



## OM SHANTI

### Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 4

Octobre 2006

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@tiscali.fr](mailto:swamijiapma@tiscali.fr) Site : [www.massage-ayurvedique.com](http://www.massage-ayurvedique.com)

### ***EDITO : Le renouveau de l'APMA***

Chers tous,

Le Barcarès fait peau neuve ! Sous l'impulsion de Swami-Ji, une équipe motivée a entrepris en juillet dernier la rénovation de notre siège social. Dirigée par un « chef de chantier » dynamique, l'équipe, composée d'ouvriers saisonniers, mais néanmoins efficaces, a entrepris cette année la rénovation de la façade. A suivre pour les travaux de l'intérieur, l'année prochaine... Nous revivrons cette épopée dans ce numéro.

Nous aurons aussi, parmi d'autres nouvelles, une réflexion sur le "Massage et image de soi" et la suite du résumé d'Ayurvéda.

Et puis.. c'est la rentrée... La cure de raisin s'impose. Découverte il y a longtemps, vous saurez comment vous y atteler et en découvrirez les bienfaits. Côté diététique : les protéines et les traditionnelles recettes...

Bon courage pour la reprise !!!

La Rédaction

## *Au Barcarès, le siège de l'APMA fait peau neuve*

Fermeement décidés à redonner fière allure au siège de l'APMA International, Michel, Hélène, Danielle et moi-même décidâmes de traverser la France en BX Citroën 1986 afin de mener à bien notre mission. Fidèles à nos convictions, ce bolide n'était pas climatisé et nous préférions mourir de chaud sur des sièges en velours synthétiques plutôt que de polluer davantage notre planète. Hervé nous rejoignait par le train...

Michel s'autoproclama chef de chantier et nomma de facto Hélène comme secrétaire. Hervé, Danielle et moi-même préférâmes taire notre définition de poste dans un organigramme, qui, dès le départ, nous était défavorable ; une chose était sûre : nous étions là pour exécuter !



Alchimie de Michel



Danielle et le Karcher

A l'heure où beaucoup se prélassent sur le littoral inondé de soleil et de degrés Celsius, nous évitions l'insolation par une virée à Bricodépôt... Tout un programme ! Hervé, qui avait à peine posé le pied en terre catalane, se trouva de force enrôlé dans cette excursion et ne cacha pas sa joie ! Paniqué par l'ampleur de la tâche, le voisin nous prêta un objet magique : un Karcher, véritable panchakarma pour mur malade. Danielle se transforma en héroïne de B.D. de science-fiction, victorieuse des murs sales, cloqués, écaillés, lépreux.

Dans la bataille pour le beau et neuf, le débat fut âpre pour le choix des couleurs ; heureusement Swami-ji nous motivait en nous incitant à « *travailler avec conscience* ». Oui, Swami-ji, mais les murs de quelles couleurs ??? Le dilemme nous poussa presque à l'élaboration d'une thèse en esthétique sur les façades du Barcarès. Après trois pains tranchés et tartinés et des litres de lassi engorgés, une autre épreuve de goût menaçait l'unanimité du jugement final : du bleu ou pas pour les poteaux de la façade ?

Après avoir évité de justesse l'étude de marché ou l'enquête d'opinion, nous ouvrimus notre pot de bleu, qui, dans le pot était tout simplement beau et qui étalé était désespérément atroce !!! Que faire de cette catastrophe esthétique après la satisfaction de notre travail sur la façade où gisait la vieille inscription : « *Club le Roi-Soleil* » ? Notre bleu roi avait commis un crime de lèse-majesté. Swami-ji pouvait difficilement nous comprendre, plus préoccupé à faire tourner la cuisine et la machine à pain pour nos ventres affamés après des heures de dur labeur !



