

---

« Une posture équilibrée, une respiration équilibrée, une sensation équilibrée, deviennent équilibrantes »

SHRI MAHESH

---

« La posture devient réelle lorsque l'effort pour la réaliser disparaît et qu'il n'y a plus de mouvement dans le corps »

SHRI MAHESH

---

« l'immobilité est une force ! la posture est immobilité et fermeté du corps, immobilité du souffle, immobilité du mental »

SHRI MAHESH

---

« Quand nous avons dépassé les savoirs, alors nous avons la connaissance. La raison fut une aide, la raison est l'entrave »

SHRI AUROBINDO

---

« La poésie est un art à la fois très expérimental et très pointilleux, qui demande une précision extrême ».

Aurélien Barreau – Astrophysicien

---

----« La rigueur vient toujours à bout de l'obstacle »

LEONARD DE VINCI

---

« La méditation commence quand il n'y a plus de dualité corps-esprit »

SHRI MAHESH

---

« Il est inutile d'étudier sans réfléchir, réfléchir sans étudier est dangereux »

CONFUCIUS

---

« Le premier ennemi de la connaissance n'est pas l'ignorance, c'est l'illusion de la connaissance ».

STEPHEN HAWKING – Astrophysicien

---

---

« La vitalité et la santé de l'homme dépendent en grande partie d'habitudes respiratoires correctes et rythmées, qui influent sur son énergie ».

**SHRI MAHESH**

---

«Se donner le temps d'aller au bout de chaque instant, de vivre à cœur la perception. »

**Swami Vivekananda (\*)**

---

« Même le silence le plus court est à la fois une manière de pénétrer le présent et de poursuivre son chemin. >>

**Jon Kabat-Zinn**

---

<< L'attention permanente est le premier art auquel il faut s'exercer. >>

**Graf Dürkeim (\*)**

---

<< La spiritualité est une force dynamique qui tend vers un but unique : la réalisation de soi à travers toutes sortes d'activité. >>

**Shri Mahesh (\*)** (l'inde notre héritage)

---

<< Tant qu'un être n'a pas le bien, il veut autre chose, dès qu'il l'a il se veut lui-même.>>

<< Tendre au bien c'est tendre à soi-même.>>

**Plotin (\*)** (Ennéades)

---

<< Il faut apprendre à se réjouir davantage. Cette richesse est l'essence de la générosité. C'est la sensation de pouvoir se débrouiller sans sombrer dans le misérabilisme. >>

**Chögyam Trungpa (\*)**

---

<< Le silence, c'est la direction. >>

**Henri le Saux (\*)** (la montée au fond du coeur)

---

<< Une respiration juste est la condition d'une vie juste >>

**K G Durckheim** (L'homme et sa double origine)

---

<<Où que vous soyez, c'est là que commence votre chemin >>

**Ma Anandamoyi**

---

<<La connaissance commence par la reconnaissance de ce qui vient entraver la connaissance >>

**Alyette Degrâces le 28 novembre 2010**

---

<<La meilleure école, c'est la vie  
Le meilleur Maître c'est l'expérience,  
Le meilleur livre, c'est la nature  
Le meilleur temple, c'est le cœur  
Le meilleur ami c'est la vérité >>.

**YS PATANJALI**

---

<<La nature n'a pas prévu de chemin, mais c'est en observant la nature que nous pouvons décider et dessiner un chemin >>

**XXXXXX**

« Mieux que ses paroles, les actions d'un homme sont le miroir de sa personnalité »

**Bks Iyengar (\*)**

---

« Où que vous soyez, c'est là qu'il faut commencer le voyage »

**. Mâ Ananda Moyi (\*)**

---

« Pareil au pétale de rose qu'emporte la brise, le corps dans la posture s'élève avec le souffle et revient en effleurant le sol »

**Mahesh (Shri) (\*)**

---

« Le soleil ne se lève que pour celui qui va à sa rencontre»

**Henri le SAUX**

---

« L'idéal est le mensonge de ceux qui ont peur de la vérité»

**SW. Prajnanpad**

---

<< La posture doit être stable et agréable. La posture est parfaite quand il n'y a plus le mouvement dans le corps. >>

**Patanjali (\*) II 46**

---

<< Le yogi doit ne plus être affecté par la dualité, partez du corps si vous voulez atteindre l'esprit. >>

**Patanjali (\*) II 48**

---

<< Quand les pensées perturbent ses attitudes, il faut laisser se manifester le contraire. >>

**Patanjali (\*)**

---

<< Le yoga est la faculté d'orienter et de focaliser l'activité mentale. >>

**Patanjali (\*)**

---

<< Dans la vie rien n'est à craindre, tout est à comprendre. >>

**Marie Curie (\*)**

---

<< Vivre plus simplement pour que d'autres puissent vivre tout simplement. >>

<< Nous devons être le changement que nous voulons pour le monde. >>

**Gandhi**

---

<< Si vous voulez inspirer le monde extérieur, aspirez secrètement dans le monde intérieur. >>

**Swami Chinmoy Kumar**

---

<< Chaque homme est un résumé du monde, lorsqu'on touche un point du tout, tous les points de la même catégorie seront touchés à travers le monde. >>

**Sri Aurobindo (\*)**

---

<< Il n'est pas nécessaire de penser JE pour être, le JE doit se comprendre par lui-même, soyez la conscience. >>

**Swami Suddhananda**

---

<< Il existe un langage qui ne parle pas au nom d'un moi, mais au nom d'une vie... comme si le présent était une allégorie de son être intérieur. >>

**Marie-Madeleine Davy (\*)**

---

<< L'erreur, c'est l'oubli de la vérité contraire. >>

**Pascal (\*)**

---

<< Remplissez chacun la coupe de l'autre mais ne buvez pas à la même coupe.  
Donnez-vous du pain l'un à l'autre mais ne mangez pas le même morceau.  
Chantez et dansez ensemble et soyez joyeux mais sachez demeurer seuls,  
Pareils aux cordes du luth qui sont seules mais savent vibrer ensemble en musique.  
Donnez vos cœurs mais sans que l'un et l'autre le garde.  
Car seule la main de la Vie peut comprendre vos cœurs.  
Et restez ensemble mais pas trop près l'un de l'autre:  
Car les colonnes du temple se dressent à distance,  
Et le chêne et le cyprès ne poussent pas à l'ombre l'un de l'autre. >>

**Khalil Gibran (\*)**

---

<< Méditer c'est comprendre ce qu'est le savoir, soyez votre propre lumière. >>

**Jiddu Krishnamurty (\*)**

(dans "la porte ouverte")

---

<< Si la matière est puissante, la pensée est toute puissante. >>

**Swami Vivekananda (\*)**

---

<< La connaissance de soi est le commencement de la méditation. Lorsque la surface de l'esprit est calme et silencieux, les zones secrètes de la connaissance se projettent. >>

**Jiddu Krishnamurty (\*)**

(dans "à propos de Dieu")

---

<< Le but de la pratique du yoga est d'éliminer les fluctuations qui agitent constamment l'esprit. >>

**Swami Muktananda**

---

<< Comme le vent rassemble les nuages puis les disperse, l'esprit crée les attaches puis les rompt. >>

**Shankaracharya (\*)**

---

<< Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un et l'autre. >>

**Marc Aurèle (\*)**

---

<< L'être humain se transforme par sa propre nature mais le côté "mono-dimensionnel" entrave la transformation. >>

**Alyette Degraces (\*)**

---

<< Le but premier du pranayama n'est pas la maîtrise de la respiration mais celle de l'activité mentale. La pratique de pranayama conduit à la faculté de concentration. >>

L'énergie va où la pensée va.

**Shri Mahesh**

---

<< En méditation, l'esprit est éveillé mais ne produit pas de pensée. >>

<< De la dualité naît le dualisme. >>

**Swamini Umananda**

16/03/2009

---

<< Ne pas se fier seulement au cours visible des choses car il y a aussi un cours invisible des choses. >>

**Marc Ballanfat**

16/03/2009

---

<< Un passé qui n'est pas apaisé est un passé que l'on prolonge dans la présent. >>

<< Nous fonctionnons en discontinuité pour approcher la continuité. >>

**Alyette Degraces (\*)**

16/03/2009

---

« On ne grandit pas en regardant ses pieds, l'arbre grandit en s'ouvrant vers la lumière »

**Bernard UGEUX**

---

« Lorsque les « asana » deviennent plus subtiles, ils deviennent automatiquement plus méditatifs puisque l'intelligence pénètre au cœur de l'être ».

**B.K.S. Iyengar (\*)**

---

« Pour retrouver l'âme universelle sous les couleurs changeantes de la réalité, il faut se débarrasser de son ego (+). L'homme personnel est fermé au monde ».

**Rabindramath Tagore (\*)**

---

Conscience du geste

« La posture doit être exécutée avec l'attention et non la tension »

**Patanjali (\*)**

---

« Peut-être l'aventure humaine ne se maintient-elle qu'au prix d'une métamorphose »

**André Malraux (\*)**

---

« Lorsque nous nous exerçons à rester assis tranquillement et à suivre notre souffle à mesure qu'il sort et qu'il se dissout, nous établissons un contact avec notre cœur.

En nous laissant tout simplement être tel que nous sommes, nous commençons à éprouver une réelle sympathie envers nous-même ».

**Chögyam Trungpa (\*)**

« Assumons la responsabilité de notre vie et portons un regard neuf sur les choses en développant le calme mental et la force du cœur.

Notre cœur peut devenir fort à l'endroit de la césure ».

**Jack Kornfield (\*)**

- Périls et promesses de la vie spirituelle -

Editions de La Table Ronde

---

« L'Amitié nous fait partager de grands moments de bonheur mais aussi d'immenses peines. L'important est de partager, de s'écouter, de se souvenir ».

**L'Abbé Pierre (\*)**

---

« Désormais je me permets d'être ce que je suis !

Je m'en donne donc la permission.

