

OM SHANTI

Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 13

Janvier 2009

APMA Paris - apma-paris@wanadoo.fr - <http://perso.wanadoo.fr/apma/paris>
Membre de l'APMA INTERNATIONAL - 13 rue Vauban - 66240 Le Barcarès
swamijapma@yahoo.fr - www.massage-ayurvedique.com

EDITO : Aube d'un jour nouveau

Nouveau départ à l'APMA Paris : nouvelle année, nouveau pèlerinage et bientôt nouvelle adresse... Longue vie à l'APMA Paris ! A chaque fois, le nouveau départ s'appuie sur le vécu passé. Mais on va toujours plus loin, toujours mieux, ayant tiré les enseignements des expériences précédentes, qu'on ne pouvait éviter : il n'y a pas de raccourci dans le karma...

Et Om Shanti entame sa quatrième année ! Une nouvelle présentation, dans l'aube des lagunes au Barcarès. Abyasé : la pratique constante, comme nous le rappelle Swami Ji. Et c'est d'abord la constance de notre journal : continuer, s'y mettre chacun son tour, apporter sa pierre, et faire, sans relâche, malgré les vicissitudes de la vie. Nous poursuivons notre chemin, ensemble, et c'est cela qui compte.

Des articles divers dans ce numéro : le pèlerinage qui continue, et dans le courrier des lecteurs, un autre développement sur l'humilité. Et toujours la rubrique alimentation et tout ce qui fait nos vies, notre pratique de massage, la méditation, l'Ayurvéda.

A l'aube de cette nouvelle année 2009, l'équipe de Om Shanti vous souhaite à tous paix, prospérité, santé, amour...

La Rédaction

Méditation

Je m'assois confortablement, mon corps est relaxé...
 Je me rappelle que je suis un être éternel de lumière, une âme...
 Même ma relation avec mon corps n'est que temporaire...
 J'ai existé avant ce corps et j'existerai après lui...
 Je peux m'éloigner de la conscience de mon corps...
 Je réalise alors que les relations humaines sont vraiment fragiles... éphémères,
 elles sont et puis elles ne sont plus...
 A un moment, je suis en contact avec quelqu'un, et le moment suivant, tout change...
 La seule relation permanente que j'ai avec un autre être humain est la relation de fraternité...
 Je m'éloigne consciemment de cette sphère d'influence des êtres humains,
 et je peux alors explorer la réalité de ma connexion éternelle avec le suprême...
 Par une pensée puissante, je dirige ma conscience loin de ce monde physique du solide
 et je retourne dans ce monde de lumière, la terre du silence...
 Dans cette dimension lumineuse, je prends conscience d'un être irradiant de lumière...
 Je m'autorise à être touché et enveloppé par cette lumière...
 Je sens l'amour le plus pur de cet Être bienveillant pénétrer le cœur...
 Je sens que j'ai rencontré mon plus cher et mon plus vieil ami après en avoir été séparé
 depuis longtemps...
 La joie d'être à nouveau ensemble est un très doux sentiment...
 Je peux sentir l'amour et la lumière de Dieu couler directement en moi,
 dissipant toute obscurité de ma conscience...
 Mère, elle me reconforte et me rassure...
 Je sens son amour me nourrir et m'emplir de pouvoir...
 Je sens l'amour de Dieu comme l'amour d'une acceptation complète,
 le véritable amour du parent pour l'enfant...
 Je me sens à nouveau comme un enfant... l'enfant de Dieu...
 Tous les doutes et toutes les peurs disparaissent en Sa présence...
 Je n'ai pas peur de Dieu...
 Je sens la douceur et la miséricorde de l'amour de Dieu m'attirer vers lui...
 Père, il me respecte sans condition, sans jugement...
 Ami, je lui ouvre mon cœur et Lui dit tout...
 Dans le doux silence de cette rencontre aimante, nous sommes séparés et pourtant unis,
 différents et pourtant identiques, silencieux et pourtant notre communication est totale...



Sylvie Desprez

(Tiré de l'ouvrage de Mike George
 « Pratiquer la méditation » - Le Courrier du Livre)

Deuxième pèlerinage

Jeudi 7 Août 2008, Paris gare de Lyon, 6h 58. Le TGV m'emmène en Bourgogne jusqu'à Montbard. Là, vers 10 h, un bus va jusqu'à Vézelay où j'installe ma tente au camping.

