

1 QUAND J'INSPIRE

Quand j'inspire, quand j'expire. (2)
Je me sens comme une fleur,
Aussi fraîche que la rosée.
Je suis solide comme la montagne.
Je suis ferme comme la terre.
Je suis libre, je suis libre.
Quand j'inspire, quand j'expire, (2)
Je suis l'eau reflétant
Ce qui est vrai, ce qui est beau.
Et je sens qu'il y a de l'espace
Tout au fond de moi.
Liberté, liberté, liberté.

2 MON ÎLE INTÉRIEURE

Quand j'inspire, je retourne
Dans mon île intérieure, chez moi.
Il y a de très beaux arbres
Dans mon île à moi,
Des sources d'eau claire,
Des oiseaux tout joyeux,
Le soleil et l'air pur.
Quand j'expire, Je suis bien.
Oh, comme j'aime revenir dans mon île.

3 JE SUIS CHEZ MOI

Je suis chez moi, je suis arrivé.
Il n'y a qu'ici et maintenant.
Bien solide, vraiment libre,
Je prends refuge en moi-même.
Je suis chez moi, je suis arrivé.
Il n'y a qu'ici et maintenant.
Bien solide, vraiment libre,
Dans la Terre Pure, je m'établis.

4 L'ESPRIT EST UN CIEL TOUT BLEU

L'esprit est un ciel tout bleu. (2)
Les nuages vont et viennent,
Mais l'esprit est un ciel tout bleu.
Les pensées...
Les amis ...

5 L'ESPRIT SE PERD

L'esprit se perd en mille et une pensées,
Mais je marche en paix sur ce beau chemin.
À chaque pas souffle un vent léger,
A chaque pas une fleur éclot.

6 LE ROYAUME DE L'ESPRIT

Le royaume de l'esprit est mien, je choisis,
Je choisis où je veux aller.
Enfer et paradis,
J'les connais tous les deux,
Je choisis où je veux aller.

7 LE BONHEUR C'EST MAINTENANT

Le bonheur, c'est maintenant
J'ai laissé tous mes soucis
Nulle part où aller et rien à faire
Pas besoin de me presser.

Le bonheur, c'est maintenant
J'ai laissé tous mes soucis
Quelque part où aller, quelque chose à faire,
Mais à présent, j'ai tout mon temps

Happiness is here and now
I have dropped my worries
Nowhere to go, nothing to do
No longer in a hurry

Happiness is here and now
I have dropped my worries
Somewhere to go, something to do
But not in a hurry.

8 SANS VENIR ET SANS PARTIR

Sans venir et sans partir,
Ni avant, ni après.
Je te tiens près de moi,
Et te laisse pour être libre,
Parce que je suis en toi et tu es en moi,
Parce que je suis en toi et tu es en moi.

9 APPELEZ-MOI PAR MES VRAIS NOMS

Ma joie est comme le printemps,
Elle épanouit les fleurs
Tout autour de la Terre.
Ma peine, une rivière de larmes,
Si vaste qu'elle emplit les quatre océans.
Oh, appelez-moi par mes vrais noms,
Pour que j'entende à la fois mes rires et mes pleurs,
Pour que ma joie et ma peine ne fassent plus qu'une.
Oh, appelez-moi par mes vrais noms,
Afin que je m'éveille,
Que la porte de mon cœur s'ouvre enfin à jamais.
(La porte de la compassion)

10 MES CHERS AMIS

Mes chers amis
Vous m'avez tellement chéri,
Vous avez rempli mon âme,
Je vous aime.

10 DEAR FRIENDS

Dear friends, dear friends
Let me tell you how I feel,
You have given me such treasures
I love you so.

11 J'INSPIRE, J'EXPIRE

J'inspire, j'expire, plus profond, plus doux.
Je me calme, je relâche.
Je souris, je suis libre.
Moment présent, moment merveilleux.

12 AVEC GRATITUDE

Avec gratitude tu as arrosé
Mes graines d'amour, avec gratitude.
Avec gratitude je vais arroser
Chez quelqu'un des graines d'amour.
Et dans chaque cœur sur Terre,
Germeront des fleurs d'amour

13 REVIENS EN TOI

Reviens en toi, reviens en toi,
Reviens au creux de ton cœur.
Reviens à ton souffle, reviens à tes pas,
En ce lieu, en ce moment.
Reviens en toi, reviens en toi,
Reviens au creux de ton cœur.

14 UN BOUQUET DE ROSES

Je n'essaie pas d'être un bouquet de roses.
Ne m'enferme pas
Dans une idée, un nom.
Je suis une montagne, je suis un pré,
Où poussent l'impatience avec l'angélique,
Le souci avec l'immortelle.

15 CHANSON DE L'INTER-ÊTRE

Le vent qui berce les feuilles est son souffle,
Le cerisier en fleurs est son œuvre d'art,
La source d'eau dans le bois
Chante sa chanson,
La pluie nourrit ses fleurs,
Et ta main dans la mienne est la joie de l'inter-être.
Le chant de la fauvette, son discours,
Le goût de la framboise, sa saveur exquise,
L'odeur de la rose est son doux parfum,
La lune illumine ses mystères,
Et ensemble, la vie est la joie de l'inter-être.

