

Invitation à la prière

Le scientifique doit être religieux, et le religieux scientifique, disait Albert Einstein.

La prière et les pensées positives ne remplacent pas l'action, les pensées justes et les bonnes décisions. La prière est un soutien pour tous les acteurs concernés. Les parapsychologues russes ont montré que nous dégageons des ondes positives lorsque nous sommes heureux ou que nous sommes avec des gens que nous aimons. Et que nous dégageons des ondes dépressives, lorsque nous sommes tristes ou que nous nous fâchons. Nous vous proposons, dans le contexte difficile que traverse le monde, de prier ensemble, chacun selon sa foi. Prier n'exclut pas de prendre les actions appropriées. Respectons toutes les consignes imposées par les autorités médicales et administratives de nos pays.

Les prières proposées ici peuvent se faire à voix basse, mentalement ou mieux sous la forme d'un murmure du cœur.

Les chefs de cultes devraient s'ils le souhaitent proposer des prières de leur tradition.

Tradition Judéo – Chrétienne

Psaume de David N° 3 « SEIGNEUR, que mes adversaires sont nombreux... ». A lire ou réciter 7 à 21 fois chaque jour.

Psaume de David N° 22-23« Yahvé est mon Berger, rien ne me manque... ». A lire ou à réciter 7 à 21 fois chaque jour.

Psaume N° 90-91 « Qui habite le secret d'Elyon passe la nuit à l'ombre de Shaddaï...». A lire ou à réciter 7 à 21 fois chaque jour. Si vous n'avez pas assez de temps pour lire les trois psaumes indiqués, lisez en priorité celui-ci.

Tradition yogique

SHRIM, à réciter à volonté surtout lors ce que les pensées négatives s'élèvent dans notre esprit.

AUM à chanter à haute voix, en sourdine, ou mentalement, 108 fois à plusieurs reprises dans la journée selon votre emploi du temps.

AUM SHRI KALIKE NAMAHA AUM SHRI DURGA NAMAHA, à chanter ou réciter à volonté.

MAHA MRITYUNJAYA MANTRA, 108 fois chaque jour.

Tradition Musulmane

Al Falakh et An Nass, 7 à 28 fois chaque jour.

HASSIB OU LE CALCULATEUR, 450 FOIS CHAQUE JOUR.

Al Maniou, CELUI QUI DEFEND, 5244 chaque jour ou une fois par semaine.

MOUGHNI Celui qui confère la suffisance 1111 chaque jour.

Tradition Bouddhiste

AUM MANI PADME HUM, à volonté.

Tradition Egyptienne

Ankh Oudja Sénèb djèd, vie, force, santé, stabilité, à réciter à volonté.

Vous pouvez prier DIEU dans toutes les langues. Par exemple en Ouolof : Barqué Yalla Kenne la, « par Sa Majesté, Dieu est unique ». Récitez cette formule comme un murmure issu du cœur. L'ETERNEL connaît toutes les langues. Ce qui compte, c'est la sincérité et la concentration.

Agnostiques

Pour lutter contre les pensées négatives, effectuez chaque jour 10 à 100 respirations très très lentes par le nez en pensant fortement aux mots santé, bonheur, prospérité.

Nous programmons notre destinée par nos pensées, nos sensations, nos sentiments. La graine de la pensée produit la gerbe de l'action. La gerbe de l'action fait naître les fleurs de l'habitude, des fleurs de l'habitude jaillissent les fruits du caractère, et les fruits du caractère détiennent la semence de la destinée. Il faut prendre conscience de nos pensées avant qu'elles ne nous contrôlent.

Si ces prières et formes de concentration ne vous conviennent pas, priez ou méditez selon votre tradition spirituelle et culturelle. L'essentiel, c'est de prier et de formuler ensemble des vœux pour le bien et la santé de tous. Il vaut mieux allumer une bougie d'espoir que de maudire les ténèbres. Prenons au moins quelques minutes chaque jour pour être positifs et diffuser de bonnes pensées autour de nous. Répétons chaque jour au réveil : force, détermination, confiance, foi. Quel que soit le contenu que vous donnez à ces mots, l'essentiel, c'est d'émettre ensemble des ondes positives, profitables à tous.

Paix, harmonie, prospérité, santé, bonheur, sécurité, épanouissement pour vous et pour tous les habitants de cette planète ! Si vous êtes d'accord avec cette démarche, vous pouvez faire des copies de ce message et les distribuer autour de vous. Vous pouvez aussi traduire ce message dans votre langue.

L'homme propose humblement, DIEU dispose !

Que la sphère de l'Amour infini de Dieu nous enveloppe, nous protège et nous inspire à chaque instant !

Y.B. KHANE

Petits exercices d'entretien musculaire à la portée de tous

Puisque le Covid-19 attaque l'appareil respiratoire et prive les cellules de l'oxygénation dont elles ont besoin, nous avons intérêt en prévention à stimuler la respiration cellulaire, en agissant au niveau des mitochondries. Les mitochondries sont les micro-usines intracellulaires qui produisent l'A.T.P., source d'énergie utilisée par les êtres vivants. Ces usines prospèrent grâce à l'effort musculaire et aussi en respirant le plus profondément possible. Toute activité physique raisonnable favorise leur activité. Nous vous proposons ici une série de contractions isométriques que vous pourrez effectuer en position debout, assise ou couchée, sans bouger les membres : les parties concernées se contractent dans l'immobilité.

Phase dynamique

Commençons par contracter et décontracter successivement et de façon rapide les différentes parties du corps selon vos possibilités : les jambes, les bras, la tête, le cou, ensuite, le tronc. Arrêtez dès la moindre gêne. Pour la tête, le visage et le cou, ne forcez pas, arrêtez à la moindre impression de gêne. La contraction de chaque partie du corps peut être répétée de 1 à 100 fois.

Phase statique

Nous contractons successivement chaque partie du corps et nous gardons la contraction en essayant de respirer très lentement par le nez et en comptant de 1 à 10. Arrêtez et reposez-vous dès la moindre gêne. Vous pouvez ainsi faire des séries de 10, 100, 200 ou 300 contractions par jour en une seule période ou en différentes périodes. Ensuite reposez-vous en relâchant bien les parties du corps qui ont été contractées.

S'il y a des escaliers dans votre maison ou votre jardin, parcourez-les plusieurs fois par jour. C'est bon pour le cœur et bon pour les muscles. Durant les descentes, plus délicates pour les genoux, il faut veiller à contracter le genou concerné chaque fois que vous passez en appui sur une seule jambe. Lorsque vous pourrez reprendre les randonnées en montagne, pensez à contracter les genoux dans les descentes.

Remarques importantes : en cas d'essoufflement, arrêtez et reposez-vous. Les personnes qui ont des problèmes cardiaques peuvent faire quelques petits exercices, mais doivent modérer leurs efforts et arrêter au moindre signe de gêne. Les exercices respiratoires doivent évidemment se pratiquer dans un endroit non contaminé.

Les petits exercices proposés ici ne prétendent pas résoudre tous les problèmes. Il s'agit simplement d'aider le corps à préserver sa masse musculaire et à mieux résister à l'épidémie.

Pour d'autres exercices, retrouvez bientôt Babacar sur Youtube et Facebook.