



## OM SHANTI

### Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 12

Octobre 2008

APMA Paris - 24 avenue Jean Moulin - 75014 PARIS  
[apma-paris@wanadoo.fr](mailto:apma-paris@wanadoo.fr) Site : <http://perso.wanadoo.fr/apma/paris>  
Membre de l'APMA INTERNATIONAL - 13 rue Vauban - 66240 Le Barcarès  
[swamijiapma@yahoo.fr](mailto:swamijiapma@yahoo.fr) Site : [www.massage-ayurvedique.com](http://www.massage-ayurvedique.com)

#### ***EDITO : L'humilité***

Petites silhouettes sur l'immensité de la mer : comment ne pas se sentir humble face à l'infini ?

Dans ce numéro, un poème sur l'humilité à afficher chez vous ou près de la photocopieuse au bureau pour vous-même, vos collègues, votre patron. Et surtout, quand vous serez à la fin du poème, relisez le début : qu'avez-vous à gagner ? La paix du cœur... Tout ça ? Rien de moins ? Vais-je enfin trouver le repos, fini la fatigue ? Alors, d'accord pour essayer ? Mais qu'est-ce que l'humilité ? Comment être humble ? Essai d'explications.

Et puis un grand article sur le yoga : nous découvrirons la vision de Jean Klein de la non-dualité. Et aussi nos rubriques habituelles : la marche, l'alimentation, la santé.

L'équipe de Om Shanti est heureuse de vous retrouver en ce mois d'octobre après les vacances pour une nouvelle année de travail et de recherches sur soi...

La Rédaction

L'HUMILITÉ EST UNE PERPÉTUELLE PAIX DU CŒUR  
C'EST N'AVOIR POINT DE TROUBLE  
N'ÊTRE JAMAIS FÂCHÉ OU VEXÉ, IRRITÉ OU ENDOLORI  
C'EST NE M'ÉTONNER DE RIEN QUI PUISSE M'ARRIVER  
NE RIEN RESENTIR COMME ÉTANT DIRIGÉ CONTRE MOI  
C'EST RESTER CALME QUAND PERSONNE NE ME LOUANGE  
ET SI JE SUIS AVILI OU MÉPRISÉ  
C'EST TROUVER EN MOI UN LIEU BÉNI OÙ JE PUISSE ME RENDRE  
REFERMER LA PORTE  
M'AGENOILLER DEVANT MON PÈRE EN SECRET  
ÊTRE EN PAIX  
COMME AU SEIN D'UNE MER PROFONDE ET CALME



## *De l'humilité au détachement, du détachement à la joie*

Ce poème sur l'humilité rencontré un jour m'a aidée à vivre, plus que tous les discours. Je l'ai longtemps gardé, d'abord dans mes papiers, sans jamais le perdre : je l'ai emmené avec moi à beaucoup d'endroits où j'avais des difficultés à vivre, où j'étais parfois agressée, et, sans savoir vraiment pourquoi, il m'aidait, tout simplement.

Puis je l'ai accroché au mur, encadré, dans mon entrée et j'ai été étonnée de constater que beaucoup de visiteurs ne le remarquaient même pas alors qu'ils voyaient très bien d'autres objets ou tableaux dans la pièce. Certains pourtant, peu nombreux, se sont arrêtés pour le lire et encore moins m'en ont demandé une copie. Sans savoir pourquoi, ce texte apaise ceux qui le lisent, mais on y sent un sens caché sur lequel on a du mal à mettre des mots, un sens qui dérange. Quel est ce sens ? A vrai dire quel est le sens de l'humilité et pourquoi a-t-on du mal ne serait-ce qu'à l'admettre ?

De quoi parle ce poème ? Tout simplement de détachement, d'abandon de l'ego : il n'y a rien de plus difficile, mais rien de plus beau aussi. Alors, l'humilité, est-ce la recette miracle ? Plus de stress ? Plus d'inquiétude ? Mais pourquoi est-ce si difficile ? Le problème est que nous nous identifions à l'ego alors que ce n'est pas notre vraie nature. Selon les anciennes écritures de l'Inde, notre vraie nature est le Soi immortel. Quand on a compris cela, on est "sauvé". C'est la relaxation suprême. Plus de problème. C'est la joie. Toutes les voies spirituelles l'enseignent d'une manière ou d'une autre : amour du prochain, don de soi, karma yoga, etc. La Vierge est apparue à Bernadette, humble parmi les humbles.

