

L'AYURVEDA

En sanscrit, AYUR veut dire VIE et VEDA la CONNAISSANCE
c'est ainsi que l'AYURVEDA est la CONNAISSANCE DE LA VIE.
L'AYURVEDA préconise de VIVRE EN HARMONIE avec les RYTHMES DE LA NATURE.

L'Ayurvéda est un système scientifique logique basé sur une longue histoire d'observations et d'expérimentations des êtres humains. Ses trois piliers sont la nutrition, les routines de vie et la phytothérapie. C'est un véritable art de vivre fondé sur l'observation de la nature.

HISTOIRE DE L'AYURVÉDA

L'Ayurvéda, médecine traditionnelle indienne datant de plus de 5000 ans, apparaît comme la plus ancienne médecine connue. Il s'agit d'une science de sagesse consacrée à la santé des hommes, à la prévention et au traitement des maladies dès qu'elles apparaissent, tout en cultivant l'épanouissement et l'accomplissement de l'être humain dans sa totalité (âme ou atman, mental ou mens, les sens ou indira, le corps).

L'Ayurveda émane des Sciences Védiques, connaissances spirituelles complètes nous donnant compréhension détaillée de tout l'univers de la matière, de l'esprit et de la conscience.

Le but de cette médecine reconnue comme traditionnelle par l'Organisation Mondiale de la Santé est triple : le maintien de la santé, la guérison des maladies et la réalisation de soi.

QUELQUES BASES DE L'AYURVÉDA

Selon l'Ayurveda, nous faisons partie intégrante du cosmos et les éléments primordiaux (Terre, Eau, Feu, Air, Éther) qui constituent l'univers nous imprègnent également en tous points.

Ces cinq éléments ne doivent pas être compris au sens littéral mais représentent les notions :

- de solidité (élément Terre)
- de flux (élément Eau)
- de chaleur (élément Feu)
- de mouvement (élément Air)
- d'espace (élément Éther)

A l'intérieur du corps, ces éléments fusionnent et circulent, leur équilibre ou déséquilibre détermine notre état de santé.

Tous les aspects de la vie modifient constamment l'équilibre des éléments de notre corps :

- Le climat, l'âge de la vie, l'heure de la journée ;
- Les pensées et les émotions ;
- Les impressions sensorielles ;
- Les substances que vous ingérez ou avec lesquelles vous êtes en contact (alimentation, boissons, produits chimiques...).

Prakriti est le principe de l'équilibre garant d'une bonne santé selon l'Ayurveda.

Vikriti, c'est l'état dans lequel nous nous trouvons. Cet état connaît des variations.

La nature, prakriti, c'est « ce qui ne change pas », contrairement à vikriti, l'état, qui correspond à « ce qui change ».

Toutes douleurs (physique ou autre) ressenties dans notre corps sont le résultat d'un déséquilibre de ces éléments. Vous perdez l'équilibre de votre constitution natale (Prakriti), d'où débute tout processus de déséquilibre (Vikriti), amenant parfois la maladie.

Pour l'Ayurveda, le corps physique n'est que la manifestation de nos corps subtils, avec à l'intérieur toutes les particularités des organisations des éléments.

L'AYURVEDA ET LES TROIS DOSHAS

L'Ayurveda reconnaît 3 forces primaires vitales dans le corps ou 3 humeurs biologiques (ou doshas) appelées Vata, Pitta et Kapha, correspondant aux éléments air, feu et eau. Ce sont 3 gérants intellectuels qui cohabitent dans notre corps. Nos 3 divinités intérieures ont besoin d'être en harmonie les unes avec les autres et avec l'ensemble de notre Être.

En tant qu'éléments actifs et mobiles, ils déterminent les processus vitaux de la croissance et de la destruction.

Lorsque les doshas sont déséquilibrés, ils deviennent les forces responsables du processus de maladie.

- Vata est l'humeur biologique de l'air, également traduit par vent. Ce dosha signifie "ce qui fait bouger les choses". Le dosha Vata est la force motivante derrière les deux autres doshas qui sont "boîteux", incapable de mouvement sans lui. Il gouverne l'équilibre, l'orientation sensorielle et mental et favorise l'adaptabilité la compréhension mentale.
- Pitta est l'humeur biologique de feu, également traduit par bile. Ce dosha signifie "ce qui digère les choses". Le dosha Pitta est responsable de toute transformation chimique et métabolique dans le corps. Il gouverne également notre digestion mentale, notre aptitude à percevoir la réalité et à comprendre les choses telles qu'elles sont.
- Kapha est l'humeur biologique de l'eau, également traduit par mucus. Ce dosha signifie "ce qui relie les choses entre elles". Le dosha Kapha fournit la matière, apporte le soutien et forme la substance des tissus corporels. Il nous procure également le soutien émotionnel et le lien aux traits émotionnels positifs tels que l'amour, la compassion, la modestie, la patience et le pardon.

