

**Journal totalement libre et indépendant**

**But :** Tout proposer sans rien imposer !

**Devises :** Tout dire, tout voir, tout entendre !

**Ecouter, Aimer, Partager !**



*Ecouter*



*Aimer*



*Partager*

Dessins réalisés par Gaston Meï, calligraphe enlumineur

## Santé - Solidité - Sérénité

Voilà ce que la vie m'a proposée après les dernières inondations du 22 janvier 2020 à Rennes les Bains... Quand votre lieu de vie se transforme en baignoire...



**Santé, Solidité et Sérénité**  
s'imposent!

2020 commence avec intensité et véhémence. Revenir à l'essentiel, à l'étreté, à l'intériorité et à la solidité devient une priorité vitale. Dans la dernière revue *Nexus N°126* l'article "Etre acteur du changement" Stephan Schwartz nous propose les 8 lois du changement où il nous rappelle la non-violence de Gandhi et le changement individuel pour le changement collectif.

*"L'êtré est la nature de votre caractère comme Gandhi l'a dit c'est ce que vous êtes, votre attitude, les choix que vous faites, l'essence de qui vous êtes."*

*"Ce n'est pas ce que nous avons fait qui a compté, même si c'était important... Ce qui a compté c'est notre êtré. L'essence de qui nous étions, c'est cela qui a poussé les Anglais à choisir de quitter l'Inde. "Gandhi*

A l'approche de l'équinoxe de Printemps et des élections municipales, ce double renouveau nous ramène à nos choix, à notre être profond en résonance avec le Grand Tout. Les catastrophes naturelles de plus en plus violentes et fréquentes nous obligent à lâcher prise d'un passé trop pesant et trop dévié pour opter pour la transformation d'un monde uni et en harmonie. Les maladies (chroniques, dégénératives, bactériennes et virales - corona virus - ) le mécontentement de l'humanité (guerre, grève, gilets jaunes...) sont les témoins du contre sens. Le bon sens est d'avancer en santé, solides et solidaires avec l'esprit en paix dans le respect du vivant de la faune et de la flore. Toutes les déviations sur le plan personnel ou collectif sont des rappels à l'ordre cosmique, aux lois universelles.

Les peurs, les doutes, les illusions, les dépendances (médicaments longue durée, drogue, alcool) n'ont plus leur place aujourd'hui, l'amas planétaire en Capricorne nous ancre dans notre axe pour s'élever avec intégrité et rigueur dans notre humanité. Changer de direction, retrouver le bon sens, la santé, la force vitale, tout ce qui nous rend solide par tous les temps comme les centenaires qui ont su conserver la santé rustique. Regardez une plante cultivée sous serre elle est fragilisée alors que la même plante en plein champ, celle qui résiste au froid, à la tempête hivernale, à la canicule, elle est robuste et rustique et ne craint rien. C'est ça cultiver sa santé, c'est retourner aux éléments, ne plus craindre l'extrême chaleur, ni le vent, ni le froid, ni même le virus.

J'aime la roquette, et dans mon jardin j'en ai toute l'année, la dernière que j'ai semée date de la fin de l'été et elle est toujours là dans mon jardin solide et rustique!

Après la tempête "*Gloria*" des arbres ont été déracinés, des piquets de clôture pliés en deux, des routes goudronnées ouvertes... et mes plants de roquette sont toujours debout et robustes!!! Nous sommes tous différents par notre tempérament et notre hérédité mais vivre sous cloche, toujours habillés, avec les lunettes et les chapeaux, la TV, l'ordinateur et les portables nous stérilisent et nous fragilisent. Se baigner dans l'eau froide même en hiver, marcher pieds nus, les bains de soleil, les cures d'eau (jeune hydrique, jeune sec court, les diètes...), bouger transpirer, frotter la peau tous les jours, rire, respirer en conscience, aimer sans compter...développent un esprit saint dans un corps sain!

Le dicton très populaire "*attraper froid*" est un non sens. Tout vient de l'intérieur, le froid est un révélateur mais pas la cause!