Vézelay est ma ville de départ pour ce deuxième pèlerinage. Je passe la journée à flâner. Je retourne à La Cordelle, lieu d'arrivée de mon premier pèlerinage (Paris-Vézelay) et la chapelle Sainte Croix. Le nom de La Cordelle vient des Franciscains, disciples de Saint François d'Assise, appelés longtemps Cordeliers à cause de la corde qui leur servait de ceinture. Toute proche, une grande croix en bois marque le lieu où Bernard de Clairvaux fut le prédicateur de la deuxième croisade vers Jérusalem. Il prit la parole le 31 mars 1146, le jour de Pâques, au milieu d'une foule de chevaliers réunis au pied de la colline de Vézelay.



De retour dans la ville je me dirige vers la basilique dédiée à Sainte Marie Madeleine. J'assiste à l'office chanté par les moines et nonnes de la fraternité de Jérusalem. Ceux-là même qui sont à l'Eglise St-Gervais de Paris et au Mont-Saint-Michel. Je me laisse bercer par leur chant polyphonique. Je me charge en bonne énergie, le chemin sera long demain. Après l'office je vais à la sacristie pour faire tamponner ma crédentiale qui est mon passeport pour le pèlerinage. Il est important de le faire à chaque étape. C'est la preuve de mon statut de pèlerin qui me permettra plus tard d'être hébergé dans les refuges. Je me suis procuré la mienne à la Société française des amis de Saint-Jacques-de-Compostelle, 8 rue des Canettes, 75006 Paris.

Je visite la crypte où je médite un moment. Après quelques courses, je rentre me reposer au camping de bonne heure et me préparer pour la nuit. Je vois avec angoisse le temps se couvrir. Ma compagne la pluie serait-elle au rendez-vous? Ce serait bien ma chance de partir demain sous un déluge. Et bien oui ! Et en plus elle est venue avec ses copains l'orage et le vent. Une tempête rien que ça ! Dans ma tente en pleine nuit, les éléments se déchaînent, je mets sur ma tête tout ce que je peux trouver : duvet, anorak... Je bouche mes oreilles, le bruit des éclairs et du vent est effrayant, c'est la fin du monde, je vais m'envoler ou me noyer. Advienne que pourra, je lâche tout, à la grâce de Dieu. Je m'endors enfin et à mon réveil le matin, il fait beau humide, était-ce un cauchemar ? "Non !" me dit mon plus proche voisin aux yeux rouges et à l'air hagard. Je plie bagage, chausse mes bottes de sept lieux, bâton en main, sac au dos et me voilà parti...

Parti, oui, mais par où c'est t'y qu'y faut aller ? A droite ? A gauche ? Tout droit ? Heureusement il y a les coquilles et flèches jaunes de signalisation. Au départ de Vézelay il y a deux chemins : un vers le Sud qui passe par Nevers et l'autre vers le Nord qui passe par Bourges.



Pile ou face ? Allez, je passe par le Sud. Il doit faire plus chaud et je veux voir Nevers et Sainte Bernadette. Il est plus long, tant pis ! L'aventure commence.

Première étape, Vézelay Corbigny 36 km, ouh là là !! Je demande à mes pieds ce qu'ils en pensent, hum ils font la tête ! Voyons voir, que dit le guide ? Km zéro, donc il en reste ? Ouah ! 1 800 km d'ici à St-Jacques, Maman ! Je rentre à la maison.

Basilique, début du balisage au sol.



Aller jusqu'à la porte du Barle, suivre les coquilles en bronze (emblème de la voie de Vézelay) mises en place par la ville de Vézelay, à l'initiative des Amis et Pèlerins de Saint-Jacques de la voie de Vézelay. Puis descendre les rues Saint-Pierre et Saint-Etienne, juste en face.

Km 1 : Fourche de chemin : prendre à gauche (clocher de Saint-Père en vue, au fond du vallon) où c'est t'y qu'il est ce clocher ? Ah oui je le vois, c'est bon !! Un petit coup d'œil sur la carte IGN du guide que j'ai en bandoulière autour du cou et c'est parti. Un pas, puis un autre, puis un autre. Je n'ai pas le droit de rêver, je dois rester vigilant, surtout quand je serai dans la campagne avec les chemins de terre, les forêts et sentiers où il ne faut pas se perdre, car sinon, gare aux km supplémentaires. Car au km 36 + + = je n'en peux plus ! J'ai les pieds en compote. La vigilance est une nécessité pour le pèlerin.