16 REGARDE LA ROSE ÉCLORE

Regarde la rose éclore,
La mouette planer au ciel.
Regarde les vagues tanguer,
Les nuages s'étirer.
Le temps qui passe n'est que soleil et pluie,
L'espace n'est que du vent.
Ainsi va la vie.

17 JE SUIS L'ARBRE

Je suis l'arbre, je suis l'oiseau,
Je suis la terre et le ruisseau,
Il n'y a plus d'après ni d'avant,
Tout est ici et maintenant.
Le moi, le mien évanouis,
L'inter-être a tout réuni,
L'un dans le tout, tout est dans l'un
L'amour pour tous et pour chacun.
Ayant lâché, ayant perdu,
Les illusions, les fausses vues,
N'attendant rien, de tout content,
Libre et léger comme le vent.

18 L'AMOUR

Comme une brise en plein été,
Ou comme un beau nuage,
L'amour veut être libre,
Ne l'enferme pas
Dans un coffre où il va périr.
Qui aime ne fait point de prisonniers,
N'essaie pas de posséder.
L'amour est comme une fleur de printemps
Qui pousse en liberté.

19 JE PLEURE TES LARMES

Je pleure tes larmes, sens-tu ma douleur ? (bis)
Te comprendre emplit mon cœur, (bis)
Et la paix, et la paix
Murmure un chant nouveau.
Je ris ta joie, souris mon bonheur, (bis)
Inter-être guérit mon cœur, (bis)
Et la paix, et la paix
Célèbre un chant nouveau.

I cry your tears, do you feel my pain ?
Understanding fills my heart (bis)
And peace and peace
whispers a new song (bis)
And peace and peace
whispers a new song (bis)
(Cette chanson est celle du
groupe israelo-Palestinien.)

20 QUAND JE MARCHE

Quand je marche sur ce chemin
Mon cœur est en paix
Mes pieds embrassent la Terre
Et mes yeux embrassent le Ciel

21 DEBOUT COMME UN ARBRE

Debout comme un arbre
Les racines profondes,
Les branches bien ouvertes,
Tombe la pluie, brille le soleil
Tombent les fruits
Pour un cœur qui est libre d'être

22 LA RIVIERE COULE

1. La rivière coule, coule, s'écoule,
La rivière coule, jusqu'à la mer.
La Terre mère m'appelle,
Enfant toujours près d'elle,
La Terre mère m'appelle,
Jusqu'à la mer.
2. La rivière chante, chante, m'enchante,
La rivière chante jusqu'à la mer.....
3. La rivière brille, brille, scintille

23 CHANSON DE SAINT FRANCOIS

Pour vivre libre et heureux
Prenons tout notre temps.
Faisons bien en faisant peu
Le cœur libre et content.
Pour parcourir le chemin
Avançons doucement,
Petit début, grande fin
Nous guiderons sûrement.
Pierre à pierre, jour après jour
Bâtissons notre île,
Cultivons la joie, l'amour,
Sereins et tranquilles.

24 CHANT DU VENT

J'écoute le chant du vent
Et ce chant n'a pas de nom.
J'écoute le chant du vent
Et ce chant est sans paroles.
J'écoute le chant du vent
Et dans son chant je peux voir :
Le vent est libre, le vent est libre...
J'écoute la lune chanter
Et son chant n'a pas de nom.
J'écoute la lune chanter
Et son chant est sans paroles.
J'écoute la lune chanter
Et dans son chant je peux voir
La lune est libre, la lune est libre...
J'écoute l'oiseau chanter
Et son chant n'a pas de nom.
J'écoute l'oiseau chanter
Et son chant est sans paroles.
J'écoute l'oiseau chanter
Et dans son chant je peux voir :
L'oiseau est libre, l'oiseau est libre...

25 CHANSON DE HY

Écoute-moi, comme on écoute
Un doux chant d'oiseau,
Le murmure d'un ruisseau.
Regarde-moi comme un cerisier en fleurs,
Un bambou bleu ou des chrysanthèmes dorés,
Une rose tendre, un nuage,
Et la pleine lune, et la pleine lune.

26 OH, QU'IL EST BON DE TE DIRE

Oh, qu'il est bon de te dire
Que tu es un être merveilleux
Oh, qu'il est bon de te dire
Que tu es plénitude
Oh, qu'il est bon de te dire
Que ta vie est un miracle
Et que ta présence embellit notre cœur

27 LA MUSIQUE DES OISEAUX

La musique des oiseaux
Nous renvoie sur mille sentiers
Contempler un rêve aussi vaste que l'océan.
La musique des oiseaux,
Le murmure du ruisseau.

28 LA VAGUE

Je suis la vague, je suis l'océan,
Je suis l'eau calme suivant le courant,
Je suis le vent, je suis l'espace,
Je suis la Terre nourissante.
/Et je suis libre, quand mon cœur est sourire,
Et je suis libre, tout mon corps respire,
Mes bien chers frères, mes biens chères sœurs,
Marchons ensemble, / (bis)
Ici Maintenant (Aman a Breman)

29 NOUS SOMMES TOUS LES FEUILLES

Nous sommes tous les feuilles d'un même arbre (bis)
Il est temps pour nous tous de vivre et de ne faire qu'un
Nous sommes tous les feuilles d'un même arbre.

Nous sommes tous les vagues d'une même mer (bis)
Il est temps pour nous tous de vivre et de ne faire qu'un
Nous sommes tous les vagues d'une même mer.

