

[[cliquer](#) sur un des **titres** pour entendre le chant] - Chanter en pleine conscience est également une pratique méditative.

Tous les chants sont aussi **en VIDÉO** [ici](#).

Les Chants du Village des Pruniers sont de véritables méditations.

## CHANTS du VILLAGE des PRUNIER

- |                                                                  |                                   |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1/ LE BONHEUR C'EST MAINTENANT                                   | 30/ OM NAMO AMITABHAYA            |
| 2/ LE ROYAUME DE L'ESPRIT                                        | 31/ SI TU VEUX LA PAIX            |
| 3/ MON ÎLE INTÉRIEURE                                            | 32/ LIBERTÉ DU CŒUR               |
| 4/ QUAND JE MARCHÉ SUR CE CHEMIN                                 | 33/ FREEDOM OF THE HEART          |
| 5/ QUI POURRAIT NE PAS TE DIRE                                   | 34/ CONTEMPLATION DE LA NON-VENUE |
| 6/ SANS VENIR, SANS PARTIR                                       | ET DU NON-DÉPART                  |
| 7/ QUAND J'INSPIRE, QUAND J'EXPIRE                               | 35/ I HAVE ARRIVED                |
| 8/ LA TERRE PURE                                                 | 36/ LA TENDRESSE                  |
| 9/ NAMO VALOKITESHVARAYA                                         | 37/ LA RIVIÈRE COULE              |
| 10/ JE SUIS CHEZ MOI                                             | 38/ FAIRE UN PAS                  |
| 11/ L'ESPRIT SE PERD                                             | 39/ I AM LOVED                    |
| 12/ L'AMOUR                                                      | 40/ PRAISING THE BUDDHA           |
| 13/ MES CHER·E·S AMI·E·S                                         | 41/ UNBORN AND INDESTRUCTIBLE     |
| 14/ J'INSPIRE, J'EXPIRE                                          | 42/ LE BONHEUR                    |
| 15/ LAISSE BOUDDHA RESPIRER                                      | 43/ PRENDS TON TEMPS              |
| 16/ CULTIVE LA JOIE                                              | 44/ JE PLEURE TES LARMES          |
| 17/ CHANSON D'AUTOMNE, D'HIVER                                   | 45/ OH QU'IL EST BON DE TE DIRE   |
| 18/ L'ESPRIT EST UN CIEL TOUT BLEU                               | 46/ WE ARE ONE /                  |
| 19/ APPELEZ MOI PAR MES VRAIS NOMS                               | NOUS SOMMES ENSEMBLE              |
| 20/ LE SOURIRE                                                   | 47/ QUE LA PAIX, L'AMOUR, LA JOIE |
| 21/ LES CHOSES LES PLUS SIMPLES                                  | 48/ SANS LA BOUE, PAS DE LOTUS    |
| 22/ BÉNIS SOMMES-NOUS                                            | 49/ DEBOUT COMME UN ARBRE         |
| 23/ JE SUIS ÉVEILLÉ·E                                            | 50/ PRENDS LE TEMPS D'UNE INSPIRE |
| 24/ NOUS SOMMES TOUS LES FEUILLES                                | 51/ PEACE, SHALOM, SALAM ALAYKUM  |
| 25/ MOI JE SUIS UNIQUE                                           | 52/ POÈME POUR SE RÉVEILLER       |
| 26/ PUISSE TOUT L'AMOUR                                          |                                   |
| 27/ LES DEUX PROMESSES                                           |                                   |
| 28/ IL EN FAUT PEU <small>(version Village des Pruniers)</small> |                                   |
| 29/ ÂME de Claude Brame                                          |                                   |



Toutes les paroles ci-après

[[cliquer](#) sur un des **titres** pour entendre le chant] - Chanter en pleine conscience est également une pratique méditative.

Tous les chants sont aussi **en VIDÉO ici**.

Les Chants du Village des Pruniers sont de véritables méditations.

### 1/ 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.

### 2/ 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

### 3/ MON ÎLE INTÉRIEURE

Quand j'inspire je retourne  
Dans mon î-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  
Oh comme j'aime revenir dans mon île

### 4/ QUAND JE MARCHE SUR CE CHEMIN

Quand je marche sur ce chemin  
Mon cœur est en paix  
Mes pieds embrassent la Terre  
et mes yeux embrassent le ciel.

