

DAVID FRAWLEY

Yoga & Ayurveda

*Autoguérison
et Réalisation de Soi*



Le Yoga et l'Ayurvéda établissent ensemble une méthode complète favorisant une parfaite santé, une vitalité optimale et une conscience supérieure. *YOGA & AYURVEDA* nous révèle les pouvoirs secrets du corps, de la respiration, des sens, de l'esprit et des chakras. Mais, par dessus tout, il nous dévoile des méthodes transformationnelles utilisant le régime alimentaire, les plantes, les asanas, le pranayama et la méditation. C'est la première fois que paraît en Occident un livre traitant de ces deux sujets extraordinaires que sont le yoga et l'ayurvéda ainsi que de leurs relations. Cet ouvrage a le pouvoir de transformer la vie de ceux qui en appliquent les méthodes.



Le Docteur David Frawley est disciple de Ramana Maharshi, grand Sage de l'Inde du Sud, depuis 1970. Il poursuit notamment les travaux de Ganapati Muni, qui fut l'un des principaux disciples de Ramana Maharshi et dont les enseignements lui ont été transmis par K. Natesan en 1991, à l'ashram de Ramana Maharshi. Les travaux de Ganapati Muni sont principalement composés de manuscrits inédits. Ceux-ci traitent à la fois des Védas et du Tantra, ainsi que de l'Ayurvéda et du Jyotish (astrologie indienne). Le Dr Frawley a également suivi les enseignements de Sri Aurobindo, par l'intermédiaire de ses nombreuses années de collaboration avec M.P. Pandit. Il a suivi plusieurs approches de Sri Aurobindo dans ses travaux journalistiques et sociaux se rapportant à l'Inde antique et contemporaine.



ISBN 2-9518019-0-4

26 €



Yoga et Ayurvéda

Yoga et Ayurvéda

Autoguérison
et Réalisation de Soi



David FRAWLEY



Editions Turiya

Titre original " Yoga and Ayurveda " publié en 1999 par Lotus Press, P.O. BOX 325, Twin Lakes, WI 53181, USA

© 1999 David Frawley

© 2002 I.E.E.V. Pour l'Édition Française

© 2004 I.E.E.V. Deuxième Édition Française revue et corrigée

Traduction : Girija Smith-Dulac

Mise en page d'après la version anglaise : InnerQuest

Illustrations : D. Davis, G. Feurstein, M. Gal, K. Lew, Hinduism Today

Photo : M. Foung



Publié par :
Editions Turiya
I.E.E.V.
B.P. 4
30170 Monoblet, France

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation par quelque procédé que ce soit réservés pour tous pays.

ISBN : 2-9518019-0-4

Le but de ce livre n'est pas de soigner, de diagnostiquer ni de prescrire. L'information qui y est contenue ne doit absolument pas se substituer à l'avis d'un médecin.

Table des matières

Préface de l'édition française	p. IX
Préface	p. XI
Introduction	p. XV
1 ^{ERE} PARTIE	p. 19
Les Origines du Yoga et de l'Ayurvéda : Vision Intégrale de l'Univers et de l'Etre Humain	
1. Yoga et Ayurvéda : Sciences de la Réalisation de Soi et de l'Autoguérison	p. 21
2. Dharma et Tattva : Philosophie Universelle du Yoga et de l'Ayurvéda.....	p. 27
3. Les Trois Gunas et la Nature Mentale	p. 49
4. La Danse des Doshas : Constitution Ayurvédique et Yoga	p. 59
5. Les Chemins du Yoga	p. 73
2 ^{EME} PARTIE	p. 91
L'Energétique du Yoga et de l'Ayurvéda : Secrets de la Transformation de Soi	
6. L'Ame et ses Différents Corps	p. 93
7. Prana, Tejas et Ojas : Secrets de l'Alchimie Yogique	p. 115
8. Agni Yoga : Comment Maîtriser le Feu Intérieur	p. 135
9. Secrets des Cinq Pranas	p. 151
10. La Kundalini et Les Chakras : Eveil du Corps Subtil.....	p. 167

11. Les Nadis :	
Système de Canaux de l'Esprit et du Prana	p. 183
3 ^{EME} PARTIE	p. 201
La Pratique du Yoga et de l'Ayurvéda :	
Techniques de Transformation Intérieure	
12. Les Régimes Alimentaires Yogiques et Ayurvédiques :	
Similarités et Différences	p. 203
13. La Préparation du Soma :	
Plantes Favorisant la Pratique du Yoga	p. 227
14. Les Asanas :	
Postures de Yoga pour la Santé et la Conscience	p. 251
15. Méthodes de Pranayama	p. 291
16. Pratyahara : La Branche Oubliée du Yoga	p. 315
17. Mantra Purusha : Le Son Personnifié	p. 329
18. La Méditation et Le Mental	p. 341
APPENDICES	
1. Les Connexions Védiques	p. 371
2. Glossaire Sanskrit	p. 382
3. Bibliographie	p. 386
4. Index	p. 389
Ressources	p. 396

Préface de l'édition française

C'est avec grand plaisir que nous proposons pour la première fois un livre du Dr David Frawley en langue française. Le Dr David Frawley fait partie des rares personnes encore en vie et expertes en traditions védiques de l'Inde. Il est l'auteur de plus de vingt ouvrages sur divers sujets traitant de l'héritage spirituel védique.

Le Dr Frawley est certainement la personne la plus influente de nos jours en ce qui concerne les véritables origines des sciences du Yoga, de l'Ayurvéda, du Tantra et du Jyotish, sciences désormais populaires. Expert en sanskrit, il a revalorisé et traduit de nombreux textes anciens d'après leur contexte culturel de l'Inde védique antique. Ce contexte provient de la vision éclairée des Sages védiques ou *Rishis*. Sans la vision éveillée de ces *Rishis*, le Yoga resterait une simple forme d'exercices physiques, l'Ayurvéda une autre médecine naturelle et le Jyotish une quelconque clairvoyance astrologique. C'est seulement lorsque nous comprenons l'origine et le contexte spirituels de ces sciences indiennes millénaires qu'elles deviennent une aide véritable pour l'évolution humaine.

Dans *Yoga et Ayurvéda*, le Dr David Frawley développe la représentation spirituelle et la corrélation existant entre la transformation de soi et la santé physique. Pour la première fois, ce livre explore bien au-delà de la surface de ces sciences et développe en détails la vision spirituelle approfondie qui est la fondation et l'origine de toutes ces méthodes anciennes provenant de

l'Inde. Le travail innovateur du Dr Frawley a été plagié et emprunté par de nombreuses personnes dans le monde entier, même en France, et il est temps que son travail original soit présenté au public de langue française.

Atreya Smith

Directeur de L'Institut Européen d'Etudes Védiques

Auteur de
Ayurvedic Healing for Women,
Secrets of Ayurvedic Massage,
Perfect Balance : Ayurvedic Nutrition for Mind, Body and Soul.

Préface

Je suis parvenu à considérer mon ami David Frawley comme un pandit hindou dans un corps occidental. Cette image est bien rendue par son nom spirituel Vamadeva Shastri. En sanskrit, un *shastrin* (du nominatif *shastri*) est une personne érudite ayant la connaissance des shastras, livres scolastiques. La vie entière et toute la pensée de David Frawley sont axées sur la culture et la spiritualité indiennes et à chaque fois que je l'interroge sur le Yoga, l'Ayurvéda ou les Védas, sa connaissance (*vijnana*) et sa sagesse (*jnana*) jaillissent invariablement comme une source rafraîchissante. Dès le début des années 80, il a mis à disposition des étudiants occidentaux, à l'aide de diverses publications, sa compréhension des merveilleuses traditions spirituelles et médicales de l'Inde.

Ce livre inédit met l'accent sur le lien étroit existant entre le Yoga et l'Ayurvéda, deux disciplines holistiques fondamentales. Ces disciplines se rejoignent par leur concept d'intégralité somatique et psychospirituelle. Le Yoga se concentre sur l'intégration spirituelle à travers la transcendance de soi aboutissant à la réalisation de Soi. L'Ayurvéda se concentre sur l'intégration psychosomatique à travers des soins médicaux aboutissant à l'ouverture propice à la transcendance de soi et la réalisation de Soi.

Une des caractéristiques du Yoga concerne l'équilibre et ainsi, les praticiens de cette science et de cet art antiques doivent prêter attention à la fois au corps et à l'esprit. Parfois des passionnés de Yoga trop acharnés cherchent à cultiver la méditation et les états

supérieurs de la conscience en dehors du corps physique, mais le corps est le terrain nécessaire à la réalisation de l'éveil spirituel. Si nous ne prenons pas soin du corps, il a de fortes chances de tomber malade tôt ou tard. Souvenez-vous que nous devons tous affronter notre *karma* ! (programme génétique et situations vécues). En Yoga, les maladies sont considérées comme étant l'un des obstacles nous permettant d'achever avec succès le processus yogique. Si vous en doutez, essayez de méditer avec une rage de dent ou avec des douleurs d'estomac. Vous pourrez y parvenir, naturellement, mais cela nécessitera un effort considérable pour se concentrer. Les déséquilibres somatiques entraînent couramment des troubles mentaux et vice versa. Par conséquent, cultiver un corps fort et sain et entraîner son mental doivent aller de pair, ces deux recherches devant être idéalement propulsées par le désir de parvenir à la réalisations de Soi.

Le Yoga tout comme l'Ayurvéda est très apprécié de nos jours en occident. Mais ces deux disciplines sont également sujettes à être considérablement déformées. Ce nouveau livre de David Frawley n'aurait pas pu être plus opportun. Il nous offre une vue d'ensemble des analogies existant entre le Yoga et l'Ayurvéda et nous montre l'importance de ces deux disciplines dans la pratique spirituelle contemporaine.

Ce livre contient en particulier de nombreuses indications pratiques qui vous aideront à comprendre votre type de constitution selon l'Ayurvéda. Cette indication vous permettra à son tour, de vous aider à choisir le genre de postures ou de pratiques de méditation appropriées. Le chemin yogique est fondamentalement stimulant et les praticiens avisés accueillent toute information pouvant leur apporter de l'aide. Ainsi, la connaissance des types de constitution ayurvédique est l'un des secrets les mieux gardés du Yoga. Si vous faites peu de progrès sur la voie yogique, cela signifie peut-être que vous avez pris la mauvaise voie. Comprendre votre type de constitution est important non seulement pour déter-

miner votre régime alimentaire ou un traitement médical mais également pour entreprendre une pratique spirituelle. Tous les chemins sont également excellents et praticables mais vous devez posséder un véhicule qui soit compatible à la taille du chemin afin d'atteindre votre destination sans difficultés et sans encombre. Si vous êtes parvenus à la compréhension que la vie est un pèlerinage se terminant (ou commençant réellement) avec l'éveil ou avec la libération (moksha), alors ce livre vous sera un guide indispensable.

Georg Feuerstein

Directeur du Yoga Research Center

Auteur de
The Shambhala Encyclopedia of Yoga,
The Shambhala Guide to Yoga et Tantra : The Path of Ecstasy.

Introduction

Le Yoga et l'Ayurvéda sont deux sciences spirituelles ou sacrées étroitement liées et possédant leurs racines dans la tradition védique de l'Inde. L'Ayurvéda est la science védique de guérison aussi bien pour le corps que pour l'esprit. Le Yoga est la science védique de la réalisation de Soi dépendant du fonctionnement approprié du corps et de l'esprit. Ces deux disciplines se sont développées simultanément et ont toujours été pratiquées conjointement. Par conséquent, les personnes intéressées par l'une de ces sciences bénéficient de l'étude de l'autre. Toutefois, la plupart des livres sur le yoga publiés en occident font à peine mention de l'Ayurvéda. Bien que tous les livres sur l'Ayurvéda citent le yoga, il n'existe pour l'instant aucun livre publié en occident traitant de l'Ayurvéda et du yoga, d'où la nécessité de cette présente publication.

Le Yoga et l'Ayurvéda représentent beaucoup plus que des exercices physiques ou des systèmes de guérison tels que nous tendons à les considérer de nos jours, bien que ces aspects soient importants. Le Yoga et l'Ayurvéda classiques considèrent l'être humain intégralement et celui-ci ne consiste pas seulement en un corps mais possède un esprit et une âme. Ces deux sciences abordent tous nos besoins, de la santé physique et du bien-être jusqu'au développement de notre conscience supérieure. Par conséquent, j'ai orienté ce livre sur une vision plus vaste pouvant être dénommée 'Yoga intégral' et 'Ayurvéda intégral'. Traditionnellement, ces sciences sont dénommées Yoga *pancha kosha* et Ayurvéda *pancha kosha*, signifiant yoga et Ayurvéda des cinq en-

veloppes, se référant au corps physique, *prana*, à l'esprit, à l'intelligence et à l'âme ainsi qu'au Soi supérieur. Elles se définissent également en tant que yoga et Ayurvéda des trois corps (physique, astral et causal) ou corps, esprit et âme.

Yoga et Ayurvéda s'adresse à notre nature entière, à l'aspect supérieur de notre vie sous forme d'être cosmique et spirituel. Ce livre examine le domaine le plus vaste de l'Ayurvéda qui inclut non seulement la santé physique mais également la santé mentale ainsi que la préparation à la vie spirituelle. De même, il étudie le domaine intégral du yoga, de la science du *raja yoga* et de ses huit branches, allant des asanas à la méditation. Bien que ce livre traite des *asanas* dans un chapitre principal, une étude plus minutieuse de ce sujet sera approfondie dans un prochain livre en préparation sur l'Ayurvéda et les asanas

Yoga et Ayurvéda est destiné aux personnes désirant explorer un niveau plus approfondi de connaissances que ce qui est généralement proposé dans les livres d'introduction. Dans ce livre, nous examinons en détail les corps subtil et causal ainsi que leur énergétique, et fournissons de nombreuses informations encore jamais publiées en langue anglaise. Ces sujets traitent des sept *agnis*, des trois essences vitales de *prana*, *tejas* et *ojas*, des *nadis* et des *chakras*, ainsi que des méthodes pratiques permettant de développer ces énergies. Ce livre accorde une grande importance aux cinq *pranas* car le *prana* (force vitale) est le lien principal entre le yoga et l'Ayurvéda.

Ce livre a pour but de compléter mon dernier livre sur ce sujet, *Ayurveda and the Mind*, traitant des aspects psychologiques et de la vision du mental dans le yoga et l'Ayurvéda. *Ayurveda and the Mind* contient des informations essentielles sur les mantras et sur les autres pratiques yogiques que nous n'avons pas répétées dans ce présent volume et qui sont utiles pour les personnes désirant de plus amples informations sur ces domaines. *Yoga et*

Ayurvéda est également lié à *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses : Spiritual Secrets of Ayurveda*, fournissant des informations supplémentaires sur le corps subtil et sur la vénération des divinités. Mes autres livres sur l'Ayurvéda : *Ayurvedic Healing* et *Yoga of Herbs* (avec le Dr Vasant Lad), traitent davantage des aspects extérieurs et physiques de l'Ayurvéda mais se réfèrent également au yoga.

Yoga et Ayurvéda est divisé en trois sections :

1. La première traite des origines de l'Ayurvéda et du yoga avec leurs principes cosmologiques s'y rapportant ainsi que les visions du monde, y compris la compréhension des *doshas* et des *gunas*.

2. La seconde examine l'énergétique des deux systèmes, en insistant sur le corps subtil et le *prana*, y compris la *kundalini*, les *chakras* et les *nadis*.

3. La troisième indique leurs pratiques communes allant du régime alimentaire et des plantes aux asanas, au *pranayama*, aux mantras et à la méditation, nous permettant d'appliquer les informations fournies dans les sections antérieures.

Tout comme les volumes précédents, *Yoga et Ayurvéda* provient en grande partie des écrits non publiés de Ganapatti Muni, premier disciple de Ramana Maharshi qui fut un grand yogi ainsi qu'un grand enseignant ayurvédique. Ces travaux, qui m'ont été transmis par K. Natesan, disciple de Ganapatti, se sont avérés précieux pour nous dévoiler les secrets yogiques des *Vedas*. Ce livre s'appuie également sensiblement sur les travaux de Swami Yogeshwarananda. Plusieurs chapitres proviennent d'articles publiés à l'origine dans l'excellent magazine de yoga, *Yoga International*, y compris ceux traitant du *pratyahara*, de *prana*, *tejas* et *ojas* ainsi que des *chakras*.

J'aimerais remercier les différentes personnes m'ayant aidé à élaborer ce livre. Sandra Kozak a contribué au chapitre sur les asanas et travaille avec moi sur le développement d'une compréhension ayurvédique de la pratique des asanas que nous espérons présenter dans un prochain volume. Nicholai Bachman a produit les tableaux et le guide de la prononciation du Sanskrit. Gary Kraftsow et Margo Gal m'ont offert des suggestions utiles concernant les asanas et le pranayama, ainsi que Amadea Mornigstar concernant le régime alimentaire. Rudolph Ballantine m'a fourni un grand nombre de suggestions utiles sur le style du livre. Les commentaires et les suggestions de Lenny Blank ont été également importantes.

J'aimerais dédier ce livre à mon principal professeur non seulement d'Ayurvéda mais de *dharma*, le Dr B. L. Vashta de Bombay et de Poona, Inde (1919-1997). Il était un grand médecin Ayurvédique ayant élaboré des produits ayurvédiques. Il était écrivain et journaliste et il a passé plus de dix ans à guider mon travail et mes études.

Dr David Frawley
(Vamadeva Shastri)

Santa Fe, NM
Octobre, 1998

1^{ERE} PARTIE

Les Origines du Yoga et de l'Ayurvéda



*Vision Intégrale de l'Univers
et de l'Etre Humain*

Yoga et Ayurvéda

Sciences de la Réalisation de Soi
et de l'Autoguérison

La Vie (Ayu) est l'association (samyoga) du corps, des sens, du mental et de l'âme se réincarnant. L'Ayurvéda qui est la science la plus sacrée est bénéfique pour les êtres humains de ce monde ainsi que pour ceux du monde de l'au-delà.

CHARAKA SAMHITA, SUTRASTHANA, I.42 – 34

Yoga et Ayurvéda

Le Yoga est l'une des sciences spirituelles les plus extraordinaires découverte par l'espèce humaine. Cette science est semblable à une pierre précieuse de grande dimension, aux multiples facettes et dont la lumière illumine d'une signification particulière notre vie entière. Remontant à plus de cinq mille ans, elle fait partie des quelques traditions qui se sont continuellement développées tout au long de l'histoire. Etant donné qu'elle englobe tous les aspects relatifs à l'être humain et à la nature, elle nous dévoile les pouvoirs supérieurs qui nous sont accessibles tant intérieurement qu'extérieurement.

Les méthodes yogiques recouvrent tous les domaines de notre existence ; domaine physique, sensoriel, émotionnel, mental et spirituel jusqu'au domaine supérieur que représente la réalisation de Soi. Ces méthodes incluent toutes les pratiques d'évolution supérieure de l'humanité telles que les postures physiques, les disciplines éthiques, le contrôle de la respiration, les pratiques sensorielles, les affirmations et les visualisations, les prières et les mantras ainsi que les disciplines méditatives complexes. Le Yoga possède la compréhension de la nature et de la corrélation entre les univers physiques, subtils et sans forme de l'infini situé au-delà du temps et de l'espace et nous dévoile qu'ils sont également présents en chacun de nous.

Le Yoga est le fruit des enseignements des Sages de l'Himalaya et remonte à environ dix mille ans, à la période que les yogis considèrent comme le commencement de notre ère ou de notre cycle de civilisation. Le yoga perpétue les traditions des premiers enseignements hautement spirituels oubliés par les civilisations présentes. Le yoga est une distillation de sagesse provenant d'une myriade de *rishis* ou sages à travers les âges. Il est l'héritage continu de la puissante aspiration spirituelle de l'humanité et est adapté aux besoins spécifiques de chaque âge et de chacun. Il est semblable à un grand banyan propageant nos potentiels supérieurs en leur accordant force et nourriture.

L'Ayurvéda, tout comme le yoga avec lequel cette science s'est développée, possède une longue histoire ayant de nombreux niveaux, une grande diversité et un développement continu la rendant pertinente à tous les peuples à travers les âges. L'Ayurvéda est l'un des systèmes médicaux holistiques le plus remarquable au monde. Ce système couvre tous les aspects de la santé et du bien-être ; au niveau physique, émotionnel, mental et spirituel. Il inclut toutes les méthodes de guérison allant du régime alimentaire en passant par la connaissance des plantes, les exercices physiques, l'hygiène de vie jusqu'aux pratiques yogiques et à la médiation.

Grâce à sa conception unique de la constitution individuelle, l'Ayurvéda fournit à chacun et à chaque culture l'intelligence permettant de créer un mode de vie en harmonie non seulement avec la nature mais également avec notre Soi supérieur. L'Ayurvéda procure à tous les êtres vivants une santé et un développement optimaux grâce à son entendement approfondi de la loi naturelle.

En suivant les traces du yoga déjà présent dans le monde entier, l'Ayurvéda est apparu comme l'un des plus importants systèmes globaux de médecine du corps et de l'esprit. Cette science nous montre comment appréhender le langage de la nature, le langage de la vie afin de vivre en harmonie avec l'univers entier, sans rechercher uniquement un bénéfice personnel mais en faisant profiter toutes les créatures. L'Ayurvéda détient les secrets permettant non seulement de soigner les individus mais également d'améliorer la société, l'ensemble des créatures vivantes ainsi que la planète.

Le Yoga et l'Ayurvéda sont des sciences sœurs qui se sont développées en même temps et qui se sont influencées à maintes reprises tout au long de l'histoire. Elles font partie intégrante du grand système de connaissance védique énonçant que tout l'univers est Un et que la clé de la connaissance cosmique repose dans notre mental et dans notre cœur. En tant que disciplines yogiques, le Yoga et l'Ayurvéda fonctionnent de concert afin d'accroître à tous les niveaux leurs grands potentiels. Elles peuvent s'intégrer aux sciences védiques ou yogiques apparentées telles que l'astrologie, l'architecture, la musique et les langues pour élargir leurs méthodes¹.

Le yoga est tout d'abord une science de réalisation de Soi. Il s'intéresse à la pratique spirituelle, essentiellement à l'aide de la méditation, afin de nous mener au-delà de la souffrance et de l'ignorance du monde. Il nous enseigne comment passer de l'identification à notre corps extérieur à notre ego limité à notre Soi immortel

demeurant dans notre cœur. Le yoga nous fournit les clés du développement spirituel, qui dans la signification védique nous permettent d'acquérir la connaissance de notre véritable nature située au-delà du temps, de l'espace, de la mort et de la souffrance.

L'Ayurvéda est principalement la science de l'auto guérison dont l'objectif est de soulager les maladies du corps et de l'esprit. Cela ne signifie pas que l'Ayurvéda soit une simple méthode de guérison personnelle ne nécessitant pas l'aide de thérapeutes ou de médecins. Au contraire, l'Ayurvéda énonce que les praticiens et médecins sont indispensables pour traiter la complexité des maladies et la perplexité des critères de santé. L'Ayurvéda en tant que science de l'auto guérison signifie qu'elle s'applique à rétablir l'épanouissement, avec le Soi intérieur comme objectif, nous menant à la guérison spirituelle.

Le but de l'Ayurvéda est de soulager aussi bien les maladies physiques que mentales et de promouvoir un bien-être aussi bien physique que psychologique. Cependant, l'objectif final de l'Ayurvéda classique, tout comme celui du yoga classique, est la réalisation de Soi, état ultime de guérison. L'Ayurvéda nous enseigne comment atteindre une santé optimale non pas pour favoriser le plaisir extérieur mais pour nous fournir les fondements et l'énergie suffisante nous permettant de poursuivre notre quête yogique.

Le prana ou force vitale est le lien entre le yoga et l'Ayurvéda. Le yoga est l'intelligence du prana à la recherche des transformations évolutionnistes supérieures, tandis que l'Ayurvéda est la puissance de guérison, cherchant à consolider les systèmes vitaux qu'elle a déjà développés. Ensemble, le yoga et l'Ayurvéda nous fournissent une discipline intégrale. Cette discipline complète nous permet de transformer notre existence en passant du niveau physique au niveau spirituel le plus profond de notre être avec une vitalité et une créativité extraordinaires.

Le Yoga et l'Ayurvéda en Occident

De nos jours, le yoga est un terme commun en Occident où des cours de yoga sont disponibles dans chaque ville ou dans chaque quartier. La plupart des personnes identifient le mot yoga aux postures physiques ou asanas qui sont la partie la plus évidente de ce système. Alors que les asanas nous permettent d'accéder au grand temple que représente le yoga, ils ne constituent pas sa structure entière ni sa divinité principale. La plupart des personnes étudiant le yoga finiront par être en contact avec ses pratiques plus vastes et plus spirituelles, telles que le sont les mantras et la méditation.

De même, de nos jours en Occident, l'Ayurvéda commence à être reconnue en tant que système spécifique de médecine naturelle. Il existe des centres ayurvédiques dans la plupart des villes de ce pays. Il nous est possible de trouver des plantes ayurvédiques dans la plupart des magasins diététiques. Le concept de types constitutionnels ayurvédiques a été présenté dans un grand nombre de livres et de magazines en vogue. Cependant, l'aspect physique de la guérison ayurvédique à travers le régime alimentaire et les plantes ne constitue qu'une partie du système. Son aspect intérieur, la guérison du corps subtil et de l'esprit (comprenant des pratiques yogiques et des méditations), représente l'autre moitié qui est sûrement la plus importante.

De nombreux centres de yoga offrent des thérapies ayurvédiques et ces deux sciences sont généralement étudiées simultanément. Cependant, un grand nombre de personnes ayant été introduites au modèle physique du yoga ne sont pas toujours conscientes de l'importance de sa connexion ayurvédique. Cela concerne des professeurs et thérapeutes de yoga n'ayant aucune formation ayurvédique.

Traditionnellement en Inde, le yoga traitait de l'aspect spirituel de la vie, que nous avons mentionné sous le terme de chemin

de la réalisation de Soi. D'autre part, l'Ayurvéda traitait les maladies aussi bien physiques que mentales et prescrivait également des régimes d'hygiène de vie. Le yoga, en tant que thérapie ou exercice physique, était traditionnellement prescrit dans un contexte ayurvédique. La thérapie du yoga classique était ayurvédique à la fois en théorie et en pratique. De nos jours, les personnes pratiquant le yoga dans un but de guérison devraient prendre en compte cette réalité. Elles ne devraient pas ignorer les avantages potentiels que procurent les apports des concepts ayurvédiques à la thérapie du yoga. Elles devraient essayer de comprendre les effets ayurvédiques des pratiques yogiques et ne pas se contenter de réduire la guérison yogique à de simples termes de médecine ou de psychologie moderne.

L'étude simultanée du yoga et de l'Ayurvéda est très importante pour chaque discipline et ces deux sciences nous permettent d'acquérir une compréhension profonde de tous les domaines de la vie. Nous sommes tous, tant individuellement que collectivement, à la recherche de l'unité du corps, du mental et de l'esprit.