Ainsi l'instant arrivera où nous nous surprendrons à être en état de vigilance ».

**V.-R. Dhiravamsa**

- L'Attention, source de plénitude -

Editions Dangles

---

« L'Amour n'est pas seulement un sentiment, il est un art aussi ».

**H. de Balzac (\*)**

- dans le magazine : Prima de 02/2007 –

---

« Si vous voulez trouver Dieu, servez l'homme »

**Swami Vivekananda (\*)**

---

« La Vérité est chose si grande que nous ne devons dédaigner aucune entremise qui nous y conduise. »

**Montaigne (\*)**

---

« La vie c'est un peu de temps donné à la vérité pour, si tu le veux, apprendre à aimer »

**L'Abbé Pierre (\*)**

---

« Ce n'est qu'au prix d'un entraînement constant que notre pratique se stabilisera et que nous pourrons tenir tête à nos tendances négatives avec intrépidité »

**Khyensté Rimpoche**

---

« Pas de moi, pas de problème »

**Dicton Bouddhiste**

---

« Quand on va au bout du corps, c'est l'esprit  
quand on va au bout de l'esprit, c'est le corps »

**Swami Sivananda (\*)**

---

« Les hanches sont les portes de l'âme »

**Annick de Souzenelle**

---

« L'Essentiel demeure cette pratique qui s'opère instant après instant dans notre existence quotidienne »

**Arnaud Desjardins (\*)**

---

« La liberté est la loi de l'être dans son unité illimitable »

**Shri Aurobindo (\*)**

---

« La solitude et le silence sont un état d'esprit et non un retrait physique de la société »

**Shri Mahesh (\*)**

19/03/2007

---

« Quand les impuretés du mental sont détruites, par la pratique du yoga, la lumière de la connaissance donne à l'esprit la discrimination »

**Patanjali**

---

« Dans cette prison de la création, il y a des prisonniers de leurs pensées et d'autres, comme les gardiens d'une prison, qui peuvent sortir et rentrer dans leur prison librement »

**Swami Suddhananda (\*)**

16/04/2007

---

« Tu n'iras pas au ciel si tu n'es pas toi-même un ciel vivant »

**Angelus Silesius (\*)**

---

« La posture est un moyen pour aller au-delà »

**Shri Mahesh**

23/04/2007

---

« Le premier obstacle dans la méditation ce ne sont pas les pensées mais le « JE » ; soyez familiers avec vos pensées. »

**Swami Suddhananda**

30/04/2007

---

« Chacun est le maître de son destin, c'est à nous de créer les causes du bonheur ; il en va de notre responsabilité et de celle de personne d'autre »

**le XIV<sup>eme</sup> Dalaï Lama (\*)**

---

« Comme le miroir, le cœur du sage doit tout refléter, sans qu'une seule erreur vienne le ternir. »

**Confucius (\*)**

---

« Le voulu révèle très vite ses limites, il faut laisser agir le non agir. »

**Shri Mahesh** « Le Souffle Parole de Vie »

---

« La méditation sur le temps est la tâche préliminaire à toute métaphysique »

« Les plus sages d'entre-nous découvrent tôt ou tard que le bonheur relève exclusivement de notre nature intérieure »

**Ramana MAHARSHI (\*)**

---

« Si l'on veut que la nouveauté paraisse, il faut que le passé, en tant que pensée, s'efface »

**Krishnamurty (\*)**

---

« Au fur et à mesure de son évolution, l'homme s'identifiera à son corps, ses énergies, ses pensées et son ego et finalement à l'essence de son être »

« Ce que cherche l'homme supérieur est en lui,  
ce que cherche l'homme inférieur est dans les autres »

**Swami Vidyatmananda (\*)**

---

< Les yeux sont petits mais le monde est grand, le yoga permet d'agrandir les yeux.

< Les corps s'en vont mais l'enseignement reste. >

**Shri Mahesh (\*)**

17/09/2007

---

< Pour être libérateur, il faut être libre soi-même >

**Père Joseph Blanc**

Villematier le 24/09/2007

---

< Avant de gérer ses pensées, il faut connaître le penseur.>

**Swami Suddhananda (\*)**

24/09/2007

---

< Le temps est l'astuce qui permet à la nature, que tout n'ait pas lieu d'un seul coup

**J.A.Wheeler (\*)**

---

< L'Univers donne naissance à la conscience et la conscience donne un sens à l'univers >

**J.A.Wheeler (\*)**

---

< La distance de l'homme et l'étoile est abolie mais il reste encore à abolir la distance entre l'homme et lui-même >

**Michel Casse (\*)**

01/10/2007

---

< Le changement est bon pour tout le monde mais le monde en a peur, le changement est inévitable, la rivière doit couler >

Le mental doit être frais comme la fleur du matin.

**Swami Siddeshwar**

08/10/2007

---

< Le yoga en tant que moyen est la spiritualisation de toutes nos activités. >

**Swami Siddeshwar**

15/10/2007

---

< Les talents qui nous sont donnés par la nature sont comme des plantes, il faut les tailler par l'étude. >

**Francis Bacon (\*)**

---

< Tout est un. >

**Dhiravamsa**

---

< La synchronicité, c'est quand ton monde intérieur et le monde extérieur rentrent en résonance >

**Jung Carl Gustav (\*)**

---

< La verticalité redonne confiance en soi et dans les autres. >

**Frans Veldman (\*)**

---

<< La vérité ne se donne pas car elle n'appartient à personne.

On est le possesseur de ce qu'on fait ou de ce qu'on a reçu

Mais la vérité déborde toute possession. >>

**Enseignement des UPANISHAD (\*)**

---

<< Le yoga de la connaissance nous amène le calme à l'intérieur et le dynamisme à l'extérieur. >>

**Swami Siddeshwar**

26/11/2007

---

---

<< Qui n'est pas solitaire ne peut être silencieux,  
Qui ne fait pas le silence ne peut entendre celui qui parle. >>  
**Bruno le Chartreux (\*)**

---

<< La réponse est en moi, car c'est moi qui donne une valeur aux choses. >>  
**Swami Siddeshwar**  
10/12/2007

---

<< Les étoiles se mettent à briller dans le ciel lorsque l'obscurité de la nuit éteint les lumières de la terre,  
il faut de même que rentre dans l'ombre le multiple de la conscience d'objet pour que se lève la vacuité lumineuse qui ouvre la conscience qui repose en soi. >>  
**Karlfried Graf Durckheim (\*) dans – le Son du Silence -**

---

<< L'héritage qui t'est venu, il te faut l'acquérir pour mieux le posséder. >>  
**Goethe (\*)**

---

« Pouvoir contempler chaque jour le soleil se lever ou se coucher afin de nous relier à un phénomène universel, voilà qui préserverait notre santé pour toujours. >>  
**Henry David Thoreau (\*)**

---

<< La ou le son du silence se fait entendre est la méditation au-delà de l'objet. >>  
**K.G. Dürckheim (\*)**

---

<< La goutte dans la mer peut parfois savoir qu'elle est dans la mer mais elle sait rarement que la mer est aussi en elle. >>  
**Ma Ananda Moyi (\*)**

---

« Comme la nature a coutume de dessiner dans ce qui est imparfait une ébauche de la perfection, c'est par gradation que nous atteignons la lumière >>.  
**Marcelle Malpiski**

---

« C'est donc en méditant sur « Cela » qui fait battre le cœur plus que sur le lambeau de chair appelé cœur que le yogi prend conscience de son Moi profond >>.

**André Van Lysebeth**

<< Le mot yoga signifie lui-même méditation.

La méditation est finalement la perception de soi-même >>.

**Désikachar**

---

<< Pendant ces moments où le temps s'étire, l'esprit écarte le corps >>.  
**Dr Frédéric Rosenfeld (\*)**

---

<< La méditation ne doit pas être une cataracte qui opacifie le regard mais bien au contraire, cela aiguise un regard informel >>.

**Amina Okada (\*)**

03/03/2008

---

<< La méditation aiguise la pénétrante finesse de la conscience observante >>.

**Dr Frédéric Rosenfeld (\*)**

---

<< En chaque être existe un trésor qui n'est en aucun autre ! chacun ne le découvrira que s'il parvient à saisir ce qui, au fond de lui, émeut son être en ce qu'il a de plus sensible. >>

**Colette Poggi**

27/03/2008

---

<< Le yoga, ce n'est pas atteindre le but, c'est enlever les obstacles.

Nous avons des possibilités mais il faut les actualiser en installant le "voyant" au-dedans de soi. >>

**Alyette Degraçes**

31/03/2008

---

<< Prenez soin de votre corps mais n'en devenez pas esclave. Si vous pensez constamment à son bien être, vous ressemblez à l'avare qui pense sans cesse à son argent. >>

**Shri Meher Baba (\*)**

---

<< Le Yoga nous apprend à exister pour être et non paraître pour exister. >>

**Swami Shivananda (\*)**

---

<< La vie est un mystère, la méditation nous aide à l'appréhender et à découvrir notre vraie nature. >>

**Shri Mahesh (\*)**

---

<< Lorsqu'on rencontre les gens, les gens nous rencontrent. >>

<< Le yoga est une confrontation avec sa propre matière. >>

<< La Conscience est antérieure à la prise de Conscience. >>

<< Ne pas se sous-estimer ni se surestimer, juste s'estimer. >>

**Shri Mahesh (\*)**

---

<< Abandonnez toute idée de vouloir définir la vie et la vérité et tournez-vous vers l'infini indéfinissable. Le fini ne peut exprimer l'indéfini. >>

"La voie du non attachement"

**Dhiravamsa**

---

<< La méditation est un retournement en soi, pour une compréhension élargie de soi.  
La méditation est une insertion de soi dans le monde et une intégration du monde en soi. >>

---

<< Le mouvement doit devenir un point d'appui ! quelque chose qui me dérange. Je m'en sers  
pour avancer. >>

**Chankara**

---

---

« Une posture équilibrée, une respiration équilibrée, une sensation équilibrée, deviennent équilibrantes »

SHRI MAHESH

---

« La posture devient réelle lorsque l'effort pour la réaliser disparaît et qu'il n'y a plus de mouvement dans le corps »

SHRI MAHESH

---

« l'immobilité est une force ! la posture est immobilité et fermeté du corps, immobilité du souffle, immobilité du mental »

SHRI MAHESH

---

« Quand nous avons dépassé les savoirs, alors nous avons la connaissance. La raison fut une aide, la raison est l'entrave »

SHRI AUROBINDO

---

« La poésie est un art à la fois très expérimental et très pointilleux, qui demande une précision extrême ».

