

OM SHANTI

Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 15

Juillet 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 : La Bhagavad Gita : la vie est une bataille

Franchement, l'existence, quel champ de bataille !... Qui ne s'est pas fait un jour cette réflexion ? Eh bien, la Bhagavad Gita, par la voix de Krishna, nous enseigne, ainsi qu'à Arjuna, découragé de devoir se battre contre ses cousins, à nous repérer et accepter la bataille de la vie. La vie est un champ de bataille, mais les forces positives triomphent (avec un peu d'effort il faut dire)... Ouf ! Il n'y a donc qu'à continuer et à jouer le jeu. On verra bien...

Dans ce numéro aussi le karma, ou comment nous sommes responsables de ce qui nous arrive, et puis des réflexions diverses, et nos rubriques habituelles : le pèlerinage, la cuisine, les randonnées.

Et surtout Om Shanti qui continue... On avait dit qu'on arrêterait un peu, qu'on prendrait des vacances, mais Om Shanti continue, car c'est l'amitié qui continue, malgré les aventures, malgré ce qui nous arrive, malgré les vents contraires, car Om Shanti, c'est un souffle, Om Shanti, c'est de la pure amitié, Om Shanti, c'est nous...

La Rédaction

La Bhagavad Gita : transcender les manifestations de l'existence

Les conflits font partie de l'existence. La vie est un champ de bataille... La sagesse indienne nous le dit depuis des millénaires, et nous en sommes encore à nous étonner de batailler sans cesse...

Mais, la vie, cette vie, on l'aime, on n'en voudrait pas d'autre... N'est-ce pas ?

L'amitié, les larmes, les réconciliations, l'amour, les ruptures, les retrouvailles, la colère, le pardon, et puis tout, comment ne pas y passer ? C'est notre vie, et nous l'aimons. C'est notre karma, et le pire, paraît-il, c'est que nous l'avons choisie, dit-on, cette incarnation, au terme de notre incarnation précédente, choisie pour évoluer, pour changer, pour arriver à plus de conscience...

Mais oui, malgré les conflits, malgré les disputes, malgré les ruptures, malgré tout, nous nous aimons, tous autant que nous sommes...

Maupassant le disait aussi au siècle dernier : prends garde... au chien, à l'eau, au vin, aux filles qu'on trouve en chemin, mais c'est cela que j'aime... C'est cela qu'on veut garder malgré tout, c'est notre vie, c'est notre karma, l'amour est dedans, pas ailleurs, c'est à travers le karma que nous pouvons prendre conscience de l'absolu, à travers la manifestation que l'on connaît le non manifesté.

Swami-Ji, un jour, avec insistance, comme un cadeau, m'a fait chercher ces versets dans la Bhagavad Gita :

« Celui qui reste le même dans le plaisir et la douleur, qui habite dans le Soi, qui ne voit aucune différence entre une motte de terre, une pierre et de l'or, qui est le même envers ceux qui l'aiment et ceux qui ne l'aiment pas, qui est ferme et qui voit d'un même œil le blâme et la louange » (XIV-24)

« Celui qui est le même dans l'honneur et le déshonneur, le même envers ses amis et ses ennemis, abandonnant toute entreprise, a transcendé les gunas » (XIV-25)

La Bhagavad Gita met en scène la bataille entre les Pandavas (dont fait partie Arjuna, le héros) qui représentent les forces créatrices, et leurs cousins, les Kauravas, qui représentent les forces d'inertie, les ténèbres. Remarquons que l'on se bat entre cousins, contre d'autres nous-mêmes donc, en famille !

Arjuna est dans le champ de bataille, mais il a son libre-arbitre. En arrivant, il est découragé : comment tuer, dans la bataille qui s'annonce, des membres de ma propre famille ? Krishna, au cours de dix-huit entretiens, lui enseigne que s'il reprend contact avec les grands principes de la loi universelle, il pourra agir. Le secret : transcender les gunas, alors on est heureux, libre, non atteint par ce qui arrive.

Que sont les gunas ? Sattva (la pureté), rajas (l'activité), tamas (l'inertie) sont les principes qui président à la création du monde, ce sont eux qui font que le monde existe. Une fleur par exemple est successivement rajas (quand elle se forme), sattva (quand elle illumine de sa beauté) et tamas (quand elle se fane). Au-delà, existe un domaine de pure conscience non affecté par ces manifestations de l'existence.

Dès le deuxième entretien, Krishna dit à Arjuna : « Arjuna, sois au-dessus des trois gunas » (II-45), retourne vers la valeur de stabilité qui sous-tend la manifestation du monde.

Et aussitôt après, Krishna ajoute : « Maintenant, établi dans le Soi, accomplis l'action » (II-48), alors tu pourras agir, tu ne n'identifieras plus à ce qui t'arrive, tu seras dans le monde sans être du monde.

Krishna ne dit pas de se retirer du monde, mais de ne pas s'y identifier.