¹ Voir Appendice, Connexion Védique

2

Dharma et Tattva

Philosophie Universelle
du Yoga et de l'Ayurvéda

*Célébrez le Feu, le sage,
la vérité du Dharma dans le rite sacré.
Le Feu immortel sert les Dieux,
ainsi les Dharmas Eternels ne sont pas profanés.*

RIG VEDA I.12.7; III.3.1

La Voie du Dharma

Toutes les grandes traditions spirituelles et les traditions de guérison provenant du sous-continent indien sont basées sur le concept de *Dharma* ou loi naturelle. *Dharma* est un mot sanskrit se référant aux principes de vérité gouvernant l'univers. Le dharma est le principe fondamental qui soutient les choses et qui signifie littéralement pilier. Les dharmas sont les principes sous-jacents maintenant toutes choses en harmonie et soutenant leur expansion et développement supérieurs. Ces principes dharmiques, tels que les lois physiques, sont identiques pour tous les êtres. Le dharma indique les fondements de la loi universelle sur lesquels nous devons baser nos actes afin qu'ils acquièrent le soutien de l'univers.

L'Hindouisme se dénomme *Sanatana Dharma* ou Dharma Éternel, suggérant une tradition de lois naturelles n'étant limitées ni par le temps, ni par l'espace ni par les individus. Le Bouddhisme se dénomme *Buddha Dharma*, voie naturelle d'illumination.

Le yoga peut se dénommer *Yoga Dharma* ou pratique spirituelle dharmique. Le yoga est l'approche dharmique de la vie spirituelle ou chemin de la réalisation de Soi. Il nous enseigne comment suivre notre dharma supérieur qui consiste à abandonner toute recherche extérieure et à être à la recherche de notre véritable nature. Toutes les méthodologies de yoga sont de nature dharmique. Elles nous aident à exploiter la loi naturelle ainsi que les forces spirituelles de la nature afin de transformer notre conscience en passant de l'ignorance à l'illumination.

L'Ayurvéda peut être dénommée médecine dharmique. L'Ayurvéda représente une approche dharmique de la santé et de la vie quotidienne, une guérison naturelle basée sur la loi naturelle, une guérison consciente suivant les principes de la conscience. L'Ayurvéda est la science de la santé basée sur les principes dharmiques, cherchant à déployer le dharma aussi bien dans ses traitements que dans ses régimes d'hygiène de vie. Vivre de façon dharmique nous procure une bonne santé et du bonheur, et nous met en contact avec les forces cosmiques bienveillantes. Vivre de façon *adharmique*, vie contraire au dharma, entraîne de la douleur et des désaccords. Une vie dharmique est le fondement de tout traitement et de tout régime d'hygiène de vie ayurvédiques. La plupart des problèmes psychologiques et des troubles émotionnels proviennent d'une vie adharmique, vécue en désaccord avec l'univers. La plupart des maladies physiques proviennent également de cela.

La loi dharmique la plus importante est celle du *karma*. Selon la façon dont nous agissons, nous devons expérimenter les fruits de nos actes, non seulement dans cette vie mais également dans les vies futures. Il existe un principe absolu dans l'univers,

mais celui-ci se manifeste dans nos nombreuses incarnations et il nous est impossible de le remarquer en jetant un simple coup d'œil sur les affaires humaines. Ce principe n'est pas une loi de récompenses ou de punitions extérieures mais de développement de la conscience. Les actes dharmiques nous procurent une paix intérieure et un bonheur nous permettant de poursuivre notre pratique spirituelle. Les actes adharmiques sont une entrave à notre conscience nous dotant d'un esprit obscur et agité, bien qu'ils puissent nous procurer des gains extérieurs éphémères.

Le dharma éthique le plus important, parfois dénommé suprême dharma, est *ahimsa*, traduit souvent par 'non-violence'. Il signifie plus précisément 'ne causer aucun mal', avoir une attitude d'esprit ne souhaitant blesser aucune créature, êtres humains ou plantes, animaux et ordre naturel en général. Pour que *ahimsa* soit complet, il doit s'étendre non seulement aux actes mais également à la parole et aux pensées.

Ahimsa est l'observance la plus importante de la pratique du yoga et le fondement de la paix mentale, qui s'avère impossible lorsque nous nourrissons des pensées malveillantes envers les autres. Comment pouvons-nous sincèrement nous engager dans des pratiques spirituelles lorsque nous sommes impliqués dans des actions violentes, destructrices, trompeuses ou manipulatrices ? Ahimsa est le fondement de l'approche ayurvédique concernant la santé et le support de toute guérison véritable. La santé et le bien-être proviennent d'un état d'esprit et d'une hygiène de vie ne causant aucun tort aux autres créatures.

Ahimsa est à l'origine de la recommandation ayurvédique d'un régime alimentaire végétarien, mais il s'étend à toutes les prescriptions de guérison ayurvédique. La nourriture ne devrait pas être basée sur la cruauté. Après tout, les aliments sont un moyen de nous nourrir. Que peut apporter une nourriture provenant d'aliments ne reflétant pas une énergie d'amour mais d'exploitation ? Notre profession ou notre vocation devrait également suivre une

énergie d'amour et ne devrait pas être nuisible aux autres créatures. Malheureusement, la culture moderne s'appuie sur la compétition et sur le gaspillage, ce qui est préjudiciable non seulement pour les autres créatures mais également pour la planète même.

Les médecines en particulier, ne devraient pas être basées sur la cruauté. La médecine moderne considère que faire du mal aux autres créatures peut aider la guérison des êtres humains, comme effectuer des expériences sur les animaux. L'Ayurvéda considère que cela est erroné. Il est impossible de soulager la souffrance d'une créature tout en causant de la souffrance à une autre plus démunie. La souffrance engendre de la souffrance. Au contraire, prendre soin des autres créatures profite à notre propre santé, même si cela signifie de placer le bien-être de toutes les créatures au-dessus du bien-être de notre propre espèce. Nous ne pouvons pas triompher dans la vie ou réussir dans la sagesse aux dépens du monde dans lequel nous vivons.

Ahimsa est le principal principe de la santé mentale parce qu'il supprime les fondements permettant aux émotions négatives de prospérer dans notre mental. Il est le principe premier de la santé sociale parce qu'il coupe les racines du conflit social, de la violence provenant de la haine, de la colère et du ressentiment. Cependant, Ahimsa n'est pas de la simple passivité ni de la résignation. Nous devons parfois agir radicalement ou avec fermeté afin d'empêcher le mal, telle est l'action d'un véritable guerrier et défenseur du dharma. Protéger les autres est un autre aspect de ahimsa qui n'est pas souvent compris. Il est le fondement du *Kshatriya Dharma*, action védique du guerrier ou esprit héroïque. C'est la raison pour laquelle l'Ayurvéda accepte des thérapies puissantes, telles que les mesures de désintoxication radicales (*Pancha Karma*) afin d'éliminer les facteurs provoquant des maladies ou bien la chirurgie afin de protéger la vie d'une personne.

Le yoga ainsi que l'Ayurvéda enseignent que nous devrions prier ou réciter quotidiennement des prières universelles pour la

paix qui projettent leur pouvoir de non-violence et leur puissante énergie de guérison.

Que tous les êtres trouvent le bonheur.

Qu'ils soient tous délivrés des maladies.

Qu'ils soient tous aptes à percevoir ce qui est propice.

Que personne ne souffre.

OM, paix, paix, paix.

L'Ayurvéda partage les principes dharmiques du yoga, les *yamas* et *niyamas*, qui sont des principes importants que nous aborderons dans le chapitre sur les Chemins du Yoga. En plus des dharmas universels, chaque personne possède son propre dharma ou *svadharma*, la loi de notre nature spécifique nous indiquant le rôle et l'objectif spécifique de notre vie. Le yoga requiert que nous trouvions le chemin spirituel dharmique approprié et que nous comprenions quelle est notre place dans le développement universel de la conscience. L'Ayurvéda énonce que la santé dépend de la découverte de notre dharma individuel et du fait de vivre harmonieusement avec celui-ci. A cet égard, le régime alimentaire, la médecine, les circonstances de la vie, les pratiques spirituelles pouvant être dharmiques pour une personne peuvent ne pas l'être pour une autre. Ce principe de *svadharma* souligne l'importance accordée par l'Ayurvéda sur les types de constitution et les régimes d'hygiène de vie adaptés aux besoins personnels ainsi que sur les concepts du yoga concernant une pratique individualisée ou personnalisée. Sur ces fondements dharmiques, examinons les origines spirituelles, philosophiques et cosmologiques à l'origine de ces deux systèmes importants.

Brahman, Réalité Suprême

En fin de compte, tous les dharmas ne font qu'Un dans le Dharma Suprême, qui est l'unité de toute existence. Il existe une Vérité Absolue à l'origine de l'univers qui est une Réalité éter-

nelle, infinie et immuable que l'on appelle *Brahman*. Brahman, fondement de tous les principes dharmiques, signifie ce qui est Immense ou ce qui soutient tout. Brahman est la substance sous-jacente de l'existence, à la fois manifestée et non manifestée, non matérielle mais spirituelle. Nous provenons tous de Brahman, nous demeurons en lui et devons finir par y retourner. Tous les univers infinis et innombrables ne sont que des vagues dans l'océan de cet Etre infini.

Brahman est Etre-Conscience-Béatitude (*Sacchidananda*). L'être doit être conscient parce qu'un être inconscient ne serait qu'une simple chose, un objet restreint ou limité. Il pourrait ne pas avoir d'existence indépendante et par conséquent aucune existence réelle. La conscience doit être heureuse sinon elle ne voudrait pas exister. Un état de conscience malheureux mettrait naturellement fin à ses jours avec le temps. Par conséquent, ces trois facteurs ne font qu'un en réalité.

Nous connaissons Brahman ou la Vérité Absolue uniquement lorsque nous ne faisons qu'Un avec elle, ce qui signifie lorsque nous nous unissons au chemin sacré de l'Etre, au-delà des variations des noms et des formes du monde extérieur. Nous possédons tous une certaine intuition concernant cette réalité suprême et la recherchons naturellement lorsque nous renonçons aux participations égoïstes. De nombreux grands sages et yogis l'ont réalisée et sont devenus immortels.

Atman, Soi Universel

Etant donné qu'il imprègne chaque chose, Atman existe également en nous sous forme d'Etre véritable. Etant donné qu'il est l'état originel des créatures vivantes, il est également notre nature première. L'existence pure est également la conscience pure. Elle est *Atman* ou le Soi supérieur, demeurant dans les cœurs de tous les êtres.

Brahman et Atman, l'Absolu et le Soi, ne sont pas deux. Ils sont deux moyens de considérer la même réalité existant à la fois dans tout l'univers et en chacun. L'infini Brahman possède la connaissance de son existence en tant que 'Je suis ce que je suis'. Se connaître véritablement signifie connaître la vérité absolue, connaître Brahman. Mais le Soi véritable n'est pas une conception personnelle ou mentale, ni une créature ou une entité d'aucun type. Le Soi est l'être de conscience transcendant le temps, l'espace et l'individu.

Accéder à notre véritable Soi est simple mais difficile. Cela nécessite d'avoir le cœur paisible et d'être réceptif à la lumière intérieure. Ceci est le fondement de la méditation. Un corps sain, pur, énergétique, un prana et un esprit sains sont des outils importants de cette quête. Le yoga nous montre comment réaliser le Soi. L'Ayurvéda nous montre comment vivre afin que nos actes physiques et mentaux ne s'en dévient pas.

Samkhya, Science Cosmique

Le Yoga et l'Ayurvéda proviennent d'un contexte philosophique et cosmologique spécifiques. Le yoga classique, huit chemins (*Ashtanga Yoga*), enseigné par Patanjali dans les *Sutras du Yoga*, et l'Ayurvéda classique enseigné par Charaka et Sushruta sont basés sur l'école Samkhya de philosophie védique, transmise initialement par le sage Kapila, personnage de la haute antiquité. Le Samkhya lui-même nous fournit la compréhension principale de la pensée védique et des Upanishads et nous le retrouvons à certains degrés dans tous les systèmes védiques et védantiques, en particulier dans leur cosmologie.

Le Samkhya est la science spirituelle première qui est à l'origine du yoga et de l'Ayurvéda. Le yoga est la méthode destinée à réaliser les grandes vérités du Samkhya et on s'y réfère souvent sous forme d'un simple système appelé 'Samkhya-Yoga'. Le yoga

classique utilise la cosmologie et la terminologie du Samkhya. Il était généralement étudié avec le Samkhya¹. L'Ayurvéda repose sur la cosmologie Samkhya concernant sa vision du monde étant donné qu'elle utilise des pratiques yogiques dans ses méthodes de traitements. Le Samkhya revendique vingt-quatre principes cosmiques principaux (*Tattva*) expliquant tous les processus de l'univers. Le vingt-cinquième étant la pure conscience à l'origine de toute manifestation.

Purusha, Conscience Pure

La Conscience est le principe ultime à l'origine de l'univers qui reflète, dans un ordre parfait, le fonctionnement d'une intelligence suprême. La conscience pure est la source de toute subjectivité ou sens du soi à travers lequel nous nous sentons vivants et agissons de façon indépendante. Nous nous ressentons tous comme des individus conscients et non comme de simples objets ou instruments. Ceci grâce à notre lien avec le *Purusha* en nous, également appelé Atman ou Soi supérieur.

L'existence du monde extérieur sert à fournir des expériences au Purusha. Le monde, ainsi que les objets (comme par exemple un pot), sont des phénomènes observables n'existant pas pour eux-mêmes mais seulement pour celui qui les perçoit. Le monde s'appuie sur l'intelligence ; il fonctionne à travers le mental et suit un schéma de lois organiques reflétant ces consciences pures qui sont derrière lui.

Cependant, ce Soi supérieur est distinct de l'ego ou du concept 'je suis le corps', qui se dénomme *ahamkara* en Samkhya ou processus du 'je'. Le Purusha n'est pas un soi incarné mais la nature pure du Soi existant au-delà de toute objectivité. Il ne fait pas partie de la création et n'est pas composé de formes de matière, soit-elle grossière, subtile ou causale. Il n'est pas non plus le corps ni l'esprit, qui sont des parties de matière interdépendantes, mais il est la conscience sous-jacente par laquelle ils opèrent et qui n'est

pas limitée par eux. Le Purusha est le substratum ou champ de conscience de toute manifestation rayonnant à l'aide de sa lumière réfléchie. Sa lumière, reflétée par le mental, favorise la perception.

Tandis que le Purusha est masculin au sens figuré, nous devons nous souvenir qu'il possède sa propre *Shakti* ou pouvoir de vision ainsi qu'un aspect féminin. Nous ne pouvons pas le considérer comme étant neutre puisqu'il est un sujet conscient, bien qu'il ne soit pas limité par le genre ou par toute autre distinction externe puisqu'il est au-delà de toute forme. L'objectif du yoga est identique à celui du Samkhya, qui consiste à retourner à la conscience du Purusha. L'objectif de l'Ayurvéda est de relier notre corps et notre esprit au Purusha qui est la véritable source de bonheur et de bien-être. Le pouvoir de guérison suprême et le prana originel proviennent du Purusha².

Dieu – Maître Cosmique, Ishvara

Dieu, Maître Cosmique et Créateur, est dénommé *Ishvara* en Sanskrit. *Ishvara* est la puissance qui crée, soutient et détruit le monde à travers les trois formes de Brahma, Vishnu et Shiva ainsi que de Sarasvati, Lakshmi et Kali, leurs puissances féminines. Le travail d'*Ishvara* est de guider les mondes, de superviser les fonctionnements des lois du Karma et d'aider toutes les âmes dans leur évolution à passer de l'ignorance à l'illumination.

Tandis que *Ishvara* est un concept identique à celui de Dieu dans la culture Occidentale, nous devons noter que *Ishvara* fonctionne à travers divers dieux et déesses parce que Le Créateur se manifeste sous diverses formes spécifiques. *Ishvara* possède de nombreux noms, de nombreuses fonctions et lignes d'approche. *Ishvara* peut être adoré au féminin, *Ishvari* ou Mère Divine, qui est la forme préférée de nombreux chemins yogiques, en particulier de ceux de nature tantrique.

Ishvara n'est pas énuméré séparément des vingt-quatre principes du Samkhya classique. Cependant, le système du yoga reconnu par l'Ayurvéda, introduit Ishvara sous forme de principe cosmique additionnel, tel un Purusha spécifique possédant une intelligence parfaite³. Ishvara est l'enseignant originel des *Vedas*⁴. L'Ayurvéda reconnaît Dieu en tant que créateur et guide, vers lequel nous devrions tous nous tourner pour soigner et pour conseiller. La quête de la grâce divine fait partie intégrante de la pratique ayurvédique et le praticien ayurvédique doit s'efforcer de servir la volonté divine et doit travailler à son service.

Les Vingt-Quatre Principes Cosmiques (Tattvas)

Ces vingt-quatre principes (tattvas) sont responsables de la structure de l'univers à tous niveaux. Ils sont les fondements des trois corps, des cinq *koshas* et des sept chakras de notre existence individuelle que nous aborderons ultérieurement.

1. Prakriti ou la Nature Primordiale

Il existe une substance suprême à l'origine de tout ce qui peut être perçu dans l'univers de la matière et de l'esprit. Cette substance suprême est responsable de toutes les qualités et énergies que nous observons. Ce matériau premier ou monde originel s'appelle *Prakriti* et est le substrat fondamental de l'univers à la fois grossier et subtil. *Prakriti* est la forme originelle de la matière ou neutralité, l'essence non manifestée ou potentiel non différencié de tout ce qui apparaît sous forme de nom, de forme ou d'action. *Prakriti* n'est pas de la matière dans le sens grossier telle que la matière latente solide mais une possible expérience pour le mental. Il est matériel parce qu'il est un instrument pour l'être conscient ou Purusha. *Prakriti* (Matière Première) est insensible (c'est à dire qu'il n'est pas conscient de lui-même), dénué de subjectivité, et n'est qu'une simple neutralité nécessitant la puissance consciente ou shakti du Purusha afin de l'animer.

Etant plus subtile que le mental qui est son produit, l'existence de *Prakriti* qui est de nature idéale, ne peut qu'en être déduite. Nous devons cependant noter que *Prakriti* est différent de Brahman qui non seulement est la substance du monde de la manifestation tel que *Prakriti*, mais également de la Conscience Pure ou Purusha. Brahman est l'être à l'origine de Purusha et *Prakriti*, qui sont les pouvoirs de la conscience et de l'inconscience inhérentes en lui. C'est la raison pour laquelle Brahman est parfois appelé *Para Prakriti* ou Nature Suprême qui est la nature immuable existant au-delà de notre manifestation changeante.

Prakriti signifie 'puissance première de l'action' et ses qualités règlent le mouvement cosmique entier. Il fournit les matières premières à partir desquelles sont construits les différents mondes ainsi que leurs corps. Il retient les karmas et *samskaras* (tendances) à travers lesquelles les créatures vivantes prennent naissance et il forme le substrat de leur esprit. Ainsi, *Prakriti* est également dénommé le 'Non Manifesté' ou *Avyakta*. Il contient tout ce qui peut se manifester sous forme latente. Au niveau de *Prakriti*, nous pouvons percevoir tous les êtres et les mondes en tant que potentiels purs.

De même que la mère du monde, née de sa substance, on se réfère souvent à *Prakriti* au féminin. L'existence de *Prakriti* et de sa manifestation ont pour but de fournir des expériences à Purusha afin qu'il ait la maîtrise de lui-même et qu'il parvienne à la compréhension de sa véritable nature. *Prakriti* est semblable à une mère subvenant aux besoins de son enfant de façon désintéressée et le mettant à l'épreuve pour l'aider à grandir. L'Ayurvéda reconnaît *Prakriti* comme étant le fondement de notre incarnation et de nos expériences à tous niveaux. Chacun d'entre nous possède un *Prakriti* physique individuel ou nature individuelle composé d'un état physique ainsi qu'un *Prakriti* mental, état de notre mental et de notre cœur.

Prakriti est composé de trois qualités principales, *Sattva*, *Rajas* et *Tamas*, qualités de lumière, d'énergie et de matière à travers lesquelles se trouvent l'intelligence, la vie et la puissance produisant des formes matérielles. Ces trois qualités de Prakriti sont à l'origine de tous les autres tattvas. Elles sont extrêmement importantes dans toute la pensée védique et ayurvédique et seront spécifiquement examinées dans le prochain chapitre.

2. Mahat ou Intelligence Cosmique

Toute manifestation provient d'une intelligence cosmique sous-jacente. Au commencement de la création, l'esprit cosmique a pris naissance afin de créer le monde. Il contient en lui toutes les lois et principes, dharmas que la manifestation doit suivre. L'univers prend tout d'abord naissance sous forme de méditation de l'intelligence cosmique et c'est seulement plus tard qu'elle revêt une forme extérieure. *Mahat*, ou Intelligence Cosmique est par conséquent la forme manifestée de Prakriti ou Prakriti en action. Mahat est Prakriti façonné par la volonté de Dieu.

Mahat signifie littéralement 'le grand' et se réfère aux grands principes de vérité à l'origine de la vie. Le royaume de Mahat est celui de la création idéale transcendant le temps, le nominal opposé au royaume phénoménal. Mahat est l'Esprit Divin. A travers Mahat, l'espace, le temps, le Monde divin ainsi que les germes de différenciation prennent naissance. Il est la matrice de toute création. Cependant, même Mahat, intelligence cosmique, n'est pas conscient par lui-même, mais agit à l'aide de la lumière reflétée par Purusha ou conscience pure.

Dans l'âme individuelle, Mahat devient *Buddhi*, puissance de l'intelligence à travers laquelle nous sommes à même de discerner le vrai du faux, le bien du mal et l'éternel du transitoire. Buddhi est la faculté clé de notre nature nous permettant de découvrir la nature réelle des choses comme étant séparées de leurs apparences changeantes. Il est l'intelligence de l'âme individuelle.

Buddhi est la partie de l'esprit pouvant atteindre la réalisation et révéler son Soi supérieur, lorsqu'il ne dirige plus son attention sur les attachements extérieurs.

Accorder l'intelligence individuelle (Buddhi) à l'intelligence cosmique (Mahat) est le principe premier de la connaissance védique et le fondement de la vision védique. Le yoga insiste sur le développement de Buddhi, dénommé Buddhi-Yoga, afin de développer la sérénité et l'équilibre mental favorables à la réalisation de Soi. L'Ayurvéda insiste sur le développement d'un buddhi ou intelligence adéquate afin de comprendre le fonctionnement du corps et de l'esprit dans le but de les utiliser correctement. Dans la pensée ayurvédique, la cause principale des maladies provient d'un mauvais fonctionnement de buddhi dû à l'influence de l'ego et entraînant des mauvais jugements, des valeurs erronées et des fausses croyances. Mahat et Buddhi sont les fonctions intelligentes de l'esprit. Employé dans ce sens, le mental ou l'intelligence est à l'origine de tous les univers.

3. Ahamkara ou Ego

Toute manifestation est un processus de division dans lequel des créatures séparées et divers objets prennent naissance. Pour empêcher la multiplicité de se produire, la création cosmique œuvre à travers diverses entités séparées ou identités individuelles qui sont les fondements de l'ego.

Ahamkara signifie littéralement la 'fabrication du je', étant donné que l'ego est un processus, et non une réalité intrinsèque. C'est une série de pensées semant la discorde et non une entité réelle en elle-même. Il est une puissance de division nécessaire et inhérente à la nature, un stade d'évolution, mais il ne représente pas la vérité sous-jacente ou la nature des créatures vivantes. Il permet à l'âme de s'identifier à différents corps, mais ne révèle pas notre véritable Soi, qui est la conscience indépendante de toute incarnation.

Sous l'influence de l'ego, les énergies latentes premières présentes dans la matière (Prakriti) et les lois fondamentales contenues dans l'intelligence cosmique (Mahat), revêtent des formes spécifiques. Les qualités essentielles de la nature se diversifient en trois groupes de cinq sous l'influence ciblée de l'ego donnant lieu aux cinq sens, aux cinq organes d'action et aux cinq éléments. Ceux-ci naissent à partir de Ahamkara par l'intermédiaire des trois *gunas* sattva, rajas et tamas. L'ego crée l'esprit et les sens, qui sont les instruments permettant à l'individu de fonctionner. Par conséquent, l'ego représente l'aspect extérieur du mental, tandis que buddhi ou intelligence représente son aspect intérieur. Buddhi reste cependant dominé par l'ego à moins d'apprendre à méditer.

Sous l'influence de l'ego, il se produit un désaccord avec la nature. Prakriti, condition naturelle des choses peut devenir *vikriti*, condition de maladie, de perturbation, contre nature ou artificielle. L'aveuglement et l'attachement causés par l'ego sont les causes principales des troubles spirituels, mentaux et physiques (sauf ceux provenant naturellement du temps). L'Ayurvéda accorde une grande importance à la compréhension de l'ego et à ses différentes tendances afin que notre jugement reste équilibré et que nos actions soient en accord avec le bien universel qui est également le nôtre en fin de compte. Faire disparaître l'ego soigne toutes les maladies psychologiques ainsi que de nombreuses affections.

4. Manas ou Mental Extérieur

Le monde manifesté agit à travers divers comportements individuels ou mentaux dirigés vers l'extérieur. L'ego projette automatiquement un mental sensoriel lorsqu'il se dirige vers l'extérieur. Le mental donne alors naissance aux cinq organes des sens et aux cinq organes moteurs. Le mental extérieur est lui-même le sixième organe des sens et le sixième organe moteur et les coordonne tous deux. Il doit exister un pouvoir d'attention sous-jacent permettant la coordination des organes des sens et moteurs. Ceci est le rôle de *manas*, qui est la carte centrale de circuits des sens.

Manas signifie principe d'élaboration (de la racine 'man' signifiant 'former') et principe des émotions, des sensations et de l'imagination.

Manas provient des qualités sattviques et rajasiques générales de Ahamkara. Il possède sattva (pouvoir d'illumination) agissant par les organes des sens, et également rajas (capacité d'agir), agissant par les organes moteurs. Ceci permet à Manas de coordonner à la fois les organes des sens et moteurs qui proviennent des qualités spécifiques sattviques et rajasiques de Ahamkara telles qu'elles sont reflétées par les cinq éléments.

Prakriti, Buddhi, Ahamkara et Manas

Ces quatre principes constituent l'aspect subjectif de la création. Nous possédons une nature mentale, une intelligence, un ego et un mental sensitif sous-jacent. Ces quatre aspects agissent simultanément. A moins d'apprendre à méditer, nous ne serons pas en mesure d'établir une distinction entre ces éléments.

Selon le Samkhya, le mental lui-même est quelque chose de matériel. Il est observable tel un objet et n'est pas la source véritable de la conscience. Nos perceptions sensorielles sont faciles à observer comme des objets, mais nous pouvons uniquement observer nos émotions et nos pensées, ce qui signifie que ces éléments sont aussi extérieurs à notre véritable Soi. Même l'ego est observable, tout comme nous observons notre fierté ou notre peur, ce qui indique que c'est également un objet et non notre véritable Soi qui est uniquement conscience pure. Le yoga nous indique comment aller du mental avec toutes ses implications jusqu'au Soi intérieur toujours libéré⁵.

