



## OM SHANTI

### Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 11

Août 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'été et la maturité : à la recherche du sens de la vie***

Bonjour à tous,

Epanouis dans les blés de l'été, nos randonneurs de l'APMA savourent la vie. Certains arrivent pourtant aux alentours de cet âge de la "retraite", considéré par beaucoup comme fatidique, qui peut remettre en question, voire être ressenti comme une "mise à l'écart". Mais n'y a-t-il pas une autre manière d'envisager l'arrivée dans cette saison de la vie ? Certains partent vers Compostelle, d'autres envisagent de changer de vie, d'autres encore continuent leur travail habituel, mais tous savent qu'ils n'ont pas fini de vivre, de servir, d'être utiles...

Nous prendrons dans ce numéro notre bâton de pèlerin pour explorer à la fois le pèlerinage et cet âge que l'on est tenté d'appeler l'âge d'or si l'on veut bien y réfléchir à deux fois : le troisième âge de la vie, ou du moins de cette vie, petite parcelle de temps dans l'infinité du temps. Troisième âge sur les quatre de la vie. Mais comment aborder le sujet ? J'étais partie sur un schéma classique : conseils, réflexions, optimisme même, et puis je me suis dit que j'allais interroger Swami-Ji ... et j'ai reçu la magistrale leçon d'un formidable élan de vie...

La vie qui continue : aimer, partager, donner...

Hélène Marie

## *Amour*

*Garde ton amour, même s'il n'est partagé,  
C'est lui qui te fait vivre.*

*Fontaine de lumière,  
Il te donne la vie.*

*Donne ton amour, n'attends rien en retour,  
C'est donner qui te fait vivre.*

*Mesure ta chance d'aimer,  
Etre aimé n'est rien, aimer est tout.*

*Heureux celui qui aime,  
Heureux celui qui donne.*

Hélène Marie



## ***L'âge de l'accomplissement : entretien avec Swami-Ji***

- Swami-Ji, quel âge avez-vous ?
- Je ne sais pas exactement. Quand je suis né, au Népal, il n'y avait pas de registres des naissances, mais, d'après certains événements que je me rappelle dans mon enfance, je pense que je suis né vers 1928. J'ai donc 80 ans.
- Alors, dites-moi, comment se fait-il que je me sens souvent plus âgée que vous ? Dans l'Himalaya, j'avais du mal à vous suivre quand nous grimpons vers ces temples au sommet de la montagne... et je suis encore loin d'avoir 80 ans... Quel est le secret ?
- Ce secret tient en trois mots : confiance, travail et joie.



Enseignement

- C'est tout ? Pouvez-vous m'expliquer ?
- D'abord, la confiance : c'est le début. Ne pas douter.
- Cela ne me semble pas le plus difficile, quoique, par moments... Mais je pense pouvoir y arriver.
- Ensuite le travail : rester toujours occupé. Servir l'humanité. Avoir un but. Il n'y a pas de retraite quand on a un but. Et il faut que ce soit un grand but. Je vais vous raconter une histoire. C'était un Monsieur très riche. Il possédait beaucoup de terrains, donc il avait beaucoup d'ennemis. Comment se protéger ? Un de ses conseillers lui suggère d'acheter un pistolet. Quand il envoie sa demande de port d'armes à l'Administration, il demande l'autorisation de posséder .... un canon. Un canon ! Le fonctionnaire le croit fou. Un canon, pour livrer bataille contre qui ? Le fonctionnaire demande à le rencontrer. Quand le Monsieur arrive dans son bureau, très poliment, il lui dit : - *Asseyez-vous. Avez-vous votre bon sens ? Vous rendez-vous compte ? Pourquoi un canon ?* Le Monsieur lui répond par une histoire : - *Voilà, j'ai célébré le mariage de mon fils. Pour faire le gâteau, j'ai demandé 100 kg de sucre à l'épicier. Il m'a dit : êtes-vous fou ? C'est beaucoup trop : 10 kg suffisent. Je vous les donne tout de suite, c'est tout ce que j'ai dans ma boutique...* - *J'ai réussi à me faire donner tout ce qu'il y avait dans la boutique. Pour le pistolet, c'est pareil : si je vous avais demandé un pistolet, vous m'auriez dit qu'un simple quidam n'en a que faire et vous m'auriez accordé un permis pour un couteau... Si je vous demande un canon, vous me direz qu'un pistolet suffit...*

