



## OM SHANTI

### Le Petit Journal de l' Ayurvéda

N° 20

Décembre 2012

#### ***EDITO : Ahimsa, la non-violence***

Au Kérala, une fenêtre s'ouvre sur un fleuve paisible bordé de cocotiers. Image de la paix et du repos. Dans ce numéro, nous parlerons de la non-violence, mais où se cache la violence ? Aussi des témoignages : cure ayurvédique, différents massages, les soins du foie en Ayurvéda et les réflexions poétiques d'un grand écrivain.

Bon retour dans Om Shanti ! Le dernier numéro paraissait il y a un an ; il arrive qu'un temps plus long s'écoule entre les numéros, le temps pour chacun de faire de nouvelles expériences, de vie, de rencontres... Mais l'équipe de Om Shanti demeure... et revient vous parler d'Ayurvéda, de bien-être et surtout d'amitié.

Nous vous souhaitons à tous, amis lecteurs, un très joyeux Noël, une bonne fin d'année (non la fin du monde n'a pas eu lieu, nous sommes toujours là) et une magnifique année 2013.

Hélène Marie

#### **Rédaction :**

Hélène Marie [www.araty.fr](http://www.araty.fr)

Michel Le Poulain <http://pagesperso-orange.fr/apma.paris/>

Alain Guélinboin [alain.guelinboin@dbmail.com](mailto:alain.guelinboin@dbmail.com)

Nadine Adam [lemaildenadine@yahoo.fr](mailto:lemaildenadine@yahoo.fr)

Nathalie Joineau [natha.19@hotmail.fr](mailto:natha.19@hotmail.fr)

**Membres de :** APMA International [www.massage-ayurvédique.com](http://www.massage-ayurvédique.com)

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art.L.122-4 du Code de la propriété intellectuelle)

**« Prenez l'habitude de faire et de dire ce qui peut unir les hommes entre eux. »  
Saint Lambert**

Il y a aujourd'hui une menace peut-être plus redoutable que la bombe atomique : c'est la somme cumulée des petites blessures d'amour qui élèvent les hommes les uns contre les autres, y compris dans la sphère a priori aimante des familles et des relations amicales.

Saint Paul avait cette saine exhortation, qui pourrait être gravée sur le fronton des maisons et des écoles, et surtout en lettres de feu dans notre cœur :

*« Finissons-en avec ces jugements les uns sur les autres. Poursuivons donc ce qui favorise la paix et l'édification mutuelle ».*

Cette promptitude que nous avons à railler, critiquer, contredire, tâchons de la convertir en zèle pour encourager, positiver, relier, réconcilier.

N'oublions pas qu'avec les mêmes pierres, on peut construire un mur qui sépare ou un pont qui relie...

François Garagnon

**La non-violence, premier principe du yoga**

On oublie souvent l'éthique dans le yoga et pourtant c'est la base de la pratique. Les *Yamas* (abstentions : de la violence, du mensonge, du vol, de l'abandon aux sens et de la tendance à acquérir) et *Niyamas* (observances : la pureté, le contentement, l'austérité, l'étude de soi et l'abandon de soi) forment le socle de la pratique du yoga. Ce n'est pas une éthique religieuse, son but est simplement l'élimination de toutes les perturbations mentales et émotionnelles qui font obstacle à l'apaisement du mental, but du yoga.

