

MAÎTRE SWAMI JOYTHIMAYANANDA

# Āyurveda

*Prendre soin de soi avec l'Āyurveda*

Connaissances pratiques pour le bien-être général

Titre original :

*Curarsí con l'Ayurveda*

© 2004 by Maître Swami Joythimayananda

© 2005 by Ediciones Abraxas

Infographie : Josico Bailén

Traduction :

Marta Canalda et Carmen Allende (édition espagnole)

Adriana Morales Ferrer (édition française)

Du même auteur :

*Abyangam : massage ayurvédique*, Éd. Quintessence, 2009.

© 2010 — Éditions Quintessence

SARL Holoconcept

Rue de la Bastidonne — 13678 Aubagne Cedex — France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 — Fax (+33) 04 42 18 90 99

[www.editions-quintessence.com](http://www.editions-quintessence.com)

*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*

ISBN 978-2-35805-018-0

# REMERCIEMENTS

L'Ayurveda est une grande mer,  
dans ce livre je ne transmets qu'une goutte de cette mer.

Merci de tout cœur à la grande famille Joytinat,  
pour son amour, son amitié et son soutien.  
Tout ce que je fais est rendu possible par votre foi et votre confiance.

Je ne suis personne, je ne suis qu'un arbre vide qu'ils remplissent  
de belles fleurs, de fruits et de précieuses feuilles

Je marche sur la voie de l'événement,  
Où Rien n'est à suivre, où Rien n'est à guider.

Chemin, je m'arrête  
**Je suis événement.**

## PRÉSENTATION À L'ÉDITION ESPAGNOLE

Lorsque j'ai rencontré le Maître Swami Joythimayananda, cela faisait déjà deux ans que j'étudiais la médecine Ayurvédique en tant qu'élève du Professeur Kulkarni et je m'étais déjà rendu dans la région du Pune en Inde pour me confronter à la pratique de cette médecine. J'ai été surpris par sa simplicité et sa clarté en tant qu'enseignant et maître. Lorsque Maître Swami Joythimayananda montre, à l'aide de ses grandes mains, en quoi consiste un massage ayurvédique (*Abyangam*), il transmet les profondes connaissances dont le peuple hindou a hérité de leurs livres sacrés et de leurs textes médicaux classiques.

Nous passons notre vie à la poursuite de vérités, d'expériences en tout genre. Lorsque nous écoutons le Maître Joythimayananda nous expliquer les concepts de la philosophie Ayurvédique, comme par exemple les cinq éléments (éther, air, eau, terre et feu) ou les *Tridosha (Vata, Pita, Kapa)*, cette philosophie cesse d'être un ensemble théorique pour devenir un concept vivant, applicable à notre vie moderne. C'est la libération d'une vérité datant de 5 000 ans et qui devient actuelle dans nos esprits et nos cœurs.

J'ai souvent entendu la question suivante : « d'où venons-nous et où allons-nous ? » La réponse que propose le Maître Joythimayananda est la suivante : "nous venons du *Purusha*, qui est notre maison et nous retournons vers notre maison". Le *Purusha* est l'énergie créatrice éternelle. Une réponse aussi simple nous permet de nous approprier cette vérité pour qu'elle reste inscrite dans notre esprit. C'est comme si nous arrêtions de regarder la vie par le trou de la serrure afin de la contempler par la fenêtre de la connaissance profonde, en l'expérimentant comme une vérité intime et personnelle.

Maître Swami Joythimayananda est un Vaidya (médecin ayurvédique), qui depuis son enfance au Sri Lanka, a étudié auprès de différents maîtres les connaissances de la médecine Ayurvédique, devenant ainsi un grand praticien des diverses disciplines de cette médecine, il a complété ses études à l'Université du Pune en Inde.

Il s'agit d'un grand connaisseur de plantes médicinales, du massage *Abyangam*, du *Muriabyangam* (ce que nous connaissons comme l'ostéopathie), du yoga, de la nutrition, du *Panchakarma* (les 5 grandes techniques de nettoyage du corps et de l'esprit), ainsi que de disciplines d'une grande subtilité comme la méditation.