Moralité : demandez toujours le maximum. Moi, je veux atteindre le Samadhi (l'illumination). Ce but est tellement élevé que je n'aurai pas assez de ma vie pour l'atteindre. Si le but est trop petit, j'y arrive trop vite. Dès que je l'ai atteint, je m'ennuie, je n'ai plus rien à faire. Par exemple, je voulais un bel appartement, j'ai réussi à l'acheter, et maintenant, je n'ai plus de but. Si j'avais voulu acheter un palais, je n'y serais pas encore et je continuerais à m'activer pour l'avoir. Le Samadhi est la perspective. Si mon but est trop petit, je l'atteins trop vite. Je ne sais plus quoi faire. Il me faut un autre but. Moi, dans cette perspective d'atteindre le Samadhi, je sais quel est mon travail ; je veux construire un grand Temple pour la Paix. C'est encore un rêve, je n'y arrive pas. Donc je continue à travailler. La paix dans le monde : le but est élevé. J'ai du travail pour toute ma vie. Maintenant, je pourrais arrêter de travailler : j'ai construit un ashram au Népal, ce centre du Barcarès, la clinique ayurvédique à Bénarès ouvre ses portes. Mais je continue. Mon but n'est pas atteint.

- Très bien, j'ai compris, le travail vers un but élevé. Et le troisième point ?
- Enfin, la joie, dans n'importe quelle circonstance.
- Mais comment trouver la joie ?
- La joie vient du non-attachement.
- Qu'est-ce que le non-attachement ?

- C'est le désir qui crée l'attachement. Par exemple, moi j'adore le chocolat. Mais ma joie ne dépend pas du chocolat. Si je n'en ai pas, je peux m'en passer. Si ma joie en dépend et que je n'en ai pas, je suis malheureux. J'aime le chocolat, mais je ne dépends pas du chocolat. Krishna, dans la Bhagavad Gita, enseigne à Arjuna : "*Celui dont le mental n'est pas troublé au milieu des chagrins, et qui, parmi les plaisirs, reste libre de désir, celui qu'ont quitté attraction, peur et colère, celui-là est le sage.*" (Chapitre II - Sloka 56)
- Oui, mais moi je suis attachée aux membres de ma famille. Sinon, peut-être que je vais les négliger ?
- Le non-attachement n'est pas l'abandon. Avoir des enfants, un conjoint, une sexualité épanouie, tout cela est une bonne chose. C'est une nécessité pour continuer l'espèce humaine. Il faut le vivre à fond.
- Alors comment fait-on pour vivre tout cela sans être attaché ?
- Il ne faut pas attendre de résultat : Arjuna, au début de la Bhagavad Gita, doit livrer bataille contre toute une armée. Il pourrait être découragé devant l'ampleur de la tâche, mais il continue. Si on attend un résultat, souvent la chose n'arrive jamais, alors que si l'on fait ce qu'on a à faire, consciencieusement, là où on est, les choses se mettent en place d'elles-mêmes. Il faut lâcher prise...
- D'accord, nous avons vu les trois points. Malgré tout, il y a aussi la santé physique : comment la préserver ?
- Par les cinq pétales de la vie heureuse : d'abord une harmonie du mental. Centrer le mental par la méditation. Penser positivement. C'est le mental qui donne l'énergie et conditionne la santé physique, avec l'aide d'une bonne respiration, une alimentation correcte et une bonne élimination, des exercices physiques comme les postures de yoga, et la relaxation.
- Alors, la retraite n'existe pas ?
- En Inde, la retraite, le troisième âge de la vie, est le temps de la transmission. Dans les textes anciens de l'Inde, on parle des quatre âges de la vie : *Brahmacharya*, jusqu'à 25 ans : c'est le temps de l'éducation, de l'apprentissage. - *Grihastha*, de 25 à 50 ans : c'est l'âge actif, la sexualité, la famille, la carrière, la vie matérielle. - *Banaprastha*, de 50 à 75 ans : on se détache progressivement de la famille, c'est le temps de la transmission, on lègue l'expérience accumulée aux jeunes générations. C'est tout le contraire de la retraite moderne, où on est poussé à consommer ; au contraire, il faut donner. - Enfin, *Sannyasa* : de 75 à 100 ans : c'est le détachement total, on quitte la maison, on se retire dans une grotte et on médite.



Transmission : les chapatis



Application de l'élève



La leçon de massage

- Pouvez-vous me parler de la mort ?
- La mort n'est rien pour moi. C'est juste un changement d'état. C'est la libération de ce corps physique, en attendant la réincarnation. J'espère juste me réincarner dans une belle femme française car j'aime bien la France !
- Merci, Swami-Ji.

## ***Douceur***

*"Qu'est-ce qui est plus doux que le sommeil?*

*La douceur...*

*Nous ne savons pas assez que nous sommes ensemble pour connaître la douceur...*

*Dans nos bras d'hommes peuvent s'éveiller les ailes de l'ange,*

*nos corps sont témoins de l'âme qui les enveloppe.*

*L'âme elle-même est présence d'un Souffle plus léger."*

J'ai voulu partager avec vous ce joli poème trouvé au gré de mes lectures. Il illustre bien l'esprit du massage ayurvédique.