Aurélien Barreau – Astrophysicien

---

----« La rigueur vient toujours à bout de l'obstacle »

LEONARD DE VINCI

---

« La méditation commence quand il n'y a plus de dualité corps-esprit »

SHRI MAHESH

---

« Il est inutile d'étudier sans réfléchir, réfléchir sans étudier est dangereux »

CONFUCIUS

---

« Le premier ennemi de la connaissance n'est pas l'ignorance, c'est l'illusion de la connaissance ».

STEPHEN HAWKING – Astrophysicien

---

---

« La vitalité et la santé de l'homme dépendent en grande partie d'habitudes respiratoires correctes et rythmées, qui influent sur son énergie ».

**SHRI MAHESH**

---

«Se donner le temps d'aller au bout de chaque instant, de vivre à cœur la perception. »

**Swami Vivekananda (\*)**

---

« Même le silence le plus court est à la fois une manière de pénétrer le présent et de poursuivre son chemin. >>

**Jon Kabat-Zinn**

---

<< L'attention permanente est le premier art auquel il faut s'exercer. >>

**Graf Dürkeim (\*)**

---

<< La spiritualité est une force dynamique qui tend vers un but unique : la réalisation de soi à travers toutes sortes d'activité. >>

**Shri Mahesh (\*)** (l'inde notre héritage)

---

<< Tant qu'un être n'a pas le bien, il veut autre chose, dès qu'il l'a il se veut lui-même.>>

<< Tendre au bien c'est tendre à soi-même.>>

**Plotin (\*)** (Ennéades)

---

<< Il faut apprendre à se réjouir davantage. Cette richesse est l'essence de la générosité. C'est la sensation de pouvoir se débrouiller sans sombrer dans le misérabilisme. >>

**Chögyam Trungpa (\*)**

---

<< Le silence, c'est la direction. >>

**Henri le Saux (\*)** (la montée au fond du coeur)

---

<< Une respiration juste est la condition d'une vie juste >>

**K G Durckheim** (L'homme et sa double origine)

---

<<Où que vous soyez, c'est là que commence votre chemin >>

**Ma Anandamoyi**

---

<<La connaissance commence par la reconnaissance de ce qui vient entraver la connaissance >>

**Alyette Degrâces le 28 novembre 2010**

---

<<La meilleure école, c'est la vie  
Le meilleur Maître c'est l'expérience,  
Le meilleur livre, c'est la nature  
Le meilleur temple, c'est le cœur  
Le meilleur ami c'est la vérité >>.

**YS PATANJALI**

---

<<La nature n'a pas prévu de chemin, mais c'est en observant la nature que nous pouvons décider et dessiner un chemin >>

**XXXXXX**

« Mieux que ses paroles, les actions d'un homme sont le miroir de sa personnalité »

**Bks Iyengar (\*)**

---

« Où que vous soyez, c'est là qu'il faut commencer le voyage »

**. Mâ Ananda Moyi (\*)**

---

« Pareil au pétale de rose qu'emporte la brise, le corps dans la posture s'élève avec le souffle et revient en effleurant le sol »

**Mahesh (Shri) (\*)**

---

« Le soleil ne se lève que pour celui qui va à sa rencontre»

**Henri le SAUX**

---

« L'idéal est le mensonge de ceux qui ont peur de la vérité»

**SW. Prajnanpad**

---

<< La posture doit être stable et agréable. La posture est parfaite quand il n'y a plus le mouvement dans le corps. >>

**Patanjali (\*) II 46**

---

<< Le yogi doit ne plus être affecté par la dualité, partez du corps si vous voulez atteindre l'esprit. >>

**Patanjali (\*) II 48**

---

<< Quand les pensées perturbent ses attitudes, il faut laisser se manifester le contraire. >>

**Patanjali (\*)**

---

<< Le yoga est la faculté d'orienter et de focaliser l'activité mentale. >>

**Patanjali (\*)**

---

<< Dans la vie rien n'est à craindre, tout est à comprendre. >>

**Marie Curie (\*)**

---

<< Vivre plus simplement pour que d'autres puissent vivre tout simplement. >>

<< Nous devons être le changement que nous voulons pour le monde. >>

**Gandhi**

---

<< Si vous voulez inspirer le monde extérieur, aspirez secrètement dans le monde intérieur. >>

**Swami Chinmoy Kumar**

---

<< Chaque homme est un résumé du monde, lorsqu'on touche un point du tout, tous les points de la même catégorie seront touchés à travers le monde. >>

**Sri Aurobindo (\*)**

---

<< Il n'est pas nécessaire de penser JE pour être, le JE doit se comprendre par lui-même, soyez la conscience. >>

**Swami Suddhananda**

---

<< Il existe un langage qui ne parle pas au nom d'un moi, mais au nom d'une vie... comme si le présent était une allégorie de son être intérieur. >>

**Marie-Madeleine Davy (\*)**

---

<< L'erreur, c'est l'oubli de la vérité contraire. >>

**Pascal (\*)**

---

<< Remplissez chacun la coupe de l'autre mais ne buvez pas à la même coupe.  
Donnez-vous du pain l'un à l'autre mais ne mangez pas le même morceau.  
Chantez et dansez ensemble et soyez joyeux mais sachez demeurer seuls,  
Pareils aux cordes du luth qui sont seules mais savent vibrer ensemble en musique.  
Donnez vos cœurs mais sans que l'un et l'autre le garde.  
Car seule la main de la Vie peut comprendre vos cœurs.  
Et restez ensemble mais pas trop près l'un de l'autre:  
Car les colonnes du temple se dressent à distance,  
Et le chêne et le cyprès ne poussent pas à l'ombre l'un de l'autre. >>

**Khalil Gibran (\*)**

---

<< Méditer c'est comprendre ce qu'est le savoir, soyez votre propre lumière. >>

**Jiddu Krishnamurty (\*)**

(dans "la porte ouverte")

---

<< Si la matière est puissante, la pensée est toute puissante. >>

**Swami Vivekananda (\*)**

---

<< La connaissance de soi est le commencement de la méditation. Lorsque la surface de l'esprit est calme et silencieux, les zones secrètes de la connaissance se projettent. >>

**Jiddu Krishnamurty (\*)**

(dans "à propos de Dieu")

---

<< Le but de la pratique du yoga est d'éliminer les fluctuations qui agitent constamment l'esprit. >>

**Swami Muktananda**

---

<< Comme le vent rassemble les nuages puis les disperse, l'esprit crée les attaches puis les rompt. >>

**Shankaracharya (\*)**

---

<< Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un et l'autre. >>

**Marc Aurèle (\*)**

---

<< L'être humain se transforme par sa propre nature mais le côté "mono-dimensionnel" entrave la transformation. >>

**Alyette Degraces (\*)**

---

<< Le but premier du pranayama n'est pas la maîtrise de la respiration mais celle de l'activité mentale. La pratique de pranayama conduit à la faculté de concentration. >>

L'énergie va où la pensée va.

**Shri Mahesh**

---

<< En méditation, l'esprit est éveillé mais ne produit pas de pensée. >>

<< De la dualité naît le dualisme. >>

**Swamini Umananda**

16/03/2009

---

<< Ne pas se fier seulement au cours visible des choses car il y a aussi un cours invisible des choses. >>

**Marc Ballanfat**

16/03/2009

---

<< Un passé qui n'est pas apaisé est un passé que l'on prolonge dans la présent. >>

<< Nous fonctionnons en discontinuité pour approcher la continuité. >>

**Alyette Degraces (\*)**

16/03/2009

---

« On ne grandit pas en regardant ses pieds, l'arbre grandit en s'ouvrant vers la lumière »

**Bernard UGEUX**

---

« Lorsque les « asana » deviennent plus subtiles, ils deviennent automatiquement plus méditatifs puisque l'intelligence pénètre au cœur de l'être ».

**B.K.S. Iyengar (\*)**

---

« Pour retrouver l'âme universelle sous les couleurs changeantes de la réalité, il faut se débarrasser de son ego (+). L'homme personnel est fermé au monde ».

**Rabindramath Tagore (\*)**

---

Conscience du geste

« La posture doit être exécutée avec l'attention et non la tension »

**Patanjali (\*)**

---

« Peut-être l'aventure humaine ne se maintient-elle qu'au prix d'une métamorphose »

**André Malraux (\*)**

---

« Lorsque nous nous exerçons à rester assis tranquillement et à suivre notre souffle à mesure qu'il sort et qu'il se dissout, nous établissons un contact avec notre cœur.

En nous laissant tout simplement être tel que nous sommes, nous commençons à éprouver une réelle sympathie envers nous-même ».

**Chögyam Trungpa (\*)**

« Assumons la responsabilité de notre vie et portons un regard neuf sur les choses en développant le calme mental et la force du cœur.

Notre cœur peut devenir fort à l'endroit de la césure ».

**Jack Kornfield (\*)**

- Périls et promesses de la vie spirituelle -

Editions de La Table Ronde

---

« L'Amitié nous fait partager de grands moments de bonheur mais aussi d'immenses peines. L'important est de partager, de s'écouter, de se souvenir ».

**L'Abbé Pierre (\*)**

---

« Désormais je me permets d'être ce que je suis !

Je m'en donne donc la permission.