Par ailleurs, il enseigne également une discipline très difficile qui consiste à observer les qualités des autres, en découvrant une représentation majeure ou mineure du *Purusha* en chaque personne. En médecine, nous devons accompagner la technique par l'amour et un engagement d'aide à l'être humain, ce qui nous permet d'exercer une médecine holistique qui traite l'esprit, le corps et l'âme.

Maître Swami Joythimayananda est un fin connaisseur de l'être humain (du corps, de l'esprit et de l'âme) et il est capable de redonner vie aux anciennes connaissances des enseignements de l'Ayurveda, la science de la vie.

DR J. GABRIEL ANDRÉS ORTUÑO

Docteur en médecine préventive et en santé publique.  
Spécialiste en médecine biologique.

## PRÉSENTATION À L'ÉDITION ITALIENNE - I

Il y a environ trois ans j'avais entendu parler de Maître Swami Joytimayananda et de ses activités en Italie en matière d'Ayurveda par l'un de mes étudiants qui visitait Pune. J'avais l'intention de contacter Maître Swami, et un jour c'est lui-même qui est venu à ma porte dans le Pune, accompagné de certains de ses élèves italiens. J'ai pu observer son intérêt pour l'Ayurveda et j'ai lu son livre "Abyangam", concernant le massage ayurvédique. Dans ce dernier, il décrit le massage curatif traditionnel et propose également un certain nombre d'idées nouvelles concernant la classification des manipulations selon les principes de la "Tridosha".

Au mois d'avril 1994 j'ai visité son centre à Gênes et j'ai pu voir de mes propres yeux sa façon de travailler. Il a la capacité d'introduire la médecine Ayurvédique de manière accessible pour tout le monde durant les cours de Yoga Abyangam, Panchakarma et Rasayana qu'il dirige, ainsi que par le biais de conférences ou d'articles publiés dans des revues.

De plus, au cours de ma visite j'ai eu l'occasion de partager avec Maître Swami certaines idées du nouveau livre sur l'Ayurveda qu'il était en train d'écrire sous le titre « Prendre soin de soi avec l'Ayurveda ». J'ai énormément apprécié cette conversation, qui s'est avérée très utile et intéressante et je suis sûr que Maître Swami a été capable avec cet ouvrage, de traduire son expérience à l'aide de mots simples et clairs.

Je conclus ici en espérant que Maître Swami Joythimayananda pourra continuer sa prolifique mission dans le domaine de ce trésor pour l'humanité que constitue l'Ayurveda.

PROF. DR P. H. KULKARNI

*Ancien Directeur de la faculté de Médecine Ayurvédique de l'Université du Pune  
Directeur de l'Ayurveda Academy - Éditeur de la revue quadrimestrielle Deerghayu International*

## PRÉSENTATION À L'ÉDITION ITALIENNE - II

Au cours de ces dernières années l'Ayurveda, la médecine traditionnelle de l'Inde, dont les origines remontent à 5000 ans, ne cesse de susciter de l'intérêt en Occident. De la même manière en Italie, nous observons une attention croissante pour les médecines alternatives en général et pour l'Ayurveda en particulier, qui, aux côtés de la médecine traditionnelle chinoise, est la seule reconnue officiellement par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Dans le monde de la santé, souvent nous perdons de vue les valeurs humaines pour nous focaliser uniquement sur les bénéfices économiques, sur des méthodes qui soignent davantage le symptôme sans parvenir à comprendre la maladie, sur une vision basée sur le diagnostic partiel où chaque spécialiste ne voit que son domaine, sans jamais intégrer l'ensemble des conditions pathologiques du malade. L'Ayurveda possède le grand avantage de considérer la personne humaine dans sa globalité : aussi bien ses besoins physiques comme les besoins spirituels et affectifs. D'après cette ancienne sagesse, les pathologies de notre organisme, ou du moins une bonne partie d'entre elles, sont la conséquence de déséquilibres internes. L'objectif principal du médecin ayurvédique n'est pas seulement de soigner les maladies mais de les prévenir. Comment ? En appliquant des remèdes et un style de vie

respectueux de nos besoins et de ceux des autres, afin de maintenir l'équilibre intérieur qui est à la base de notre bien-être. S'agit-il alors davantage d'une philosophie de vie que d'une science médicale? S'il est vrai que dans un sens la réponse ne peut être qu'affirmative, je me dois de préciser que les remèdes de l'Ayurveda ont fait la preuve de leur efficacité: nous pouvons dire qu'ils fonctionnent. Pour abonder dans ce sens, un exemple plus que parlant et intéressant est le fait d'avoir pu soigner des pathologies chroniques/dégénératives, face auxquelles notre médecine occidentale a encore un long chemin à parcourir.