C'est l'histoire de la petite vague qui s'en allait clapotant sur l'océan, s'amusant comme une folle, heureuse dans le vent et le grand air, jusqu'à ce qu'elle aperçoive les autres vagues devant elle qui s'écrasent sur le rivage. - Mon Dieu, c'est affreux, je vais m'écraser aussi et je vais disparaître ! - Alors arrive une autre vague derrière elle. Elle lui dit : mais non, tu n'as pas compris : tu n'es pas une vague, tu es une partie de l'océan. Tu ne peux mourir car ta vraie nature, c'est l'eau de l'océan et non ta forme temporaire de vague. Ne t'identifie pas à ta forme transitoire.

Il faut de l'humilité pour avancer dans la vie : laisser faire les choses en même temps que l'on agit. Dans la danse, la musique vous impose son rythme et sa mélodie, mais c'est quand même vous qui dansez. Dans l'amour, comme dans le tango, pour que la magie opère, il faut s'effacer pour écouter son partenaire, mais agir en même temps. Dans le tango, le danseur n'est rien sans sa danseuse ; elle, doit écouter, mais être active. Humilité de l'amour. Je t'écoute, mais je joue mon rôle. Je te laisse t'exprimer, mais je m'exprime dans ce respect.

L'humilité résout les conflits : si on me reproche quelque chose, par exemple de ne pas avoir commandé de cartouche pour la photocopieuse, ce qui va mettre en panne le travail du cabinet pendant deux jours, si je ne me sens pas concernée personnellement, je ne perds pas de temps à me justifier et je me consacre à trouver la solution : téléphoner, aller voir dans le quartier si je trouve une cartouche de secours...

Si on se met en colère après toi, dis-toi que tu n'y es pas forcément pour quelque chose : pour le même acte que tu auras fait, ton interlocuteur peut réagir de plusieurs façons, selon son humeur à lui. Par exemple, pour la cartouche de la photocopieuse, je me suis fait gronder parce que mon patron voulait travailler tout le week-end au cabinet et qu'il avait besoin de faire des photocopies ; s'il était parti dans sa maison de campagne, il n'aurait rien dit. C'était donc son problème et non le mien. Alors pourquoi prendre ses remontrances comme si elles m'étaient destinées ? Si je fais preuve d'humilité, si je fais abstraction de mes réactions, je peux voir les choses telles qu'elles sont.

Seule l'humilité permet d'accomplir les choses. Pourquoi ? Parce qu'on s'efface devant les desseins de l'Univers pour n'être qu'un instrument de l'ordre du monde. La création du poète nécessite l'humilité : Carla Bruni interrogée sur son dernier album disait que lorsqu'on se met à l'écoute de l'inspiration, il n'y a plus de rôle, plus de fonction, plus d'image. L'humilité est créative : si je suis humble, que je ne suis pas aveuglé par mon ego et ma petite personne, alors le monde viendra à moi, à travers moi. Je ne suis qu'un instrument, comme la flûte de Krishna à travers laquelle passent les enseignements. Le manque d'humilité empêche l'univers de passer à travers soi et on passe ainsi à côté de la beauté, de l'harmonie. *« Heureux les fêlés car ils laissent passer la lumière »... « Heureux les simples d'esprit car ils verront Dieu ».*

L'humilité mène au détachement et le détachement mène au Samadhi.

L'humilité est légère, l'humilité est gaie, l'humilité est facile à vivre, l'humilité est libre.