### 5/ QUI POURRAIT NE PAS TE DIRE

Oh qui pourrait ne pas te dire  
Que tu es un Être merveilleux  
Oh qui pourrait ne pas te dire  
Que tu es plénitude  
Oh qui pourrait ne pas te dire  
Que ta vie est un miracle  
Et que ta rencontre  
[ ou *présence* ]  
Embellit notre cœur.

### 6/ SANS VENIR, SANS PARTIR

Sans venir, 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 (*bis*)

### 7/ QUAND J'INSPIRE, QUAND J'EXPIRE

Quand j'inspire, quand j'expire (x2)  
Je me sens comme une fleur  
Aussi fraîche que la rosée  
Je suis solide comme une montagne  
Je suis ferme comme la Terre  
Je suis libre, je suis libre.

Quand j'inspire, quand j'expire (x 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.

### 8/ 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 pré-sent  
Je demeure, mon vrai chez moi est ici.

Quand j'inspire les fleurs é-closent  
Quand j'expire les bambous se bercent  
Le cœur léger je me sens si libre  
Et je jouis de chaque instant.

### 9/ NAMO VALOKITESHVARAYA

(le chant dit de la compassion)

Namo Valokiteshvaraya x 3  
pour sa propre souffrance

Namo Valokiteshvaraya x 3  
pour la souffrance de proches

Namo Valokiteshvaraya x 3  
pour la souffrance sur toute la planète et tout le vivant.

[[cliquer](#) sur un des **titres** pour entendre le chant] - Chanter en pleine conscience est également une pratique méditative.

Tous les chants sont aussi **en VIDÉO ici.**

Les Chants du Village des Pruniers sont de véritables méditations.

### 10/ JE SUIS CHEZ MOI

Je suis chez moi, je suis arrivé·e,  
Il n'y a qu'ici et maintenant  
Bien solide, vraiment li-bre,  
Je prends refuge, en moi-même.

Je suis chez moi, je suis arrivé·e,  
Il n'y a qu'ici et maintenant  
Bien solide, vraiment li-bre,  
Dans la Terre pure, je m'établis.

### 11/ L'ESPRIT SE PERD

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

### 12/ 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'essaye pas de posséder.  
L'amour est comme une fleur de  
printemps  
Qui pousse, en liberté.

### 13/ MES CHER·E·S AMI·E·S

Mes cher·e·s ami·e·s  
Vous m'avez tellement chéri·e  
Vous avez rempli mon âme  
Je vous aime... (*à reprendre comme un mantra*)

### 14/ J'INSPIRE, J'EXPIRE

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

### 15/ 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  
Moi aussi je suis souffle. *Hmmmm*

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. Pareil !  
*Hmmmmmmmm*

### 16/ CULTIVE LA JOIE

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 ha ha (x2)

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 fleurira ha ha (x2)

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 et l'amour naîtra ha ha (x2)

### 17/ CHANSON D'AUTOMNE, D'HIVER

Un esprit tran-an-quille  
Est un don de paix et guérison.  
Avec un cœur calme, l'amour est doux.  
Perdant ou gagnant,  
Respire tran-an-quillement  
Regarde la *pluie* tomber,  
[la 2ème fois = *neige*] à pas de velours.

### 18/ L'ESPRIT EST UN CIEL TOUT BLEU

L'esprit est un ciel tout bleu, (x2)

Les *nuages\** vont et viennent,  
Mais l'esprit est un ciel tout bleu.

(puis *\*pensées*, puis *\*soucis*, puis *\*enfants*,  
*ou...*  
*ce que vous voulez !*)

[[cliquer](#) sur un des **titres** pour entendre le chant] - Chanter en pleine conscience est également une pratique méditative.

Tous les chants sont aussi **en VIDÉO ici**.

Les Chants du Village des Pruniers sont de véritables méditations.

## 19/ APPELEZ MOI PAR MES VRAIS NOMS

Ma-a joie est comme le printemps,  
Elle épanouit les fleurs  
Tout autour de la Terre  
Ma-a 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  
A-a-fin, que je m'éveille,  
Que la porte, de mon cœur  
S'ouvre enfin, à jamais.

(finir la 2ème fois par :) La porte de la Compassion

## 20/ LE SOURIRE

Je souris à l'étoile qui au ciel encore luit  
Au soleil qui lentement nous sort de la nuit  
À 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 un 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 ferm'ra 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.