Oui, mais voilà, nous pauvres humains sommes soumis à « l'erreur de l'intellect », qui fait que nous nous identifions à notre petit ego d'abord, à ce qui lui arrive ensuite, tous ces événements bons et mauvais. Et la souffrance apparaît.

Alors comment faire ? La méditation, la répétition d'un mantra, permet de vibrer avec les couches profondes de la conscience, le silence, la vraie nature de notre âme.

Dans le dernier entretien, Arjuna dit à Krishna : « J'ai retrouvé la mémoire » (XVIII-73), la mémoire du Soi ; j'ai perdu les limites de l'identification à la matière.

Bouddha dit la même chose : « Tu ne vois pas le monde tel qu'il est, mais tel que tu es », c'est-à-dire avec tes limitations, lorsque tu es identifié à ta manifestation, ton petit ego, identifié aux trois gunas, qui ne sont que les variations de la manifestation.

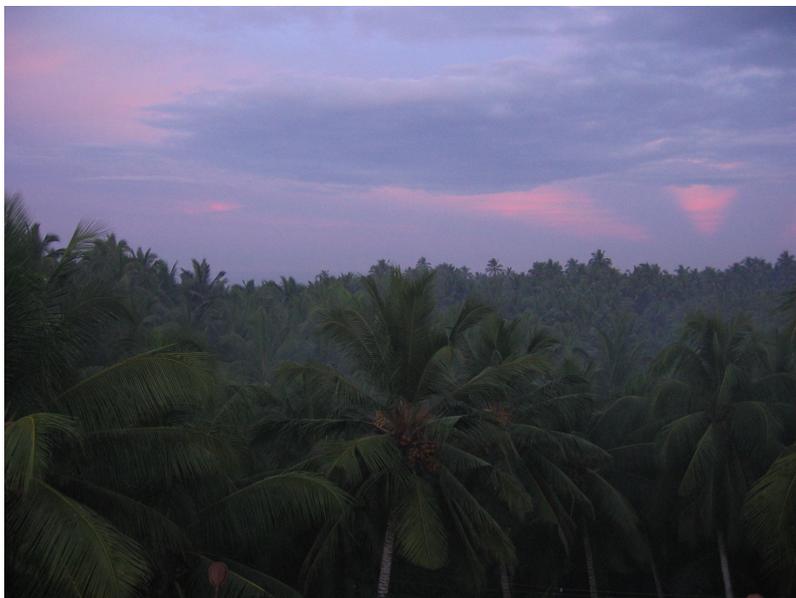
Lorsqu'on est établi dans le Soi, dans des valeurs de félicité, pureté et amour, alors on peut réellement transcender les manifestations de l'existence et tout ce qui nous arrive ne peut nous affecter vraiment.

Rudyard Kipling, né à Bombay, imprégné de culture indienne, dit simplement :

Si tu peux...

Tu seras un homme...

Hélène Marie



**Bonheur et malheur résident dans notre propre esprit.
Chaleur et froid sont entre les mains du soleil.**

Proverbe tibétain

Si...

*Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie
Et sans dire un seul mot te mettre à rebâtir,
Ou perdre en un seul coup le gain de cent parties
Sans un geste et sans un soupir ;*

*Si tu peux être amant sans être fou d'amour,
Si tu peux être fort sans cesser d'être tendre,
Et, te sentant haï, sans haïr à ton tour,
Pourtant lutter et te défendre ;*

*Si tu peux supporter d'entendre tes paroles
Travesties par des gueux pour exciter des sots,
Et d'entendre mentir sur toi leurs bouches folles
Sans mentir toi-même d'un mot ;*

*Si tu peux rester digne en étant populaire,
Si tu peux rester peuple en conseillant les rois,
Et si tu peux aimer tous tes amis en frère,
Sans qu'aucun d'eux soit tout pour toi ;*

*Si tu sais méditer, observer et connaître,
Sans jamais devenir sceptique ou destructeur,
Rêver, mais sans laisser ton rêve être ton maître,
Penser sans n'être qu'un penseur ;*

*Si tu peux être dur sans jamais être en rage,
Si tu peux être brave et jamais imprudent,
Si tu sais être bon, si tu sais être sage,
Sans être moral ni pédant ;*

*Si tu peux rencontrer Triomphe après Défaite
Et recevoir ces deux menteurs d'un même front,
Si tu peux conserver ton courage et ta tête
Quand tous les autres les perdront,*

*Alors les Rois, les Dieux, la Chance et la Victoire
Seront à tout jamais tes esclaves soumis,
Et, ce qui vaut mieux que les Rois et la Gloire
Tu seras un homme, mon fils.*

Rudyard Kipling

Le karma : nous sommes créateurs de tout ce qui nous arrive

Dès l'instant où nous prenons naissance dans un corps physique, nous faisons constamment l'une de ces trois choses : agir, réagir et interagir, parfois les trois en même temps. Et à toute action correspond une réaction. Ce sont des lois naturelles qui opèrent sans cesse dans chaque relation. C'est l'effet boomerang. On les appelle les lois karmiques (karma signifie : action). Elles s'appliquent aux pensées, aux paroles et aux actions.