Ce livre constitue un exemple important qui montre comment il est possible de créer une passerelle entre la mentalité déductive orientale et la mentalité inductive occidentale. Cela va même plus loin, car l'Ayurveda fait sienne la méthode inductive de la recherche lorsque, en appliquant les mêmes paramètres de la recherche clinique, elle parvient à trouver des vérifications notables à ses propres propositions. L'Ayurveda aujourd'hui fait partie d'un plus grand mouvement vers une vision plus large de la médecine, une médecine globale, qui inclurait les plus grandes réussites des diverses orientations médicales.

De nombreuses herbes ayurvédiques ont été pleinement reconnues par les chercheurs modernes en vertu de leurs propriétés pharmacologiques. De nouveaux médicaments, dont les plus récents médicaments anti-tumeurs, ont été découverts dans des plantes tropicales. En effet, nous pouvons affirmer que la médecine a encore pas mal de chemin à parcourir, mais il est intéressant de regarder, dans certains cas, les indications précieuses qui nous parviennent de la sagesse traditionnelle indienne: l'Ayurveda. Il est plus qu'important; il est fondamental d'observer les aspects spirituels de notre vie: l'Ayurveda nous dit comment utiliser le comportement éthique et spirituel afin de développer notre personnalité et notre bien-être.

Voici donc le grand message de l'Ayurveda et de Maître Swami Joythimayananda, célèbre représentant de la sagesse de l'Inde. Il n'est pas titulaire d'un diplôme en médecine chirurgicale selon nos critères, c'est un Vaidya, un maître de l'ancienne tradition ayurvédique qu'il a étudié et qu'il continue d'étudier, mais surtout, il met en pratique les principes du bien-être intérieur sans jamais les séparer de notre organisme, en se focalisant sur le nouveau chemin représenté par l'intégration de l'intuition orientale à la sagesse scientifique.

DR LUCIANO VILLA

*Médecin de l'Administration Hospitalière de Valtellina-Valchiavenna.*

*Professeur à l'École de Spécialisation en Médecine du Travail à l'Université de Pavie.*

*Membre CC/OMS, Centre de Collaboration avec l'Organisation Mondiale de la Santé, Université de Milan.*

## PRÉFACE

L'Ayurveda, la médecine de l'Inde, fait partie de ma vie depuis mon enfance. Au cours de ces dernières années, j'ai particulièrement centré mon attention sur les questions autour de la préservation du bien-être.

L'Ayurveda nous offre une vision complète de l'Existence et de ses multiples aspects. L'Homme, le monde, la Création, sont considérés comme des univers distincts qui s'entrecroisent mutuellement et chacun porte en soi les principes du Tout. L'individu est le reflet de l'univers dans sa totalité.

Notre style de vie au quotidien, l'adaptation aux changements de saison, l'alimentation et le contact avec la nature sont très importants. Aujourd'hui nous vivons dans une ère de « conscience écologique » et l'homme se doit de protéger et de préserver aussi bien sa propre qualité de vie que celle de son environnement.

Le monde actuel est marqué par la course à la consommation. L'augmentation de la demande des biens de consommation (aliments, services, environnement) est satisfaite par l'utilisation de substances chimiques et synthétiques qui entravent le flux naturel de la Vie. La pollution de l'environnement qui nous entoure entraîne inévitablement un déséquilibre dans les processus vitaux, et par conséquent un manque d'harmonie qui impacte forcément l'état psychophysique de l'homme.

Le mal-être général qui nous entoure est une sonnette d'alarme. L'homme doit apprendre à trouver du plaisir à vivre naturellement, en contact avec la bonne qualité des biens naturels et spirituels.