## 21/ LES CHOSES LES PLUS SIMPLES

J'nourris ma joie  
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 et j'écoute l'Eau  
Et j'entends ce qu'ils me disent

*Ils chantent... Eya eya /  
Eya eya, Eya eya hoo / (bis)*

I get my joy from the simple things  
Coming from the Earth  
I get my joy from the Sun that shines  
And the Water speaks to me

Listen to the Wind And listen to the Water  
Earing what they say

*Singing... Eya eya, /  
Eya eya, Eya eya, hoo / (bis)*

## 22/ BÉNIS SOMMES-NOUS

Bénis sommes-nous De vivre debout  
Au rythme des sages Qui font vibrer le son  
D'une prière pour la Terre  
Tous ceux qui naîtront  
Pas à pas tendrement  
A la gloire de son chant

*Souviens-toi, pourquoi sommes-nous là ?  
Souviens-toi, honore le sacré ici bas (bis)*

Version originale anglaise = "Blessed we are" par PEIA

## 23/ JE SUIS ÉVEILLÉ-E

Je suis éveillé-e, au cœur de la présence,  
Ici et maintenant  
Je suis éveillé-e, au cœur de la conscience,  
Dans la joie de l'instant  
Je suis éveillé-e, au cœur de la sagesse,  
Libre tout simplement  
Je suis éveillé-e, au cœur de la richesse,  
D'être pleinement vivant  
Je suis éveillé-e, au cœur de la souffrance,  
Embrassée tendrement  
Je suis éveillé-e, au cœur de l'innocence,  
Je souris à l'enfant

[[cliquer](#) sur un des **titres** pour entendre le chant] - Chanter en pleine conscience est également une pratique méditative.

Tous les chants sont aussi **en VIDÉO ici**.

Les Chants du Village des Pruniers sont de véritables méditations.

Je suis éveillé·e, au cœur de la confiance,  
D'un regard bienveillant  
Je suis éveillé·e, au cœur de la puissance,  
D'un Amour transcendant

Je suis éveillé·e, au cœur de la présence,  
Ici et maintenant

Je suis éveillé·e, au cœur de la conscience,  
Dans la joie de l'instant

Je suis éveillé·e, au cœur de la sagesse,  
Libre tout simplement

Je suis éveillé·e, au cœur de la richesse,  
D'être pleinement vivant

Je suis éveillé·e, au cœur de la souffrance,  
Embrassée tendrement

Je suis éveillé·e, au cœur de l'innocence,  
Je souris à l'enfant

Je suis éveillé·e, au cœur de la confiance,  
D'un regard bienveillant

Je suis éveillé·e, au cœur de la puissance,  
D'un Amour transcendant

Je suis éveillé·e, au cœur de la présence,  
Ici et maintenant

Je suis éveillé·e, au cœur de la conscience,  
Dans la joie de l'instant.

## 24/ 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 des étoiles  
d'un même ciel

Nous sommes tous les feuilles  
d'un même arbre

Nous sommes tous les vagues

d'une même mer  
Il est temps pour nous tous  
de vivre et de ne faire qu'un  
Nous sommes tous des étoiles  
d'un même ciel.

## 25/ MOI JE SUIS UNIQUE

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  
Qu'on pourrait changer le monde  
comme ça.

Quand on s'aide tous les deux  
Il me semble que ça va mieux  
Qu'on pourrait changer le monde  
comme ça.

## 26/ PUISSE TOUT L'AMOUR

Puisse tout l'amour qui nous unit  
Ici s'étendre à l'infini  
Toucher le cœur  
De tous les êtres de la terre (*bis*)

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu  
Puisse tous les êtres dans tous les mondes  
Être heureux (*bis*)

## 27/ LES DEUX PROMESSES

(*Sœur Hài Nghiêm*)

Je promets de développer ma compréhension  
Pour protéger la vie de tout le monde

Les personnes, les animaux,  
Les plantes et les minéraux.

Je promets de développer ma compassion  
Pour vivre en paix avec tout le monde

Les personnes, les animaux,  
Les plantes et les minéraux.

Je respire et fait grandir  
La paix sur terre, au ciel et dans la mer.  
Je souris quand s'épanouit  
Une fleur d'amour  
Pour mes sœurs et mes frères.

Je promets !