Chaque dosha existe sous forme de second élément lui permettant à la fois de se manifester et d'agir en qualité de récipient :

- Vata, l'air, est contenu dans l'éther. Ce dosha demeure dans les espaces vides du corps et remplit les canaux subtils.
- Pitta, le feu, est présent dans le corps sous forme d'eau ou l'huile. Ce dosha existe principalement sous forme d'acide puisque le feu ne peut pas être directement présent dans le corps sans le détruire.
- Kapha, l'eau, existe par l'intermédiaire de la terre qui la contient. Notre composition physique est principalement faite d'eau contenue dans les limites de notre peau et de nos muqueuses (terre)

RÉCAPITULATIF DES DOSHAS :

VATA : Air + Ether (mobile) - « ce qui fait bouger les choses » - qualités : sec, léger, froid, rugueux, subtil, agité - siège principal colon

PITTA : Feu + Eau - « ce qui digère les choses » - qualités : huileux, tranchant, chaud, léger, d'odeur déplaisante, mobile et liquide - siège principal l'intestin grêle

KAPHA : Eau + Terre - « ce qui relie les choses entre elles » - qualités : humide, froid, lourd, collant, doux, ferme - siège principal estomac

AGNI, LE FEU DIGESTIF

Il existe un pouvoir cosmique en nous qui détermine la façon dont nous fonctionnons sur le plan physique. Lorsque nous ne sommes pas réconciliés avec cette déité, nous créons un déséquilibre sur le plan physique. Ce Dieu est notre propre feu digestif, appelé Agni en Ayurveda, signifiant « volonté formatrice ou puissance » existant également sur le plan supérieur sous forme de pouvoir de discernement. Non seulement il est important de se nourrir convenablement, mais il faut également prendre soin de notre feu digestif pour qu'il puisse assimiler correctement notre nourriture.

L'Ayurveda considère que notre fonction digestive est l'élément clé de notre santé. Elle représente la fonction enzymatique comme un grand feu, Agni. Comme un feu de camp, il faut l'entretenir constamment. Parfois l'augmenter, parfois le tempérer. Tout est affaire d'équilibre. Elle considère qu'un appétit réel et régulier donne un bon indice de l'état de notre Agni.

LIEN ÉLÉMENTS - SENS - CHAKRAS - CORPS SUBTILS

Ces cinq éléments sont reliés aux cinq sens et aux premiers chakras :

- Terre – Odorat (1er) – notion de solidité
- Eau – Goût (2ème) – notion de flux
- Feu – Vue (3ème) – notion de chaleur
- Air- Toucher (4ème) – notion de mouvement
- Éther – Oûie (5ème) – notion d'espace

De même, nous avons plusieurs corps reliés également aux différents chakras :

- Corps physique (notre enveloppe, la nourriture, les énergies)
- Corps éthérique ou corps vital (le plus proche du corps physique)
- Corps émotionnel (centre des émotions)
- Corps mental (siège de l'intelligence, de la connaissance, raison, pensée, intelligence, logique)
- Corps causale (sentiments, désirs, passions, joies, peines et souffrances)
- Corps boudhique (conscience de notre nature spirituelle)
- Corps atmique (lumière pure)

Tous ces corps doivent être en parfait équilibre. Par exemple, une émotion ou une pensée négative va affecter le corps physique et créer le stress ou la maladie.

De la même façon, en apprenant à se servir de nos sens physiques, avec l'ancrage sensoriel, et donc en agissant sur notre corps physique, nous pouvons venir rééquilibrer l'ensemble de notre Être : nos émotions, notre mental, notre corps spirituel.

LES TROIS GRANDES FORCES COSMIQUES DE L'AYURVEDA

Pour finir, retenons que selon les anciens sages védiques, il existe également 3 forces fondamentales dans l'existence :

- PRANA : Principe d'énergie procurant mouvement, vitesse, direction, animation et motivation. Prana signifie le souffle primal ou la force vitale.
- JYOTI : Principe de lumière ou de rayonnement. En se déplaçant l'énergie subit une transformation et fournit de la lumière et de la chaleur.
- PREMA : Principe de cohésion. Cela permet la consistance et le développement des formes. C'est le pouvoir de l'Amour. L'Amour est la véritable force unissant toute chose.

Ces 3 principes sont UN : le principe énergétique (la vie) possède un rayonnement (la lumière) qui à son tour possède un pouvoir unissant (l'Amour). Nous sommes toujours à la recherche de la vie, de la lumière et de l'Amour supérieur parce que ceux-ci sont la nature de l'Univers même.

Ces 3 forces de vie, de lumière et d'Amour sont liées aux 3 éléments air, feu et eau.

Références livres :

La Santé par l'Ayurvédā du Dr David FRAWLEY

Le grand livre de l'Ayurvédā adapté à l'occident de Christine BLIN-CHANDRIKA

Ayurvédāfood de Sandra SALMANDJEE et Éloïse FIGGÉ

22 épices pour préserver la santé de Guy AVRIL

WWW.MAHATMA-LOMASI.FR