Ainsi l'instant arrivera où nous nous surprendrons à être en état de vigilance ».

**V.-R. Dhiravamsa**

- L'Attention, source de plénitude -

Editions Dangles

---

« L'Amour n'est pas seulement un sentiment, il est un art aussi ».

**H. de Balzac (\*)**

- dans le magazine : Prima de 02/2007 –

---

« Si vous voulez trouver Dieu, servez l'homme »

**Swami Vivekananda (\*)**

---

« La Vérité est chose si grande que nous ne devons dédaigner aucune entremise qui nous y conduise. »

**Montaigne (\*)**

---

« La vie c'est un peu de temps donné à la vérité pour, si tu le veux, apprendre à aimer »

**L'Abbé Pierre (\*)**

---

« Ce n'est qu'au prix d'un entraînement constant que notre pratique se stabilisera et que nous pourrons tenir tête à nos tendances négatives avec intrépidité »

**Khyensté Rimpoche**

---

« Pas de moi, pas de problème »

**Dicton Bouddhiste**

---

« Quand on va au bout du corps, c'est l'esprit  
quand on va au bout de l'esprit, c'est le corps »

**Swami Sivananda (\*)**

---

« Les hanches sont les portes de l'âme »

**Annick de Souzenelle**

---

« L'Essentiel demeure cette pratique qui s'opère instant après instant dans notre existence quotidienne »

**Arnaud Desjardins (\*)**

---

« La liberté est la loi de l'être dans son unité illimitable »

**Shri Aurobindo (\*)**

---

« La solitude et le silence sont un état d'esprit et non un retrait physique de la société »

**Shri Mahesh (\*)**

19/03/2007

---

« Quand les impuretés du mental sont détruites, par la pratique du yoga, la lumière de la connaissance donne à l'esprit la discrimination »

**Patanjali**

---

« Dans cette prison de la création, il y a des prisonniers de leurs pensées et d'autres, comme les gardiens d'une prison, qui peuvent sortir et rentrer dans leur prison librement »

**Swami Suddhananda (\*)**

16/04/2007

---

« Tu n'iras pas au ciel si tu n'es pas toi-même un ciel vivant »

**Angelus Silesius (\*)**

---

« La posture est un moyen pour aller au-delà »

**Shri Mahesh**

23/04/2007

---

« Le premier obstacle dans la méditation ce ne sont pas les pensées mais le « JE » ; soyez familiers avec vos pensées. »

**Swami Suddhananda**

30/04/2007

---

« Chacun est le maître de son destin, c'est à nous de créer les causes du bonheur ; il en va de notre responsabilité et de celle de personne d'autre »

**le XIV<sup>eme</sup> Dalaï Lama (\*)**

---

« Comme le miroir, le cœur du sage doit tout refléter, sans qu'une seule erreur vienne le ternir. »

**Confucius (\*)**

---

« Le voulu révèle très vite ses limites, il faut laisser agir le non agir. »

**Shri Mahesh** « Le Souffle Parole de Vie »

---

« La méditation sur le temps est la tâche préliminaire à toute métaphysique »

« Les plus sages d'entre-nous découvrent tôt ou tard que le bonheur relève exclusivement de notre nature intérieure »

**Ramana MAHARSHI (\*)**

---

« Si l'on veut que la nouveauté paraisse, il faut que le passé, en tant que pensée, s'efface »

**Krishnamurty (\*)**

---

« Au fur et à mesure de son évolution, l'homme s'identifiera à son corps, ses énergies, ses pensées et son ego et finalement à l'essence de son être »

« Ce que cherche l'homme supérieur est en lui,  
ce que cherche l'homme inférieur est dans les autres »

**Swami Vidyatmananda (\*)**

---

< Les yeux sont petits mais le monde est grand, le yoga permet d'agrandir les yeux.

< Les corps s'en vont mais l'enseignement reste. >

**Shri Mahesh (\*)**

17/09/2007

---

< Pour être libérateur, il faut être libre soi-même >

**Père Joseph Blanc**

Villematier le 24/09/2007

---

< Avant de gérer ses pensées, il faut connaître le penseur.>

**Swami Suddhananda (\*)**

24/09/2007

---

< Le temps est l'astuce qui permet à la nature, que tout n'ait pas lieu d'un seul coup

**J.A.Wheeler (\*)**

---

< L'Univers donne naissance à la conscience et la conscience donne un sens à l'univers >

**J.A.Wheeler (\*)**

---

< La distance de l'homme et l'étoile est abolie mais il reste encore à abolir la distance entre l'homme et lui-même >

**Michel Casse (\*)**

01/10/2007

---

< Le changement est bon pour tout le monde mais le monde en a peur, le changement est inévitable, la rivière doit couler >

Le mental doit être frais comme la fleur du matin.

**Swami Siddeshwar**

08/10/2007

---

< Le yoga en tant que moyen est la spiritualisation de toutes nos activités. >

**Swami Siddeshwar**

15/10/2007

---

< Les talents qui nous sont donnés par la nature sont comme des plantes, il faut les tailler par l'étude. >

**Francis Bacon (\*)**

---

< Tout est un. >

**Dhiravamsa**

---

< La synchronicité, c'est quand ton monde intérieur et le monde extérieur rentrent en résonance >

**Jung Carl Gustav (\*)**

---

< La verticalité redonne confiance en soi et dans les autres. >

**Frans Veldman (\*)**

---

<< La vérité ne se donne pas car elle n'appartient à personne.

On est le possesseur de ce qu'on fait ou de ce qu'on a reçu

Mais la vérité déborde toute possession. >>

**Enseignement des UPANISHAD (\*)**

---

<< Le yoga de la connaissance nous amène le calme à l'intérieur et le dynamisme à l'extérieur. >>

**Swami Siddeshwar**

26/11/2007

---

---

<< Qui n'est pas solitaire ne peut être silencieux,  
Qui ne fait pas le silence ne peut entendre celui qui parle. >>  
**Bruno le Chartreux (\*)**

---

<< La réponse est en moi, car c'est moi qui donne une valeur aux choses. >>  
**Swami Siddeshwar**  
10/12/2007

---

<< Les étoiles se mettent à briller dans le ciel lorsque l'obscurité de la nuit éteint les lumières de la terre,  
il faut de même que rentre dans l'ombre le multiple de la conscience d'objet pour que se lève la vacuité lumineuse qui ouvre la conscience qui repose en soi. >>  
**Karlfried Graf Durckheim (\*) dans – le Son du Silence -**

---

<< L'héritage qui t'est venu, il te faut l'acquérir pour mieux le posséder. >>  
**Goethe (\*)**

---

« Pouvoir contempler chaque jour le soleil se lever ou se coucher afin de nous relier à un phénomène universel, voilà qui préserverait notre santé pour toujours. >>  
**Henry David Thoreau (\*)**

---

<< La ou le son du silence se fait entendre est la méditation au-delà de l'objet. >>  
**K.G. Dürckheim (\*)**

---

<< La goutte dans la mer peut parfois savoir qu'elle est dans la mer mais elle sait rarement que la mer est aussi en elle. >>  
**Ma Ananda Moyi (\*)**

---

« Comme la nature a coutume de dessiner dans ce qui est imparfait une ébauche de la perfection, c'est par gradation que nous atteignons la lumière >>.  
**Marcelle Malpiski**

---

« C'est donc en méditant sur « Cela » qui fait battre le cœur plus que sur le lambeau de chair appelé cœur que le yogi prend conscience de son Moi profond >>.

**André Van Lysebeth**

<< Le mot yoga signifie lui-même méditation.

La méditation est finalement la perception de soi-même >>.

**Désikachar**

---

<< Pendant ces moments où le temps s'étire, l'esprit écarte le corps >>.  
**Dr Frédéric Rosenfeld (\*)**

---

<< La méditation ne doit pas être une cataracte qui opacifie le regard mais bien au contraire, cela aiguise un regard informel >>.

**Amina Okada (\*)**

03/03/2008

---

<< La méditation aiguise la pénétrante finesse de la conscience observante >>.

**Dr Frédéric Rosenfeld (\*)**

---

<< En chaque être existe un trésor qui n'est en aucun autre ! chacun ne le découvrira que s'il parvient à saisir ce qui, au fond de lui, émeut son être en ce qu'il a de plus sensible. >>

**Colette Poggi**

27/03/2008

---

<< Le yoga, ce n'est pas atteindre le but, c'est enlever les obstacles.

Nous avons des possibilités mais il faut les actualiser en installant le "voyant" au-dedans de soi. >>

**Alyette Degraçes**

31/03/2008

---

<< Prenez soin de votre corps mais n'en devenez pas esclave. Si vous pensez constamment à son bien être, vous ressemblez à l'avare qui pense sans cesse à son argent. >>

**Shri Meher Baba (\*)**

---

<< Le Yoga nous apprend à exister pour être et non paraître pour exister. >>

**Swami Shivananda (\*)**

---

<< La vie est un mystère, la méditation nous aide à l'appréhender et à découvrir notre vraie nature. >>

**Shri Mahesh (\*)**

---

<< Lorsqu'on rencontre les gens, les gens nous rencontrent. >>

<< Le yoga est une confrontation avec sa propre matière. >>

<< La Conscience est antérieure à la prise de Conscience. >>

<< Ne pas se sous-estimer ni se surestimer, juste s'estimer. >>

**Shri Mahesh (\*)**

---

<< Abandonnez toute idée de vouloir définir la vie et la vérité et tournez-vous vers l'infini indéfinissable. Le fini ne peut exprimer l'indéfini. >>

"La voie du non attachement"

**Dhiravamsa**

---

---

<< La méditation est un retournement en soi, pour une compréhension élargie de soi.  
La méditation est une insertion de soi dans le monde et une intégration du monde en soi. >>

---

<< Le mouvement doit devenir un point d'appui ! quelque chose qui me dérange. Je m'en sers  
pour avancer. >>

**Chankara**

---

---

« Une posture équilibrée, une respiration équilibrée, une sensation équilibrée, deviennent équilibrantes »

SHRI MAHESH

---

« La posture devient réelle lorsque l'effort pour la réaliser disparaît et qu'il n'y a plus de mouvement dans le corps »

SHRI MAHESH

---

« l'immobilité est une force ! la posture est immobilité et fermeté du corps, immobilité du souffle, immobilité du mental »

SHRI MAHESH

---

« Quand nous avons dépassé les savoirs, alors nous avons la connaissance. La raison fut une aide, la raison est l'entrave »

SHRI AUROBINDO

---

« La poésie est un art à la fois très expérimental et très pointilleux, qui demande une précision extrême ».