Plusieurs types d'hébergement s'offrent à moi, représentés par des sigles sur les cartes du guide :

- AHR Accueil et hébergement religieux
- APD Accueil pèlerin à domicile
- C Camping
- CH Chambre d'hôte
- G Gîte, foyer de jeunes travailleurs, auberge de jeunesse
- H Hôtel
- HR Hôtel-restaurant
- R Restaurant
- RP Refuge pèlerin
- RPV Refuge pèlerin de la voie de Vézelay

Pour le début de mon pèlerinage, j'ai choisi le camping. Il faut bien sûr porter la tente mais cela me donne une sensation de grande liberté et me permet de profiter pleinement de la nature dans les régions traversées. Chaque hébergement peut donner au pèlerinage une dimension, une couleur différente. Cela dépend de nos dispositions, de nos affinités, de ce qu'on a envie de vivre à un moment donné, de nos aspirations et des opportunités. On peut faire plusieurs fois le même pèlerinage et vivre à chaque fois une expérience complètement différente.

Mises à part quelques règles pratiques de bon sens, comme, par exemple, ne pas charger inutilement son sac à dos, boire de l'eau régulièrement, ou d'autres recommandations de ce genre, nous sommes entièrement libres de choisir la façon de pèleriner qui nous convient. Lorsque nous faisons des erreurs, ce qui est inévitable, celles-ci sont source d'un grand enrichissement.

Saint-Augustin disait : " *Le chemin n'existe que par ta marche*". Dès l'instant où nous posons nos pieds sur le chemin de Saint-Jacques, un lien intime et subtil se crée avec lui car nous engageons notre corps et notre esprit. Tout à coup nos préoccupations se réduisent à la simplicité de la marche.

Vers quelle direction dois-je me diriger ? Je m'arrête pour reprendre des forces. Ma bouteille d'eau est vide. Je vais demander à cette personne de me la remplir. A l'étape, je découvre mon lieu d'hébergement, je me ravitaille, je fais ma lessive, je me repose et je prépare l'itinéraire du lendemain.

Jour après jour.

Simplement.



A suivre...

Michel Le Poulain

« Il est une montagne unique. Nous la gravissons les uns et les autres par des sentiers différents avec l'espoir de nous retrouver un jour au sommet, dans la Lumière et au-dessus des nuages. »

Théodore Monod



L'amour, peut-être

L'amour peut être aussi léger

Qu'une plume...

Il suffit d'une peau douce,

De quelques notes lointaines

D'un piano,

D'une brise légère...

L'amour peut être aussi ténu

Qu'un soupir...

Il suffit d'un éclat bleu

Dans un regard,

D'une main qui frôle, doucement,

De ces aveux qu'on ne fait pas...

L'amour peut être aussi doux

Que nos rêves

Envolés...

Hélène Marie



La technique des polarités



Basée sur un rééquilibrage global des courants d'énergie dans le corps, la technique des polarités apporte une grande détente, soulage les douleurs et améliore le fonctionnement des organes internes. Elle a été mise au point par le Dr Randolph Stone qui la pratiqua durant 60 ans avant de décéder en 1981 à l'âge de 91 ans après dix années de retraite dans un ashram en Inde. Les deux mains qui vont être appliquées sur le corps sont considérées comme ayant des polarités différentes, la main gauche est dite négative (-) ou yin, la main droite positive (+) ou yang. Entre ces deux mains s'installe donc, comme entre les pôles d'un aimant, une circulation, un champ d'énergie

guérisseur.

Vous pouvez sentir ce champ d'énergie en mettant vos deux mains face à face, détendues, à une dizaine de centimètres de distance. Il se manifeste concrètement par des petits picotements que vous pouvez percevoir dans les mains, surtout dans le bout des doigts, une impression d'épaisseur de l'air, de répulsion entre les deux mains. Le principe des polarités est simple : lorsque vous appliquez vos deux mains sur deux endroits éloignés du corps, vous améliorez la circulation de l'énergie dans le corps entre ces deux zones.

Tenir compte aussi des polarités du corps

Sur toutes les parties du corps tendues et contractées, vous pouvez appliquer votre main gauche sédative en posant simplement votre main droite à distance sur une autre zone afin de dissiper l'excès d'énergie de votre main gauche vers votre main droite. Mais vous obtenez de bien meilleurs résultats si vous tenez compte des polarités du corps :

- **le haut, l'avant et le côté droit** du corps sont positifs (+),
- **le bas, l'arrière et le côté gauche** négatifs (-).

