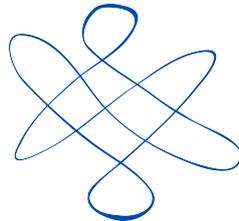
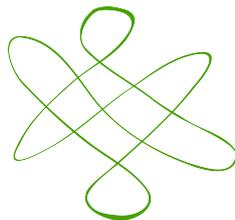


Les sens du yogi



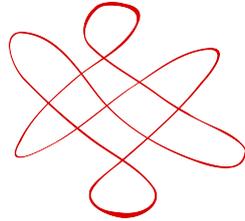
Avoir ou ne pas avoir
Les choses ne sont rien
Je les laisse tomber et ne les ramasse pas
L'univers se charge de renouveler la matière
Je libère mes mains et déleste mes poches



Toucher ou ne pas toucher

Les formes ne sont rien

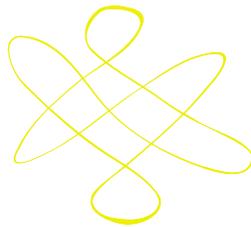
Le sujet apprend à reconnaître l'organisation et les caractéristiques des objets
Je perçois l'absence de limite et suis attentif aux réflexes et aux projections de l'esprit
Je libère ma peau et surveille mes réactions pour les transformer



Entendre ou ne pas entendre

Les voix ne sont rien

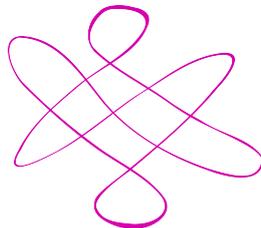
Je les écoute passer et ne les retient pas
Les personnes n'expriment que leur propre situation
Je libère mes oreilles et soulage ma mémoire



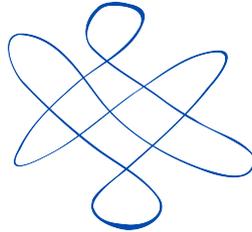
Dire ou ne pas dire

Les paroles ne sont rien

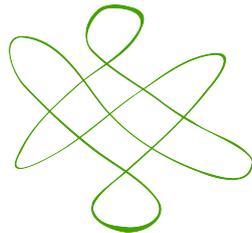
Je ne prononce que les intentions d'amour
Que le cœur transmet dans de doux murmures
Je libère ma langue et dénoue les serments



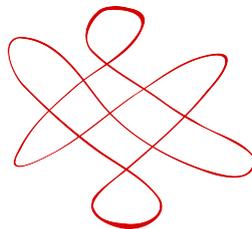
Voir ou ne pas voir
Les visions ne sont rien
Je ne vois des illusions éphémères que la couleur de la lumière
Toutes les manifestations du monde émanent de la même source
Je libère mes yeux et concentre l'énergie



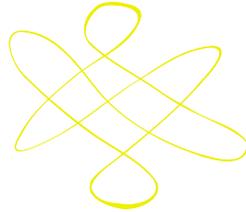
Aller ou ne pas aller
Les chemins ne sont rien
Ils mènent tous au même endroit là où je vais immobile et seul
Je contemple les beautés innombrables de l'univers
Je libère mes pieds et voyage dans l'espace



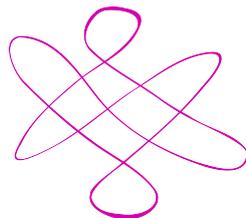
Penser ou ne pas penser
Les idées ne sont rien
Je ne suis pas distrait par les pensées erronées
Les concepts s'opposent et disparaissent dans le vide
Je libère mon esprit et traverse le temps



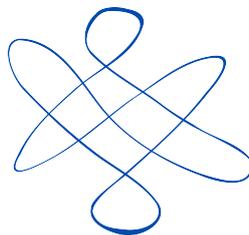
Vouloir ou ne pas vouloir
Les actions ne sont rien
Je ne m'y oppose pas et elles ne m'atteignent pas
Je reste vigilant dans l'équilibre de la paix intérieur
Je me libère des désirs et me délivre des aversions



Aimer ou ne pas aimer
Les sentiments ne sont rien
Je souhaite la liberté et brise les chaînes de l'attachement
Le don le plus précieux est la connaissance de la pure réalité
J'offre à tous les êtres vivants la compassion universelle



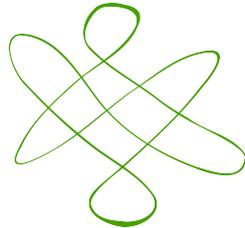
Haïr ou ne pas haïr
Les peurs ne sont rien
La souffrance résulte des attitudes et des pulsions négatives
J'accepte les occasions de surmonter les obstacles et l'ignorance
Je reste positif et chasse habilement les démons qui assaillent la forteresse du ciel



Être ou ne pas être

Les individualités ne sont rien

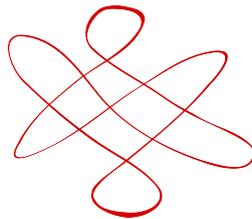
Les traces de l'égoïsme et les conséquences d'un passé révolu s'évanouissent
Les conditions du présent sont propices pour favoriser les causes d'un futur meilleur
Je libère mon nom et abandonne ma personne à la transparence de la vérité absolue



Faire ou ne pas faire

Les réalisations ne sont rien

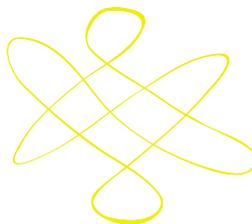
La recherche de la présence est une activité interne et personnelle
La persévérance de la Sangha soutient et la tolérance du Dharma montre la direction
Je suis l'exemple du Bouddha et j'oriente les êtres vivants dans l'obscurité



Vivre ou ne pas vivre

Les existences ne sont rien

Je n'espère pas les joies et ne fuis pas les peines
Je me concentre sur l'impermanence et l'interdépendance des phénomènes
Je me libère des perceptions factices et me délivre des contraintes de la mort



Respirer ou ne pas respirer
Le souffle est tout

Il va et vient pour purifier la conscience et apporter la sagesse
Son cycle chaud apaise le corps et nourrit les efforts de la pratique salutaire
Je médite en silence et j'accueille tranquillement les pensées créatrices des mondes