Mon neveu qui a fêté ses 28 ans le 15 février, je lui ai téléphoné pour lui souhaiter son anniversaire et je lui ai demandé quel était son vœu le plus cher il m'a répondu "*la santé!*", j'ai été très agréablement étonnée et j'observe combien la santé est le souhait préféré de la majorité de la population. La santé est devenue synonyme de bonheur car on s'en est tellement éloigné voire privé que la santé est devenue un bien précieux à conserver et je dirais surtout à ne pas gaspiller.

*" Il ne faut pas chercher à guérir, il faut choisir de vivre"*

Jean-Philippe Brébion

Je suis tout à fait d'accord avec Jean-Philippe Brébion, créateur de la Bioanalogie. "*La Bioanalogie est une approche humaniste de la vie, non dualiste et sortant de toute causalité. Comprendre le sens de chaque évènement de notre vie nous permet d'utiliser tout ce qui nous touche comme un levier puissant de connaissance de nous-mêmes et d'évolution. L'invitation que nous fait la Bioanalogie est de cesser de survivre et de commencer à vivre!*"

Chercher toujours à vouloir être autrement ou à paraître ça sous entend toujours une lutte, des efforts parfois difficiles et surtout la fuite du Soi. Alors qu'être ce que nous sommes sans la soumission ni le pouvoir, être juste au service, être à l'écoute de notre corps, de nos vrais besoins, être dans la guidance de notre âme, dans le respect de chacun, ça me semble plus facile. OSER ETRE A SA PLACE! OSER dire NON quand c'est non. Le oui est toujours là, fluide et flexible, le non demande du recul, de la rigueur, de la fermeté et de l'honnêteté. L'excès de "oui" mène au non respect de soi, à la soumission. L'excès de "non" entraîne la fermeture et la rigidité dans une coque d'ego et nous éloigne de notre humanité. Osciller entre le oui et le non pour être juste avec soi et avec l'autre est la voie de l'équilibre et de l'harmonie .

Avancer dans la bienveillance nous rapproche toujours de notre bien-être.

Personnellement c'est toujours près des éléments que je trouve un regain d'énergie et que je me sens bien et "chez moi". L'eau (par voie interne ou externe comme les bains, les cascades où l'eau est vivante), l'air (balades en forêt, jardinage), la terre (marcher pieds nus...), le feu (soleil et feu en plein air, cheminée, poêle à bois) sont à notre disposition pour **notre Santé, notre Solidité, notre Sérénité**.

Dans notre société de consommation c'est plus facile de faire un geste pour gaspiller notre énergie vitale que pour la préserver.

A chaque geste personnel, c'est un geste pour le collectif et la réciproque est valable, car nous sommes tous liés et reliés. Tout ce que tu fais pour toi tu le fais pour l'autre et tout ce que tu fais pour l'autre tu le fais pour toi, l'autre est une partie de toi!

Quand je parle de l'autre c'est aussi bien l'homme, l'animal, le végétal et le minéral, c'est le respect du Vivant! C'est ça cultiver la Sérénité! Etre en paix c'est laisser l'autre vivre en paix. Hier j'ai vu un film sur le Costa Rica et le réalisateur montrait la pêche de requins pour vendre les ailerons et ils rejetaient les requins agonisants à l'eau. Les oeufs de tortue de mer sont aussi volés et vendus! De partout dans le monde on torture et on exploite les animaux et les végétaux. En Russie, on saccage les arbres pour vendre au prix d'or les pignons de pin. En Inde, les femmes travaillent comme des esclaves et se brûlent les mains pour extraire les noix de cajou de leurs coques.

Cultiver la sérénité, c'est retrouver l'éthique, le sens moral et les valeurs humaines. **Santé - Solidité - Sérénité** marchent ensemble, la santé rend solide et la solidité nous maintient serein. C'est comme les plus belles histoires d'amour, on est attiré l'un pour l'autre, on ne sait pas pourquoi. Tout ce qui a du sens et du bon sens, tout ce qui est bon pour soi sans nuire est notre voie d'âme, celle qui nous maintient en **Santé, Solide et Serein**.