Swami-Ji dans la cuisine

Hélène se morfondait dans son assiette de soupe, Hervé soulignait cette faute de goût à laquelle il n'avait jamais adhéré et Danielle, qui arrivait à peine à soutenir du regard ce bleu si électrique essayait de remonter le moral des troupes. Quant à moi, pour qui enfoncer un clou est une tâche digne des travaux forcés, je pensais très fort : « *Ce qui est fait n'est plus à faire et basta cosi !!!* ».

Le lendemain, après avoir surmonté cette période d'angoisse qui traverse toutes les équipes gagnantes, nous passions deux couches (épaisses) de blanc sur l'erreur et tout était oublié !

Pour célébrer la fin du chantier, nous sommes allés à « *La langouste qui chante* », institution locale distribuant avec générosité coupes de glaces et décibels, nous fêtions le séjour au son de « *Sous le soleil des tropiques* » : les vacances pouvaient vraiment commencer ! Et désormais, les passants qui nous avaient encouragés durant une semaine se retournaient sur le siège de l'APMA International avec le sourire ; avec celui de Swami-ji, c'était notre réelle récompense !

Antoine Mignot

PS : Aucun commentaire concernant les choix esthétiques ne seront acceptés dans la rubrique « courrier des lecteurs ».



Le centre rénové



La plage



Danses catalanes : la sardane



A La langouste qui chante

(Retrouvez toutes les photos sur [www.yahoo.groupes](http://www.yahoo.groupes) massage ayurvédique...)

## *Les étés des Français*

Un brunch sur Oléron  
un matin de juillet  
Une sardane au  
Barcarès un soir d'été

Les étés des Français...

Swami-Ji tempêtait,  
les murs se construisaient  
Emportés par les rires,  
les vaillants ouvriers

Travaillaient,  
travaillaient...

Les couleurs dévoilées,  
une à une paraissaient  
Puis elles disparaissaient :  
c'est trop laid ! ils disaient

C'était désespéré...

Certains nerfs craquaient,  
mais l'amitié l'emportait  
Les murs colorés comme  
il fallait surgissaient

Swami-Ji jubilait...

Une dernière photo  
nous immortalisait

L'APMA vivrait !...

Hélène Marie  
Le Barcarès  
Juillet 2006



Hervé et l'échelle



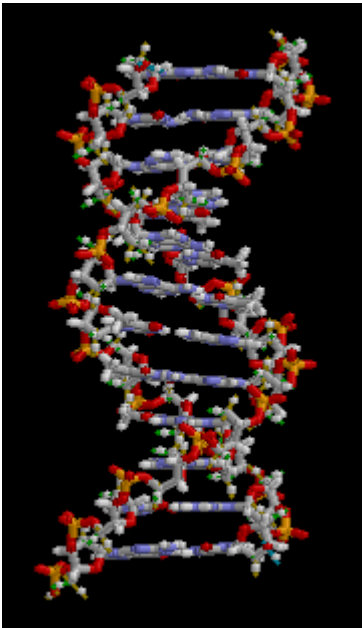
Antoine au portail bleu



La pancarte de l'APMA



## *Vertige : les nouveaux brins d'ADN*



L'acide désoxyribonucléique (souvent abrégé en ADN) est une molécule que l'on retrouve dans tous les organismes vivants, qui se présente sous forme d'une double chaîne hélicoïdale dont les deux brins sont complémentaires, et qui constitue le génome de la plupart des organismes vivants.

Depuis des années, les généticiens savent que des changements se produisent dans l'ADN. Des hélices d'ADN se sont ajoutées chez des personnes adultes et cela irait de pair avec des changements dans la conscience.

Nous sommes en train de faire un saut d'évolution, les personnes sont en train de changer au niveau cellulaire.

Selon un généticien américain le Dr Berrenta Fox, certains de ses patients ont une deuxième hélice d'ADN qui se forme et certains autres une troisième.... Ces personnes passent à travers des changements majeurs dans leur conscience et dans leur corps physique : la terre et les êtres humains élèvent leur vibration...