L'Ayurveda nous apprend à préserver l'équilibre entre l'homme et l'univers. L'usage de nos cinq sens est fondamental afin de maintenir l'équilibre vital. Il est important d'utiliser nos sens pour penser, pour comprendre et pour vivre de façon harmonieuse. Le mauvais usage, les abus et la non-utilisation de nos sens nous font peu à peu perdre notre équilibre. La rupture de cet équilibre entraîne alors une réaction en chaîne qui affecte l'équilibre universel.

La finalité réelle de la vie n'est pas de vivre, mais d'atteindre quelque chose de plus élevé, un objectif qui devrait donner un sens à toutes nos actions au quotidien. L'Ayurveda nous aide à découvrir notre nature et notre environnement, ainsi qu'à préserver l'équilibre entre l'homme et l'univers. Elle nous offre la connaissance adéquate qui nous permet de vivre de façon naturelle et nous apprend à utiliser les sources d'énergie qui nous entourent, comme la lumière du soleil, l'air, l'eau, les minéraux, les végétaux, les animaux et surtout la capacité de l'humanité à vivre en harmonie.

## UNE VISION

L'Ayurveda est une science holistique. Autrement dit, elle est basée sur des principes qui appréhendent l'homme comme un tout organisé et non comme la simple addition de différentes parties. La vision ayurvédique est totalement compréhensive, puisque en même temps, elle considère l'être humain à travers sa dimension physique, psychique et spirituelle.

L'univers (macrocosme) et l'homme (microcosme) fonctionnent selon les mêmes principes.

Mouvement, nutrition et repos sont les trois éléments de base de la vie. Il s'agit alors de prendre en considération ces trois phases du cycle naturel afin de ramener l'équilibre dans chacun d'entre eux et de parvenir à leur intégration. Par le biais des phases successives de *purification*, de *relaxation* et de *fortification*, l'homme peut arriver à se « soigner totalement » (physiquement, psychiquement et spirituellement). L'objectif principal doit être de soigner son âme, car notre âme nous porte entièrement. En soignant l'âme il est également possible de soigner les autres niveaux. Selon l'Ayurveda, pour que l'homme puisse atteindre un bien-être total, il doit être prêt à une transformation totale, à un changement radical dans ses habitudes.

L'idée déterminante pour atteindre le bien-être est l'exigence qui nous conduit à abandonner les préoccupations inutiles. *Rêver uniquement ne nous mène nulle part, pour atteindre le bien-être il faut agir!* Toutefois, une préoccupation peut s'avérer utile lorsque nous la considérons comme un signal d'alarme qui nous pousse à nous occuper avec anticipation de l'équilibre général de notre être afin de prévenir la maladie.

Le rapprochement de l'Ayurveda avec le monde, l'individu et la famille, peut se faire sur le plan *spirituel*, *philosophique* ou *scientifique*. Si nous devons comprendre et prendre soin des individus, il nous faut développer une vision globale (l'Homme est à l'image de l'Univers). L'univers s'étend en faisant preuve d'une intelligence parfaite, de la même manière l'homme est organisé selon une intelligence parfaite, mais cette intelligence peut fonctionner de façon erronée, de cette erreur naît la maladie de l'univers et celle de l'homme. De la même manière que l'homme tend à s'élever dans sa dimension spirituelle, l'univers tend à revenir à ses origines.

## LA VISION SPIRITUELLE

*Au niveau spirituel, nous pouvons transformer la personnalité en impersonnalité, ou alors nous pouvons faire en sorte que l'individualité **ne refasse qu'Un avec le tout, dont elle est issue.***



Chaque individu possède sa propre personnalité, définie par les expériences vécues tout au long de sa vie. L'expérience est « enregistrée » dans la mémoire individuelle (KARMA/ADN). Chaque personnalité possède – comme tout ce qui existe – des aspects positifs et négatifs. De la personnalité naît le caractère. Du caractère découle le comportement de chaque personne, sa manière d'agir et son attitude face à la Vie. Avec le temps qui passe, le comportement devient une habitude. Les habitudes dominent l'homme en le transformant en esclave de lui-même.

