



OM SHANTI

Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 14

Avril 2009

APMA Paris - 6 rue Simone de Beauvoir - 94140 Alfortville
apma-paris@wanadoo.fr Site : <http://pagesperso-orange.fr/apma.paris/Page994.htm>
Membre de l'APMA INTERNATIONAL - 13 rue Vauban - 66240 Le Barcarès
swamijiapma@yahoo.fr Site : www.massage-ayurvedique.com

EDITO : Enfance et printemps

Un numéro de fraîcheur, de printemps et d'enfance. Fraîcheur des sourires de ces enfants à la maison bleue, dans le nord de l'Inde. Réveillons notre enfant intérieur dans ce numéro. Avec un merci tout particulier à Marlène, notre nouvelle journaliste, qui, depuis le Sud-Ouest, a rejoint l'équipe des journalistes de Paris pour contribuer à ce numéro.

Le printemps est là : en Inde, c'est Holi, la fête des couleurs, pour célébrer les couleurs de la nature qui s'éveille ; chez nous c'est Pâques, le renouveau, la Résurrection. Dans ce numéro, des enfants, des réflexions, des histoires, le pèlerinage, la cuisine, et plus encore...

Bonne lecture !

La Rédaction

Enfance indienne



L'enfant et le Gange – Haridwar



Maternité – Ghaziabad



Transmission - Himalaya

Vers une éducation non-duelle

Entretien avec Aline Frati

*" Les sens et l'enfant " - article paru dans le " 3^{ème} millénaire " n°60 - Aline Frati transmet le yoga, dans une approche non-duelle. Elle se réfère à l'enseignement de Jean Klein, qu'elle a suivi pendant de nombreuses années.
Texte présenté par Alain Souissa*

Q. Comment l'enfant expérimente-t-il ses sens, depuis son plus jeune âge à l'âge adulte ? Quelle relation expérimente-t-il avec son environnement ?

R : Les premières expériences des sens de l'enfant commencent bien avant sa naissance, pendant la période de gestation dans le ventre de sa mère. Il s'approprie le monde à travers la nourriture et les émotions de sa mère mais aussi des impressions tactiles et sonores ressenties. Ses impressions laisseront leurs empreintes et continueront à évoluer dans la construction de sa personnalité après la naissance avec son milieu familial tout au long de sa croissance. Quand l'enfant vient au monde, il est innocent ; par innocent je veux dire, vierge, libre de tout concept, de toute image, de toute implication psychologique. Il est la toute possibilité, la tranquillité, la pure conscience. L'enfant vit à travers ses sens mais il baigne dans l'unité. A la différence du sage qui se sait, l'enfant ne se sait pas. L'enfant a besoin d'affection, de protection, de beauté, d'harmonie autour de lui.

Le problème vient souvent des adultes qui considèrent l'enfant, non comme une entité à part entière mais comme un objet et se projettent en lui. Les rapports entre enfants et parents sont alors des rapports d'image à image. L'enfant se calque sur cette image qui se superpose à sa nature véritable et qui devient au fil du temps son axe de référence. C'est la construction de l'ego. Quand l'enfant vient au monde, il vient sans ego. A chaque contrariété, tension, peur, l'ego se construit. L'enfant reçoit ses imprégnations directement de l'attitude des parents qui, jusqu'à l'âge de sept ans surtout, sont ses modèles, ses repères !

Le comportement juste des parents est déterminant ; il permet à l'enfant de grandir, non pas sur un plan égotique mais en tant qu'être libre, présent et autonome. Les parents devraient stimuler l'interrogation chez l'enfant, éveiller sa créativité et sa sensibilité, lui apprendre comment écouter, comment regarder, afin de lui donner les outils pour faire face maintenant et plus tard aux différentes situations qu'il aura à vivre au sein de la société, mais aussi pour qu'il puisse un jour se poser les vraies questions.

