

OM SHANTI

Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 1

Décembre 2005

APMA Paris - 24 avenue Jean Moulin - 75014 Paris
apma-paris@wanadoo.fr Site : <http://perso.wanadoo.fr/apma/paris>
Membre de l'APMA INTERNATIONAL - 13 rue Vauban - 66240 Le Barcarès
Fondateur : Swami Yog-Anand Bharati
swamijiapma@tiscali.fr Site : www.massage-ayurvedique.com

EDITO : Le changement créateur

Bonjour à tous,

Bienvenue dans *OM SHANTI, Le Petit Journal de l'APMA Paris...*

L'idée de ce journal est venue à notre cher Professeur, Michel Le Poulain, lorsque nous nous sommes retrouvés sans lieu pour nous réunir, au mois d'octobre.

Nous avons voulu garder un lien entre nous en attendant de retrouver un endroit qui nous convienne pour le massage du vendredi soir...

Il s'agirait d'un journal où chacun d'entre nous pourrait donner des nouvelles et des informations, échanger des pensées et des états d'âme : nous avons pensé remplacer nos discussions de vive voix du vendredi par ce petit journal...

Finalement, le lieu a été trouvé plus vite que prévu : Rue Rémy de Gourmont, mais l'envie de ce journal nous est restée.

Voici donc *OM SHANTI Le Petit Journal de l'APMA Paris n° 1...* et cela me rappelle le titre d'un livre que j'ai lu il y a longtemps et qui s'appelait « *Le changement créateur* ».

OM SHANTI, Le Petit Journal de l'APMA Paris est donc né d'un changement de lieu... Souhaitons-lui longue vie. Il continuera par tous vos articles divers et variés, en relation avec le Massage Ayurvédique ®, l'Ayurvéda, le bien-être en général... que vous pouvez envoyer par mail à helenemarie_janaki@yahoo.fr, chargée de les rassembler.

Chacun pourra s'exprimer librement... et, selon la formule consacrée, chaque article n'engagera que son auteur.

En attendant, voici le premier numéro, qui paraît à l'occasion de Noël et que nous dédions à notre Maître fondateur, Swami Yog-Anand Bharati, avec notre reconnaissance. Nous en profitons pour vous souhaiter à tous de Très Joyeuses Fêtes et Une Très Bonne Année 2006, remplie de massages, de joie, de paix.... Om Shanti à tous ! ! ! ! ! ! ! !

Hélène Marie

Les 5 pétales de la vie heureuse

Depuis quelque temps nous voyons à la télévision ou dans des magazines des articles sur des recherches qui sont faites dans le milieu scientifique et médical. Ces articles nous informent qu'il est bon de manger des légumes verts en quantité suffisante pour éviter les risques de cancer ou encore qu'il est bon de faire de l'exercice pour éviter en vieillissant les problèmes de mémoire.

Je me souviens il y a 16 ans lorsque je rendais visite à Swami Ji dans son grenier boulevard de Charonne dans le 20^{ème} arrondissement de Paris, qu'il me parlait souvent de son slogan, *les cinq pétales de la vie heureuse*. A l'époque je trouvais étonnant que des principes aussi simples puissent éviter des désagréments sur le plan de la santé.

Si vous voulez par vous-même découvrir et pratiquer ces 5 principes, voilà ce que je vous propose.

Tout d'abord, vous dessinez sur une feuille de papier une fleur avec cinq pétales.

1. Dans un premier pétale vous marquez RESPIRATION,
2. dans le pétale suivant ALIMENTATION et ELIMINATION,
3. puis EXERCICES,
4. puis RELAXATION,
5. puis PENSEE POSITIVE.

Et voilà, toute la sagesse de l'Ayurvéda est résumée dans cette fleur.

A vous de jouer maintenant, vous gardez ce dessin a porté de main et vous méditez dessus, vous pouvez vous exprimer en le complétant par des couleurs ou des écrits.

Bonne aventure.

Michel Le Poulain

Aimez-vous Noël ?

Beaucoup d'adultes n'aiment pas les fêtes de fin d'année : en ce qui me concerne Noël a un parfum d'enfance, de magie, de rêve, d'inoubliable. Cette fête évoque pour moi l'odeur du sapin, les bougies, la neige, la montagne, le clinquant des cheveux d'ange .