5 - 9. Les Cinq Tanmatras : Potentiels Sensoriels ou Éléments Subtils

Les trois gunas sont les énergies causales de la création à l'origine du mental et sont composées essentiellement de qualités et de

pensées : l'équilibre (sattva), le mouvement (rajas) et la résistance (tamas). Au niveau subtil, elles donnent naissance à une nouvelle série de substances, de formes et d'impressions. Ce sont les énergies fondamentales de l'ouïe, du toucher, de la vue, du goût et de l'odorat. Elles sont appelées *tanmatras* ou 'mesures premières', et sont dénommées d'après leurs qualités sensorielles correspondantes :

- 1) *Shabda Tanmatra* : tanmatra de l'ouïe – éther
- 2) *Sparsha Tanmatra* : tanmatra du toucher – air
- 3) *Rupa Tanmatra* : tanmatra de la vue – feu
- 4) *Rasa Tanmatra* : tanmatra du goût – eau
- 5) *Gandha Tanmatra* : tanmatra de l'odorat – terre

Cependant, les tanmatras sont plus subtils que nos sensations physiques ordinaires provenant d'eux. Le mental peut les expérimenter directement sous forme de cinq moyens pour connaître la réalité. Ils sont émis au niveau subtil par toutes choses qui existent en ce monde. Ils sont les formes subtiles des cinq éléments avant d'être différenciés en objets grossiers. C'est la raison pour laquelle ils sont parfois dénommés 'éléments subtils'. Les tanmatras sont liés au prana ou force vitale qui est l'énergie subtile présente à l'origine des éléments. A cet égard, les tanmatras sont liés aux doshas de l'Ayurvéda qui reflètent non seulement les éléments grossiers mais également leurs éléments subtils.

Les Tanmatras nous montrent la structure quintuple du cosmos. Il ne pourrait pas y avoir un sixième organe des sens ni un sixième élément parce qu'il n'existe aucun tanmatra permettant sa manifestation. De telles énergies premières sont nécessaires pour favoriser la coordination des organes des sens avec les objets des sens. Nous pouvons percevoir divers objets des sens à l'aide de nos organes des sens parce que les organes ainsi que leurs objets sont des produits émis par les tanmatras.

Tandis que les tanmatras créent les mondes manifestés sous forme de germes, dans lesquels ils s'incorporent à nouveau aux gunas, ils constituent le monde causal ou idéal, monde des idées existant avant même toute incarnation.

10 – 14. Les Cinq Organes des Sens (Pancha Jnanendriyani)

Les organes des sens représentent les cinq potentiels d'expérimentation du monde extérieur latents dans tous les esprits. Ils ne sont pas uniquement individuels mais cosmiques et sont simplement localisés dans les cinq organes des sens des diverses créations. Les organes des sens imprègnent l'éther cosmique et deviennent manifestes chez les êtres humains. Ils se différencient et se développent par le processus d'évolution cosmique. Chacun correspond à une qualité de sens spécifique (tanmatra) et à un élément spécifique.

- 1) Les oreilles : organe de l'ouïe – éther
- 2) La peau : organe du toucher – air
- 3) Les yeux : organe de la vue – feu
- 4) La langue : organe du goût – eau
- 5) Le nez : organe de l'odorat – terre

Les organes des sens, dénommés également organes de la connaissance, sont essentiellement réceptifs et non expressifs. Leur activité s'effectue à travers les organes d'action correspondants. Les organes des sens sont les véhicules à travers lesquels nous absorbons les tanmatras qui nous nourrissent au niveau subtil. Il existe également des formes subtiles ou internes de ces organes existant au-delà des limitations du corps physique et leurs actions nous transmettent des perceptions extrasensorielles.

15 – 19. Les Cinq Organes Moteurs (Pancha Karmendriyani)

Cinq organes d'action correspondent aux cinq organes des sens et aux cinq éléments :

- 1) La bouche (expression) : ouïe – éther
- 2) Les mains (saisir) : toucher – air
- 3) Les pieds (mouvement) : vue – feu
- 4) Appareil urogénital (émission) : goût – eau
- 5) L'anus (élimination) : odorat – terre

Les cinq organes d'action ou organes moteurs contribuent aux diverses actions. Les organes physiques ne sont que des structures leur permettant de fonctionner dans le monde physique. Le corps est un véhicule destiné à favoriser l'accomplissement de certaines actions, permettant à l'esprit d'acquérir des expériences. Ces potentiels d'action se retrouvent également dans toute la nature et se manifestent de diverses manières. Notre différenciation physique qui en découle en est une forme. Il existe également des formes subtiles ou internes de ces organes, qui nous permettent d'agir à l'aide du mental et des pouvoirs psychiques telles que la psychokinésie (action générée par la pensée ou à distance).

Les organes moteurs sont essentiellement expressifs et non réceptifs. Leur capacité de réception s'effectue à travers les organes des sens. Les organes moteurs sont davantage liés aux cinq éléments grossiers à travers lesquels ils fonctionnent, tandis que les organes des sens correspondent davantage aux tanmatras ou aux éléments subtils. Les organes moteurs reflètent l'activité du prana ou force vitale.

20 – 24. Les Cinq Éléments (Pancha Mahabhutani)

Les cinq grands éléments sont la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. Ils représentent les formes de matière solide, liquide, radiante, gazeuse et éthérique constituant le monde extérieur de l'ex-

périence, y compris le corps physique. Les organes des sens et les organes d'action agissent sur eux respectivement en des rôles réceptifs et actifs.

Cependant, les éléments, en tant que principes de densité, s'appliquent à tous les milieux et possèdent des actions relatives au mental ainsi qu'à la force vitale. D'une part la terre est un milieu entièrement dense ne permettant aucun mouvement manifeste. D'autre part l'éther est un milieu entièrement subtil ou réceptif favorisant une entière liberté de mouvement. Toutes sortes de densités possibles existent entre ces deux polarités, ce qui permet une variété complète d'expérience ainsi que la manifestation de toutes les idées. Les cinq éléments sont également des manifestations de concepts. Il existe différentes densités ou domaines d'expression pour différents concepts :

- 1) La TERRE manifeste le concept de solidité ou de stabilité, procurant de la résistance à l'action.
- 2) L'EAU manifeste le concept de liquidité ou le mouvement continu permettant la vie.
- 3) Le FEU manifeste le concept de lumière, favorisant la perception et la circulation d'un endroit à l'autre.
- 4) L'AIR manifeste le concept de mouvement subtil, ce qui entraîne les concepts de direction, de vitesse et de changement et fournit les fondements de la pensée.
- 5) L'ETHER manifeste le concept de communication, favorisant l'échange entre les milieux matériels, la communication et l'expression de soi.

On peut également énoncer que l'éther manifeste le concept d'espace, l'air celui du temps, le feu celui de lumière, l'eau celui de la vie et la terre celui de la forme. Ce sont les moyens nécessaires à l'expression de l'Intelligence Cosmique, tout comme le sont les tracés et les couleurs pour un artiste.

Les cinq éléments peuvent non seulement représenter leurs formes brutes mais également leurs formes causales et subtiles, leurs équivalents sensoriels et leurs concepts sous-jacents, permettant aux éléments d'englober toutes les forces de la manifestation de l'âme, de l'esprit et du corps. Ainsi, les cinq éléments sont le modèle de toutes les substances présentes dans l'univers. On considère parfois que Prakriti est composé des cinq éléments avec Purusha ou Atman comme sixième élément ou élément de la conscience pure.

Les vingt-quatre principes sont non seulement des cartes de l'univers mais également des cartes de la psyché. Nous expliquerons ceci plus en détail lorsque nous aborderons les trois corps et les cinq enveloppes.

LES PRINCIPES COSMIQUES : TATTVAS

Purusha	Ishvara – Gouverneur Cosmique	Prakriti – 3 Gunas
Corps Causal	Mahat, Buddhi – Ame individuelle	Ego, Ahamkara
Corps Subtil	Mental extérieur, Manas 5 Pranas 5 Tanmatras (Eléments Subtils)	5 Organes Moteurs Subtils 5 Organes des Sens Subtils
Corps Physique	3 Doshas 5 Organes des Sens Grossiers	5 Organes Moteurs Grossiers 5 Eléments Grossiers

³ Purusha Viseshha du *Yoga Sutras* 1.2.3.

⁴ *Yoga Sutras* 1.18

⁵ Le système de yoga introduit un quatrième aspect de l'esprit appelé *Chitta*. Celui-ci est utilisé pour le domaine mental général dans son ensemble, dont les fonctions sont Buddhi, Ahamkara et Manas. Il peut s'identifier à notre Prakriti mental, bien que certains le considèrent comme appartenant au domaine de Buddhi alors que d'autres le considèrent comme appartenant au domaine de Manas.

¹ Par exemple l'étude des *Yoga Sutras* de Patanjali est souvent associée à celle du *Samkhya Karika* de Ishvara Krishna.

² Le concept de Prana Purusha ou Prana Atman est commun dans les *Upanishads*, noter par exemple *Brihadaranyaka* 1.6.3



3

Les Trois Gunas et La Nature Mentale

*Sattva, Rajas et Tamas, qualités provenant de la Nature,
sont ce qui lie l'âme immortelle au corps.*

BHAGAVAD GITA XIV.5

La Nature Primale et les Trois Gunas

Prakriti, la Nature Primale, n'est pas une substance homogène mais le terrain ensemencé de la multiplicité. Elle est semblable à la queue d'un paon qui, repliée, disparaît dans l'uniformité mais qui révèle toutes les couleurs de l'arc-en-ciel une fois dépliée. Prakriti contient en elle toutes les formes de la création se manifestant à travers ses trois qualités principales, les gunas de sattva, rajas et tamas.

Rajas est la force active, stimulante ou positive initiant le changement et détruisant l'équilibre ancien. Tamas est la force passive qui obstrue ou la force négative soutenant les activités précédentes. Sattva est la force neutre ou équilibrante, harmo-

nisant le positif et le négatif, qui surveille et observe. Ces trois forces sont nécessaires dans les activités ordinaires mais possèdent également des implications spirituelles.

Sattva est la qualité de lumière, d'amour et de vie, la force supérieure ou spirituelle nous permettant d'évoluer dans la conscience. Elle transmet les vertus dharmiques de foi, d'honnêteté, de contrôle de soi, de modestie et de véracité. Rajas possède la qualité de crépuscule, de passion et d'agitation, d'intermédiaire ou de force vitale et manque de stabilité ou de consistance. Elle donne naissance aux fluctuations émotionnelles d'attraction et de répulsion, de peur et de désir, d'amour et de haine. Tamas est la qualité d'obscurité, du non ressenti et de la mort, de la force inférieure ou matérielle, nous entraînant vers l'ignorance et l'attachement. Elle provoque le manque d'intérêt, l'inertie, le manque de finesse, l'attachement émotionnel et la stagnation.

Prakriti non manifestée maintient l'équilibre de ces trois qualités, dans lesquelles rajas et tamas s'incorporent à sattva. Dans la manifestation, ces trois qualités se différencient, sattva donne naissance au mental, rajas génère la force vitale et tamas engendre la forme et la substance à travers lesquelles le corps prend naissance.

Lois des Gunas

Il existe deux lois fondamentales pour les gunas qui sont cruciales pour comprendre leurs fonctionnements. La première loi pour les gunas est 'la loi de l'alternance'. Les trois gunas sont constamment en interaction dynamique. Ces trois forces sont liées, s'affectant mutuellement de diverses façons. Rajas et Tamas existent dans le domaine de sattva, tamas et sattva se retrouvent dans le domaine de rajas, et sattva et rajas agissent dans le domaine de tamas. L'essence des trois qualités est leur

interaction. Nous rencontrons rarement un tamas pur, un rajas pur ou un sattva pur. Nous devons toujours être prêts à un changement de gunas.

La deuxième loi pour les gunas est 'la loi de continuité'. Les gunas ont tendance à maintenir leur nature spécifique durant un temps déterminé lorsqu'ils sont dominants. Leurs substances se stabilisent sur un des trois gunas. Bien qu'il soit initialement difficile pour tamas de devenir rajas ou pour rajas de devenir sattva, lorsqu'ils y parviennent, ils garderont cette même qualité.

Nous pouvons observer ces deux lois dans tout mouvement du temps. La nuit, en tant qu'obscurité, appartient à tamas, le lever du soleil et le coucher du soleil en tant que périodes transitoires appartiennent à rajas, et le jour en tant que lumière correspond à sattva. Ces trois phases doivent alterner constamment. La nuit fait place à l'aube, qui à son tour fait place au jour, qui, au crépuscule, fait de nouveau place à la nuit, dans un cycle en perpétuel mouvement. Ceci est la loi des changements.

Cependant, lorsqu'une phase spécifique est créée, elle subira peu de changements pendant un certain temps. La nuit se prolonge quelque temps avant de se transformer en jour, qui à son tour durera un certain temps. Certaines conditions persistent lors de ces périodes respectives. Nous sommes par exemple actifs tout au long de la journée et dormons une bonne partie de la nuit.

A cet égard, tamas et sattva ont plus de continuité que rajas. Rajas qui est instable par nature, ne supporte pas longtemps sa condition et doit revenir à tamas ou avancer vers sattva. Rajas est transitoire et gouverne l'interaction entre les gunas. Néanmoins, il est possible de se stabiliser au niveau de rajas qui restera alors la qualité dominante la plus grande partie de notre

vie. C'est la condition de la société moderne qui est principalement rajassique, active et changeante. Mais pour que rajas subsiste, il faut qu'il y ait une action et une stimulation continues qui le soutiennent.

Etant donné que les gunas sont des conditions relationnelles, nous devons nous souvenir que ce qui est sattva à un niveau peut devenir rajas ou tamas à un autre. Tout ce qui élève la conscience de quelqu'un sera sattva pour cette personne. Ce qui la diminuera sera tamas. Cela signifie qu'au fur et à mesure que nous progressons sur le chemin spirituel, ce qui était auparavant sattvique ou efficace peut devoir être abandonné comme étant tamasique parce que nous abordons un autre niveau.

Cultiver Sattva

Le yoga et l'Ayurvéda insistent sur le développement de sattva. En yoga, sattva est la qualité supérieure favorisant la croissance spirituelle.

La pratique du yoga comprend deux étapes : développer sattva et transcender sattva. Développer sattva signifie purifier le corps et l'esprit. Transcender sattva signifie aller au-delà du corps et de l'esprit pour atteindre notre Soi véritable, au-delà de la manifestation. En règle générale, si nous ne développons pas sattva, il nous est impossible de le transcender. Nous devons nous souvenir de cette règle importante. Si nous n'avons pas suffisamment de sattva ou de pureté dans notre corps et notre esprit, y compris dans nos émotions, il nous est peut-être prématuré de rechercher une instruction supérieure. Le développement de sattva provient d'un régime alimentaire adéquat, d'une purification physique, du contrôle des sens, du contrôle mental, des mantras et de la dévotion. La transcendance de sattva provient de pratiques de méditation supérieures.

Sattva est également la clé de la guérison ayurvédique. L'Ayurvéda énonce qu'un corps et un esprit sattviques sont moins à même de souffrir de maladies et plus à même de rester équilibrés. Les maladies, surtout chroniques, correspondent à un état tamasique. Tamas entraîne une accumulation de toxines et de déchets au niveau physique ainsi que des pensées et des émotions négatives au niveau psychologique. La santé est un état sattvique d'équilibre et d'adaptation empêchant tout excès. Rajas est un mouvement se déplaçant soit de la santé vers la maladie soit de la maladie vers la santé, selon sa direction de développement. Les maladies aiguës appartiennent à rajas qui représente la douleur.

Nous ne devons cependant pas oublier les mélanges de gunas. Il existe un rajas et un tamas supérieurs dans le domaine de sattva et un sattva inférieur dans les domaines de rajas et de tamas. De même, il existe des aspects rajassiques de tamas et des aspects tamasiques de rajas. En voici quelques descriptions :

Sattva Rajassique : force active ou transformatrice de sattva, puissance d'aspiration spirituelle persévérant vers le supérieur, recherchant sans cesse une croissance et un épanouissement supérieurs. Cela concerne également toute énergie de guérison entraînant l'intégration et la complétude.

Sattva Tamassique : force destructive de sattva éliminant la négativité. C'est également la stabilité inhérente à sattva, son aptitude à supporter tous les obstacles. Aptitude de l'équilibre à se maintenir et à écarter les maladies ou les déséquilibres.

Rajas Sattvique : type de religion, de spiritualité ou d'idéalisme des personnes rajassiques. Il possède des traits rajassiques d'agressivité, d'expansion extérieure et de recherche de pouvoir. Les religions basées sur le militantisme, l'exclusivité et l'intolérance reflètent cette qualité.

Rajas Tamasique : inertie des types rajaniques, leur résistance à toute force supérieure et conservant leur propre pouvoir personnel et leurs propres impulsions sans tenir compte des conséquences sur eux ou sur les autres.

Tamas Sattvique : religion, spiritualité ou idéalisme des personnes tamasiques. Ces types possèdent des traits tamasiques de destruction, d'obscurité et d'illusion. C'est le niveau de cultes noirs et des superstitions.

Tamas Rajasique : agression et violence des personnes ignorantes et médiocres. C'est sûrement la qualité la plus destructrice. Les types tamasiques piétinent littéralement les autres et, dénués de sensibilité, prennent plaisir à faire du mal et à détruire. De profondes perversions sexuelles proviennent de ce niveau.

La Force Rajasique Supérieure

La force rajanique supérieure ou sattva rajanique est probablement la force clé en spiritualité ainsi qu'en guérison. La force rajanique inférieure conduit rajas à tamas, de même que le crépuscule se transforme en nuit ou l'automne en hiver. La force rajanique supérieure conduit rajas à sattva, de même que l'aube se transforme en jour ou le printemps en été. Dans le comportement humain, le rajas inférieur centre son activité sur le soi et mène à l'épuisement ou à la souffrance (tamas). Le rajas supérieur est la pratique spirituelle aboutissant à la paix (sattva).

Cette force supérieure est nécessaire à la croissance spirituelle. Elle est la shakti véritable ou l'énergie transformatrice. Grâce à elle, nous nous transformons en guerrier spirituel et pouvons effectuer des pratiques spirituelles avec beaucoup d'énergie et de vigueur. L'objectif du yoga est non seulement de développer sattva mais également la force rajanique supé-

rieure qui favorise sattva. L'Ayurvéda peut de même utiliser des méthodes puissantes de guérison pour restaurer la santé, telles que des plantes médicinales puissantes ou le pancha karma. Pour favoriser la santé ou la croissance supérieure, une telle force de rajas supérieure ou énergie active de transformation est cruciale. La force supérieure de rajas (rajas sattvique) génère la kundalini shakti ou le pouvoir du serpent éveillant le corps subtil. La kundalini regroupe systématiquement tout en un pur sattva.

Sattva tamasique, la puissance de résistance du guna sattva, est également parfois utile. Dans la vie spirituelle, il nous aide à résister à toute tentative visant à nous éloigner du chemin. Dans la guérison, il soutient le système immunitaire aussi bien du corps que de l'esprit.

Constitution Mentale Selon les Trois Gunas

L'Ayurvéda et le yoga utilisent les trois gunas pour déterminer la nature individuelle mentale ou spirituelle. En général, un guna prédomine dans notre nature. Cependant, nous possédons tous des moments spirituels ou sattviques, des périodes rajaniques ou perturbées, et des moments tamasiques ou ennuyeux plus ou moins longs, selon notre nature. Nous possédons également des phases de notre vie sattviques, rajaniques ou tamasiques pouvant durer des mois ou même des années.

Les gunas indiquent notre état mental ou spirituel à travers lequel nous pouvons mesurer notre propension aux problèmes psychologiques. Le test suivant est indicatif de ces qualités et de la façon dont elles agissent dans notre vie et dans notre caractère. Les réponses de gauche indiquent sattva, du milieu rajas et de droite tamas. Répondez au questionnaire avec soin et sincérité. Après avoir terminé, demandez à une personne vous con-

naissant bien, tel que votre conjoint(e) ou votre proche ami(e), de le remplir pour vous. Remarquez la différence entre la façon dont vous vous percevez et dont les autres vous perçoivent.

Les réponses de la plupart d'entre nous tombent généralement au milieu ou dans la zone rajas, ce qui correspond à l'état spirituel principal de notre culture d'aujourd'hui axée sur l'extérieur. Nous avons tous divers problèmes psychologiques que nous pouvons affronter. Une nature sattvique indique une disposition spirituelle limitée à peu de problèmes psychologiques. Une nature fortement sattvique est rare de tout temps et indique un saint ou un sage. Une personne tamasique a une propension aux graves problèmes psychologiques mais il est peu probable qu'elle remplisse un tel questionnaire ou même lise un tel livre. Les domaines que nous pouvons faire évoluer de tamas à rajas ou de rajas à sattva favoriseront notre paix d'esprit et notre croissance spirituelle. Nous devrions faire tout notre possible pour provoquer ces changements.

TABLEAU DE CONSTITUTION MENTALE

Régime Alimentaire	Végétarien	Peu de Viande	Beaucoup de Viande
Drogues, Alcool et Stimulants	Jamais	Occasionnellement	Fréquemment
Impressions Sensorielles	Calmes, pures	Mixtes	Perturbées
Besoin de Sommeil	Peu	Modéré	Elevé
Activité Sexuelle	Faible	Modérée	Elevée
Contrôle des Sens	Bon	Moyen	Faible
Parole	Calme et Paisible	Agitée	Sans intérêt

TABLEAU DE CONSTITUTION MENTALE (suite)

Propreté	Elevée	Modérée	Faible
Travail	Désintéressé	Buts Personnels	Paresseux
Colère	Rarement	Parfois	Fréquemment
Peur	Rarement	Parfois	Fréquemment
Désirs	Faibles	Quelques-uns	Nombreux
Fierté	Modeste	Un peu d'ego	Vaniteux
Dépression	Jamais	Parfois	Fréquemment
Amour	Universel	Personnel	Manque d'amour
Comportement Violent	Jamais	Parfois	Fréquemment
Attachement à l'Argent	Faible	Moyen	Elevé
Satisfaction	Généralement	Parfois	Jamais
Pardon	Pardonne facilement	Avec effort	Rancune durable
Concentration	Bonne	Moyenne	Faible
Mémoire	Bonne	Moyenne	Faible
Volonté	Forte	Modérée	Faible
Véracité	Toujours	La plupart du temps	Faible
Honnêteté	Toujours	La plupart du temps	Rarement
Paix d'esprit	Généralement	Parfois	Rarement

TABLEAU DE CONSTITUTION MENTALE (suite)

Créativité	Elevée	Modérée	Faible
Etudes Spirituelles	Quotidiennes	Occasionnelles	Jamais
Mantras, Prières	Quotidiens	Occasionnels	Jamais
Méditation	Quotidienne	Occasionnelle	Jamais
Service	Nombreux	Quelques-uns	Jamais
TOTAL	Sattva _____	Rajas _____	Tamas _____

4

La Danse des Doshas

Constitution Ayurvédique et Yoga

Vata, Pitta et Kapha sont dénommés les trois supports.

*En ayant la connaissance
que ce groupe de trois représente le triple
mantra OM sacré, le sage se libère.*

BRIHAT YOG YAJNAVALKYA SMRITTI II.25

Les Trois Grandes Forces Cosmiques

L'univers entier provient de ces trois pouvoirs originels composés d'énergie, de lumière et de matière. La science les reconnaît en tant que forces physiques gouvernant le monde externe mais, d'un point de vue védique, ils sont les pouvoirs de la conscience même. L'énergie est à l'origine de la force vitale qui est la force la plus puissante. La lumière est à l'origine du mental, par lequel nous pouvons percevoir, connaître et discerner. La matière est le fondement du corps dont nous possédons une forme et une substance temporelle et spatiale.

Ces trois pouvoirs agissent à travers les trois éléments principaux. L'énergie et la vie agissent à travers l'élément air, de nature

active et favorisant le mouvement de toutes les choses. L'air ou le vent n'est pas une simple force atmosphérique, mais existe dans la nature entière sous forme de courants et d'attractions provenant de l'espace. L'espace n'est pas vide mais grouillant d'énergies actives invisibles. Par exemple, il existe un vent solaire¹, des gaz interstellaires avec leurs courants. La force nerveuse du corps est une sorte de vent et la force mentale voyage de la même façon qu'un souffle d'air.

La lumière et l'intelligence agissent à travers l'élément feu qui entraîne l'illumination. Il existe de nombreuses forces de lumière provenant des galaxies, des étoiles et des planètes du monde externe jusqu'aux lumières des sens et du pouvoir de vision de l'esprit. La matière, en particulier au niveau biologique, est dominée par l'élément eau, procurant de la stabilité et nourrissant les tissus corporels. La vie incarnée émane de l'eau qui la nourrit. Pourtant, à tous les niveaux, une force liquide ou cohésive sert à maintenir les choses ensemble.

Lorsque ces trois forces sont imprégnées de prana ou de force vitale, elles donnent naissance aux trois doshas : *Vata*, *Pitta* et *Kapha*, humeurs de l'air, du feu et de l'eau. *Vata*, en tant que vent, transmet l'énergie, la vie, le mouvement et l'expression. *Pitta*, en tant que feu, crée la chaleur et la lumière, à travers lesquels nous obtenons la vision, la digestion et la transformation. *Kapha*, en tant qu'eau, contient, soutient et nourrit les deux autres forces sous forme de tissus vivants.

L'énergie est en fin de compte la force de Dieu, la Volonté Divine gouvernant toutes les actions de l'univers. Elle n'est pas une simple force aveugle ou inanimée mais le pouvoir même de la conscience. La lumière est l'Intelligence Divine qui se transforme en fondement de l'âme individuelle ou Soi conscient des créatures vivantes. Cette vie et cet esprit s'incarnent dans le monde par l'intermédiaire de l'eau, mondes ou royaumes de l'expérience dans lesquels l'âme prend naissance. L'énergie est l'esprit sans forme.

La lumière est l'âme qui possède une forme dépendant de son carburant, l'eau, qui forme le corps.

Un texte ancien sur le yoga rapporte ce fait². L'air est Dieu, l'esprit ou conscience pure, la force sans forme et la présence imprégnant toute chose. Le feu est l'âme incarnée, dissimulée dans le corps, tel le feu latent dans le bois. La vie spirituelle consiste à éveiller la lumière du feu, l'intelligence de l'âme présente dans notre cœur, et à l'élever hors des limites corporelles pour l'amener jusqu'au royaume illimité de l'Esprit, afin que notre feu individuel s'unisse à l'air et à l'espace cosmique.

Les Trois Doshas

Notre existence biologique forme la danse des trois doshas *vata*, *pitta* et *kapha*. La vie est une tapisserie multicolore représentant ses mouvements par divers jeux d'équilibre et de déséquilibre, d'union et de séparation. Ce sont ces trois pouvoirs qui enjoulent et déterminent notre croissance et notre vieillissement, notre santé et nos maladies. *Dosha* signifie 'faute' ou 'imperfection' et représente les éléments qui entraînent les maladies et la décomposition.

Les doshas agissent sur nous à deux niveaux principaux. Premièrement, les doshas sont les éléments constituant le corps physique et sont responsables de sa substance et de son fonctionnement. Nos tissus sont de nature principalement *kapha* ou eau. Le système digestif est principalement *pitta* ou feu. Le système nerveux est principalement *vata* ou air. Deuxièmement, l'un des trois doshas prédomine chez toute personne et devient la détermination fondamentale de sa constitution spécifique ou son type de corps et d'esprit. A cet égard, l'Ayurvéda considère que les personnes sont de types *vata*, *pitta* ou *kapha*, selon leurs habitudes et penchants individuels, allant de leur structure physique aux réactions émotionnelles.