Des milliers de personnes ayant contracté le sida, finissent par s'en débarrasser et se retrouver avec un système immunitaire renforcé dû probablement aux 4 cordons d'ADN supplémentaires découvert chez elles.

Les énergies cosmiques ont changé de fréquence, obligeant l'homme à élever son niveau de conscience. Plus particulièrement, la terre est en train de changer son niveau vibratoire avec des modifications dans l'action de nombreux médicaments homéopathiques et aussi allopathiques et des variations des points d'acupuncture...

Passionnant !!!

Sylvie Desprez

## *Carnet*

### *Naissances*

Une nouvelle association est née : l'Association Mieux-Être, présidée par Anne Boulanger, et sise 6 rue des Polyanthas à Rosny-sous-Bois (Tel : 06 27 32 87 11).

Elle propose Massage Ayurvédique®, mais aussi conseils sur les Fleurs de Bach, dans un cadre reposant.

L'équipe de Om Shanti lui souhaite prospérité et longue vie!!!

## *Massage et image de soi*

J'ai eu par hasard entre les mains le numéro de juin 2005 du Elle américain... Et quelle n'a pas été ma surprise de tomber sur l'article qui suit. Je n'ai pu résister à l'envie de le traduire pour Om Shanti... Voici ce qu'il nous dit :

### L'IMAGE DE SOI PEUT-ELLE ETRE AMELIOREE PAR LE TOUCHER PLUTOT QUE PAR LA PAROLE ? CLARA BIRNBAUM ADOPTE LE MASSAGE MENTAL

Dans une cabine à peine éclairée légèrement parfumée d'effluves de vanille et d'ylang-ylang, la masseuse-thérapeute Robin Ehrlich me raconte l'histoire de cette femme de 29 ans qui s'est doucement sortie des griffes de la boulimie grâce à des séances hebdomadaires sur sa table de massage. La dame était grande et mince – cette sorte de femme qui combine un travail à plein temps avec les dîners du week-end dans son appartement de Manhattan. Elle a rencontré Robin Ehrlich grâce à son psychanalyste qui lui a suggéré de compléter son analyse par la parole par une thérapie du toucher. A ce moment de l'histoire, Robin Ehrlich en a les larmes aux yeux. Sa voix devient presque un murmure. « *Des mois après sa guérison* », dit-elle, « *cette femme m'a avoué que le massage l'avait finalement aidée à se débarrasser de toute la douleur qu'elle avait enfouie profondément dans son corps* ».

Robin Ehrlich peut parfois avoir des accents de prédicateur et faire penser à Billy Graham lorsqu'on l'interroge sur le pouvoir du contact physique humain. On ne saurait s'en étonner si l'on se rappelle qu'elle dirige le Centre de Massage Thérapeutique de l'Eastside à New-York depuis 1983. En Occident, le massage a été longtemps cantonné aux épaules douloureuses et autres tendinites, mais il a fait ses preuves récemment avec succès comme une aide au traitement du diabète, de la maladie de Parkinson et des blessures de la colonne vertébrale. Mais peut-être moins connu est ce que peut faire le massage pour des blessures moins tangibles : une image de soi meurtrie.

La plus grande partie du travail de fond sur la médecine du toucher a été effectuée par le bien-nommé Institut de Recherche sur le Toucher de l'Ecole de Médecine de l'Université de Miami. En 2001, une étude menée par le Dr Tiffany Field, directrice de l'Institut, et le Dr Sybil Hart, psychiatre, professeur associé dans l'étude du développement humain et familial de l'Université Technique du Texas à Lubbock, a suivi 19 jeunes femmes pour anorexie. Alors que toutes continuaient leur cure psychanalytique classique, 10 d'entre elles recevaient aussi un massage complet du corps de 30 minutes deux fois par semaine pendant cinq semaines. Après seulement un cycle de traitement, le groupe qui avait reçu les massages montrait une anxiété réduite, un taux plus bas de cortisol, l'hormone du stress, et un taux plus élevé de dopamine, ce neurotransmetteur responsable des réactions émotionnelles. La même étude sur des patientes boulimiques menée trois ans plus tôt à l'Institut avait donné des résultats prometteurs, montrant, après massage, une diminution de l'hormone du stress et des augmentations de dopamine et sérotonine. Et si aucune étude ne s'est poursuivie assez longtemps pour enregistrer des variations de poids, les deux ont montré que le massage produisait quelque chose de tout aussi important : une diminution sensible de l'insatisfaction de son corps.