Q: Les parents sont prisonniers dans des schémas de comportement mécanique, identifiés aux tensions corporelles, aux pensées, aux émotions négatives provoquées par la vie quotidienne. Le développement de l'enfant se déroule dans ce cadre de conditionnement stérilisant. Comment offrir un cadre de développement harmonieux à l'enfant ?

R : En effet, la capacité d'amour des parents aujourd'hui se restreint de plus en plus, par manque de disponibilité intérieure. Pour employer un mot à la mode, ils sont stressés et ne peuvent entendre ce que leur communique l'enfant. Le rythme de vie est souvent trop rapide, et ni le père, ni la mère ne peuvent avoir cette disponibilité qui permet d'être à l'écoute de l'enfant et d'entendre sa véritable demande. Les parents disent : *"J'aime mon enfant et je lui donne toute mon affection"* ; cela est vrai, mais on donne en fonction d'un regard, d'une écoute, fractionnels et l'on n'entend pas sa véritable demande. Aussi, c'est l'écoute qui nous ramène à la présence et à l'amour. Dans cette écoute profonde, libre de toute interprétation ou identification, l'enfant est vu et entendu véritablement tel qu'il est. C'est dans une relation libre de toute identification, de présence à soi, que l'enfant perçoit une relation véritable d'amour qui lui permet de se construire de manière harmonieuse.

L'éveil de la sensation corporelle est très importante aussi bien pour les parents que pour les enfants. Elle permet de faire connaissance avec son propre terrain, les émotions, les peurs, les tensions, d'habiter son corps. En amenant l'enfant à prendre conscience de son corps, à le ressentir, un changement de plan, d'énergie, se fait, des ouvertures se produisent, il y a un lâcher-prise. Par exemple, lorsqu'un enfant dit : *"J'ai peur"*, on devrait lui proposer d'écouter sa peur, de sentir où il a peur, et de lui poser la question : *"Où est ta peur, montre-moi... où la ressens-tu?"*. Poser sa main où se situe la peur, respirer profondément avec lui, crée alors une dés-identification d'avec la tension, et l'énergie bloquée qui a été créée par la peur se libère.

Q : Toute l'éducation contemporaine occidentale est focalisée sur le mental ; l'émotionnel et le corporel sont niés. Comment arriver à rééquilibrer ce dysfonctionnement qui entraîne un assèchement de l'affectif, qui finit par ne plus fonctionner que négativement ? Que doivent faire les parents ?

R : Nous n'avons pas appris à vivre d'une manière non objective. On ne peut demander à tous les parents de modifier leur mode de vie, mais ils pourraient s'interroger, investiguer davantage la qualité des relations avec leur entourage et se sentir plus concernés par leur existence. Que ce soit à la maison ou à l'école, l'enfant retrouve les mêmes comportements, les mêmes schémas de pensées, le même conditionnement...

La société favorise le développement de l'intellect par l'acquisition du savoir et pousse à la compétition. On est constamment dans le raisonnement, et la parole est devenue le mode essentiel de notre communication avec les enfants, au détriment de l'écoute et du ressenti. Il faut revenir au corps de façon urgente en découvrant ce qu'est la sensibilité. Un mode de vie erroné paralyse la sensibilité et nous éloigne de la réalité ; par corps, je veux dire tout ce qui est vu, entendu, perçu et pensé. Cela nous amène à rentrer dans une autre dimension de l'écoute. L'écoute est transformation.

La plupart des jeux donnés aux enfants, et surtout la télévision, coupent toutes interrogations et rendent les enfants passifs alors qu'ils devraient non pas seulement stimuler l'intellect, mais la créativité. En outre, la tension émotionnelle et intellectuelle créée par ces jeux et la télévision entraîne vers la dispersion et agit sur le corps subtil de l'enfant. Un enfant qui regarde la télévision est perturbé sur un plan vibratoire. L'enfant s'identifie avec ce qu'il voit et ne fait plus la différence entre le virtuel et la réalité. Ce flot d'images remplit son esprit jusque dans la nuit avec toutes les tensions physiques induites. Son identification avec ce qu'il voit lui fait transposer la violence vue à l'écran dans son quotidien. Les relations des êtres humains telles qu'elles sont proposées reposent sur des rapports agressifs, violents, d'ego à ego. Dans une telle identification, on n'habite plus son corps que d'une manière superficielle, il y a agitation et nervosité permanente.