Dans la pratique du yoga, les deux niveaux des doshas sont importants. Tout d'abord, la compréhension des doshas nous permet de mesurer les effets de cette pratique sur les corps grossiers ainsi que sur les corps subtils. Les points de vue yogiques de l'anatomie, de la physiologie et de la psychologie furent originellement formulés en fonction des doshas. Les doshas nous expliquent le fonctionnement des divers organes et systèmes corporels selon le point de vue yogique du prana. Ils fournissent des clés aux nadis et chakras du corps subtil. De même, les doshas nous aident à comprendre le fonctionnement du mental, ainsi que sa relation avec l'âme, qui suivent les mêmes énergies que le corps mais à un niveau plus profond.

Deuxièmement, la compréhension des types constitutionnels ayurvédiques nous aident à adapter les pratiques du yoga selon les besoins individuels. Les asanas, le Pranayama et les pratiques de méditation appropriés pour un type doshique peuvent ne pas l'être pour un autre. L'Ayurvéda nous permet de personnaliser les pratiques de yoga selon les énergétiques des différents types de corps et d'esprits. Elle s'assure non seulement que la pratique de yoga est bénéfique à notre santé mais qu'elle est également capable de réaliser entièrement notre potentiel humain. Les praticiens de yoga devraient connaître leur constitution ayurvédique pour une pratique adéquate. Les professeurs de yoga devraient avoir une connaissance de l'Ayurvéda pour varier les pratiques qu'ils recommandent selon les besoins individuels.

Les traitements ayurvédiques s'effectuent à deux niveaux similaires liés aux doshas. Le premier est le traitement des maladies qui nous aide à traiter les problèmes spécifiques de santé concernant les affections communes aux maladies menaçant notre vie. A ce niveau, l'Ayurvéda s'occupe de thérapies spécifiques réduisant les excès doshiques. Ces thérapies, telles que la prescription de plantes puissantes sont généralement effectuées par un médecin ayurvédique. Le second niveau concerne l'organisation de l'hy-

giène de vie. L'Ayurvéda nous indique comment vivre en harmonie avec notre constitution, non seulement afin de prévenir les maladies mais également afin d'utiliser tout le potentiel de notre âme. A ce niveau, l'Ayurvéda traite de pratiques générales d'hygiène de vie à appliquer dans notre quotidien, pratiques dont nous sommes maîtres.

Le yoga a sa place dans ces deux niveaux de traitements ayurvédiques. Le yoga est l'outil thérapeutique de l'Ayurvéda pour traiter les maladies ainsi que pour gérer son hygiène de vie. Les postures de yoga et le pranayama traitent une grande variété de maladies, en particulier les problèmes structurels ou les maladies débilitantes. Le yoga est également excellent pour les troubles psychologiques et mentaux par l'action spécifique sur le mental exercée par la méditation. Cependant, le yoga est sûrement plus important pour l'hygiène de vie que pour le traitement des maladies. Les postures de yoga, le pranayama et la méditation font partie des meilleurs outils pour maintenir l'équilibre de nos doshas.

Les manuels d'Ayurvéda traitent en détail le fonctionnement des doshas et vous pouvez les consulter pour de plus amples renseignements sur ce sujet. Ici, nous allons examiner les doshas par rapport à la pratique du yoga.

Le Dosha Vata

Vata, qui signifie littéralement vent, est le principal dosha ou force biologique. Il est le pouvoir stimulant derrière les deux autres doshas, qui sans lui sont bancals ou inaptes au mouvement. La substance de vata est principalement éther et son mouvement air. Vata existe sous forme d'air emplissant les espaces du corps, tels que les organes creux, les articulations, les cavités osseuses, en particulier les hanches et les lombaires. Au niveau intérieur, vata est à la fois la force vitale et l'énergie de pensées qui circulent dans l'espace mental.

Les organes des sens de vata sont les oreilles et la peau et ses organes moteurs sont la parole et les mains, qui se rapportent aux éléments éther et air et aux tanmatras. Au niveau intérieur, vata gouverne l'équilibre sensoriel, émotionnel et l'harmonie mentale et favorise l'adaptabilité mentale ainsi que la compréhension. Vata nous procure des aspects positifs de créativité, d'enthousiasme, de rapidité, d'agilité et de dynamisme nous permettant de réaliser nos buts.

L'emplacement physique principal de vata est le côlon. Vata est un élément positif de l'énergie produite par la digestion des aliments. En tant que toxine ou élément causant les maladies, il est l'excès de gaz résultant d'une mauvaise digestion. Vata perturbé provoque des troubles mentaux, nerveux et digestifs y compris une énergie faible et une faiblesse de tous les tissus corporels.

Cependant, vata n'est pas séparé des autres doshas. Tel le vent se déplaçant dans le ciel avec les nuages, vata contient en lui des particules subtiles d'eau et un potentiel de feu sous forme de force électrique. Finalement, ce sont les changements de température (feu) et la pression (eau) qui font souffler le vent. Les nuages de vata génèrent les éclairs ou le feu, donnant naissance à pitta et les particules d'eau ou la pluie donnant naissance à kapha. Vata est la source des deux autres doshas. Un équilibre correct de vata dépend de la quantité adéquate de pitta et de kapha qu'il contient, de même que la quantité de chaleur et d'eau dans le vent détermine sa façon de souffler.

La solution pour gérer tous les doshas consiste à prendre soin de vata. Le vata cosmique ou *Vayu* stimule et soutient le dharma ou la loi cosmique. De même, un contrôle adéquat de vata entraîne le dharma ou l'ordre naturel de tout le fonctionnement du corps et de l'esprit.

Le Dosha Pitta



Pitta signifie 'le pouvoir de digestion ou cuisson', ce qui fait mûrir ou vieillir. Etant donné que le feu n'existe pas directement dans le corps, pitta y est présent par l'intermédiaire de sécrétions huileuses et acides et il est supposé contenir également un aspect d'eau. Pitta est responsable de toutes formes de digestion et de transformation dans le corps, du niveau cellulaire aux fonctionnements du système gastro-intestinal. Pitta gouverne la digestion également aux niveaux mental et spirituel, notre aptitude à digérer les impressions, les émotions et les concepts afin de parvenir à la perception de la vérité. Pitta nous procure les caractéristiques positives de l'intelligence, du courage et de vitalité. Sans lui, le pouvoir de décision ou la motivation nous fait défaut pour accomplir nos buts.

Pitta est situé parmi les organes dans l'intestin grêle et l'estomac, la sueur et les glandes sébacées, et parmi les tissus dans le sang et les lymphes. Ses organes de sens sont les yeux et ses organes moteurs sont les pieds, qui se rapportent aux éléments et tanmatras du feu. Son emplacement d'accumulation est situé dans l'intestin grêle, où il s'accumule sous forme d'acidité. Pitta est le produit de l'énergie positive ou de la chaleur du sang. En tant que facteur de maladie, il se manifeste par un excès de sang ou par une toxicité du sang provoquant des inflammations et des infections.

Pitta dépend de vata pour sa vitalité et son mouvement et de kapha pour son soutien, tout comme le feu nécessite de l'oxygène (air) et du combustible pour pouvoir brûler correctement. Il contient en lui un certain degré de vata ou d'énergie nerveuse et se stabilise avec une quantité appropriée de kapha ou d'eau.

Dosha Kapha



Kapha, qui indique également mucus ou flegme, signifie 'ce qui lie les choses entre elles' et se réfère au pouvoir de cohésion. Kapha sert de récipient corporel pour pitta et kapha ou énergie et chaleur. Kapha lui-même, en tant qu'élément eau est contenu dans l'environnement de la terre, de la peau et des parois muqueuses, lui procurant également un second élément terre.

Kapha est situé dans la poitrine, la gorge et la tête, dans la partie supérieure du corps, aux endroits où se produisent des mucus, mais également dans le pancréas, sur les côtés et l'estomac, au milieu du corps où la graisse s'accumule, et généralement dans les lymphes et les tissus adipeux. Ses organes de sens sont le goût et l'odorat, le nez et la langue et ses organes moteurs sont les organes urogénital et excrétoire liés aux éléments eau et terre ainsi qu'aux tanmatras. Kapha nous fait ressentir émotions et sentiments, ce qui nous fournit de l'amour et de l'affection, de la dévotion et de la foi et sert à nous maintenir intérieurement en harmonie et à nous unir aux autres. Kapha nous permet de retenir ce que nous avons accompli grâce à nos efforts.

L'emplacement principal de Kapha est l'estomac où se produit le mucus, qui se déverse ensuite dans les poumons et le système lymphatique. Kapha est produit par le plasma, principal tissu kapha du corps, assurant l'hydratation et la nourriture à tous les tissus. En tant qu'élément de maladie, Kapha se manifeste par un excès de plasma qui se transforme en mucus. Ceci entraîne l'obésité, les œdèmes, les maladies pulmonaires, une inflammation des ganglions ainsi que d'autres troubles kapha.

Kapha dépend de vata pour sa stimulation et son mouvement. Il a besoin de pitta pour sa chaleur. Bien que le corps soit principalement composé d'eau (kapha), il est une forme spécifique d'eau dans laquelle sont contenues la chaleur (pitta) et l'énergie vitale (vata). L'eau froide ou stagnante ne soutient pas la vie.

Les Doshas en tant que Facteurs Constitutionnels

Les Doshas créent trois types principaux de constitutions individuelles ou de types de corps/esprit. Aucun type n'est nécessairement meilleur ou pire que les autres. Chaque type possède ses avantages et ses faiblesses. Les types Kapha ont la plus forte corpulence mais peuvent manquer de motivation et d'adaptation pour l'utiliser correctement. Les types Vata ont la plus frêle corpulence mais possèdent la plus grande aptitude au changement et à l'adaptation pour se protéger. Les types Pitta possèdent une force physique modérée mais un plus grand pouvoir mental et émotionnel. Le test ci-dessous vous permettra de déterminer les doshas de votre propre nature. Personne n'est d'un seul type, aussi attendez-vous à des caractéristiques multiples. Les caractéristiques prédominantes détermineront votre type.

TABLEAU DE CONSTITUTION AYURVÉDIQUE

	VATA (Air)	PITTA (Feu)	KAPHA (Eau)
Taille :	Grand ou très petit	Moyen	Généralement petit, parfois grand et gros
Corps :	Mince, anguleux, de bons muscles	Moyen, développé	Grand, bien formé
Poids :	Faible, difficulté à prendre du poids	Moyen	Lourd, difficulté à perdre du poids
Eclat de la peau :	Terne ou mate	Rougeâtre, brillante	Blanche ou pâle
Texture de la peau :	Sèche, rêche, fine	Chaude, grasse	Froide, humide, épaisse
Yeux :	Petits, nerveux	Perçants, facilement enflammés	Grands, blancs
Cheveux :	Secs, fins	Fins, gras	Épais, gras, cirieux, brillants



TABLEAU DE CONSTITUTION AYURVÉDIQUE (SUITE)

TABLEAU DE CONSTITUTION AYURVÉDIQUE (SUITE)

	VATA (Air)	PITTA (Feu)	KAPHA (Eau)
Sommeil :	Faible, perturbé	Variable	Excessif
Rêves :	Fréquents, en couleur	Modérés, romantiques	Peu fréquents, perturbés
Mémoire :	Rapide mais distraite	Vive, précise	Lente mais régulière
Elocution :	Rapide, fréquente	Acérée et acerbe	Lente, mélodieuse
Tempérament :	Nerveux, changeant	Motivé	Satisfait, conservateur
Emotions positives :	Adaptabilité	Courage	Amour
Emotions négatives :	Peur	Colère	Attachement
Foi :	Variable, inégale	Puissante, déterminée	Constante, lente à changer
TOTAL :	Vata	Pitta	Kapha_____

NATURE BIOLOGIQUE ET SPIRITUELLE

Les Trois Gunas et les Trois Doshas

Le yoga étudie les individus en fonction de leur niveau mental et spirituel selon les trois gunas. L'Ayurvéda examine les individus en fonction de leur constitution psychologique d'après les trois doshas. Toutefois, l'Ayurvéda prend également en considération le rôle des gunas en tant que facteurs de santé mentale et de bien-être et le yoga tient compte des doshas d'après la fonction physiologique. Pour établir intégralement la nature individuelle, il

faut prendre en compte à la fois la nature gunique et la nature doshique.

Les doshas représentent une classification de nature horizontale, sans implication spirituelle requise. Il se peut qu'un type vata soit un saint ou un pécheur, il en est de même pour les deux autres types. Les gunas représentent une classification spirituelle de nature verticale. Aucune implication physique n'est requise. Un saint ou un pécheur peut avoir un corps vata, pitta ou kapha.

Si nous regroupons ces deux classifications en deux lignes verticale et horizontale, nous obtenons une indication précise de l'endroit où se situe un individu dans la vie. Veuillez faire les deux tests des doshas et des gunas pour observer comment ces facteurs s'associent à votre nature, non seulement pour savoir si vous êtes vata, pitta ou kapha, mais également pour savoir si les doshas relèvent de sattva, rajas ou tamas. Les types suivants décrivent des indications similaires spécifiques.

Les Types Spirituels Vata

Vata Sattvique : les types vata sattviques sont créatifs, à l'esprit ouvert et possèdent une vaste compréhension de divers sujets. Ils comprennent rapidement de nombreux points de vue. Ils communiquent de façon excellente, ont l'esprit mobile ainsi qu'une personnalité et un esprit enthousiastes. Ils possèdent un grand sens humanitaire, sont réceptifs et sensibles aux autres. Ils possèdent une puissante énergie de guérison, une abondante vitalité et sont constamment inspirés.

Vata Rajasique : les types Vata rajasiques sont constamment actifs, expressifs et en perpétuel mouvement, s'efforçant d'atteindre divers objectifs qu'ils changent régulièrement. Toujours agités et remplis de désirs, ils veulent en faire toujours plus et ne se sentent jamais satisfaits de rien. Ils sont facilement distraits, à la poursuite de nouveautés et deviennent souvent hyperactifs et incohérents.

Avançant rapidement comme le vent, ils sont souvent très loquaces, superficiels, bruyants et perturbateurs.

Vata Tamasique : les types Vata tamasiques manifestent un comportement trompeur, craintif et velléitaire devenant facilement extrême et allant à l'encontre de tout ordre ou politesse. Ils sont enclins au vol, aux perversions sexuelles, sont facilement dépendants des drogues ou d'autres échappatoires et parfois suicidaires. Nous ne pouvons leur faire confiance pour tout ce qui est sérieux et ils bouleversent tous ceux qu'ils rencontrent.

Les Types Spirituels Pitta

Pitta Sattvique : les types Pitta sattviques manifestent de grandes qualités de lumière, d'intelligence et de chaleur, et brillent sur tous les êtres, tel le soleil. Leurs pensées sont disciplinées, perceptives et avisées, prenant toujours en compte le point de vue des autres. Leurs actes sont amicaux et courageux, remplis de chaleur et de compassion pour tous. Ils se conduisent naturellement comme des dirigeants ayant une forte volonté de croissance et de développement.

Pitta Rajasique : les types Pitta rajasiques ambitionnent la réussite et le succès souvent sans se soucier de la façon ou de la méthode qu'ils emploient pour y parvenir. Ils se mettent en avant, et présentent leurs programmes avec adresse et détermination, ne s'arrêtant pas avant d'avoir atteint leurs objectifs leur accordant pouvoir et position. Ils sont critiques, restent au contrôle de tout, sujets à la colère et à l'intolérance. Ceci les rend imprudents et vaniteux et peut les conduire à leur chute.

Pitta Tamasique : Les émotions et les comportements des types Pitta tamasiques sont destructeurs et violents. Ils nourrissent une grande haine, ressentiment et hostilité et les projettent sur toutes les personnes qu'ils rencontrent. Ils ne respectent pas les lois sociales ni les sentiments d'autrui. La plupart des principaux crimi-

nels et personnages de la pègre sont de ce type. Ils peuvent être paranoïaques ou psychopathes et il faut les éviter à tout prix.

Les Types Spirituels Kapha

Kapha Sattvique : les types Kapha sattviques font preuve de vertus kapha d'amour, de dévotion, de foi, de satisfaction, procurant du réconfort à tous ceux qui entrent en contact avec eux. Ils possèdent un esprit très stable, patient, et serein. Ils sont loyaux, pardonnent, soignent et soutiennent. Ils regardent toutes les créatures avec des yeux de parent attentionné et subviennent à leurs besoins.

Kapha Rajasique : les types Kapha rajasiques convoitent l'acquisition et aiment dominer les autres en contrôlant les ressources matérielles. Ils sont avides et matérialistes, recherchant la richesse et la position sociale pour eux et pour leur famille. Leur objectif consiste à accumuler toutes les bonnes choses de la vie, allant de leur maison et vêtements aux propriétés et biens de toutes sortes. Leur pulsion est de posséder et d'accumuler et ils ne sont pas satisfaits tant qu'ils ne sont pas submergés par leurs possessions.

Kapha Tamasique : les types Kapha tamasiques sont captifs de l'inertie et de la stagnation, se manifestant souvent par des dépendances. Leur esprit est lent et insensible et ils sont généralement déprimés. Ils refusent de faire des efforts et sont incapables de s'analyser, préférant accuser les autres de leur situation difficile. Avec leur lourdeur et leur léthargie, ils piétinent les autres. De même, leur corps est généralement obèse et rempli de toxines.

¹ Les Védas mentionnent comment Vayu ou le principe d'air cosmique émane du soleil.

² *Brihat Yogi Yajnavalkya Smriti* 9.5 : 'Vayu et Agni demeurant dans le cœur sont dénommés Dieu et l'âme'.

5

Les Chemins du Yoga

*Le Yoga sectionne le lien à l'origine de la souffrance.
Le yoga devrait être pratiqué avec perspicacité
et avec un cœur paisible.*

BHAGAVAD GITA VI.23

Raja Yoga, le Chemin Intégral

Le système de yoga classique, établi par Patanjali dans les *Yoga Sutras*, provient de traditions encore plus anciennes remontant aux époques védiques. Dénommé Raja Yoga ou Yoga Royal, il couvre tout l'éventail des pratiques yogiques, des asanas, pranayama, mantras jusqu'aux différentes sortes de méditation. Ce yoga intégral est comparable à l'Ayurvéda intégrale qui, de façon similaire, traite de tous les aspects de notre nature, du corps à l'âme ainsi que de toutes les méthodes de guérison possibles utilisant l'alimentation et la méditation.

Selon Patanjali, le 'Yoga est le contrôle total du fonctionnement mental'¹. Ces opérations mentales, appelées *vrittis*, constituent toutes nos activités mentales, des mémoires subconscientes

les plus profondes à la pénétration supérieure de la super conscience. Patanjali ne se réfère pas au contrôle du mental dans le sens ordinaire mais à la maîtrise complète de tous les niveaux de conscience, y compris les niveaux subliminaux et cosmiques méconnus de la conscience ordinaire ou même de la psychologie moderne.

C'est seulement à partir d'un tel contrôle du mental que peut se produire la connaissance de notre véritable Soi (Atman ou Purusha) au-delà de la manifestation², qui est l'objectif ultime de la pratique du yoga. Le mental silencieux devient un miroir révélant notre véritable Soi, dont la nature est conscience pure. Ceci est l'état de libération (*moksha*) dans lequel nous transcendons le temps, l'espace et le karma et pénétrons l'infini, l'éternel et le soi. Toutefois, afin de parvenir au contrôle du mental, nous devons posséder la maîtrise du corps, des sens et du prana ainsi que de tous les aspects extérieurs de notre vie intime et sociale. C'est la raison pour laquelle le yoga ne néglige aucun facteur ordinaire tel que le régime alimentaire et souligne la pertinence de l'Ayurvéda.

Les Huit Branches du Yoga

Le Raja Yoga fournit une approche complète octuple ou contenant huit branches (*ashtanga*) afin de développer la conscience. Ces branches sont similaires aux membres du corps et agissent avec eux de diverses façons. Chacune possède son propre rôle nécessaire au développement adéquat, bien qu'elles ne soient pas d'importance égale.

Les Huit Branches du Yoga

- 1) *Yama* : Règles de Conduite Sociale
- 2) *Niyama* : Règles de Comportement Personnel
- 3) *Asana* : Postures Physiques
- 4) *Pranayama* : Contrôle de la Force Vitale
- 5) *Pratyahara* : Contrôle des Sens

- 6) *Dharana* : Attention Correcte ou Contrôle du Mental
- 7) *Dhyana* : Méditation
- 8) *Samadhi* : Absorption

Les cinq premières branches, de yama à pratyahara, forment l'aspect extérieur du yoga. Elles sont préliminaires et posent les fondements d'une pratique plus approfondie. Les deux premières (yama et niyama) se réfèrent aux attitudes, aux valeurs et aux pratiques adéquates d'hygiène de vie, nécessaires au yoga et sont ses bases éthiques. Les trois suivantes (asana, pranayama, pratyahara) sont les moyens de contrôler les aspects extérieurs de notre nature par l'intermédiaire du corps, de la respiration et des sens. Les trois dernières (dharana, dhyana, samadhi) sont dénommées *samyama* ou intégration. Elles vont évidemment ensemble. L'attention conduit naturellement à la méditation, qui se transforme en absorption avec le temps ou à l'unification de l'observateur et de l'objet observé. Elles nous procurent la connaissance de notre véritable Soi.

L'Ayurvéda harmonise le corps et le prana afin de nous permettre de poursuivre le processus intérieur de méditation. Ceci fait surtout partie des objectifs extérieurs du yoga. Cependant, la guérison ayurvédique du mental implique également les aspects intérieurs du yoga tels que les mantras et la méditation. Par conséquent, l'Ayurvéda partage les mêmes domaines que le yoga mais avec une orientation et un objectif différents.

1.-2. Yama et Niyama : Fondements Dharmiques du Yoga et de l'Ayurvéda

Les principes yamas ou dharmiques du comportement social sont la non-violence (*ahimsa*), la véracité (*satya*), le contrôle de l'énergie sexuelle (*bhahmacharya*), ne pas voler (*asteya*) et le détachement (*anabhinivesha*). Ces principes établissent l'interaction adéquate existant entre les êtres humains et notre environnement extérieur.

Il est nécessaire d'avoir un comportement social correct pour maintenir une bonne santé, le bien-être psychologique et le développement spirituel. Si nous observons ces règles, nous ne produirons aucun impact nuisible sur le monde et ne serons pas impliqués dans des complications provenant de mauvaises relations ou de mauvaises acquisitions. Les yamas sont également un code pour les médecins, celui de ne pas faire de mal, de dire la vérité, de ne pas s'impliquer sexuellement avec ses patients, de ne pas demander des honoraires exagérés pour les traitements et de ne pas être attaché à sa pratique ni à ses résultats.

Les niyamas ou principes dharmiques de comportement personnel sont la satisfaction (*santosha*), la pureté (*shaucha*), l'étude (*svadhyaya*), l'autodiscipline (*tapas*), et s'en remettre à dieu (*Ishvara pranidhana*). Ce sont les principes de style de vie nécessaires à l'établissement d'une pratique yogique personnelle. Ils constituent également les bases des régimes de vie ayurvédiques permettant d'équilibrer la constitution. La pureté implique un régime végétarien et une désintoxication physique. L'abandon au divin est la clé soutenant toutes ces pratiques qui ne sont pas accomplies à l'aide d'un simple effort personnel. Les trois dernières, l'autodiscipline, l'étude et l'abandon à dieu sont les fondements du *Kriya Yoga*, yoga de l'action intérieur favorisant le samadhi³.

Yama et niyama constituent les fondements dharmiques ou éthiques d'une vie adéquate, dont font partie les pratiques de santé de l'Ayurvéda. Ces deux séries de principes fonctionnent ensemble. Si nous n'agissons pas avec intégrité dans nos interactions sociales, nous n'en aurons pas dans notre comportement personnel et vice versa.

3. Les Asanas

Asana signifie posture correcte ou posture en harmonie avec notre conscience intérieure. Son objectif est une posture assise

soutenue et confortable permettant de faciliter la méditation. Les asanas procurent l'équilibre et l'harmonie au corps physique, en particulier aux systèmes musculaire et osseux qui soutiennent le corps. Les asanas font partie du système de traitement ayurvédique du corps physique. Les postures sont utilisées pour augmenter la vitalité ou pour équilibrer les doshas. Ils peuvent être adaptés pour traiter certains organes ou parties faibles du corps. Les asanas seront examinés dans un chapitre différent.

4. Pranayama

Pranayama non seulement signifie contrôle de la respiration mais également expansion contrôlée de la force vitale. Pranayama ne signifie pas la suppression de la respiration, ce qui est nuisible, mais signifie contacter des sources supérieures de prana présentes en nous et autour de nous. Le pranayama consiste à approfondir et à étendre le prana jusqu'à ressentir un état de paix. Lorsque le prana est paisible, la force vitale et à travers elle les sens, les émotions et le mental sont au repos. Le pranayama est une autre méthode ayurvédique importante permettant d'augmenter la vigueur et la vitalité et de favoriser le pouvoir de guérison. Les questions relatives au prana et à la pratique du pranayama sont traitées dans plusieurs chapitres.

5. Pratyahara

Pratyahara ne signifie pas la simple fermeture de tous les sens mais l'organisation correcte des sens ainsi que la possibilité de les dépasser. Il ne signifie pas la suppression des sens mais leur application correcte, permettant de les calmer. L'Ayurvéda considère que toutes les maladies proviennent d'une mauvaise utilisation des sens. La façon dont nous les utilisons détermine le genre d'énergie que nous absorbons du monde extérieur pour nourrir notre mental qui à son tour nous nourrira ou nous perturbera.

Les techniques de pratyahara impliquent soit la fermeture des sens, telle que fermer les yeux et les oreilles, soit l'utilisation de

nos sens tout en étant attentif au lieu d'être distrait. Ces techniques comportent diverses formes de mantras ou de visualisation. Les sources sensorielles intérieures peuvent être exploitées comme les sons intérieurs (nada) qui fournissent des impressions subtiles. Un chapitre spécifique est également dédié au pratyahara.

6. Dharana

Dharana est le contrôle du mental, signifiant l'attention adéquate. C'est l'aptitude à diriger toute notre énergie mentale vers le sujet examiné. Dharana implique le développement et l'accroissement de notre pouvoir d'attention. Les techniques de dharana comprennent diverses façons de diriger ou de contrôler notre attention, comme se concentrer sur des objets ou concepts spécifiques. Des techniques ordinaires de dharana comprennent la concentration sur les cinq chakras et sur les éléments les gouvernant. Une autre méthode consiste à se concentrer sur le cœur. Une troisième méthode consiste à concentrer l'espace extérieur sur l'espace intérieur demeurant dans le cœur. Dharana sera mentionné ultérieurement dans ce livre dans divers contextes.