## Conte philosophique

Histoire de la petite fourmi qui ne parvenait pas à obtenir son permis de conduire

Il était une fois une petite fourmi très, très, très laborieuse : elle s'était incarnée dans une famille de fourmis et on lui avait toujours dit que les fourmis, n'étant pas très douées, doivent beaucoup, beaucoup travailler pour obtenir de faibles résultats. Alors elle travaillait beaucoup, beaucoup, beaucoup, tous les jours, elle transportait de gros baluchons bien lourds. Un jour, la petite fourmi se dit que, pour alléger sa charge de travail, il serait opportun qu'elle passe son permis de conduire afin de mettre ses gros sacs lourds dans le coffre d'une Titine plutôt que de les transporter sur ses épaules dans les transports en commun. Elle s'inscrit donc à une auto-école une première fois à Champigny-sur-Marne. Le moniteur, sympa mais peu patient, en eut bientôt assez de cette élève fourmi qui ne se décontractait pas au volant : après quelques mois d'infructueux efforts, la fourmi décida de se consacrer à ses examens universitaires et de laisser momentanément de côté le projet permis de conduire.

La fourmi poursuit donc ses études à la fac, puis démarra sa vie professionnelle dans un laboratoire de recherches : après sa thèse qui demanda quelques années la fourmi se dit qu'il était temps de reprendre le permis de conduire. Elle alla frapper à la porte d'une auto-école à Jouy-en-Josas : de nouveau, elle ne parvenait pas à être détendue en conduisant. Cela dura un certain temps. Puis la fourmi déménagea à Paris : nouvelle auto-école et, de nouveau, même scénario. Après des mois et des mois d'efforts, plein de péripéties, trois tentatives de passage de l'examen du permis de conduire, toutes infructueuses, la fourmi commença à en avoir assez de cette histoire : elle décida de frapper un grand coup et s'inscrit à un stage intensif d'une semaine de conduite, en se disant que cette fois-ci, bon sang de bonsoir, cela devait marcher.

Le jour J, après avoir pris mille précautions pour aborder cette épreuve dans de bonnes conditions : un dîner léger, une bonne nuit de sommeil, bien pomponnée et bien angoissée, la fourmi se présente pour l'examen ...et ... CARAMBA ! ENCORE RATE !!! La fourmi, furieuse de s'être ainsi acharnée pendant des années et d'avoir dépensé des sommes exorbitantes pour ce résultat, commençant à trouver cette plaisanterie d'un goût douteux, décide de se transformer en cigale et part en vacances : le ciel, le soleil, la mer... Quel régal de nager dans l'eau transparente en admirant les fonds sous-marins, de se sécher au soleil et de marcher les pieds dans l'eau... Au retour, elle endosse de nouveau son uniforme de fourmi et retourne bien sagement à l'auto-école : pour reprendre son marathon avec un petit moniteur sympa. Paris au mois d'août : c'est vrai que l'atmosphère y est tellement plus détendue : on se croirait presque encore en vacances ...

A la cinquième tentative, la fourmi en a tellement « *ras le bol* » qu'elle « *s'en fiche* » complètement : adienne que pourra... Elle a fait tout ce qui était fourmillement possible de faire, alors maintenant, à la limite, cela ne dépend plus vraiment d'elle... La balle n'est plus vraiment dans son camp... La veille du grand jour, elle va dîner au restaurant avec un groupe d'amis, rentre tard ou plutôt tôt le matin, s'endort et se réveille alors qu'il fait grand jour. Le réveil ne devrait pas tarder à sonner... Elle s'étire et bâille, en s'accordant un petit temps de détente. Tiens, bizarre, comment se fait-il que le réveil n'ait toujours pas sonné ? Allez, encore un peu de farniente... Le réveil n'a toujours pas sonné... Bon sang !!! Le rendez-vous est dans vingt minutes !!!

