

Ce que les hommes redoutent, on ne peut pas ne pas le craindre, mais pas au point d'en être troublé, anéanti. (Tao te king, 20)

Un ouragan ne dure pas toute une matinée, ni une pluie torrentielle tout un jour. (Lao Tseu, Tao te king, 23)

La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin. (Hippocrate)

Chers amis en l'Esprit,

Le virus Sars Cov-2 s'en prend à nos poumons et à nos cellules à un moment où les mers sont asphyxiées par un océan de plastique et où la terre étouffe sous les gaz à effet de serre. Est-ce une simple coïncidence ou faut-il y voir un rappel à l'ordre de Mère Nature ?

L'homme est un apprenti qui chemine d'épreuve en épreuve. Nous apprenons chaque jour, chacun à son niveau. Ce cheminement passe souvent par la correction de nos erreurs. *Cuiusvis hominis est errare: nullius nisi insipientis perseverare in errore* » (c'est le propre de l'être humain de se tromper ; seul l'insensé persiste dans son erreur, Cicéron, *Philippicae* XII.5). La pandémie actuelle nous rappelle le respect que nous devrions avoir pour notre planète et les innombrables espèces qui cohabitent avec nous sur cette terre.

Il y a en chaque être une force de vie que certains appellent le prana, d'autres le ki ou le chi. Les anciens Égyptiens l'appelaient ânhk (le souffle de vie), les Grecs pneuma, les Latins spiritus. La Bible hébraïque la nomme rûah (le souffle, le vent). Le souffle de l'énergie divine est le cordon ombilical qui relie et nourrit toutes les espèces, et toutes sont liées les unes aux autres.

La pandémie actuelle est une épreuve terrible pour toute l'humanité, c'est aussi une invite à nous ressaisir et à nous unir pour effacer les erreurs du passé et progresser ensemble vers un avenir plus respectueux de notre environnement. L'homme peut faire le pire, mais aussi le meilleur. Les forces positives et créatrices qui sommeillent en chacun de nous sont plus puissantes que les forces négatives. Il n'est jamais trop tard pour changer de cap. Ne doutons pas de nous. Semons autour de nous des graines d'espoir, de confiance et de foi. Michel Ange disait « Nos doutes sont des traîtres qui nous font perdre le bien que nous pourrions atteindre, en nous faisant craindre d'oser ».

Selon un proverbe oulof, le remède n'est jamais loin, il est seulement caché.

Méditons, prions et agissons selon notre conscience; laissons les pensées et actions positives germer en nous et autour de nous. On a ouvert pour toi une porte que nul ne peut fermer. Sois heureux, car ton nom est déjà inscrit dans les Cieux.

Renpet neferet ! Ânkh, oudja seneb ! Bonne année ! Vie, santé, Force ! Solidarité et foi en l'avenir !

Yogi Babacar Khane

Quelques suggestions pour aider le corps à résister en ces temps de pandémie

Respecter les consignes du corps médical et des autorités, les règles de distanciation sociale et toutes les mesures barrières : port d'un masque suffisamment protecteur (si possible de type FFP2 ou FFP3), désinfection des mains, des surfaces et des objets potentiellement contaminés.

Demander à votre médecin de vous prescrire de la vitamine D et du zinc pour favoriser le bon fonctionnement de votre système immunitaire.

Pratiquer régulièrement (et dans la limite des possibilités autorisées) une activité physique ou psychophysique : yoga, arts martiaux, sport, danse, marche, jogging, etc.

Pratiquer quotidiennement les postures du dragon (voir la vidéo sur ma page facebook) et des exercices de contractions isométriques de tout le corps, sans oublier le visage et le nez. Ces contractions doivent se faire sans bloquer la respiration.

Pratiquer certaines formes de pranayama : respiration extrêmement lente – ou d'hibernation -, respiration solaire, respiration taoïste.

En plus de l'hygiène des mains, veiller aussi à l'hygiène nasale. Le nez est la porte d'entrée du virus. Il se pourrait que certains sprays nasals (déjà commercialisés ou en cours de développement) puissent aider à prévenir ou même combattre la colonisation du nez par le virus.