Aurélien Barreau – Astrophysicien

---

----« La rigueur vient toujours à bout de l'obstacle »

LEONARD DE VINCI

---

« La méditation commence quand il n'y a plus de dualité corps-esprit »

SHRI MAHESH

---

« Il est inutile d'étudier sans réfléchir, réfléchir sans étudier est dangereux »

CONFUCIUS

---

« Le premier ennemi de la connaissance n'est pas l'ignorance, c'est l'illusion de la connaissance ».

STEPHEN HAWKING – Astrophysicien

---

---

« La vitalité et la santé de l'homme dépendent en grande partie d'habitudes respiratoires correctes et rythmées, qui influent sur son énergie ».

**SHRI MAHESH**

---

«Se donner le temps d'aller au bout de chaque instant, de vivre à cœur la perception. »

**Swami Vivekananda (\*)**

---

« Même le silence le plus court est à la fois une manière de pénétrer le présent et de poursuivre son chemin. >>

**Jon Kabat-Zinn**

---

<< L'attention permanente est le premier art auquel il faut s'exercer. >>

**Graf Dürkeim (\*)**

---

<< La spiritualité est une force dynamique qui tend vers un but unique : la réalisation de soi à travers toutes sortes d'activité. >>

**Shri Mahesh (\*)** (l'inde notre héritage)

---

<< Tant qu'un être n'a pas le bien, il veut autre chose, dès qu'il l'a il se veut lui-même.>>

<< Tendre au bien c'est tendre à soi-même.>>

**Plotin (\*)** (Ennéades)

---

<< Il faut apprendre à se réjouir davantage. Cette richesse est l'essence de la générosité. C'est la sensation de pouvoir se débrouiller sans sombrer dans le misérabilisme. >>

**Chögyam Trungpa (\*)**

---

<< Le silence, c'est la direction. >>

**Henri le Saux (\*)** (la montée au fond du coeur)

---

<< Une respiration juste est la condition d'une vie juste >>

**K G Durckheim** (L'homme et sa double origine)

---

<<Où que vous soyez, c'est là que commence votre chemin >>

**Ma Anandamoyi**

---

<<La connaissance commence par la reconnaissance de ce qui vient entraver la connaissance >>

**Alyette Degrâces le 28 novembre 2010**

---

<<La meilleure école, c'est la vie  
Le meilleur Maître c'est l'expérience,  
Le meilleur livre, c'est la nature  
Le meilleur temple, c'est le cœur  
Le meilleur ami c'est la vérité >>.

**YS PATANJALI**

---

<<La nature n'a pas prévu de chemin, mais c'est en observant la nature que nous pouvons décider et dessiner un chemin >>

**XXXXXX**

« Mieux que ses paroles, les actions d'un homme sont le miroir de sa personnalité »

**Bks Iyengar (\*)**

---

« Où que vous soyez, c'est là qu'il faut commencer le voyage »

**. Mâ Ananda Moyi (\*)**

---

« Pareil au pétale de rose qu'emporte la brise, le corps dans la posture s'élève avec le souffle et revient en effleurant le sol »

**Mahesh (Shri) (\*)**

---

« Le soleil ne se lève que pour celui qui va à sa rencontre»

**Henri le SAUX**

---

« L'idéal est le mensonge de ceux qui ont peur de la vérité»

**SW. Prajnanpad**

---

<< La posture doit être stable et agréable. La posture est parfaite quand il n'y a plus le mouvement dans le corps. >>

**Patanjali (\*) II 46**

---

<< Le yogi doit ne plus être affecté par la dualité, partez du corps si vous voulez atteindre l'esprit. >>

**Patanjali (\*) II 48**

---

<< Quand les pensées perturbent ses attitudes, il faut laisser se manifester le contraire. >>

**Patanjali (\*)**

---

<< Le yoga est la faculté d'orienter et de focaliser l'activité mentale. >>

**Patanjali (\*)**

---

<< Dans la vie rien n'est à craindre, tout est à comprendre. >>

**Marie Curie (\*)**

---

<< Vivre plus simplement pour que d'autres puissent vivre tout simplement. >>

<< Nous devons être le changement que nous voulons pour le monde. >>

**Gandhi**

---

<< Si vous voulez inspirer le monde extérieur, aspirez secrètement dans le monde intérieur. >>

**Swami Chinmoy Kumar**

---

<< Chaque homme est un résumé du monde, lorsqu'on touche un point du tout, tous les points de la même catégorie seront touchés à travers le monde. >>

**Sri Aurobindo (\*)**

---

<< Il n'est pas nécessaire de penser JE pour être, le JE doit se comprendre par lui-même, soyez la conscience. >>

**Swami Suddhananda**

---

<< Il existe un langage qui ne parle pas au nom d'un moi, mais au nom d'une vie... comme si le présent était une allégorie de son être intérieur. >>

**Marie-Madeleine Davy (\*)**

---

<< L'erreur, c'est l'oubli de la vérité contraire. >>

**Pascal (\*)**

---

<< Remplissez chacun la coupe de l'autre mais ne buvez pas à la même coupe.  
Donnez-vous du pain l'un à l'autre mais ne mangez pas le même morceau.  
Chantez et dansez ensemble et soyez joyeux mais sachez demeurer seuls,  
Pareils aux cordes du luth qui sont seules mais savent vibrer ensemble en musique.  
Donnez vos cœurs mais sans que l'un et l'autre le garde.  
Car seule la main de la Vie peut comprendre vos cœurs.  
Et restez ensemble mais pas trop près l'un de l'autre:  
Car les colonnes du temple se dressent à distance,  
Et le chêne et le cyprès ne poussent pas à l'ombre l'un de l'autre. >>

**Khalil Gibran (\*)**

---

<< Méditer c'est comprendre ce qu'est le savoir, soyez votre propre lumière. >>

**Jiddu Krishnamurty (\*)**

(dans "la porte ouverte")

---

<< Si la matière est puissante, la pensée est toute puissante. >>

**Swami Vivekananda (\*)**

---

<< La connaissance de soi est le commencement de la méditation. Lorsque la surface de l'esprit est calme et silencieux, les zones secrètes de la connaissance se projettent. >>

**Jiddu Krishnamurty (\*)**

(dans "à propos de Dieu")

---

<< Le but de la pratique du yoga est d'éliminer les fluctuations qui agitent constamment l'esprit. >>

**Swami Muktananda**

---

<< Comme le vent rassemble les nuages puis les disperse, l'esprit crée les attaches puis les rompt. >>

**Shankaracharya (\*)**

---

<< Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un et l'autre. >>

**Marc Aurèle (\*)**

---

<< L'être humain se transforme par sa propre nature mais le côté "mono-dimensionnel" entrave la transformation. >>

**Alyette Degraces (\*)**

---

<< Le but premier du pranayama n'est pas la maîtrise de la respiration mais celle de l'activité mentale. La pratique de pranayama conduit à la faculté de concentration. >>

L'énergie va où la pensée va.

**Shri Mahesh**

---

<< En méditation, l'esprit est éveillé mais ne produit pas de pensée. >>

<< De la dualité naît le dualisme. >>

**Swamini Umananda**

16/03/2009

---

<< Ne pas se fier seulement au cours visible des choses car il y a aussi un cours invisible des choses. >>

**Marc Ballanfat**

16/03/2009

---

<< Un passé qui n'est pas apaisé est un passé que l'on prolonge dans la présent. >>

<< Nous fonctionnons en discontinuité pour approcher la continuité. >>

**Alyette Degraces (\*)**

16/03/2009

---

« On ne grandit pas en regardant ses pieds, l'arbre grandit en s'ouvrant vers la lumière »

**Bernard UGEUX**

---

« Lorsque les « asana » deviennent plus subtiles, ils deviennent automatiquement plus méditatifs puisque l'intelligence pénètre au cœur de l'être ».

**B.K.S. Iyengar (\*)**

---

« Pour retrouver l'âme universelle sous les couleurs changeantes de la réalité, il faut se débarrasser de son ego (+). L'homme personnel est fermé au monde ».

**Rabindramath Tagore (\*)**

---

Conscience du geste

« La posture doit être exécutée avec l'attention et non la tension »

**Patanjali (\*)**

---

« Peut-être l'aventure humaine ne se maintient-elle qu'au prix d'une métamorphose »

**André Malraux (\*)**

---

« Lorsque nous nous exerçons à rester assis tranquillement et à suivre notre souffle à mesure qu'il sort et qu'il se dissout, nous établissons un contact avec notre cœur.

En nous laissant tout simplement être tel que nous sommes, nous commençons à éprouver une réelle sympathie envers nous-même ».

**Chögyam Trungpa (\*)**

« Assumons la responsabilité de notre vie et portons un regard neuf sur les choses en développant le calme mental et la force du cœur.

Notre cœur peut devenir fort à l'endroit de la césure ».

**Jack Kornfield (\*)**

- Périls et promesses de la vie spirituelle -

Editions de La Table Ronde

---

« L'Amitié nous fait partager de grands moments de bonheur mais aussi d'immenses peines. L'important est de partager, de s'écouter, de se souvenir ».

**L'Abbé Pierre (\*)**

---

« Désormais je me permets d'être ce que je suis !

Je m'en donne donc la permission.