Vite, la procédure d'urgence ! Une douche express, une préparation hâtive, la fourmi coupe à la hâte une tranche de pain et dévale les escaliers de son immeuble (en ayant quand même pris le temps de verrouiller la porte de son appartement), puis court dans la rue de Vaugirard en avalant sa tranche de pain sec, arrive à l'auto-école de la rue de Rennes, rouge, essoufflée, culpabilisée. Le moniteur et les deux autres candidats l'attendent, l'air un peu contrarié. Après des excuses bredouillées pour ce retard, tout le monde s'installe dans la Titine (pardon, la voiture) de l'auto-école : la fourmi au volant, le moniteur à la place du copilote, et les deux autres candidats sur la banquette arrière et hop ! Voilà tout ce petit monde parti pour l'Épreuve Fatidique ! Le moniteur sachant quand même la fourmi un peu inquiète lui demande avec beaucoup de déférence si elle veut passer la première : cette dernière lui répond que cela lui est « *complètement équilibré* ». Du coup c'est un autre candidat qui passe le premier et qui réussit...

Vient le tour de la fourmi... Elle s'installe au volant dans un état second, conduit comme si de rien n'était, le circuit se passe à peu près bien. Elle se gare, l'examineur lui demande de faire une marche arrière le long du trottoir, qui se passe normalement. L'examineur dit : « *c'est moyen* », prend sa liasse et ... lui donne enfin le fameux « *papier rose* ». OUF !!! PAS TROP TÔT !!! Sourire soulagé et satisfait du moniteur ... Pendant que le troisième candidat passe, la fourmi discute tranquillement avec le premier candidat... Le troisième candidat a été moins heureux que les deux premiers, mais c'était sa première tentative...

Quel dommage que la fourmi n'ait pas connu à cette époque les Fleurs de Bach ou le Massage Ayurvédique !



## *L'approche corporelle selon Jean Klein*

Ce texte situe l'approche corporelle en rapport avec la non-dualité telle que Jean Klein l'a enseignée. Il était musicologue et médecin de formation. Il a passé ses années de jeunesse à rechercher l'essence de la vie.

En lui était l'intime conviction qu'il y avait un "*principe*" indépendant de toute société et il ressentait le besoin d'explorer cette conviction. Son exploration l'a conduit en Inde, où il fut introduit par une "*approche directe*", à la dimension non mentale de la vie.

En vivant dans cette ouverture totale, il fut saisi, en un instant éternel, par un éveil clair et soudain à sa nature réelle. Ce n'était pas une expérience mystique, un nouvel état, mais le continuum de la vie, le non-état, à la lumière duquel la naissance, la mort et toute expérience ont lieu.

Ce texte est paru dans la revue Info-yoga octobre/novembre 2003. Bonne lecture !

Alain Souissa

*Q. Comment votre enseignement du yoga et du pranayama (la respiration) s'accorde-t-il avec le non-enseignement de l'Advaita (la non-dualité) ?*

J.K. Le yoga est une exploration du corps-mental. Le pranayama est une purification. Cette exploration prend place dans la conscience qui est complètement innocente, sans aucune référence, ne cherchant pas de résultat, ni de but à atteindre. Ainsi l'exploration vous ramène à la conscience sans objet.

*Q. Mais laver le sol ou regarder des fleurs peuvent avoir le même effet s'ils se réfèrent à la conscience, alors pourquoi faire des asanas (des postures) particulièrement ?*

J.K. Le corps-mental a été conditionné par le concept-je et, en explorant particulièrement le corps dans la conscience sans choix, il lui est donné l'opportunité de réintégrer son état originel. Mais cette exploration peut être faite uniquement au niveau de l'énergie.

*Q. Et pourquoi est-il important que le corps retrouve son état originel ?*

J.K. Parce qu'il est rare que l'on ait un éclair de la réalité avec un corps conditionné, un corps tamasique\*.

*Q. Si la réalité n'est pas le corps, quelle importance l'état dans lequel se trouve le corps ?*

J.K. Un corps tamasique n'est pas apte à concevoir la subtilité qui appartient à l'aperception instantanée. Elle n'appartient pas au corps-mental mais le corps-mental en ressent l'impact.

*Q. Vous pensez que d'une certaine manière, l'aperception instantanée peut se manifester pleinement dans le corps-mental ?*

J.K. Absolument, mais quand le corps est conditionné cela est difficile. Alors, cet éclair fulgurant doit être exceptionnellement fort pour traverser tous les conditionnements. Un corps subtil, sattvique\*, sensible, est bien plus ouvert à l'aperception instantanée, à toutes les sollicitations subtiles de l'être, à la grâce.

