



## OM SHANTI

### Le Petit Journal de l'Ayurvéda

N° 16

Janvier 2010

#### ***EDITO : Les saisons de l'Ayurvéda***

Nouvelle formule pour Om Shanti, eh oui les temps changent et les saisons aussi : les voitures ont de nouveaux numéros, il n'y a plus de départements, pour Om Shanti aussi, plus de département : le cercle s'agrandit...

Etendue d'eau paisible dans le Sud. Les saisons ou comment l'Ayurvéda s'intègre dans le monde. Un pays entre mer et lagunes : le Barcarès, un pays de soleil, un pays du Sud. Voyage vers la Côte catalane pour ceux qui n'y sont pas encore allés. Et une famille sur les routes, celle de Compostelle toujours. Aussi, les recettes, la méditation, des réflexions...

C'est un plaisir toujours renouvelé de vous retrouver dans Om Shanti. Faites-le circuler, il est gratuit ! Envoyez vos articles, c'est gratuit aussi !... Nous sommes tous des journalistes bénévoles, le but : faire connaître la sagesse ancienne de l'Ayurvéda, le yoga, les techniques douces de bien-être...

Om Shanti n° 1 paraissait il y a exactement quatre ans. C'est un anniversaire et un renouveau ! En ce début janvier, toute l'équipe vous souhaite une Très Bonne Année 2010, remplie de bien-être, de joie, de paix... Om Shanti !

Hélène Marie

#### **Rédaction :**

Hélène Marie [helenemarie.janaki@gmail.com](mailto:helenemarie.janaki@gmail.com)  
Danielle Lefort [premadanielle@gmail.com](mailto:premadanielle@gmail.com)  
Anne Boulanger [www.massage-ayurvedique.com/mieux-etre.htm](http://www.massage-ayurvedique.com/mieux-etre.htm)  
Michel Le Poulain <http://pagesperso-orange.fr/apma.paris/>  
Sylvie Desprez <http://etresibien.fr/default.aspx>  
Josyane Aubrée [josyane.aubree@edf.fr](mailto:josyane.aubree@edf.fr)

#### **Membres de :**

APMA International [www.massage-ayurvedique.com](http://www.massage-ayurvedique.com)

#### **Invités :**

Sophie Lacoste [www.lefigaro.fr](http://www.lefigaro.fr)  
Famille Collineau

## *Une année à l'APMA*

C'était l'automne, la tramontane s'était mise à souffler sur la Côte catalane, le vent battait la plage déserte. Au loin, le Canigou dormait. Au Barcarès, à l'APMA International, une année de Massage Ayurvédique® commençait... Et les apprentis masseurs se succédaient...



Novembre : les premiers stagiaires arrivaient.



On étudiait



On cuisinait



On pratiquait



On se reposait



Et les diplômes on recevait...

Avril : sur la nappe à fleurs, l'amitié, toujours invitée...



Swami-Ji expliquait



Hervé...

et le bébé...



Puis, c'était l'été. Les vacanciers arrivaient...



Juillet : un autre stage se déroulait

En août, la cuisine ayurvédique fut enseignée



Avec yoga pour digérer



Septembre : les randonnées, avec l'été qui finissait...



A méditer...

Et l'année s'est terminée... Une année passée ensemble, avec vous tous... Je n'oublierai jamais l'émotion, les rires, la lumière dans les yeux, les larmes parfois, l'amitié toujours... au long de ces formations et séjours. Merci à vous, à ce que vous m'avez apporté, à Swami-Ji qui m'a formée...

A bientôt !

Hélène Marie

## *Vacances et yoga : pourquoi pas ?*

En cet été 2009, le Village Camping Club L'EUROPE, au Barcarès, proposait une découverte : le yoga ! Discipline complète, puisqu'elle prend en compte aussi bien le physique que le mental et le spirituel.



Mobil home dans les fleurs

Tous les mardis et jeudis, à 18 h, les vacanciers étaient invités à découvrir cette science millénaire dans le Club Enfants, réaménagé avec quelques tapis pour l'occasion.