La maladie est une partie de la personnalité. Chaque personnalité porte en elle le potentiel de certaines maladies. C'est pour cela qu'une certaine personnalité peut avoir une prédisposition à souffrir de problèmes cardiaques, alors qu'une autre sera davantage susceptible de déséquilibres rénaux, etc. Par conséquent, afin de soigner totalement la maladie il est nécessaire d'agir différemment sur la personnalité. Comment ? En commençant par le changement des habitudes, nous arrivons peu à peu à changer le comportement, qui à son tour changera le caractère afin de parvenir plus tard, à changer toute la personnalité.

La spiritualité est la Voie afin de parvenir à changer radicalement. Par le biais de la pratique intérieure nous revenons à notre propre origine, dans ce centre silencieux en nous qui représente notre véritable maison, où il n'existe aucune maladie. Une fois que nous plongeons et entrons dans notre centre silencieux, toutes les maladies disparaissent en un clin d'œil. Il est donc nécessaire de nous décider à nous plonger sans nous faire du souci !

## **LA VISION PHILOSOPHIQUE**

*Tout comme la vague revient vers la mer, ainsi le destin et le devoir de l'homme est de revenir vers l'Absolu dont il est issu.*

*Mais la vague est toujours la mer, tout comme l'homme est toujours Absolu. La séparation n'est qu'une illusion.*

L'âme universelle (*Purusha* ou *Brahma*) est comparable à la mer ; l'âme individuelle (*Jivan*, littéralement « qui vit la vie ») est comparable à une vague. La vague se sépare de la masse d'eau pendant un certain temps pour ensuite se fondre à nouveau en elle, spontanément et sans interruption. De la même manière l'âme individuelle se sépare pour un certain temps de l'âme universelle pour ensuite se réunir à nouveau. L'illusion naît lorsque la vague, ou l'homme, en se séparant du tout auquel il appartient, croit être une individualité, autonome et indépendante de son « tout ». Ceci est l'ego.

Nous nous leurrions lorsque nous envisageons la vie comme quelque chose de « limité ». En réalité, la vie doit être considérée sous l'angle de la Totalité et comme telle, la vivre à fond à chaque moment. C'est une illusion, mais lorsque nous sommes conscients de cela, c'est une merveilleuse illusion qui vaut la peine

d'être vécue. Lorsque je me sens faire partie de cette vie éternelle, j'ai envie de vivre éternellement.

L'Ayurveda explique l'origine de la Création par le biais du concept de « cycle » : tout ce qui existe suit un cycle de *naissance, de croissance, d'expansion maximale, de déclin et de dissolution*. Lorsque le cycle a commencé, c'est à cet instant que la Vie connaît son origine. En effet, c'est lorsque l'Absolu se trouve au sommet de son potentiel, qu'il commence « naturellement » à descendre, en donnant vie – au même instant en y entrant – au flux caractérisé par le concept de dualité. Le Bien absolu, l'état de pureté totale dans lequel il se trouvait, tombe à son plus bas niveau et en se divisant il crée son opposé.

En « tombant », l'Absolu, cesse d'être Un et commence à se diviser en créant la multiplicité. L'âme universelle se subdivise ainsi en de nombreuses âmes individuelles.

*Jivan*, l'âme individuelle, est alors une partie de l'âme cosmique. L'âme porte la personne dans son intégralité (son ensemble d'intelligence, d'émotions, d'énergie et du corps), tout comme l'espace porte l'univers entier. Tous deux sont invisibles, mais ils se trouvent à la base de tout.

Chaque âme personnelle (*Jivan*) avance dans sa vie avec sa mémoire (*Karma*). En se libérant de cette mémoire, l'âme *Jivan* perçoit sa pureté.

Afin de libérer le karma nous devons réunir la multiplicité.

Nous avons trois voies possibles à parcourir pour revenir :

- poursuivre le flux naturel, à savoir, le karma en lui-même ;
- monter de nouveau "l'échelle" du flux, en poursuivant son propre devoir (*Dharma*) ;
- continuer sur la voie de la spiritualité : c'est la voie la plus rapide car elle nous permet de brûler le destin.

De la paix naît la libération, qui nous permet de surmonter l'ego : nous acquérons ainsi la sagesse, qui paralyse le flux de l'action. Lorsque nous avons atteint ce niveau, le Silence Absolu émerge de façon spontanée ; et nous avons l'âme personnelle *Jivan* qui se reconnaît comme *Purusha* dans sa maison-origine.