Le premier de ces principes est la non-violence. S.S. Varma, dans son petit ouvrage « *Yamas et Niyamas* » dit : « *Ahimsa, l'abstention de la violence, est une attitude et un comportement à l'égard de toutes les créatures vivantes fondé sur la reconnaissance de l'unité sous-jacente de toute vie. Puisque la spiritualité a pour principe de base la doctrine de la Vie-Une, la conduite extérieure doit se conformer à cette loi universelle de la vie. (...) L'aspirant gardera un strict contrôle de son mental, de ses émotions, de ses paroles et de ses actions et entreprendra de les mettre en accord avec son idéal. Lentement, à mesure qu'il réussira dans cette pratique, la cruauté et l'injustice cachées dans ses paroles et ses actions apparaîtront au grand jour, sa vision s'éclaircira et le mode d'action juste dans tout type de circonstances apparaîtra intuitivement. L'idéal, en quelque sorte négatif, de non-nuisance, se transformera progressivement en une vie d'amour, positive et dynamique, qui montrera une compassion pour toutes les créatures vivantes et développera une forme pratique de service. (...) Ahimsa n'est pas seulement le refus de tuer : c'est aussi le refus d'infliger volontairement blessure, souffrance ou douleur à tout être vivant par la pensée, la parole ou l'action. »*

La non-violence : la toute première étape du yoga. Mais où se cache la violence ? Est-ce seulement les guerres, les coups de couteau, les bagarres ? La violence se trouve aussi dans beaucoup de situations du quotidien, des mots, des attitudes, des remarques désobligeantes ou vexantes... Et qui, en retour, provoquent des réactions (selon l'impitoyable loi du karma) : retour de violence, procès, agressivité, querelles...

Alors le mieux est de faire confiance à la sagesse millénaire du yoga : s'efforcer d'aller vers *Ahimsa*, même si le chemin est difficile, et récolter la paix en retour...

Hélène Marie

## ***Voyage initiatique au pays des Dieux : le Kérala***

L'Inde, le Kérala, l'Ayurvéda, les éléphants... Quatre mots qui réalisent un rêve !

**L'Inde**, j'ai entendu tant de beaux récits de voyages ! J'avais vu les magnifiques films *La cité de la joie* (un chirurgien part en Inde fuir ses démons, et c'est au cœur des bidonvilles de Calcutta qu'il va aider les plus déshérités...), *Slumdog millionnaire* (les fabuleuses aventures d'un Indien malchanceux qui devint milliardaire) et *Swades : nous le peuple* (un Indien retourne à ses racines, pour aider son peuple).

L'Inde ne se raconte pas vraiment, elle se vit, elle s'expérimente, elle se ressent et elle offrira une de ces mille et une facettes, unique à chacun, selon son propre regard, ses aspirations, ses attentes, ses recherches et besoins du moment (yoga, méditation, tourisme, paysages, photos, mantras, ashrams, temples, sagesse, maîtres spirituels, Ayurvéda...).



**Le Kérala**, dans les langues locales veut dire richesse et prospérité et est appelé « *Pays des Dieux* » (pour sa richesse en eau, sa végétation et donc sa nourriture ! Personne ne manque de quoi manger dans cette région !). Il est situé dans le sud de L'Inde.

Les habitants ont un accueil chaleureux, les paysages offrent palmiers, cocotiers, champs où se prélassent buffles et chèvres... La région est riche d'épices, de fruits, de légumes.

C'est un melting-pot de religions ; hindouistes, bouddhistes, animistes, chrétiens, juifs, musulmans s'y côtoient. Cette région est communiste ; il y a régulièrement des grèves chez les employés, et il est très difficile de diriger une entreprise.

Après un long voyage, mon avion atterrit à Cochin, port industriel. Ce qui caractérise cette ville, c'est la multitude d'architectures et d'atmosphères, la multitude de religions différentes.

A une heure environ se trouve Trichur, « *ville d'arts* », avec ses nombreux festivals, danses, manifestations, temples et à une heure environ aussi, se situe Triprayar, « *ville des éléphants* », et c'est à « *l'Ayurgarden Resort* » que je vais expérimenter une cure ayurvédique !

**L'Ayurvéda.** J'avais entendu parler des massages ayurvédiques et de fameuses huiles qui coulent sur le front et je découvre que c'est la médecine indienne traditionnelle.

