

# **1. HABITUDES D'ESPRIT**

## **VERSET 1**

Le karma signifie simplement l'habitude de l'esprit

Karma signifie juste cause et effet

La cause et les effets des habitudes mentales

C'est vraiment une loi de cause à effet de l'univers

Aucun effet ne se produit sans cause

Donc, ce qui m'arrive maintenant, ce sont les résultats de  
choix et actions

Qui deviennent alors des habitudes mentales

## **PRÉCHOEUR**

JAH UP JAH DUK

soi fait soi obtient

## **REFRAIN**

Habitudes mentales

Cause et effet des habitudes mentales

Se faire soi-même

Ce que je fais, je le récupère

Encore et encore

## **VERSET 2**

Les lois de l'univers qui décrivent la cause et  
effet de matière

Gouvernent également les opérations de notre esprit

Maintenant la plupart des gens ne voient pas leur karma

Ils ne voient pas la cause et l'effet de leur pensée

et leur attachement à leur pensée

Les actions qui surgissent dans ma vie deviennent ma vie

Devenir la forme et le contenu de ma vie

Donc, nous obtenons ce karma encore et encore et encore

Et puis le karma nous piège

et puis ça devient une prison

## **PRÉCHOEUR**

JAH UP JAH DUK

soi fait soi obtient

## **REFRAIN**

Habitudes mentales

Cause et effet des habitudes mentales

Se faire soi-même

Ce que je fais, je le récupère

Encore et encore

### **VERSET 3**

Le karma n'est un piège que si nous dormons

Quand nous nous réveillons, nous voyons la cause et l'effet de nos esprits

Si nous voyons notre karma, nous pouvons alors faire des choix

Ne pas suivre ces pensées

Ou continuer à suivre ces pensées

Parce que ces pensées deviennent des actions

Et puis les actions deviennent notre karma de vie

Donc ce que je fais je reçois

### **PRÉCHOEUR**

JAH UP JAH DUK

soi fait soi obtient

### **REFRAIN**

Habitudes mentales

Cause et effet des habitudes mentales

Se faire soi-même

Ce que je fais, je le récupère

Encore et encore

## **2. RÊVER LES YEUX GRANDS OUVERTS**

### **INTRO**

Un rêve est une pensée

Un rêve est une pensée

### **VERSET 1**

Les rêves ne sont que des pensées mais tu as les yeux fermés

Donc, dans notre vie éveillée, nous rêvons aussi

Rêver les yeux grands ouverts

Votre identité n'est qu'une idée

que tu traînes dans ta tête

Dans ta pensée

Mais la plupart des gens ne croient pas que

### **PRÉCHOEUR**

Ils rêvent les yeux grands ouverts

### **REFRAIN**

Que suis-je vraiment au milieu de ce trafic de pensées ?

Qu'est-ce que je suis dans mon état de demi-veille ?

Ce que je suis vraiment n'est pas ce que je pense pense pense  
que je suis

C'est ce que je suis. HA!

### **VERSET 2**

La pensée vient la pensée s'en va

Mais dans notre vie de tous les jours, nous nous en tenons à la pensée

Nous nous en tenons nous entrons et nous devenons la pensée

De la même manière que quelqu'un dans un rêve

Ne se sent jamais un extérieur au rêve

Le rêve est le monde, le rêve est complet

Une pensée est la même chose

Les rêves ne sont que des pensées

## **PRÉCHOEUR**

Nous rêvons les yeux grands ouverts

## **REFRAIN**

Que suis-je vraiment au milieu de ce trafic de pensées ?

Qu'est-ce que je suis dans mon état de demi-veille ?

Ce que je suis vraiment n'est pas ce que je pense pense pense  
que je suis

C'est ce que je suis. HA!.

## **PAUSE**

Un rêve est une pensée

Un rêve est une pensée

Un rêve est une pensée

### **VERSET 3**

Les expériences basées sur la pensée créent une séparation

Séparé de la réalité des autres

Vrai réveil Une fois que cela arrive, c'est pour toujours

Quand tu te réveilleras tu te réveilleras pour toujours

L'éveil est une pause mais c'est une pause dans la réalité

Dans ce complètement à naître maintenant

### **PRÉCHOEUR**

Juste voir avec les yeux grands ouverts

### **REFRAIN**

Que suis-je vraiment au milieu de ce trafic de pensées ?

