

AYURVEDA

Ayur = vie

Veda = connaissance (discerner ce qui est bon et ou non pour soi, ce que l'on doit faire ou pas).

Connaissances compilées par trois maîtres au 5 s après JC.

Caraka Samhita, Suschruta, Vachbhata.

Le but de la vie est basé sur 2 opposées :

Hita bénéfique

Ahita non bénéfique

Dukha : Bonheur

Adukha : non bonheur

Si ce que l'on fait dans la vie ne nous apporte pas le bonheur, cela nous rend inutile, malheureux et engendre la maladie.

C'est la connaissance de la vie qui permet de relier :

Le corps (sharira)

Le mental (Sattva)

Les sens (Indrya)

L'âme (Atman)

Elle a été révélée par les Rshis par le cœur et en méditation. Ensuite, elle fut transmise de maître à disciple.

Le but e la vie est basé sur 2 opposés : si ce qu'on fait dans la vie ne nous apporte pas le bonheur, cela nous rend malade.

L'ayurvéda permet de garder un mental sattvique et détaché, ainsi on peut discerner ce qui est bon pour soi, il permet de lire dans son intuition sans voile déformant Car le mental prend le pouvoir sur l'âme quand on n'est plus connecté à celle-ci.

Sattva est composé du mental, de l'intelligence, de l'égo et de Chitta (l'inconscient). Le Yoga permet d'unir l'âme avec dieu

(Ananda, Bliss, félicité.

En Ayurvedha, Moksha et Dharma sont très importants, Artha (réussite sociale) et Kama (plaisir) sont secondaires. L'éducation actuelle met cependant l'accent sur Kama et Moksha.

Le Dharma est l'activité qui protège et procure du plaisir à soi et aux autres, c'est une conduite de vie correcte.

Il est important d'équilibrer ces 4 points, sinon il y a désordre chez l'individu.

Par exemple, la souffrance est prison et l'opposé de Moksha,

La libération.

L'âme est emprisonnée dans le corps, elle est limitée dans ses actions, le but de l'Ayurvéda est de retrouver son âme éternelle. La liberté est possible à travers l'action comme la pratique du yoga, l'ayurvéda. La longévité permet de donner le temps de comprendre sous la forme de l'être humain et d'aller vers la compréhension des quatre points clés de la vie et d'atteindre Moksha pour toucher le divin et donner l'amour.

L'âme se nourrit que d'amour mais, on essaie toujours de le chercher à l'extérieur avec le matériel, les relations sexuelles... C'est le mental qui se nourrit.

Prema est l'amour inconditionnelle, il reçoit un amour non demandé en retour : Ananda, la félicité. L'âme recherche le vrai amour, la félicité mais pour se relier à l'âme, il faut être en bonne santé. Le but de se maintenir en bonne santé est d'atteindre l'amour du divin.

L'ayurvéda est un bon moyen de se nettoyer sur tous les plans pour aller à la connaissance de soi.

L'ayurvéda va développer la curiosité et va aider à se poser les bonnes questions :

1/ Pourquoi, je suis là.

2/ D'où je viens.

3/ Où je vais et après la mort.

Pour mener son chemin sur la connaissance, il faut se débarrasser de ses Samskaras, ses désirs, ses conditionnements générés par les empreintes des vies passées dans le subconscient. Il faut douter, ne pas savoir et se rendre compte que tout est flou pour aller vers la connaissance de soi au-delà des conditionnements.

Théorie de la création de l'univers

Purusha

Prakriti

Témoin de la création
cosmique,

Force vitale de l'âme,
shakti, matière

Âme universelle

La volonté primordiale

Pure conscience

Energie,

Evolution de l'énergie

non matérielle en énergie

matérielle.

Buddhi, Mahad, intelligence

Créatrice qui réside dans chaque

Cellule du corps, intelligence de
pure conscience.

Ahamkara, je suis, égo. Sattva,

Prana, le souffle vital Rajas, Tamas. Les 3
gunas partagent la conscience en 3 qualités mentales
spirituelles et psychologiques.

Sattva est la pure essence de lumière, l'action juste, la
perception, l'intuition.

+

Rajas est mouvement et excitation

= Manas (5 facultés d'action)

**Karmendryas (5 facultés d'action) lié à Jivaendryas
(faculté des 5 sens)**

- Voix l'ouïe
- Préhension le toucher
- Marche vision
- Procréation goût
- Élimination odorat

Tamas est inertie.