Nous sommes tous les étoiles d'un même ciel (bis)
Il est temps pour nous tous de vivre et de ne faire qu'un
Nous sommes tous les étoiles d'un même ciel.

Nous sommes tous les feuilles d'un même arbre
Nous sommes tous les vagues d'une même mer
Nous sommes tous les étoiles d'un même ciel
Il est temps pour nous tous de vivre et de ne faire qu'un
Nous sommes tous les étoiles d'un même ciel

30 PUISSE L'AMOUR

Puisse l'Amour qui nous unit ici
S'étendre à l'infini,
Toucher le cœur de tous les êtres de la Terre (x2) -

Loka Samasta Sukino Bavantu
Puissent tous les êtres dans tous les mondes,
Etre Heureux (x2)

31 LA TERRE PURE

Bouddha est présent
Dans une feuille d'automne,
Dharma dans un nuage,
Sangha est là un peu en tous lieux.
Voici la Terre Pure, la Terre Pure est ici,
En pleine conscience, je souris
Et dans le moment présent, je demeure,
Mon vrai chez moi est ici.
Quand j'inspire, les fleurs éclosent.
Quand j'expire, les bambous se bercent.
Le cœur léger, je me sens si libre
Et je jouis de chaque instant.

32 LA PLUIE

Une pluie légère qui tombe tout doucement,
Lavant chaque feuille des arbres de la Terre,
Lavant tous nos tourments,
Namo Valokiteshvaraya (2)
Une pluie plus forte qui tombe si vivement,
Baignant les racines des arbres de la Terre,
Baignant toutes nos peines et nos chagrins,
Namo Valokiteshvaraya (2)
La pluie ruisselle en un joli chant de joie,
Égayant les dix mille cœurs des êtres de la Terre.
Namo Valokiteshvaraya (2)

33 CHANSON D'HIVER

Un esprit tranquille est un don de paix et guérison.
Avec un cœur calme l'amour est doux ;
Perdant ou gagnant, respire tranquillement,
Regarde la neige tomber à pas de velours.

34 J'EMBRASSE LA TERRE ET LE CIEL*

J'embrasse la Terre et le ciel
De tout mon cœur,
J'embrasse les rivières et les mers
De tout mon cœur.
Je serre les êtres de la Terre
Dans mon cœur.
Les grands et les petits,
Les frêles et les forts.
Qu'ils soient heureux, en sécurité,
Et leurs cœurs remplis de joie.

35 PRENDS TON TEMPS

Prends ton temps, respire doucement,
Sens l'air doux qui effleure tes narines.
Tu es cet air, il est ton souffle.
Vous êtes inséparables,
Depuis loin dans le temps.
Marche doucement,
Sens le sol sous tes pieds.
Rien ne sépare ce chemin de tes pas.
Toi et cette Terre, ta vraie demeure,
Vous êtes unis ensemble,
Depuis loin dans le temps.

36 EN PLANTANT UN ARBRE

En la Terre, j'ai confiance.
En la Terre, j'ai confiance.
Et la Terre, et la Terre
A confiance en moi.
Dans le Boudha, j'ai confiance.
Dans le Boudha, j'ai confiance.
Et le Bouddha, et le Bouddha
A confiance en moi.

37 DONS DU BOUDDHA

Bouddha, Bouddha,
Merci pour le don de liberté.
Bouddha, Bouddha,
Merci pour le don de paix.
Respirant, souriant,
Je jouis du don de liberté.
Respirant, souriant,
Je jouis du don de paix.

38 JE PRENDS REFUGE

Je prends refuge dans le Bouddha
Celui qui me montre la voie dans cette vie
Namo Bouddhaya
Je prends refuge dans le Dharma
Le chemin de la compréhension et de l'amour
Namo Dharmaya
Je prends refuge dans la Sangha
La communauté qui vit en harmonie
Dans la pleine conscience.
Namo Sanghaya
Bouddham Saranam gachami,
Dharman Saranam gachami,
Sanghaam saranam gachami.

39 RESPIRE TU ES VIVANT(E)

Respire et tu sais que tu es vivant(e)
Respire et tu sais que tout t'aide vraiment
Respire et tu sais que tu es le monde
Respire et tu sais que la fleur te respire
Respire pour toi-même et respire pour le monde
Inspire la compassion, expire la joie.

40 LE SOURIRE

Je souris à l'étoile qui au ciel encore luit,
 Au soleil qui lentement nous sort de la nuit,
 A ce jour qui commence, à l'oiseau qui m'enchanté,
 Je souris au monde et le monde me sourit.
 Je souris à l'enfant qui vient sur mon chemin,

Je pense aussi à tous ceux qui ont faim,
 Ceux qui loin dans le monde vivent dans la misère,
 Qui ont connu la guerre, qui ont perdu leur mère.

Si parfois mon sourire se mouille de pleurs,
 En voyant de ce monde la profonde douleur,
 Je veux sourire encore à travers mes pleurs,
 Sourire à la vie, sourire à la mort.

Et quand le jour viendra où il fera très froid,
 Où je ne laisserai plus la trace de mes pas,
 Par le courant de la vie qui jamais ne s'arrête,
 Me laisserai-je entraîner sans regarder derrière.