Michel Le Poulain



## ***La vérité du cœur***

Il y a des pensées qui un jour traversent votre vie, des phrases au bord de l'inexprimable dont la lecture livre l'essence d'une beauté rare... Celle qui suit a ce parfum.

*"Le cœur est l'unique vérité. L'esprit n'est qu'une étape. Le cosmos entier est contenu dans un petit point minuscule qui se trouve dans le cœur... Quand vous pénétrez réellement dans ce Cœur, il n'y a plus ni centre, ni circonférence : il est partout".*

Shri Ramana Maharshi (Immortelle Conscience - Les Deux Océans, Paris)

Alain Souissa

## *Mon pèlerinage Paris - Vézelay (suite)*



Ouf Ouf, Avon Nemours, c'est une de mes plus longues étapes. Mes arpions crient au secours, il faut dire que je suis parti au petit bonheur la chance, au pif' quoi. Par contre à propos du matériel que j'ai acheté en partie au "vieux campeur", je suis assez fier de moi. Mon conseil: Investissez dans ce qu'il y a de mieux, le meilleur sac à dos, les meilleures chaussures, les meilleures chaussettes, la tente pour ceux qui veulent camper -de très bonne qualité et très légère- la mienne pesait 960g. Un matelas autogonflant le plus confortable possible, un duvet confortable et léger, un sac à viande. Et un bâton de marche. Pour le reste, ne prenez que le strict nécessaire. Votre sac ne doit pas peser plus de 10 kilos, sinon c'est le bagne.

A partir de Sens j'ai pu dormir dans des campings à 3 ou 6 euros la nuit. Vous avez une grande autonomie et en cas de besoin, vous pouvez faire du camping sauvage. Bien sûr, il y a des hébergements pour pèlerins. C'est surtout valable en Espagne ou sur le chemin à partir du Puy-en-Velay mais il faut bien préparer son itinéraire, prendre des contacts à l'avance, réserver. Le temps de vous raconter tout ça et je ne suis pas encore arrivé à Nemours. A la sortie de la forêt je passe devant un marais, je suis en short et les moustiques s'en donnent à cœur joie. Eh bien, qu'ils en profitent ! Ce n'est pas tous les jours que je régale ! Demain, je remets mon pantalon.

Avant d'arriver à Nemours, je coupe le fromage du GR3. Je n'en peux plus, alors je longe la départementale. Marcher au bord de la route comporte certains dangers. Il vaut mieux marcher à gauche face aux voitures et si possible sur le terre-plein. La population automobiliste se divise en 2 catégories à peu près égales : les sages qui respectent la vitesse, ralentissent et se décalent légèrement après avoir mis leur clignotant avant de vous croiser et ... les autres. L'hécatombe est grande, limaces, hérissons, lapins, chats, chiens, humains – même une petite fille de 12 ans renversée en vélo - moment de recueillement devant son mémorial. J'arrive à Nemours, un automobiliste me dit.... "Eh, c'est pas par là les Grandes Jorasses" Très drôle!!!! Formule 1....Lit....Dodo.... En dépliant ma carte IGN le lendemain matin j'ai une légère angoisse : j'avais prévu de passer par Montargis. Ils ont dû me vendre une mauvaise carte, mal imprimée. A partir de Nemours en continuant vers le Sud, je ne vois plus aucune inscription ni espace vert ni relief, le désert, des paysages lunaires. Tout à coup je comprends, c'est la Beauce!!!!!! La mort du marcheur à pied, l'horreur!!!! Une belle forêt existait là, avant...

Direction Sens, ma terre promise. Y aller me prend deux jours pour 44 km. Véritable traversée du désert, paysages qui n'en finissent pas. Je marche en regardant mes chaussures, seuls objets qui bougent. Pas un seul vieux tronc où poser mes fesses et pour faire pipi quelle angoisse ! Je me suis mal organisé pour le ravitaillement, le prochain village est à 20 km. Je suis en panne de Sens. Tiens au loin un arbre, un rescapé, un prunier, une branche cassée pend sur la route. Je remplis mes poches, je ne suis pas venu pour rien

J'arrive le soir à Chéroy, le samedi 11 août, sur la place de l'église il y a un couple de jeunes mariés. Pas une seule chambre d'hôtel dans les 10 km à la ronde, pas de camping, je plante ma tente aux abords d'un champ. C'est ma première nuit sous la tente et qui plus est en camping sauvage. Je flippe un peu mais j'ai confiance. Je crois en mon ange gardien. Je fais des courses à super U. Des jeunes du village m'y accostent et me demandent d'où je viens et où je vais. Je viens de Paris et je vais à Vézelay. Paris c'est déjà loin et Vézelay ce n'est pas ici. Ils gardent la bouche ouverte et attendent la suite. Je frime un peu l'air désinvolte. Bonne route, et ils repartent, c'est la sortie du samedi soir. Moi je me réfugie sous ma tente après un dîner frugal.