*Q. Ainsi vous conseillez fortement de prendre soin du corps ?*

K. Oui, en prenant en compte le mouvement juste, en mangeant d'une manière juste, en pensant de manière juste, en sentant de manière juste et ainsi de suite. Cela n'a rien avoir avec yamas (abstinences) et niyamas (observances). Cela résulte d'une observation complètement objective du corps, comment il est senti et fonctionne à certains moments de la journée. La pensée juste et le senti viennent quand on transpose la compréhension qu'il n'y a pas d'entité personnelle. L'action et la pensée ne sont plus alors intentionnelles.

---

\* tamas : troisième composante de la nature exprimant l'ignorance, l'obscurité, l'opacité.

\* sattva : élément constituant de ce qui est pur et lumineux dans toute chose de la nature.

*Q. Que diriez-vous à tous ceux qui sont trop âgés ou trop malades ou simplement trop raides pour faire du yoga ?*

J.K. De travailler sérieusement sur leur compréhension. Quand l'éclair fulgurant est fort il vient à bout de tous les obstacles. Même un voleur ou un meurtrier peut arriver à une profonde compréhension de leur nature véritable, en dépit de tous leurs conditionnements, parce que rien ne peut empêcher l'aperception instantanée d'être. Et comme le corps est seulement de l'énergie, il n'est pas nécessaire, comme nous l'avons dit précédemment, de faire des postures avec le corps physique. On peut travailler seulement avec le corps d'énergie.

*Q. Est-ce que cette compréhension, cette vision instantanée, prend place d'abord dans le cerveau ?*

J.K. Oui, mais pas dans le mental qui fonctionne dans la complémentarité, dans la dualité. Ce que vous êtes fondamentalement est au-delà du cerveau, mais le cerveau le rend perceptible. L'instant de l'éclair est saisi par le cerveau et transféré à notre totalité. Alors, il se déploie ; il est immédiatement ressenti à tous les autres niveaux de la structure psychosomatique. C'est seulement quand il est devenu global, touchant chaque cellule, qu'on peut dire : "*c'est devenu compréhension*". On est conscient d'un changement physiologique immédiatement. L'aperception instantanée résonne à tous les niveaux. Mais, d'arriver à sa pleine actualisation, de pénétrer le corps de chaque cellule, prend du temps.

*Q. Est-ce que le corps peut être préparé pour cette imprégnation, pour qu'il soit réceptif plus rapidement ?*

J.K. Oui, parce que, d'une certaine manière, il attend son état parfait, sa parfaite santé.

*Q. Vous avez dit qu'un corps subtil, en expansion, est plus réceptif à la perception globale. Je connais les exercices que vous enseignez pour aider le corps à se relaxer, et à le déconditionner. Je me demande ce que nous pouvons faire d'autre sur un plan physique pour maintenir l'état sattvique.*

J.K. Notre corps-mental est composé des cinq éléments, l'air que nous respirons et comment nous le respirons, l'eau que nous buvons et comment nous la buvons, la nourriture que nous absorbons et comment nous l'absorbons, et ainsi de suite, tout cela maintient le corps. Nous devons devenir conscients de comment tous les éléments agissent en nous. L'assimilation de la nourriture devrait nous amener vers la légèreté plutôt que la lourdeur. Très souvent ce qui est appelé nourriture n'en est pas. La vraie nourriture n'a subi aucune transformation. Elle est mangée comme elle vient de la terre. Tout produit chimiquement altéré n'est pas un aliment. Cela inclut le sucre, le café, le thé, la viande, l'alcool. Et bien d'autres soi-disant aliments inventés.

La combinaison incorrecte des aliments demande une énergie supplémentaire colossale pour être assimilée. Cette énergie est prise, enlevée des autres sources d'énergie du corps. Nous pouvons nous sentir mentalement ou physiquement léthargiques ou trop excités, déprimés ou nerveux. Nous pouvons aussi rire, parler, agir ou penser d'une manière impulsive. Il peut y avoir un inconfort physique.