[[cliquer](#) sur un des **titres** pour entendre le chant] - Chanter en pleine conscience est également une pratique méditative.

Tous les chants sont aussi **en VIDÉO ici**.

Les Chants du Village des Pruniers sont de véritables méditations.

### 28/ IL EN FAUT PEU (version Village Pruniers)

Il en faut peu pour être heureux  
Vraiment très peu pour être heureux  
Il faut se satisfaire du nécessaire  
Un peu d'eau fraîche et de verdure  
Que nous prodigue la nature  
Quelques rayons de miel et de soleil.

Je dors d'ordinaire sous les mimosas  
Et toute la jungle est ma sangha  
Toutes les abeilles de la forêt  
Butinent pour nous dans les bosquets  
Quand nous ramassons un p'tit caillou  
Nous trouvons la sérénité dessous.

Il en faut vraiment peu, très peu,  
pour être heureux ! Pour être heureux...

Il en faut peu pour être heureux  
Vraiment très peu pour être heureux  
Chassez de votre esprit tous vos soucis  
Prenez la vie du bon côté  
Riez, dansez, chantez, marchez  
Et vous serez un être bien éveillé !

Offrir un lotus, oui, ça s'fait sans astuce  
Mais c'est tout un drame si, c'est un cactus  
Si vous commencez la journée  
Avec un peu d'méditation  
Avec le fruit de la pratique  
Vous atteindrez l'illumination

Il en faut vraiment peu, très peu,  
pour être heureux ! Pour être heureux,  
Pour être heureux, pour être heureux...

### 29/ ÂME (Paroles, musique : Claude BRAME)

Âme, je t'entends, Âme, je te sens, /  
Âme, je te vois / Bis  
Sur la terre et dans les étoiles /

Éveillons nos âmes en Corps /  
Éveillons nos âmes Ensemble / B  
Éveillons nos âmes en Cœur / I  
Éveillons, éveillons-nous / S

[ à reprendre comme un mantra ]

### 30/ OM NAMO AMITABHAYA

Om Namo AmitaBhaya / B  
Buddhaya - Dharmaya / I  
Sanghaya / S

Om Namo Om Namo )  
Om Namo AmitaBhaya ) Bis

*Mantra à reprendre depuis le début  
et autant de fois que souhaité...*

### 31/ SI TU VEUX LA PAIX

Si tu veux la paix  
La paix est en toi  
Elle est dans ton cœur  
Trouves là où tu es  
Ici et maintenant

### 32/ LIBERTÉ DU COEUR

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, nourrissante.

Et je suis libre, quand mon cœur est sourire  
Oui, je suis libre, tout mon corps respire  
Mes bien chers frères,  
Mes bien chères sœurs  
Marchons ensemble, ici maintenant.

Et je suis libre quand mon cœur est sourire  
Oui, je suis libre tout mon corps respire  
Mes bien chers frères,  
Mes bien chères sœurs  
Marchons ensemble, ici, maintenant.

### 33/ FREEDOM OF THE HEART

I am a cloud, I am the blue sky,  
I am a bird spreading out it wings,  
I am a flower, I am the sunshine,  
I am the earth, receiving a seed.

\* And I am free, when my heart is open,  
Yes I am free, when my mind is clear,  
Oh dear brother, Oh dear sister,  
Let's walk together, **mindfully**. (2x \*)  
[ou, pour la 2ème fois : **joyfully**.]

### 34/ CONTEMPLATION DE LA NON-VENUE ET DU NON-DÉPART

Ce corps n'est pas moi  
Je ne suis pas limité par ce corps

Je suis la vie sans limite  
Jamais né-e, jamais ne mourrai  
Étincelant de milliers d'étoiles

[[cliquer](#) sur un des **titres** pour entendre le chant] - Chanter en pleine conscience est également une pratique méditative.

Tous les chants sont aussi **en VIDÉO ici**.

Les **Chants du Village des Pruniers** sont de véritables méditations.

Regarde là-haut le ciel immense  
Depuis toujours je suis libre  
Naissance et mort jeu de cache cache  
Porte d'entrée et de sortie  
Tout se manifeste de mon esprit  
Prends ma main et rions tous les deux  
Ceci n'est qu'un au revoir.  
Nous nous reverrons encore  
Nous ne cessons de nous rencontrer  
Aujourd'hui et demain  
Sur des milliers de chemins. Hmmm

### **35/ I HAVE ARRIVED**

I have arrived, I am home,  
In the here and in the now.  
I have arrived, I am home,  
In the here and in the now.  
I am solid, I am free,  
I am solid, I am free,  
In the ultimate I dwell,  
In the ultimate I dwell.