Bloum bloum bloum, un gros tracteur approche, j'espère qu'il ne va pas m'écraser. Six heures du matin, petit-déjeuner : banane, pain au chocolat, yaourt et une gorgée d'eau. Je remballe et me voilà sur la route. Je suis étonné d'être en aussi bonne forme, je commence à sentir mon corps plus souple et les douleurs du début ont disparu. Quelle sensation enivrante de se sentir aussi libre, de marcher seul sur le chemin. La nature se réveille, des odeurs multiples et rassurantes me remplissent les poumons, le chant des oiseaux me ravit les oreilles, la brume, la lumière qui change de minute en minute, le soleil qui joue avec l'horizon, comme un aquarelliste de talent, m'éblouissent le regard. Il m'est arrivé à plusieurs reprises de croiser des prostituées des champs, dont deux sur la route de Sens. Rappel de la dure réalité de l'existence. Une d'elle s'approchait de la route pour appâter le client. Rencontre étonnante, je lui dis bonjour en la croisant, un sourire et je continue mon chemin. J'arrive à Sens en milieu d'après-midi le dimanche 13 août. Il me semble être arrivé à une étape importante, je décide de rester deux nuits pour me reposer, faire le point et visiter la ville. Je suis fatigué mais d'une sérénité qui ne me quittera plus jusqu'à Vézelay.



*L'Yonne: " Les pèlerins depuis Paris s'en viennent prier à Sens, messire Saint Étienne: Le lendemain reprennent le bourdon, sont à midi, trois lieues plus en amont pour saluer la Vierge, à Villeneuve, puis à Joigny au soir de leur logis treuvent et visitent Saint Jean et Saint Thibault. Ils partent pour Auxerre, un jour leur fault quand sont devant la cité, dans les vignes voyant tours et clochers, chacun se signe: Saint Pierre, Saint Etienne et Saint Germain, Saint Eusèbe, tant de Saints que demain iront prier avecque notre Dame, que Dieu les garde et sauve leur pauvre âme. Prendront deux autres jours pour s'en aller à Sainte Madeleine, à Vézelay."*

Lorsque j'ai acheté la carte postale à Auxerre sur laquelle était écrit ce texte, je me suis sentis tout à coup solidaire de ces pèlerins du Moyen-Age comme si le temps n'avait plus d'importance. Ils sont à jamais sur cette route, leurs vies, leurs histoires, leurs angoisses, leurs souffrances, leurs espoirs. Pèlerin du XXIème siècle, je les ai retrouvés d'une façon totalement inconsciente et ils ont été mes compagnons de route jusqu'à Vézelay. J'arrive à Villeneuve-sur-Yonne le 14 août, ma compagne la pluie me reste fidèle. Je trouve un chouette camping au bord de l'Yonne, très campagne avec peu de monde. Je m'installe et plonge dans ma tente. Je dis plonge car elle est très petite (960g) de type sarcophage. Je ne peux être qu'allongé dedans. Avec l'habitude et un peu d'imagination cela peut devenir très spacieux. Mon super matelas autogonflant, mon sac de couchage en duvet d'oie et mon sac à viande en soie font que lorsque je ferme les yeux je m'imagine être dans un cinq étoiles. A six euros la nuit, le rapport qualité-prix est imbattable.

Entre le rêve et l'éveil, je sens la terre qui tremble. ça y est la guerre est déclarée et je suis au milieu d'un terrible bombardement. La pluie a cessé de tomber et bien réveillé, prenant mon courage à deux mains, je décide de sortir de mon duvet. Sous les étoiles, en pyjama et tongs, j'assiste ébahi à un feu d'artifice. Il est 23 h et demain c'est la fête de Marie. Mon fil d'Ariane. Entre Paris et Vézelay, ne cherchez pas les coquilles Saint-Jacques. Le seul signe qui vous guide est celui des GR traits blancs et rouges. En repartant de Villeneuve, un cycliste m'interpelle pour me demander si je suis satisfait des balisages des GR. Il est lui-même responsable des GR de la région. Bien sûr que je suis satisfait ! Sans ces signes je serais comme le Petit Poucet sans ses cailloux blancs. Je rends hommage à ces bénévoles qui entretiennent le balisage et qui permettent, avec une carte IGN, de trouver son chemin.