Qu'est-ce que je suis dans mon état de demi-veille ?

Ce que je suis vraiment n'est pas ce que je pense pense pense  
que je suis

C'est ce que je suis. HA!

### **3. EST-CE LA NORVÈGE ?**

#### **VERSET 1**

beau moment clair

l'instant est infini

c'est en fait infini

Le moment n'a pas de limites de lignes bordant les bords

l'espace a toujours la même longueur

ce qui veut dire qu'il est infini

**POPULAIRE**

#### **PRECHOEUR/CHOEUR 1**

Moment

C'est toujours et partout pareil

Tout comme certains d'entre vous pensent que vous êtes dans des pays avec

le nom appelé Grèce

Quelqu'un pense qu'il se trouve dans un pays appelé Norvège

**DEMANDEZ AU CHAT SI C'EST LA NORVÈGE**

**DEMANDEZ AU CHIEN SI C'EST VRAIMENT LA GRÈCE**

#### **VERSET 2**

instant toujours partout

à des fins de comportement humain, nous disons un instant

c'est juste un concept sur le temps

c'est juste le besoin mental de décrire une expérience  
pour le conteneuriser POUR LE CONTENIRISER  
afin qu'il puisse être absorbé dans le CECI  
POPULAIRE

## **PRECHOEUR/CHOEUR 2**

Moment

C'est toujours et partout pareil

Tout comme certains d'entre vous pensent que vous êtes dans  
des pays avec

le nom appelé Grèce

Quelqu'un pense qu'il se trouve dans un pays appelé Norvège

DEMANDEZ AU CHAT SI C'EST LA NORVÈGE

DEMANDEZ AU CHIEN SI C'EST VRAIMENT LA GRÈCE

## **PAUSE**

Un chien infini est un chat infini

il n'y a pas de pays en dehors de maintenant

Est-ce la Norvège ?

## **VERSET 3**

instant immense infini

un moment n'est pas plus long qu'un autre

c'est le même moment c'est le même moment

temps infini espace infini signifie moment



c'est le même vaste espace  
ce qui veut dire qu'il est infini  
POPULAIRE

### **PRECHOEUR/CHOEUR 3**

Moment

C'est toujours et partout pareil

Tout comme certains d'entre vous pensent que vous êtes dans  
des pays avec

le nom appelé Grèce

Quelqu'un pense qu'il se trouve dans un pays appelé Norvège

DEMANDEZ AU CHAT SI C'EST LA NORVÈGE

DEMANDEZ AU CHIEN SI C'EST VRAIMENT LA GRÈCE

DEMANDEZ AU CHAT SI C'EST LA NORVÈGE

DEMANDEZ AU CHIEN SI C'EST VRAIMENT LA GRÈCE

etc.....

## **4. CET INFINI DE MAINTENANT**

### **VERSET 1**

l'esprit pensant

serrage / contraction / bruit

C'est l'activité de l'esprit pensant

L'esprit pensant

Nous nous serrons, nous nous serrons, nous nous contractons

Autour de certains enjeux, certains problèmes, certaines souffrances

Quelques restes, quelques souvenirs, quelques projets, quelques peurs

Que nous avons accepté comme - euh -

comme le bruit des oiseaux dehors

C'est juste là

Parce que nous ne réalisons même plus que nous le faisons

C'est juste comme ça qu'on vit

mais je ne veux pas vivre comme ça

### **CHOEUR 1**

Regarde ça

Regardez cette opportunité extraordinairement belle que nous avons

ÊTRE juste

Libération là où vous êtes

Ça peut être juste ce que tu es

C'est la réalité

Quand tu reviens vraiment à ce POP

Espace

Qui a tant de possibilité

La clarté et il y a la pureté et il y a la stabilité dans ce  
l'immobilité dans cet infini de MAINTENANT !

## **VERSET 2**

Nous nous serrons, nous nous serrons, nous nous contractons

Mais quand tu te laisses **faire**

Avoir un plus grand espace de desserrage

Le desserrage peut durer plus longtemps

Alors comment vivre ces desserrages plus longs ?