Le mot Ayurvéda est un terme sanscrit qui signifie « *science de la longévité* ». Ayur veut dire longévité, et Véda, connaissance. Il est basé sur trois principes de base : Vata qui est élément air et éther, Pitta feu et eau, Kapha, eau et terre. Ils gouvernent toutes les fonctions biologiques, psychologiques et physiopathologiques du corps, de l'esprit et de la conscience. Il inclut méditation, façon de se nourrir sainement, de respecter les bons rythmes pour le corps, une hygiène spécifique du corps, du mental, des pensées, mantras, rituels pour calmer son esprit et acquérir un sentiment de paix.

A l'arrivée, je reçois un joli collier de jasmin odorant - les hommes en reçoivent ornés de fleurs différentes -, ainsi qu'un point rouge au milieu du front (sur le troisième œil).



Je suis sympathiquement installée face au fleuve Triprayar, avec vue sur l'eau où glissent des barques, entouré de palmiers longs et fins où grimpent de petits écureuils gris.

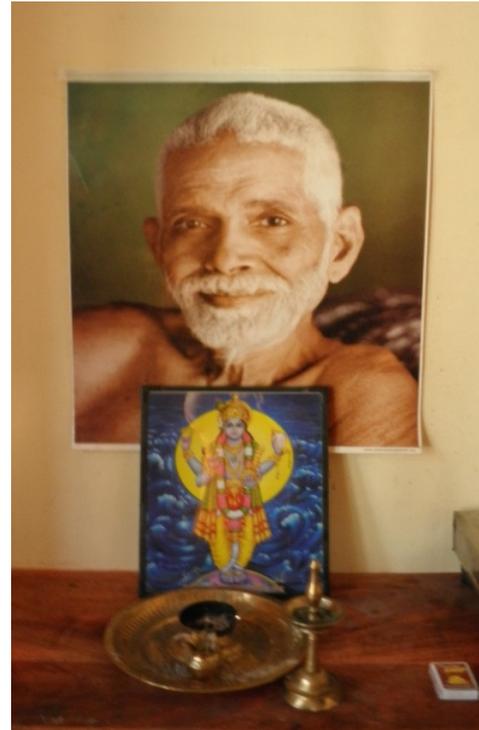
Le médecin local prend votre pouls pour déterminer votre état ainsi que les soins adéquats.

Les journées sont rythmées par des méditations au lever et coucher du soleil, parfois face à la mer, par les massages à quatre mains (deux personnes pour avoir les mêmes mouvements de chaque côtés du corps), par des écoulements d'huile de presque une heure sur le front, chaud ou froid selon l'état, soins du visage avec une multitude de fruits, citrons, oranges, papayes, bananes... - il y a l'onctuosité et l'odeur ! -, par des conférences, etc.





Des mantras sont récités avant chaque soin, chaque boisson, chaque préparation de plantes.



Les repas ayurvédiques sont végétariens, pleins d'épices variées : curcuma, clous de girofle, cardamome, gingembre, cumin, curry, souvent à base de noix de coco, de riz basmati, de soupes de légumes parfumées aux épices, de chutneys de mangue ou coco, des mélanges de légumes, épinards, betteraves, oignons, des galettes de céréales variées, des jus de fruits et légumes frais. En boisson, il y a le fameux « *tchai* », thé au lait et aux épices, le « *lassi* », yaourt liquide avec fruits ou épices. Un grand régal pour les sens, l'odorat, le goût, la vue...

J'ai pu visiter plusieurs temples, dont celui très particulier de Shankara, grand Initié, à Kalady, une tour impressionnante rouge, où est dessinée toute sa vie d'être illuminé, avec son ashram ; celui de Krishna, la Personne Suprême...

**Les éléphants**, je souhaitais en voir un de près, et j'ai eu la bénédiction de pouvoir grimper sur le dos de l'un d'eux !





Ils sont impressionnants, ces éléphants ! Ces êtres, les plus grands du monde animal, symbolisent la sagesse, la force tranquille, la stabilité et portent bonheur.

D'un coup de patte, ils pourraient écraser leur cornac, mais ils lui obéissent avec docilité.