Q. Nous sommes prisonniers de nos identifications successives à tout ce qui passe et tout ce qui se passe, nous le vivons dans l'oubli de soi, et notre vie psychique s'effondre dans la dispersion.

Absolument, les enfants sont de plus en plus dispersés, inattentifs. Ils ne sont pas présents. Sur un plan scolaire, si un enfant a des difficultés, on dit souvent de lui qu'il est paresseux, il ne veut rien faire. Il voudrait bien travailler, faire ce qu'on lui demande, mais il ne peut pas. Qu'est-ce qu'être paresseux ? En fait, c'est un enfant chez qui la sensibilité est paralysée par des blocages et son énergie n'est pas bien canalisée. Il n'est pas présent à lui-même et à son travail. C'est souvent le résultat d'un manque d'écoute. Quand un enfant n'est pas entendu, il y a souffrance. Cette souffrance, surtout quand il est petit, passe souvent inaperçue. C'est une souffrance silencieuse. Combien de non-dits, de pleurs, de cris refoulés, de larmes étouffées derrière une tétine, un doudou, un chiffon ou un pouce ? Ces substituts de l'écoute et de l'amour peuvent se transformer, avec le temps et l'âge, en un besoin de sucreries et, plus tard, en drogues "légères" comme la cigarette et, pour d'autres, en drogues dures. Le manque ressenti n'est pas seulement vécu sur un plan psychologique, mais il est inscrit dans le corps comme une sensation de souffrance. Cette souffrance, avec la répétition, va se fixer dans le corps et devenir un schéma, un réflexe conditionné, qu'il va falloir combler d'une manière ou d'une autre. Les compensations entraînent la dispersion. Plus la souffrance aura été grande, plus le refuge et les compensations seront importantes. Cela se traduira soit par la fuite en se déconnectant de la réalité vers l'inconscient, le mental, ou par une violence extrême envers son corps ou son environnement. Ce qu'aujourd'hui nous appelons un phénomène social : "La violence chez les jeunes".

Q. Comment permettre le discernement entre la vraie nature, authentique, non polluée, et notre personnalité ordinaire ?

R : Par la tranquillité. Lorsque vous êtes Un avec l'enfant, la présence tranquille ramène le mental et tous les sens au repos. Lorsque la personnalité prend sa source dans la conscience, il n'y a pas de problème, c'est notre vraie nature. La personnalité se crée à chaque instant selon la situation. L'attitude qui en découle est juste. Elle ne laisse pas de résidus. Dans cette attitude il y a intelligence.

Q. Une éducation juste, authentique, reposant sur un cheminement pratique de connaissance de soi, permet seule une action juste. Comment les parents peuvent-ils comprendre de tout leur être le sens du droit chemin sur lequel s'engager avec fermeté et vigilance ?

R : Lorsque les parents n'enferment pas l'enfant dans un cadre, la situation peut s'ouvrir, se dénouer, il faut la laisser émerger, lui donner de l'espace. Quand on a une relation spatiale avec son environnement et avec son corps, la sensation s'ouvre, s'agrandit et le blocage se dissout, se résorbe dans notre totalité. C'est pour cela que l'approche par le corps est importante, parce qu'elle aide consciemment à dés-objectiver le schéma. Cela demande une certaine maturité d'être parents. Tant que les parents se considèrent comme des parents, enfermés dans un rôle, il ne peut y avoir qu'une attitude arbitraire et fractionnelle envers l'enfant. Alors ils ont besoin de donner un cadre autoritaire pour tenir l'enfant ou pour le maîtriser. L'autorité découle de l'amour. L'amour amène le discernement. Le fondement de toute relation : enfants - parents - éducateurs est l'amour. L'amour est impersonnel.