Ainsi l'instant arrivera où nous nous surprendrons à être en état de vigilance ».

**V.-R. Dhiravamsa**

- L'Attention, source de plénitude -

Editions Dangles

---

« L'Amour n'est pas seulement un sentiment, il est un art aussi ».

**H. de Balzac (\*)**

- dans le magazine : Prima de 02/2007 –

---

« Si vous voulez trouver Dieu, servez l'homme »

**Swami Vivekananda (\*)**

---

« La Vérité est chose si grande que nous ne devons dédaigner aucune entremise qui nous y conduise. »

**Montaigne (\*)**

---

« La vie c'est un peu de temps donné à la vérité pour, si tu le veux, apprendre à aimer »

**L'Abbé Pierre (\*)**

---

« Ce n'est qu'au prix d'un entraînement constant que notre pratique se stabilisera et que nous pourrons tenir tête à nos tendances négatives avec intrépidité »

**Khyensté Rimpoche**

---

« Pas de moi, pas de problème »

**Dicton Bouddhiste**

---

« Quand on va au bout du corps, c'est l'esprit  
quand on va au bout de l'esprit, c'est le corps »

**Swami Sivananda (\*)**

---

« Les hanches sont les portes de l'âme »

**Annick de Souzenelle**

---

« L'Essentiel demeure cette pratique qui s'opère instant après instant dans notre existence quotidienne »

**Arnaud Desjardins (\*)**

---

« La liberté est la loi de l'être dans son unité illimitable »

**Shri Aurobindo (\*)**

---

« La solitude et le silence sont un état d'esprit et non un retrait physique de la société »

**Shri Mahesh (\*)**

19/03/2007

---

« Quand les impuretés du mental sont détruites, par la pratique du yoga, la lumière de la connaissance donne à l'esprit la discrimination »

**Patanjali**

---

« Dans cette prison de la création, il y a des prisonniers de leurs pensées et d'autres, comme les gardiens d'une prison, qui peuvent sortir et rentrer dans leur prison librement »

**Swami Suddhananda (\*)**

16/04/2007

---

« Tu n'iras pas au ciel si tu n'es pas toi-même un ciel vivant »

**Angelus Silesius (\*)**

---

« La posture est un moyen pour aller au-delà »

**Shri Mahesh**

23/04/2007

---

« Le premier obstacle dans la méditation ce ne sont pas les pensées mais le « JE » ; soyez familiers avec vos pensées. »

**Swami Suddhananda**

30/04/2007

---

« Chacun est le maître de son destin, c'est à nous de créer les causes du bonheur ; il en va de notre responsabilité et de celle de personne d'autre »

**le XIV<sup>eme</sup> Dalaï Lama (\*)**

---

« Comme le miroir, le cœur du sage doit tout refléter, sans qu'une seule erreur vienne le ternir. »

**Confucius (\*)**

---

« Le voulu révèle très vite ses limites, il faut laisser agir le non agir. »

**Shri Mahesh** « Le Souffle Parole de Vie »

---

« La méditation sur le temps est la tâche préliminaire à toute métaphysique »

« Les plus sages d'entre-nous découvrent tôt ou tard que le bonheur relève exclusivement de notre nature intérieure »

**Ramana MAHARSHI (\*)**

---

« Si l'on veut que la nouveauté paraisse, il faut que le passé, en tant que pensée, s'efface »

**Krishnamurty (\*)**

---

« Au fur et à mesure de son évolution, l'homme s'identifiera à son corps, ses énergies, ses pensées et son ego et finalement à l'essence de son être »

« Ce que cherche l'homme supérieur est en lui,  
ce que cherche l'homme inférieur est dans les autres »

**Swami Vidyatmananda (\*)**

---

< Les yeux sont petits mais le monde est grand, le yoga permet d'agrandir les yeux.

< Les corps s'en vont mais l'enseignement reste. >

**Shri Mahesh (\*)**

17/09/2007

---

< Pour être libérateur, il faut être libre soi-même >

**Père Joseph Blanc**

Villematier le 24/09/2007

---

< Avant de gérer ses pensées, il faut connaître le penseur.>

**Swami Suddhananda (\*)**

24/09/2007

---

< Le temps est l'astuce qui permet à la nature, que tout n'ait pas lieu d'un seul coup

**J.A.Wheeler (\*)**

---

< L'Univers donne naissance à la conscience et la conscience donne un sens à l'univers >

**J.A.Wheeler (\*)**

---

< La distance de l'homme et l'étoile est abolie mais il reste encore à abolir la distance entre l'homme et lui-même >

**Michel Casse (\*)**

01/10/2007

---

< Le changement est bon pour tout le monde mais le monde en a peur, le changement est inévitable, la rivière doit couler >

Le mental doit être frais comme la fleur du matin.

**Swami Siddeshwar**

08/10/2007

---

< Le yoga en tant que moyen est la spiritualisation de toutes nos activités. >

**Swami Siddeshwar**

15/10/2007

---

< Les talents qui nous sont donnés par la nature sont comme des plantes, il faut les tailler par l'étude. >

**Francis Bacon (\*)**

---

< Tout est un. >

**Dhiravamsa**

---

< La synchronicité, c'est quand ton monde intérieur et le monde extérieur rentrent en résonance >

**Jung Carl Gustav (\*)**

---

< La verticalité redonne confiance en soi et dans les autres. >

**Frans Veldman (\*)**

---

<< La vérité ne se donne pas car elle n'appartient à personne.

On est le possesseur de ce qu'on fait ou de ce qu'on a reçu

Mais la vérité déborde toute possession. >>

**Enseignement des UPANISHAD (\*)**

---

<< Le yoga de la connaissance nous amène le calme à l'intérieur et le dynamisme à l'extérieur. >>

**Swami Siddeshwar**

26/11/2007

---

---

<< Qui n'est pas solitaire ne peut être silencieux,  
Qui ne fait pas le silence ne peut entendre celui qui parle. >>  
**Bruno le Chartreux (\*)**

---

<< La réponse est en moi, car c'est moi qui donne une valeur aux choses. >>  
**Swami Siddeshwar**  
10/12/2007

---

<< Les étoiles se mettent à briller dans le ciel lorsque l'obscurité de la nuit éteint les lumières de la terre,  
il faut de même que rentre dans l'ombre le multiple de la conscience d'objet pour que se lève la vacuité lumineuse qui ouvre la conscience qui repose en soi. >>  
**Karlfried Graf Durckheim (\*) dans – le Son du Silence -**

---

<< L'héritage qui t'est venu, il te faut l'acquérir pour mieux le posséder. >>  
**Goethe (\*)**

---

« Pouvoir contempler chaque jour le soleil se lever ou se coucher afin de nous relier à un phénomène universel, voilà qui préserverait notre santé pour toujours. >>  
**Henry David Thoreau (\*)**

---

<< La ou le son du silence se fait entendre est la méditation au-delà de l'objet. >>  
**K.G. Dürckheim (\*)**

---

<< La goutte dans la mer peut parfois savoir qu'elle est dans la mer mais elle sait rarement que la mer est aussi en elle. >>  
**Ma Ananda Moyi (\*)**

---

« Comme la nature a coutume de dessiner dans ce qui est imparfait une ébauche de la perfection, c'est par gradation que nous atteignons la lumière >>.  
**Marcelle Malpiski**

---

« C'est donc en méditant sur « Cela » qui fait battre le cœur plus que sur le lambeau de chair appelé cœur que le yogi prend conscience de son Moi profond >>.  
**André Van Lysebeth**  
<< Le mot yoga signifie lui-même méditation.  
La méditation est finalement la perception de soi-même >>.  
**Désikachar**

---

<< Pendant ces moments où le temps s'étire, l'esprit écarte le corps >>.  
**Dr Frédéric Rosenfeld (\*)**

---

<< La méditation ne doit pas être une cataracte qui opacifie le regard mais bien au contraire, cela aiguise un regard informel >>.

**Amina Okada (\*)**

03/03/2008

---

<< La méditation aiguise la pénétrante finesse de la conscience observante >>.

**Dr Frédéric Rosenfeld (\*)**

---

<< En chaque être existe un trésor qui n'est en aucun autre ! chacun ne le découvrira que s'il parvient à saisir ce qui, au fond de lui, émeut son être en ce qu'il a de plus sensible. >>

**Colette Poggi**

27/03/2008

---

<< Le yoga, ce n'est pas atteindre le but, c'est enlever les obstacles.

Nous avons des possibilités mais il faut les actualiser en installant le "voyant" au-dedans de soi. >>

**Alyette Degraçes**

31/03/2008

---

<< Prenez soin de votre corps mais n'en devenez pas esclave. Si vous pensez constamment à son bien être, vous ressemblez à l'avare qui pense sans cesse à son argent. >>

**Shri Meher Baba (\*)**

---

<< Le Yoga nous apprend à exister pour être et non paraître pour exister. >>

**Swami Shivananda (\*)**

---

<< La vie est un mystère, la méditation nous aide à l'appréhender et à découvrir notre vraie nature. >>

**Shri Mahesh (\*)**

---

<< Lorsqu'on rencontre les gens, les gens nous rencontrent. >>

<< Le yoga est une confrontation avec sa propre matière. >>

<< La Conscience est antérieure à la prise de Conscience. >>

<< Ne pas se sous-estimer ni se surestimer, juste s'estimer. >>

**Shri Mahesh (\*)**

---

<< Abandonnez toute idée de vouloir définir la vie et la vérité et tournez-vous vers l'infini indéfinissable. Le fini ne peut exprimer l'indéfini. >>

"La voie du non attachement"

**Dhiravamsa**

---

---

<< La méditation est un retournement en soi, pour une compréhension élargie de soi.  
La méditation est une insertion de soi dans le monde et une intégration du monde en soi. >>

---

<< Le mouvement doit devenir un point d'appui ! quelque chose qui me dérange. Je m'en sers  
pour avancer. >>

**Chankara**

---

---

« Une posture équilibrée, une respiration équilibrée, une sensation équilibrée, deviennent équilibrantes »

SHRI MAHESH

---

« La posture devient réelle lorsque l'effort pour la réaliser disparaît et qu'il n'y a plus de mouvement dans le corps »

SHRI MAHESH

---

« l'immobilité est une force ! la posture est immobilité et fermeté du corps, immobilité du souffle, immobilité du mental »

SHRI MAHESH

---

« Quand nous avons dépassé les savoirs, alors nous avons la connaissance. La raison fut une aide, la raison est l'entrave »

SHRI AUROBINDO

---

« La poésie est un art à la fois très expérimental et très pointilleux, qui demande une précision extrême ».