## **LA VISION COMME SCIENCE**

*La vision scientifique comprend cinq phases : écouter, comprendre, percevoir, concevoir et réaliser. Ces phases sont basées sur des principes, des normes.*

La science signifie la connaissance. La connaissance implique une discipline, un ordre logique et méthodique. S'appuyant sur un système complexe et ordonné de façon logique, l'Ayurveda, n'est pas qu'une façon de penser, il s'agit d'un mode de vie et de plus, il s'agit d'une science à tous égards.

La science ayurvédique provient de la *synthèse*. En d'autres mots, elle pense que l'harmonie et la santé de l'homme sont atteignables uniquement par le biais de l'unification de la diversité. L'Ayurveda suit donc le processus opposé à celui de la science moderne, dont la méthode est de diviser l'unité en parties toujours plus petites. De toute façon, toutes deux s'étendent vers l'infini.

Selon les principes de l'Ayurveda, la vie entière de l'homme s'accompagne de trois aspects fondamentaux : le *mouvement (Vata)*, la *nutrition (Pita)* et le *repos (Kapa)*. De l'équilibre de ces trois aspects dépend la santé.

Les anciens textes ayurvédiques parlent d'innombrables pathologies et thérapies, ils indiquent de nombreuses herbes et les propriétés des substances, ainsi que l'usage des médicaments. La sagesse de l'Ayurveda a pour but d'offrir réellement à l'individu la possibilité d'un régime de vie correct, pour qu'il reste en bonne santé et soit en mesure de prévenir les maladies. La méthode de guérison de l'Ayurveda est basée sur l'étude en profondeur de la personne et de son environnement, sur la connaissance des propriétés des substances et de la manière adéquate de les utiliser : c'est par le biais d'une telle analyse que l'Ayurveda parvient à prescrire à chacun un soin spécifique.

C'est pour cela que nous qualifions l'Ayurveda de discipline « holistique », car elle prend soin de l'homme dans sa globalité. La voici, la grande différence avec la science médicale occidentale qui, par l'urgence du pragmatisme, est focalisée sur une intervention thérapeutique quasi-exclusive sur la partie du corps qui présente la maladie, comme s'il s'agissait de la « réparation » d'une voiture et non de la « guérison » globale d'une personne...

L'Ayurveda entend soigner la *cause* de la maladie, pas seulement ses *effets*.

Il est nécessaire de comprendre le mécanisme sur lequel est basé le processus vital, afin de pouvoir maintenir ou rétablir de façon adéquate l'harmonie et la santé.

Il y a des milliers d'années l'Ayurveda a expliqué de manière aisément compréhensible le principe de la relativité, formulé en Occident par Albert Einstein bien des millénaires plus tard. Cela a été fait avec les termes *Vata*, *Pita*, *Kapa* : les trois parties qui composent la *Tridosha*, l'énergie.

*Vata* = mouvement = vitesse

*Pita* = énergie = chaleur

*Kapa* = structure = cohésion

V + P = K *Kapa*

V + K = P *Pita*

P + K = V *Vata*

*Pita*, l'énergie, émane par le biais de *Vata* – la vitesse – et commence à se structurer grâce à la présence de *Kapa*. Ainsi, *Vata* crée *Pita* et *Pita* crée *Kapa* : la structure naît de manière subtile.

La structure physique d'un individu est due à un processus constant et continu basé sur neuf états : du *Prana* (l'énergie originelle) qui représente l'état de pureté, se développent les tissus (*Dhatu*). Les premiers tissus dans lesquels prend forme le *Prana* sont les *Rasa Dhatu* : il s'agit des tissus liquides qui représentent environ 70 % de l'organisme humain.

Des tissus liquides, *Rasa Dhatu*, naissent les tissus sanguins ou *Rakta Dhatu*, qui à leur tour se transforment en tissus musculaires (*Mamsa Dhatu*), qui donnent vie aux tissus adipeux (*Meda Dhatu*), qui passent ensuite vers les tissus osseux (*Asti Dhatu*). Dans les deux derniers états de cette transformation nous trouvons les tissus nerveux, *Majjia Dhatu*, et pour finir, les tissus de l'appareil reproducteur ou *Sukra Dhatu*.