J'ai été comblée au « *Guruvayur Devaswom Punnathur Kotta* », parc de 62 éléphants qui travaillent pour les temples. C'est émouvant de les voir se laisser laver par plusieurs indiens qui les frottent pendant qu'ils restent sagement couchés ! C'est magique, car où que vous regardiez, il y a des éléphants, à perte de vue...



En parlant des éléphants, il est primordial d'évoquer Ganesh, divinité védique de la connaissance et du bonheur, qui enlève les obstacles. Tous les indiens l'honorent, il est partout, voitures, taxis, restaurants, magasins, maisons, bijoux, sculptures... C'est la divinité la plus populaire de l'Inde. Il est doté d'une tête d'éléphant et d'un corps au ventre rebondi.

L'Inde est le pays où il y a le plus de grands maîtres : Swami Sivananda, Swami Ramdas, Ramana Maharshi. Les aspirants choisiront celui qui leur conviendra le mieux.

**Coutumes indiennes.** Les Indiens se lavent avec un seau d'eau, mangent avec la main droite, car la gauche est considérée comme impure, servant à l'usage des toilettes, où il n'y a pas de papier, mais de l'eau. Ils ne mettent jamais de vêtements déjà portés...

Si l'on est enchanté par le côté lumineux de l'Inde, il faut aussi rester objectif, et oser voir le côté sombre, le fait qu'elle est considérée comme le premier pays de la corruption, avant la Russie et l'Afrique. Au Kérala, 80% environ de la population est alcoolique, les hommes consomment beaucoup de films pornos. La femme est confrontée à beaucoup d'épreuves, face au divorce, au fait de ne pouvoir vivre seule, pour le mariage - aucun homme ne veut d'une femme à la peau trop foncée, sauf si elle a un excellent travail - et il y a une course au matérialisme.

« *L'Inde n'a pas besoin de combats, mais d'égalité et de meilleures conditions de vie pour les basses castes et les femmes* » Phoolan Devi « *Reine des bandits* ».

Nadine Adam

Philippe Maugars - *Méditation et réalisation de soi* et *Ayurvéda et développement spirituel*, Guy Trédaniel, éditeur.  
Priya Moussoutamy - *Cures ayurvédiques*.

### ***Pourquoi et comment le massage peut rendre meilleure la vie du plus grand nombre : le massage assis de David Palmer***

*Seconde partie de la conférence donnée par David Palmer et à laquelle Mesacosan, organisme dédié au coaching bien-être, a eu la chance d'assister.*



#### **« Le problème pour la plupart des gens est de trouver un sens à la vie »**

Je viens d'un milieu de travailleurs sociaux et je suis particulièrement intéressé par le fait de comprendre ce qui peut rendre meilleure la vie du plus grand nombre. Le toucher en est une, mais l'autre chose c'est d'avoir un travail qui a un sens. Si tout le monde se réveillait demain matin en faisant un travail qu'il aime, les grandes compagnies pharmaceutiques auraient plus de mal à vendre des antidépresseurs. Le problème pour la plupart des gens est de trouver un sens à la vie.

Un travail qui a un sens a trois caractéristiques :

- **Un sens intrinsèque.** C'est à dire rendre le monde meilleur et donc pas plus mauvais. La pollution, la déforestation, l'exploitation... Ce sont des travaux qui ne rendent pas le monde meilleur.
- **Un sens personnel.** On peut penser que le massage est un bon travail mais il faut être content de le faire. Ça a d'ailleurs été un problème aux États-Unis. Avec le développement de l'industrie du massage, le nombre d'écoles a triplé ces 30 dernières années. Du coup, la somme allouée aux bourses a grossi en même temps que le nombre d'heures de formation. Beaucoup de personnes sont ainsi venues se former au massage alors qu'elles n'aiment ni pratiquer des massages ni recevoir de massages. Les gens se disent que c'est un métier d'avenir parce que les écoles leur promettent des salaires de 60 à 70 dollars de l'heure après leurs 500 heures de formation. Les gens sont attirés par cela, mais ce n'est pas la réalité.
- **Le contexte.** Vous pouvez aimer pratiquer des massages, mais si vous le faites dans une entreprise, un SPA ou même dans un cabinet médical où l'ambiance est mauvaise, vous ne trouverez pas de sens au travail.