Aurélien Barreau – Astrophysicien

---

----« La rigueur vient toujours à bout de l'obstacle »

LEONARD DE VINCI

---

« La méditation commence quand il n'y a plus de dualité corps-esprit »

SHRI MAHESH

---

« Il est inutile d'étudier sans réfléchir, réfléchir sans étudier est dangereux »

CONFUCIUS

---

« Le premier ennemi de la connaissance n'est pas l'ignorance, c'est l'illusion de la connaissance ».

STEPHEN HAWKING – Astrophysicien

---

---

« La vitalité et la santé de l'homme dépendent en grande partie d'habitudes respiratoires correctes et rythmées, qui influent sur son énergie ».

**SHRI MAHESH**

---

«Se donner le temps d'aller au bout de chaque instant, de vivre à cœur la perception. »

**Swami Vivekananda (\*)**

---

« Même le silence le plus court est à la fois une manière de pénétrer le présent et de poursuivre son chemin. >>

**Jon Kabat-Zinn**

---

<< L'attention permanente est le premier art auquel il faut s'exercer. >>

**Graf Dürkeim (\*)**

---

<< La spiritualité est une force dynamique qui tend vers un but unique : la réalisation de soi à travers toutes sortes d'activité. >>

**Shri Mahesh (\*)** (l'inde notre héritage)

---

<< Tant qu'un être n'a pas le bien, il veut autre chose, dès qu'il l'a il se veut lui-même.>>

<< Tendre au bien c'est tendre à soi-même.>>

**Plotin (\*)** (Ennéades)

---

<< Il faut apprendre à se réjouir davantage. Cette richesse est l'essence de la générosité. C'est la sensation de pouvoir se débrouiller sans sombrer dans le misérabilisme. >>

**Chögyam Trungpa (\*)**

---

<< Le silence, c'est la direction. >>

**Henri le Saux (\*)** (la montée au fond du coeur)

---

<< Une respiration juste est la condition d'une vie juste >>

**K G Durckheim** (L'homme et sa double origine)

---

<<Où que vous soyez, c'est là que commence votre chemin >>

**Ma Anandamoyi**

---

<<La connaissance commence par la reconnaissance de ce qui vient entraver la connaissance >>

**Alyette Degrâces le 28 novembre 2010**

---

<<La meilleure école, c'est la vie  
Le meilleur Maître c'est l'expérience,  
Le meilleur livre, c'est la nature  
Le meilleur temple, c'est le cœur  
Le meilleur ami c'est la vérité >>.

**YS PATANJALI**

---

<<La nature n'a pas prévu de chemin, mais c'est en observant la nature que nous pouvons décider et dessiner un chemin >>

**XXXXXX**

« Mieux que ses paroles, les actions d'un homme sont le miroir de sa personnalité »

**Bks Iyengar (\*)**

---

« Où que vous soyez, c'est là qu'il faut commencer le voyage »

**. Mâ Ananda Moyi (\*)**

---

« Pareil au pétale de rose qu'emporte la brise, le corps dans la posture s'élève avec le souffle et revient en effleurant le sol »

**Mahesh (Shri) (\*)**

---

« Le soleil ne se lève que pour celui qui va à sa rencontre»

**Henri le SAUX**

---

« L'idéal est le mensonge de ceux qui ont peur de la vérité»

**SW. Prajnanpad**

---

<< La posture doit être stable et agréable. La posture est parfaite quand il n'y a plus le mouvement dans le corps. >>

**Patanjali (\*) II 46**

---

<< Le yogi doit ne plus être affecté par la dualité, partez du corps si vous voulez atteindre l'esprit. >>

**Patanjali (\*) II 48**

---

<< Quand les pensées perturbent ses attitudes, il faut laisser se manifester le contraire. >>

**Patanjali (\*)**

---

<< Le yoga est la faculté d'orienter et de focaliser l'activité mentale. >>

**Patanjali (\*)**

---

<< Dans la vie rien n'est à craindre, tout est à comprendre. >>

**Marie Curie (\*)**

---

<< Vivre plus simplement pour que d'autres puissent vivre tout simplement. >>

<< Nous devons être le changement que nous voulons pour le monde. >>

**Gandhi**

---

<< Si vous voulez inspirer le monde extérieur, aspirez secrètement dans le monde intérieur. >>

**Swami Chinmoy Kumar**

---

<< Chaque homme est un résumé du monde, lorsqu'on touche un point du tout, tous les points de la même catégorie seront touchés à travers le monde. >>

**Sri Aurobindo (\*)**

---

<< Il n'est pas nécessaire de penser JE pour être, le JE doit se comprendre par lui-même, soyez la conscience. >>

**Swami Suddhananda**

---

<< Il existe un langage qui ne parle pas au nom d'un moi, mais au nom d'une vie... comme si le présent était une allégorie de son être intérieur. >>

**Marie-Madeleine Davy (\*)**

---

<< L'erreur, c'est l'oubli de la vérité contraire. >>

**Pascal (\*)**

---

<< Remplissez chacun la coupe de l'autre mais ne buvez pas à la même coupe.  
Donnez-vous du pain l'un à l'autre mais ne mangez pas le même morceau.  
Chantez et dansez ensemble et soyez joyeux mais sachez demeurer seuls,  
Pareils aux cordes du luth qui sont seules mais savent vibrer ensemble en musique.  
Donnez vos cœurs mais sans que l'un et l'autre le garde.  
Car seule la main de la Vie peut comprendre vos cœurs.  
Et restez ensemble mais pas trop près l'un de l'autre:  
Car les colonnes du temple se dressent à distance,  
Et le chêne et le cyprès ne poussent pas à l'ombre l'un de l'autre. >>

**Khalil Gibran (\*)**

---

<< Méditer c'est comprendre ce qu'est le savoir, soyez votre propre lumière. >>

**Jiddu Krishnamurty (\*)**

(dans "la porte ouverte")

---

<< Si la matière est puissante, la pensée est toute puissante. >>

**Swami Vivekananda (\*)**

---

<< La connaissance de soi est le commencement de la méditation. Lorsque la surface de l'esprit est calme et silencieux, les zones secrètes de la connaissance se projettent. >>

**Jiddu Krishnamurty (\*)**

(dans "à propos de Dieu")

---

<< Le but de la pratique du yoga est d'éliminer les fluctuations qui agitent constamment l'esprit. >>

**Swami Muktananda**

---

<< Comme le vent rassemble les nuages puis les disperse, l'esprit crée les attaches puis les rompt. >>

**Shankaracharya (\*)**

---

<< Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un et l'autre. >>

**Marc Aurèle (\*)**

---

<< L'être humain se transforme par sa propre nature mais le côté "mono-dimensionnel" entrave la transformation. >>

**Alyette Degraces (\*)**

---

<< Le but premier du pranayama n'est pas la maîtrise de la respiration mais celle de l'activité mentale. La pratique de pranayama conduit à la faculté de concentration. >>

L'énergie va où la pensée va.

**Shri Mahesh**

---

<< En méditation, l'esprit est éveillé mais ne produit pas de pensée. >>

<< De la dualité naît le dualisme. >>

**Swamini Umananda**

16/03/2009

---

<< Ne pas se fier seulement au cours visible des choses car il y a aussi un cours invisible des choses. >>

**Marc Ballanfat**

16/03/2009

---

<< Un passé qui n'est pas apaisé est un passé que l'on prolonge dans la présent. >>

<< Nous fonctionnons en discontinuité pour approcher la continuité. >>

**Alyette Degraces (\*)**

16/03/2009

---

« On ne grandit pas en regardant ses pieds, l'arbre grandit en s'ouvrant vers la lumière »

**Bernard UGEUX**

---

« Lorsque les « asana » deviennent plus subtiles, ils deviennent automatiquement plus méditatifs puisque l'intelligence pénètre au cœur de l'être ».

**B.K.S. Iyengar (\*)**

---

« Pour retrouver l'âme universelle sous les couleurs changeantes de la réalité, il faut se débarrasser de son ego (+). L'homme personnel est fermé au monde ».

**Rabindramath Tagore (\*)**

---

Conscience du geste

« La posture doit être exécutée avec l'attention et non la tension »

**Patanjali (\*)**

---

« Peut-être l'aventure humaine ne se maintient-elle qu'au prix d'une métamorphose »

**André Malraux (\*)**

---

« Lorsque nous nous exerçons à rester assis tranquillement et à suivre notre souffle à mesure qu'il sort et qu'il se dissout, nous établissons un contact avec notre cœur.

En nous laissant tout simplement être tel que nous sommes, nous commençons à éprouver une réelle sympathie envers nous-même ».

**Chögyam Trungpa (\*)**

« Assumons la responsabilité de notre vie et portons un regard neuf sur les choses en développant le calme mental et la force du cœur.

Notre cœur peut devenir fort à l'endroit de la césure ».

**Jack Kornfield (\*)**

- Périls et promesses de la vie spirituelle -

Editions de La Table Ronde

---

« L'Amitié nous fait partager de grands moments de bonheur mais aussi d'immenses peines. L'important est de partager, de s'écouter, de se souvenir ».

**L'Abbé Pierre (\*)**

---

« Désormais je me permets d'être ce que je suis !

Je m'en donne donc la permission.