Aline Frati



« Lorsque ma mère était petite et que mon père était petit, c'était qui mes parents ? »

Naomi, 7 ans

Printemps

Tous les arbres éclatent et chantent le Printemps,
 Avec des fleurs partout et des oiseaux sur leurs branches,
 Le soleil se lève lui aussi,
 Comme un grand éclat de rire au milieu de tout ça.
 Et je regarde et je me dis,
 Les hommes seuls n'ont pas l'air d'être là !
 Qu'est-ce qu'ils attendent donc pour se mettre à chanter?
 Ils continuent tristement de passer,
 De courir sans jamais s'arrêter
 Pour regarder une fleur, émerveillés,
 Ou suivre un oiseau des yeux
 Doucement endormi sur ses œufs.
 Pour écouter l'eau couler dans la prairie,
 Lentement occupés à préparer un bouquet de jonquilles,
 Et si, par hasard, ils les cueillent en passant,
 C'est toujours pour les vendre à des marchands !
 Le soleil qui brille pour les bons et pour les méchants
 Les oiseaux qui chantent sans demander d'argent,
 Les fleurs humbles et timides dans leur éblouissement,
 Ça ne leur apprend plus rien, maintenant.
 Il faut vendre, il faut acheter,
 De l'argent, de l'argent, vous en avez ?
 Non ? Excusez-moi, je n'ai pas le temps,
 Je suis pressé, on m'attend...
 Mais voilà que j'ai rencontré l'autre matin,
 Celle-là dont le cœur s'est ouvert soudain
 En regardant les arbres et le soleil.
 Elle portait dans sa main un petit coin de ciel,
 Des crocus et quelques primevères,
 Glanés dans un parterre.
 Les gens se demandaient où elle les avait volés
 Des fleurs aujourd'hui !! Propriété privée !!
 Mais elle, savait bien, qu'elle portait le printemps
 A quelqu'un qu'elle aimait, sur son lit, paralysée.
 Simplement par amitié,
 Simplement parce qu'elle ne pouvait plus regarder les fleurs
 Eclorre pour elle seule qui pouvait marcher,
 Sans parcourir à l'instant par la pensée
 Le chemin qui mène à tous ceux qui jamais plus ne voient de fleurs
 Si on ne leur en donne.
 Et ce pauvre bouquet qui frissonne
 Dans la main qui se tend vers l'autre incapable de bouger,
 J'ai cru qu'il voulait nous parler.
 Oh ! Sans rien dire, on n'a pas besoin d'explication.
 C'est facile à comprendre. Le Printemps, la Résurrection,
 La vie qui renaît partout dans l'Espérance,
 Si tu la gardes pour toi, tu as perdu d'avance.

Joyeuses Pâques à tous

Frère SYLVAIN

Fraternité Catholique des
 Malades - Pâques 1957



« L'amour, c'est ce qui fait sourire, même quand on est fatigué. »

Mylène, 7 ans

Le danger n'a pas de favoris

Une dame amena son jeune fils à l'école du Mulla.

« *Il se conduit très mal, expliqua-t-elle, je veux que vous lui fassiez peur.* »

Le Mulla prit une pose menaçante ; ses yeux flamboyèrent, tout son visage s'anima. Il fit plusieurs bonds consécutifs puis, soudain, se rua hors du bâtiment.

La femme s'évanouit. Lorsqu'elle revint à elle, elle attendit le Mulla. Il rentra enfin, à pas lents, le visage grave.