Ces lois du karma nous rappellent que, quelle que soit l'énergie que nous dépensons, nous la récupérons : si nous donnons du bonheur à quelqu'un, cela nous sera retourné, il en est de même pour la peine. Nous avons créé les conditions pour vivre ce que nous vivons. Les situations que nous traversons ont un sens mais il n'est pas toujours facile de trouver le lien entre l'action et la réaction.

On distingue trois niveaux principaux, trois catégories d'action :

L'action positive (Sukarma)

Elle se fait dans le niveau de conscience d'âme. Nous sommes conscients d'être une âme et d'être une énergie spirituelle. Nous sommes libérés de l'attente de quelque chose d'extérieur à nous-mêmes. Nous ne cherchons pas la paix et le bonheur dans nos conditions extérieures. Nous savons que ce sont des états d'être intérieurs. Au lieu de prendre, nous donnons. Conscients d'être éternels et impérissables, nous ne sommes en aucune façon menacés par les autres. Nous pouvons voir le meilleur en tout le monde.

L'action positive engendre du bonheur, est porteuse de sens, désintéressée et est créatrice. Nous pouvons à volonté évoluer dans un niveau spirituel : être puissants, joyeux, introvertis et emplis d'amour. Néanmoins, nous ne devenons pas emplis d'amour et généreux pour les autres quand nous attendons quelque énergie positive en retour. Si nous donnons avec le désir ou l'attente d'un retour, c'est que nos motivations et nos actions ne sont pas en « conscience d'âme ».

Donner simplement du fond du cœur, c'est la pulsion la plus élevée de l'esprit. La meilleure chose que nous pouvons faire pour les autres est de les aider à redécouvrir leur « conscience d'âme » et leur lien avec le créateur. Nous pouvons être des instruments qui aident les autres à se libérer de l'illusion et à les connecter à la source de l'âme, Dieu. C'est le karma le plus élevé.

L'action neutre (Vikarma)

Elle évoque les tâches de routine qui normalement n'affectent personne : laver la vaisselle, écrire une liste de courses, néanmoins il est préférable de les faire avec enthousiasme.

L'action négative (Akarma)

Elle est motivée par la conscience de corps, quand nous nous identifions à notre forme physique, que nous croyons que le bonheur est une expérience physique.

Quand notre sécurité et notre sens du soi sont basés sur notre position sociale, nos possessions, nos revenus ou sur une autre personne, nous sommes souvent dans l'émotion due à la peur. Peur de perdre son travail, sa maison, peur de ne plus être aimé etc. Les actions (colère, jalousie, vengeance, etc.) qui en découlent créent du karma négatif.

Toutes les actions motivées par l'avidité ou l'attachement sont ce que nous pourrions appeler des actions pécheresses où la signification du péché est simplement l'oubli de qui nous sommes (une âme).

Côté bibliothèque ...

A toutes les femmes qui sont dans une quête obstinée de bonheur...
 A toutes celles qui ont souffert dans leur cœur et dans leur corps...
 A toutes celles qui ont eu une enfance et une adolescence difficiles...
 A toutes celles qui ne sont pas réconciliées avec leur féminité et leur sexualité...
 A toutes celles qui n'ont pas pu exprimer leur mal-être...
 Afin qu'elles puissent réparer ce qui doit l'être...

A tous les hommes ayant eu des difficultés relationnelles avec leur mère, leur compagne, leur fille, et des femmes de leur entourage...

Afin qu'ils puissent mieux communiquer avec elles et mieux les comprendre...

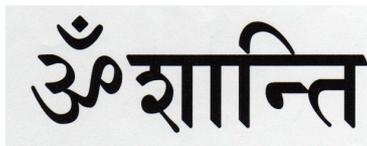
Je recommande vivement la lecture de ces deux livres extraordinaires :

- Parole de femme de Annie Leclerc , édité chez Grasset.
- La fille de son père de Linda Schierse Léonard édité chez Le Jour.

Parole de femme : livre non conformiste s'il en est, original, sortant des sentiers battus, réhabilite la sexualité de la femme et la présente sous un jour nouveau et inattendu. A de plus un aspect politique, subversif et féministe (bien que ce livre ait été édité en 1974, le féminisme dont il est ici question n'a aucun rapport avec celui « classique », militant et un peu caricatural des années 70...). Génial... Certaines pages sont magnifiques... Un hymne à la vie et à la joie...

La fille de son père : Linda Schierse Léonard, psychothérapeute d'obédience jungienne (Jung était à l'origine un disciple de Freud, puis il s'est séparé de son maître et a notablement modifié et élargi ses théories). Ce livre explicite de manière lumineuse les relations père fille, leurs aspects pathologiques et leur réhabilitation. De nombreux exemples d'interprétation de rêves ainsi que du symbolisme de certains contes sont cités.