Souvenirs d'enfance, évoque la première fois où j'ai été autorisée à aller à la messe de minuit, je devais avoir 7 ou 8 ans (donc acceptée dans le clan des grands), à pied bien entendu, à l'époque on ne prenait pas la voiture pour de petits trajets, on n'avait même souvent pas de voiture, j'étais très excitée car c'était ma première grande sortie. Promenade vers 23 h 30 (la messe était vraiment à minuit) dans les rues de Dijon illuminées avec ma grand-mère, ma mère et mes tantes, mon père bouquinant au coin du feu et par la même occasion gardant mon ou mes frères.

Puis cérémonie, je n'avais absolument pas sommeil malgré l'heure tardive, et au retour de la messe la maison avec son air de fête, le sapin, le feu dans la cheminée, les cadeaux et le petit repas de réveillon simple mais tellement savoureux.

Actuellement il est hors de question pour moi de rater la messe de la nuit de Noël, c'est sentimental mais c'est ainsi ; Noël sans messe de la nuit (et non du jour) n'est pas un Noël "sérieux", au sens d'authentique.

Quelle est la signification de cette fête ? Pour les chrétiens il s'agit de commémorer la naissance de Jésus Christ, Sauveur de l'humanité.

Il est à remarquer que cette fête arrive au solstice d'hiver, moment de l'année où les jours sont les plus courts, au milieu de l'hiver chinois, donc au moment le plus sombre de l'année. Cela m'évoque la renaissance de l'espoir à condition que nous sachions faire ce qu'il faut pour faire vivre et grandir cet espoir d'une vie et d'un monde meilleurs et que nous ne restions pas les bras croisés à attendre que tout arrive tout seul. C'est donc à chacun d'apporter sa petite pierre pour construire cet édifice que nous voulons construire .

En conclusion le message de Noël "*Paix sur la terre aux hommes de bonne volonté* " reste plus que jamais d'actualité . Alors pas de fatalisme et au boulot !

Très joyeux et convivial Noël à tous .

Anne Boulanger

* * *

Bonne année 2006

Le lundi 9 janvier 2006 à 20h nous organisons un dîner pour fêter la nouvelle année dans le restaurant d'Ignace « Passage de Pondichéry », ouvert depuis peu.

Merci de bien vouloir vous inscrire sur la liste que nous faisons circuler tous les vendredis lors de notre réunion hebdomadaire ou de téléphoner à Antoine au 06 63 05 83 08 pour confirmer votre venue afin de faciliter la réservation.

PASSAGE DE PONDICHERY - 84 PASSAGE BRADY- 75010 PARIS – métro : CHATEAU D'EAU ou STRASBOURG SAINT DENIS

Antoine Mignot

Que signifie « OM SHANTI » ?

"Conservez-vous premièrement dans la paix:
et alors vous pourrez la donner aux autres"
(Imitation de Jésus-Christ)

Om santi (ou *shanti*) est un *mantra* (de *mana*: mental et *traya*: libération). Le chant de ce mantra contribue à trouver la paix intérieure ainsi qu'à établir une atmosphère paisible autour de soi.

Ce *mantra* est formé de deux mots dont le premier, *Om*, également appelé *pranava*, représente le son spirituel et absolu adressé au Seigneur Suprême, et commence tout *mantra* védique.

Le mot *shanti* signifie "paix" et *shanta* est le qualificatif d'une personne parfaitement paisible. Or, à moins de voir tous ses désirs comblés, nul ne peut être paisible.

Tout le monde recherche la paix intérieure; or, celle-ci ne s'obtient que lorsqu'on s'affranchit complètement de tout désir de satisfaction matérielle. Le progrès et la prospérité matériels ne peuvent nous permettre de vaincre les problèmes de l'existence, soit la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort. Dans les Etats "développés", dont l'économie en plein essor offre aux citoyens toutes les facilités, les problèmes sont les mêmes que partout ailleurs. On y recherche la paix dans différentes voies, mais en vain.

La masse des gens se montre toujours soucieuse de trouver la paix intérieure ou de la voir régner dans ce monde, mais ils ignorent comment parvenir à un tel état de paix. Or, c'est grâce à l'accomplissement de sacrifices et à la pratique de l'austérité que l'on pourra voir la paix s'installer ainsi dans le monde entier. Ce mot "sacrifice" (*yajña*) suggère que l'on renonce à ses propres intérêts pour la satisfaction d'une autre personne, ce qui est le propre de toute action. Tout homme est amené à sacrifier ses propres intérêts au profit d'autrui, que ce soit sa famille, son entourage, la communauté dans laquelle il vit, son pays ou l'humanité entière. Toutefois, de tels sacrifices atteignent leur perfection lorsqu'ils sont dédiés à l'Être Suprême, au Seigneur. L'austérité, ou la pénitence (*tapa*), désigne les nombreux principes régulateurs que recommandent les *Vedas*. Hygiène de vie et jeûnes sont ainsi prescrits par les Ecritures qui enseignent que tout acte inspiré par la vertu (*sattva*) favorise le progrès de son auteur. Ainsi, tout jeûne accompli en fonction des normes védiques est une occasion d'enrichir son savoir spirituel.