Reviens juste à cet esprit que je ne connais pas

Bruit. Que nous avons accepté comme - euh -

comme le bruit des oiseaux dehors

C'est juste là

Parce que nous ne réalisons même plus que nous le faisons

C'est juste comme ça qu'on vit

Mais je ne veux pas vivre comme ça .

## **CHOEUR 2**

Regarde ça

Regardez cette opportunité extraordinairement belle que nous  
avons

ÊTRE juste

Libération là où vous êtes

Ça peut être juste ce que tu es

C'est la réalité

Quand tu reviens vraiment à ce POP

Espace

Qui a tant de possibilité

La clarté et il y a la pureté et il y a la stabilité dans ce

l'immobilité dans cet infini de MAINTENANT !

### **CHOEUR 3**

Regarde ça

Regardez cette opportunité extraordinairement belle que nous avons

ÊTRE juste

Libération là où vous êtes

Ça peut être juste ce que tu es

C'est la réalité

Quand tu reviens vraiment à ce POP

Espace

Qui a tant de possibilité

La clarté et il y a la pureté et il y a la stabilité dans ce

l'immobilité dans cet infini de MAINTENANT !

## 5. ARRÊTEZ ET PARTEZ

Nous croyons ces choses par habitude  
nous entrons en eux comme une réalité  
et puis ils deviennent notre vie  
une partie du cerveau croit que c'est réel  
alors ça devient ça  
créer des hormones de stress  
et puis ces hormones de stress s'amplifient  
rond et rond et rond et rond  
c'est ce cycle d'alimentation et puis ça devient normal  
et les phénomènes surgissent du vide  
les phénomènes restent les phénomènes retournent au vide  
par les yeux par les oreilles par le nez  
à travers la langue à travers le corps l'esprit  
puis ce qui apparaît, reste et disparaît  
ça n'arrive jamais il n'y a rien qui arrive  
il ne reste rien  
il n'y a rien qui disparaît  
c'est là que la liberté apparaît  
libération  
ce n'est pas quelque chose dans le futur

c'est maintenant en ce moment  
cette clairvoyance POP  
vous libère des pièges des habitudes  
nous sommes des créatures d'entropie et nous vivons dans ce  
monde en étant  
bombardé  
dans ce monde moderne où il y a tant  
entrée entrée entrée entrée entrée entrée  
des messages arrivent constamment  
et il y a un stop and go stop and go stop and go  
donc nous vivons tous dans ce stop and go  
en revenant à monent nous récupérons toute notre vie  
nous retrouvons notre vie  
les trucs qui montent ici c'est juste du théâtre  
c'est juste un film  
où nous sommes le directeur  
l'esprit du moment  
moment  
c'est toujours la meilleure photo ha ha

## **6. CENDRES À CENDRES**

### **INTRO**

Cendres à cendres Poussière à poussière

Cendres à cendres Poussière à poussière

### **VERSET 1**

Nous venons des cendres nous retournons aux cendres

À la recherche d'un sauveur qui nous sauvera de cela

impermanence

Tous ceux qui vivent dur et font la fête

Puis boum nous revenons à la connaissance que nous  
sommes de la poussière

Il n'y a pas moyen de sortir

Un aperçu du fait que cela ne reste pas

C'est le début de la pratique

### **PRÉCHOEUR**

Cendres à cendres Poussière à poussière

Cendres à cendres Poussière à poussière

### **REFRAIN**

Tout est impermanent

Toutes les réalités conditionnées changent

Toute réalité conditionnée est

Impermanent Impermanent Impermanent Impermanent  
Impermanent Impermanent Impermanent Impermanent

## **VERSET 2**

Poussière à poussière tout est impermanent  
Ce n'est pas que toute la vie souffre  
Nous voulons du changement  
Le changement n'est ni bon ni mauvais  
C'est dans notre attachement à une réalité changeante  
C'est là qu'on souffre  
Tout change et puis quand ça change on  
souffrir  
Tout est insatisfaisant parce que ça change  
C'est éphémère

## **PRÉCHOEUR**

Cendres à cendres Poussière à poussière  
Cendres à cendres Poussière à poussière

## **REFRAIN**

Tout est impermanent  
Toutes les réalités conditionnées changent  
Toute réalité conditionnée est  
Impermanent Impermanent Impermanent Impermanent



Impermanent Impermanent Impermanent Impermanent

## **PAUSE**

Un souvenir de l'impermanence

Nous venons des cendres nous retournons aux cendres

## **VERSET 3**

Changer la réalité n'est pas un problème

Ce n'est pas la souffrance qui s'appelle la nature

Mais quand notre esprit s'accroche aux bonnes choses  
et ils changent nous souffrons

Regardez cette condition d'impermanence

Tourner la vue tourner la perspicacité à son plus profond  
Etat

Qu'est-ce qui voit ça ? qu'est-ce qui souffre?