A 18 h deux fois par semaine, j'attendais donc les curieux voulant savoir ce que c'était le yoga, dont on entend parler de plus en plus, ou bien des dames en ayant fait il y a quelque temps chez elles et voulant s'y remettre, ou même des enfants qui en avaient fait à l'école et voulaient se remettre à faire « le chat », « le lion », « le chameau » ou « la table renversée »...

J'ai même vu un bébé, que ses parents ne pouvaient laisser seul et qui ne s'est pas étonné de se trouver là, calme et déjà à son aise. Les enfants font tous du yoga pour s'amuser : la chandelle, la roue... Qui ne s'y est pas essayé dans son enfance ? Les postures de yoga sont des archétypes : ce sont elles qui sont les postures naturelles du corps, et non s'asseoir sur une chaise...

Tout le monde peut faire du yoga. Il y a des postures pour chacun et la consigne est de ne jamais dépasser ses limites : c'est la vertu du yogi de les respecter et le professeur est là pour y veiller.

Dans chaque posture, même tonique, on est invité à se concentrer sur le moment présent, sur le corps ressenti de l'intérieur. La respiration rythme les exercices et redonne oxygène et repos aux muscles au fur et à mesure de l'effort. Le corps retrouve très rapidement son équilibre d'origine, celui-là même des enfants : quelques cours suffisent pour que les postures deviennent faciles et fluides.

Après le cours, on est étonné de se sentir différent : relaxé et dynamisé en même temps... On reviendra...

Hélène Marie



Relaxation dans la piscine : pourquoi pas ?

## ***Petite leçon de sagesse selon Confucius***

Pour Confucius, notre analyse des situations agit directement sur notre état personnel.

On dit toujours que certains voient le verre à moitié vide quand d'autres le voient à moitié plein... On peut se contenter d'une situation, ou même en être très heureux alors qu'une autre personne s'en plaindra.

Yu Dan, dans son livre « Le bonheur selon Confucius » (Ed Belfond) raconte l'histoire d'un religieux, au XV<sup>ème</sup> siècle, qui voyait une foule d'hommes transporter des briques sous le soleil dans un énorme chantier.

Il demanda à l'un d'eux ce qu'il faisait. L'homme lui répondit que cela se voyait : qu'il charriait des briques et que c'était épuisant ! Il posa la question à un autre ouvrier qui répliqua qu'il construisait un mur. Le troisième, relevant la tête, annonça avec fierté : « Nous bâtissons une église ! ».

Ces trois personnes faisaient exactement la même chose, mais leurs perspectives étaient totalement différentes. En apprenant à apprécier ce qui nous est donné, en voyant le bon côté des choses, en étant plus généreux aussi, on vit bien mieux !

Sophie Lacoste



## ***Du bien-être au Barcarès***

Du bien-être et tellement plus lors d'un stage de perfectionnement au massage ayurvédique, fin août, dont je garderai longtemps le souvenir comme d'une parenthèse lumineuse et révélatrice. Je vais tenter de décrire ce que j'ai vécu, essayer de trouver les bons mots pour traduire mon ressenti et ce qu'il m'en reste aujourd'hui.

L'idée d'un séjour au Barcarès m'est apparue fin juillet comme un besoin de terminer ainsi l'été, en solo, loin des miens. Outre l'envie de perfectionner ma technique de massage ayurvédique et de faire connaissance avec Swami-Ji, j'avais très envie de passer du temps avec Hélène que j'apprécie beaucoup et de connaître la vie d'une communauté.

J'avais regardé sur le site et vu quelques photos du Club du Roi Soleil qui ne ressemblait d'ailleurs pas à l'idée que je m'en étais fait ; l'endroit manquait de verdure et sa situation, à l'angle d'une route passagère, me semblait peu accueillant. Toutefois, ma curiosité était éveillée. Je me disais : « *C'est bizarre toutes les personnes qui y vont, sont enchantées et y retournent* ».