À ce stade de la chaîne nous observons que l'individu a le choix entre trois possibilités afin de canaliser l'énergie contenue dans le tissu *Sukra*<sup>1</sup> :

- soit il utilise la substance reproductrice afin de créer un autre être humain ;
- soit il laisse le *Sukra Dhatu* continuer naturellement son chemin en boucle jusqu'à se réunir avec le *Prana* ;
- soit il prend un raccourci et parvient à transcender le processus biologique, en se transformant en énergies toujours plus subtiles (*Ojas* et *Tejas*) jusqu'à se réunir avec le *Prana*.

Il n'y a pas de voie privilégiée, car toutes conduisent *in fine* au *Prana* originel. Les trois chemins sont donc dignes d'être pris en considération.

Le concept de maladie naît au moment même où commence le flux de la vie. En d'autres termes, lorsque l'âme universelle tombe et crée l'âme individuelle. Alors, la maladie n'est pas quelque chose que nous devons vaincre comme une condition négative, mais que nous devons comprendre afin de capter le message qu'elle nous apporte et qui rappelle à l'âme qu'elle doit retourner vers ses origines, où il n'existe ni maladie ni souffrance.

---

1 Il s'agit ici de mon interprétation du rôle que les *Sukra dhatu* ont dans le cycle de la vie, telle que j'ai pu la développer au cours de mes recherches.

# INTRODUCTION

« *Purnamata purnamite* »

« La plénitude, toi et moi »

VEDA

## **SUPER-MACHINE**

La technologie biomédicale moderne utilise des instruments très sophistiqués pour parvenir à établir un diagnostic. Bien que ces machines soient utiles, comme elles ne s'intègrent pas correctement dans une vision globale du diagnostic, elles peuvent obscurcir la capacité de perception globale de la maladie qui frappe l'organisme humain, en inhibant les fonctions intuitives et cognitives des cinq sens. L'Ayurveda au contraire, a toujours recours à l'usage des sens dans le processus de diagnostic. C'est pour cela qu'il est toujours préférable d'intégrer les deux systèmes afin de parvenir à un diagnostic optimal.

L'Ayurveda est une science qui rassemble les différentes branches du savoir, depuis la médecine, en passant par la philosophie, jusqu'à l'art. Son origine est décrite dans les *Veda*, c'est-à-dire les livres de sagesse les plus anciens au monde.

Les médecines orientales sont basées sur la philosophie ayurvédique.

L'Ayurveda est un grand don que l'Inde a fait à l'ensemble de l'humanité depuis plus de cinq mille ans.

Dans la vision ayurvédique, la santé n'équivaut pas uniquement à l'absence de maladie, elle est également corrélée à l'équilibre parfait de l'organisme. Ainsi, tant le diagnostic que les soins doivent avoir pour objectif exclusif celui de rétablir le bon fonctionnement des processus physiologiques et l'équilibre des énergies vitales.

En sanscrit, le terme « Ayurveda » est composé des mots « *veda* » - qui signifie la « connaissance » - et « *ayu* » - qui veut dire « vie », il s'agit donc de « la connaissance de la vie ». C'est justement grâce à la connaissance que l'homme peut corriger les erreurs commises et par là même, atteindre le bonheur, la paix, la jeunesse éternelle et le bien-être.

## **LA PHILOSOPHIE**

La vie est une relation universelle qui se fait par l'union de la matière et de l'énergie. L'Ayurveda définit le contact du corps (la matière) avec l'esprit (l'énergie), comme l'union par laquelle se détermine le flux de la vie.

Tout ce qui est matière et énergie fait partie d'un ordre cosmique absolu, dans lequel tout vit en harmonie, le microcosme avec le macrocosme, la Terre avec le Ciel, l'Homme avec la Nature.

L'Ayurveda considère l'homme comme un microcosme, c'est-à-dire un reflet de l'univers auquel il est lié et dont il reproduit de façon analogue la structure et le fonctionnement.