En posant votre main gauche (-) sur une zone (+) et votre main droite (+) sur une zone (-), vous intensifiez l'effet du champ énergétique, par exemple :

- pour une douleur dans le dos (-), imposez votre main droite (+) sur la zone sensible pendant que vous placez la gauche(-) à la même hauteur sur l'avant du corps (+). Cette technique est très efficace aussi pour dissiper les maux de tête avec la main droite (+) dans la nuque (-) et la gauche (-) sur le front (+).

- pour une douleur de genou, la main gauche (-) sur la hanche, la main droite (+) sur la cheville, la cheville étant (-) par rapport à la hanche plus haute (+) D'où, en tenant compte de la polarité haut/bas, une règle très simple et facile à utiliser : placez la main gauche toujours au-dessus de la main droite, vers le haut du corps.

Un équilibrage plus ou moins rapide

L'énergie peut s'équilibrer dans le corps plus ou moins rapidement. La zone en excès est généralement plus chaude et plus compacte et vous sentez votre main plus adhérente tandis que la zone en vide vers laquelle l'énergie va se déverser est souvent plus froide, moins tonique et vous sentez votre main moins en contact. Au fur et à mesure de l'application des mains, le contact et les sensations que vous avez avec le corps s'équilibrent. Il arrive que spontanément, la main en contact avec la zone contractée se détache du corps et s'élève naturellement. Attendez alors que l'autre main fasse de même et équilibrez-les à la même hauteur au-dessus du corps. Vous pouvez accélérer l'équilibrage en visualisant un circuit énergétique, par exemple lumineux, qui tourne en descendant dans un bras, traversant le corps de votre partenaire entre vos deux mains, remontant dans l'autre bras dans le cœur et ainsi de suite. Si vous avez des difficultés à sentir l'équilibrage, 3 mn d'imposition des mains est une bonne moyenne.

Sylvie Desprez

(Tiré de la méthode de Jean-Louis Abrassart - « La relation d'aide par le toucher »)

Résumé d'Ayurvéda (suite) : la nourriture

Nous sommes ce que nous mangeons, ce que nous pensons, ce que nous accomplissons. Répétition et résonance créent notre réalité, ce que nous mettons en nous aujourd'hui déterminera ce que nous deviendrons demain.

LA NOURRITURE : LE GOUT (Rasa) - LA PUISSANCE (Virya) - L'EFFET POSTDIGESTIF (Vipaka)

LES SIX GOUTS (Rasa) : DOUX, AIGRE, SALE, AMER, ACRE (piquant), ASTRINGENT

Tout corps désire ardemment le goût dont il éprouve le manque.

Les trois premiers (doux, aigre, salé) diminuent VATA et donc augmentent KAPHA.

Les trois derniers (amer, âcre, astringent) font l'inverse : augmentent VATA et diminuent KAPHA.

Aigre, salé et âcre augmentent PITTA.

LA PUISSANCE (Virya) : CHAUD ou FROID, LOURD ou LEGER, ONCTUEUX ou SEC

La puissance d'un aliment s'exprime en termes de :

chaud - froid, lourd - léger, onctueux - sec.

A savoir que Pitta est le seul dosha chaud, Kapha le seul dosha lourd et Vata le seul dosha sec.

L' EFFET POSTDIGESTIF EST TRIPLE (Vipaka) : DOUX, AIGRE, ACRE

C'est le résultat final de la digestion.

Vipaka doux tend à construire les tissus, fait augmenter le poids corporel, augmente Kapha.

Vipaka aigre augmente la chaleur, augmente Pitta.

Vipaka âcre assèche les tissus, augmente Vata.

Les goûts doux et salé donnent un Vipaka doux.

Le goût aigre donne un Vipaka aigre.

Les goûts amer, astringent et âcre donnent un Vipaka âcre.

PRABHAVA est l'effet subtil de la nourriture, c'est-à-dire l'intention mise dans la préparation des aliments, la façon de servir, la prière avant le repas, le partage dans la convivialité.

AGNI et AMA :

Agni contrôle le métabolisme, il vient de Pitta. Il intervient dans la digestion, la nutrition de chaque tissu et le bon fonctionnement du système immunitaire. Il détruit les micro-organismes étrangers et les toxines dans l'estomac, les intestins, il en protège la flore. Agni intervient également dans la bonne compréhension, le lustre de la peau, le système des enzymes.

Quand Agni est déséquilibré, il y a production de toxines : Ama.