Qu'est-ce qui est né ? qu'est-ce qui meurt ?

L'esprit ne naît jamais, il ne meurt jamais

Il y a la liberté

## **PRÉCHOEUR**

Cendres à cendres Poussière à poussière

Cendres à cendres Poussière à poussière

## **REFRAIN**

Tout est impermanent

Toutes les réalités conditionnées changent

Toute réalité conditionnée est

Impermanent Impermanent Impermanent Impermanent

Impermanent Impermanent Impermanent Impermanent

## 7. PENSER À LA POUSSIÈRE

### VERSET 1

*Attention partielle continue*

*Attention partielle continue*

Attention partielle continue

Nous pensons tous que c'est la réalité

Cet apport de sensations dissociées aléatoires

Que c'est en quelque sorte la réalité

Et vous avez eu ce modèle

Allant et venant

Et tu penses que c'est la réalité

*ce que je vais faire ce week-end dans quel club dois-je aller à Ibiza j'ai quatre choses que je dois publier sur Instagram pourquoi n'ai-je pas assez de likes pour le dernier post mon ami est sur Instagram et je l'ai partagé avec mon ami, il n'aime pas ma musique, je ne sais pas ce que je vais faire de cette situation professionnelle ....*

### CHOEUR 1

Pensée de la poussière

La lumière s'allume

Pensée de la poussière

la lumière de la conscience

Pensée de la poussière

Quand cette lumière s'allume tu vois toute la poussière

Pensée de la poussière

## **VERSET 2**

Attention partielle continue

Vous ne le voyez pas à l'œil nu

Vous ne le voyez certainement pas alors

C'est ce genre de chose saccadée et l'esprit réactif

Et les synapses tirent toujours

Et juste rebondir partout

*quelqu'un a dit que je devrais embaucher une personne  
d'image quand puis-je être un influenceur comment vais-je y  
arriver vais-je devenir célèbre un jour est-ce que ça vaut  
vraiment le coup je dois mettre en place quelque chose de  
différent mes messages d'amis ont plus de goûts sur son mon  
ex petite amie elle n'a pas Je n'aime pas les choses que j'ai,  
comment puis-je faire quelque chose pour l'impressionner, oh  
mon dieu, pourquoi attend-elle toujours de moi d'abord .....*

## **CHOEUR 2**

Pensée de la poussière

La lumière s'allume

Pensée de la poussière

la lumière de la conscience

Pensée de la poussière

Quand cette lumière s'allume tu vois toute la poussière

Pensée de la poussière

### **CHOEUR 3**

Pensée de la poussière

La lumière s'allume la lumière de la conscience

Pensée de la poussière

Pensée de la poussière

Quand cette lumière s'allume tu vois toute la poussière

Pensée de la poussière

## **8. LA PISTE SANS FORME**

### **VERSET 1**

Mais la réalité a des dimensions différentes  
Ce n'est pas qu'une seule dimension unitaire  
C'est comme un film  
Il a une piste visuelle et il a une piste sonore  
et le niveau de désir de base  
Donc c'est vu comme un mais il y a trois pistes  
qui sont simultanés  
et pourtant peuvent être expérimentés et étudiés séparément

### **PRECHOEUR/CHOEUR 1**

Pourtant il y a ce vaste il y a ce vaste  
ce vaste espace qui ne peut être décrit  
c'est l'informe  
maintenant tu commences à voir la piste sans forme  
*- la piste sans forme*  
*- la piste sans forme*