« *Je vous avais demandé de faire peur à mon fils, pas à moi !* »

« *Chère Madame, dit le Mulla, n'avez-vous pas remarqué combien je me suis fait peur moi-même ? Quand le danger menace, il menace tout le monde pareillement.* »

Danielle Lefort

("Les Exploits de l'Incomparable Mulla Nasrudin")



Ecole coranique

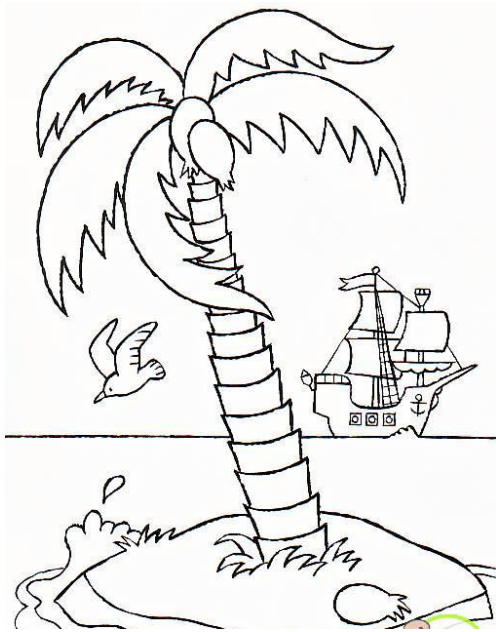


Ecriture



...et lecture

Il était une fois une île...



Il était une fois une île où tous les différents sentiments vivaient : le Bonheur, la Tristesse, le Savoir, ainsi que tous les autres, l'Amour y compris.

Un jour on annonça aux sentiments que l'île allait couler. Ils préparèrent donc tous leurs bateaux et partirent. Seul l'Amour resta.

L'Amour voulait rester jusqu'au dernier moment.

Quand l'île fut sur le point de sombrer, l'Amour décida d'appeler à l'aide.

La Richesse passait à côté de l'Amour dans un luxueux bateau.

L'Amour lui dit : "Richesse, peux-tu m'emmener?"

"Non car il y a beaucoup d'argent et d'or sur mon bateau. Je n'ai pas de place pour toi."

L'Amour décida alors de demander à l'Orgueil, qui passait aussi dans un magnifique vaisseau : "Orgueil, aide-moi je t'en prie !"

"Je ne puis t'aider, Amour. Tu es tout mouillé et tu pourrais endommager mon bateau."

La Tristesse étant à côté, l'Amour lui demanda, "Tristesse, laisse-moi venir avec toi."

"Oh... Amour, je suis tellement triste que j'ai besoin d'être seule !"

Le Bonheur passa aussi à côté de l'Amour, mais il était si heureux qu'il n'entendit même pas l'Amour l'appeler !

Soudain, une voix dit, "Viens Amour, je te prends avec moi."

C'était un vieillard qui avait parlé.

L'Amour se sentit si reconnaissant et plein de joie qu'il en oublia de demander son nom au vieillard. Lorsqu'ils arrivèrent sur la terre ferme, le vieillard s'en alla.

L'Amour réalisa combien il lui devait et demanda au Savoir "Qui m'a aidé ?"

"C'était le Temps" répondit le Savoir.

"Le Temps ?" s'interrogea l'Amour.

"Mais pourquoi le Temps m'a-t-il aidé ?"

Le Savoir sourit, plein de sagesse, et répondit :

"C'est parce que Seul le Temps est capable de comprendre combien l'Amour est important dans la Vie."

Marlène Montégut



« L'amour, c'est quand on est vieux et qu'on reste amis, même si on se connaît très bien. »

Tom, 6 ans

Ritournelle

Tournez, manèges de l'amour,

Tournez toujours.

Claudine aime Pierre, que Blandine n'aime plus, mais Pierre n'aime pas Claudine car il aime Angèle. Angèle, elle, n'aime pas Pierre, car elle aime Dieu, peut-être. Il faut dire aussi que Claudine est aimée de Paul depuis toujours, mais qu'elle ne l'aime pas. Alors, Paul s'est mis en ménage avec Odile, qui ressemble à Claudine comme deux gouttes d'eau. Odile, on ne sait pas, sans doute qu'elle aime Paul. Et Claudine, toujours elle, est aimée, au-delà des mots de l'amour, de Jean depuis toujours, et avant toujours. Et c'est à Jean que va son amour éternel.