J'arrivais donc ce dernier dimanche d'août à midi à la gare de Perpignan où Hélène m'attendait. Après un court trajet en voiture, le Club du Roi Soleil m'apparaissait, ainsi que Swami-Ji, très accueillant, me posant des questions que malheureusement je comprenais difficilement du fait de son accent très prononcé auquel j'allais devoir me familiariser. Ainsi j'étais arrivée en Inde au Barcarès.

Quelques-uns étaient là, la communauté ronronnait sous la tutelle de Swami-Ji, nous avons fait connaissance et naturellement je m'y suis insérée, j'ai observé les habitudes, repéré l'emplacement des objets, participé à la préparation des repas et expérimenté ce mode d'alimentation végétarienne à l'indienne que j'ai adopté depuis.

Comme un enfant qui change de maison, j'étais séduite par la nouveauté, cette autre façon de se nourrir ; le tchaï le matin, le halava pour dessert. Et puis, tout est fait « maison », on fabrique son pain, ses yaourts. Bien que les légumes ne soient pas biologiques, on les cuisine et ils figurent à tous les repas, ainsi que le riz, et parfois un chutney de pommes. Tout était bon. Au bout de quelques jours de ce régime bonne santé, ma fatigue s'est envolée, j'ai senti l'énergie circuler dans mon corps, je me sentais en pleine forme.

Les journées étaient trop courtes. Le matin nous allions saluer le lever du soleil sur la plage, puis Hélène nous donnait un cours de yoga d'une heure avant de prendre un petit déjeuner copieux et délicieux très apprécié de tous. A neuf heures précises, Swami-Ji nous livrait un de ses enseignements avant de passer à la partie pratique du massage ayurvédique.

Lorsque midi sonnait, une bonne partie de notre énergie était consommée et on ne se faisait pas prier, alléchés par les bonnes odeurs d'épices, pour se diriger vers la cuisine car on avait faim, très faim de cette bonne nourriture saine, fraîche, pleine d'énergie.



Nous récitions en cœur avec Swami-Ji les mantras de remerciements à Ganesh, Vishnu, Krishna et autres dieux avant de nous mettre à table.

Respect des horaires, du programme établi, rigueur.

Après un temps libre, à quinze heures précises, nouvel enseignement de Swami-Ji, tous assis en lotus autour de lui, puis à nouveau, massage et échange entre nous.

Nous commençons d'ailleurs à bien nous connaître et puis le massage dénudé crée aussi une proximité, libère de quelque pudeur et complexes récurrents, le corps n'est pas regardé pour sa plastique. Nous sommes dans une autre dimension, en communion avec l'autre, proches, dans le don et le bien-être. Dans l'humour aussi, heureusement dans certaines situations.

Ainsi, allongée sur le dos, les bras en croix, mon corps inerte s'offrant à l'apprenant, je me surprénais à penser à mes collègues restés à Paris et loin d'imaginer la posture dans laquelle je me trouvais.

Alors, nous riions de nous-mêmes, aux éclats et tout le temps, quel bonheur et que cela fait du bien. Euphorie, nous sommes en joie, c'est magique et magnifique. Et c'est ainsi pendant toute la semaine. Un rien nous fait rire, un regard et c'est un fou rire incontrôlable. Hélène attribue cela aux massages, au bien-être que cela procure, à la relaxation que cela engendre.

Dans ce programme rythmé et rigoureux, paraissant même contraignant, je me sens heureuse. Quelle est cette vérité que je découvre ? Lorsque j'étais enfant j'avais horreur de la colonie de vacances et aujourd'hui j'ai la nostalgie de la vie en communauté. Ma réflexion à ce sujet est désormais amorcée et se poursuivra sans aucun doute. Une famille c'est aussi une communauté mais de nos jours, les enfants adultes ne vivent plus avec leurs parents.

Au cours de ce séjour, j'ai été heureuse. Cela m'a ressourcée, m'a éclairée sur mon rythme de vie et donné envie d'en changer ; m'a fait apprécier la rigueur et la discipline personnelle à l'indisciplinée laxiste que je suis. J'ai mesuré en conscience l'importance d'une vie réglée pour un meilleur équilibre corporel et mental.