La peur alors ne fermera plus le chemin,
 Mon cœur –tout grand- s'ouvrira enfin,
 Je deviendrai alors le sourire de la terre,
 De la fleur, de l'oiseau, de la pluie et du vent.

Et un jour, peut-être, dans un petit enfant,
 Je rouvrirai les yeux aux merveilles de la vie,
 Et un peu plus aimant, un peu plus souriant,
 Je continuerai ce beau chemin.

Boudham Saranam ga-cha-a-mi
 Dharman Saranam ga-cha-a-mi
 Sangham Saranam ga-cha-a-mi

41 PAIX TOUT AUTOUR DE LA TERRE

Refrain : Paix tout autour de la terre
 Paix tout au fond de nos cœurs (bis)

Paix en toi, paix en moi
 Paix en nous, paix en vous
 Refrain :

Paix aux parents, paix aux enfants
 Paix aux beaux-pères, paix aux belles-mères
 Refrain :

Paix aux montagnes, paix aux rivières
 Paix aux arbres, paix aux fleurs
 Refrain :

42 LE BONHEUR EST PRES DE TOI

Ne peux-tu le comprendre
 Le bonheur est près de toi
 Apprends donc à le connaître
 Le bonheur est toujours là
 Toujours, toujours là

43 WAKE UP

We're planting seeds for new communities ;
 It's time to wake up
 To be the change in the world we want to see ;
 It's time to open up
 Redefine society ; No don't give up
 We're planting seeds for new communities,
 please Wake up,
 Wake up, Wake up, Wake up, Wake up (bis)

Wake up – open your eyes!
 Wake up – open your eyes!
 Wake up – please realize!
 Wake up – there's a new sun rise!
 Wake up – you are skillfull and wise!
 Wake up – you are skillfull and wise!

Semons les graines de nouvelles communautés,
 Il est temps d's'éveiller.
 Être soi-même le monde qui nous fait rêver,
 Il est temps d'y songer.
 Faire émerger la nouvelle société.
 Y'a plus à hésiter.
 Semons les graines de nouvelles communautés.
 Allez viens t'y déployer,
 Eveille-toi, Eveille-toi, Eveille-toi, Eveille-toi (bis)

Eveille-toi, ouvre les yeux,
 Eveille-toi, ouvre les yeux
 Eveille-toi, réalise un peu
 Eveille-toi, un nouveau ciel bleu
 Eveille-toi, t'es capable et généreux
 Eveille-toi, t'es capable et généreux

44 EN ME CHERCHANT MOI-MEME

En me cherchant moi-même
 J'ai rencontré le Bouddha
 Et en cherchant le Bouddha
 Je me suis trouvé moi

Je respire je suis vivant
 Ici et maintenant
 Le Bouddha respire en moi
 Dans le moment présent

Je marche en pleine conscience
 La terre nourrit ma joie
 Le Bouddha marche avec moi
 A chacun de mes pas

J'embrasse ma souffrance
 Je la serre dans mes bras
 Je console ma douleur
 Bouddha rayonne moi

45 LAISSE BOUDDHA RESPIRER

Laisse Bouddha respirer
Laisse Bouddha marcher
Pas besoin de respirer
Pas besoin de marcher.

C'est Bouddha qui respire
C'est Bouddha qui fait le pas
J'ai du plaisir dans son souffle
J'ai du plaisir dans son pas.

Bouddha est souffle
Bouddha est marche
Moi aussi je suis souffle
Moi aussi je suis marche.

Seulement souffle
Seulement marche
Il n'y a personne qui respire
Il n'y a personne qui fait le pas.

La paix respire
La joie avance
Paix et souffle, c'est la même chose
Joie et marche, c'est pareil.

46 FAIRE UN PAS

Faire un pas c'n'est pas difficile
Quand on est ensemble sur le chemin
Faire deux pas ça devient facile
Surtout si quelqu'un vous tient la main
Faire trois pas c'n'est pas difficile
Pour peu que l'on y croie
Faire quatre pas ça devient facile
Quand on a nourri d'amour sa foi
Faire cinq pas c'n'est pas difficile
J'oublie ceux d'après et ceux d'avant
Faire six pas ça devient facile
Maintenant je marche dans le moment présent
Faire sept pas c'n'est pas difficile
J'en ai déjà fait six alors pourquoi pas sept
Faire huit pas ça devient facile
Car tout devient un pas même quand je m'arrête
Gate, paragate, Parasamgate, Bodhi svaha (x.4)

47 TOUS EMBARQUES

Tous embarqués,
Laisse le vent nous porter.
La tête légère, les pieds sur terre.
T'as tout compris, adieu les soucis,
Fini de courir, commence à sourire.

48 REMPLIS MON COEUR

(Les Femmes) :
Remplis mon cœur et fais le déborder (x3)
(les Hommes) :
Remplis mon cœur, Remplis mon cœur – eur,
Remplis mon cœur -eu -eu -eu -eur
Fais-le déborder d'amour

49 NOUS SOMMES MAGNIFIQUES

Moi je suis unique, je suis magnifique,
Il n'y a que moi comme moi !
Toi tu es unique, tu es magnifique,
Il n'y a que toi comme toi !

Quand on s'aime tous les deux
Il me semble que ça va mieux
On refait le monde ensemble
Comme ça !
Quand on s'aide tous les deux
Il me semble que ça va mieux
On refait le monde ensemble
Comme ça !