Le toucher et le travail qui a un sens sont mes deux repères dans la vie professionnelle. Ce qui m'intéresse le plus ce n'est pas le massage assis mais que le plus grand nombre puisse recevoir un toucher de façon sécurisante.

### « Nous devons nous battre ensemble pour défendre nos droits »

Dans les années 60, on a assisté à une nouvelle tendance, les câlins. Ça a un peu marché, mais malheureusement le côté négatif du toucher demeurait. Je pense d'ailleurs que d'un point de vue général, les choses se sont dégradées au lieu de s'améliorer. Toutefois, maintenant, la tendance est à l'amélioration, et je suis vraiment impressionné par la France et les efforts de la fédération pour rassembler, promouvoir et protéger ceux qui aiment et désirent pratiquer le massage. C'est extrêmement important pour le développement des écoles de massage, la crédibilité des masseurs, et leur reconnaissance au niveau institutionnel. Nous devons nous battre ensemble pour défendre nos droits



Il y a des associations pour le massage allongé qui ont intégré le massage assis mais il faut une association ou une fédération entièrement consacrée au massage assis en raison des problèmes que j'ai expliqué au début de mon discours (cf. la première partie [« L'histoire du massage Amma assis par David Palmer »](#)). Pour le massage allongé, des régulations ont été mises en place, et cela été indispensable en raison de la forte confusion entre ce type de massage et la prostitution. Par contre ce genre de confusion n'est pas possible avec le massage assis, ou alors il faut vraiment avoir une imagination débordante !

Le massage assis n'a pas besoin de régulation spécifique, ou du moins pas les mêmes que le massage allongé. Ce sont deux types de massages complètement différents. On risquerait de se retrouver avec des restrictions inutiles, mais malheureusement je suis persuadé que cela va arriver en France. C'est donc le moment de s'organiser pour être sûr que les lois et réglementations soient justes. Et cela commence par une distinction claire entre le massage allongé et le massage assis.



Au États-Unis, deux grandes enseignes ont fait le succès du massage assis, et ce, grâce à la franchise. La plus importante s'appelle « Massage Envy », j'ai d'ailleurs lu hier qu'ils avaient plus de 800 emplacements aux États-Unis. Ils pratiquent plus de 300 000 massages par semaine et emploient 17 000 praticiens. Les raisons de leur succès sont simples, ils ont su baisser les prix et rendre accessible en terme de temps le massage sur chaise. Si j'ai envie d'un massage, je ne veux pas attendre la semaine prochaine ou le mois prochain. C'est d'ailleurs les massages assis dans les centres commerciaux qui ont rendu les choses pratiques et abordables aux États-Unis.

Le second groupe qui contribue au succès du massage assis et qui se développe de façon fulgurante ce sont les émigrés chinois. Ils proposent le massage assis dans tous les centres commerciaux des États-Unis. On peut comparer ce phénomène aux années 80, lorsque que les émigrés chinois se sont spécialisés dans les salons de manucure. En 1985, seuls les salons de coiffure haut de gamme proposaient les manucures. En 1990, on pouvait se faire faire une manucure à tous les coins de rue ! Aujourd'hui c'est exactement la même chose qui se produit avec le massage assis. Et cela arrive en France.

Il y a beaucoup de personnes que cela dérange, car ils jugent la qualité médiocre, mais c'est peut être aussi parce que les travailleurs eux-mêmes sont exploités avec des salaires très bas et des conditions de travail exécrables. Toutefois, ils vendent le massage assis avec succès. Mon rôle serait donc, non pas de les éliminer, mais au contraire de les aider à s'organiser pour améliorer la qualité de leur travail et pourquoi pas les aider à créer leur association. Une association pour apprendre l'anglais, pour avoir de meilleures conditions de travail, pour obtenir leurs papiers de travail, et pour améliorer leur niveau dans la pratique du massage assis.