Cette semaine m'a fait vivre en communauté et j'ai aimé cela. En communauté, la vie semble facile, la gaieté règne, les tâches se partagent naturellement et deviennent légères, chacun a son heure de karma yoga et un rythme est adopté pour le bien de tous. Au Club du Roi Soleil, en cette fin de mois d'août, nous étions quelques-uns. Certains n'ont fait que passer, d'autres sont restés plus longtemps.

Comme la maison bleue de San Francisco, c'est une maison ouverte, pleine d'énergie et de chaleur humaine. Certains soirs, Miron a proposé des séances de méditation. Rania très dévouée nous a fait une merveilleuse cuisine sur les conseils avisés de Swami-Ji et d'Hélène. Chacun a donné, de son temps, de sa personne, de sa gentillesse et nous avons reçu beaucoup. J'ai reçu beaucoup.



Lumière de fin de journée à l'heure de la soupe

C'est une semaine qui a passé trop vite, dense, j'aurais voulu avoir le temps d'explorer les environs, de randonner sur le littoral magnifique et un peu plus loin sur les contreforts des Pyrénées-Orientales. Dimanche est arrivé, j'ai repris le train en direction de Paris, un peu triste de repartir si vite et me promettant de revenir plus longtemps.

Deux bons mois se sont écoulés depuis et lorsque je pense au Barcarès je souris intérieurement, j'entends les prières de Swami-Ji, je pense à la discipline de cet homme venu des montagnes du Népal, à l'exemple qu'il nous donne par sa conduite et sa rigueur personnelle, à son sens de l'économie et son souci du non-gaspillage.

Je lui exprime tous mes remerciements pour l'énergie qu'il dépense à la tenue du Centre, à ce qu'il nous inculque.

C'est une semaine que je marque d'une pierre blanche, que je n'oublierai pas, une sorte d'initiation, un enseignement, une ouverture vers un chemin de connaissance.

Josyane Aubrée



Fin de stage

## *En famille vers Compostelle*



La famille à vélo

*"Bonsoir, Michel,*

*Nous venons de passer un week-end à comploter sur Compostelle ! Souvenirs et moments à venir ont été passés à la loupe ! Comment vas-tu ? Comptes-tu repartir ? Nous t'envoyons un petit compte rendu et quelques photos que nous avons adressés à ceux qui permettent que le chemin vive et que les pèlerins survivent ! Nous t'embrassons.*

*Virginie Gaëtan Hugo Laura et Anne*

Leur histoire :

"Nous avons équipé un ancien vélo de la Poste, acheté chez Emmaüs, avec une carriole que nous avons nous-mêmes fabriquée. Ainsi, nos enfants qui ont 5 & 7 ans, peuvent s'asseoir, soit à l'avant du vélo dans le « bac à courrier », soit dans la carriole. Le vélo est également équipé de sacoches à l'arrière afin de stocker notamment notre alimentation sèche, notre vaisselle, notre réchaud, nos cartes et nos ponchos de pluie. Ces sacoches contiennent également le fil à linge torsadé, le produit vaisselle, les outils de dépannage... Dans la carriole, nous avons 3 sacs en toile légère, disposés de manière à constituer un siège confortable et contenant les duvets, matelas, 2èmes paires de chaussures, serviettes de toilette... Nous rangeons au fond de la carriole la tente et nous avons installé des porte-bouteilles sur l'extérieur de la carriole pour stocker 4 gourdes. Sur le dessus des sacs, nous glissons le pain acheté en chemin et faisons sécher le linge. Pour la sécurité, nous avons sur la carriole, un écarteur, des réfléchissants et un fanion rouge. Nous portons chacun un sac à dos comportant notamment nos effets personnels, la trousse de toilette, la trousse de secours, l'alimentation fraîche achetée chaque jour. Les enfants ont chacun un petit sac pour leurs jouets, lampes de poche...