On ne saurait parler de paix sans évoquer la non-violence (*ahimsa*), qui consiste à ne rien faire qui puisse plonger autrui dans la douleur ou la confusion. Si les programmes proposés par hommes politiques, sociologues, philanthropes et autres, n'aboutissent qu'à de piteux résultats, c'est que leurs auteurs ne possèdent pas de vision spirituelle, et méconnaissent le vrai bien de l'humanité. Appliquer l'*ahimsa*, cela veut dire éduquer les gens de sorte qu'ils puissent utiliser pleinement leur corps humain, en tirant le meilleur parti. Le corps étant essentiellement destiné à la réalisation spirituelle, tout programme qui l'en éloigne lui fait violence. La non-violence est, en définitive, la voie qui engendre le bonheur spirituel des hommes.

tat-prasadat param santim. S'adressant à Arjuna dans la Bhagavad-gita (Bg.XVIII.62), Krsna, la Personne Suprême, affirme que par Sa grâce, il connaîtra la paix absolue (*param santim*) et atteindra l'éternelle et suprême Demeure. A l'exemple d'Arjuna, tout homme peut, par la pratique du *bhakti-yoga*, ou service de dévotion, atteindre la perfection suprême en rétablissant sa relation avec le Seigneur et ainsi trouver la paix, avec un mental devenu ferme et constant.

OM SHANTI !

Alain Guélinboin

* * *

DARSHAN - L'étreinte - un film de Jan KOUNEN

Au cinéma le 30 novembre.

Darshan est le portrait filmé de Sri Mata Amritanandamayi devi, un "Mahatma", maître spirituel, grande âme. Celle que l'on nomme affectueusement "Amma" (Mère) est née dans le Kérala, état du sud de l'Inde. Elle y a fondé un ashram, point de départ de notre voyage, accompagnant Mère et ses disciples, à travers l'Inde du Rajahstan à Calcutta en passant par Bénarès. Le road-movie se conclut à Kochi où pour les 50 ans d'Amma en 2003, le président de la République Abdul Kelan, s'est déplacé.

Amma incarne l'action et le résultat. Cependant le film ne s'attarde pas sur ses nombreuses réalisations (Hôpitaux, écoles, facultés, foyers d'accueil, ONG...) financées par des dons internationaux.

L'intensité et le sens du film provient de la mutation du voyage en pèlerinage en assistant à la fameuse cérémonie du "Darshan", étreinte en sanskrit. Celle qui, petite, donnait sa nourriture aux oiseaux, qui léchait les plaies des lépreux a décidé de soulager la douleur du monde en l'étreignant. Le darshan "processus de purification et de guérison intérieure" unit et réunit des milliers de personnes.

C'est avec une certaine émotion que le portrait d'Amma glisse finalement sur ces milliers de visages, hommes, femmes, de tous les âges, de toutes conditions sociales et nous paraissent eux aussi généreux, humbles, sincères, dénudés dans leur âme. C'est sans doute un des pouvoirs des Mahatmas, se faire sentir aussi petit qu'une goutte d'eau avec la force de l'océan.

A travers ce film c'est l'Inde qui nous donne son Darshan.

Antoine Mignot

* * *

Les 72 000 nadis

Les nadis sont des « circuits » énergétiques dans le corps humain qui correspondent à peu près aux méridiens d'acupuncture.

On lit dans les textes anciens qu'il y a 72 000 nadis dans le corps humain. Savez-vous comment on est arrivé à ce nombre ? Les anciens les ont-ils comptés ? Cela paraîtrait invraisemblable.

En fait, ils ne les ont pas comptés : le chiffre 7 correspond aux sept orifices de la tête (les deux narines, les deux yeux, les deux oreilles et la bouche) et chiffre 2 correspond aux deux autres orifices du corps : l'ouverture anale et l'ouverture sexuelle.

Ensuite, 1 000 veut simplement dire « beaucoup », de la même manière qu'on dit, pour le 7^{ème} Chakra (celui du sommet de la tête) que c'est le Chakra aux mille pétales : cela veut simplement dire « beaucoup » également....

Etonnant, non ? Les anciens sages de l'Inde n'avaient pas la même conception que nous de l'arithmétique...

Hélène Marie

Cuisine ayurvédique d'hiver : les choux

Chou blanc, brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou-rave etc.