Ce que je préconise c'est le toucher, un bon toucher, un toucher sécurisant. Dans un monde idéal j'aimerais que chacun apprenne à pratiquer le massage sur une table de cuisine dès l'école primaire ! Ainsi ce serait quelque chose de naturel pour préserver son corps sain, un peu comme on se brosse les dents tous les matins.

Oui, je suis un fanatique du toucher et je ne m'en excuserai pas car je pense que dans la profession du massage, nous devons avoir une relation au toucher semblable à celle du poisson et de l'eau. Le toucher, c'est notre boulot principal et le massage c'est un contenant sécurisant pour le toucher.

David Palmer

Proposé par Michel le Poulain



## **Une meilleure immunité: l'atout le plus important pour votre foie**

L'hépatite est une des maladies épidémiques les plus dangereuses de notre époque. Avec plus de 500 millions de personnes atteintes dans le monde par cette affection du foie, il devient impératif de s'attaquer à la racine du problème, qui, selon l'Ayurveda, réside dans l'immunité du corps.

### **Le foie: l'organe le plus actif du corps**

Le foie, organe glandulaire le plus gros du corps, accomplit plus de fonctions que n'importe quel autre organe humain. Il joue un rôle clé dans le métabolisme humain et remplit les fonctions suivantes:

- Production et sécrétion de la bile utilisée pour décomposer et digérer les acides gras.
- Production des protéines sanguines et des centaines d'enzymes pour la digestion et autres fonctions du corps.
- Conversion des toxines et des déchets en substances moins nocives pour ensuite les éliminer du corps, etc.

En raison du rôle significatif que le foie joue dans le maintien de notre santé, nous devons faire le maximum pour assurer son parfait fonctionnement.

### **Le pire ennemi du foie**

Considérée comme le "pire ennemi" du foie, l'hépatite se caractérise par la présence de cellules inflammatoires dans les tissus de cet organe. Les symptômes les plus courants de cette affection sont une fatigue et une faiblesse excessives, une perte d'appétit, des problèmes digestifs, des nausées, les yeux, la langue, la peau et l'urine teintés de jaune, une hypoglycémie, un fort taux de cholestérol, des allergies, etc. Cette maladie peut apparaître avec des symptômes limités ou parfois même sans aucun d'eux, mais conduit très souvent à la jaunisse et à l'anorexie.

### **Le point de vue ayurvédique sur l'hépatite**

Selon l'Ayurveda, la science de la santé la plus ancienne du monde, c'est une faiblesse du système immunitaire (*ojas*) qui est responsable de l'hépatite. La résistance de l'organisme, connue sous le nom d'immunité, dépend du bon équilibre des énergies du corps (*doshas*) et de la bonne santé des tissus (*dhatu*) et des canaux (*srotas*). Si vous souffrez d'immunodéficience, votre corps est sujet à la maladie et ne peut écarter les infections. Les personnes atteintes d'une infection du foie sont généralement victimes d'une faiblesse du système immunitaire et deviennent par là même prédisposées au virus de l'hépatite qui circule à travers des sources transmissibles courantes comme le sang, les rapports sexuels et la nourriture, entre autres.

L'Ayurveda précise également qu'une aggravation de *pitta* (l'humeur feu) est une des causes premières de l'hépatite et des autres affections du foie. L'excès d'aliments trop gras, épicés, aigres ou salés, ainsi que l'alcool, le tabac, la viande, etc., provoquent une aggravation de *pitta* dans le corps. Ainsi perturbé, ce *dosha* détériore le sang et les fibres musculaires du foie, causant une inflammation. Cela a pour conséquence immédiate un blocage des canaux de la bile. *Pitta* aggravé (sous forme de bile) est renvoyé dans le sang et provoque une décoloration des yeux et de la peau.