On ne peut pas ressentir ou être conscient des énergies subtiles impliquées dans la recherche spirituelle, quand le corps est pollué par une absorption inadéquate. Quand nous vivons en mangeant de manière juste, nous devenons sattviques, légers, réceptifs, dans une complète disponibilité. Un chercheur de vérité sérieux doit en permanence être ouvert à tous les niveaux.

*Q. Est-ce parce qu'on ne sait jamais quand la grâce va venir ?*

J.K. Oui. Vous devez garder votre temple de Dieu disponible.

Quelques ouvrages de Jean Klein : L'ultime réalité, Paris Courrier du livre 1968 - Sois ce que tu es, Paris 1970 - La joie sans objet, Paris Mercure de France 1984 - La conscience et le Monde, Paris l'Originel 1992 - Transmettre la Lumière, Du Relié 1998 - Qui suis-je, la quête sacrée, Albin Michel - 1988

Pour se procurer ces ouvrages s'adresser à Aline Frati - 11 rue Faraday 75017 Paris - Aline Frati a suivi Jean Klein pendant de nombreuses années et transmet cet enseignement incluant l'approche corporelle sous forme de stages et différentes rencontres. Pour tous renseignements Tel : 01 40 54 86 57 - E mail : [voirautrement@free.fr](mailto:voirautrement@free.fr)

## *Extrait de pépins de pamplemousse*

Des petites graines qui cachent beaucoup de vertus !

J'ai attrapé un virus il y a deux semaines avec beaucoup de fièvre, je ne suis pas allée chez le médecin mais je me suis soignée avec de l'huile de pépins de pamplemousse. Après quelques jours de traitement, ça va plutôt pas mal. Une collègue avait mal au ventre la semaine dernière ; après quelques gouttes, une dizaine, le soir elle allait mieux ; mon mari se soigne en ce moment avec ce remède, il est grippé, et la fièvre vient de baisser après trois jours de traitement à raison de 12 gouttes 4 fois par jour. L'année dernière, il s'est débarrassé de son candida albicans après six mois de traitement à raison de 10 gouttes par jour.



La découverte eut lieu en 1980, sur un tas de compost. En effet, un jardinier découvrit un jour que les pépins de pamplemousse de son compost ne pourrissaient pas. Or, ce jardinier était aussi médecin physicien, lauréat du prix Einstein et immuno-biologiste. Son nom : le Dr Jacob Harich, résident en Floride. Derechef, le phénomène fut reproduit dans son laboratoire où il apparut rapidement que les graines de pamplemousse recelaient une substance à la fois plus puissante et moins nocive que tout antibiotique connu.

Des recherches furent entreprises à l'institut Pasteur, l'institut pour la micro-écologie de Hebon en Allemagne et le Southern Research Institute aux USA. Un incroyable spectre d'actions fut mis en évidence à la fois sur les bactéries, les virus, les levures et les champignons, ainsi que divers parasites, alors que l'action des antibiotiques conventionnels se limite aux bactéries. En 1990, le Dr Allan Sachs, de Woodstock NY, reprenant les études du Dr Harich, se demanda s'il n'avait pas découvert l'antimicrobien parfait.

### Les propriétés spécifiques du produit :

L'action de l'extrait de pépins de pamplemousse s'étend à environ 800 souches de bactéries et de virus, et à environ 100 souches de champignons, ainsi qu'à un très grand nombre de parasites unicellulaires. C'est un score unique.

- Son action anti-microbienne se développe à une concentration moyenne de 1000 pmm (parts par million) ce qui correspond à 8 gouttes par verre d'eau environ.

- Des essais comparatifs en concurrence avec 30 antibiotiques puissants et 18 antimycotiques ont été établis par des équipes de recherche internationales. Dans chaque essai, l'huile de pépins de pamplemousse était d'un effet équivalent ou supérieur sur les souches présentes.

- Le produit est dépourvu de toxicité. Il faudrait absorber 4000 fois la dose normale pour atteindre des effets d'empoisonnement.