Propriétés : froid et lourd

A éviter pour Vata

Les choux, comme les haricots, demandent pas mal d'énergie et de feu digestif pour pouvoir les digérer. Heureusement, n'importe quel estomac peut digérer de simples brocolis à la vapeur, qui est le chou le plus facile à digérer et aussi le plus riche en vitamines A et C.

Les Vata qui se risquent à manger du chou devraient éviter de le manger cru et, en tout cas, le faire bien cuire, avec des épices.

De temps en temps, un Kapha pourra constater que le chou ralentit la fonction de sa thyroïde. Mais, en général, les choux feront du bien à la plupart des Kapha et des Pitta, surtout qu'ils agissent en prévention contre le cancer.

Brocoli à l'indienne (Inde du Sud)

0 Vata, - Pitta, - Kapha - env. 30 min. de préparation - 4- 5 portions

1 beau pied de brocoli frais (coupé fin = 6 tasses)

1 c soupe de ghee ou d'huile de tournesol

1 c café de graines de cumin

1 c café de graines de moutarde noires

1 2/3 c café de urad dal sec (lentilles noires)

1/5 c café de hing (asafoetida)

1 c soupe de graines de sésame

Laver et couper le brocoli en petits morceaux de 2 cm env. Mettre l'huile ou le ghee dans une poêle sur le feu avec les graines de cumin et de moutarde. Quand les graines de moutarde commencent à sauter, ajouter le reste des ingrédients, sauf le brocoli, et faire cuire 1 à 2 min. Ajouter le brocoli et remuer. Laisser mijoter jusqu'à ce que le brocoli devienne vert clair et tendre. Pour Vata et Pitta, servir avec une c soupe de ghee en plus.

Au début de la recette est indiqué l'effet que le plat préparé a sur chaque dosha :

- signifie que la recette aide et calme le dosha
- + signifie qu'elle augmente le dosha
- 0 signifie que l'effet est neutre

Bon appétit !

Danielle Lefort

* * *

Les balades de l'APMA

Depuis la rentrée, ont commencé les randonnées de l'APMA, le premier dimanche de chaque mois... et le nombre restreint des participants jusqu'à présent n'enlève rien à leur enthousiasme et leur satisfaction...

Après la forêt de Saint-Germain-en-Laye, le Bois de Vincennes, puis la forêt de Marly-le-Roi, celle de dimanche 4 décembre a été consacrée à Maisons-Laffitte : promenade de trois heures dans le haut de la forêt de Saint-Germain.

Départ à 11 heures moins le quart, entrée par une porte de la forêt proche de la ville. Splendeur des couleurs de la fin d'automne : du jaune clair au marron foncé, en passant par tous les tons de rouge.

A chaque détour du sentier, des chevaux qui se promènent.

Deux heures de marche, puis, arrivée dans une sapinette. Sur le tapis d'aiguilles, nous pique-niquons : taboulé, compote de marrons et pâté végétal fait d'amandes et champignons.

Un peu de pluie, mais qui ne dure pas.

Un peu d'égarément : Anne, partie en retrait pour des besoins bien naturels, ne revenait pas... Inquiétude d'Hélène, qui l'aperçoit au loin au bout d'un moment : - « *Je me suis perdue...* ». - « *Et le grand méchant loup, l'as-tu rencontré ?* ». - « *Maintenant, je viendrai avec ma petite boussole* ».

Sur le retour, une Maisons-Laffittoise nous conseille de passer par le Parc : immense pelouse flanquée à un bout par une carrière où sautent des chevaux et à l'autre par le château construit par le banquier Laffitte, avec vue sur la Seine et Paris au loin.

Avant de retourner à la voiture, petit coup d'œil sur le champ de courses, immense étendue de pelouse ovale qui longe la Seine et qui existe encore grâce à un certain nombre de manifs pour empêcher certains soucieux de rentabilité de le supprimer.

Heureusement, la beauté du cheval a su imposer ses raisons : les chevaux continueront à courir, à sauter, à se balader à Maisons-Laffitte et à nous offrir leur compagnie bienfaisante.

Maisons-Laffitte, Cité du Cheval, nous reviendrons te rendre visite et nous recharger de ton oxygène et de l'amour et la noblesse de tes chevaux...

Hélène Marie

Prochaine balade de l'APMA :

Les étangs de Satory (au sud de Versailles), le dimanche 8 janvier 2006.

Durée : 3 h 15. Inscription au 01 39 73 53 12.

Rendez-vous à 10 h 15 à l'arrivée du RER St Germain en Laye, sur les marches de l'église.