Moi je suis unique, je suis magnifique,
Il n'y a que moi comme moi !
Toi tu es unique, tu es magnifique,
Il n'y a que toi comme toi !

50 J'AVAIS OUBLIE (Adamo)

Tiens un oiseau qui chante
Tiens un enfant qui joue
Une fleur qui s'invente
Un printemps pour deux sous

Tiens le soleil qui brille
Qu'il est beau celui-là
Des gens qui me sourient
Ça existe tout ça.

Refrain : j'avais oublié que les roses sont roses
J'avais oublié que les bleuets sont bleus
J'avais oublié tant de si belles choses
J'avais oublié, où avais-je les yeux ?

Une douce lumière
S'enroule autour de moi
Mille mains familières
Sèment partout la joie.

Emplis de gratitude
Envers notre Terre-mère
Adieu vieilles habitudes
Et reprenons cet air.

Refrain :

51 COLCHIQUES DANS LES PRES

Colchiques dans les prés
Fleurissent, fleurissent
Colchiques dans les prés
C'est la fin de l'été.

Les feuilles d'automne
Emportées par le vent
En ronde monotone
Tombent en tourbillonnant.

Nuages dans le ciel
S'étirent, s'étirent
Nuages dans le ciel
S'étirent comme une aile.

Châtaignes dans les bois
Se fendent, se fendent
Châtaignes dans les bois
Se fendent sous les pas.

Et ce chant dans mon cœur
Murmure, murmure
Et ce chant dans mon cœur
Murmure le bonheur.

52 LE MONDE COMME UN BEBE

Ah, si tout était doux, si tout était beau,
Ta main j'aurais moins besoin
Ah, si tout était vous, si tout était chaud,
D'amour j'aurais moins besoin
Je sais le monde imparfait,
Je sais comment le changer

Imagine le monde comme un bébé
Caresser et beaucoup pardonner
Imagine le monde comme un bébé
Pardonne et beaucoup caresser

Mais quand tout devient fou,
Quand tout devient faux,
D'amour on a bien besoin
Où poser mes yeux, où ?
Quand l'eau manque partout
Tes mains j'ai vraiment besoin
Je sais le monde imparfait
Je sais comment le changer

Imagine le monde comme un bébé
Arroser et regarder pousser,
Imagine le monde comme un bébé,
Respecter et beaucoup s'occuper

Imagine le monde comme un bébé
Caresser et beaucoup pardonner
Imagine le monde comme un bébé
Pardonne et beaucoup caresser.

53 LA TENDRESSE

On peut vivre sans richesses
Presque sans un sou
Des seigneurs et des princesses
Y'en a plus beaucoup
Mais vivre sans tendresse
On ne le pourrait pas
Non, non, non, non,
On ne le pourrait pas.

On peut vivre sans la gloire
Qui ne prouve rien
Etre inconnu dans l'histoire
Et s'en trouver bien
Mais vivre sans tendresse
Il n'en est pas question
Non, non, non, non,
Il n'en est pas question.

Quelle douce faiblesse
Quel joli sentiment
Ce besoin de tendresse
Qui nous vient en naissant
Vraiment, vraiment, vraiment.

Dans le feu de la jeunesse
Naissent les plaisirs
Et l'amour fait des prouesses
Pour nous éblouir
Oui mais sans la tendresse
L'amour ne serait rien
Non, non, non, non,
L'amour ne serait rien.

Un enfant vous embrasse
Parce qu'on le rend heureux
Tous nos chagrins s'effacent
On a les larmes aux yeux
Mon Dieu, mon Dieu, mon Dieu,

Dans votre immense sagesse
Immense ferveur
Faites donc pleuvoir sans cesse
Au fond de nos cœurs
Des torrents de tendresse
Pour que règne l'amour
Règne l'amour
Jusqu'à la fin des jours.

54 LE CARILLONNEUR

Béni sois-tu carillonneur
Toi qui es là pour mon bonheur
Tout le long du jour
A la cloche tu t'accroches
Et le soir encore
Carillonne plus fort
Quand sonnera-t-on l'éveil du sonneur ?

55 COMME UN ENFANT

Comme un enfant aux yeux de lumière,
Qui voit passer au loin les oiseaux,
Comme l'oiseau bleu survolant la terre
Vois comme le monde, le monde est beau.

Beau le bateau dansant sur les vagues,
Ivre de vie d'amour et de vent
Belle la chanson naissante des vagues,
Abandonnée au sable blanc.

Blanc l'innocent, le sang du poète,
Qui en chantant invente l'amour,
Pour que la vie s'habille de fête
Et que la nuit se change en jour.

Jour d'une vie où l'aube se lève,
Pour réveiller la biche aux yeux doux,
Où les matins effeuillent les rêves
Pour nous donner un monde d'amour.

Refrain : L'amour c'est toi, l'amour c'est moi,
L'oiseau c'est toi, l'enfant c'est moi.

Vois la misère, les hommes et la guerre
Qui croient tenir les rênes du temps,
Pays d'amour n'a pas de frontières,
Pour ceux qui ont un cœur d'enfant.