Rajas

+

Tamas

=

Objets des sens de perception

Le son éther

Toucher air

La forme feu

Le goût eau

Odeur terre

Les caractéristiques des 5 éléments, objet des sens (rajas+tamas).

Espace Ether/Akasha, il est léger, facile à digérer, poreux, abondant.

Guna (qualité)	Action	Objet des sens	Organe	Facilite
Clair, doux, subtil, immesurable.	Vibration, amour, Non résistance, expansion, liberté, besoin d'espace	Perception	Le son	L'ouverture, la franchise, imprévision, espace, détente, relaxation. Son élément est le fenouil, le Quinoa, le Brocolis,

Air/ Vaju : là où il y a mouvement dans le cœur, les articulations etc..

Guna (qualité)	Action	sens	Organe	Facilite
Léger, sans poids, mobile, frais, sec et subtil.	Mouvement Sécheresse	Toucher	Peau	Aliments secs, légers, qui augmentent les qualités similaires dans le corps : trop d'agitation , fraîcheur à l'extrémité des membres.

Feu/ Agni : dans toute activité métabolique, digestion, bile, activité métabolique

Guna	Action	Sens	Organe	Facilite
Chaleur, pointu, piquant, pénétrant , Légèreté, lumière.	Chaleur et lumière dans le corps, forme et couleurs.	Vue, il nous aide à voir la forme.	Yeux	Tout ce qui est similaire à la qualité donne le même effet dans le corps. Épices, chaleur.

Eau/ Jala : ce qui est liquide, plasma, sang, mucus, salive, graisse.

Guna	Action	Sens (objet)	Organe	Facilite
------	--------	-----------------	--------	----------

<p>Liquide, frais, onctueux , Humide, collant.</p>	<p>Lubrification, hydratation</p>	<p>Facilite le goût par la salive.</p>	<p>Langue</p>	<p>Les fluides, il augmente la transpiration , la rétention d'eau, la salive, l'urine. Le thé, les concombres, les soupes, les pastèques Appartiennent à cet élément.</p>
--	---------------------------------------	--	---------------	---

Terre/prithivi : structure solide, ongles, cheveux, muscle, os.

Guna	Action	Sens	Organe	Facilite
Lourdeur, solide, stable, résistance, densité	L'odeur existe sur un plan subtil et vient à la terre pour se révéler .	L'odorat	nez	La lourdeur et l'obésité dans le corps

On retrouve tous les éléments dans chaque organe avec un élément dominant. Exemple le sang est eau + feu.

Les 5 éléments dans le corps :

L'éther se place dans les cavités : poumons, gorge, cœur, oreille, narine, estomac, partout où il y a une cavité. L'espace est partout, dans chaque cellule.

Vayu, l'air, là où il y a mouvement dans le corps, cœur, articulations, ouïe.

Agni, le feu dans toute activité métabolique, la vue, l'intelligence, la température du corps, la bile, la digestion.

Eau, le plasma, le sang, le mucus, la salive, la graisse.

Terre, structure solide, peau, ongle, cheveux, muscles, os.

Le but de l'ayurvéda est :

- 1/ de prévenir et maintenir la bonne santé.
- 2/ de soigner les personnes malades.

Il faut prendre conscience de son problème et le prendre en charge pour trouver la source et les raisons de la maladie.

Elle peut venir de l'égo, l'inconscient, le spirituel, l'émotionnel, le social, le mental, le corps. L'ayurvéda nous aide à comprendre la cause du problème et à le localiser.

Les 3 causes de la maladie :

A/ intelligence non respectée : mauvaise utilisation de son intelligence ou non utilisation de celle-ci.

B/ objet des sens, C'est une mauvaise connexion avec le mental et non avec l'âme (Asâtman). C'est connecter ses sens à quelque chose que l'âme n'aime pas car le mental dirige, cela crée des maladies, c'est donc une mauvaise connexion.

C/Facteurs externes : la température peut influencer sur les doshas et le déséquilibrer.

Pour atteindre le but ultime, on va étudier les maladies dans le corps et le mental car les deux sont interconnectés. En effet, le corps et le mental sont les sites où les maladies se manifestent.

Exemple : la fièvre provoque un manque de concentration.

La dépression occasionne des paresse dans le corps et des problèmes de digestion.

Les émotions ont un rôle de perturbation dans le corps physique.

Dans les maladies auto-immunes, le système immunitaire se retourne contre soi (cause mental).