Anne Boulanger



Om Shanti

Ecrivez !

« Le maître dit :

*Ecrivez ! Une lettre, un journal ou jetez quelques notes sur le papier en parlant au téléphone, mais écrivez !
 Ecrire nous rapproche de Dieu et de notre prochain. Si vous voulez mieux comprendre votre rôle en ce monde, écrivez.*

Efforcez-vous de mettre votre âme par écrit, même si personne ne vous lit - ou, pis, même si quelqu'un finit par lire ce que vous vouliez garder secret. Le simple fait d'écrire nous aide à organiser notre pensée et à discerner clairement ce qui se trouve autour de nous. Un papier et un stylo opèrent des miracles - ils soignent les douleurs, réalisent les rêves, restituent l'espoir perdu.

Les mots ont un pouvoir. »

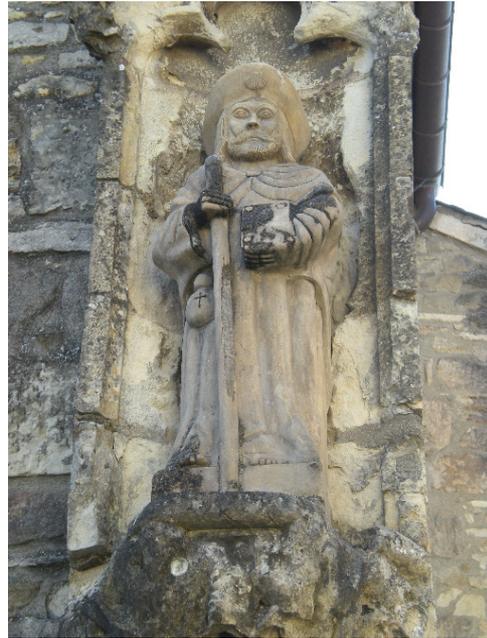
Paulo Coelho
 « Maktub »

Sur le chemin de Saint-Jacques : Saint Roch et George Sand

"Je suis l'Alpha et l'Oméga, le premier et le dernier, le principe et la fin" Ap 22,13.

Je garde à l'esprit cette citation que j'ai lue dans la Cathédrale de Nevers et je marche à un bon rythme, mon bâton dans la main gauche qui marque la cadence et de la main droite je peux me gratter la tête. C'est le signe d'une intense réflexion. Avez-vous remarqué comment marcher aide à penser ?

Christophe Lamoure nous dit dans son livre *"Petite philosophie du marcheur"* : *" Pour penser le monde, le philosophe n'avance pas à la seule force de son esprit. Il y met aussi son corps, son énergie psychique. C'est sans doute pour cela que tant de philosophes pratiquent la marche. Heidegger parle de la pensée comme de chemins qui ne mènent nulle part : le but n'est pas d'aller d'un endroit déterminé à un autre, mais de faire route. C'est cela, je crois, le point commun entre le marcheur et le philosophe : ils n'ont d'autre but que de cheminer".*



Saint-Jacques
(Saint-Pierre-le-Moutier)

Un bruit étrange me tire de ma réflexion, un bruit de voiture de course, bizarre, pourtant je ne vois que vaches, prés, rivières et petites fermes tranquilles. Ouinnn!!!!!!broummmm ouinnnnnnn!!!!. ????? Mais oui, "Magny Cours" le fameux circuit automobile, mais c'est bien sûr ! Les voitures qui roulent à 300 km à l'heure, dans un boucan d'enfer. Vite, fuyons !!! Cela change de mes compagnons de route, les escargots de Bourgogne, champions de la non-vitesse. D'ailleurs, j'en ai sauvé plus d'un d'une mort certaine en les aidant à traverser la route. Je me sentais solidaire avec mes 4 km à l'heure. Je reste une nuit au camping de Chevenon, en pleine forêt, puis je repars vers St-Pierre-le-Moutier avec le broumbroum!!! à mes trousses.

Tous mes vêtements sont mouillés. Heureusement au camping de St-Pierre, un beau soleil vient à point avec un peu de vent pour les sécher vite fait, un petit miracle en somme... Le lendemain une jolie statue de St Jacques à l'église de St-Pierre-le-Moutier me regarde repartir, vers Le Veudre, Lucy-Lévis et Valigny en tout 32 km. Je traverse l'Allier au pont du Veudre, limite entre la Nièvre et l'Allier, admire la nef en bois de l'église de Lucy-Lévis et me repose dans le camping de Valigny au bord d'un joli étang pour vacanciers pêcheurs.