Tournez, manèges de l'amour,

Tournez toujours,

Eternelle ritournelle.

Hélène Marie



« L'amour, c'est quand quelqu'un vous fait du mal et que vous êtes fâché, mais vous ne criez pas pour ne pas le faire pleurer »

Mikaël, 8 ans

Pèlerinage (suite) : le chemin de Nevers

Ma deuxième nuit au camping de Chitry-les-Mines en Pays corbigeois s'est bien passée. Après un bon petit-déjeuner pour prendre des forces je repars avec entrain. D'abord l'église, puis la place Jules-Renard et poursuivre devant le monument aux morts et celui dédié à Jules Renard.



Prendre à droite en descendant à l'angle du monument et au carrefour, prendre à droite vers la rivière en descendant. Il est recommandé en commençant un pèlerinage de faire des étapes courtes d'environ 15 km et d'augmenter progressivement, 20 km puis 30 afin de trouver sa distance de croisière.

Personnellement, je préfère commencer par de longues étapes car je ressens le besoin de me fatiguer, de m'éprouver au début, et je régule ensuite. Je ne suis pas toujours sage dans mes décisions, cela me jouera parfois quelques mauvais tours.

Bing !!! Une grosse ampoule juste sous les orteils... comme remède je colle un gros bout de sparadrap doublé, directement dessus, avant que la peau ne parte. Avec une petite prière bien sûr, pour que ça tienne bien et que ça cicatrise.

2ème étape, Chitry-Prémery environ 33 km. Je rencontre sur la route un pèlerin à vélo qui vient d'Auxerre. En discutant avec lui de son parcours je me rappelle des bons moments passés le long du canal du Nivernais. Il espère lui aussi rejoindre Saint-Jacques.

Une belle surprise m'attend ce matin du 3ème jour alors que je grignote mon petit-déjeuner tranquillement sur l'herbe. Un monsieur et un petit garçon m'apportent du café bien chaud. Le papa me dit avec un fort accent allemand (ils sont de Francfort) : "Mon fils Lucas vous a vu manger sur l'herbe et il m'a demandé de vous apporter un bon café pour vous réchauffer". Merci petit Lucas, je me souviendrai longtemps de toi et de ton bon café qui m'a réchauffé le corps et le cœur. C'est d'un pas léger que je repars vers la grande ville de Nevers.

Eglise de Prémery, tourner à droite la rue de la Halle et continuer tout droit en traversant la place de la mairie pour prendre la grande rue. Je traverse Rigny, Mauvron, Guérigny, les paysages de campagnes se succèdent, près avec vaches et rivières, champs cultivés, chemins herbeux, chemins boueux, pouitch!!, villages, déserts et animés, églises, où je m'arrête pour me reposer, méditer, bistros pour boire un café.

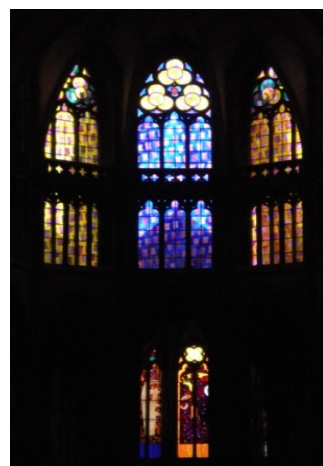
Un papy du coin me demande où je me rends d'un si bon pas, "je vais à Nevers et peut-être plus loin vers Saint-Jacques". Il en voit quelquefois passer des pèlerins comme moi, les derniers ce n'était pas plus tard qu'hier. Moi je resterai deux semaines sans en rencontrer un seul, jusqu'à Crozant après Gargillesse.