Je marche maintenant vers Joigny par les chemins de halages qui longent l'Yonne. J'essaie d'imaginer le temps où des attelages de chevaux tiraient sur les péniches transportant des marchandises. Les bornes kilométriques qui nous renseignent sur la distance à parcourir pour rejoindre la prochaine ville sont encore là. Je fais des petits coucous aux touristes qui, sur leurs petits bateaux, longent le fleuve d'écluse en écluse. Je rencontre un des éclusiers occupé à refaire un mur. Il me demande d'emblée si je suis un pèlerin. Il en voit passer quelques-uns parfois. Il a été maçon et souhaite construire un petit monument avec une coquille Saint-Jacques et un pèlerin gravé dans la pierre. Il me dit qu'il refait ce mur car il est le témoin du temps qui passe, que ses pierres ont une mémoire qui raconte notre histoire. Il me semble un moment parler à un bâtisseur de cathédrales qui à travers le temps serait venu ici faire passer les bateaux. J'arrive à Joigny en fin d'après midi. A l'entrée de la ville, je trouve le camping où je m'installe pour passer deux nuits à flemmarder. C'est une jolie ville médiévale comme je les aime. Je visite Saint-Jean et Saint-Thibault. Nous sommes le jeudi 16 août de l'An de grâce 2007.

Vendredi 17 j'arrive au "Formule 1" d'Appoigny. J'ai raté le village et - promis ! - demain j'irai visiter son église. Mon ange gardien me fait signe !!! Le lendemain, en forme, je rebrousse donc chemin vers Appoigny. Devant l'église une Sœur ouvre la porte. Elle s'occupe d'entretenir le lieu. Nous parlons quelques instants. Je lui raconte mon aventure et elle m'écoute avec intérêt et compassion. Puis me dit qu'aujourd'hui son église est bien déserte, mais sans tristesse dans ces propos, car ce qui est important c'est que le cœur des gens soit bon. C'est empli de ces belles paroles que je reprends mon chemin, que je me perds et fais deux fois le tour du village voisin. Puis, je repars à travers une somptueuse forêt en direction d'Auxerre.

Auxerre, samedi 18 août. Maintenant je fais partie du patrimoine : à partir d'Auxerre, être pèlerin c'est faire partie du patrimoine. D'ailleurs une maman dit à sa petite fille : " Tu as vu ce monsieur, c'est un pèlerin, comme au Moyen-Age". Je savoure ... pas peu fier le gaillard ! Et c'est plein d'entrain que je me dirige vers le camping de la ville situé juste à coté du stade de foot. Pour ceux qui l'ignorent, Auxerre est en première division et ce soir il y a match.

Le camping est grand avec une belle place pour chaque tente. J'arrive avec mon petit sac à dos et je fais impression. Autour de moi il n'y a que des camping-cars et tentes palaces et beaucoup de touristes européens. Un monsieur d'un certain âge m'observe très intrigué et s'approche pour demander : " Votre tente est dans ce sac ? Avec toutes vos affaires ?" Eh oui ! Alors je fais la démonstration comme un prestidigitateur qui sort plein de trucs de son sac à malice. Je plante ma tente de 960 grammes, je sors mon matelas autogonflant, mon duvet, mon sac à viande et mes petites affaires. Je vais prendre une douche, je sors mon pique-nique du soir sur nappe en plastique première classe et hop, le tour est joué !

Fantastique !!!! me dit-il avec son accent hollandais. Puis nous parlons, lui de musique baroque et de son amour pour le clavecin, moi de musique folklorique et de mon accordéon diatonique.

- Où allez-vous comme ça à pied ?

- à Vézelay.

- fantastique!!!

Nous partons voir ensemble le match de foot, juste pour voir des joueurs courir après un ballon et être au cœur de l'ambiance qui nous empêchera de fermer l'œil jusque tard dans la nuit. Dans ma petite tente j'ai l'impression d'être au milieu du stade.

Le lendemain, après avoir salué mes voisins et pris mon petit déjeuner, je pars découvrir la ville. C'est dimanche. Je visite la basilique Saint-Etienne et j'assiste à la messe de 11 heures. Nous sommes deux à faire le pèlerinage Paris-Vézelay et sans le savoir nous assistons tous les deux au même moment à l'office. Encore un tour de nos anges gardiens. Qu'ils sont joueurs!!!

Après la messe, c'est resto. Ah mais ! Et là, mes enfants, je me commande un bon verre de vin de pays pour accompagner mon repas. Je ne vous dis que ça. Humm !!! Je déguste, je savoure, le bonheur est fait de choses simples.

...



...