Le Dr Field a découvert qu'un massage modérément appuyé (« *étalage, pétrissage, drainage et digitopression modérée* ») était plus efficace parmi ses sujets qu'un massage léger. En général, elle déconseille aux praticiens de parler (que ce soit du bavardage ou de la thérapie) pendant la séance, en partie dans le but d'aider les patients à intégrer pleinement les bénéfices des sensations tactiles et en partie parce que les thérapeutes qui veulent trop en faire risquent de se disperser.

Pourtant, les masseurs-thérapeutes ont des idées différentes sur ce qui agit réellement pendant le massage. Adla Basayne, ancienne présidente de l'Association Américaine de Thérapie par le Massage, qui exerce à la Clinique Kartini de Portland (Oregon), préfère rester silencieuse pendant ses massages, mais elle peut éventuellement préparer une cliente ayant un problème d'image corporelle par une méditation guidée, préalablement au massage. Elle demande à sa cliente de fermer les yeux, puis d'« *imaginer qu'elle navigue sur un fleuve qui s'écoule dans son corps* ». L'idée, dit-elle, est d'aider ses clientes à ressentir chaque centimètre carré de peau de l'intérieur plutôt que de s'obséder sur ce à quoi elles ressemblent de l'extérieur.

Meryl Fury, infirmière et masseuse-thérapeute diplômée, à Kenosha dans le Wisconsin, effectue « *un travail énergétique ciblé* » sur ses clientes se sentant mal dans leur peau. Plaçant ses mains au-dessus des zones de la peau où elle sent des tensions, elle demande parfois : « *Je sens une grande tension ici. Comment la décririez-vous ? A-t-elle une couleur ?* ». D'autres fois, elle attend que la cliente prenne l'initiative de parler. Cette infirmière pense que beaucoup de clientes ont pu retrouver de cette manière l'origine de bien des problèmes d'image de soi. « *Le corps ne ment pas* », dit-elle, « *quand une personne se reconnecte avec son moi corporel, on peut avoir des améliorations gigantesques en une seule séance* ».

Cette faculté que procure le massage aux clients de se sentir immédiatement mieux est un avantage que les thérapeutes conventionnels par la parole ne peuvent pas toujours revendiquer. D'après l'auteur de l'étude, le Dr Hart, même les anorexiques qui avaient refusé un massage complet du corps « *ont trouvé un immense soulagement par des massages des pieds, des mains ou du cou* ». Cela pose la question : la thérapie du toucher est-elle plus efficace que la thérapie par la parole ? Le Dr Field pense que ce sont les deux faces d'une même médaille : « *Les deux thérapies travaillent dans des optiques si différentes que je préfère penser à ce que le massage peut apporter en complément à la parole* », dit-elle.

La psychiatre Estelle Toby Goldstein enseigne la pathologie médicale aux futurs masseurs-thérapeutes au Collège Mueller d'Etudes Holistiques à San Diego et recommande le massage depuis des années aux femmes ayant des problèmes d'image corporelle. « *Communiquer par la parole n'est pas ce qu'il y a de plus facile pour tout le monde* », dit-elle, « *J'ai commencé à mieux comprendre certains patients lorsque je les ai encouragés à essayer le massage alors que leur thérapeute me disait ce qu'ils pensaient de l'idée d'être touchés. Cela semblait magique, comme si les gens stockaient dans leur corps certaines mémoires ou émotions non accessibles à la verbalisation* ».