Comme un enfant aux yeux de lumière
Qui voit passer au loin les oiseaux,
Comme l'oiseau bleu survolant la terre
Nous trouverons ce monde d'amour. Refrain

56 OM MANI PADME HUM

(Gilbert PAUL)

C'est simple comme bonjour,
comme un lever du jour
De chanter ce refrain
et ça nous fait du bien
Il suffit d'essayer
et de recommencer
Ces quatre petits mots
enlèvent tous nos maux
Om Mani Padme Hum

On ne sait pas très bien
d'où tout cela nous vient
Mais ça importe peu
car ça nous rend heureux
De chanter doucement
et en les appréciant
Ces quatre petits mots
enlèvent tous nos maux
Om Mani Padme Hum

(Suite)

Soyons ensemble comme
de tous petits enfants
Réfléchissant pas trop
sur les pourquoi, comment
Laissons tout simplement
sans jamais nous lasser
Ces quatre petits mots
enlèvent tous nos maux
Om Mani Padme Hum

Si un jour tu as faim
ou un petit chagrin
S'il ne fait pas très beau,
que tu as le cœur gros
Chantonne je t'en prie
cette petite mélodie
Ces quatre petits mots
apaiseront tes maux
Om Mani Padme Hum

57 CUEILLE LE JOUR

(Fabienne Marsaudon)

Le temps passe, passe le bien
Et sois léger sur le chemin,
Le temps passe, cueille le jour
Le voyage est toujours trop court
L'instant qui s'offre est une grâce
Qui sans cesse toujours t'appelle
Puisque tout file et tout s'efface
Attrape l'or de l'étincelle.

Le temps passe, ne t'arrête pas
Et pose tes pas dans ses pas
Le temps passe plus lentement
Quand on habite le présent
L'éternité est endormie
Dans chaque seconde de vie
Ne t'échappe pas de l'instant
Tout chante ici et maintenant.

Le temps passe, passe le bien
Car c'est de l'or entre tes mains
Le temps passe, mais il fait roi
Celui qui danse dans ses bras
Cueille le jour comme il vient
Ne laisse pas s'enfuir le parfum
La vie bat dans le cœur des choses
Et s'offre le temps d'une rose.

Le temps passe,
Que le présent
Soit ton unique passe-temps.

58 QU'EST-C'OU'ON ATTEND POUR ETRE HEUREUX

Qu'est-c'qu'on attend pour être heureux ?
 Qu'est-c'qu'on attend pour fair' la fête ?
 Y a des violettes tant qu'on en veut
 Y a des raisins, des rouge's, des blancs, des bleus,
 Les papillons s'en vont par deux
 Et le mill'-pattes met ses chaussettes,
 Les alouettes s'font des aveux,
 Qu'est-c'qu'on attend Qu'est-c'qu'on attend
 Qu'est-c'qu'on attend pour être heureux ?

Quand le bonheur passe près de vous,
 Il faut savoir en profiter
 Quand pour soi, on a tous les atouts,
 On n'a pas le droit d'hésiter
 Cueillons tout's les roses du chemin,
 Pourquoi tout remettre à demain
 Qu'est-c'qu'on attend pour être heureux ?

Qu'est-c'qu'on attend pour être heureux ?
 Qu'est-c'qu'on attend pour fair' la fête ?
 Les maisonnettes ouvrent les yeux,
 Et la radio chant' un p'tit air radieux,
 Le ciel a mis son complet bleu
 Et le rosier met sa rosette
 C'est notre fête puisqu'on est deux.
 Qu'est-c'qu'on attend ? Oh dis !
 Qu'est-c'qu'on attend ? Oh voui !
 Qu'est-c'qu'on attend pour être heureux ?

Qu'est-c'qu'on attend pour être heureux ?
 Qu'est-c' qu'on attend pour perdr' la tête ?
 La route est prête. Le ciel est bleu.
 Y a des chansons dans le piano à queue...
 Il y a d'espoir dans tous les yeux
 Y a des sourir's dans chaqu' fossette
 L'amour nous guette. C'est merveilleux
 Qu'est-c'qu'on attend. Qu'est-c'qu'on attend
 Qu'est-c'qu'on attend pour être heureux ?

59 CULTIVE LA JOIE

(Frère Bienveillance- Duc Hien)

- Cultive la joie, pour faire de chaque heure
 De chaque sourire et de chaque fleur
 Des graines de joie dans le désarroi
 Cultive la joie, la joie jaillira (x2)
 R:
 Oui mais voilà, elle est, il est devenu un oiseau (bis)
 Un oiseau, toi et moi, c'est l'oiseau que l'on aime,
 Un oiseau toi et moi, c'est l'oiseau que nous sommes
 R:
- Cultive la paix, pour faire de chaque heure
 De chaque sourire et de chaque fleur
 Des graines de paix dans tous les combats
 Cultive la paix, la paix jaillira (x2)
 R:
- Cultive l'amour, pour faire de chaque heure
 De chaque sourire et de chaque fleur
 Des graines d'amour dans la haine, le froid
 Cultive l'amour, l'amour jaillira (x2)

60 OUI A LA VIE

Je dis oui, oui, oui
 Tu dis oui, oui, oui
 On dit oui, oui, oui
 Oh ! Oui à la vie...