Il s'est passé de nombreux mois depuis Auxerre, et aujourd'hui samedi 14 juin 2008, je pense déjà sérieusement à la deuxième partie de mon pèlerinage vers Compostelle. J'ai le projet de quitter Vézelay pour prendre la voie dite historique, celle que prenaient les pèlerins du Moyen-Age. Il existe un merveilleux guide à ce sujet : "Itinéraire du pèlerin de Saint-Jacques. Voie historique de Vézelay", de Monique et Jean-Charles Chassain. Les chemins de Saint-Jacques en France sont classés au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Mais revenons un peu en arrière : nous sommes le mardi 21 août 2007, avec Claire ma pèlerine de rencontre, nous arrivons à Arcy-sur-Cure. Je plante ma tente dans le camping et elle va à l'hôtel où elle a réservé une chambre la veille. Nous dînons ensemble et parlons de notre aventure respective, puis chacun regagne son dodo bien mérité. Il pleut toute la nuit comme dab et le matin je patauge dans la gadoue. "Sois philosophe, Michel, me dis-je, et profite de ce contact avec la terre". Je mets deux heures à me préparer tant il y en a partout. Claire m'attend déjà dans l'épicerie boulangerie crèmerie etc. du coin. Gentiment, elle m'a acheté un sandwich et nous repartons vers Vézelay. Youpiiii ! Mon initiatrice, qui est déjà passée par là, me guide sur l'initiatique chemin. Je savais bien que mon ange gardien ferait des prouesses.

Juste avant d'arriver à Vézelay, un chemin creux monte directement au cœur de la ville. Pas un bruit de voiture, il n'y a que le chant des oiseaux. Une brume légère volette de talus en branches, nous sommes saisis par la sensation étrange d'être accompagnés. Une grande croix se dresse au détour du chemin. C'est là que Bernard de Clervaux fit un prêche pour la deuxième croisade. Puis nous entrons dans une petite chapelle en contrebas sur la droite. Un banc nous y attend. Sur le maître-autel, très simple, une bougie est allumée. Assis sur notre banc, en silence, nous méditons et prions. Nous sommes arrivés.

Je vais vivre les deux jours qui vont suivre comme dans un rêve. C'est une succession de rencontres : Hetty, une amie de Claire qui est déjà allée de Hollande à Compostelle, un couple sur le départ qui vient de Guadeloupe, un autre couple de jeunes Suisses, un vétérinaire de l'armée âgé de près de 70 ans qui va faire demain son troisième pèlerinage Vézelay-Compostelle. Il me confiera avec une belle lumière dans les yeux que lorsque l'on y a goûté, on ne peut plus s'en passer.

Vézelay est une ville magique, hors de l'espace et du temps. Il n'y a pas de grande route ni de train pour y arriver. Elle se trouve sur une colline et l'abbaye semble y voguer comme un vaisseau de pierre.



Le dernier soir avant de tous nous séparer, nous nous retrouvons autour d'une table. Nous partageons le pain et le vin. C'est la façon la plus concrète d'aimer son prochain, de quitter le souci de soi, de l'ego, pour privilégier la communion. Ce moment sera gravé à jamais dans mon esprit et dans mon cœur ainsi que les visages de ceux que je ne reverrai pas pour la plupart. Je pense que c'est ça la magie du pèlerinage, cette sensation si pure que je m'efforce désormais de revivre non seulement en pèlerinage, mais aussi chaque jour de ma vie. Partager. Aimer.

A suivre, si Dieu le veut, pour la prochaine étape, Vézelay – Compostelle.

Michel Le Poulain

### ***Mon idée pour le développement durable***

Parmi les idées susceptibles d'économiser les ressources et de limiter la pollution, voici quelques suggestions.

Maintenant, nous sommes à l'époque de l'ordinateur, mais il peut quand même arriver que l'on soit amené à écrire à la main, par exemple pour faire des listes ou des aide-mémoire, ou pour écrire une carte postale en vacances. On peut aussi écrire manuellement par plaisir. Dans ce cas dans la mesure du possible, essayez d'éviter d'utiliser pour écrire des stylos à bille et des « stylo-feutres » que l'on jette après usage : rassurez-vous, je ne vais quand même pas vous demander d'utiliser une plume d'oie trempée dans un encrier, ni un porte-plume avec la classique plume « Sergent-Major » qui évoque « La Guerre des boutons » ou les souvenirs d'enfance de Marcel Pagnol.

Mais retrouvez le plaisir d'écrire à l'encre avec un stylo-plume, sur du papier recyclé évidemment. D'abord, l'écriture est beaucoup plus belle et agréable à regarder, ensuite il suffit de changer la cartouche quand elle est vide. L'idéal serait un stylo avec un réservoir qui se remplit à l'aide d'un piston. Certains vont objecter qu'un stylo-plume n'est pas très pratique à transporter et à utiliser hors de son domicile : c'est exact. Mais si vous utilisez un stylo-bille, prenez un modèle avec des mines qui se remplacent et dont on garde le corps (d'ailleurs pour un chèque il vaut mieux le remplir avec un stylo-bille noir, c'est plus prudent). Quant aux imprimantes, vous savez sans doute qu'il existe des boutiques qui récupèrent et recyclent les cartouches vides et les revendent à tarif préférentiel. Ces mêmes boutiques reprennent les imprimantes usagées, les réparent et les revendent également à bas prix.