Quand aux changements neurochimiques rapportés par l'équipe du Dr Field, le Dr Goldstein pense que « *la diminution du niveau de cortisol et l'accroissement de la dopamine se produisent probablement* ». Mais elle ajoute que beaucoup d'autres facteurs (« *même le moment de la journée* ») peuvent affecter ces dosages. Si l'on met de côté la physiologie, le Dr Field résume les bénéfices de cette manière : « *Je pense que chaque fois qu'un autre être humain vous touche, il y a un sentiment spontané et immédiat que votre corps n'est pas repoussant, qu'il est tout à fait comme il doit être* ».

Les bienfaits du massage reconnus scientifiquement, et autrement que pour les foulures ou autres tendinites... Nous, nous l'avions constaté depuis longtemps dans notre pratique...

Hélène Marie



## ***Résumé d'Ayurvédā (suite)***

### COSMOLOGIE AYURVEDIQUE

PURUSHA : Conscience primordiale.

Désir primordial = instant où le cosmos se catapulte dans l'univers.

De l'unité surgit la dualité.

PRAKRITI : matrice manifesté de l'univers.

AHAMKARA : moi créateur (principe de l'ego) :

Sous l'influence des TRIGUNAS : SATTVA (Equilibre) - RAJAS (Activité) - TAMAS (Inertie)

5 OBJETS DES SENS : Son - Toucher - Forme - Goût - Odeur

5 GRANDS ELEMENTS :

Ether (espace) - Air - Feu - Eau - Terre

Ces éléments composent le corps physique des êtres vivants, fourreau de matière qui incarne l'esprit et l'âme.

5 SENS DE COGNITION :

Ouïe - Toucher - Vue - Goût - Odorat -

A travers lesquels nous recueillons les informations du monde.

5 SENS DE L'ACTION :

Parole (communication) - Mains (action créative) - Pieds (locomotion) - Organes génitaux (reproduction) - Anus (élimination)

Par lesquels nous nous exprimons dans le monde.



## Les Chakras

Table des Chakras et leurs correspondants :

Elément	Chakra	Siège	Nombres de pétales	Mantra racine	Objet des sens	Yantra	Jnanendryas organes sens	Karmendryas organe action
Ether	Vishuddha	Gorge	16	Ham	Son	Cercle	Oreille Ouïe	Bouche Parole
Air	Anahata	Cœur	12	Yam	Toucher	Hexagone	Peau Toucher	Mains Création
Feu	Manipura	Nombriil	10	Ram	Forme	Triangle	Yeux Vue	Pieds Locomotion
Eau	Swadhistana	Abdomen	6	Vam	Goût	Demi lune	Langue Goût	Sexe Procréation
Terre	Muladhara	Anus	4	Lam	Odeur	Carré	Nez Odorat	Anus Elimination

Tout ce qui existe dans le grand univers extérieur ou macrocosme apparaît également dans le cosmos intérieur du corps humain ou microcosme.

Un être humain est une réplique vivante de l'univers et doit vivre en symbiose avec celui-ci.

La suite dans le prochain numéro...

Michel Le Poulain





### *La cure de raisin : la santé en automne*

La cure de raisin est connue depuis au moins deux siècles comme une des thérapies naturelles les plus efficaces. On la redécouvre aujourd'hui, surfant sur la vague de la naturopathie.

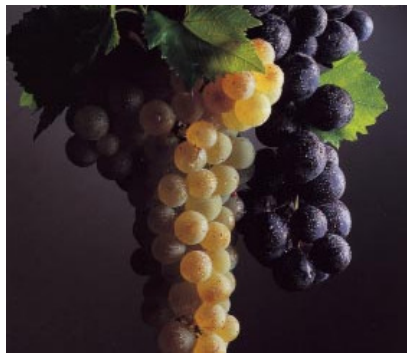
Il s'agit de manger du raisin, rien que du raisin, pendant, une, deux, trois, quatre semaines ou davantage. Ou encore: faire trois repas de raisin par jour, plus un repas végétarien frugal.