7. Dhyana

Dhyana signifie méditation ou aptitude à soutenir notre attention sans se distraire. La méditation nous permet de refléter la réalité et de percevoir objectivement la vérité des choses. La méditation peut se concentrer sur un objet extérieur, tel que sur l'océan, sur le ciel ou sur la statue d'une divinité. Elle peut s'effectuer sur un objet intérieur visualisé, tel qu'une divinité ou un *yantra*. Elle peut se concentrer sur un concept ou un principe de vérité, tel que l'infini ou l'unité. Elle peut être entièrement sans forme et libre. Elle peut être active, se livrant à une série de pensées ou d'interrogations ou bien passive en étant une simple observation.

La méditation au sens supérieur n'est pas une technique. Les techniques de méditation, à proprement parler, appartiennent à

pratyahara ou à dharana. La méditation véritable est l'état naturel de la conscience et non une méthode. Mais cela nécessite une préparation pour y parvenir, comme cela est mentionné dans les autres branches du yoga. Un chapitre séparé est également dédié à la méditation.

8. Samadhi

Samadhi, que nous pourrions appeler absorption, est l'aptitude à devenir un avec l'objet que nous percevons. C'est l'union de l'observateur et de l'objet observé, par laquelle nous pouvons connaître la nature de la réalité ultime. Le samadhi est notre aptitude à fusionner consciemment avec les choses indiquant notre joie et notre accomplissement. Il nous entraîne dans la nature Divine sous-jacente partout présente. Il est le résultat naturel de la véritable méditation. Le samadhi ou l'union est l'objectif de tout ce que nous recherchons. Le yoga l'effectue intérieurement nous permettant de nous unir au tout.

Les Chemins du Yoga

Le yoga n'exige pas que tous les individus suivent un chemin ou un autre. Le yoga nous encourage à suivre le chemin convenant le mieux à notre cœur. Il existe de nombreux chemins et styles de yoga liés aux différentes aspirations individuelles et aux différents aspects de notre nature. Il est semblable à l'Ayurvéda qui enseigne divers régimes alimentaires et hygiènes de vie d'après les différents types de constitutions. Ces chemins de yoga peuvent se résumer en cinq domaines principaux. Le Raja Yoga inclut les cinq chemins principaux qui peuvent également être suivis séparément :

- 1) *Jnana Yoga* : Yoga de la Connaissance
- 2) *Bhakti Yoga* : Yoga de la Dévotion
- 3) *Kriya Yoga*, ainsi que le Hatha Yoga : Yoga de la Technique
- 4) *Karma Yoga* : Yoga du Service

5) Raja Yoga : Yoga Intégral, associant les quatre yogas

1. Jnana Yoga ou Yoga de la Connaissance

Le yoga est avant tout une recherche de connaissance, une investigation de la vérité de la vie, de soi, de Dieu et de l'univers. Toutefois, cette investigation spécifique ne s'effectue pas à l'aide du mental extérieur ni des sens mais à l'aide du mental intérieur et du cœur. Le Yoga de la Connaissance n'est pas essentiellement une pratique de l'esprit pensant, bien qu'il commence par une réflexion profonde concernant les questions essentielles de l'existence et qu'il nécessite une rationalité rigoureuse. Il représente une façon de méditer exigeant que le mental demeure comme un observateur paisible afin de découvrir la vérité, non à l'aide de pensées mais par la perception.

Le Yoga de la Connaissance possède une formulation simple mais difficile à pratiquer. Il énonce que Dieu ou l'Absolu est notre Soi véritable. Pour trouver Dieu, tout ce que nous devons faire est de nous détacher de notre implication extérieure, abandonner toutes nos pensées et nous reposer dans notre cœur et nous serons Cela ! Sa méthode principale est l'investigation du Soi (*Atma vichara*), qui retourne à la source de nos pensées jusqu'à la pensée du 'Je' émanant du cœur et origine de toute pensée. Ce yoga utilise également plusieurs autres méthodes de raisonnement, de discrimination et d'affirmation, comprenant des mantras spécifiques tels que *Aham Brahmasmi* signifiant 'Je suis Dieu'.

Le Yoga de la Connaissance est essentiellement recommandé aux aspirants de niveau supérieur à cause de sa méthode directe. Il se base sur la renonciation complète et l'extrême austérité que peu d'entre nous sommes capables d'accomplir, en particulier dans notre culture matérialiste orientée sur les sens. Toutefois, nous bénéficions des pratiques du Yoga de la Connaissance, telles que méditer silencieusement sur Brahman ou l'investigation du Soi, même si nous ne sommes pas à un niveau supérieur. Nous devons

cependant consolider ces pratiques à l'aide d'autres disciplines yogiques afin de compléter notre développement spirituel. Le Yoga de la Connaissance nécessite surtout un total contrôle des sens et des pranas résultant d'un régime alimentaire pur et d'une maîtrise de soi pour lesquels l'Ayurvéda nous est très utile.

Le Yoga de la Connaissance est particulièrement attirant pour les types pitta de feu car il s'appuie sur une concentration précise de l'esprit et sur une détermination que ces types sont plus en mesure de posséder. Cependant, les types vata ou d'air sont parfois attirés par ce yoga à cause de leurs grandes idées et de leur détachement du corps. Les types kapha ou d'eau pratiquent parfois ce yoga grâce à leur esprit stable leur permettant de développer une paix profonde et une sérénité intérieure.

2. Bhakti Yoga ou Yoga de la Dévotion

La dévotion est le chemin de l'amour divin par lequel nous cherchons à fusionner avec le divin demeurant dans notre cœur. Il consiste à vénérer le Bien-Aimé Divin en tant que réalité ultime, intérieurement et extérieurement.

La dévotion revêt différentes formes selon la façon dont nous choisissons de nous unir au divin. Le yoga nous procure une liberté absolue dans le choix de la représentation de Dieu qui sera la plus séduisante pour notre ferveur. Elle provient de la même reconnaissance des différences individuelles et des types de constitution. Le yoga nous offre diverses divinités choisies (*Ishta devatas*) telles que Shiva, Vishnu, les Déesses ou bien les incarnations de Dieu (*avatars*) telles que Rama, Krishna ou Bouddha. L'enseignant ou le guru, symbole d'enseignant divin, peut parfois devenir l'objet de dévotion. Les divinités peuvent également refléter des énergies ayurvédiques et peuvent être utilisées pour équilibrer le prana et le mental. La dévotion sans forme ou la dévotion envers les qualités et les attributs divins est une autre approche.

Il existe de nombreuses pratiques de dévotion : la célébration de rituels (*puja*), les chants de dévotion (*kirtan*), réciter les noms de Dieu (*japa*), méditer sur la forme du Divin (*upasana*) ou bien prendre diverses attitudes ou états d'esprit de dévotion divine. Ces pratiques sont très diverses mais sont généralement abordées spontanément. Le Bhakti Yoga possède une certaine liberté ou pouvoir d'inspiration et n'est pas aussi structuré que les autres yogas. Toutefois, pour progresser, la pureté, la bénédiction et le sacrifice au Divin Bien-Aimé sont nécessaires.

Le yoga de la dévotion est la meilleure façon de guérir notre cœur et nature émotionnelle qui sont souvent blessés et perturbés à notre époque contemporaine par tous nos problèmes relationnels. La psychologie ayurvédique insiste sur la guérison du cœur.

La dévotion attire principalement les types kapha qui sont les types les plus émotionnels parmi les trois. Les types kapha possèdent un amour spontané s'exprimant le mieux par la dévotion. Les types pitta peuvent également être pieux mais leur dévotion sera plus déterminée et concentrée, telle des guerriers servant leur roi ou leur reine. Les types vata sont les moins pieux mais bénéficient le plus de la dévotion parce qu'elle calme le cœur et soulage la peur et l'anxiété, ce dont ils ont de fortes chances de souffrir.

3. Karma Yoga ou Yoga du Service

Le Karma Yoga se réfère au yoga du travail ou de l'action comportant deux aspects. Le premier concerne les prières et les rituels permettant de se purifier et d'améliorer le monde. Le second concerne le service envers les êtres vivants. Tous les enseignements spirituels mentionnent la nécessité d'aider le monde et d'améliorer l'humanité. On s'attend à ce que la plupart des praticiens de yoga accomplissent un travail de service, dénommé *seva* en sanskrit. Il peut consister à fournir de la nourriture et des vêtements aux pauvres ou aux nécessiteux, à travailler dans des écoles ou des hôpitaux ou à distribuer des livres et des enseignements.

Ce yoga ne se limite pas à aider les autres mais s'étend à aider les animaux, les plantes et la planète, et comprend diverses formes d'activisme social ou politique. La plupart des chemins de yoga commencent par enseigner aux étudiants comment accomplir le karma yoga ou les activités de service telles que cuisiner, nettoyer l'ashram ou des activités administratives telles que créer des écoles ou des hôpitaux.

Ces deux aspects du karma yoga sont liés. Tout service est un rituel divin. Tout rituel a pour objectif de venir en aide aux êtres vivants. Tous les yogas prennent racine dans le Karma Yoga. Notre pratique spirituelle devrait rendre service à tous les êtres vivants sinon elle n'a aucune valeur. Même les âmes libérées ne sont pas exemptées de la pratique du Karma Yoga qui les contraint à retourner dans le monde afin d'aider les ignorants. Le Karma Yoga est le commencement et la fin, le yoga le plus fondamental et le plus éminent de tous les yogas. Ceux qui le négligent passent à côté de l'esprit du yoga.

Les types kapha préfèrent le Karma Yoga qui possède un rôle nourricier, et qui prend soin des autres. Les types pitta préfèrent l'activisme social ou politique permettant de changer le monde. Les types vata préfèrent le Karma Yoga engageant l'intellect, tel que l'écriture ou l'enseignement. Le Karma Yoga est un outil ayurvédique important dans la guérison psychologique ainsi que pour les bases des régimes ayurvédiques d'hygiène de vie. Si ce que nous effectuons n'est pas une forme de service, cela tendra à engendrer des troubles physiques ou psychologiques.

4. Kriya Yoga ou Yoga de la Technique

La science yogique possède sa propre technologie consistant en diverses méthodes et techniques impliquant le corps, la respiration et l'esprit, dont l'objectif est de déployer notre conscience profonde. Ces méthodes font partie du yoga de la technique dénommé action intérieure (Kriya Yoga). Kriya se réfère à l'action,

au processus ou au mouvement, en particulier au déploiement interne du prana et de l'esprit permettant la purification et la transformation afin que nous soyons préparés à la méditation profonde.

Le Kriya Yoga se compose de trois parties : *tapas* ou autodiscipline, *svadhyaya* ou études et *Iswara-pranidhana*, abandon à Dieu⁴. L'autodiscipline génère le mouvement interne favorisant l'épanouissement de notre aspiration spirituelle. Les moyens de développer et de stimuler notre volonté comprennent tout ce qui concerne le jeûne jusqu'à la méditation. L'étude signifie également suivre son propre dharma, ce qui implique également la compréhension de notre constitution ayurvédique. L'abandon à Dieu est non seulement de la dévotion mais consiste également à apprendre à canaliser l'énergie divine afin de progresser pour que notre pratique ne soit pas limitée par les contraintes de l'ego.

Dans les yogas de la connaissance et de la dévotion, les techniques sont subordonnées à une observation et à un abandon de soi plus primaires. Mais la plupart des aspirants, particulièrement dans notre monde contemporain, ont besoin d'effectuer un grand travail et de se purifier pour leur permettre d'obtenir une véritable compréhension de soi ou amour divin. Il est très difficile, même pour les meilleures personnes dans les meilleurs des temps, d'aller directement à Dieu ou au Soi. Entreprendre une recherche sans méthode peut signifier prendre le chemin difficile, comme essayer d'entreprendre un voyage à pied lorsqu'un bon véhicule peut nous faire gagner du temps. Pourtant, certaines personnes accordent trop d'importance à la technique qui reste alors artificielle et stérile, dénuée de connaissance et de dévotion. La technique doit être intégrée à la connaissance et à la dévotion afin d'obtenir un meilleur résultat et doit être effectuée sous forme de service.

Le Kriya Yoga intéresse principalement les types vata qui aiment le mouvement et l'action. Pourtant, les types pitta, aimant travailler avec le feu et l'énergie et ayant un penchant scientifique,

peuvent être attirés également par lui. Il est moins vraisemblable que les types kapha soient attirés par ce yoga mais davantage d'action leur est bénéfique et ils bénéficient de l'énergie de mouvement que ce yoga leur procure. Il existe de nombreuses formes de yoga de la technique. Nous citons ci-dessous une liste des principales approches.

Le Mantra Yoga inclut toutes formes de prières, de chants et des louanges à Dieu. Il est lié à la musique, à la poésie, aux symboles et à la mythologie qui sont tous des niveaux différents de mantras. Tous les chemins du yoga utilisent des approches mantriques. Le chemin de la connaissance utilise des mantras tels que *Aham Brahmasmi* ou 'Je suis Dieu'. Le yoga de la dévotion utilise des noms de Dieu tels que *Om Namō Bhagavata Vasudevaya* ou 'Respect profond envers Krishna'. Le Karma Yoga s'exécute tout en chantant des mantras de dévotion. Les techniques de yoga insistent sur les mantras chantés lors du pranayama ou des méditations.

Les mantras constituent probablement la méthode principale du yoga de la technique. Ils sont plus importants que les asanas et peuvent se dénommer asanas de l'esprit. Toutes les pratiques de yoga et pratiques ayurvédiques devraient commencer et terminer par des mantras et utiliser également des mantras tout au long de la pratique. L'Ayurvéda considère que les mantras sont la méthode de guérison la plus importante après l'utilisation des plantes, aussi tous les praticiens ayurvédiques devraient étudier le yoga des mantras. Voir le chapitre spécifique sur les mantras.

Le Tantra signifie littéralement technologie et se réfère à diverses techniques ou méthodologies de yoga comprenant les mantras, les yantras, la visualisation et la dévotion comprenant diverses formes de vénération des temples. Il ne consiste pas seulement en postures sexuelles qui ne sont qu'un aspect du tantra et une de ses formes inférieures. Le tantra est une approche énergétique nous

enseignant à travailler avec l'énergie au niveau subtil. Par conséquent, le tantra est principalement un chemin de Raja Yoga par sa nature complète ainsi qu'un chemin de kriya yoga par son aspect pratique. Le yoga tantrique est la forme prédominante de raja yoga existant en Inde depuis les temps les plus reculés. Il utilise les huit branches du Raja Yoga en plus de ses aspects et pratiques spécifiques.

Le tantra sexuel fait partie du *vamachara* ou tantra de 'la voie de la main gauche' utilisant des pratiques qui ne sont pas considérées comme étant dharmiques ou pures comprenant le plaisir sexuel et celui de consommer de la viande et du poisson. Il est considéré approprié pour les individus qui ne sont pas encore parvenus au stade des pratiques supérieures de yoga et qui sont encore prisonniers des désirs et des sens (*rajas* et *tamas*). Etant donné que la plupart des personnes de notre monde contemporain sont à ce stade, un tel tantra peut plaire énormément et n'est pas dénué de valeur. Il est toujours important de commencer par le stade où nous nous trouvons. Mais il ne faut pas confondre un tel tantra avec des pratiques de yoga tantrique supérieures fonctionnant avec les mantras et la méditation et suivant la voie de la renonciation.

Dans le tantra nous trouvons la description la plus précise qui soit faite du corps subtil, de ses centres d'énergie (chakras) et des forces supérieures telles que la kundalini agissant à travers eux. La kundalini yoga fait partie du tantra. Les méthodes tantriques sont souvent associées à celles de l'Ayurvéda, en particulier avec l'objectif de guérir le corps subtil et de régénérer le corps physique. L'alchimie ayurvédique, l'utilisation de minéraux spécifiquement préparés et l'utilisation de préparations mentales ainsi que de plantes régénérantes font partie de l'approche tantrique. L'utilisation de gemmes unit non seulement l'Ayurvéda au Tantra mais également à l'astrologie védique (*Jyotish*). Le tantra associe un grand nombre de techniques très utiles pour la guérison physique et psychologique.

Le Hatha Yoga est le yoga de la technique le plus connu. Il signifie littéralement le yoga de l'effort ou de la force. Bien que nous ayons tendance à l'identifier au yoga physique et à la pratique des asanas, il est beaucoup plus que cela. Les textes classiques concernant le hatha yoga tels que *Hatha Yoga Pradipika* et *Gheranda Samhita* sont tantriques et enseignent non seulement les asanas mais toute une série de méthodes tantriques de purification, de mantras et de méditations.

Le yoga en occident concerné principalement par les asanas est parfois dénommé hatha yoga parce que dans les textes de hatha yoga nous retrouvons l'explication la plus détaillée des divers asanas. A cet égard, de nos jours, les meilleurs professeurs d'asanas ainsi que probablement les meilleurs développements d'asanas, se trouvent en occident. En Inde, la voie yogique principale est la dévotion et les asanas sont généralement traités superficiellement.

Toutefois, le hatha yoga occidental utilise rarement les aspects de méditation du hatha yoga classique. Ainsi, il n'est pas tout à fait exact de l'appeler hatha yoga. Le hatha yoga classique était la voie des ermites qui nécessitaient une grande austérité physique. Ce yoga utilise de puissantes méthodes de nettoyage interne nécessitant un style de vie très spécifique. Il est dit que le hatha yoga nous conduit au Raja Yoga ou yoga supérieur, dans lequel la méditation est l'intérêt principal.

Le hatha yoga, par son lien au corps physique, est étroitement lié à l'Ayurvéda et décrit les asanas en termes ayurvédiques. L'Ayurvéda utilise les asanas du hatha yoga comme principales méthodes de guérison. Cette science recommande également diverses mesures de purification de hatha yoga comme moyens de guérison. Le hatha yoga est particulièrement utile pour les types vata qui nécessitent d'être davantage enracinés dans leur corps physique, mais il est également utile pour les autres types ayurvédiques. Cependant, sa puissante pratique doit être effectuée avec précaution parce qu'elle peut sérieusement aggraver vata.

Le Yoga Ayurvédique

L'Ayurvéda est elle-même une forme de yoga. Elle peut se dénommer yoga de guérison. L'Ayurvéda utilise des éléments provenant de tous les yogas selon le niveau, le tempérament et la constitution de l'individu afin de favoriser sa guérison, une hygiène de vie adéquate et son développement spirituel. Par conséquent, un véritable praticien ayurvédique devrait également être un yogi. Il doit non seulement maîtriser le corps physique mais également les pranas de l'esprit et posséder la connaissance du corps subtil et de l'âme. Un véritable médecin soigne par la force vitale, et non par sa propre énergie personnelle. L'esprit d'un véritable guérisseur est en harmonie avec le divin ou le Soi intérieur.

L'Ayurvéda devrait être pratiquée en tant que karma yoga, comme service envers les êtres vivants. Son objectif devrait être d'aider les autres et non simplement personnel ou matériel. Si cette science ne possède pas ce sens du service, le côté spirituel de l'Ayurvéda ne pourra pas se développer.

Un expert ayurvédique devrait posséder une bonne connaissance du hatha yoga ainsi que la compréhension des postures, de la respiration et de la conscience. Pourtant, l'Ayurvéda utilise également les techniques du Raja Yoga permettant de guérir le corps subtil et l'âme. Les personnes étudiant l'Ayurvéda devraient également aborder les *Yoga Sutras* et prendre connaissance de son système et de son application.

L'Ayurvéda utilise le mantra yoga non seulement comme moyen pour soigner mais également pour projeter toutes les énergies de guérison. Les remèdes ayurvédiques sont traditionnellement préparés avec des mantras servant à leur donner de l'énergie au niveau subtil. De plus, les thérapies ayurvédiques sont traditionnellement accompagnées de récitation de mantras. Avec l'Ayurvéda, nous devrions apprendre les bases de la langue sanskrite ainsi que la science des mantras afin de pouvoir bénéficier de l'aspect de ces enseignements.

L'Ayurvéda recommande le Bhakti Yoga ou dévotion comme étant l'outil principal de guérison du cœur. Tous ceux aspirant sérieusement à comprendre l'Ayurvéda doivent reconnaître le pouvoir suprême de la dévotion et de l'amour divin permettant de parvenir à une guérison plus approfondie. A cet égard, les praticiens ayurvédiques devraient choisir une forme de Dieu à vénérer reflétant leur propre dévotion et foi en la guérison divine. Cette forme peut être *Dhanvantari*, divinité de la médecine ayurvédique qui est une forme de Vishnu, mais également toute autre forme de Dieu ou des grands maîtres de l'humanité. Ganesh est également apprécié chez les praticiens ayurvédiques. D'autres, nombreux, préfèrent les formes de la Mère Divine.

L'Ayurvéda recommande le Jnana Yoga ou yoga de la connaissance pour guérir l'esprit, ce qui se fait uniquement par la connaissance de soi. Les étudiants d'Ayurvéda devraient utiliser l'Ayurvéda comme outil d'examen de soi, même si cela exige un examen pénible de nos erreurs et de nos limitations.

Naturellement, nous ne pouvons pas demander à un praticien ayurvédique qu'il soit compétent dans tous ces yogas, mais il doit au moins être conscient de leur existence et être capable de diriger les personnes vers des enseignants pouvant les aider dans ces voies. Seul un grand maître ayurvédique connaîtra tous ces yogas et sera médecin non seulement du corps mais également de l'esprit et de l'âme.

Le yoga devrait également inclure l'Ayurvéda afin d'être complet. Le hatha yoga est incomplet sans une vision ayurvédique du corps. Le Raja Yoga est incomplet sans une compréhension ayurvédique de l'esprit. Tous les yogis doivent reconnaître l'importance et la valeur d'un régime alimentaire et de plantes adéquates comme outils yogiques ainsi que des traitements de purification ayurvédique tels que le pancha karma comme outils préparant le corps au yoga.

Toutefois, l'Ayurvéda est utilisé pour guérir et purifier le corps et l'esprit tandis que l'objectif du yoga est de nous guider vers la réalisation de Soi, ce qui dépend d'un corps et d'un esprit purifiés. Ainsi les fondements du yoga devraient être l'Ayurvéda et les fruits de l'Ayurvéda devraient être le yoga.

¹ *Yoga Sutras* 1.2.

² *Yoga Sutras* 1.3

³ *Yoga Sutras* II. 1-2

⁴ *Yoga Sutras* II.1.1.

2^{ÈME} PARTIE

L'Énergétique du Yoga et de l'Ayurvéda



Secrets
de la Transformation de Soi

L'Âme et Ses Différents Corps

*Le corps, l'esprit et l'âme sont tous trois semblables à un trépied.
Le monde existe grâce à leur association ; tout demeure en eux.
Cette association existe par égard au Purusha ou l'être conscient.
C'est ce dont traite l'Ayurvêda et la raison pour laquelle
l'enseignement de l'Ayurvêda fut révélé.*

CHARAKA SAMHITA, SUASTHANA I. 46-47

L'être humain n'est pas un simple corps physique mais un assemblage de trois corps constituant diverses densités de matière allant des éléments grossiers aux couches les plus subtiles de l'esprit. Derrière ces corps réside notre véritable Soi existant au-delà de toute manifestation mentale ou physique. Par conséquent, les trois corps ne sont pas des corps dans le sens ordinaire mais sont plutôt différentes sortes d'abris pour l'âme.

Lorsque le yoga et l'Ayurvêda abordent l'être humain et ses besoins, ils se réfèrent à cet être humain supérieur ayant trois corps, et non seulement au soi physique qui par lui-même n'est guère qu'un assemblage de chair et d'os. Ils ne s'intéressent pas non plus essentiellement au Soi supérieur ou la conscience pure au-

delà de toute incarnation car il n'est pas sujet à la souffrance ni à l'ignorance et par conséquent ne nécessite pas d'aide. Le yoga et l'Ayurvéda cherchent à dévoiler les mystères des corps subtils qui servent de pont menant au Soi supérieur. Sans le développement de ces parures intérieures, il nous est impossible d'atteindre la divinité présente en nous ni de découvrir la véritable complétude.

Dans ce chapitre nous aborderons ces trois corps et leurs cinq enveloppes respectives. Le yoga supérieur et la science ayurvédique des trois corps et des cinq enveloppes¹ sont les préoccupations principales de ce livre et le domaine supérieur de ces deux disciplines. Ce livre s'intéresse au Yoga et à l'Ayurvéda originels et intégraux, grâce auxquels nous sommes en mesure non seulement de comprendre ces deux grands systèmes et leurs corrélations à tous niveaux mais également notre être supérieur et sa fonction au sein de l'univers.

1. Le Corps Causal : Sphère Magnétique de l'Âme

Le terme âme se réfère à notre identité profonde définie de différentes manières par plusieurs penseurs. Au sens védique, l'âme signifie l'entité qui se réincarne, derrière les voiles du corps et de l'esprit et qui demeure présente dans toutes nos incarnations. Elle est appelée *Jiva* en sanskrit, signifiant 'pouvoir de la vie' ou *jivatman*. *Jiva-Atman* signifie 'Soi individuel ou 'âme incarnée', en contraste à *paramatman*, 'Soi Suprême' ou Dieu existant au-delà de la manifestation.

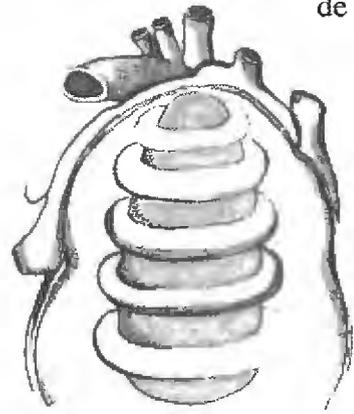
Le *Jiva* ou l'âme est l'unité de base ou la monade de la création. Il est l'ultime unité indivisible ou l'atome, l'élément de base à l'origine de toute matière grossière ou subtile de l'univers. Toute création provient de l'âme qui est le pouvoir causatif à l'origine de la manifestation cosmique. Notre propre âme elle-même est une puissance créative divine et nos diverses vies en sont ses jeux créatifs, ses rêves ou ses méditations. L'âme est la flamme divine

ou l'étincelle descendant dans la matière afin de façonner le monde, créant des structures, des formes et la vie. Elle contient la connaissance directe de nos incarnations tout en restant en contact intime avec le divin et faisant office de serviteur afin de dévoiler la Volonté Divine.

L'Âme n'est pas simplement limitée aux êtres humains. Elle existe dans la nature entière. Elle existe non seulement chez les animaux mais les plantes possèdent également une âme. L'âme se cache même dans les roches. Toutefois, l'âme n'est pas individualisée chez toutes les créatures. Dans les formes moins évoluées, elle est ce qui soutient leur existence. L'âme existe également dans les formes supérieures situées au-delà de l'humanité, chez les dieux, les sages et les anges. Elle peut exister chez les créatures maléfiques, les anti-dieux (*asuras*), mais les formes de vie néfastes ne possèdent pas toujours une âme et peuvent être de simples produits de notre imagination.

L'âme règle toutes les activités de l'univers comme l'intelligence naturelle responsable de l'ordre merveilleux de la création. Elle agit derrière les puissantes forces de la terre, de l'atmosphère, du ciel et des astres. Les forces de l'âme universelle agissent à travers les éléments et soutiennent les lois de la nature. L'âme de la Terre soutient toute vie sur la planète. Les âmes atmosphériques, solaires et planétaires agissent tels des esprits nous guidant ou des *devatas* à l'origine du processus mondial. L'âme même est semblable au soleil et est source de lumière. Chaque individu possède un tel soleil secret en son cœur qui est le pouvoir de l'âme à l'origine de son être.