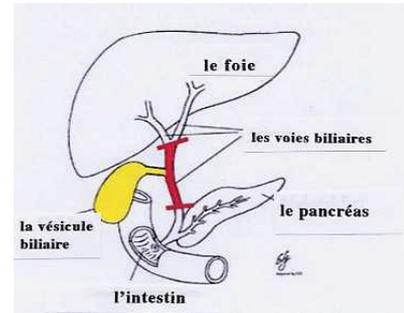
Sans vouloir tomber dans la nostalgie systématique du temps passé (qui n'est d'ailleurs pas toujours justifiée), il faut reconnaître que c'était tellement plus sympa de recevoir une lettre manuscrite dans sa boîte à lettres...

Anne Boulanger

## Conseils de santé : le nettoyage du foie

### I - Fonctionnement du foie

Il pèse 1,5 kg chez l'adulte, c'est la glande la plus volumineuse de l'organisme et représente environ 1/15<sup>ème</sup> du poids du corps. Il est situé sous le diaphragme, l'artère hépatique lui apporte le sang de la circulation générale et la veine porte lui apporte tout le sang provenant de l'intestin, ce qui lui permet de recevoir les nutriments absorbés par l'intestin avant leur passage dans la circulation générale. Le foie est la plus grande usine métabolique de l'organisme, il est essentiel pour la vie. C'est le passage obligé de tous les nutriments provenant de la digestion. Il a de très nombreuses fonctions qui vont de la transformation des graisses grâce à la bile\* à l'élimination des toxines en passant par le stockage du glucose qu'il libère ensuite pour l'énergie.



*\*Le foie fabrique la bile, d'un litre à un litre et demi par jour ! Le foie est rempli de canaux (canaux biliaires) qui permettent à la bile de passer dans un canal plus large (le canal de bile commun). La vésicule biliaire est attachée à ce canal et sert de réservoir pour la bile. Le fait de manger des matières grasses ou des protéines entraîne la vésicule biliaire à se vider après environ 20 minutes, et la bile qui s'y trouvait passe du canal commun aux intestins.*

Pour bon nombre de gens, y compris les enfants, les canaux biliaires sont bouchés par des calculs qui sont dûs à la sécrétion par le foie d'une bile sursaturée en cholestérol à 80% et à 20 % de sels biliaires. Leur taille peut varier énormément, et les pierres peuvent être de très petite dimension ou aussi grosses qu'une balle de golf. Un nombre variable de pierres de différentes grosseurs peut se retrouver dans la vésicule. Le nettoyage des canaux de bile du foie représente la procédure la plus puissante que vous puissiez faire pour améliorer la santé de votre corps. Vous pouvez aussi vous attendre à ce que vos allergies commencent à disparaître et ce, plus vous faites de nettoyage du foie. C'est difficile à croire, mais cela nettoie aussi les douleurs d'épaule, d'avant-bras et de milieu du dos. Vous avez plus d'énergie.

### II - Nettoyage du foie

J'ai résumé ci-dessous la marche à suivre pour le nettoyage du foie à faire 2 fois par an. N'ayez aucune crainte : pas de douleur et ensuite que du bonheur pour votre corps. Me concernant, j'ai surtout remarqué une meilleure digestion et beaucoup plus d'énergie.

#### **A- Les ingrédients :**

- 4 cuillères à soupe de sels d'Epsom ou sulfate de magnésium : ces Sels ont pour effet de provoquer l'ouverture des différents sphincters des canaux biliaires.
- 125 ml d'huile d'olive de 1<sup>ère</sup> pression à froid.
- 2 petits ou 1 gros pamplemousse rose.
- Teinture mère de noix (juglans regia), 10 à 20 gouttes (en vente chez les herboristes ou les pharmacies). Elle sert à tuer les parasites libérés par la cure et qui pourraient ensuite intoxiquer les intestins.
- Somnifère naturel (par exemple : valériane).
- Une grande passoire en plastique (pour ceux qui veulent récupérer les calculs).