Nous sommes partis un jeudi de notre maison au Mans. Gaëtan a rejoint en vélo le 1<sup>er</sup> village à la sortie du Mans, Arnage ; et nous l'avons retrouvé avec les enfants, en tramway et en bus. C'était un moyen de régler le vélo et la carriole et d'éviter aux enfants les risques de la ville. Nous avons suivi le chemin qui relie le Mont-Saint-Michel, via Le Mans, à la voie de Tours. Nous avons marché durant 5 jours : Le Mans - Maigné-Lailly - Château-du-Loir - Neuillé-Pont-Pierre - La-Membrolle-sur-Choisille - Tours - Saint-Avertin (au Sud de Tours).

Nous avons dormi dans deux campings, un hôtel et nous avons dû monter la tente sur une aire de camping-cars près d'une gendarmerie, faute d'hébergement. Après une journée de repos à Saint-Avertin, nous nous sommes donc retrouvés sur la voie de Tours que nous avons suivie jusqu'au sud de Sainte-Maure-de-Touraine, en deux étapes : Saint-Avertin - Veigné - Sainte-Maure-de-Touraine. Ayant décidé de rejoindre la voie de Vézelay, nous avons bifurqué après Draché vers l'Est. Nous avons rejoint les bords de la Creuse à Descartes, où nous sommes restés une journée. Pour rejoindre Gargilles-Dampierre, une des étapes de la voie de Vézelay, nous avons suivi le GR qui longe la Creuse en passant par : Descartes - La-Roche-Posay - Yzeures-sur-Creuse - Le Blanc - Ciron - Argenton-sur-Creuse - Gargilles-Dampierre, dernière étape de notre premier périple. Quelques kilomètres après Le Blanc et jusqu'aux portes d'Argenton, nous avons eu la chance de pouvoir emprunter une voie verte, ancienne ligne de chemin de fer aménagée. Nous sommes remontés au Mans en train.

Trois semaines plus tard, nous redescendions en voiture à Gargillesse-Dampierre où Anne, notre cousine, nous a rejoints. Nous avons laissé notre voiture à la gare d'Argenton. Le lendemain, nous reprenions tous ensemble la voie de Vézelay, Anne portant un sac à dos, sa petite tente d'une personne ayant trouvé une place au fond de la carriole. Nous avons rejoint Bénévent-l'Abbaye, où nous avons dormi pour la première fois dans un gîte de pèlerins, en trois étapes : Gargillesse-Dampierre - Crozant (avec la célèbre épicerie tenue par une octogénaire) - La Souterraine - Bénévent-l'Abbaye. Nous avons ensuite traversé les Monts Ambazac en parcourant plusieurs étapes : Bénévent-l'Abbaye - Châtelus-le-Marcheix - Saint-Léonard-de-Noblat (étape de plus de 30 km, faute d'hébergement et de ravitaillement).

A Saint-Léonard, nous avons décidé de prendre un chemin vers le Sud pour éviter la ville de Limoges, les villes n'étant pas propices à la randonnée avec deux enfants et un vélo. Nous avons rejoint ainsi la Dordogne en quatre étapes : Saint-Léonard-de-Noblat - Solignac - Flavignac - La Coquille - Thiviers, dernière étape de notre second périple.

Nous avons ainsi parcouru presque 500 km en 22 étapes (25 jours). Ce projet nous tenait à cœur depuis quelques années mais nous avons du mal à franchir le pas avec nos deux enfants en bas âge. Finalement, ce chemin dépasse toutes nos espérances tant il est une aventure humaine et une grande expérience pour nos enfants. En effet, nous n'imaginions pas un instant la richesse des rencontres et notamment celles de tous ceux qui font vivre ce chemin, les associations, les hospitaliers, les pèlerins, certains habitants de nos régions éloignées...

Ce bout de chemin nous a permis de partager des moments inoubliables en famille, de nous trouver, de changer notre regard sur la vie, en particulier en prenant conscience de notre capacité à nous contenter de peu et à nous réjouir de tout. Emporter le strict minimum, mais l'essentiel, nous permet désormais de voyager le cœur léger.