- L'extrait de pépins de pamplemousse aide les défenses immunitaires, alors que les antibiotiques classiques les inhibent.

- Au niveau intestinal, alors que l'extrait de pépins de pamplemousse inhibe les bactéries nocives, il ne touche absolument pas aux indispensables bifidus et ne diminue que très peu les lacto-bactéries. De plus, l'ensemble de la flore se trouve améliorée.

- Normalement, ce produit ne fait l'objet d'aucune réaction allergique.

Néanmoins, selon les statistiques, il y a environ 4% des personnes qui présentent une allergie aux agrumes en général. Dans ce cas, ces personnes doivent commencer par des doses minimales.

### Les applications thérapeutiques :

L'huile de pépins de pamplemousse est utilisée depuis plusieurs années déjà aux Etats-Unis, dans les pays scandinaves et il se trouve actuellement dans toutes les boutiques diététiques suisses où elle connaît un grand succès.

On l'utilise dans :

- les maladies gastro-intestinales
- les infestations par levures
- les refroidissements en tous genres
- les infections ORL
- les mycoses de la peau et ongles
- les infections urinaires
- les déficiences immunitaires même graves
- la fatigue chronique
- les candidoses
- les diarrhées
- les gripes
- les mycoses
- les pellicules
- les verrues
- les excès de transpiration
- les eczémas
- les gingivites
- les intoxications alimentaires
- le choléra
- la désinfection des blessures
- la désinfection de l'eau à boire

L'huile de pépins de pamplemousse, c'est miraculeux ! N'hésitez pas à en avoir toujours chez vous.

Sylvie Desprez



***Face aux stress de la vie, l'aromathérapie apporte une nouvelle solution qui séduit parce qu'elle est simple d'utilisation et agréable.***

Voici un petit cocktail d'huiles essentielles pour combattre le stress, l'angoisse, la tristesse ou l'irritabilité. Mettre le mélange suivant sur un vieux mouchoir ou sur du coton :

- 6 gouttes d'HE de lavande vraie
- 4 gouttes de camomille romaine
- 4 gouttes de menthe poivrée
- 3 gouttes de petit grain bigaradier ou d'orange douce

**Conseils d'utilisation :** A sentir ou à poser sur sa table de chevet ou à mettre sous son oreiller

**Précautions d'usage :** Evitez le contact avec les yeux. Ne pas avaler.

Bonne détente !

Christiane Passirani



## Quatrième saveur (rasa) dans l'Ayurvédā : la saveur amère

Les textes classiques précisent : « donne un rejet de la cavité buccale, donne un recul, sensation de picotement ».

Éléments qui la composent : air et éther  
 Qualité : légère et sèche  
 Dosha : diminue Pitta et Kapha, augmente Vata

Guna : Tamas  
 Virya : froide (ou rafraîchissante)  
 Vipak : piquante

### Propriétés thérapeutiques :

- détruit les toxines
- chasse les vers
- s'utilise contre les fièvres
- « contre les nausées
- « contre les sensations de brûlures
- calme la soif
- lutte contre les troubles de la peau
- lutte contre le prurit et les démangeaisons
- a une qualité asséchante sur les matières fécales
- réduit le volume de l'urine
- augmente l'appétit
- facilite la digestion
- purifie le lait maternel
- augmente l'intelligence
- produit le froid

### Contre-indications :

- fatigue des 7 dhatus (tissus vitaux)
- coma ou inconscience
- vertige
- troubles nerveux
- sécheresse (car la saveur amère augmente Vata)



ginseng

La saveur amère comprend : bois de santal, curcuma, asafoetida, ginseng, fénugrec, cumin, noix de muscade, menthe, persil.

Remarques : Certaines plantes amères comme le gotu kola sont sattviques (il favorise l'expansion de l'esprit). La saveur amère augmente Vata en général et elle entraîne l'impuissance, SAUF : le gingembre sec, le poivre et l'ail qui au contraire contrôlent Vata et augmentent la virilité. De par ses propriétés froides et légères, elle possède un effet désintoxiquant affaiblissant agni et aggravant Vata (provoquant de la nervosité).