Les résultats sont, paraît-il, spectaculaires : la plupart de ceux qui en font l'expérience sont stupéfaits des changements qu'ils voient s'opérer en eux : la forme revient, les kilos superflus s'évanouissent, la constipation disparaît, des maladies chroniques - ulcères, néphrites, entérites, arthrite, etc. - guérissent.

C'est une cure agréable et facile à faire sans interrompre ses activités professionnelles. La sensation de faim ne se fait pas ressentir, le raisin étant gorgé de fibres et de sucre. D'ailleurs, la seule contre-indication est le diabète.

Par prudence, prenez tout de même conseil d'un naturopathe, et faites part de vos résultats dans notre courrier des lecteurs...

Hélène Marie



### *Régime végétarien : la question des protéines*

En lisant dans Om Shanti n° 3 l'article sur la réflexion sur le végétarisme, l'idée m'est venue de parler des protéines.

Car être végétarien, c'est bien mais attention aux protéines qui ne sont pas complètes dans les céréales ou légumineuses comme elles le sont dans la viande.

**Qu'est ce qu'une protéine ?** Les protéines sont constituées à partir de 22 acides aminés différents. Les acides aminés sont les maillons qui constituent les protéines. Celles-ci sont comparables à des colliers constitués de 100 à plusieurs milliers de ces perles, reliées chimiquement au moyen de fonction amide (liaison peptidique) ; si le nombre d'acides aminés est inférieur à 20, on parle de peptides, et de 20 à 100 de polypeptides.

Huit de ces acides aminés ne sont pas synthétisables par l'organisme. On doit les trouver dans l'alimentation. On les nomme aussi « acides aminés essentiels » ou AAE. Ce sont : l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, le tryptophane, la phénylalanine, la thréonine, la valine et l'histidine.

**Fonction des protéines :** Elles permettent la construction des cellules et des tissus, les enfants en utilisent 1/3 pour la construction de leur corps avec l'histidine et la lysine.

**Besoin journalier en protéine :** 1 g par KG de poids.

**Où trouve t on les protéines ?** Deux sources : les protéines végétales et les protéines animales :

On trouve les protéines animales dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et le fromage.

L'avantage est qu'elles contiennent les 8 AAE et sont une bonne source de zinc et de fer.

L'inconvénient est qu'elles apportent beaucoup de graisse et d'acide gras saturé (sauf les poissons) et sont pauvres en fibres.

On trouve les protéines végétales dans les céréales (pâtes, riz, seigle, millet, quinoa...) les légumineuses (pois cassés, haricots, lentilles), le soja, les graines oléagineuses (amandes, noisette, noix, noix de cajou, sésame...) et les algues.

L'avantage est qu'elles sont riches en fibres, pauvres en matières grasses, bonnes sources de vitamines B, de magnésium, de calcium et de nombreux autres minéraux.

L'inconvénient est que 4 AAE sont faiblement présents (sauf pour le soja, le quinoa et le sarrasin). Et il faut sous peine de carences graves associer les différentes sources de protéines végétales de manière à apporter au cours d'un repas les 8 AAE.

**Les bonnes associations:**

**Les associations céréales + légumineuses** sont à la base d'une alimentation végétarienne équilibrée :

80 g de céréales (poids sec) + 30 g de légumineuses (poids sec) : couscous pois chiches, riz lentilles, riz soja,

ou 240 g de céréales cuites + 90 g de légumineuses cuites.

**Association céréales + soja :** 80 g + 30 g de soja : plat de céréales + dessert à base de lait de soja.

**Association céréales + oléagineux :** 80 g + 50 g d'oléagineux : millet sauce aux amandes, croquettes de riz aux noix, pâtisseries aux amandes.