Chaque jour, nous vivons avec un bout de chemin en nous. Les enfants parlent en jouant aux Playmobils des étapes, du ravitaillement... Ils sont autant imprégnés que nous. Nous croisons plein de gens ou de manifestations qui nous rappellent Saint-Jacques.

Nous programmons de repartir tous ensemble en août, de Thiviers. Nous cheminerons sur la voie de Vézelay jusqu'à Saint-Astier. Nous prendrons alors le chemin qui passe par Bergerac, Cancon, Aiguillon jusqu'à Montréal-de-Gers afin de rejoindre la voie du Puy-en-Velay. Nous descendrons alors vers Saint-Jean-Pied-de-Port mais nous pensons nous arrêter, pour ce 3<sup>ème</sup> périple, entre Montréal et Aire-sur-Adour.

Nous remercions tous les bénévoles qui contribuent à sauvegarder les chemins vers Compostelle. "



Sur la route

### ***Les trajectoires ou les chemins parallèles***

Chacun suit sa trajectoire. Elle peut être parallèle à une autre, c'est ce qui s'appelle une union, un concubinage, un mariage, ou même une amitié... Mais les trajectoires sont uniques, elles ne peuvent que se suivre, un temps court ou long, ou toute une vie.

Chacun suit son chemin. Remercions le ciel lorsqu'il nous est donné de le suivre avec une autre trajectoire à nos côtés. Nous avons à apprendre de cette trajectoire, même si ultimement nous sommes seuls à l'arrivée.

Cette trajectoire parallèle permet à l'amour de circuler et nous donne l'éternité.

Hélène Marie

## *Yoga, massage et randonnées : en septembre au Barcarès*

Ouf ! Le TGV en gare de Paris-Lyon démarre. Confortablement installée côté fenêtre, je me sens enfin en vacances : une semaine bien méritée... Après la bousculade et le boulot de ces derniers jours je savoure ce moment de détente. Le trajet passe vite car je profite de ce temps pour écrire le prochain article pour la revue Om Shanti sur ... (non, c'est une surprise !). Les heures passent, un peu de temps pour rêver en regardant le paysage à travers les vitres du TGV, un peu de temps pour écrire l'article, un peu de temps pour me restaurer ...

Me voici débarquant comme d'habitude avec ma tonne de bagages à la gare de Perpignan, Hélène est venue me chercher à la gare et nous voici dans la voiture d'une amie rencontrée sur place. Nous rejoignons un groupe au bord d'un petit lac et les vacances commencent par une ballade à pied autour du lac.

La semaine va passer très vite, car pas de temps mort ; au programme : convivialité, baignades, randonnées évidemment, yoga, échange de massages, tourisme et repas ayurvédiques. Tous les jours, lever matinal : le réveil sonne entre 6 h 00 (au pire) et 7 h 30 (au mieux). La journée commence par une douche puis une séance de yoga : sous la houlette d'Hélène, je me remémore la salutation au soleil (aie, ma carcasse !), le cobra (dur, dur !), la posture assise en demi-lotus, la chandelle... Fort heureusement, tout cela est entrecoupé de relaxation. Au début de la semaine j'ai l'impression d'être raide comme la justice, puis je m'assouplis progressivement et en fin de semaine les postures me semblent plus faciles. Ensuite petit-déjeuner avec thé « tchai » aromatisé façon Barcarès, puis suivant les jours : plage, départ en randonnée ou massage.

Quel plaisir de retrouver la superbe plage du Barcarès, quasiment déserte à cette époque de l'année, de marcher le long du littoral, de nager dans une eau à température agréable !

Nous avons exploré la côte au sud du Barcarès, entre Argelès et Collioure et le nord entre Leucate et La Franqui. Où que nous nous trouvions, le paysage est superbe, car nous sommes à la fois en bordure de mer et proches de la montagne : les Pyrénées sont toutes proches, elles se terminent par la chaîne des Albères. La petite ville de Collioure nous a offert un agréable lieu de pause pique-nique. Nous avons également exploré l'intérieur des terres, vers Prades, et avons visité une entreprise qui cultive et conditionne la spiruline, une algue microscopique d'eau douce qui possède de remarquables propriétés nutritives.