## **VERSET 2**

les neurones se développent juste pour voir les choses comme  
une forme

il y a une partie de notre conscience qui est entièrement  
programmé juste pour la forme tout est forme

c'est un monde de forme qui se passe

la forme l'informe

et ce royaume de ce désir magnétique

et puis on expérimente des choses

au niveau de l'informe

et l'informe est le nirvana

## **PRECHOEUR/CHOEUR 2**

Pourtant il y a ce vaste il y a ce vaste

ce vaste espace qui ne peut être décrit

c'est l'informe

maintenant tu commences à voir la piste sans forme

- *la piste sans forme*

- *la piste sans forme*

,

## **PAUSE**

La réalité a différentes dimensions

qui sont simultanés

mais peut être vu comme un seul film unitaire

### **PRECHOEUR/CHOEUR 3**

Pourtant il y a ce vaste il y a ce vaste

ce vaste espace qui ne peut être décrit

c'est l'informe

maintenant tu commences à voir la piste sans forme

- *la piste sans forme*

- *la piste sans forme*



## 9. ICI MAINTENANT

Il n'a pas de nom ni de forme

Un nuage d'ignorance

Le monde n'est qu'illusion

Seul le vrai soi est réel

Le monde est vrai moi

Nous vivons dans ce monde très chaotique

Beaucoup de choses vont venir vont

Changer changer changer changer changer

changer sans arrêt

Tant de chaos tant d'ombres

Parce que tout est créé par l'esprit seul

Chaque jour, nous disons que je

Ill mon mon mon moi moi moi

Des centaines de fois chaque jour

Des milliers de fois

Ill mon mon mon moi moi moi

Ce corps apparaît et disparaît apparaît et

disparaît apparaît et disparaît

Ill mon mon mon moi moi moi

Parce que tout est créé par l'esprit seul

Il y a une chose qui n'apparaît jamais

et ne disparaît jamais

Ça ne vient jamais, ça ne va jamais

Il ne naît jamais, il ne meurt jamais

Alors c'est quoi ce truc ?

Juste ici maintenant

La source même de la conscience

Juste ici maintenant

Alors nous tournons tour tour tour la vue

Tourner la vue autour

Ne pas suivre notre pensée

Regarder le souffle

Juste ici maintenant

Ce point avant de penser

Juste ici maintenant

La source même de la conscience

Juste ici maintenant

Alors, quand une pensée surgit, laisse-la tranquille

Regarder le souffle conscient du souffle

Nous maintient dans ce moment

Alors ce ne sais pas l'esprit

Devient plus gros plus gros plus gros

Juste ici maintenant

Alors chaque instant est juste ce moment où je ne sais pas

Juste ici maintenant

Juste ici maintenant

Juste ici maintenant

Juste ici maintenant

Juste ici maintenant

## **10. JUSTE UN ÉCHO**

### **VERSET 1**

La pensée apparaît et retourne au vide  
ça fait ça en permanence  
Comme des vagues surgissant sur la mer  
Ces vagues se lèvent et se retirent  
Et ils apparaissent et disparaissent et il n'y a pas de fin  
La pensée n'est pas différente de cela  
La pensée n'est que l'émergence du vide  
Issue de la pure conscience cette vague  
Il subit son changement et il retourne au vide

### **REFRAIN**

La pensée apparaît et disparaît  
Chaque pensée est juste comme ça  
C'est juste un écho c'est un écho  
c'est juste un écho annnnnnnnn  
Il apparaît juste reste disparaît  
C'est un écho c'est juste un écho

### **VERSET 2**

Ce ne sont que les échos des graines

Planté en entrant constamment dans ces pensées  
Quand j'entre en eux, je plante les graines de l'être  
attiré par eux à l'avenir

Nous entrons donc dans ces pensées au fur et à mesure  
qu'elles apparaissent et  
devenir la pensée

Ensuite, cela commence à conditionner où la pensée suivante  
vient et la pensée suivante

Et cela commence à développer un modèle que nous vivons  
tous

sous ces motifs forts

## **CHOEUR 2**

La pensée apparaît et disparaît  
Chaque pensée est juste comme ça  
C'est juste un écho c'est un écho  
c'est juste un écho annnnnnnnn  
Il apparaît juste reste disparaît  
C'est un écho c'est juste un écho

## **PAUSE**

La pensée n'est que l'émergence du vide  
Découlant de la pure conscience

### **VERSET 3**

Traitez votre pensée de la même manière que vous traitez le son

Qu'est-ce qui entend ça ? qu'est-ce qui éprouve ça ?

Juste voir le lever et le tomber

Quel est ce témoin qui remarque ce son ?