**Association céréales + produits laitiers :** 80 g + 30 g de fromage à pâte cuite : pâtes au gruyère, riz au lait, céréales + dessert lacté.

**Association céréales + œuf :** 80 g + 1 œuf : galettes de céréales, gâteaux, flans, far.

**Association céréales + poissons ou fruit de mer :** 80 g + 50 g : pâtes au saumon fumé, riz aux crevettes.

**Association céréales + viandes :** 80 g + 50 g : pâtes à la bolognaise, riz cantonais, curry d'agneau.

Sylvie Desprez



## *Au sujet des recettes Vata, Pitta et Kapha*

S'il est clair que, pour un même repas, on ne va pas s'amuser à faire la cuisine pour chaque dosha séparément – comme me l'a fait remarquer Swamiji cet été -, il est clair aussi qu'il est facile d'adapter l'alimentation en fonction de sa constitution ou de son déséquilibre du moment, ne serait-ce qu'en supprimant ou en ajoutant quelques épices. Un Pitta pourra éviter l'ail par trop chauffant, un Vata rajouter du ghee et un Kapha ...éviter les tentations sucrées, par exemple !

Les 2 recettes qui suivent sont des currys de légumes pour les 3 doshas, c'est-à-dire qu'elles les aident et les calment. Je les ai traduites du livre de recettes ayurvédiques de Amadea Morningstar et Urmila Desai.

### CURRY DE LEGUMES 1

(Vata -, Pitta -, Kapha -)

1 ½ tasse petits pois frais (ou surgelés)	3 cc graines de moutarde noire
1 ½ tasse carotte coupée en dés	3 cc sel de mer
1 ½ tasse pomme de terre coupée en morceaux	2 tasses eau
3 tasses haricots verts ou asperges coupés en morceaux de 2,5 cm	2 ½ cc curcuma
2 cs huile de tournesol ou ghee	1 2/3 cc coriandre en poudre
3 cc graines de cumin	4/5 tasse yaourt

Faire chauffer l'huile ou le ghee dans une grande casserole. Ajouter moutarde et cumin. Lorsque les graines de moutarde commencent à sauter, ajouter le curcuma, puis tous les légumes et l'eau. (Si vous prenez des petits pois surgelés, ne rajouter alors les autres légumes que lorsque le plat est presque terminé.) Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (entre 15 et 20'). Ajouter ensuite le yaourt et le reste des ingrédients, et bien remuer. Laisser mijoter encore 15 à 20', couvert et à petit feu.

**Remarque :** Ce curry accompagne bien une raïta de concombre et des pickles de citron pour un Vata. Servir avec du riz ou autre céréale. Ce curry simple à préparer vous attirera probablement des compliments. Les qualités rafraîchissantes des petits pois et des pommes de terre sont compensées par les autres légumes et épices. La petite quantité de yaourt délayé dans de l'eau est généralement bien tolérée par tous les doshas et améliore la digestion. Si possible, préférer les petits pois frais aux surgelés, car ils sont meilleurs pour l'équilibre d'un Vata et d'un Kapha.

### CURRY DE LEGUMES 2

(Vata -, Pitta -, Kapha -)

1 ½ tasse haricots verts ou asperges coupés en morceaux	1 2/3 cc graines de moutarde noire
4/5 tasse tomate mûre en morceaux d'env. 1 cm (au choix – à éviter pour Pitta)	1 2/3 cc graines de cumin
2 tasses pomme de terre, en morceaux d'env. 1 cm	1 2/3 cc curcuma
2/5 tasse haricots Lima (au choix)	1 2/3 cc curry en poudre, doux
4/5 tasse carotte coupée en rondelles	5 tasses eau
1 poignée épinards (ou autre légume vert à feuilles) bien lavé et coupé fin	1 cs coriandre en poudre
1 à 3 cs huile de tournesol (1 cs pour Kapha)	1 2/3 cc sel de mer
	1 petit piment vert (Serrano) coupé, uniquement pour Kapha, pour garnir