L'apothéose aura lieu la veille du départ avec une superbe ballade en Espagne, le long du littoral entre Cadaquès et le Cap de Creus. C'est le début de la Costa Brava, les Pyrénées plongent dans la Méditerranée, les rochers rouges tombent dans une mer bleue et c'est splendide : superbes panoramas, criques, petites plages de galets, le tout entre les pins et les oliviers. Pause pique-nique dans une petite crique sur des rochers avec, en guise d'apéritif, baignade dans de l'eau transparente qui nous permet d'observer les oursins, les anémones de mer.



Au Cap de Creus

Le dernier jour, ultime cours de yoga, où je m'initie aux pré-postures qui préparent à la posture sur la tête (je n'en suis pas encore là !). Et me voici de nouveau en gare de Perpignan : moi qui suis arrivée blanche comme des granules homéopathiques, je repars légèrement hâlée, avec bonne mine, ayant fait des provisions de prana, d'énergie, de dynamisme.

Merci à Hélène, à la mer, au ciel, au soleil et au Barcarès.

Anne Boulanger



La Franqui



## ***Les quatre accords toltèques***

C'est un livre que j'ai lu : « Les quatre accords toltèques - La voie de la liberté personnelle » par Don Miguel Ruiz.

Don Miguel Ruiz est mexicain, fils d'une curandera (guérisseuse) et d'un nagual (chaman). Il a choisi de faire des études de médecine et chirurgie, mais une rencontre avec la mort (NDE) a changé sa vie et il s'est ensuite consacré à la maîtrise de la sagesse ancestrale. Il est devenu nagual de la lignée des Chevaliers de l'Aigle et partage sa connaissance des enseignements toltèques.

Les quatre accords toltèques proposent un puissant code de conduite capable de transformer rapidement notre vie en une expérience de liberté, de vrai bonheur et d'amour.

La similarité avec les enseignements de la sagesse védique m'ont frappée.

Que sont ces accords ?

1. Que votre parole soit impeccable.
2. Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle.
3. Ne faites pas de suppositions.
4. Faites toujours de votre mieux.

La voie toltèque de la liberté :

- Briser les vieux accords.

On ne peut que remarquer les points communs avec la philosophie du Vedanta : dire toujours la vérité (satya, un des yamas, principes moraux du yoga), ne pas s'identifier à l'ego, la pensée positive, l'action juste.

Finalement, tous les chemins se rejoignent...

Hélène Marie



## ***Méditation***

Le moine méditait, dans l'équilibre d'un instant. Sa robe de coton couvrait sa nudité malgré un froid intense. Les animaux du lieu respectaient son Samadhi et se mouvaient autour de lui dans la lenteur et le calme de son souffle. Ses ongles devenus longs s'entrecroisaient dans un mudra puissant, signe d'un méditant de grande renommée. En cascade, ses cheveux coulaient sur ses épaules souples et le sourire du Bouddha s'était inscrit sur ses lèvres devenues sèches et crevassées. Les jours succédaient aux nuits et les nuits aux jours depuis le temps où il s'était assis dans la posture du lotus sans défaut. Son corps ne se nourrissait plus que du sang de la terre qui coulait à flot là où il était. Plus tard, bien des années après, les paysans du lieu venaient humblement se recueillir dans cet endroit où il ne restait plus qu'un peu de poussière. Ils disaient qu'un saint ascète avait passé ici la porte des mondes.

Michel Le Poulain

## Hiver, potiron et... cannelle

En cet hiver si blanc, encore et toujours là sur les étals de légumes, les potirons participent à la fête des couleurs.