Voici 2 petits plats bien mijotés, de saison (du livre de Catherine et Patrick Mandala : La cuisine végétarienne et ayurvédique de l'Inde)

### SOUPE DE POMMES DE TERRE (pour 3 à 4 personnes)

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| - 2 cs purée de tomates                           | - ¼ cc curcuma               |
| - 2 pommes de terre pelées et coupées en quartier | - 1 pincée poivre de Cayenne |
| - 1 pincée d'asafoetida                           | - 1 cs huile                 |
| - ¼ cc graines de cumin                           | - sel                        |

Faire chauffer l'huile dans une cocotte à feu moyen. Ajouter l'asa foetida et le cumin, et bien mélanger pendant quelques secondes, puis verser les pommes de terre, purée de tomates, curcuma, sel et poivre. Mélanger à nouveau et faire frire le tout pendant 2 minutes. Ajouter ½ litre d'eau et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire à petits bouillons pendant 45 minutes. Oter du feu, enlever le couvercle et réduire les pommes de terre en purée avec une cuillère.

### BHINDIS (HARICOTS VERTS) AU GINGEMBRE

- |  |  |
|--|--|
| - ½ livre haricots verts                   | - 1 cs ghi ou huile                        |
| - 1 ou 2 cm gingembre frais (ou en poudre) | - 1 ½ tasse yaourt dilué à un peu d'eau    |
| - 1 piment vert (ou poivre noir)           | - 1 cc curcuma                             |
| - 5 brins de coriandre                     | - ½ cc farine de pois chiches (facultatif) |

Laver les haricots verts et les fendre en 2. Hacher gingembre, piment et feuilles de coriandre. Faire chauffer le ghi ou l'huile dans une grande poêle et faire frire les haricots verts à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger et mener à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes.

Servir chaud avec un riz aux lentilles ou un riz blanc.

## *Une vertu supplémentaire de la marche : marcher incite à parler...*

On n'en finit pas de trouver des vertus à la marche. On avait vu l'écothérapie, mais voilà qui est nouveau : le "walk and talk", inventé à New-York. On sait que cette ville est à la pointe du progrès, mais là c'est du jamais vu : un psychothérapeute new-yorkais s'est aperçu que les patients étaient beaucoup mieux incités à parler s'ils le faisaient en marchant plutôt que couchés sur le divan traditionnel.

Eh bien à l'APMA, on le faisait sans le savoir, comme Monsieur Jourdain faisait de la prose : le nombre de fois où nous avons raté une balise, simplement parce qu'on était partis dans une discussion passionnée et tellement pris par notre sujet qu'on ne savait plus où on était. Seulement, au coin des rues de New-York, il y a des pancartes pour dire où on est, tandis que nous, quand on a perdu la balise, tous les arbres se ressemblent...

D'ailleurs, cela nous a permis de découvrir de merveilleux étangs en forêt de Rambouillet, étangs qui n'étaient pas prévus dans la promenade sur le sentier balisé. Après avoir erré quelque temps, peu fiers, entre petits ponts de bois vermoulu et marécages, nous avons finalement rencontré d'autres promeneurs qui nous ont remis sur le droit chemin...

Hélène Marie



Discussion



et débat



Forêt de Rambouillet : les Etangs d'Angennes

## *Reflets*

*La vie est un leurre,  
Elle se situe dans le champ inassouvi de nos désirs.*

*M'as-tu aimée ?  
S'est-on aimés ?*

*On l'a cru,  
Sans jamais rien avoir réalisé tout à fait.*

*M'as-tu aimée ?  
S'est-on aimés ?*

*Qui peut le dire  
Sinon l'Inexprimable ?*

*La vie reste à jamais un rêve inachevé,  
Pâle reflet de nos espoirs.*

*Hélène Marie*

*Pour J.*



*"Le bonheur, c'est un instant très court qu'on a perpétuellement envie de revivre."*

*Alexander et Thomas Huber  
(Champions du monde d'escalade rapide)*