

Chers Amis en l'Esprit

Dans une des langues de mon pays natal, le mot paix se dit diam. Au début de cette nouvelle année, que vous souhaiter de mieux que le diamant de la paix intérieure et extérieure ?

Puisse cette nouvelle année apporter paix et unité au monde meurtri et divisé dans lequel nous vivons actuellement !

Puisse la lumière de l'Amour divin dissiper les ténèbres de la haine et régénérer nos cœurs !

Prions et œuvrons ensemble, chacun selon ses moyens et ses convictions, pour l'avènement d'une paix durable et juste ! Apprenons à cultiver les diamants de la paix !

OM Shanti ! Salam ! Shalom ! Paz ! Pace ! Peace ! Mir ! Frieden ! Héping ! Diam !

Hotep, paix, harmonie, santé, bonheur à vous tous et à tous les êtres de l'univers !

Yogi Babacar Khane

Membre d'Honneur et Ambassadeur de l'Union Européenne de Yoga

Si chacun allume la lampe de l'espoir et se met à prier selon sa foi, tout est possible. L'Union est une force irrésistible, DIEU est UNITÉ. La prière et la méditation ne dispensent pas d'agir, mais accompagnent et soutiennent l'action. Voici quelques suggestions de prières ou méditations. Vous pouvez bien évidemment en choisir d'autres.

Tradition Judéo-Chrétienne

Psaume N° 5 : Prêtez l'oreille à mes paroles, Seigneur, entendez mon cri (à lire ou réciter mentalement 7 à 21 fois chaque jour).

Psaume N° 48 : Ecoutez ces choses, vous toutes les nations, prêtez l'oreille, vous qui habitez l'Univers (à lire ou réciter mentalement 7 à 21 fois chaque jour).

Psaume N° 58 : Arrachez-moi à mes ennemis, Ô DIEU, et délivrez-moi de ceux qui s'insurgent contre moi (à lire ou réciter mentalement 7 à 21 fois chaque jour).

Psaume N° 74-75 : Nous vous louerons, Ô DIEU (à lire ou à réciter mentalement de 7 à 21 fois chaque jour).

Catholiques : Méditation des Mystères du Rosaire.

Tradition Musulmane

YA SALAM, LA PAIX, à réciter silencieusement au plus profond du cœur, à volonté, chaque jour.

YA KHABIDOU : CELUI QUI RESSERRE (à répéter mentalement 903 ou 1000 fois matin et soir, chaque jour).

YA ADDAROU : CELUI QUI CONTRARIE (à répéter mentalement 291 fois chaque jour).

YA ADLOU : LE JUSTE (à répéter mentalement 312 ou 3120 fois chaque jour).

YA HASSIB : CELUI QUI TIENS LES COMPTES OU LE KARMA (à répéter mentalement 70 ou 450 fois, matin et soir, chaque jour. C'est la protection ou la forteresse Divine).

Tradition Yogique ou Brahmanique

OM NAMAH SHIVAYA, SEIGNEUR DE LA TRANSFORMATION (à répéter mentalement 100, 1000 ou 10000 fois chaque jour).

OM SHANTI : AMEN, LA PAIX, (à répéter mentalement 100, 1000 10 000 fois ou à volonté).

Bouddhistes

AUM MANIIPADME HUM : Ô LE JOYAU DANS LE LOTUS (à répéter mentalement à volonté et à méditer).

Agnostiques

Les agnostiques peuvent respirer très très lentement, et profondément par le nez, 20 à 100 fois chaque jour en pensant aux mots suivants : confiance, paix, succès, bonheur pour tous les êtres de l'Univers.

Recueillons-nous ainsi pendant deux ans. Si le temps vous manque, faites au moins une prière de votre choix chaque jour. Selon le Karma Yoga, nous programmons notre destinée avec nos pensées, sensations et sentiments. La pensée engendre l'action, l'action incruste en nous l'habitude, l'habitude modèle le caractère, et le caractère détermine la destinée. Prenons le contrôle de nos pensées avant qu'elles ne nous contrôlent.