Jeudi 14 août, cela fait une semaine de marche, chouette. Allez un petit 30 km : Valigny St-Amand-Montrond. Dans le virage, quitter la route pour prendre en face le chemin herbu et continuer toujours tout droit. Laisser un chemin à gauche puis à droite. Etrange cette sensation de se dire qu'en prenant à gauche un chemin puis à droite un autre, après une croix tout droit puis à l'église prendre telle rue. Se dire que j'arriverai peut-être un jour à St-Jacques qui se trouve encore à environ 1600 km. D'ailleurs au moment où j'écris ces lignes, je n'y suis pas encore, Il me reste 900 km à faire. Mais bon, un jour viendra, ne suis-je pas l'Alfa et l'Oméga, le premier et le dernier, le principe et la fin ???

Au km 12 de l'étape, je passe devant la chapelle Saint-Roch à Ainay-le-Château, je suis maintenant dans le Cher. Je trouve souvent des représentations de Saint Roch sur le chemin, chapelles ou statues. Roch est né à Montpellier à la fin du XIII^e siècle, seul fils d'un haut magistrat et d'une mère nommée Libérie. Il perdit ses parents à l'âge de 20 ans, et partit alors pour Rome après avoir distribué ses biens aux pauvres. Au cours de son chemin, il s'arrêta dans quelques hôpitaux pour soigner et panser les plaies des malades ; on dit qu'il leur rendait la santé par le signe de croix. Ses soins allaient de préférence aux pestiférés, parmi lesquels certains furent soignés à Cesne, Acquapendente, Rome et ailleurs. On adjoint souvent un chien dans les représentations de Saint Roch, car la tradition veut qu'à la fin de sa vie, touché à son tour par la peste et par la faim, il fut nourri dans une forêt près de Plaisance par un bon chien qui lui apportait chaque jour un pain dérobé à la table de son maître. Ce dernier, intrigué par le manège de l'animal, le suivit en forêt et découvrit notre Saint blessé, qu'il put ainsi secourir.

Il est curieux de constater la fréquence des chapelles dédiées à Saint Roch dans certaines régions de France et de Belgique. Beaucoup de ces édifices ont fleuri au XIXe siècle, bien qu'on ait évoqué le Saint bien avant. La construction d'une chapelle était généralement la reconnaissance envers Saint Roch, invoqué pour l'arrêt d'une épidémie ou d'un fléau auquel la médecine n'avait pas encore trouvé de remède. Miracle de tous les maux à la lueur de la foi, la fréquence de ces chapelles est aussi une source d'information extraordinaire pour les historiens s'intéressant aux épidémies et à leur propagation (faire une carte des chapelles, avec leur date, revient à localiser les progressions des épidémies au cours du temps).



La chapelle Saint-Roch à Valigny

Je termine cette étape en longeant le canal du Berry. Puis je repars vers le Châtelet. Je rencontre en chemin un beau taureau. Le problème, c'est qu'il est sur le chemin. Seul face à un taureau je ne suis pas fier, "à quoi peut-il bien penser ?" me dis-je, "est-ce un gentil taureau ou un belliqueux ?" Heureusement il y a un arbre, suffisamment gros pour que je me cache derrière. Nous nous observons quelques instants. Est-ce que je lui dis que je suis un pèlerin ? Je ne sais pas pourquoi, j'ai l'impression qu'il guette mon arrière-train en bougeant sa tête cornée. J'observe un peu envieux son anatomie, le bougre. Aller hop du balai, il part tranquillement et moi je pars en courant... Une autre fois, j'ai rencontré un serpent, il attendait sagement que je passe, puis il a traversé la route derrière moi en ondulant. Mince ça existe ces grandes vipères ! Je ferai attention maintenant quand je poserai mes fesses. Il me semble bientôt pénétrer un monde magique et mystérieux, au fil des étapes, Château-Meillant, La Châtre. Les paysages d'une végétation luxuriante se colorent de vert foncé. Je suis dans le Berry entre le Cher et L'Indre. C'est une province de l'ancien régime, ayant pour capitale Bourges. C'est aussi le pays de George Sand.



La maison de George Sand à Nohant

Terre d'inspiration artistique, le Pays de La Châtre a l'âme romantique. George Sand (1804-1876) s'y installa dans son domaine familial de Nohant où elle rédigea ses célèbres romans champêtres (La Mare au diable, la Petite Fadette, Les Maîtres sonneurs), qui ont pour cadre la "Vallée Noire". Elle y accueillit les plus grands artistes de son époque tels Chopin, Liszt, Delacroix et Balzac. Au camping de la Châtre, je me repose un peu. Je me laisse rêver, l'âme romantique, je me promène et médite. Là, de très grands artistes imaginèrent leurs œuvres. *"Regarde-moi si tu veux, peu m'importe. Si tu passes, bon voyage, si tu restes, tant mieux pour toi"* George Sand