Parfois sur le chemin je vois des traces de pas et j'imagine que ce sont ceux des pèlerins qui me précèdent. Je me dis que depuis le Moyen Âge, la terre a toujours gardé au moins l'empreinte d'un pèlerin à chaque fois renouvelée. A mon tour j'imprime la mienne, belle empreinte de taille 47.

"Quand un homme fait trois pas, trois choses s'accomplissent. Où qu'il aille, il trouvera une surprise" dit un proverbe tibétain. Ma belle surprise du moment c'est, en arrivant à Nevers, un chouette camping sur les bords de la Loire, où je pose ma tente juste en face de la Cathédrale. Un peu fatigué le soir, je reste assis en tailleur et médite, laissant le soleil se coucher et venir illuminer le grand pont qui traverse le fleuve où viennent se poser quelques oiseaux. Demain je visiterai la ville, et j'irai rendre visite à Sainte Bernadette.

Imaginez maintenant que vous êtes pèlerin, que vous dormez dans votre tente sur les bords de la Loire à Nevers. Vous vous réveillez le matin, bien reposé, il fait bon, vous prenez votre douche, votre petit-déjeuner et vous partez d'un pas léger vers la ville.

Vous traversez le pont encore tout étonné d'être arrivé jusqu'ici à pied. Vous allez jusqu'à la Cathédrale, vous passez le porche et là, merveille des merveilles, vous faites un superbe voyage à travers les magnifiques vitraux qui s'offrent à votre regard.



Voici la formule magique pour faire ce beau voyage <http://membres.lycos.fr/cathedralenevers/>

Bonne visite, pendant ce temps, moi je vais voir Sainte Bernadette dans son cercueil de verre.

A suivre !

Michel Le Poulain



Bernadette repose depuis 1925 dans une châsse de verre et de bronze située dans la chapelle du couvent, les yeux à jamais refermés sur les visions divines de Marie. Son corps est toujours miraculeusement intact. Elle est béatifiée le 14 juin 1925 puis canonisée le 8 décembre 1933.



« L'amour, c'est comme Noël, on voudrait toujours plus de cadeaux. »

Marie, 5 ans

Sixième - et dernière - saveur (rasa) dans l'Ayurvéda : la saveur astringente

Les textes classiques précisent : « La langue se resserre et se tend, le corps ressent une tension ».

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

Guna : Tamas
 Virya : fraîche
 Vipaka : piquante

Propriétés thérapeutiques :

- est sédative
- constipe un peu
- réduit les fractures
- facilite la cicatrisation des fractures en application externe
- lutte contre Kapha et coagule un peu le sang (hémorragies, saignements)
- réduit les suppurations (usage interne et externe)
- assèche l'excès de salive
- restaure le teint normal du visage et du corps (par exemple dans le cas de cicatrices)

Contre-indications :

- impuissance et stérilité (oligospermie)
- flatulences
- thrombose et altération des vaisseaux
- urine insuffisante
- paralysies

Il est rare que la saveur astringente domine dans un aliment, une plante ou une épice. On peut la trouver combinée avec d'autres saveurs dans les aliments suivants :

- haricots secs, lentilles, pois,
- thé,
- curcuma,
- banane, pomme, poire, grenade
- la plupart des fruits qui ne sont pas mûrs.



Sous le pommier

Remarques :

Tous les aliments astringents donnent la constipation, sauf le myrobolan (une plante très utilisée comme tonique). La saveur astringente, qui possède un effet resserrant, peut provoquer la rétention des déchets et augmenter Vata.