Laver, essuyer et couper les légumes. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole profonde et y mettre les graines de cumin et de moutarde. Lorsque les graines de moutarde commencent à sautiller, y ajouter les tomates, la poudre de curry et le curcuma. Faire revenir 3 à 4' à feu moyen. Puis ajouter le reste des ingrédients ainsi que l'eau. Bien remuer. Laisser mijoter 20 à 25' à feu moyen, jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Garnir avec des feuilles de coriandre fraîche hachées.

**Remarque :** Ce plat va merveilleusement bien avec de l'orge, du boulgour ou du millet, ainsi qu'une salade d'épinards et de champignons.

A vos fourneaux !

Danielle Lefort

## *Les livres de l'été*

"*Tu es né de la poussière et tu retourneras à la poussière*", phrase bien célèbre des Ecritures qui nous invite à faire une pause dans notre vie.

Nous pouvons peut être comprendre : "*Tu auras l'occasion de la dispersion, mais dans l'instant intériorise toi*".

La saison d'automne nous invite à chercher en nous-mêmes la lumière qui est déclinante à l'extérieure

Pour illustrer ces pensées, je souhaite partager avec vous trois lectures qui m'ont accompagné durant cet été.

Tout d'abord un « Commentaire de l'Evangile de Thomas » par Jean-Yves Le Loup chez Albin Michel. C'est en 1945, aux environs de Nag-Hammadi en Haute-Egypte, qu'un paysan découvre cet Evangile en labourant son champ. Thomas, Apôtre de Jésus, serait mort en Inde à Madras.

Puis : « Cinq méditations sur la beauté » de François Cheng de l'Académie française chez Albin Michel, à déguster avec modération...

Et enfin, « Une musique venue du ciel » chez Claire Lumière, Vie et Œuvres du XVII<sup>e</sup> Karmapa, chef spirituel du Bouddhisme tibétain .

Bonne lecture !

Michel Le Poulain



## *Courrier des lecteurs*

Je voudrais réagir à l'article d'Alain Guélinboin paru dans Om Shanti n°3. Il soulève une question que je me suis souvent posée : si l'on est végétarien par conviction de non violence, pourquoi manger des espèces végétales qui font aussi partie du vivant ?

Je me demande si la réponse ne résiderait pas dans le niveau de conscience. On peut penser que ce qui répugne, c'est de manger ce qui est le plus proche de nous dans l'échelle de l'évolution, le plus tabou étant la chair humaine. On remarque que les Chrétiens suggèrent de ne pas manger de viande le vendredi, mais plutôt du poisson, organisme vivant moins évolué. Les végétariens vont plus loin en ne mangeant que les organismes les moins évolués, les plus extrémistes ne mangeant que des graines, la vie non encore manifestée...

Que pensent les autres lecteurs ?

Hélène Marie



## *Ton avenir t'appartient*

Voici un poème d'une certaine Donna Levine. J'ignore qui est cette personne mais ce poème donné lors d'un stage de sophrologie me paraissait approprié pour commencer une nouvelle rentrée, et clore ce numéro...

Anne Boulanger



Il y a en toi  
 tous les possibles, tout ce que  
 tu voudrais être -  
 toute l'énergie pour accomplir  
 ce que tu veux réaliser.  
 Imagine-toi comme  
 tu aimerais être,  
 faisant ce que tu aimerais faire,  
 et chaque jour, avance d'un pas...  
 vers ce but.  
 Et même si parfois, il te paraît trop  
 dur de continuer,  
 tiens bon tes rêves.  
 Un beau matin tu te réveilleras pour découvrir  
 que tu es devenu la personne dont tu as rêvé -  
 ayant accompli ce que tu voulais -  
 simplement parce que tu as eu le courage  
 de croire en toi  
 et en tes rêves.