La peur, l'inquiétude, le doute, le non respect de la Nature et de tous les êtres vivants créent un terreau fertile à la maladie, au stress, au déséquilibre.

En ce moment, il ne se passe pas un seul jour où on ne parle pas du corona virus et c'est cet égrégore de peur qui est contagieux et qui nous rend malade. Et quand on a peur, notre système immunitaire s'affaiblit!!! Les enfants ne craignent rien puisqu'ils ont un système immunitaire neuf et sont dans la joie, alors que les personnes âgées sont plus fragiles. Je viens de recevoir à l'instant par mail des informations médicales dites "secrètes" sur le corona virus et pourtant c'est vieux comme le monde.

*"Le microbe n'est rien, le terrain est tout"*

J'ai travaillé 30 ans en pharmacie et pour relancer l'industrie pharmaceutique, on rend responsable virus et corona virus pour créer des vaccins au détriment de la santé et au profit des lobbies pharmaceutiques. J'ai toujours retenu le bon sens de P.V Marchesseau, père de la Naturopathie en France, il aimait dire: "*Ce n'est pas le moustique qui crée le marécage mais le moustique est attiré par le marécage*". Assainir



ses humeurs c'est renforcer son système immunitaire et sa force vitale. Encore une fois je le répète pour la 6ième fois depuis le début: **Santé - Solidité - Sérénité** est la meilleure prévention pour toute attaque physique(épidémie) et psychologique (peur).

Puissent ces évènements éveiller notre bon sens pour prendre en main notre santé au lieu de l'abandonner à la dérive au fil des années!

Alors faire un geste pour notre santé comme on fait un geste pour la planète, c'est le moment maintenant aujourd'hui!!! A l'approche du printemps qui semble précoce, cueillir l'ail des ours en forêt, des orties au bord de rivière ou dans les jardins, faire la cure de jus de bouleau, c'est booster notre "terreau" et ensemercer notre renouveau: **Santé - Solidité - Sérénité.**

En vous parlant de renouveau et sans vouloir faire de la politique car ce n'est pas très poétique (petite devinette: entre politique et poétique, une seule lettre est à changer, laquelle? mais en réalité des murs sont à tomber!), je me suis engagée sur une liste électorale à Rennes les Bains : "*Renouveau et Démocratie pour Rennes les Bains*".

C'est le projet de démocratie participative qui m'a attirée car c'est le système au service de l'humain et non l'humain au service de la société. Et bien sûr mon engagement c'est pour partager, informer et diffuser: **la Santé - la Solidité - la Sérénité.** Pour ceux qui sont à l'aise avec Facebook, une page "*Renouveau et Démocratie pour Rennes les Bains*" est ouverte.

La devise de mes "Feuilles de Bambou" depuis 2007 est "*Tout dire, tout voir, tout entendre*". Tout est lié et relié, c'est le principe du vivant! Un bon jardinier prend soin des racines d'un arbre autant que du tronc, des branches, des feuilles et des fruits. Que deviennent des fruits sans de bonnes racines? Et comment les racines puissent-elles nourrir les feuilles si le tronc est coupé???....Tout est un TOUT!!! Et pour nous humains comment pouvons-nous être en santé si on nous coupe nos racines (notre solidité) et notre tête (la connexion). Retrouver le bon sens c'est se rassembler dans notre unité qui rime avec **Santé, Solidité, Sérénité** que j'ai répété 9 fois car ça s'est imposé à moi avec force! Désolée d'avoir autant insisté.

Ci-dessous une photo de mon jardin en fleur le 1er mars 2020 la vie refléurit!  
Merci!!!!!!

Je vous souhaite un printemps radieux même s'il vient vous déraciner c'est pour vous poser à votre place! La confiance mène à l'abondance!



Ah! il fait meilleur vivre maintenant! Entre la 1ère photo et celle-ci il n'y a que 5 semaines d'intervalle...Gardons confiance dans la nature et dans notre propre nature.

Danièle Azout

1er mars 2020

[goutsauvage.com](http://goutsauvage.com)