LES DOSHAS : VATA - PITTA - KAPHA

Ether

> VATA

Feu > PITTA

Eau

> KAPHA

Air

Terre

VATA : Maigre, léger, mobile, abondant, rapide, froid, rugueux, sec.

PITTA : Chaud, aigu, liquide, clair.

KAPHA : Gras, lisse, lourd, froid, lent, visqueux, stable.

LES GUNAS : TAMAS, RAJAS, SATTVA

Tamas quand l'esprit est plus tourné vers les objets des sens.

Rajas quand l'esprit est plus tourné vers l'action.

Sattva quand l'esprit est tourné vers la méditation.

Cinquième saveur (rasa) dans l'Ayurvédā : la saveur piquante

Action immédiate : Les textes classiques précisent : « Sensation de picotement sur la langue et larmes dans les yeux, l'eau s'écoule aussi dans le nez et la bouche, le corps entier ressent comme une sorte de feu intérieur ».

Eléments qui la composent : Air et Feu
 Qualité : légère et sèche
 Dosha : augmente Vata et Pitta, diminue Kapha

Guna : Rajas
 Virya : chaude
 Vipak : piquante

Propriétés thérapeutiques :

- indiquée dans l'œdème
- ind. dans l'urticaire
- ind. dans l'obésité
- ind. dans l'obstruction des canaux et leur engorgement
- ind. dans les cas de parasites, les éruptions et les démangeaisons
- assèche certaines humidités
- augmente le goût, la digestion et Agni
- agit comme un anticoagulant pour les bouchons du sang
- joue contre Kapha et produit de la chaleur

Contre-indications :

- soif
- intoxication
- coma ou inconscience
- sensation de brûlure
- manque de sperme ou d'ovulation (une pilule anticonceptionnelle ayurvédique existe en Inde, composée de plantes de saveur piquante)
- tremblements de la vieillesse
- vertiges
- fièvre
- Vata dans les extrémités, les flancs et le dos

La saveur piquante comprend : poivre, radis, ail, coriandre, oignon, urine, piment et aussi asafoetida, basilic, cannelle, clou de girofle, cumin, genièvre, gingembre, noix de muscade, graines de céleri, de coriandre, de moutarde, huile de moutarde.

Remarques : La saveur piquante est la plus chaude des 6 saveurs ; elle évacue toutes sortes de sécrétions du corps, et elle augmente l'appétit. Et même remarque que pour la saveur amère (Om Shanti n°11) : la saveur piquante augmente Vata en général et elle entraîne l'impuissance, sauf le poivre et l'ail qui au contraire contrôlent Vata et augmentent la virilité.

On dit qu'une grande quantité d'oignon et d'ail n'est pas appropriée à la pratique du yoga, mais une fois n'est pas coutume, pour illustrer cette saveur piquante, je donne ici une recette qui en utilise.

GATEAUX DE MAÏS FRITS (pour 4 à 6 personnes)

- | | |
|--|---|
| - maïs frais en épi ou maïs en boîte (350 g) | - 45 g de farine de pois chiche |
| - 4 amandes | - 2 cs de noix de coco râpée |
| - 1 gousse d'ail | - 2 tiges de ciboule finement émincées |
| - 1 oignon coupé grossièrement | - quelques feuilles de céleri finement émincées |
| - 1 cc de coriandre en poudre | - sel à volonté |
| - 2 - 3 cs d'huile végétale | |

Faire cuire le maïs en épi dans de l'eau bouillante pendant 7 à 8 minutes. Egoutter, faire refroidir et enlever les grains de maïs de l'épi. Si on utilise du maïs en boîte, bien les égoutter. Passer les amandes, l'ail, l'oignon et la coriandre au mixeur afin d'obtenir une pâte lisse. Faire chauffer un peu d'huile et mettre la pâte à revenir jusqu'à ce qu'elle exsude un arôme typique. Mélanger la pâte aromatique à la farine de pois chiche et façonner une pâte épaisse. Ajouter les grains de maïs, la noix de coco, la ciboule, les feuilles de céleri et le sel. Faire chauffer le restant de l'huile dans une poêle à frire. Y mettre de grandes cuillerées de pâte à dorer pendant 2 à 3 minutes. Retourner les beignets jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Servir chaud.

A nos poêlons !

Danielle Lefort

Courrier des lecteurs

Encore l'humilité

L'article d'Hélène du dernier numéro de Om Shanti m'a beaucoup intéressée et m'a suscité quelques réflexions dont j'aimerais vous faire part.