Oui, au vieillissement
 A la caresse du temps
 Qui révèle sans ambages
 Les bénéfices de l'âge
 Laisse enfin le sage
 Dans l'ici et maint'nant (bis)

Oui, la mal-a-dit
 Ce dont le corps a besoin
 Révéler ses chagrins
 Accueillie en amie
 Je peux en prendre soin
 Tracer un nouveau chemin (bis)

Oui, la séparation
 D'avec mes bien-aimés
 Est une réalité
 Mes tendres compagnons
 Pour toujours bienveillants
 Merci d'être présents (bis)

Oui, au grand voyage
 Qu'on nomme la mort
 Que je sois sans remords
 Au jour du grand passage
 Léger comme un nuage
 Qui se transforme encore (bis)

Oui, soyons nos actions
 Nos uniques possessions
 Que chaque jour soit l'aube
 D'un Amour épanoui
 Et que seul nous taraude
 Le respect de la vie (bis)

61 ÂME, JE T'ENTENDS

Ame, je t'entends
 Ame, je te sens
 Ame, je te vois
 Sur la terre et dans les étoiles (x2)

Eveillons nos âmes en corps
 Eveillons nos âmes ensemble
 Eveillons nos âmes en cœur
 Eveillons, éveillons-nous (x2)

62 J'NOURRIS MA JOIE (frère Duc Hien)

Des choses les plus simples
Qui nous viennent de la Terre
J'nourris ma joie du Soleil, du Vent
Et de l'Eau qui me murmure
J'écoute le Vent
J'écoute l'Eau
Et j'entends ce qu'ils me disent
Ils chantent
Eyaeya eyaeya eyaeyahoo (bis)

63 LE PHARE DU BOUT DU MONDE

Dans les flots de la tourmente
Le phare du bout du monde brille
Encore d'un dernier éclat
C'est l'espérance qui scintille
Contre tous les vents de noroît.

64 CHAQUE MOMENT

Chaque moment de notre vie
Est un joyau où brille
La présence de terre ciel
Doux nuage et beau soleil.

65 BY THE WATERS

By-y-y-y the wa-a-a-ters,
the wa-a-a-ters of Babylon
We laid on and we-ept, and we-ept, on Thy Sion
We remember, we rememeber,
we remember Thy Sion

66 NOUS SOMMES UN CERCLE

We are a circle
Within a circle
With no beginning
And never ending

Nous sommes un cercle
Au cœur d'un grand cercle
Qui ne commence
Ni ne s'achève.

67 EVENOU SHALOM ALEJEM

Evenou Shalom Alejem (x3)
Evenou Shalom Shalom Shalom Alejem
Couplet 1
Nous vous apportons la paix (x4)
La Paix de Boudha
Couplet 2
Nous vous apportons la joie (x4)
La joie de Krishna
Couplet 3
Nous vous apportons l'amour (x4)
L'Amour de Jésus.

68 TERRE ROUGE

Terre rouge, terre de feu,
Terre rouge, terre de lumière,
Terre rouge sous le ciel bleu.

Terre pure, terre d'amour,
Terre pure, terre de lumière,
Terre pure sous le ciel bleu.

69 CHANT DES QUATRE ELEMENTS

La terre est mon corps
L'eau est mon sang
L'air est mon souffle
Et le feu, mon esprit

70 TOUT SE TRANSFORME

Nuage, Pluie
Tout se transforme

71 IF YOU WANT PEACE

If you want peace
Peace is with you
Peace is with you
Peace is with you
Immediatly

Si tu veux la paix,
La paix est avec toi,
Elle est avec toi,
Elle est avec toi
Immédiatement.

72 NAMO VALOKITESHVARAYA

73 OM NAMO AMITABHAYAA

BOUDDHA YA, DHARMA YA, SANGHA YA
OM NAMO OM NAMO
OM NAMO AMITA-MITABHAYA

74 OM NAMAH SHIVAYA

Om Namah Shiva-ya, Om Namah Shivaya (bis)
Shivaya Namah Om, Shivaya Namah Om (bis)

75 SHRI RAM JAI RAM

Shri Ram Jai Ram Jai Jai Ram
Shri Ram Jai Ram Jai Jai ram (bis)
Sitaram Sitaram Sitaram Sitaram
Sitaram Sitaram Sitaram Sitaram

76 NARAYANA HARI OM

Narayana Hari Om
Sathya Narayana Hari Om (bis)
Govinda Krishna Hari Om,
Gopama Krishna Hari Om

77 SARASWATI

Om A-eem Saraswatayai Namaha Om

78 OM NAMO BHAGHAVATE

OM NAMO BHAGHAVATE VASU DEVAYA

79 PEACE PRAYER MANDALA

Om mani padme hum मणिपद्मे हूँ

La illa-ha il-la Llah hu لا إله إلا الله

Shanti shanti, shanti shanti शान्ति शान्ति न्ति
शान्ति

Lom Shalom לום שלום

Gloria in excelsis deo

Oh Great Spirit, sun, earth, sky and sea

You are in-side and all around me

80 QUELLE EST L'HISTOIRE QUE JE ME RACONTE

Quelle est l'histoire que je me raconte, me raconte,
me raconte,

Quelle est l'histoire que je me raconte, encore et
encore et encore ?

Bonjour à l'histoire que je me raconte...

Quel bijou l'histoire que je me raconte...

Je m'attache à l'histoire que je me raconte...

J'rumine l'histoire que je me raconte...

J'embrasse l'histoire que je me raconte...