L'âme est principalement une force de volonté et de motivation, une recherche d'action ou de devenir reflétant sa puissance créative. A travers l'âme surviennent les divers désirs et aspirations réalisant notre karma. L'âme, en tant que force de volonté, possède une énergie magnétique attirant vers nous tout ce que nous souhaitons véritablement du fond de notre cœur. Ce magnétisme



LE CŒUR SPIRITUEL

de l'âme est ce qui assemble toutes les différentes parties de notre être et qui assure leur cohésion. Il génère l'énergie soutenant le corps et l'esprit et leurs divers systèmes et facultés.

L'Âme Mondiale assure la cohésion du monde, soutient les diverses énergies et processus de création comprenant les royaumes élémentaires aux royaumes de l'esprit supérieur. Le magnétisme de l'âme est non seulement responsable

de l'harmonie organique de notre propre être mais également de toutes les créatures. Ce magnétisme spécifique existe à un niveau profond de conscience dépassant l'esprit et les sens ordinaires et maintenant notre existence même pendant notre sommeil et notre mort.

L'âme demeure dans le cœur de toutes les créatures, et est à l'origine des véritables sentiments et de la connaissance. Pourtant, ce n'est pas le cœur physique mais le centre de notre être que nous expérimentons dans la région du cœur de notre corps physique. La force magnétique de l'âme, agissant à travers notre cœur, nous maintient à un niveau où aucune perturbation externe ne peut nous atteindre. Elle régularise les battements du cœur de la création. Le corps causal ou la sphère de l'âme est semblable à un œuf d'or situé dans le cœur².

Les Trois Pouvoirs de l'Âme

L'âme possède trois pouvoirs de base ; la vie (*jiva*), la lumière (*jyoti*) et l'amour (*prema*), donnant naissance à la capacité de percevoir, de bouger et de ressentir. La volonté de l'âme est

triple et comprend la volonté d'être, la volonté de voir et la volonté d'être heureux. La force magnétique de l'âme génère la vie, l'amour et la conscience. A partir de ces trois pouvoirs de l'âme, toutes les créatures possèdent trois désirs innés : vivre éternellement, connaître la vérité absolue et ressentir un bonheur parfait. Lorsque ces désirs surviennent, l'âme s'éveille en nous.

Le magnétisme de l'âme est premièrement un pouvoir de vie, un pouvoir magnétique nous reliant à la vie et nous permettant de nous sentir vivants, de nous déplacer et de respirer. La vie est un courant d'énergie généré par la force magnétique de l'âme.

Deuxièmement, le magnétisme de l'âme est un pouvoir de lumière, de perspicacité, de sagesse et de compréhension. La lumière attire et magnétise notre esprit, de même que toutes les créatures sont attirées par le soleil. L'âme possède un pouvoir d'illumination. La lumière pure est sa nature. Elle est notre soleil intérieur illuminant notre esprit et nos sens. Son magnétisme possède une force gravitationnelle similaire à celle provenant du soleil.

Troisièmement, la force magnétique de l'âme est une puissance d'amour. Elle nous incite à aimer toutes les créatures et à aimer la vie. Après tout l'amour est la force magnétique la plus puissante de la création. Il est la puissance même d'attraction. Rien d'autre ne possède autant de puissance pour relier les créatures et les unir au niveau central ou au cœur.

Ces trois pouvoirs de vie, de lumière et d'amour sont la réflexion de l'âme de l'Être/Conscience/Béatitude (*Sat/Chit/Ananda*), la triple Divinité ou Absolu. L'énergie, la lumière et la matière proviennent d'eux, sous forme de forces principales du monde physique. Elles donnent lieu aux trois grandes forces vitales de *prana*, *tejas* et *ojas* ou vitalité, courage et endurance. Elles sont à l'origine des trois éléments actifs de l'air, du feu et de l'eau et des trois doshas vata, pitta et kapha.

L'ORDRE TRIPLE DE L'ÂME

Etre	Conscience	Béatitude
Vie	Lumière	Amour
Prana	Tejas	Ojas
Air	Feu	Eau
Vata	Pitta	Kapha

Le Charisme et la Puissance de Caractère

Chaque âme projette une force magnétique en rapport avec son niveau de développement. Nous pouvons observer le magnétisme de l'âme lors de nos interactions humaines. Nous parlons de personnalités magnétiques ayant le pouvoir d'attirer les gens. Ces individus possèdent généralement une forte personnalité. Toutefois, cette puissance ne provient pas toujours de l'âme. Elle peut provenir de la persuasion, du sexe ou de la manipulation. Il existe divers aspects ou niveaux de magnétisme personnel. Seule l'âme éveillée, consciente de sa mission divine de réalisation du Soi, possède une force magnétique entièrement saine. Une âme non évoluée peut engendrer une puissante énergie provenant de l'ego, en particulier si elle est suivie d'une multitude de personnes qui elles-mêmes possèdent leur magnétisme propre.

Nous gravitons tous vers ce qui possède une affinité avec notre âme. Cela provient de la nature magnétique de l'âme. Nous attirons vers nous des gens et des circonstances qui sont en harmonie avec notre âme et avec le genre de manifestation qu'elle recherche. Lorsque nous évoluons spirituellement, l'âme magnétisée attirée par Dieu attire à elle des influences divines ; des divinités, des maîtres ou des expériences, afin de favoriser son déploiement intérieur. Le magnétisme de notre âme, par sa puissance d'amour, nous entraîne vers diverses relations et nous relie aux autres âmes

qui font évoluer la qualité de notre âme et qui favorisent notre développement. Ce pouvoir de magnétisme de l'âme est le fondement de l'accent yogique mis sur le *guru* (enseignement spirituel) et sur *satsanga* (communion avec le sage). Toutefois, l'âme nous attire vers des personnes ou des situations qui la mettent à l'épreuve et qui défient également sa croissance, tout comme un alpiniste chevronné cherchera des pentes difficiles à escalader.

Par conséquent, les associations sont les facteurs principaux magnétisant l'âme. Il existe toute une science d'associations et de magnétisme personnel connue des yogis. Les personnes vers lesquelles nous sommes attirées reflètent la nature du magnétisme de notre âme. Ainsi, de même, les personnes avec lesquelles nous nous associons maintiennent notre âme sous leurs influences magnétiques, ce qui peut être à la fois de nature hypnotique ou instructive. C'est la raison pour laquelle le yoga insiste sur le fait qu'une association adéquate est la base de la pratique yogique. De même, l'Ayurvéda insiste sur le fait qu'une relation adéquate est le fondement de notre santé. Tant que nous ne développerons pas de relations harmonieuses, notre santé et notre croissance spirituelle resteront déséquilibrées. Les relations inadéquates entraînent non seulement des troubles émotionnels mais conduisent également à des répercussions incorrectes sur le corps, l'esprit et les sens. Après tout, ce que nous effectuons et même ce que nous mangeons reflète le genre de personnes avec lesquelles nous nous associons.

Si vous voulez comprendre la nature de votre âme ainsi que son niveau de développement, examinez vos relations, non seulement les liens physiques mais les personnes que vous imitez sur le plan émotionnel et qui vous servent de modèles. L'âme n'est pas tant le reflet de notre connaissance que celui de notre force de caractère, étant elle-même le reflet des personnes que nous recherchons. Un caractère intègre projette une force magnétique supérieure intégrant non seulement notre propre être mais celui des autres.

Les Forces Magnétiques de la Connaissance et de l'Ignorance

La force magnétique du Créateur détermine la manifestation universelle. Elle possède une nature double ou polarité comme toutes les forces magnétiques. Il existe à la fois une force cosmique d'attraction et de répulsion. La force d'attraction possède un effet intériorisant ou spiritualisant qui augmente notre conscience. La force de répulsion possède une action extériorisante ou matérialisante qui diminue notre conscience. La force attirante favorise l'unité, la guérison et l'intégration. La force répulsive entraîne des conflits, des maladies et la fragmentation.

La force cosmique de répulsion gouverne la descente de l'esprit dans la matière créant le monde extérieur composé de noms et de formes. La force cosmique d'attraction est la force d'évolution poussant l'âme incarnée à réintégrer le Soi divin et son origine. Ces deux forces vont à l'encontre l'une de l'autre et se repoussent mutuellement. La force d'attraction ou spirituelle repousse la force de répulsion ou matérielle. La force de répulsion ou anti spirituelle repousse non seulement le divin mais elle attire également des énergies non spirituelles. Cette force repoussant le divin et attirant le monde extérieur est dénommée *maya*, pouvoir d'illusion ou d'ignorance (*avidya*). La force d'attraction divine est dénommée grâce ou Shakti Divine, Volonté Divine (*Ishwara samkalpa*) ou puissance de la connaissance (*vidya*).

L'âme peut être magnétisée d'une seule façon. Elle peut être attirée intérieurement vers la divinité ou extérieurement vers le monde extérieur du plaisir. Elle peut être réceptive à la force magnétique d'attraction divine ou à celle de répulsion divine, attirée vers l'esprit ou s'éloignant de lui. L'attraction divine stimule notre recherche de Dieu ou de vérité éternelle. La répulsion divine crée de l'attachement aux personnes et aux choses extérieures, nous entraînant dans des engagements transitoires.

La force d'attraction divine éveille notre âme et nous fait prendre conscience que nous sommes une partie de divinité immortelle à la recherche de croissance spirituelle dans le cycle d'évolution des réincarnations. La répulsion divine crée l'ego (*ahamkara*) ou le sens de soi comme étant une identité extérieure ou corporelle, dont l'objectif principal est la recherche du plaisir dans le monde extérieur. La force de répulsion divine ou d'attraction matérielle entraîne l'âme à se réincarner et la pousse à rechercher le bonheur extérieurement. Ceci favorise la création des formes extérieures et des forces de l'univers. La force d'attraction divine ou du détachement du monde entre alors en jeu afin de compléter le cycle de création, en ramenant l'âme à sa divinité inhérente.

Ces deux courants magnétiques sont de nature cosmique et possèdent une force immense. Ils sont semblables à deux courants dont l'énergie est irrésistible. Quel que soit celui auquel nous sommes réceptifs, il nous emportera tel un rondin descendant un torrent. Au niveau de l'âme, nous n'avons qu'un choix fondamental à faire : à quel type de magnétisme devons-nous être réceptifs ? Dans quel courant devons-nous pénétrer ? Devons-nous agir en tant qu'être spirituel à la recherche du développement de la conscience au sein de l'univers ou en tant qu'ego, à la recherche de domination personnelle et de jouissance de la réalité extérieure ?

Nous pouvons observer à quel point notre âme est magnétisée par le divin ou par le non divin, par les forces spirituelles ou par les forces matérielles. Nous pouvons observer si notre amour et notre attention se dirigent naturellement à l'intérieur vers la conscience ou à l'extérieur vers le monde des formes. Nous pouvons observer si notre nature est à la recherche de paix intérieure ou de jouissance extérieure, si elle est à la recherche d'expansion interne de conscience ou d'expansion extérieure vers les possessions. Etant donné que l'humanité présente n'est pas très évoluée spirituellement, nous observons que la plupart d'entre nous sommes pris dans le courant de l'ignorance et que nous ne sommes

pas continuellement réceptifs à la grâce divine. Toutefois, nous pouvons cultiver ce pouvoir interne et grâce à lui changer le cours de notre vie. Le courant interne peut vaincre le courant externe lorsque nous sommes réceptifs au courant de grâce.

Les Trois Gunas : Qualités Magnétiques de la Matière

La force magnétique de maya ou d'ignorance possède trois niveaux dans lesquels elle opère, chacun possédant ses qualités et actions caractéristiques. Notre conscience tend à être attirée par l'un de ces trois niveaux qui sont les trois gunas de la nature (*Prakriti*) : sattva, rajas et tamas ou les trois forces de la nature de la connaissance, de la vitalité et de l'incarnation.

Tamas est la densité magnétique d'ignorance la plus sombre et la plus lourde. Elle attire à nous les forces d'obstruction, de décadence et de désintégration. Elle possède la force d'énergie répulsive la plus puissante servant à maintenir les formes. Par sa nature, Tamas résiste à la volonté divine et n'est réceptive à aucune croissance supérieure. Nous devons la laisser suivre son chemin jusqu'à ce que les vicissitudes de la vie l'obligent à changer.

Rajas est la densité moyenne d'ignorance. Elle crée l'illusion, les fantasmes, les spéculations et l'imagination. Elle nous pousse à l'action, aux liaisons, aux complications et aux activités incessantes. La force rajasique peut reconnaître la volonté divine mais la déforme pour parvenir à ses propres fins. Elle peut être transformée en force spirituelle mais avec difficulté et de nombreux d'efforts.

Sattva est la densité de la nature la plus subtile pouvant refléter le pouvoir d'attraction divine. Elle attire ce qui est raffiné et noble, la beauté de la nature, de l'art, la philosophie, la religion, le service et la charité. Elle résiste peu à la volonté divine mais peut

garder une orientation extérieure et nous maintenir prisonniers des formes externes de bonté si nous ne les dirigeons pas vers l'intérieur. Elle devient facilement une force spirituelle lorsque nous l'utilisons avec connaissance, habilité et détachement. Un pur sattva (*shuddha sattva*) qui est la forme interne de sattva, développe le pouvoir de divinité. Ceci représente la concentration d'esprit (*ekagra chitta*) dans la pensée yogique.

Rajas et tamas constituent les forces magnétiques inférieures, les pouvoirs de répulsion cosmique liant l'âme au monde extérieur. Tamas entraîne l'ignorance et rajas entraîne l'attraction vers le monde extérieur. Les potentiels supérieurs des gunas se produisent principalement par l'intermédiaire de sattva, bien que la volonté divine puisse également fonctionner par l'intermédiaire des formes supérieures rajas et tamas.

Les trois gunas contiennent le champ magnétique de l'âme. Généralement un guna prédomine polarisant notre esprit et notre vie d'après ses qualités. Les âmes deviennent soit de nature sattvique, rajasique ou tamasique. Toutefois, dans la nature humaine ordinaire et non raffinée, un seul guna prédomine rarement. Après un certain temps, les autres gunas s'affirment. Notre vie est une interaction de monotonie, de distraction et de vertu, passant des courants positifs aux négatifs, du vrai au faux.

Seul un être humain exceptionnel peut être entièrement dominé par un seul guna, à tel point que les autres gunas perdent de leur pouvoir. Ces types extrêmes peuvent former un criminel endurci ou entièrement tamasique, une personne étonnante réussissant ou entièrement rajasique et un saint désintéressé ou entièrement sattvique. Mais ces types peuvent également comporter des mélanges d'autres gunas. L'Ayurvéda, tout comme le yoga, cherche à réduire les gunas inférieurs rajas et tamas. Ils sont des facteurs de maladie mentale et physique dont traite l'Ayurvéda et d'ignorance spirituelle que le yoga cherche à dissiper.

Le corps causal ou centre du mental est composé de nos pensées, de nos désirs, de nos aspirations et intentions les plus profondes. Ils sont dénommés *samskaras* ou *vasanas* en sanskrit et sont les empreintes magnétiques du mental. Ils sont très similaires à l'ADN qui contient le code génétique du corps. Samskara, signifiant empreinte, se réfère aux germes de motivation étant à l'origine de notre comportement. Vasana signifie parfum et se réfère à la façon dont l'esprit profond est façonné et animé par nos humeurs et nos états mentaux. Ces tendances contiennent la force magnétique soutenant notre niveau de conscience. Elles reflètent les gunas auxquels nous adhérons.

Le magnétisme spirituel supérieur ou pouvoir d'attraction divine constitue la force de l'âme (*atma shakti*) ou pouvoir de connaissance (*vidya shakti*). Le magnétisme inférieur ou non spirituel, pouvoir de répulsion divine, constitue la force de l'ego ou pouvoir d'ignorance (*maya* ou *avidya shakti*). La puissance de l'âme est le pouvoir à l'origine du développement du véritable caractère et personnalité. La puissance de l'ego est la force de personnalité dénuée de caractère. La puissance de l'âme se développe à travers l'honnêteté, la véracité et d'autres vertus éthiques, en particulier la réceptivité et en prenant soin des autres. Elle ne se développe pas en prenant ses désirs pour des réalités, ni à l'aide d'émotions supérieures ou d'expériences transitoires. Elle est le produit de nos actions quotidiennes en particulier de nos pensées et de nos expressions les plus fréquentes. Il est effectivement difficile de fonctionner au niveau de l'âme dans nos interactions humaines, bien que cela soit très satisfaisant lorsque nous y parvenons.

Le Yoga, l'Ayurvéda et l'Âme

Le yoga, en tant que pratique spirituelle, n'est possible que pour l'âme, pour les personnes ayant éveillé leurs aspirations spirituelles et désirant dépasser le cycle des réincarnations. Le yoga,

en tant que pratique spirituelle, est impossible pour l'ego non éveillé ou immature qui l'utiliserait dans l'objectif de se promouvoir ou de plaisir personnel. S'éveiller au niveau de l'âme représente la première étape d'une pratique authentique de yoga et précède même les yamas et niyamas qui nécessitent que nous prenions conscience de l'existence de l'âme pour pouvoir les pratiquer. Si vous désirez pratiquer le yoga, vous devez vous demander : 'l'âme en moi est-elle éveillée et est-elle prête à réintégrer sa divinité ?'

La guérison ayurvédique est fondée sur la relation que nous entretenons avec l'âme qui est la source de la vie et de la force stimulante présente à l'origine de toutes nos facultés. L'Ayurvéda agit par l'intermédiaire de la puissance de l'âme pour maîtriser notre corps physique et intégrer nos facultés dans le but d'acquiescer de l'harmonie et de l'équilibre. Toute véritable guérison provient de l'âme, de l'être conscient en nous qui, une fois éveillé, devient la voie de transmission de la grâce divine.

2. Le Corps Subtil ou Electrique

L'électricité émane automatiquement du magnétisme. La polarisation magnétique ou charge de l'âme établit le courant électrique et attire à elle d'autres courants provenant du monde extérieur. A partir de l'âme ou du cœur surviennent les divers courants électriques soutenant l'activité à tous les niveaux de notre nature. L'âme génère la puissance qui crée et motive l'esprit, les sens et le corps. La force électrique est dénommée *vidyut shakti*, signifiant littéralement 'éclairs' en sanskrit. La sphère magnétique de l'âme donne naissance à un champ magnétique créant le corps subtil ou astral ou sphère de nos énergies vitales et de nos sens.

Les deux énergies polaires fondamentales de l'âme donnent naissance aux deux pranas de base, Prana et Apana, créant l'attraction et la répulsion, l'inspiration et l'expiration, l'absorption

et l'élimination. Ces deux pranas génèrent une force électrique qui se divise en cinq et qui constitue les cinq pranas :

- *Prana*, se dirigeant vers l'intérieur
- *Apana*, se dirigeant vers l'extérieur et vers le bas
- *Samana*, possédant une action équilibrante
- *Vyana*, possédant une action expansive
- *Udana*, se dirigeant vers le haut

Par leur interaction avec l'esprit, les cinq pranas donnent naissance aux cinq organes des sens (oreilles, peau, yeux, langue, nez), aux cinq organes moteurs (parole, mains, pieds, appareil urogénital, appareil excrétoire) et aux cinq types d'impressions (ouïe, toucher, vue, goût, odorat). Nous avons déjà mentionné ces facteurs dans le système d'évolution cosmique, tattvas, du système Samkhya. Les cinq pranas seront examinés en détail dans le chapitre sur le prana.

Ces forces électriques peuvent agir en fonction de n'importe quel niveau magnétique de la conscience de l'âme; de *tamas* au *sattva pur*. Par exemple, nos sens agissent au niveau de *tamas* lorsqu'ils sont émoussés et lourds. Au niveau de *rajas*, ils nous attirent vers la distraction et l'engagement. Au niveau de *sattva* ordinaire, ils servent d'instruments de connaissance et de développement de soi. Au niveau de pur *sattva*, ils agissent en tant que pouvoir de perspicacité. Au niveau transcendant, ils se replient en pouvoirs internes de connaissance.

Aux niveaux inférieurs, ces forces électriques agissent à basse fréquence. Leur action est lente et effectuée peu de connexion. Au niveau supérieur, leur taux de fréquence augmente. Elles effectuent de nombreuses connexions et peuvent éventuellement pénétrer par tous les niveaux du monde de l'esprit et de la matière. Un véritable yogi expérimente ces forces dans sa propre conscience sous forme d'éclairs perpétuels se propageant dans toutes les directions. Ce phénomène indique leur développement complet.

Ce corps électrique se dénomme corps subtil parce qu'il est une enveloppe d'énergie plus raffinée que la matière physique. Il est dénommé corps astral parce qu'il est un champ de lumière, un champ d'aura de l'esprit et des sens. Cependant, étant donné que sa lumière se reflète à partir de l'âme, qui est similaire au soleil, il est dénommé corps lunaire. Le corps subtil est constitué d'essence d'énergie et d'impressions, de pranas et de *tanmatras*, qui sont les forces électriques qu'il emmagasine. En tant que champ électrique, il est extrêmement actif, en mouvement et changement constant, dansant avec toutes les fluctuations des organes des sens, des organes moteurs et de l'esprit qui ne restent jamais tranquilles, ne serait-ce qu'une seconde.

Le corps subtil possède une forme similaire à celle du corps physique qu'il crée mais son existence est davantage une impression qu'un objet spécifique. Le corps subtil stimule et alimente le corps physique, qu'il pénètre par les systèmes nerveux et respiratoires. Toutes les maladies physiques proviennent d'un déséquilibre énergétique du corps subtil et de sa force vitale. La fonction de l'Ayurvéda est de promouvoir les pouvoirs de guérison du corps subtil, en particulier ses différents pranas, afin de régénérer le corps physique qui en découle. La fonction du yoga est de spiritualiser le corps subtil afin de le transformer en véhicule de réalisation spirituelle.

Corrélation entre le Corps Causal et les Corps Subtils

Le corps subtil et le corps causal sont différents aspects de l'entité dénommée généralement 'mental'. Cette entité possède davantage de niveaux et de pouvoirs que nous pouvons expérimenter ordinairement même lorsque nous menons une vie très intellectuelle. Le corps causal est le mental profond, subliminal ou intérieur, au-delà des formes et des sensations, alors que le corps subtil est l'aspect formel du mental, la couche extérieure de notre

mental sensoriel ordinaire dirigé vers l'extérieur. Le corps causal éveillé et agissant consciemment est le champ de super conscience existant au-delà de la forme, champ de perception purement idéal. Le corps subtil éveillé est le champ de super conscience existant à l'intérieur des formes ou le royaume des formes pures, de la beauté pure et du plaisir pur.

Les corps causal et subtil sont étroitement liés et sont parfois mentionnés comme étant un seul corps³. Le corps causal dure tout le cycle des réincarnations. Il subit une évolution jusqu'à la réalisation du Soi mais n'a ni naissance ni mort. A chaque naissance, un nouveau corps subtil se manifeste à travers le corps causal et devient la base du corps physique qui pénètre dans la matrice.

Ainsi le corps causal est le germe ou la forme non manifestée du corps subtil. Le corps subtil est la forme manifeste du corps causal. Tous les potentiels du corps subtil sont inhérents au corps causal. Le corps causal déploie le corps astral comme une tortue déployant ses membres de sa carapace.

3. Le Corps Élémentaire ou Physique

Le corps causal génère de l'énergie magnétique procurant de la puissance électrique au corps subtil. Celui-ci à son tour crée une sorte de pluie qui se densifie et devient le corps grossier ou physique. La force électrique du corps subtil devient la force vitale du corps physique. La force magnétique du corps causal se transforme en conscience demeurant à l'intérieur ou l'âme. Le corps physique, par sa densité, obstrue à la fois la lumière et le magnétisme du corps causal ainsi que la force électrique du corps subtil. L'obstruction qu'il produit sur le corps causal, plus raffiné, est plus importante que celle produite sur le corps subtil. Toutefois, nous pouvons vaincre ces obstructions en purifiant le corps et en développant une pure conscience à l'aide de pratiques yogiques.

Le corps physique se développe à partir des corps subtil et causal. Le corps causal fournit le schéma et les lois fondamentales du corps physique. Le code génétique, empreinte magnétique à l'origine du corps physique, est relié au corps causal. L'esprit du corps subtil, le prana, les organes de sens et moteurs façonnent les facultés correspondantes du corps physique. Le corps physique enserre l'esprit, les sens et les pranas dans les milieux plus denses des tissus corporels.

Le corps est créé d'éléments grossiers. Il est dominé par les doshas ou les humeurs biologiques de vata, pitta et kapha qui sont des manifestations de prana à un niveau grossier. L'Ayurvéda décrit le corps physique d'après ses tissus, ses systèmes et ses organes. Toutefois, afin de changer le corps physique de façon fondamentale, nous devons changer les forces qui le produisent, son électricité énergétique ou son origine astrale ainsi que son empreinte magnétique ou ses bases causales. Ceci est également la clé du rajeunissement.

Les Trois Etats de l'Âme :

Etat de veille, Etat de rêve et Etat de Sommeil Profond

Les trois corps sont liés aux trois états de conscience de veille, de rêve et de sommeil profond. Le corps physique fonctionne durant l'état de veille, dans lequel nous vivons dans un monde d'objets physiques ayant des formes et des lieux spécifiques dans le temps et l'espace. Pour que ce corps fonctionne, nous devons absorber les éléments grossiers qui le composent et qui nous relient au monde des formes. Sans le soutien continu de nourriture, le corps grossier se détériore.

Le corps astral fonctionne pendant l'état de rêves et des pensées animées, dans lesquels nous vivons dans le monde de nos impressions. Il définit le temps et l'espace au lieu d'être défini par eux, comme dans le corps physique. Il est soutenu par les impres-

sions, éléments subtils qui sont ses aliments, à travers lesquels nous créons un monde interne provenant de notre propre imagination.

Le corps causal fonctionne pendant l'état de sommeil profond et la méditation profonde, durant lesquels nous vivons dans notre propre conscience dépourvue d'objets externes, perçus ou imaginés. Le corps causal n'est pas localisé en tant que forme ou impression dans l'espace et le temps, mais il existe en tant qu'idée créant le temps et l'espace selon ses qualités. Il est maintenu par nos pensées et perceptions profondes, éléments causals qui sont ses aliments, à travers lesquels nous créons le monde de nos propres idéaux.

Ces trois états de conscience reflètent le processus de mort et de renaissance. A la mort, le corps physique se retire et le corps astral rentre en action de la même manière que durant l'état de sommeil et de rêve. Le prana ou force vitale quitte le corps physique et commence à fonctionner dans le monde astral. Les impressions rassemblées dans notre vie nous sont révélées et à travers elles nous expérimentons des états astraux heureux ou malheureux, qui dans leurs formes extrêmes peuvent devenir le paradis ou l'enfer. Une fois ces impressions libérées, le corps astral se retire et le corps causal rentre en action. Le prana et l'intelligence se retirent du corps astral et nous entraînent dans le royaume causal. Les qualités profondes, l'amour et la sagesse que nous avons accumulés durant notre vie, nous sont révélées et à travers elles nous expérimentons des états causals, qui sont des états de conscience sans formes. Une fois ceux-ci épuisés, des nouveaux corps astraux et physiques rentrent en jeu à partir du corps causal, entraînant une autre incarnation basée sur le karma grandissant.