Ainsi l'instant arrivera où nous nous surprendrons à être en état de vigilance ».

**V.-R. Dhiravamsa**

- L'Attention, source de plénitude -

Editions Dangles

---

« L'Amour n'est pas seulement un sentiment, il est un art aussi ».

**H. de Balzac (\*)**

- dans le magazine : Prima de 02/2007 –

---

« Si vous voulez trouver Dieu, servez l'homme »

**Swami Vivekananda (\*)**

---

« La Vérité est chose si grande que nous ne devons dédaigner aucune entremise qui nous y conduise. »

**Montaigne (\*)**

---

« La vie c'est un peu de temps donné à la vérité pour, si tu le veux, apprendre à aimer »

**L'Abbé Pierre (\*)**

---

« Ce n'est qu'au prix d'un entraînement constant que notre pratique se stabilisera et que nous pourrons tenir tête à nos tendances négatives avec intrépidité »

**Khyensté Rimpoche**

---

« Pas de moi, pas de problème »

**Dicton Bouddhiste**

---

« Quand on va au bout du corps, c'est l'esprit  
quand on va au bout de l'esprit, c'est le corps »

**Swami Sivananda (\*)**

---

« Les hanches sont les portes de l'âme »

**Annick de Souzenelle**

---

« L'Essentiel demeure cette pratique qui s'opère instant après instant dans notre existence quotidienne »

**Arnaud Desjardins (\*)**

---

« La liberté est la loi de l'être dans son unité illimitable »

**Shri Aurobindo (\*)**

---

« La solitude et le silence sont un état d'esprit et non un retrait physique de la société »

**Shri Mahesh (\*)**

19/03/2007

---

« Quand les impuretés du mental sont détruites, par la pratique du yoga, la lumière de la connaissance donne à l'esprit la discrimination »

**Patanjali**

---

« Dans cette prison de la création, il y a des prisonniers de leurs pensées et d'autres, comme les gardiens d'une prison, qui peuvent sortir et rentrer dans leur prison librement »

**Swami Suddhananda (\*)**

16/04/2007

---

« Tu n'iras pas au ciel si tu n'es pas toi-même un ciel vivant »

**Angelus Silesius (\*)**

---

« La posture est un moyen pour aller au-delà »

**Shri Mahesh**

23/04/2007

---

« Le premier obstacle dans la méditation ce ne sont pas les pensées mais le « JE » ; soyez familiers avec vos pensées. »

**Swami Suddhananda**

30/04/2007

---

« Chacun est le maître de son destin, c'est à nous de créer les causes du bonheur ; il en va de notre responsabilité et de celle de personne d'autre »

**le XIV<sup>eme</sup> Dalaï Lama (\*)**

---

« Comme le miroir, le cœur du sage doit tout refléter, sans qu'une seule erreur vienne le ternir. »

**Confucius (\*)**

---

« Le voulu révèle très vite ses limites, il faut laisser agir le non agir. »

**Shri Mahesh** « Le Souffle Parole de Vie »

---

« La méditation sur le temps est la tâche préliminaire à toute métaphysique »

« Les plus sages d'entre-nous découvrent tôt ou tard que le bonheur relève exclusivement de notre nature intérieure »

**Ramana MAHARSHI (\*)**

---

« Si l'on veut que la nouveauté paraisse, il faut que le passé, en tant que pensée, s'efface »

**Krishnamurty (\*)**

---

« Au fur et à mesure de son évolution, l'homme s'identifiera à son corps, ses énergies, ses pensées et son ego et finalement à l'essence de son être »

« Ce que cherche l'homme supérieur est en lui,  
ce que cherche l'homme inférieur est dans les autres »

**Swami Vidyatmananda (\*)**

---

< Les yeux sont petits mais le monde est grand, le yoga permet d'agrandir les yeux.

< Les corps s'en vont mais l'enseignement reste. >

**Shri Mahesh (\*)**

17/09/2007

---

< Pour être libérateur, il faut être libre soi-même >

**Père Joseph Blanc**

Villematier le 24/09/2007

---

< Avant de gérer ses pensées, il faut connaître le penseur.>

**Swami Suddhananda (\*)**

24/09/2007

---

< Le temps est l'astuce qui permet à la nature, que tout n'ait pas lieu d'un seul coup

**J.A.Wheeler (\*)**

---

< L'Univers donne naissance à la conscience et la conscience donne un sens à l'univers >

**J.A.Wheeler (\*)**

---

< La distance de l'homme et l'étoile est abolie mais il reste encore à abolir la distance entre l'homme et lui-même >

**Michel Casse (\*)**

01/10/2007

---

< Le changement est bon pour tout le monde mais le monde en a peur, le changement est inévitable, la rivière doit couler >

Le mental doit être frais comme la fleur du matin.

**Swami Siddeshwar**

08/10/2007

---

< Le yoga en tant que moyen est la spiritualisation de toutes nos activités. >

**Swami Siddeshwar**

15/10/2007

---

< Les talents qui nous sont donnés par la nature sont comme des plantes, il faut les tailler par l'étude. >

**Francis Bacon (\*)**

---

< Tout est un. >

**Dhiravamsa**

---

< La synchronicité, c'est quand ton monde intérieur et le monde extérieur rentrent en résonance >

**Jung Carl Gustav (\*)**

---

< La verticalité redonne confiance en soi et dans les autres. >

**Frans Veldman (\*)**

---

<< La vérité ne se donne pas car elle n'appartient à personne.

On est le possesseur de ce qu'on fait ou de ce qu'on a reçu

Mais la vérité déborde toute possession. >>

**Enseignement des UPANISHAD (\*)**

---

<< Le yoga de la connaissance nous amène le calme à l'intérieur et le dynamisme à l'extérieur. >>

**Swami Siddeshwar**

26/11/2007

---

---

<< Qui n'est pas solitaire ne peut être silencieux,  
Qui ne fait pas le silence ne peut entendre celui qui parle. >>  
**Bruno le Chartreux (\*)**

---

<< La réponse est en moi, car c'est moi qui donne une valeur aux choses. >>  
**Swami Siddeshwar**  
10/12/2007

---

<< Les étoiles se mettent à briller dans le ciel lorsque l'obscurité de la nuit éteint les lumières de la terre,  
il faut de même que rentre dans l'ombre le multiple de la conscience d'objet pour que se lève la vacuité lumineuse qui ouvre la conscience qui repose en soi. >>  
**Karlfried Graf Durckheim (\*) dans – le Son du Silence -**

---

<< L'héritage qui t'est venu, il te faut l'acquérir pour mieux le posséder. >>  
**Goethe (\*)**

---

« Pouvoir contempler chaque jour le soleil se lever ou se coucher afin de nous relier à un phénomène universel, voilà qui préserverait notre santé pour toujours. >>  
**Henry David Thoreau (\*)**

---

<< La ou le son du silence se fait entendre est la méditation au-delà de l'objet. >>  
**K.G. Dürckheim (\*)**

---

<< La goutte dans la mer peut parfois savoir qu'elle est dans la mer mais elle sait rarement que la mer est aussi en elle. >>  
**Ma Ananda Moyi (\*)**

---

« Comme la nature a coutume de dessiner dans ce qui est imparfait une ébauche de la perfection, c'est par gradation que nous atteignons la lumière >>.  
**Marcelle Malpiski**

---

« C'est donc en méditant sur « Cela » qui fait battre le cœur plus que sur le lambeau de chair appelé cœur que le yogi prend conscience de son Moi profond >>.

**André Van Lysebeth**

<< Le mot yoga signifie lui-même méditation.

La méditation est finalement la perception de soi-même >>.

**Désikachar**

---

<< Pendant ces moments où le temps s'étire, l'esprit écarte le corps >>.  
**Dr Frédéric Rosenfeld (\*)**

---

<< La méditation ne doit pas être une cataracte qui opacifie le regard mais bien au contraire, cela aiguise un regard informel >>.

**Amina Okada (\*)**

03/03/2008

---

<< La méditation aiguise la pénétrante finesse de la conscience observante >>.

**Dr Frédéric Rosenfeld (\*)**

---

<< En chaque être existe un trésor qui n'est en aucun autre ! chacun ne le découvrira que s'il parvient à saisir ce qui, au fond de lui, émeut son être en ce qu'il a de plus sensible. >>

**Colette Poggi**

27/03/2008

---

<< Le yoga, ce n'est pas atteindre le but, c'est enlever les obstacles.

Nous avons des possibilités mais il faut les actualiser en installant le "voyant" au-dedans de soi. >>

**Alyette Degraçes**

31/03/2008

---

<< Prenez soin de votre corps mais n'en devenez pas esclave. Si vous pensez constamment à son bien être, vous ressemblez à l'avare qui pense sans cesse à son argent. >>

**Shri Meher Baba (\*)**

---

<< Le Yoga nous apprend à exister pour être et non paraître pour exister. >>

**Swami Shivananda (\*)**

---

<< La vie est un mystère, la méditation nous aide à l'appréhender et à découvrir notre vraie nature. >>

**Shri Mahesh (\*)**

---

<< Lorsqu'on rencontre les gens, les gens nous rencontrent. >>

<< Le yoga est une confrontation avec sa propre matière. >>

<< La Conscience est antérieure à la prise de Conscience. >>

<< Ne pas se sous-estimer ni se surestimer, juste s'estimer. >>

**Shri Mahesh (\*)**

---

<< Abandonnez toute idée de vouloir définir la vie et la vérité et tournez-vous vers l'infini indéfinissable. Le fini ne peut exprimer l'indéfini. >>

"La voie du non attachement"

**Dhiravamsa**

---

<< La méditation est un retournement en soi, pour une compréhension élargie de soi.  
La méditation est une insertion de soi dans le monde et une intégration du monde en soi. >>

---

<< Le mouvement doit devenir un point d'appui ! quelque chose qui me dérange. Je m'en sers  
pour avancer. >>

**Chankara**

---