### **36/ LA TENDRESSE**

On peut vivre sans richesse  
Presque sans le 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  
Être 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

Le travail est nécessaire  
Mais s'il faut rester  
Des semaines sans rien faire  
Eh bien, on s'y fait  
Mais vivre sans tendresse  
Le temps vous paraît long  
Long, long, long, long  
Le temps vous paraît long

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

Quand la vie impitoyable  
Vous tombe dessus  
On n'est plus qu'un pauvre diable  
Broyé et déçu  
Alors sans la tendresse  
D'un cœur qui nous soutient  
Non, non, non, non  
On n'irait pas plus loin

Un enfant nous 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

### **37/ LA RIVIÈRE COULE**

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

[[cliquer](#) sur un des **titres** pour entendre le chant] - Chanter en pleine conscience est également une pratique méditative.

Tous les chants sont aussi **en VIDÉO ici.**

Les Chants du Village des Pruniers sont de véritables méditations.

La rivière chante, chante, m'enchanté,  
La rivière chante, jusqu'à la mer.

La Terre-mère m'appelle,  
Enfant toujours près d'elle  
La Terre-mère m'appelle, jusqu'à la mer

La rivière brille, brille, scintille,  
La rivière brille, jusqu'à la mer.

La Terre-mère m'appelle,  
Enfant toujours près d'elle  
La Terre-mère m'appelle, jusqu'à la mer.

### 38/ 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  
Pou-ou-r peu que l'on y croit  
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 l' 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 j' m'arrête

Gate, Paragate, Para sam Gate, Bodhi Svaha (x4)

### 39/ I AM LOVED

You are seen, you are heard  
You are loved for who you are  
You are enough, you are complete  
You are loved

I am seen, I am heard  
I am loved for who I am  
I am enough, I am complete  
I am loved

We are seen, we are heard  
We are loved for who we are  
We are enough, we are complete  
We are loved.

### 40/ PRAISING THE BUDDHA

The Buddha is like the fresh full moon  
That soars across the immense sky,  
When the river of mind is truly calm  
The deep waters perfectly mirror  
The radiance of the moon.

The countenance of the world honored one  
Like the full moon or the orb of the sun,  
Shines forth bright wisdom's halo,  
Embracing all with love, compassion,  
Joy and inclusiveness.

May the Way of the Buddha  
Grow ever more bright  
And all beings receive  
The Dharma rain,  
May compassion cool  
The flames of the world,  
And wisdom shine through the clouds of confusion  
Revealing to all the path.

May Mother Earth be protected and safe,  
May the people in the world be equal and free,  
May the winds and the rains be in harmony,  
May the land be at peace in all directions  
And the people embrace the path.

May the Sangha practice diligently,  
Showing love and concern for one and all,  
Just as for our very own family,  
Transforming our hearts and minds we aspire  
To follow all great beings.

With one heart we vow to practice  
The way of all Bodhisattvas,  
Of Samantabhadra and Avalokiteshvara  
The way of perfected wisdom.

### 41/ UNBORN AND INDESTRUCTIBLE

|                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| Unborn and indestructible | } <i>Refrain</i> |
| Unborn and indestructible |                  |
| Beyond time and space     |                  |
| Beyond time and space.    |                  |

This body and these feelings  
Were transmitted to me  
By my mother and my father  
By my teachers, my friends  
and all living beings. *Refrain*

[[cliquer](#) sur un des **titres** pour entendre le chant] - Chanter en pleine conscience est également une pratique méditative.

Tous les chants sont aussi **en VIDÉO ici**.

Les Chants du Village des Pruniers sont de véritables méditations.

And that which is transmitted  
Is no less than the transmitter  
And I who receive the transmission,  
What am I but that  
which is transmitted to me. *Refrain*

I am my mother, I am my father  
I am my teachers, my friends  
I am one and yet I am many  
I am none, I am all,  
no beginning, no end. *Refrain*

This body is not me,  
these perceptions are not me  
And I am not limited by this body  
I am one with all life  
I have always been free *Refrain.*

#### 42/ LE BONHEUR

Depuis que tourne la terre,  
Que tourne la ronde.  
De nos joies, de nos misères,  
Tout autour du monde.  
Chacun cherche le bonheur,  
Chacun de nous veut le suivre.  
Mais sais-tu que le bonheur,  
Il est là, il est toujours là.