Les Cinq Enveloppes

Les corps physique, astral et causal forment cinq enveloppes ou couches de matière, avec une enveloppe intermédiaire entre les

LES TROIS CORPS

	Corps Grossier ou Physique	Corps Subtil ou Astral	Corps Causal	Transcendant – Le Soi ou Conscience Pure
Qualité Energétique	Élémentaire	Electrique	Magnétisme en action	Pur magnétisme
Qualité de lumière	Chaleur	Eclairs	Lumière manifestée	Pure lumière
Composition	Éléments grossiers provenant des aliments	Éléments subtils provenant des impressions	Éléments causals provenant des gunas	Conscience uniquement
Etat	Veille	Rêve	Sommeil profond	Turiya ou transcendant
Existence	Physique	Astrale	Causale ou idéale	Pas encore incarné
Guna	Tamas	Rajas	Sattva	Au-delà des gunas
Conscience	Ego ou identité corporelle	Mental extérieur ou sensoriel	Mental intérieur	Absolu

LES CINQ ENVELOPPES

Sphère	Enveloppe	Fonction	Composition	Symboles
Conscience individuelle et Mental Intérieur/chitta/Jiva	Anandamaya Kosha	Anour, foi et intuition	Samskaras et gunas	Espace
Intelligence/Buddhi	Vijnanamaya Kosha	Raison, discrimination et jugements de valeurs	Intelligence et raison	Soleil
Mental Extérieur et Sens/Manas	Manomaya Kosha	Perception sensorielle, connaissance du monde externe	Mental et les cinq organes des sens	Lune
Force Vitale/Prana	Pranamaya Kosha	Stimulation du corps et de l'esprit	Cinq pranas et cinq organes moteurs	Vent
Éléments Grossiers et Corps physique	Annamaya Kosha	Existence incarnée maintenue	Cinq éléments	Terre

corps physique et astral, et une autre entre les corps physique et causal. Les trois fonctions principales du mental constituent les trois enveloppes les plus subtiles. Nos sentiments les plus intimes, dénommés *chitta* dans la pensée yogique, forment l'enveloppe de béatitude ou l'amour au cœur de notre être. Ceci est également le fondement du mental ou son aspect interne. L'intelligence, *buddhi* dans la pensée yogique ou notre aptitude au jugement, forme l'enveloppe de l'intelligence. Le mental extérieur ou sensoriel, appelé *manas* ainsi que ses émotions, constituent l'enveloppe émotionnelle⁴.

Annamaya kosha est le corps physique. Il est composé de nourriture mais il contient également en lui la réflexion des autres koshas : pranamaya kosha à travers les systèmes circulatoire et respiratoire, manomaya kosha à travers le système nerveux et les sens, vijnanamaya kosha à travers le cerveau et anandamaya kosha à travers le système reproducteur.

L'enveloppe pranique est de nature double. Son aspect inférieur se transforme en pranas physiques au niveau de annamaya kosha, générant la vie dans le corps physique ainsi que dans les doshas. Son aspect supérieur génère les pranas subtils, ceux de manomaya kosha ou du mental extérieur. Pranamaya kosha lui-même représente le domaine des pranas manifestés ou énergies vitales enveloppant le corps physique et stimulant le mental par l'intermédiaire des sens. L'enveloppe pranique, dans son aspect extérieur, forme le corps physique qui est par ailleurs une masse de chair et qui devient vivant à l'aide des sens et des organes moteurs. Par son aspect interne, qui est par ailleurs une étendue d'espace, il est capable de manifester et de s'exprimer par l'intermédiaire des sens et des organes moteurs.

Pourtant, le prana a des actions encore plus subtiles que le pranamaya kosha, qui est uniquement sa sphère de manifestation. Un prana germe existe au niveau causal (anandamaya et vijnanamaya koshas) sous forme d'énergie du mental profond et

de l'âme. En fait, la forme la plus élevée de prana ou vitalité est *ananda* ou béatitude.

L'enveloppe de l'intelligence, vijnanamaya kosha, possède également une nature double. L'intellect, sa fonction inférieure ou discrimination dirigée vers le monde extérieur, nous permet d'organiser nos impressions en domaines de connaissance. Elle agit avec les sens et fait partie du corps astral et de manomaya kosha. Sa fonction supérieure est la véritable intelligence ou la discrimination dirigée vers l'éternel. Elle nous met en contact avec la loi universelle ou dharma. Elle fait partie du corps causal, anandamaya kosha, et transcende les sens. L'aspect de béatitude de buddhi ou intelligence, bonheur et paix provenant de la connaissance, agit à travers anandamaya kosha. Grâce aux cinq enveloppes, nous sommes en mesure de comprendre les trois corps de façon plus spécifique.

¹ Elle est dénommée Pancha Kosha Yoga et Pancha Kosha Ayurvéda.

² Les *Vedas* l'appellent Hiranyagarbha ou fétus en or, d'où provient le Soleil Divin de l'illumination. Il est également dénommé l'enveloppe en or (himmaya kosha) à l'intérieur du cœur.

³ Dénomme Linga en Sanskrit.

⁴ Voir *The Holy Science* de Sri Yukteswar, Sutra 14, p. 35.

7

Prana, Tejas et Ojas

Secrets de l'Alchimie Yogique

*Vous êtes l'ancien Rishi incarné, le seul gouvernant
l'univers à travers la puissance de Ojas.*

RIG VEDA VIII.6.4



Le Yoga est un processus alchimique équilibrant et transformant les énergies de la psyché. Afin de pouvoir l'aborder, nous devons comprendre comment travailler dans la pratique avec ces énergies. Dans ce chapitre, nous introduisons un niveau de doshas plus approfondi qui est très important dans la pratique yogique. Vata, pitta et kapha possèdent des équivalents subtils dénommés prana, tejas et ojas et pouvant se dénommer 'les trois essences vitales'. Ce sont les racines ou les formes maîtresses de vata, pitta et kapha contrôlant les fonctions psychophysiques ordinaires qui, une fois réorientées correctement, stimulent également les potentiels spirituels supérieurs. Elles ne sont pas de simples puissances provenant du corps physique mais elles proviennent également des corps subtil et causal.

Prana, tejas et ojas sont les formes essentielles ou bénéfiques de vata, pitta et kapha maintenant une vitalité positive. A la différence des doshas qui sont des facteurs de maladie, elles favorisent la santé, la créativité et le bien-être et fournissent le soutien nécessaire aux pratiques yogiques plus approfondies et aux pratiques de méditation.

Prana : force vitale première : énergie subtile d'air en tant que force maîtresse et intelligence nous guidant, à l'origine de toutes les fonctions psychophysiques, responsable de la coordination de la respiration, des sens et de l'esprit. Au niveau intérieur, elle gouverne le développement et l'harmonisation de tous les états supérieurs de la conscience.

Tejas : rayonnement intérieur : énergie subtile de feu en tant que rayonnement de vitalité par laquelle nous digérons l'air, les impressions et les pensées. Au niveau intérieur, elle gouverne le développement de toutes les capacités perceptives supérieures.

Ojas : vigueur première : énergie subtile de l'eau en tant que réserve vitale accumulée ou base de l'endurance physique et mentale ; essence intériorisée de la digestion des aliments, de l'eau, de l'air, des impressions et des pensées. Au niveau intérieur, elle est responsable du développement de toutes les facultés supérieures.

Ces trois puissances sont interdépendantes. Prana et tejas prennent racine dans ojas et peuvent être considérées comme des aspects de ojas. Tejas est l'énergie de chaleur et de lumière de ojas possédant une qualité grasse et pouvant maintenir une flamme, tout comme le ghee. Prana est l'énergie et la puissance provenant de ojas, une fois celle-ci enflammée et transformée en tejas. Un ojas adéquat représente le potentiel et la résistance que possèdent le mental et le système nerveux à soutenir tejas et prana. Ojas a l'aptitude de se transformer en tejas (chaleur), qui elle-même possède l'aptitude de se transformer en prana (électricité).

Prana, tejas et ojas ressemblent aux concepts du *chi*, Yin et Yang de la médecine chinoise. Prana, en tant que force vitale et souffle cosmique, est semblable au chi primordial qui est également lié au vent et au mental. Tejas en tant que pouvoir de volonté et de puissance ressemble au Yang originel ou feu originel. Ojas, en tant qu'endurance et résistance, ressemble au Yin primordial, ou essence de l'eau.

Dans les traitements ayurvédiques, la règle principale est d'empêcher que les doshas deviennent trop élevés parce qu'ils provoquent des maladies lorsqu'ils sont en excès. Le dosha prédominant de notre constitution a tendance à l'excès et doit être maîtrisé à l'aide de régimes d'hygiène de vie appropriés. Nous y parvenons à l'aide d'un régime alimentaire, de plantes médicinales, d'exercices physiques et de méditation adéquats neutralisant les tendances doshiques.

Une nouvelle règle rentre en jeu dans la pratique du yoga. Le yogi cherche à augmenter les trois forces de prana, tejas et ojas. Etant donné que toutes trois sont des formes purifiées des doshas, leur pouvoir de développement des maladies n'est pas identique. Ces trois essences vitales créent des problèmes uniquement lorsqu'une d'entre elles augmente au dépend des autres. Elles sont fondamentalement des énergies saines favorisant le renouvellement et la transformation. La question est de savoir comment les faire augmenter au même rythme afin que leur déséquilibre ne crée pas de problèmes.

Une augmentation de prana procure l'enthousiasme, la créativité et l'adaptabilité nécessaires au chemin spirituel, sans lesquels nous manquerions d'énergie et de motivation pour effectuer nos pratiques. Une augmentation de tejas procure du courage, de l'intrepidité et de la pénétration pour suivre notre chemin, sans lesquels nous ferions de mauvais choix, nous manquerions de jugements ou bien nous serions trop indécis. Une augmentation de

ojas est nécessaire pour la paix, la confiance et la patience nécessaires au développement régulier et sans lesquelles nous manquons de persévérance et de calme. Lorsqu'un seul de ces éléments est insuffisant, notre croissance spirituelle est limitée. Ces mêmes facteurs améliorent la santé aussi bien du corps que de l'esprit, et sont utiles pour traiter les maladies, en particulier de nature chronique, ainsi que pour promouvoir le rajeunissement¹.

Fonctions de Prana, Tejas et Ojas

Afin de comprendre ces trois forces, examinons comment elles fonctionnent dans les différents aspects de notre nature.

Le Système Reproducteur

Prana, tejas et ojas sont alimentés par les fluides reproducteurs qui agissent en tant que support du corps physique. Ils sont les trois aspects du fluide reproducteur une fois transformé (*shukra*). Ojas est l'état latent du fluide reproducteur fournissant non seulement le pouvoir reproducteur mais également le pouvoir en général et nourrissant tous les tissus corporels de l'intérieur, en particulier les tissus nerveux. Ojas est notre pouvoir d'endurance et l'aptitude à nous soutenir, non seulement sexuellement mais également dans tous nos efforts physiques ou mentaux.

Tejas est l'activation du fluide reproducteur une fois transformé en chaleur, passion et volonté. Cet état se produit non seulement lors de l'activité sexuelle mais également à chaque fois que nous sommes mis à l'épreuve ou que nous effectuons un effort. Tejas nous procure de la valeur, du courage et de l'audace. En yoga, cette force est nécessaire pour nous permettre d'accomplir des tapas ou des pratiques spirituelles nous transformant. Prana est l'aptitude à créer la vie, inhérente aux fluides reproducteurs. Il favorise la longévité et le rajeunissement et stimule la circulation du prana à travers les nadis, procurant à l'esprit une énergie plus approfondie. Sans réserve adéquate de fluides reproducteurs, nous

manquerions de prana, tejas et ojas. Une activité sexuelle excessive ou inadéquate réduit ces trois forces.

Le Système Endocrinien

Prana, Tejas et Ojas sont liés au système endocrinien. Prana gouverne les processus d'équilibre, d'adaptabilité et de croissance. Les glandes pinéales et pituitaires qui sont les commandes maîtresses de la croissance et de l'intelligence, prédominent en prana. C'est la raison pour laquelle la plupart des troubles survenant lors du processus de croissance, tels que chez les personnes exceptionnellement grandes ou petites, possèdent généralement des problèmes vata (air).

Tejas gouverne le métabolisme et la digestion. Les fonctions thyroïdiennes et pancréatiques prédominent en tejas. La plupart des problèmes métaboliques profondément ancrés sont de nature tejas. Ojas gouverne la reproduction et la réserve d'énergie et est prédominant dans les testicules, les ovaires et les surrénales. La plupart des problèmes survenant dans le système reproducteur sont liés à ojas. Ojas nous permet de supporter le stress en soutenant l'adrénaline.

Le Système Immunitaire

Prana, Tejas et ojas stimulent le système immunitaire. Ojas représente l'aptitude fondamentale du système immunitaire, le potentiel à nous défendre contre les pathogènes externes. Il nous fournit de l'endurance, de la résistance et de la force pour écarter les maladies.

Tejas représente le système immunitaire qui, une fois stimulé, est apte à brûler et à détruire les toxines. Il génère la fièvre produite par le corps permettant de détruire les pathogènes qui l'attaquent. Tejas est notre aptitude à vaincre les maladies aiguës qui sont généralement de nature infectieuse. Tejas est ojas transformé

en ardeur, en chaleur et en vitalité. Il représente notre aptitude à mobiliser les forces de notre système immunitaire.

Prana est l'activation à long terme de la fonction immunitaire qui se manifeste lors d'une maladie chronique et permettant de projeter et de développer l'énergie vitale. Il représente l'adaptabilité du système immunitaire et soutient à long terme tous les processus de guérison. Lorsque nous possédons suffisamment de prana, de tejas et de ojas, aucune maladie ne peut nous atteindre. Accroître prana, tejas et ojas améliore les conditions de faiblesse immunitaire.

Le Système Nerveux et les Nadis

Le système nerveux est le système maître gouvernant tous les systèmes corporels. Les trois essences vitales sont responsables de sa fonction adéquate. Prana gouverne la libération et la coordination des impulsions nerveuses, qui sont des forces praniques et des forces vata. Lorsqu'il est perturbé, il provoque une hypersensibilité, des tremblements et un déséquilibre du système nerveux. Tejas procure une acuité sensorielle et de perception. Tejas perturbé épuise le système nerveux, provoquant des inflammations et endommageant les tissus nerveux. Ojas procure de l'endurance et de la stabilité à tout le système nerveux. Il est responsable de la lubrification des canaux nerveux. Une dépression nerveuse ou un épuisement nerveux proviennent d'un ojas faible.

Prana, tejas et ojas gouvernent également les mouvements des impulsions à travers les nadis. Ojas est le fluide qui tapisse les nadis et y permettant la circulation d'énergie. Tejas est la chaleur qui y circule. Prana est l'énergie circulant et produite par la chaleur de tejas. Afin de protéger les nadis, nous devons protéger prana, tejas et ojas.

La Respiration

Les trois énergies vitales sont intimement liées à la respiration à travers le pranamaya kosha. Prana est l'énergie fondamentale et le mouvement fondamental du souffle, sa source de propulsion et son pouvoir d'action. Tejas est la chaleur produite par le souffle, ainsi que son aptitude à vitaliser le sang. Ojas est l'énergie profonde que nous absorbons à travers le souffle et que nous conservons au niveau profond du cœur et du plexus solaire.

Lorsque prana est perturbé, la respiration devient superficielle ou perturbée. Lorsque tejas est perturbé, la chaleur contenue dans le souffle est anormale. Lorsque ojas est perturbé, l'énergie absorbée par le souffle est faible. Il nous devient impossible de maintenir et de consolider le prana. Les personnes pratiquant le pranayama doivent examiner de près l'état de leur prana, tejas et ojas.

Les Sens

Prana, tejas et ojas, en tant que pouvoirs du mental, agissent à travers les sens. Prana favorise l'équilibre et la coordination des impulsions sensorielles et est prédominant dans les oreilles (ainsi que dans l'oreille interne) et dans la peau, sens prédominants vata (éther et air). Tejas est responsable de l'acuité de la fonction sensorielle et de notre aptitude à digérer les impressions sensorielles. Il prédomine dans les yeux, sens pitta ou prédominant feu. Ojas est responsable de la stabilité des sens, ainsi que de leur lubrification. Il prédomine dans la langue et le nez, sens prédominants kapha (eau et terre).

La Créativité

Au niveau intérieur, prana, tejas et ojas sont des mesures de créativité. Ojas est l'aptitude créative latente, l'entrepôt de notre énergie créative. Tejas est la vision créative, l'aptitude à observer

les choses nouvelles et à rompre avec le passé. Prana est l'action créative permettant de concrétiser de nouvelles choses et de nous maintenir dans un état de créativité. Un ojas approprié est nécessaire pour nous procurer une bonne réserve d'énergie créative. Un tejas approprié sert à diriger notre énergie créative vers des objectifs et des projets spécifiques. Un prana approprié a pour but de maintenir notre créativité active et transformatrice. Lorsque nous manquons de prana, tejas et ojas, nous sommes incapables d'effectuer des changements positifs dans notre vie.

L'Esprit et l'Âme

Prana, tejas et ojas existent à des niveaux profonds de l'esprit et de l'âme. La force pranique à l'origine de l'esprit lui permet de bouger et de réagir, lui fournissant son énergie fondamentale. La force tejas de l'esprit lui permet de percevoir et de déterminer, lui fournissant de la lumière et de la chaleur. La force ojas de l'esprit lui fournit de la patience, de la cohérence et de la stabilité pour mettre en pratique l'attention.

Chacune de ces forces maintient certaines émotions. Prana fournit de l'harmonie émotionnelle, de l'équilibre, de l'enthousiasme et de la joie. Tejas procure du courage, de l'intrépidité et de l'audace nous permettant d'accomplir des actions héroïques ou extraordinaires. Ojas procure la sérénité émotionnelle, l'amour, le calme et la satisfaction. Sans ces forces émotionnelles, l'esprit demeure instable.

De même, il existe du prana dans notre conscience profonde guidant l'âme à travers tout le processus d'incarnation, créant et stimulant ses diverses incarnations. Tejas de l'âme est sa perspicacité et sa sagesse accumulées, la flamme de son inspiration spirituelle. Ojas de l'âme est la matière à travers laquelle il crée et maintient ses divers corps. Ces formes supérieures de prana, tejas et ojas demeurent avec l'âme dans le cœur spirituel, qui est son origine ultime et sa fin. Les *Vedas* se réfèrent souvent à l'âme en tant que prana ou tejas.

Kundalini ou Energie de Shakti Amrit ou Energie de Shiva

La kundalini se développe à partir de prana, tejas et ojas mais essentiellement à partir de tejas. En tant que feu interne, elle est essentiellement l'énergie intensifiée de tejas qui transporte la force pranique éveillée et qui est soutenue par un ojas supérieur. La kundalini en tant que feu subtil est une forme d'éclair ou de force électrique intérieure.

La kundalini, en tant que tejas, est l'énergie féminine supérieure appelée yoga shakti, le pouvoir du yoga nécessaire pour catalyser tous les potentiels d'évolution supérieure présents en nous. A l'opposé de la kundalini se trouve *amrit* ou le nectar qui descend du chakra situé au sommet du crâne et qui nourrit la kundalini lors de son mouvement ascendant. Il est l'énergie ojas purifiée du corps subtil qui a été extraite et distillée par la pratique spirituelle. Ojas est l'énergie masculine supérieure ou l'énergie de Shiva qui, par l'abandon de soi, l'attention et la protection, descend en nous sous forme de grâce. Tandis que certains expérimentent le feu ascendant, d'autres expérimentent pleinement le nectar descendant.

L'union de tejas (kundalini) et de ojas (amrit) forme le prana supérieur ou l'énergie vitale immortelle que la kundalini transporte telle une mère portant son enfant. Cette action a le pouvoir de produire les samadhis supérieurs nécessaires à l'élimination des conditionnements profondément ancrés dans notre conscience et engendrant notre attachement aux cycles de naissances et de morts. Le prana immortel est l'enfant divin ou l'enfant de la divinité provenant des énergies supérieures de tejas et de ojas qu'il transporte.

Le prana supérieur est le pouvoir ou la shakti de notre intelligence supérieure (buddhi), nous permettant de discriminer entre l'éternel et le transitoire, le divin et le profane, et procurant l'illumination de l'âme. Sans une telle énergie profonde dans notre es-

prêt, quelles que soient les méditations que nous pratiquons et la compréhension que nous en obtenons, nous serions incapables de la maintenir et de la consolider.

Développer Prana, Tejas et Ojas

Prana, tejas et ojas se développent de différentes façons. Nous en possédons une certaine quantité congénitalement se reflétant dans la force inhérente à notre constitution, mais nous pouvons les accroître à l'aide de pratiques diverses. Il faut tout d'abord les purifier (les rendre sattviques) pour que leurs effets se manifestent. Il est nécessaire pour cela de suivre un régime alimentaire pur et un style de vie dharmique, en contrôlant le mental, les émotions et les sens comme le prescrit généralement le yoga. En d'autres mots, un mode vie yogique est à la base de ce travail.

Augmenter Ojas

Ojas augmente de diverses façons, dont les plus importantes sont :

- 1) Un régime alimentaire adéquat
- 2) Des plantes toniques
- 3) Le contrôle de l'énergie sexuelle
- 4) Le contrôle des sens
- 5) La dévotion (Bhakti Yoga)

Le Régime Alimentaire Adéquat

Ojas, en tant que substance matérielle et essence subtile des tissus, nécessite le soutien matériel d'un régime alimentaire approprié. Celui-ci implique un régime végétarien nutritif utilisant des céréales complètes, des germes, des noix, des noisettes et des amandes, des huiles, des légumes à racines comestibles et des su-

crés naturels. Nous pouvons développer une forme plus rudimentaire de ojas à l'aide de produits animaux mais ils sont trop lourds pour posséder de la valeur dans la voie spirituelle. Vous pouvez suivre le régime sattvique énoncé dans la section sur le régime alimentaire, en insistant sur le côté nutritif des céréales complètes, des produits laitiers, des germes, des noix, des noisettes, des amandes, des huiles et des fruits sucrés.

Les Plantes Toniques

Les plantes pour ojas sont essentiellement de nature tonique ou nutritive, et possèdent une valeur nutritive et un potentiel de rajeunissement (produisant soma), telles que l'ashwagandha ou le ginseng. Elles se consomment généralement avec les aliments. Dans le chapitre sur les plantes, notez celles servant à augmenter l'énergie physique et la vitalité ainsi que celles pour développer ojas.

Brahmacharya

Le contrôle de l'énergie sexuelle (brahmacharya) signifie réduire l'émission du fluide reproducteur. Ceci est crucial pour développer davantage d'ojas. Nous pouvons y parvenir en réduisant notre activité sexuelle. Dans une moindre mesure, nous pouvons y parvenir en ayant des rapports sexuels sans parvenir à l'orgasme, ce qui est le genre de pratique enseignée dans les yogas sexuels tantriques et taoïstes. Bien que la restriction sexuelle s'avère difficile dans la société contemporaine à la recherche du plaisir sexuel, nous ne pouvons pour autant ignorer son importance en yoga. Ce n'est pas une question de moralité, mais d'énergie. Si nous libérons notre énergie sexuelle, qui est l'énergie la plus puissante du corps, nous n'aurons pas suffisamment de combustible pour soutenir notre pratique. Mais nous devons y ajouter une aspiration spirituelle afin de vraiment sublimer notre énergie. Une simple répression ne nous mène pas très loin².

Contrôle des Sens

Le contrôle des sens demande de réduire l'énergie perdue dans les plaisirs sensoriels, impliquant d'éviter toutes formes de distractions, en particulier provenant des médias. Une grande quantité d'énergie se perd par les yeux et les oreilles. Cette méthode fait partie de la pratique de *pratyahara* ou du retrait des sens du Raja Yoga. Une utilisation excessive des organes moteurs peut également appauvrir ojas, en particulier un excès de paroles parce que l'organe vocal est le plus important. Il faut éviter l'abus de travail et tout surmenage lorsque ojas est faible.

Dévotion

La dévotion (Bhakti Yoga) est le meilleur chemin yogique développant ojas. Cela signifie que nous orientons vers l'intérieur notre énergie émotionnelle à travers l'amour de Dieu sous toute forme ou relation nous étant chère. La dévotion nous aide à contrôler nos sens et notre sexualité et transmue les émotions animales en sentiments plus raffinés. Nous y parvenons par la pratique de diverses formes de vénération dévotionnelle, de rituels, de prières, de répétition de noms divins et de service envers Dieu et envers notre guru. Voir la section sur le Bhakti Yoga.

Augmenter Tejas

Lorsque ojas est en quantité suffisante, nous pouvons le transformer en tejas sans le réduire. Tejas se développe principalement à travers :

- 1) Le contrôle de la parole et autres austérités (tapas)
- 2) Les mantras
- 3) Les exercices de concentration
- 4) Le Yoga de la Connaissance (Jnana Yoga)

Le Contrôle de la Parole

Contrôler la parole signifie éviter les conversations vaines et les bavardages ainsi que les conversations critiques et diffamatoires. Les périodes de silences sont efficaces, comme rester silencieux un jour par semaine ou le soir. Cette méthode favorise le développement d'une énergie interne de compréhension de soi et nous pousse à devenir davantage spectateur. Les autres austérités, telles que le jeûne ou rester éveillé la nuit, sont efficaces pour développer tejas parce qu'elles augmentent notre feu de détermination.

Les Mantras

Les mantras sont une forme de parole supérieure développant le feu intérieur. La Déesse Kundalini porte à son cou une guirlande constituée des lettres de l'alphabet sanskrit. Cette déesse est constituée de mantras. Il existe différentes façons d'utiliser les mantras. La répétition de l'alphabet sanskrit en est une. La répétition de certains *bija* mantras (mantras germes), en particulier OM, HUM et HRIM en est une autre. Les mantras plus longs, tels que le Gayatri mantra sont très efficaces. En général, les mantras sont récités à voix haute pendant un court moment puis murmurés à voix basse pendant une période plus longue, et répétés ensuite mentalement encore plus longtemps. Il existe des mantras également efficaces pour prana et ojas, tels que SHRIM pour ojas et KRIM pour prana.

Les Exercices de Concentration

Les exercices de concentration (dharana) impliquent de se concentrer sur un objet particulier, pouvant être extérieur tel qu'une flamme ou intérieur tel que la visualisation de la forme d'une divinité ou d'un élément, d'un concept ou d'un principe de vérité. La concentration procure l'acuité mentale développant notre feu in-

térieur. La concentration sur la lumière intérieure perçue dans la région du troisième œil est une méthode importante pour développer tejas. Apprendre à diriger notre pouvoir de vision nous aide à cet égard. Tejas favorise l'ouverture du troisième œil.

Le Yoga de la Connaissance

Le Yoga de la Connaissance (jnana yoga) est prédominant feu, en particulier la pratique de diverses formes d'investigation, telle que l'investigation du Soi. Il consiste à se concentrer sur la question : 'Qui suis-je ?' et à laisser de côté les autres pensées. Tejas survient par le développement de la discrimination (*viveka*), signifiant le discernement éternel par rapport au transitoire, la vérité immuable par rapport aux noms et formes qui changent. Ce discernement est le principal mouvement de notre intelligence intérieure (buddhi) telle qu'elle s'éveille en nous sous forme de compréhension de soi.