Voici une recette (cf. « Si les épices m'étaient contées » de Patrick Mandala) :

### Potiron à la cannelle et girofle

#### Ingrédients :

1 beau potiron  
2 bâtons de cannelle  
2 ou 3 clous de girofle  
une dizaine de grains de poivre noir  
2 tasses de lait frais  
1 feuille de laurier  
1 cc ghee  
sel



Couper le potiron en petits dés. Dans une poêle à fond épais ou dans une cocotte, faire chauffer le ghee à feu doux. Ajouter le poivre en grains, la cannelle, le laurier, le girofle et les faire un peu revenir afin de libérer les arômes. Ajouter les dés de potiron et le sel. Couvrir et faire dorer, puis cuire jusqu'à mi-cuisson. Verser alors les 2 tasses de lait frais. Cuire à feu doux sans couvrir. Quand le potiron est bien tendre, le mettre dans un plat creux et servir accompagné d'un simple riz basmati par exemple, ou d'un chapati, ou bien, pourquoi pas, en garnir une tarte.

Recette « macrobiotique » pour 2 tartes d'un diamètre de 30 cm env. :



Ingrédients : 400 gr. de farine de blé bise  
4 cs huile de sésame  
1 cs sel  
1 cc cannelle  
1 tasse ½ eau

Mélanger tous les ingrédients et pétrir (pas trop) jusqu'à obtention d'une pâte consistante. L'étendre au rouleau et la disposer dans un moule huilé. Piquer le fond de quelques coups de fourchette. Verser la préparation du potiron dans la tarte à moitié cuite à l'avance. Du gruyère râpé par-dessus, et après env. 15 minutes de cuisson au four, une tarte bien dorée sera sur la table.

Et voici en bref ce que dit Patrick Mandala à propos de la cannelle :

Dans l'Antiquité, la cannelle fut avec le poivre l'épice la plus recherchée et la plus onéreuse jusqu'au 18<sup>ème</sup> siècle environ. Les Croisés contribuèrent à faire connaître la cannelle en Occident.

On l'utilise aussi bien dans les plats salés que sucrés.

Elle est stimulante, expectorante, fébrifuge, diurétique, aphrodisiaque. Elle est utilisée pour soigner les problèmes rénaux et gastriques, diarrhées, nausées, flatulences, vomissements, mais aussi les fièvres, céphalées, asthme, bronchite, problèmes nerveux, anémie et anorexie, faiblesse sexuelle, problèmes cardiaques, affections cutanées (comme la décoloration de la peau du visage), inflammations, rhumatismes, lumbago, ulcères, sensations de soif et de sécheresse dans la bouche (problèmes de type Vata).

Echauffante, la cannelle active le feu d'agni, chasse les toxines tout en faisant circuler l'énergie vitale du prana. Elle est de nature sattvique, pure. Régularise Vata et Kapha. Et un Pitta non aggravé peut en prendre avec modération car son action est moins échauffante que celle de l'ail, du gingembre, de la muscade ou du poivre long (pippali).

Bon appétit,

Danielle Lefort

## *Un instant*

C'est un instant, celui d'une rencontre. Ils ne le savent pas, mais tout est joué.

C'est le début d'une histoire. Elle ne le sait pas, il ne le sait pas. Mais le ciel s'est déjà ouvert au-dessus de leurs têtes. Ils ont juste senti un souffle les dépasser.

Ils se regardent, ils s'observent. Peut-être rien ne se fera. Ce n'est pas grave, ce n'est pas la question. Rien n'est fait, tout est à faire.

Et tout est dans l'instant, impalpable et pourtant infiniment présent.

C'est le début d'une histoire, lorsque rien n'est dit et que tout est possible.

Ils étaient là, à se regarder. Tout était à faire, rien n'était fait. Il y avait juste les anges qui chantaient dans la pièce à côté. Et ils savaient que les anges étaient là, et les attendaient.

Une histoire, on n'y peut rien. Elle existe en dehors de nous, en dehors de notre volonté, c'est écrit. C'est l'attraction irrésistible des êtres, c'est ce qui est donné, jamais pris.

L'amour, c'est quand le ciel s'ouvre au-dessus de deux têtes.

Hélène Marie