Le bonheur, le bonheur,  
Est au fond de notre cœur,  
Et nos rêves les plus chers  
Sont bien en chacun de nous.

Le bonheur, c'est maintenant  
Pendant que l'on chante.  
Je m'en souviendrai longtemps,  
Et cela m'enchanté.

Chacun cherche le bonheur,  
Chacun de nous veut le suivre.

Mais sais-tu que le bonheur,  
Il est là, il est toujours là.  
Le bonheur, le bonheur,  
Il est au fond de notre cœur,  
Et nos rêves les plus chers  
Sont bien en chacun de nous.

#### 43/ 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.

*Hmmmm*

#### 44/ JE PLEURE TES LARMES

Je pleure tes larmes, sens-tu ma douleur ?  
Je pleure tes larmes, sens-tu ma douleur ?  
Te comprendre remplit mon cœur  
Te comprendre remplit mon cœur  
Et la paix, et la paix )  
Murmure un chant nouveau. ) BIS

Je ris ta joie, souris mon bonheur !  
Je ris ta joie, souris mon bonheur !  
Inter-être guérit mon cœur,  
Inter-être guérit mon cœur,  
Et la paix, et la paix )  
Célèbre un jour nouveau. ) BIS

#### 45/ 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.

[reprendre comme un mantra]

#### 46/ WE ARE ONE / NOUS SOMMES ENSEMBLE

We are One  
One with the Earth  
One with Grief  
One with Joy

} BIS

[[cliquer](#) sur un des **titres** pour entendre le chant] - Chanter en pleine conscience est également une pratique méditative.

Tous les chants sont aussi **en VIDÉO ici.**

Les Chants du Village des Pruniers sont de véritables méditations.

Nous sommes Ensemble  
Ensemble avec la Terre  
Ensemble avec la Peine  
Ensemble avec la Joie

} BIS

[reprendre le tout comme un mantra, pourquoi pas à plusieurs voix]

*et terminer le chant, en ralentissant, par :*

**NOUS SOMMES ENSEMBLE.**

#### **47/ QUE LA PAIX, L'AMOUR, LA JOIE**

Que la Paix, l'Amour, la Joie,  
Ce qu'il y'a de plus beau en nous,  
Jaillisse, jaillis-isse ↑

Que la Paix, l'Amour, la Joie,  
Ce qu'il y'a de plus beau en nous,  
Jaillisse, jaillisse ↓

Prends ton destin, entre tes mains,  
Tu n'es pas seul·e, sur le chemin,  
Je prends mon destin, entre mes mains,  
Je n'suis pas seul·e, sur le chemin.

[ reprendre comme un mantra et dans la joie ! ]

#### **48/ SANS LA BOUE, PAS DE LOTUS**

Sans la Boue,  
Pas d'Lotus,  
C'est comme ça,  
Que l'on s'entraîne à pratiquer en Sangha

[ puis reprendre en boucle, comme pour un mantra ]

#### **49/ 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.

*Reprendre une 2ème fois, entièrement, puis terminer par :*  
**DEBOUT COMME UN ARBRE !**

#### **50/ PRENDS LE TEMPS D'UNE INSPIRE**

Prends le temps d'une inspire  
Prends le temps de sourire  
Prends le temps de réjouir  
De la vie qui chante en toi  
D'entendre sa voix, d'entendre sa voix.

#### **51/ PEACE SHALOM SALAM ALAYKUM**

Peace, Shalom, Salam Alaykum,  
Peace, Shalom, Salam Alaykum,  
Peace, Shalom, Salam Alaykum,  
À chaque pas, la Paix est là !

[ reprendre comme un mantra et dans la joie ! ]



#### **52/ POÈME POUR SE RÉVEILLER**

(Poème de pratique du Ven. Thich Nhat Hanh)

Me réveillant ce matin je souris.  
J'ai vingt-quatre heures  
Toutes nouvelles devant moi.  
Je fais le vœu de les vivre pleinement. Avec  
compassion je regarde tous les êtres.