D'abord que n'est pas l'humilité ? J'ai envie de faire un parallèle avec le comportement vis-à-vis de la richesse matérielle : il est communément admis que les Swamis et de manière générale certaines personnes avancées spirituellement vivent dans la frugalité, la simplicité quand ce n'est pas le dénuement, mais ces mêmes personnes sont tout à fait capables le cas échéant de gagner correctement leur vie et de s'assurer une bonne aisance matérielle : en fait elles font le choix d'un mode de vie frugal pour différentes raisons. De même si l'humilité consiste à mettre son ego en veilleuse ou même à l'ignorer complètement, il faut à mon sens être capable de s'affirmer, de prendre sa place et de dire non, sinon il ne s'agit plus d'humilité mais de résignation.

L'humilité cela ne consiste ni à se comporter comme un "paillasson", ni à "s'écraser", c'est un choix de vie et de comportement. L'humilité ne dispense pas de se respecter, de respecter les autres et de se faire respecter si c'est nécessaire.

L'humilité c'est savoir que nous ne sommes que des êtres humains limités, faillibles, que nous ne sommes pas tout-puissants, que nous ne savons pas tout, ne maîtrisons pas tout, n'avons pas tous les droits. C'est savoir que les erreurs font partie intégrante de tout processus d'apprentissage, donc ne pas se fustiger de nos erreurs mais les considérer comme des opportunités de progrès.

L'humilité c'est avoir la simplicité de répondre : "*Je ne sais pas, je vais me renseigner*" quand on nous pose une question dont nous ne connaissons pas la réponse, plutôt que d'inventer sur le champ n'importe quelle réponse aléatoire pour sauver les apparences.

L'humilité c'est connaître nos points forts et nos points faibles que nous devons travailler. C'est avoir la lucidité de ne pas nous charger de fardeaux ingérables que nous ne sommes pas capables d'assumer.

Par ailleurs, je m'éloigne un peu du sujet mais pas tant que cela, la réponse "*classique*" aux personnes ayant des difficultés existentielles est du genre suivant : "*Mais voyons, comment peux-tu te plaindre de tes petits problèmes personnels qui sont dérisoires face aux méga problèmes de la planète, face aux guerres, attentats, catastrophes naturelles, famines... qui ravagent actuellement le monde. Mais voyons, relativise !*"...

Eh bien, j'aurais tendance à penser que c'est justement parce que chacun reste dans la passivité et le conflit face à ses difficultés personnelles que la terre va si mal, que l'inconscient collectif étant la somme de millions d'inconscients individuels, des milliers et des milliers de conflits personnels non résolus se traduisent par des conflits collectifs.

Comme le dit Reich : "*Le plaisir et la joie de vivre sont inconcevables sans lutte, sans expérience douloureuse et sans conflits désagréables avec soi-même*" (cité par Thérèse Bertherat dans "Le corps a ses raisons") et Krishnamurti dans "La première et dernière liberté" : "*Le monde intérieur finit toujours par dominer sur l'extérieur*".

Tout cela pour dire que l'humilité ne consiste pas non plus à "*ignorer*" ses difficultés personnelles. Alors tant pis je redis ce que j'avais dit dans l'article sur Noël : "*Pas de fatalisme et au boulot*".

En conclusion j'aimerais vous faire part d'un poème de Sully Prudhomme qui peut être rapporté à une forme d'humilité, intitulé "Un songe".

Un songe

Le laboureur m'a dit en songe : "Fais ton pain
 Je ne te nourris plus : gratte la terre et sème."
 Le tisserand m'a dit : "Fais tes habits toi-même."
 Et le maçon m'a dit : " Prends la truelle en main."

Et seul, abandonné de tout le genre humain
 Dont je traînais partout l'implacable anathème,
 Quand j'implorais du ciel une pitié suprême,
 Je trouvais des lions debout sur mon chemin.

J'ouvris les yeux, doutant si l'aube était réelle ;
 De hardis compagnons sifflaient sur leurs échelles.
 Les métiers bourdonnaient, les champs étaient semés.

Je connus mon bonheur, et qu'au monde où nous sommes
 Nul ne peut se vanter de se passer des hommes,
 Et depuis ce jour-là, je les ai tous aimés.

René-François Sully-Prudhomme (1839-1907)

Très bonne et heureuse année à tous

*dans l'humilité, le réalisme, l'écoute de l'autre,
 l'affirmation de soi, la positivité
 et la communication pacifique*

Anne Boulanger