Adieu à l'histoire que je me raconte...

Libéré de l'histoire que je me raconte, me raconte,
me raconte,

Libéré de l'histoire que je me raconte ICI et
MAINTENANT

81 NADA TE TURBE

NADA TE TURBE NADA TE-ES PANTE
QUIEN A DIOS TIENE NADA LE FALTA
NADA TE TURBE NADA TE-ES PANTE
SOLO DIOS BASTA

82 BANUWA

BANUWA BANUWA BANUWA -O (x2)
NENNI ALANO NENNI ALANO NENNI
BANUWA ANUWA BANAYO BANAYO

83 EN COLERE,

Dans la dimension ultime,
Je ferme les yeux et regarde profondément.

Que seras-tu et que serai-je

1-dans 300ans ?

2- dans 3000 ans ?

84 TOUT, DOUX, TOUT DOUX, TOUT DOUCEMENT
(Frère Bienveillance- Duc Hien)

Refrain (2 fois)

Tout doux, tout doux, tout doucement,

Toujours, tout doux, tout doucement, comme ça.

La vie, c'est épatant / En flânant gentiment.

1- N'allez jamais trop vite, vous avez tout le temps,
Lâchez toute poursuite,

Laissez faire le mouvement et que chaque instant
Soit source d'émerveillement.

Refrain

2 - N'allez jamais trop vite, en vivant simplement,
Transgressez la limite

De l'espace et du temps, la morale en sera,
Vibrant à chaque pas.

Refrain

3 - Avec ce nouveau rythme, ici et maintenant,
Goûtez le contentement.

Jardinez tendrement en cultivant la joie
D'être ancré dans la foi !

Refrain

Tout doux, tout doux, tout doucement

Toujours tout doux, tout doucement, comme ça.

La vie, c'est épatant, en flânant gentiment,

En souriant, insouciant.

Tout Douce-ment !

85 YEMAYA ASSESSOU

YEMAYA ASSESSOU ASSESSOU
YEMAYA (bis)

YEMAYA OLODO OLODO YEMAYA

YEMAYA OLOTO OLOTO YEMAYA

(Chant afro cubain, Yemaya est la source des flots, la Mère
des pêcheurs et la Patronne des rivières).

86 ORATORIO Saint FRANCOIS d'Assise

1 Descendez anges et archanges / Bénissez ce lieu
Nous voici dans un espace / Dédié aux oiseaux

2 Quelques notes d'amour / Pour notre mère Nature
Quelques notes d'amour / Pour notre mère la Terre

1 Descendez, anges et archanges / Remplissez nos cœurs
Descendez sur les présences / De nos frères et sœurs

2 Quelques notes d'amour / Pour notre frère soleil
Quelques notes d'amour / Pour notre sœur la lune

R : Descendez, descendez, lumière du ciel, Descendez, descendez, lumière d'amour (bis)

1 Descendez anges et archanges / Bénissez ce lieu
Bénissez notre sœur l'eau / Et notre frère le feu

2 Quelques notes d'amour / Pour notre frère le vent
Quelques notes d'amour / Pour notre frère le temps

R : Descendez, descendez, lumière du ciel, Descendez, descendez, lumière d'amour (bis)

1 Descendez, anges et archanges / Bénissez ce lieu
Nous voici dans un espace / Dédié aux oiseaux

2 Quelques notes d'amour / Pour le peuple animal
Les arbres et les rochers / Les fleurs et les étoiles

R : Descendez, descendez, lumière du ciel, Descendez, descendez, lumière d'amour (bis)

1 Désormais tout près d'Assise / Coule une rivière
Près de Ste Marie des Anges / Où François priait

2 Tous les oiseaux du ciel / Viennent s'y abreuver
Tous les oiseaux du ciel / Regardent son reflet

R : Descendez, descendez, lumière du ciel, Descendez, descendez, lumière d'amour (ter)

Et la pluie fait fondre mon désespoir

87 MESSAGE Thich Nhat Hanh, (musique :
Graeme Allwright)

1 Oh la vie a laissé sur mon front ses empreintes
Mais ce matin, je suis redevenu un enfant
A travers les feuilles et les fleurs
Le sourire revient pour effacer les rides.
Comme la pluie efface les traces sur le sable
Un cycle de naissance et de mort recommence
Je marche sur des épines, mais fermement
Comme parmi des fleurs, je garde la tête haute.

2 Les rimes fleurissent au son des bombes et des
mortiers
Les larmes que j'ai versées hier sont devenues
pluie,
Je me sens calme en l'entendant tomber sur le toit
de chaume
L'enfance, ma terre natale, m'appelle.

Je suis ici, vivant, capable de sourire calmement
Les fruits doux sont produits par l'arbre des
souffrances

Portant le cadavre de mon frère, je traverse la nuit
des rizières.

3 La Terre te gardera bien serré dans ses bras,
mon ami

Pour que demain, tu renaisses parmi les fleurs
Ces fleurs souriant doucement dans le chant du
matin

Tu ne pleures plus maintenant, ô mon ami.

Nous sommes allés trop loin dans une nuit trop
noire

Mais ce matin, je m'agenouille sur l'herbe verte
Quand je sens votre présence, ô fleurs aux
sourires ineffables

Le message d'amour et de sacrifice nous est
vraiment parvenu.