Repartir par la rue Accolas vers la mairie, contourner la mairie par la gauche pour prendre l'avenue George Sand... Prendre à droite la rue Frédéric Chopin. Que de noms illustres pour guider mes pas, un poème, un air de piano. Il y a toujours une ivresse à quitter une étape de bon matin. Il s'ouvre devant soi un espace infini. J'en profite à chaque fois pour remercier Dieu, mes parents, mes ancêtres, la nature de m'avoir donné ce corps si perfectionné, si fidèle. Lorsque vous vous déplacez en voiture, vous pensez matériel, essence, moteur, pneus, etc. Lorsque votre véhicule est votre corps, vous pensez pieds, articulations, muscles, dos, nourriture, eau, repos. Mon corps me parle ; il est d'ailleurs très bavard. Aïe !! Qu'est-ce que c'est que cette douleur à l'orteil droit ? Ouille ouille !! Mon genou ! Pourvu que mon sparadrap sur mon énième ampoule tienne bon. Mince j'ai oublié de mettre ma crème solaire ce matin, ça y est j'ai un coup sur le pif. Hou la la !!! Il y a 5 km avant le prochain village et je n'ai plus d'eau dans ma bouteille, il faut toujours garder une poire pour la soif dit la sagesse populaire, là ce sera une orange qui me restait. Ouf ! Sauvé. Humm qu'elle est bonne, un délice, elle me donne juste la force pour continuer... Je fais une étape à Neuvy-St-Sépulcre, quel joli nom, puis dans un très beau camping à Gargillesse, dans une belle forêt avec de grands arbres. Ici commence une belle région, magnifique par ses paysages sauvages, avec comme étapes Crozant et La Souterraine. C'est à Crozant que je rencontre mes premiers pèlerins, toute une famille. Je viens justement de recevoir un gentil mail de leur part dans lequel ils racontent leur aventure que je vous livrerai dans le prochain numéro... *"A bientôt !"*

Michel Le Poulain

Une pharmacie dans ma cuisine...

L'Ayurveda nous enseigne que la clé de la santé se situe au niveau du système digestif.

En résumé, bien digérer c'est faire bénéficier son corps de tous les apports nutritifs consommés et assimilés.

Pour nous aider au quotidien, les plantes et les épices sont là !

Chaque plante reflète une qualité particulière de l'énergie pranique et possède des vertus à explorer:



- *Ail* : très utile pour réguler les problèmes circulatoires ainsi que l'hypertension (anti-cholestérol), attention l'ail n'est pas un allié pour la méditation, alors à utiliser avec parcimonie.
- *Asa-Foetida* : renforce le système digestif, combat les flatulences.
- *Basilic* : bon pour les problèmes respiratoires, enlève les mucosités au niveau de la langue et de la gorge.
- *Camomille* : action purifiante, elle calme les douleurs du système digestif, apaise les maux de tête et les règles douloureuses.
- *Cannelle* : débarrasse le corps des toxines.
- *Cardamome* : diminue les mucosités au niveau des poumons, désinfecte et tonifie la rate.
- *Chicorée* : nettoie le foie, stimule la vésicule biliaire, purifie la vessie.
- *Clou de girofle* : nettoie le sang.
- *Coriandre* : favorise l'équilibre de l'esprit.
- *Cumin* : purifie le sang.
- *Curcuma* : anti-inflammatoire, cicatrisant, améliore la circulation , purifie le foie et le sang, stimule la digestion.
- *Fenouil* : anti-spasmodique, action diurétique, purifie les reins et la vessie.
- *Fenugrec* : réduit les graisses.
- *Gingembre* (frais ou en poudre) : excellent pour la digestion, permet d'éradiquer les rhumes.
- *Menthe poivrée* : toux, maux de gorge, nervosité, règles douloureuses.
- *Noix de muscade* : favorise la cicatrisation, aphrodisiaque, action sur les problèmes cutanés.
- *Persil* : nettoie les voies urinaires,
- *Poivre noir* : utile en cas de rhume, active la digestion, élimine les dépôts au niveau du côlon.
- *Réglisse* : anti-acidité, apaise l'esprit, les douleurs gastriques, maux de gorge.
- *Safran* : possède une dimension spirituelle, il renforce l'immunité et l'esprit.

Cuisez avec des herbes et des épices pour l'harmonie du corps et de l'esprit !

L'asa foetida

Voici ce que j'ai lu récemment dans « Le Courrier International » sous le titre : *Indispensable « bouse du diable »*

L'asa foetida ou ase fétide ne saurait manquer dans aucune cuisine indienne digne de ce nom. Appelée communément hing en Inde, l'asa foetida tire son nom du persan aza, « résine », et du latin foetidus, « fétide ». Cette épice est la résine extraite des racines d'une ombellifère appelée fêrule persique. Elle est vendue en morceaux ou le plus souvent sous forme de granulés ou en poudre. L'asa foetida fraîche est blanc grisâtre mais prend des teintes plus foncées avec le temps (et en séchant), passant du jaune au rouge et enfin au brun.

