SAKINA

Cahier de guidances Soufies

Imprimez et découpez les citations suivantes, la plupart sont du célèbre poète soufi Rumi, rangez-les dans un tiroir et tirez au hasard une citation chaque jour. Lisez, laissez le papier traîner sur votre table de séjour ou au bureau, afin de relire la citation et méditer là-dessus, nourrir votre ancrage spirituel et votre sakina au quotidien.

Hier, j'étais intelligent et je voulais changer le monde. Aujourd'hui, je suis sage et je me change moi-même.

Tout l'univers est contenu dans un seul être : toi. Tout ce que tu vois autour de toi, y compris les choses que tu n'aimes guère, y compris les gens que tu méprises ou détestes, est présent en toi à divers degrés.

L'être humain est une auberge. Chaque matin, un nouvel arrivant. Une joie, un découragement, une méchanceté, se présente, comme un hôte qu'on n'attendait pas. Sois reconnaissant à tous ceux qui viennent car chacun est un guide qui t'est envoyé de l'au-delà.

Je choisis de t'aimer en silence, car en silence je ne trouve aucun rejet.

Parais tel que tu es, ou bien sois tel que tu parais.

Il y a une voix qui n'utilise pas les mots. Écoute !

Devant Dieu, deux « Moi » n'ont pas de place. Tu dis « Moi » et Il dit « Moi » ; ou bien meurs, toi, devant Lui, ou bien c'est Lui qui mourra devant toi, afin que toute dualité disparaisse.

Vous êtes nés avec des ailes, alors pourquoi choisir de ramper?

Je ne t'aime ni avec mon coeur, ni avec mon esprit. Le coeur peut s'arrêter, l'esprit peut oublier. Je t'aime avec mon âme. L'âme ne s'arrête jamais, n'oublie jamais.

Ne reste que parmi les amoureux, des autres éloigne-toi. Bien que ta flamme embrase le monde, le feu meurt par la compagnie des cendres.

Le passé et le futur n'existent qu'en relation avec toi, tous deux ne sont qu'un, c'est toi qui penses qu'ils sont deux.

Lorsque tu fais les choses avec ton âme, tu sens un fleuve de joie en toi.

Cache tes (bonnes) actions non seulement aux yeux des autres, mais aussi à tes propres yeux, afin qu'elles puissent être en sécurité loin du mauvais œil.

La femme est le rayon de la lumière divine.

Tu ne peux te libérer du monde en prêtant l'oreille. Tu ne peux te libérer de toi-même par beaucoup de paroles. Tu ne peux te libérer de tous les deux, du monde et de toi-même, que par le silence.

Il est bon de laisser chaque jour derrière soi, comme une eau qui coule, sans tristesse.

Par-delà les idées du bien et du mal, il y a un champ.
Je t'y retrouverai.

La lumière propre du visage vient de la chandelle de l'esprit.

La beauté que tu vois en moi est le reflet de toi-même.

La parole est un prétexte: ce qui attire l'homme vers l'homme c'est l'affinité qui les lie, et non la parole.

Si tu parviens à te connaître totalement, si tu peux affronter honnêtement et durement à la fois tes côtés sombres et tes côtés lumineux, tu arriveras à une forme suprême de conscience. Quand une personne se connaît, elle connaît Dieu.

Ne cherche donc pas le Sheitan hors de toi. Le diable n'est pas une force extraordinaire qui t'attaque du dehors. C'est une voix ordinaire en toi.

Élève tes mots, pas ta voix.
C'est la pluie qui fait pousser les fleurs, pas le tonnerre.

La vérité était un miroir dans les mains de Dieu. Le miroir est tombé et s'est brisé en éclats. Chacun en a pris un morceau, l'a regardé et a cru que c'était la vérité.

Tu ne me chercherais pas si tu ne m'avais déjà trouvé.

Ce que Dieu a dit à la rose et qui a fait s'épanouir sa beauté, il l'a dit à mon cœur et l'a rendu cent fois plus beau.

Trouvez les personnes qui illumineront votre chemin. Ignorez celles qui vous rendent effrayés et tristes, qui vous entraînent vers la maladie et la mort.

L'humilité consiste aussi à reconnaître que n'importe quelle créature dans l'Univers est susceptible de nous enseigner ce que nous ignorons.

Tu es la goutte et l'océan
Mon coeur porte ta marque,
Il n'est pas ailleurs.
Sans les autres, tout va.
Sans toi, rien ne va plus.

Il n’est point, dans tout l’univers, d’autre demeure que le cœur.

Cherche la réponse en ce lieu même d'où t'est venue la question.

Deux insectes se nourrissent de la même fleur, mais l'un d'eux produit le miel et l'autre le poison.

L'amour est la seule fleur qui n'a pas besoin de saison pour éclore.

C'est lorsque la graine se cache dans la terre que son secret devient verdoyance du jardin.

L'amour est l'eau de la vie
Plonge dans cette eau
Chaque goutte de cet océan
Est en soi un océan de vie.

L'amour demande : sois vivant
Car de mort rien ne peut sortir.
Sais-tu qui est vivant ?
Celui qui nait d'amour.

À supposer que tu connaisses les définitions de toutes les substances, à quoi cela te servira-t-il ? Connais la véritable définition de toi-même, cela, c'est indispensable.

Je n'appartiens à aucune religion.
Ma religion est l'amour.
Chaque coeur est mon temple.

Je ne suis pas ces cheveux, je ne suis pas cette peau. Je suis cette âme qui vit dedans.

Dans Ta lumière, j’apprends comment aimer. Dans Ta beauté, comment écrire des poèmes. Tu danses en ma poitrine, là où personne ne Te voit. Mais parfois je Te vois, et cette vision devient cet Art..

Je veux chanter comme les oiseaux chantent, sans me soucier de qui entend ou de ce qu'ils en pensent.

Sur une île verdoyante, une vache vivait dans la solitude. Elle y paissait jusqu'à la tombée de la nuit et engraissait ainsi chaque jour. La nuit, ne voyant plus l'herbe, elle s'inquiétait de ce qu'elle allait manger le lendemain et cette inquiétude la rendait aussi maigre qu'une plume.

A l'aube, la prairie reverdissait et elle se remettait à paître avec son appétit bovin jusqu'au coucher du soleil. Elle était de nouveau grasse et pleine de force. Mais, la nuit suivante, elle recommençait à se lamenter et à maigrir.

Le temps avait beau s'écouler, jamais il ne lui venait à l'esprit que, la prairie ne diminuant pas, il n'y avait guère lieu de s'inquiéter de la sorte.

Ton ego est cette vache et l'île, c'est l'univers. La crainte du lendemain rend la vache maigre. Ne t'occupe pas du futur. Mieux vaut regarder le présent. Tu manges depuis des années et les dons de Dieu n'ont jamais pour autant diminué. Extrait de Le Mesnevi : 150 contes soufis. Rumi

Des ignorants dirent un jour à Medjoun :

« Leila n'est pas si belle que ça ! Dans notre ville, il en est des milliers qui la surpassent en beauté et en raffinement. »

Medjoun répondit :
« L'apparence est une cruche. La beauté est le vin. Dieu m'offre du vin sous cette apparence. A vous, il offre du vinaigre dans la même cruche afin que vous abandonniez l'amour des apparences. La main de Dieu dispense le poison et le miel dans la même cruche. La cruche est bien visible mais, pour les aveugles, le vin n'existe pas. Extrait de Le Mesnevi : 150 contes soufis. Rumi