Quand il y a santé Swastha, il y a un équilibre au niveau social, mental, émotionnel et spirituel.

Swa = soi même

Stha = être situé en soi même

= être situé dans le Soi et se comprendre sur les différents plan mental, physique, émotionnel, spirituel etc

Aswastha, c'est ne pas se connaître, être le conducteur d'une voiture à l'arrière, ce n'est pas habiter son corps, qui on est.

Connaître son corps, son mental, ses émotions, son égo, son subconscient sur le plan subtil, son âme.

Pour rappeler les buts de l'Ayurveda, c'est à la fois :

Maintenir son corps en bonne santé

Soigner la maladie

Connaître sa Prakriti, le rythme naturel du corps et son fonctionnement.

Dinacharya : routine quotidienne pour maintenir le corps en bonne santé.

Raticharya : Ne faire la fête sans arrêt et prendre en compte les heures du soleil, heure de levée, de digestion, de sommeil, le volume de l'estomac etc...

Ritucharya : prendre en compte la routine des saisons pour l'alimentation. Car l'énergie intérieure change avec le changement des saisons. Vatta, Pita, Kapha.

10h/14h Pita

15h/18h Vatta

19h/22h Kapha

23h/1h Pita

2h/6h Vata

7h/10h Kapha

L'été correspond à Pitta, l'hiver kapha, l'automne vata.

La conscience

Âme, le plus important est l'âme,
Je suis l'énergie de la conscience dans
le corps.

Subconscient ou Chitta est très
proche de l'âme. Les expériences bonnes
ou mauvaises sont enregistrées dans le
Chitta.

Quand l'âme passe d'un corps à l'autre la Chitta, les impressions (samskaras) se déplacent surtout quand ils sont très forts .Ceux sont des traumatismes créés dans le subconscient qui crée des désirs, qui descendent dans le mental et dirigent les sens de façon non voulu par l'âme. Plus les désirs sont importants et plus il y a souffrance et maladie.

Mental

Corps grossier

Organes des sens

Quand il y a **Samadosha** (équilibre des doshas), **Samadhatu** (équilibre des tissus), **Samagni** (équilibre de la digestion) et **Malakrya**(élimination de tous les déchets).

Quand tout cela est équilibré, nous sommes en bonne santé. Nous devons restés connectés à ces éléments.

Mais plus le désir est intensif dans toutes activités et plus l'impression dans **Chitta** va être importante et plus fort le désir sera. C'est la même chose pour le traumatisme, l'impression forte dans le chitta impacte sur la souffrance et le désir. C'est la même pour les impressions de vie antérieure (**Samskara**). Le monde extérieur nous stimule et le **Chitta** crée le désir.

De même toute l'expérience spirituelle est imprimée dans l'âme et reste de vie en vie.

Quand on vit **Moksha**, on est dans l'amour, le corps spirituel ne fait qu'un avec le cosmos.

Chitta est dans le cœur mais opère dans le cerveau.

Le corps est le microcosme du macrocosme. L'homme a une impact sur l'univers, chaque cellule contient l'intelligence, enregistre l'expérience, elle a son ego et peut ressentir penser. C'est pourquoi on doit suivre les lois universelles et rester en harmonie avec soi, sinon on détruit le corps. Celui-ci est l'image de l'univers issue de 5 éléments et de la conscience.

Le corps est composé des qualités des 5 éléments, il est en résonance avec ces 5 éléments.

Les parties stables et solides, denses, collantes du corps font partie de l'élément terre.

Le feu dans le corps permet de garder la chaleur quand il fait froid dehors. Il a également une fonction de métabolisme : digestion, température du corps.

L'air dans le corps se manifesta à travers la respiration gargouillis dans le ventre, les mouvements dans le corps : la circulation du sang, l'urine, le toucher.

L'espace correspond à la place vide dans le corps, dans l'oreille, le gros intestin, la bouche, les poumons. Donc l'espace est nécessaire pour que les organes fonctionnent : ex le nez. L'espace est primordial car il est aussi responsable du son. Ces cinq éléments sont aussi présents dans l'univers.

Les fluides dans le corps font partie de l'élément eau.

Par ailleurs, les 5 éléments se retrouvent dans toute chose, ex le glaçon contient tous les éléments selon les différents états dans lequel il se transforme. L'élément déterminant qualifie l'objet.

Comment adapter la théorie des cinq éléments :

Il faut connaître sa nature constitutionnelle propre.