Souvent surnommée en anglais devil's dung (bouse du diable), l'asa foetida crue dégage une odeur forte et désagréable qui rappelle celle des oignons pourris ou du soufre. Elle est utilisée en cuisine pour ses propriétés digestives, comme condiment et dans les conserves au vinaigre (pickles). Elle doit être conservée dans un récipient hermétique afin que son odeur ne contamine pas les autres épices. Quand on la fait revenir dans de l'huile ou dans du ghee (beurre clarifié), son arôme s'atténue nettement et devient plus agréable.

La plante dont elle provient pousse au Cachemire et dans certaines régions du Pendjab, mais l'asa foetida consommée en Inde est le plus souvent importée d'Iran et d'Afghanistan. Elle y est utilisée pour donner un parfum d'ail et d'oignon aux plats végétariens. Les brahmanes et les jaïns, qui ne mangent pas d'alliacées, l'utilisent d'ailleurs comme substitut.

C'est dans la tige creuse d'une fêrule que Prométhée a rapporté sur Terre le feu dérobé au Soleil. Mais la véritable histoire de l'asa foetida est sensiblement différente de ce qu'en dit la mythologie grecque. Très appréciée dans la Méditerranée antique, où on la faisait venir de Perse, elle a été introduite en Europe par Alexandre le Grand. Après la chute de l'Empire romain et jusqu'au XVI^e siècle, elle resta rare dans les pays européens et considérée comme une plante médicinale. Quoique très prisée à une époque par les médecins et les cuisiniers en Europe, l'asa foetida n'y est plus guère utilisée aujourd'hui (sauf en homéopathie).

L'auteur donne alors une recette : *Riz aux pignons et aux champignons*

Pour 4 personnes :

- 250 g de riz complet long grain cuit
- 8 à 10 champignons coupés en lamelles
- 1 bonne poignée de persil frais haché
- 1 petite poignée de pignons de pin
- le jus d'1/2 citron
- 2 cs d'huile d'olive vierge
- 1 pincée d'asa foetida
- sel et poivre du moulin



Faire revenir les champignons dans l'huile ; lorsqu'ils sont dorés, verser le jus de citron. Faire légèrement griller les pignons à sec pendant quelques minutes dans une petite poêle que l'on prendra soin de remuer constamment. Mélanger tous les ingrédients avec le riz cuit ; réchauffer au besoin.

Comme variante, je propose de remplacer le riz complet par du riz basmati, plus digeste, et les champignons (tamasiques) par d'autres légumes au choix, selon la saison et le goût, tels que carottes, courgettes, endives ou céleri, brocoli, fenouil ou même poireaux etc.

Gérard Edde, dans son « Traité d'Ayurvêda » écrit que l'asa foetida est un tonique puissant du système digestif. Elle augmente Agni et enlève les stagnations de toxines au niveau du côlon. Elle calme les nerfs mais endort un peu l'esprit. C'est une plante pour les temps difficiles (actuels) du Kali Yuga.

Indications : indigestion, flatulences, Agni faible, constipation, palpitations, asthme.

Contre-indications : grossesse, acidité, urticaire.

Une foule de propriétés donc !

Le végétarisme

Que ce soit pour des raisons éthiques, de santé ou spirituelles le végétarisme se conçoit comme mode de vie pour certains, comme nécessité pour d'autres. La vie semble plus paisible, productive, sensible à celles et ceux qui ont un jour fait le choix de se nourrir autrement. Voici un florilège de citations, assez parlantes, venues d'horizons divers.

« Le régime végétarien ne contribue pas pour peu de chose à la pureté de l'âme ».

Michelet, historien et philosophe français

« Pour que le végétarisme aide à l'évolution humaine, il doit être l'un des premiers pas vers une vie meilleure, sur tous les plans : physique, moral, mental, spirituel ; sinon le végétarisme ne sera qu'une béquille supplémentaire pour le maintien du moi égoïste et ne fera qu'entraver l'évolution de l'homme ».

Sundari-Spendjian

« La nourriture carnée porte en elle les inquiétudes, les convoitises, les acharnements, les agressivités de la bête ; la nourriture végétale, la fraîcheur et la stabilité de la plante ».

Lanza Del Vasto, pacifiste

« Les animaux sont maintenant assassinés industriellement dans une horrible atmosphère de révolte et de souffrance sans nom... Nos contemporains, par conséquent, n'absorbent pas seulement de la viande, ils absorbent également de la colère, de la révolte et de la bestialité ».

Papus, docteur en philosophie

« Nos jardins nous présentent tous les délices imaginables, tandis que l'abattoir et la boucherie sont pleins de sang figé, d'une puanteur abominable ».

John Ray, Botaniste

« La viande est toxique, car elle produit des déchets urates, ptomaines, acides lactiques, etc. qui sont de véritables poisons s'éliminant, quand ils le peuvent, par le foie et les reins, en surmenant ces organes. La viande entraîne un encrassement des tissus et des humeurs, elle est cause de pléthore, d'hypertension, de scléroses multiples, de néphrite, d'urémie et d'irritation nerveuse ».

