'exalte, que sa foi s'accroît, qu'il espère, qu'il se réjouit, finalement son âme excitée peut rétablir bien des choses en son propre corps, en sorte qu'il passe de la maladie à la santé, grâce à sa joie et à sa confiance. »

Roger Bacon

« Le secret du changement est de focaliser toute votre énergie, pas à combattre l'ancien, mais à construire le neuf. »

Socrate

« L'on n'arrose pas les feuilles d'un arbre, mais ses racines. De même il faut attaquer le problème à ses racines, qui, pour l'homme, sont dans le cerveau. Le remède à toute maladie est donc de calmer le mental ; alors tout sera en harmonie physiquement et psychologiquement. »

Mā Ananda Moyī

« L'imagination, de sa propre initiative et suivant la diversité des passions provoque dans le corps physique une transmutation semblable ; des changements s'opèrent au niveau des processus organiques tandis que l'esprit navigue vers le haut ou vers le bas, vers l'intérieur ou l'extérieur. »

Cornelius Agrippa

« Je ne nierai pas que l'imagination et la foi soient tellement efficaces qu'elles ne nous puissent rendre sains ou malades. »

Paracelse

Cours 45

« La décision la plus importante que nous prenons est de savoir si nous croyons vivre dans un univers amical ou hostile. »

Albert Einstein

« Le bonheur n'est pas le fruit de la paix, le bonheur, c'est la paix même. »

Alain (Émile-Auguste Chartier)

« De celui qui dans la bataille a vaincu mille milliers d'hommes et de celui qui s'est vaincu lui-même, c'est ce dernier qui est le plus grand vainqueur. »

Le Bouddha

« Les forces de l'inconscient doivent être surmontées par la conjonction des contraires. Ce sont les noces alchimiques du soufre et du mercure, la "conjonction *solis et lunae*" des alchimistes. »

Auteur anonyme

« La victoire sur soi est la plus grande des victoires. »

Platon

« Quand on lutte contre des monstres, il faut prendre garde de ne pas devenir monstre soi-même. Si tu regardes longtemps dans l'abîme, l'abîme regarde aussi en toi. »

Friedrich Nietzsche

Cours 46

« Les grands esprits discutent des idées ; les esprits moyens discutent des événements ; les petits esprits discutent des gens. »

Eleanor Roosevelt

« L'humanité tisse la toile où elle se prend. »

Hakim Sanaï

« Ne savez-vous pas que l'amour du monde est inimitié contre Dieu ? Celui donc qui veut être ami du monde se rend ennemi de Dieu. »

Jacques 4:4

« L'honnêteté, la sincérité, la simplicité, l'humilité, la générosité, l'absence de vanité, la capacité à servir les autres – qualités à la portée de toutes les âmes – sont les véritables fondations de notre vie spirituelle. »

Nelson Mandela

« La forêt était en train de disparaître, mais les arbres votèrent encore pour la hache, parce que la hache était rusée et elle les avait convaincus que, puisqu'elle avait un manche en bois, elle était l'une d'eux. »

Proverbe turc

« C'est la vieille stratégie scientiste [...] Le climat se dérègle ? Pas grave, on va inventer des machines qui vont corriger ça. On fait croire que le système qui a provoqué les problèmes est capable de les réparer. Ce n'est pas crédible. »

Jacques Testart

« L'éveil ou illumination concerne les gens qui n'ont pas trouvé de satisfaction dans les assouvissements sensoriels. Il est destiné aux personnes qui en ont assez des choses, des objets et des plaisirs qu'elles en retirent. Le désir de liberté, d'éveil, prend

naissance quand on commence à comprendre que le bonheur permanent ne peut être trouvé dans les plaisirs des sens. »

Papaji

Cours 47

« Tout ce que vous recherchez en harmonie et en santé vous évitera jusqu'à ce que vous compreniez pleinement que l'ego ne peut pas créer la perfection. »

Auteur anonyme

« On s'aperçoit que plusieurs siècles de science mécaniste, déconnectée de la philosophie et de la véritable nature de l'humain au profit de la technologie, ont conduit notre société occidentale à s'enfermer dans un système de croyances qui a reproduit la religion contre laquelle la science s'était construite. »

Philippe Guillemant

« Toute contestation d'une affirmation officielle ou d'une croyance largement répandue peut être désormais considérée comme "complotiste". »

Edgar Morin

« Le fait que vous m'accusiez d'être complotiste alors que tant de questions importantes se posent, suggère fortement l'existence d'une conspiration que vous cherchiez à couvrir consciemment ou inconsciemment. »

Lance DeHaven-Smith

« Un esprit tout en logique est comme un couteau tout en lame. Il fait saigner la main qui l'utilise. »

Rabindranath Tagore

Cours 48

« Pour se libérer de l'identification, l'homme doit être constamment sur ses gardes et impitoyable envers lui-même. C'est-à-dire qu'il ne doit pas avoir peur de démasquer toutes ses formes subtiles et cachées. Il est indispensable de voir, d'étudier l'identification, afin d'en déceler en nous-mêmes jusqu'aux racines les plus profondes. »

Georges Gurdjieff

« L'état suprême n'est pas quelque chose à obtenir par une "effectuation" quelconque ; il s'agit uniquement de prendre conscience de ce qui est ¹⁸. »

René Guénon

« Laissez à eux-mêmes les désirs et les craintes, accordez toute votre attention au sujet, à celui qui est derrière toute expérience de désir et de peur. Demandez : qui désire ? Que chaque désir soit un retour vers vous. »

Nisargadatta Maharaj

« En chacun de nous existe un lieu dénué de maladie, qui ne ressent jamais de la douleur et qui ne peut vieillir ni mourir. Lorsqu'on va dans ce lieu, les limitations que nous acceptons tous cessent d'exister. Elles ne peuvent même plus appartenir au domaine du possible. »

Deepak Chopra

« Il fera mouvoir le monde, celui pour qui son petit-moi est mort et Dieu vit à sa place. »

Vivekananda

« Le renonçant à son petit-moi et aux pièges du monde prend deux vœux : d'une part de réaliser la Vérité. D'autre part de secourir le monde. »

Shivananda

« Pour Platon, l'âme humaine est comparable à deux chevaux. Un noir et un blanc. Le noir c'est le moi qui commande et le blanc, c'est le moi véritable. Celui qui commande dit "Donne-moi ce que je veux", et l'autre dit "Donne-moi ce dont j'ai besoin". Il y a très peu de gens qui veulent ce dont ils ont besoin. »

Idriss Aberkane

« J'ai compris que l'essentiel n'était pas dans la finalité de l'objectif, mais dans le chemin emprunté. »

Sonia Mabrouk

« La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »

Albert Einstein

« Le succès n'est pas final. L'échec n'est pas fatal. C'est le courage de continuer qui compte. »

¹⁸ *Correspondance I*, Éditions Omnia Veritas Ltd, 2017.

Winston Churchill

« J'ai raté 9000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi je réussis. »

Michael Jordan

« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends. »
Nelson Mandela