Dormir durant la journée, effectuer un effort physique excessif, l'abus d'activités sexuelles, la restriction des besoins naturels du corps ainsi que des facteurs psychologiques comme la luxure, la peur, la colère et le stress peuvent être également causes de problèmes du foie.

### **Détoxifier et raviver le corps**

Dans un premier temps, le traitement ayurvédique de l'hépatite impliquera l'élimination des toxines du corps qui bloquent les canaux du foie. Ceci sera obtenu en apaisant le *pitta* aggravé au moyen de plantes qui stimulent les fonctions du foie et augmentent la circulation de la bile dans son conduit. La seconde étape consistera au renforcement du corps en lui procurant les bons éléments propres à accroître son immunité. La digestion sera également restaurée avec l'aide d'un régime spécifique assurant un métabolisme efficace.

Voici quelques conseils destinés à apaiser *pitta* et améliorer les fonctions du foie

- Eviter les aliments acides, aigres, trop épicés et gras ainsi que les boissons gazeuses, le café, le thé et l'alcool.
- Préférer le sucré, l'amer et l'astringent, car ces trois *rasas* favorisent le bon équilibre de *pitta*. Le babeurre, les fruits bien mûrs et les amandes trempées sont également recommandés.
- Parmi les légumes, on choisira plutôt les carottes, asperges, brocolis, choux-fleurs, haricots verts, Calebasse amère, courges et courgettes.
- On pourra consommer quelques épices "douces". De petites quantités de curcuma, cumin, coriandre, cannelle, cardamome et fenouil sont recommandées.
- Consommer beaucoup de jus de canne à sucre, de boisson à base d'orge, du jus de noix de coco, pour déloger les pigments biliaires du sang.
- Boire beaucoup d'eau pour évacuer les toxines.
- Un sommeil calme et reposant est nécessaire au bon fonctionnement du système immunitaire. 6 à 8 heures de sommeil sont souhaitables quotidiennement.
- On veillera à effectuer régulièrement des exercices physiques et de la marche quotidienne pour activer la circulation et évacuer les toxines.
- Le *panchakarma*, également, est une thérapie efficace en termes de détoxification du corps et de renforcement des fonctions du foie.

Alain Guélinboin

Traduction de l'article du Dr. Partap Chauhan, *Ayurvedacarya* du Jiva Institut of Ayurveda, publié en juillet 2011, sur le site [www.jiva.com](http://www.jiva.com)

### ***Le massage californien***



Holistique et créatif, le massage californien doit être adapté à l'état d'esprit de la personne et à sa corpulence. On regarde sa carrure et on l'observe avant de sentir. Ce massage détend les muscles avant tout et ensuite agit sur le système nerveux et circulation du sang. Il calme l'esprit pour enfin donner un véritable lâcher prise, par ses longs glissés qui sculptent le corps, à la fois lents et puissants.

Le corps du masseur accompagne le mouvement et parfois va chercher sa profondeur au travers de la musique qu'il a choisie. Cet alliage de vagues ondulatoires et mouvements du corps ne font qu'un.

Quelle belle note artistique! Om shanti om!

Nathalie Joineau

## ***Guerrier de la lumière***

*Tout guerrier de la lumière a eu peur de s'engager dans le combat.*

*Tout guerrier de la lumière a trahi et menti par le passé.*

*Tout guerrier de la lumière a déjà perdu la foi en l'avenir.*

*Tout guerrier de la lumière a souffert pour des choses sans importance.*

*Tout guerrier de la lumière a douté d'être un guerrier de la lumière.*

*Tout guerrier de la lumière a manqué à ses obligations spirituelles.*

*Tout guerrier de la lumière a dit oui quand il voulait dire non.*

*Tout guerrier de la lumière a blessé quelqu'un qu'il aimait.*

*C'est pour cela qu'il est un guerrier de la lumière ; parce qu'il est passé par toutes ces expériences et n'a pas perdu l'espoir de devenir meilleur.*

*Paolo Coelho*