(La théorie est extraite toujours du livre de Gérard Edde : « Traité d'Ayurvéda » et les recettes qui suivent : 1. du livre d'Ayurvéda Maharishi du Dr. Karin Pirc et de Wilhelm Kempe, 2. du livre « La cuisine végétarienne et ayurvédique » de Catherine et Patrick Mandala)

Curry de bananes (pour 4 personnes) V -, P -, K +

- 4 - 5 bananes fermes, pas vraiment mûres
- 1 - 2 cs ghee
- 1 cc graines de cumin
- 1 cc gingembre en poudre
- un peu de poivre de Cayenne
- 1 cc cannelle
- 1 cc curcuma
- 3 cs eau
- 150 g crème
- un peu de sel



Eplucher les bananes et les couper en rondelles. Mettre le ghee à chauffer dans une poêle ; y faire revenir les graines de cumin. Ajouter les autres épices, les rondelles de bananes et l'eau, et laisser mijoter 3 minutes environ. Puis mélanger la crème avec le curry et ajouter le sel comme on veut.

Suggestion : j'ai laissé la crème, et c'est très bon aussi ! Et en rajoutant des pommes aussi !

Soupe de pois cassés à la coco (pour 6 personnes)



- ¾ tasse de pois cassés (verts ou jaunes)
- 1 cc curcuma
- 8 tasses d'eau
- 2 cc sucre roux
- 2 cc noix de coco séchée et râpée
- 1 gousse d'ail écrasée (facultatif)
- ½ ou 1 piment vert haché (facultatif)
- ½ cc graines de moutarde noire
- 1 cs ghee ou d'huile
- 2 feuilles de laurier
- 4 ou 5 brins de coriandre ou de persil
- sel

Laver les pois cassés et les mettre dans une cocotte avec les 8 tasses d'eau et le curcuma. Faire bouillir, couvrir et laisser cuire pendant 1 heure environ jusqu'à ce que les pois soient cuits. Ajouter de l'eau si nécessaire. Saler et ajouter le jus de citron et le sucre. Dans une poêle, faire chauffer le ghee à feu doux et y faire sauter les graines de moutarde, les feuilles de laurier et le piment vert. Puis ajouter l'ail écrasé, et bien mélanger jusqu'à ce que l'ail brunisse. Verser le tout sur les pois cassés. Ajouter la noix de coco et bien mélanger 5 minutes sur le feu. Parsemer de coriandre ou de persil haché et servir chaud en soupe ou en accompagnement de riz et de légumes.

Danielle Lefort

« L'amour, c'est quand vous sortez manger et que votre amoureux vous donne toutes ses frites sans demander les vôtres. »

Suzanne, 8 ans

Courrier des lecteurs

La palme d'or

Merci à tous, vous êtes aussi bons que des pros !

Cette fois-ci j'avais plusieurs idées d'articles en tête et puis... impossible de les rédiger. Allez savoir pourquoi ? Sans doute trop de préoccupations en tête... Alors voilà, je voudrais simplement vous dire un grand merci pour cette super revue qu'est Om Shanti.

Le soir, après ma dure journée de travail passée à gagner ma vie à la sueur de mon front (oui, oui... je confirme), il m'arrive de bouquiner Om Shanti (imprimé) avant de m'endormir et je me régale à la lecture de vos articles, comme je me régale lors des soirées massage du vendredi.

Aller au Kerala avec Jennifer, effectuer un tour plus classique de l'Inde avec Hélène et Swami Ji, partir pour Saint-Jacques-de-Compostelle avec Michel, comprendre les subtilités de la cuisine ayurvédique avec Danielle, apprendre des techniques de naturopathie avec Sylvie, rêver avec les poèmes d'Hélène, avoir une vision différente de la retraite grâce à Swami Ji, comprendre les mystères des chakras avec Alain G, partir au Pérou pour rencontrer des chamans avec Rachel, connaître les propriétés des végétaux grâce à Antoine, découvrir Jean Klein grâce à Alain S, tout cela est super !

Je n'oublie pas non plus Laurence, Pascal, Odile, Christiane.

Sachez que ce temps que vous investissez pour rédiger vos articles respectifs n'est pas perdu, que vous ne vous donnez pas ce mal pour rien et que je lis Om Shanti avec un grand plaisir et un grand intérêt.

Encore merci à tous, en particulier à Hélène qui gère et manage le tout.

Anne Boulanger