#### **B- La marche à suivre :**

- Le premier jour : en début d'après midi, arrêter de boire et de manger. Mélanger les 4 cuillères à soupe de sels d'Epsom à 750 ml d'eau. Divisez le mélange en 4 portions égales et mettez au frigo. - *À 18 heures* : Buvez la 1<sup>ère</sup> des 4 portions - *À 20 heures* : Buvez la 2<sup>ème</sup> portion - *À 21 heures 45* : Versez les 125 ml d'huile d'olive dans un pot, pressez les pamplemousses et récupérez le jus (il faut entre 125 et 200 ml de jus). Ajoutez ce jus aux 125 ml d'huile d'olive, ajoutez la teinture de noix. Fermez le couvercle du pot et secouez pour bien mélanger. - *À 22 heures* : Avalez le mélange debout, prenez le somnifère (pas obligatoire).
- Le lendemain : *Au réveil* (pas avant 6 heures) : prenez la 3<sup>ème</sup> portion - *2 heures plus tard* : Prenez la 4<sup>ème</sup> portion. Si vous avez sommeil, recouchez-vous. - *Encore 2 heures plus tard* : Recommencez à manger. Buvez d'abord un jus de fruit. - *1/2 heure plus tard* : Mangez un fruit. - Une heure plus tard reprenez votre alimentation normale mais très légère.

Sylvie Desprez

## *La soirée de fin d'année de l'APMA Paris*

A Ménilmontant, le 24 mai dernier, a eu lieu la soirée dansante de fin d'année de l'APMA Paris, avec, à l'accordéon diatonique, Michel Le Poulain, et à la guitare, Alain Souissa. Danse, buffet végétarien somptueux, rires et bonne humeur : ambiance, ambiance...



*"Le bonheur n'existe que s'il est partagé."*  
(Boris Pasternak - Le Docteur Jivago)

## **Troisième saveur (rasa) dans l'Ayurvédā : la saveur salée**

Les textes classiques précisent : « donne de la salive dans la cavité buccale, puis un goût agréable par la présence de la salive ».

Eléments qui la composent :	Eau et Feu
Qualité :	lourde et humide
Dosha :	diminue Vata, augmente Kapha et Pitta
Guna :	Rajas
Virya :	chaude (ou échauffante)
Vipak :	sucrée

### **Propriétés thérapeutiques :**

- dissout les mucosités et les agrégats de toxines (grosseurs et tumeurs) en ouvrant les canaux naturels
- détruit les autres saveurs (ne jamais mélanger le sel aux plantes médicinales)
- augmente le feu digestif et facilite la digestion
- dissout le flegme
- ouvre et nettoie les canaux du corps

### **Contre-indications :**

- chute de cheveux
- soif
- sensation de chaleur
- hypertension et coma
- œdème
- psoriasis
- convulsions
- hémorragies
- toxémie
- goutte
- perte d'ojas (l'essence vitale produite par les 7 tissus vitaux)
- maladies des yeux

La saveur salée comprend le sel marin, le sel gemme, le gomasio, le tamari (sauce salée de soja), les saumures, les algues. Toutes les saveurs salées sont mauvaises pour les yeux, sauf le sel gemme.

Le sel peut encrasser les artères et les canaux parce qu'il contient des minéraux tels les sels qui corrodent les tuyaux de canalisation.

Voici 2 exemples de recettes salées (extraites du livre de cuisine macrobiotique : « Cuisine pour une vie nouvelle » de Hélène Magarinos Rey) :

### **TOFU GRILLE AU TAMARI**

Pour 4 personnes  
2 blocs de tofu  
1 cs tamari  
1 cc huile

Dans une petite poêle, verser l'huile. Etaler et chauffer. Poser dessus les morceaux de tofu. Les faire griller à feu vif puis ajouter ½ cuillère à soupe de tamari. Après 2 minutes, retourner les morceaux et faire de même pour l'autre côté. C'est délicieux bien chaud !

### **BOUILLON DE KOMBU**

L'algue kombu est verte, plate, longue et étroite. On peut l'utiliser dans les soupes, pour la cuisson des légumineuses et des légumes. Son goût n'est pas très fort.

Mettre dans 1 litre d'eau froide 20 cm de kombu et faire bouillir 15 minutes. Ce bouillon peut être utilisé dans une soupe, pour cuire du riz ou comme thé.

## *La vie profonde*

*Etre dans la nature ainsi qu'un arbre humain,  
Etendre ses désirs comme un profond feuillage,  
Et sentir, par la nuit paisible et par l'orage,  
La sève universelle affluer dans ses mains !*



*Vivre, avoir les rayons du soleil sur la face,  
Boire le sel ardent des embruns et des pleurs,  
Et goûter chaudement la joie et la douleur  
Qui font une buée humaine dans l'espace !*

*Sentir, dans son cœur vif, l'air, le feu et le sang  
Tourbillonner ainsi que le vent sur la terre.  
S'élever au réel et pencher au mystère,  
Etre le jour qui monte et l'ombre qui descend.*



*Comme du pourpre soir aux couleurs de cerise,  
Laisser du cœur vermeil couler la flamme et l'eau,  
Et comme l'aube claire appuyée au coteau  
Avoir l'âme qui rêve, au bord du monde assise...*



Lever de soleil au Barcarès

*"Plutôt que l'amour, l'argent, la gloire, donne-moi la vérité."*

Henry David Thoreau