Docteur Pierre Oudinot, La conquête de la santé

« Le végétarisme, par son action purement physique sur la nature humaine, influerait de façon très bénéfique sur la destinée de l'humanité »

Albert Einstein

Hubert Reeves, astrophysicien, amoureux de la nature a écrit aussi de belles choses sur le sujet, ainsi que Tolstoï..... et beaucoup d'autres.

Alain Souissa

Randonnée en bord de Seine

Le dimanche 1^{er} février, Anne et moi, seules mais contentes, avons pris le chemin des Impressionnistes et de leurs amis du siècle qui commençait, boucle le long de la Seine entre Chatou et Bougival. Les souvenirs de ces artistes longent la Seine : leurs tableaux, leur vie et leurs maisons. Un concert d'orgue nous attendait à l'arrivée à l'église de Chatou : randonnée, peinture et musique, quel programme !



Nous avons rendez-vous au RER de Chatou Croissy à 10 h 45 en ce beau dimanche froid et ensoleillé du 1^{er} février 2009. Il faisait 0° mais le soleil était au rendez-vous et nous mettait le moral au beau.

Petit café ensemble comme avant chaque départ de randonnée, un thé pour Anne, contentes de se voir. Puis nous traversons sous les voies du RER, obliquons à droite dans une petite rue bordée de villas cossues vers la Seine et nous arrivons le long de ce beau fleuve, tranquille à cet endroit. Nous ne le quitterons plus jusqu'à la fin de la randonnée. Tranquille est la Seine à Chatou, la ville des Impressionnistes. Ceux-ci se donnaient rendez-vous dans cette petite ville qui, à leur époque, était à la campagne. Il y avait là des jardins dans une verdure foisonnante, des petites portes en bois, des arbres peints dans tous ces tons de vert, jaune, orange.

Nous, nous longeons ces villas désormais cossues et riches, mais nous n'en sommes pas moins dans la nature, la Seine en majesté, calme, entre les écluses de Bougival et celles de Chatou. Le chemin est fréquenté le dimanche par des coureurs de jogging, des personnes âgées promenant leur petit chien, des mères poussant la poussette de leur bébé.

Nous cherchons les premières reproductions de tableaux à Croissy, mais elles ont disparu. Par contre, nous découvrons le Musée de la Grenouillère dès arrivées à Croissy. L'Île de la Grenouillère fait face au musée. Elle porte aujourd'hui un golf et des terrains de tennis.

Au bout du chemin qui longe Croissy, un pont traverse la Seine vers Bougival. Nous le traversons, en empruntant la rampe. Au milieu de la Seine, le pont arrive sur l'Île de la Grenouillère, qui est prolongée vers l'est par l'Île Gautier. Nous descendons la rampe du pont vers la berge de l'Île de la Grenouillère côté Bougival, et là première reproduction d'un tableau de Berthe Morisot. Le peintre devait se tenir avec son chevalet là où nous sommes, avec vue sur la berge de Bougival. Les maisons peintes sont toujours là et on peut voir l'interprétation qu'en a fait l'artiste, ses couleurs, son choix de la lumière. Le tableau n'est pas très grand. On se prend à imaginer qu'on pourrait en faire autant : planter son chevalet sur un bord de Seine, apporter ses couleurs, et peindre.

Nous continuons ensuite sur l'Île Gautier, le long de maisons avec de très grands jardins et nous arrivons aux écluses de Bougival. Il y a une vie sur les voies fluviales, toujours active. Simenon l'a bien décrite. Vivre sur une péniche, mettre des petits rideaux de dentelle aux fenêtres, s'asseoir à la table du carré avec son époux, travailler à conduire la péniche entre Anvers et Le Havre. En voilà une vie qui ne ressemble pas à la mienne, avec mon RER toujours en panne et mes avocats dans les oreilles.



Une des maisons qu'on rencontre en bord de Seine, le long du chemin des Impressionnistes, c'est la Maison Fournaise, rendez-vous des canotiers à l'époque des Impressionnistes. Sur les murs de la maison, Maupassant a écrit un poème : la vie telle qu'elle est, avec ses dangers, ses bonheurs, ses souffrances, et pourtant on n'en voudrait pas d'autre... La Bhagavad Gita ne l'avait-elle pas dit il y a des milliers d'années ?

Ami, prends garde

Sauve-toi de lui s'il aboie :

Ami prends garde au chien qui mord.

Ami prends garde à l'eau qui noie

Sois prudent, reste sur le bord.

Prends garde au vin d'où sort l'ivresse

On souffre trop le lendemain.

Prends surtout garde à la caresse

Des filles qu'on trouve en chemin.

Pourtant ici tout ce que j'aime

Et que je fais avec ardeur

Le croirais-tu ? C'est cela même

Dont je veux garder la candeur.

Guy de Maupassant

Le 2 juillet 1885



Pierre-Auguste Renoir - La Grenouillère