Le nommer ou l'aimer ou ne pas l'aimer ?

Retournez quel est le témoin?

Qu'est-ce qui perçoit ça ?

Et puis quand tu regardes vraiment l'espace POP s'ouvre

Et dans cet espace il y a la liberté

### **CHOEUR 3**

La pensée apparaît et disparaît

Chaque pensée est juste comme ça

C'est juste un écho c'est un écho

c'est juste un écho annnnnnnnn

Il apparaît juste reste disparaît

C'est un écho c'est juste un écho

## **11. GARDEZ-NOUS DANS LE MOMENT**

### **PRÉ VERSET**

Gardez-nous dans l'instant  
Gardez-nous dans l'instant  
Gardez-nous dans l'instant  
Gardez-nous dans l'instant  
Gardez-nous dans l'instant

### **VERSET 1**

La méditation zen signifie revenir à ce moment  
Cela signifie réaliser cet infini maintenant  
Ce n'est pas voir des lumières et des étoiles - des visions  
béatifiques  
Se réveiller signifie simplement revenir à ce moment  
Percevoir réaliser ce moment  
Infini dans le temps et dans l'espace

### **REFRAIN**

Nous avons nos oreilles nos yeux notre nez  
Notre pensée va et vient vient et va vient  
et va mais nos oreilles nos yeux notre nez  
Peut nous garder dans l'instant  
Nous avons ce rythme ce ton ce flux  
Où la pensée va et vient  
va et vient  
Mais les mots, le rythme et le ton peuvent  
Gardez-nous dans l'instant

### **VERSET 2**

Tant de choses sont à travers les yeux que nous y passons  
toute la journée

Demi-rêve rêverie

La ligne entre éveillé et endormi n'est pas claire

Parce que vous pensiez que ce truc n'était pas enregistré dans  
ta conscience

Tes yeux traitaient l'image de traitement de la lumière  
distance de traitement

Mais quand tu penses tu perds les yeux

### **REFRAIN**

Nous avons nos oreilles nos yeux notre nez

Notre pensée va et vient vient et va vient

et va mais nos oreilles nos yeux notre nez

Peut nous garder dans l'instant

Nous avons ce rythme ce ton ce flux

Où la pensée va et vient

va et vient

Mais les mots, le rythme et le ton peuvent

Gardez-nous dans l'instant

### **PAUSE**

Gardez-nous dans l'instant

### **VERSET 3**

Je pensais que ma pensée était la vie

Je n'avais pas réalisé que c'était juste un passage phénoménal  
comme le vent ou les ombres ou le son



Nous sommes dans cette salle de cinéma de notre pensée  
Et ça devient notre réalité  
Lorsque vous pensez que vous perdez vos oreilles, vous  
perdez votre  
yeux tu perds ton nez  
Se réveiller signifie revenir à ce moment

## **REFRAIN**

Nous avons nos oreilles nos yeux notre nez  
Notre pensée va et vient va et vient va et vient mais nos  
oreilles nos yeux notre nez  
Peut nous garder dans l'instant  
Nous avons ce rythme ce ton ce flux  
Où la pensée va et vient va et vient va et vient  
Mais les mots, le rythme et le ton peuvent  
Gardez-nous dans le moment peut

Gardez-nous dans l'instant	<i>Les yeux sont ouverts</i>
Gardez-nous dans le moment	<i>Les oreilles ouvertes</i>
Gardez-nous dans l'instant	<i>Nez ouvert</i>
Tenez-nous au courant	<i>La langue est ouverte</i>
Tenez-nous au courant	<i>Le corps est ouvert</i>
Gardez-nous dans le moment	<i>L'esprit est ouvert</i>
Gardez-nous dans l'instant	<i>Les yeux sont ouverts</i>
Gardez-nous dans le moment	<i>Les oreilles sont ouvertes</i>
Gardez-nous dans l'instant	<i>Nez ouvert</i>

## 12. OS D'ESPACE

Fleurs au printemps

En été, des brises fraîches

Feuilles à l'automne

En hiver, neige pure

Le monde me rejette-t-il ?

Suis-je en train de jeter le monde ?

Je ne me soucie de rien

Nuages blancs flottant dans le ciel

L'eau claire coule en bas de la montagne

Le vent à travers la pagode

Je leur confie toute ma vie.