D'ailleurs, l'un des concepts clés de la philosophie ayurvédique est celui selon lequel, partout dans l'univers, aussi bien dans le macrocosme que dans le microcosme, à chaque niveau de manifestation, ce sont les mêmes lois qui les régissent.

C'est pour cela que ce qui arrive à l'homme arrive également à l'univers et vice-versa. C'est d'ailleurs pour la même raison que l'équilibre et le bien-être de l'individu ne peuvent être séparés de l'équilibre et le bien-être du cosmos.

Lorsque l'équilibre se brise, la maladie apparaît. En affrontant la maladie, nous parvenons à soigner les strates les plus profonds de l'être humain. L'homme est considéré dans son ensemble, physique et mental. Ainsi, l'Ayurveda se consacre tant à la santé physique, comme à celles psychique et spirituelle.

## **LES PRINCIPES**

Les concepts fondamentaux sur lesquels repose l'Ayurveda sont les suivants :

### ***Les cinq éléments***

Le principe de base porte sur les cinq éléments qui composent aussi bien l'être-humain que l'univers : ***l'Éther, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre***. Tout ce qui existe est constitué par ces éléments, chacun d'entre eux est présent dans des proportions différentes en chaque être. L'origine de tous les autres principes du système ayurvédique se trouve dans ces cinq éléments. Toutefois, celui de la *Tridosha* passe avant tous.

### ***Tridosha***

Ce sont les trois forces subtiles qui donnent lieu aux trois processus fondamentaux qui se trouvent dans la nature, à savoir : *la création ou le mouvement, la conservation ou la transformation et l'union ou la résistance*. Ce sont ces trois forces qui constituent et influencent la nature des êtres humains.

L'équilibre ou le déséquilibre de l'homme dépend de ces trois *Dosha* nommés *Vata, Pita et Kapa*.

Chaque *Dosha* possède sa propre fonction spécifique et sa présence est essentielle pour le fonctionnement de l'univers ainsi que pour chaque être humain.

**Vata** est en relation avec le principe du mouvement et dans l'organisme humain, il contrôle les pulsions nerveuses, la circulation, la respiration et les processus d'élimination.

**Pita** est en relation avec le principe de la transformation et contrôle tout ce qui concerne la digestion et le métabolisme, au niveau cellulaire et organique.

**Kapa** par contre, est associé au principe de résistance. Il est le responsable de la croissance et de la réunion des tissus, en plus de la protection de l'organisme. Il crée les structures qui rendent possible cette protection, comme par exemple le liquide cérébro-spinal qui protège le système nerveux central, ainsi que la moelle osseuse ou encore la muqueuse gastrique.

## **LA FINALITÉ**

La finalité de l'Ayurveda est de rétablir l'état de parfait équilibre de l'Origine. C'est donc une finalité hautement spirituelle qui conduit à la libération de l'homme des attaches qui le font souffrir et qui l'ont éloigné de l'harmonie et de la bonne santé.

L'Ayurveda aide l'homme à préserver une vie en harmonie avec lui-même et avec le monde qui l'entoure.

## **LA MÉTHODOLOGIE**

Chaque homme est un individu unique constitué d'un corps, d'énergie, d'émotions, d'intelligence et d'une âme. L'Ayurveda s'occupe de la santé de la personne dans sa globalité.

Par rapport à la médecine occidentale, l'Ayurveda repose sur un concept de santé plus large, qui ne se traduit pas uniquement par l'absence de maladie, mais aussi par le parfait équilibre de l'organisme.

L'Ayurveda affirme que l'origine de la maladie est due, en particulier, à un déséquilibre du corps et de l'esprit.

Par conséquent, le diagnostic et le traitement doivent se focaliser exclusivement sur le rétablissement de l'équilibre des énergies vitales, le bon fonctionnement des sens, de l'esprit et des processus physiologiques.

L'Ayurveda considère le corps et l'esprit comme des entités intégrées qui travaillent à l'unisson afin de réguler notre physiologie.

Nous avons tendance à nous identifier avec nos corps physiques, bien qu'en réalité à la base de notre structure physique se trouve notre esprit. L'esprit ne contrôle pas seulement nos pensées et nos processus psychiques, mais il guide également des fonctions physiologiques telles que la respiration, la circulation, la digestion et l'excrétion des déchets.