Augmenter Prana

Lorsque ojas et tejas sont développés, un prana supérieur peut survenir. Prana se développe particulièrement à travers le pranayama mais d'autres méthodes sont efficaces telles que :

- 1) Le Pranayama
- 2) La Méditation passive mettant l'accent sur l'espace et le son
- 3) Le Raja Yoga ou Yoga Intégral

Le Pranayama

Le pranayama développe prana non seulement extérieurement mais également intérieurement. Lorsque l'inspiration et l'expiration s'équilibrent, nous prenons contact avec notre prana intérieur. Nous l'expérimentons comme une sensation de légèreté, d'énergie en expansion et ascendante. Cependant, nous pouvons égale-

ment utiliser le pranayama pour développer tejas et ojas et pour favoriser l'intégration de ces trois facteurs. Le pranayama génère de la chaleur, en particulier par la rétention du souffle, augmentant tejas qui est lié au feu du souffle (*pranagni*). Il favorise la transformation du fluide reproducteur et diminue les formes de ojas en les rendant plus spirituelles. Pour les méthodes, voir les chapitres concernant le prana et le pranayama.

La Méditation Passive

La méditation sur l'espace ou sur le vide est une autre façon de développer le prana. Le prana provient de l'espace. Dès que l'espace est créé, le prana prend forme. Créer de l'espace intérieur crée systématiquement du prana intérieur. Il existe une autre méthode consistant à méditer sur les sons intérieurs provenant de l'espace intérieur. Le cœur même est la région de l'espace intérieur et la source ultime du son. La méditation sur le son et sur l'espace dans le cœur nous lie au pouvoir originel du prana.

Le Raja Yoga

Le Raja Yoga insiste sur l'utilisation du prana afin de calmer le mental en employant d'autres techniques de mantras, de concentration et de méditations. Le prana est l'habileté et l'adaptabilité de la conscience entraînée par des méthodes diverses de méditation. Selon le Raja Yoga, les *vrittis* ou mouvements du mental sont contrôlés par le prana. Nous pouvons contrôler le mental à l'aide du prana.

Le Raja Yoga est une approche intégrale associant à la fois le yoga de la connaissance et le yoga de la dévotion. Cette approche développe également le prana qui provient de l'union de la sagesse et de la dévotion. A cet égard, les pratiques pour ojas ainsi que pour tejas doivent être effectuées simultanément. Par exemple, il est préférable d'effectuer le yoga de la connaissance le matin et le yoga de la dévotion le soir.

Maintenir l'Équilibre de Prana, Tejas et Ojas

Étant donné que ces trois facteurs sont toujours très liés, les pratiques favorisent le développement de chacun d'eux. Par conséquent, un développement intégral de prana, tejas et ojas est la clé d'une croissance intérieure équilibrée. Ojas est le plus important de tous. Non seulement ojas procure une grande réserve d'énergie vitale, il procure également un caractère puissant et affiné et une stabilité émotionnelle. Ojas fabrique le vaisseau nécessaire au maintien de prana et de tejas, qui sans lui se disperseraient. Il se peut que nous ayons un esprit très vif ou un cœur sensible mais ceux-ci ne nous entraînent pas loin spirituellement si nous n'avons pas un ojas adéquat ou du fluide vital adéquat pour les soutenir. Sans ojas, les exercices de méditation et de yoga manquent de fondement. La première question que doit se poser une personne entreprenant une véritable pratique de yoga est : 'Est-ce que je possède suffisamment d'ojas pour la soutenir ?'

Le prana est maintenu par ojas, qui est son conducteur. Lorsque nous augmentons prana sans ojas, en rajoutant de l'énergie sans l'enraciner, nous dérangeons et même perturbons le mental et le système nerveux. Tejas s'appuie sur ojas qui est son combustible. Lorsque nous augmentons l'aptitude critique de l'esprit ou notre pouvoir de discrimination (tejas), sans augmenter ojas, nous nous consumons littéralement. La connaissance spirituelle s'embrase uniquement lorsqu'elle est alimentée par le carburant de l'amour.

Lorsque ojas est en quantité suffisante, nous devons développer tejas pour pouvoir l'utiliser. Cela exige d'avoir de la volonté, de la compréhension et du discernement afin de choisir un chemin correct et de le suivre méthodiquement. Nous pouvons alors développer prana qui provient de l'union de tejas et de ojas. Lorsque nous avons établi les bases correctes et que nous suivons le chemin adéquat, prana nous permet de progresser plus rapidement sur le chemin.

Prana, Tejas et Ojas et les maladies

En général, tout excès de doshas, qu'il soit vata, pitta ou kapha, affaiblira éventuellement les trois forces de prana, tejas et ojas. Lorsque les doshas sont en excès, ils empêchent le développement de leurs propres formes supérieures ou subtiles.

Vata élevé assèche ojas de la même façon que le vent assèche l'eau. Il affaiblit tejas de la même façon que le vent stimule un feu ou l'éteint. Toutefois, vata élevé réduit également prana. Lorsque vata devient un déchet gazeux, l'énergie subtile de prana qui est semblable à un parfum raréfié ne peut pas se former.

Pitta élevé consume ojas, tout comme une flamme trop vive consomme le pétrole qui l'alimente. Il affaiblit prana de la même façon que la chaleur et la fièvre épuisent notre vitalité. Cependant, pitta élevé endommage également tejas. Le dosha pitta est une forme rudimentaire de tejas qui ne peut pas se transformer en essence subtile de tejas, de même que du pétrole non raffiné ne peut pas produire une bonne flamme. Prenons un exemple. Tejas est de la bravoure et du courage. Pitta élevé est de la colère et de la paranoïa. Lorsque pitta est en excès, les qualités supérieures de tejas ne peuvent pas se manifester.

Tejas élevé et prana élevé peuvent endommager ojas mais ceux-ci sont provisoires parce qu'ils détruisent leurs propres racines. Un excès de tejas est semblable à un feu puissant qui consume son combustible et finit par s'éteindre. Cela ressemble à un soldat sur un champ de bataille utilisant tout son courage jusqu'à ce qu'il le perde et devienne lâche. Cela diffère de pitta élevé parce que, dans ce cas, la consommation de ojas ne provient pas d'une toxine mais de l'utilisation excessive d'une énergie positive. De même, une personne ayant une grande quantité de prana créatif peut épuiser son ojas en se surmenant. Les jeunes personnes en particulier possèdent un niveau élevé de prana ou de tejas pendant un certain temps avant que leur ojas ne s'affaiblisse. C'est

parce qu'elles possèdent un bon ojas congénital sur lequel elles peuvent puiser.

Des troubles de vitalité plus profonds entraînent un déséquilibre de prana, de tejas et de ojas, affectant les systèmes corporels plus approfondis tels que le système nerveux, l'appareil reproducteur, les sens et le mental. Ces troubles comprennent les troubles de croissance chez les enfants, le vieillissement prématuré, les problèmes métaboliques, les déséquilibres hormonaux, les problèmes du système nerveux, les allergies ainsi que la plupart des maladies dégénératives allant du cancer au sida. Lorsque ces énergies subtiles et maîtresses sont perturbées, les fonctions physiques deviennent perturbées à un niveau profond et se transmettent à tous les systèmes et organes. Les déséquilibres psychologiques affectent prana, tejas et ojas, qui sont très liés aux sens, aux émotions et au mental. Ils comprennent l'anxiété, la colère, la dépression, l'attachement et le chagrin. En augmentant prana, tejas et ojas, nous réduisons la plupart des problèmes psychologiques.

La plupart des troubles de méditation proviennent du développement déséquilibré de prana, tejas et ojas. La cause principale provient d'une insuffisance d'ojas. Sans ojas approprié, tejas élevé peut consumer les nadis du corps subtil. Ce problème peut résulter de pratiques excessives de méditation ou de mantras effectuées sans ojas adéquat pour les soutenir. Sans ojas adéquat, prana élevé peut se déplacer de façon imprévisible. Ce problème peut résulter d'une pratique excessive de pranayama ou provient lorsque nous essayons de vider notre esprit sans avoir un ojas approprié pour soutenir ces pratiques. Nous devons être prudents lorsque nous essayons des pratiques puissantes et que notre ojas n'est pas suffisant.

Le yoga est un processus alchimique nécessitant la connaissance des forces avec lesquelles nous travaillons. Il ne consiste pas à prendre simplement nos désirs pour des réalités et il n'agit

pas uniquement au niveau mental. La science ayurvédique de prana, tejas et ojas nous fournit la compréhension des forces subtiles du yoga. Bien que ce sujet soit beaucoup plus complexe que le résumé que nous venons d'aborder dans ce chapitre, il est important que le lecteur possède une compréhension des dynamiques impliquées.

¹ J'ai traité plus en détail les questions de Prana, Tejas et Ojas dans mon livre *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses* pp. 183-219.

² Voir également *Brahmacharya* par Swami Shivananda.



8

Agni Yoga

Comment Maîtriser le Feu Intérieur

*Celui ayant acquis un corps né du feu du Yoga,
ne connaîtra ni maladie, ni vieillesse, ni mort.*

SHVETASWATARA UPANISHAD II.1.2

Le yoga est le feu rituel dans lequel nous offrons notre corps, notre vie et notre esprit aux flammes de la conscience qui sont notre Etre véritable. Ce feu intérieur nous emporte à travers la nuit profonde de l'ignorance pour nous conduire vers le jour éternel de l'illumination. Un grand yogi est une flamme vivante dont la présence nous remplit de lumière, de chaleur et de vitalité.

Toute la pratique du yoga a pour but de créer le feu du yoga, qui est son fondement. De même, l'Ayurvêda est une grande offrande de feu. Nous devons créer le feu de guérison pour être heureux et pour que notre santé et notre vitalité soient positives. Un médecin ayurvédique doit posséder la chaleur de cette flamme cosmique vitale.

Ce principe de feu présent dans l'univers est dénommé *agni* en sanskrit, signifiant 'la force transformatrice'. Cette force n'est pas du simple feu ordinaire mais comprend tous les potentiels de chaleur, de lumière et d'électricité. Ce feu divin est à l'origine de la vie, de la lumière, de l'amour et est la puissance de l'âme nous motivant intérieurement. L'âme elle-même est notre feu intérieur, l'aspiration spirituelle profondément ancrée en nous et nous accompagnant dans toutes nos incarnations. Cette force est la flamme qui ne peut pas s'éteindre, le témoin à l'origine de tous nos états de conscience, le sage à jamais éveillé. Nous sommes les manifestations de ce feu divin qui est le Soi omniprésent.

Le Yoga et l'Ayurvéda en tant que Feux Rituels

Le Yoga et l'Ayurvéda sont deux sciences de l'agni ou du feu divin (*agni vidyas*). Elles nous enseignent le fonctionnement du feu cosmique afin que nous puissions atteindre, à travers lui, l'équilibre et la croissance nécessaires. Le feu cosmique existant extérieurement à tous les niveaux de l'univers, allant de la matière brute à l'Être pur, possède un équivalent présent en nous à tous les niveaux de notre nature individuelle, du corps physique à notre conscience immortelle. Ce feu est la puissance catalytique nécessaire à tout changement évolutionniste. L'Ayurvéda insiste sur le rôle de l'agni au niveau physique et nous montre comment équilibrer notre feu digestif, ce qui est le fondement de la santé physique. Le yoga insiste sur les feux du prana et de la méditation qui sont les moyens de parvenir à l'illumination.

Le Rituel du Feu Extérieur

Les *Vedas* enseignent un rituel de feu complexe appelé *yajna* ou sacrifice. *Yajna* se réfère à un réacheminement ou à une transformation d'énergie, un changement de substance d'un niveau à un autre. Le concept à l'origine du *yajna* est que tout ce que l'on offre au divin doit être transformé en un niveau supérieur de manifestation.

Dans le *yajna*, un feu spécial est préparé selon une procédure spécifique. Un autel de feu est construit. Du bois spécial est utilisé comme combustible et le feu est allumé de façon précise, de préférence en frottant des bouts de bois l'un contre l'autre. Dans ce



LE YOGI EN TANT QU'AGNI

feu sacré, nous plaçons diverses offrandes, telles que du riz et du ghee, qui nourrissent à la fois le feu et qui sont transformées en diverses essences. Avec ces offrandes, nous récitons diverses prières et mantras afin de réaliser nos vœux et d'apporter des bénédictions divines dans le monde.

Le feu est le messager entre le monde matériel et les réalités spirituelles, entre l'homme et les dieux. Nos offrandes au feu sont acheminées dans les royaumes invisibles où des pouvoirs supé-

rieurs les reconnaissent et les transforment et nous renvoient leur grâce. Ce feu sacré sert à purifier notre environnement, non seulement à un niveau grossier mais également à un niveau subtil. Sa fonction est de purifier les corps astraux de ceux qui l'accomplissent régulièrement. Ce rituel devrait être effectué régulièrement dans chaque foyer ou ashram.

Les offrandes au feu peuvent être utilisées pour accomplir les objectifs ordinaires de la vie, tels que la santé, la richesse et la prospérité. Elles peuvent être effectuées pour des objectifs intérieurs tels que résoudre des karmas difficiles, apaiser des influences planétaires négatives ou bénir diverses pratiques spirituelles. Elles font partie d'une technologie universelle d'évolution intérieure.

Les cendres du feu, appelées *bhasma*, possèdent des pouvoirs purifiants, guérissants et curatifs. On y ajoute parfois des plantes spécifiques. Ces bhasmas peuvent s'utiliser pour potentialiser d'autres remèdes ou bien sont considérés comme étant eux-mêmes des remèdes. Les bhasmas effectués en présence de grands maîtres spirituels sont particulièrement puissants.

Les moments les plus importants pour effectuer ces rituels de feu sont les offrandes effectuées au lever du soleil, le midi et au coucher du soleil. Elles sont dénommées *agnihotra* ou invocations au feu. Les offrandes effectuées à la nouvelle lune et à la pleine lune sont également importantes et dans les temps védiques antiques, diverses offrandes saisonnières et annuelles étaient également effectuées. Ces moments de transition ou critiques, dénommés articulation ou *sandhis* en sanskrit, sont des moments où l'énergie se transforme naturellement et où il est plus facile d'agir sur elle ou de la canaliser.

Le Rituel de Feu Ayurvédique

Dans le feu rituel ayurvédique, le feu est le feu digestif ou *jatharagni*. Les offrandes sont les aliments que nous absorbons. Cette offrande est dénommée *pranagnihotra*, ou offrande de feu

pranique, telle qu'elle est enseignée dans les *Vedas*. Dans cette offrande, nous offrons nos aliments non seulement au *jatharagni* mais également aux cinq *pranas* qui agissent avec lui.

Avant de manger, nous devrions tout d'abord verser quelques gouttes d'eau fraîche autour de nos aliments afin de les purifier tout en chantant OM ou le Gayatri mantra, si nous le connaissons. Puis nous devrions chanter : 'Tu es la nappe d'immortalité, Swaha !'¹ et boire quelques gouttes d'eau. Puis nous devrions réciter les mantras des cinq *pranas*, à chaque bouchée, en nous souvenant du *prana* et de son action en tant que force divine qui nous soutient.

OM Pranaya Swaha !

OM Apanaya Swaha !

OM Vyanaya Swaha !

OM Samaya Swaha !

OM Udanaya Swaha !

Puis nous devrions terminer notre repas en disant : 'Tu es l'enveloppe de l'immortalité, Swaha !'². Swaha est le mantra pour toute offrande au feu sacré. De cette façon, les aliments que nous absorbons nourrissent les cinq *pranas* par l'intermédiaire du feu digestif.

Yoga ou Rituel du Feu Intérieur

Le yoga est un rituel de feu intérieur ne nécessitant pas d'ingrédients externes mais nécessitant les différentes facultés de notre nature. Lors de la pratique du yoga nous offrons au feu Divin interne tous les aspects de notre être. Il existe différents rituels yogiques de feu selon les dons que nous offrons. Le yoga utilise le feu du souffle et du mental afin de purifier et transformer notre conscience. Nous y parvenons en nous reliant au feu divin qui est Dieu ou le Soi intérieur. Cela demande d'éveiller le feu de notre âme afin de pouvoir retourner à dieu ou au soleil divin intérieur. Notre corps subtil et son système de *nadis* et de *chakras* est sem-

blable à un grand arbre ayant besoin d'être éclairé par le feu intérieur de la kundalini émanant de l'âme. Le yogi lui-même devient le feu qui ouvre son troisième œil et qui se transforme en force qu'il peut projeter sur le monde. Tout véritable yogi cherche à développer le feu yogique.

Les Feux du Monde de la Nature

De nombreuses formes d'agni sont présentes dans le monde de la nature et dirigent le processus d'évolution. On trouve tout d'abord le feu essentiel présent dans la Terre et les étoiles et possédant lui-même de nombreuses formes. Puis, le feu végétal produisant la vie organique par l'intermédiaire de la photosynthèse. Cela donne naissance au feu animal qui engendre les émotions et les passions. Le feu animal s'approfondit et devient un véritable feu humain favorisant la vérité et la compassion. Ce processus génère le feu angélique qui avive l'amour et la dévotion.

Ces cinq feux cosmiques sont liés aux cinq koshas définis ci-dessous. Le feu supérieur est le feu 'atmique' ou feu du Soi qui est conscience pure et qui est également le feu 'brahmique' ou la flamme absolue de l'existence pure existant au-delà.

Les Sept Agnis et les Cinq Koshas

Chacun des cinq koshas ou enveloppes de l'âme possède une forme différente d'agni responsable de son développement. De même que le feu digestif, agni est à tous les niveaux la force de croissance et d'équilibre favorisant l'absorption des substances nutritives et l'élimination des déchets.

1. Agni de l'Enveloppe des Aliments, Annamaya Kosha

L'agni de l'enveloppe des aliments est le feu digestif (jatharagni) demeurant dans l'abdomen, en particulier dans l'in-

testin grêle où se produit l'essentiel de la digestion des aliments. Le feu digestif décompose les aliments que nous absorbons et les transforme en essence des cinq éléments. Ce travail donne lieu à la masse d'aliments digérés nourrissant tous les tissus par l'intermédiaire du plasma. A travers lui, nous digérons les aliments qui sont transformés en tissus corporels.

L'acte de manger, d'absorber les aliments par la bouche et l'estomac est prédominant kapha (eau), et nécessite que les aliments soient liquéfiés. L'acte de digérer, de décomposer et d'absorber les aliments dans l'intestin grêle appartient au domaine de pitta (feu), avec lequel agni est très lié. L'acte d'éliminer par le gros intestin appartient au domaine de vata (air), où les déchets de gaz sont retenus et libérés. Ainsi, nous pouvons agir sur les trois doshas à travers jatharagni.

L'agni physique est lié à la parole, qui est l'acte dominant de la bouche. En fait, le corps physique est un tube construit autour de l'appareil digestif dont l'ouverture principale est la bouche. Une alimentation appropriée et des paroles adéquates sont les processus complémentaires de l'enveloppe des aliments. Nous devrions faire attention non seulement à ce qui rentre par la bouche mais également à ce qui en sort.

2. Agni de l'Enveloppe Pranique, Pranamaya Kosha

L'agni de l'enveloppe pranique est *pranagni*, l'agni du prana. Il agit dans les poumons et le cœur et est relié au jatharagni au niveau du plexus solaire, qui est également le centre pranique physique. Pranagni est responsable de la transformation de l'oxygène de l'air extérieur en force de vitalité intérieure. Pranagni est lié au sang servant à la fois à l'oxygéner et à lui donner sa couleur rouge. A travers pranagni, nous digérons l'air ou prana, qui se transforme en énergie. L'énergie du souffle est plus subtile et immédiate que celle des aliments.

L'acte d'inspirer, tel que celui de manger, appartient au domaine de kapha et l'acte d'expirer, tel que l'élimination, au domaine de vata. Pranagni est stimulé par la rétention de la respiration liée à pitta. Pranagni est également lié à la parole, en particulier à la parole stimulée par la respiration.

3. Agni du Mental Extérieur, Mannomaya Kosha

L'agni du mental extérieur est le feu de la perception, *manasika agni*, nous permettant de digérer les impressions sensorielles. Parmi les organes des sens, le feu mental est davantage lié aux yeux, correspondant à l'élément feu des sens. Parmi les organes moteurs, il est davantage lié à la parole au niveau mental, au discours intérieur ou à notre voix intérieure. L'agni mental digère les impressions et les transforme en paysage intérieur qui correspond au domaine de notre imagination.

4. Agni de l'Intelligence, Vijnanamaya Kosha

L'agni de l'intelligence est le feu de la discrimination, par lequel nous pouvons discerner le vrai du faux, le bon du mauvais, le juste de l'incorrect. Le feu du mental extérieur est moralement neutre. Il digère simplement les impressions. Le feu de l'intelligence les digère davantage, extrayant leur signification, leur qualité ou leur contenu ou leur concept sous-jacent. Nos valeurs et nos croyances fondamentales proviennent de lui. L'agni de l'intelligence construit le corps du dharma ou le domaine de notre perspicacité et compréhension.

5. Agni de Béatitude, Anandamaya Kosha

L'agni de cette enveloppe est le feu de l'amour qui, chez une personne non développée sera le feu du désir. Il est la flamme de nos plus profonds désirs, motivations et aspirations. Le désir peut se transformer en feu d'amour divin et en béatitude. Cela dépend si nous alimentons notre feu de béatitude à l'aide des plaisirs sensoriels ou de la dévotion envers le divin. L'agni de béatitude ab-

sorbe le contenu des sensations de notre expérience et en extrait du plaisir. Il est le corps du bonheur grandissant avec la sagesse.

6. Le Soi : Chidagni, Feu de la Conscience

La nature même de la conscience est feu, lumière et illumination. Elle est également dénommée feu de la connaissance, mais dans le sens supérieur spirituel ou connaissance du Soi, feu de la connaissance (*Chidagni*) ou feu de la conscience. Elle est le feu intérieur véritable dans lequel tous les autres feux puisent leur lumière et leur énergie par réflexion. Elle est l'observateur de toute l'existence et l'univers entier est son corps.

7. Brahman : Le Feu de Brahman ou Feu de l'Être

Le feu de Brahman (*brahmagni*), qui est le feu de l'être n'est pas différent du feu de la conscience (*chidagni*), mais ce sont deux aspects de la même réalité. *Brahmagni* est le feu de l'existence ou feu universel. Il dépasse toute dualité et est une réalité se consumant seule. Toute existence est un feu existant en soi. Cela est la réalité suprême.

Les Cinq Agnis des Koshas et les Branches du Yoga

L'Ayurvéda est basée sur le développement de l'agni, principalement au niveau physique, en équilibrant le jatharagni pour favoriser une digestion correcte des aliments et une élimination adéquate des toxines. Toutefois, elle améliore également pranagni ou feu de la vitalité, à l'aide de plantes, d'exercices physiques et de thérapies spécifiques telles que le pancha karma qui est une méthode de désintoxication ayurvédique.

Le yoga s'intéresse davantage au développement de l'agni au niveau supérieur, en particulier sous forme de feu de l'intelligence relié au feu divin, flamme de la conscience ou Purusha. A l'aide de la méditation et du samadhi yoga, nous développons les agnis des

koshas supérieurs de l'intelligence et de la béatitude. La pratique du yoga a pour but de développer le feu du yoga afin de déclencher ce processus. Le feu est le facteur favorisant tout épanouissement et transformation.

Cependant, en yoga, pranagni est l'agni clé. Il existe un lien spécifique entre pranagni et les agnis plus profonds. Le prana est l'énergie première. Pranagni est l'agni le plus puissant. Il est capable de purifier le corps subtil afin de favoriser l'expérimentation des expériences intérieures de yoga. Tant qu'il n'est pas développé, les aspects supérieurs du yoga ne nous seront pas dévoilés.

La pratique du Raja Yoga et de ses huit branches est destinée à développer les cinq agnis afin de favoriser notre purification intérieure et notre transformation. Les yamas et niyamas, règles et disciplines du système du yoga servent à ordonner notre vie extérieure afin que nous préparions le combustible de notre nature que le feu divin embrasera. Ses pratiques servent à faire mûrir notre caractère afin qu'il soit capable de soutenir le feu intérieur. Tant que le combustible, composé de notre esprit et de notre corps, n'est pas préparé correctement, il ne pourra pas être embrasé par cette puissance intérieure. La fonction des disciplines yogiques de non-violence, de véracité, de contrôle de l'énergie sexuelle, d'autodiscipline, d'étude et d'abandon à Dieu rend le feu de notre vie plus étincelant et affine notre caractère afin que les pratiques spirituelles soient plus efficaces³.

Asanas et Jatharagni

La pratique d'asanas ou de postures yogiques a pour but d'équilibrer, de stabiliser et finalement d'attiser jatharagni ou agni physique, favorisant la purification du corps physique. Lorsque le corps physique est tranquille, détendu et équilibré, le feu digestif devient également équilibré et purifié. Exécuter correctement les asanas favorise une bonne digestion et une bonne élimination, un

appétit régulier et sain mais non excessif. De nombreuses postures favorisent l'augmentation du feu digestif, en particulier les postures assises et uddiyana bandha.

Pranayama et Pranagni

L'objectif principal du pranayama est de développer pranagni, le feu du prana afin de purifier le prana, les nadis et le corps subtil. Pranagni se développe essentiellement entre l'inspiration et l'expiration. Nous pouvons ajouter que pranagni est une force différente de celle des cinq pranas mais elle est néanmoins liée à eux, étant leur chaleur et leur lien électrique.

Le Pranayama, qui est une respiration profonde associée à une rétention du souffle, augmente pranagni. Pranagni augmente la chaleur corporelle donnant lieu à la transpiration, ce qui favorise la purification des nadis. L'association du pranayama et des mantras favorise le développement et la purification du pranamaya kosha.

Pratyahara et l'Agni des Sens (Indriya Agni)

Pratyahara signifie littéralement s'abstenir des impressions sensorielles, mais il inclut toutes les méthodes de contrôle des sens et des organes moteurs ainsi que l'attention dirigée vers l'intérieur. Cette pratique a pour but d'augmenter l'agni du mental extérieur et des sens, grâce auquel nous pouvons débarrasser le mental de ses impressions négatives.

Dharana et l'Agni du Mental

Le feu du mental doit brûler sans interruption pour pénétrer dans la nature de la réalité. Le feu mental brûle régulièrement lorsqu'il peut systématiquement se concentrer sur un certain objet. Cette pratique de dharana aide le feu de l'attention à développer éclat et force.

Dharana et l'Agni de l'Intelligence

La méditation est le moyen d'augmenter le feu de notre intelligence. Nos pensées représentent le combustible et la conscience témoin, le feu. Lorsque nous devenons l'observateur, tout devient du combustible pour la conscience.

Samadhi et l'Agni de l'Amour

Le samadhi ou l'absorption spirituelle se produit lorsque les objets de contemplation fusionnent totalement dans le feu de notre contemplation. Nous devons nous perdre dans le feu divin qui brûle dans notre cœur et qui nous purifiera de tous nos désirs extérieurs. Nous pénétrons dans le feu de la béatitude.

L'Etat Naturel de Samadhi et le Feu de la Conscience

Le Soi divin est toujours présent dans l'état de samadhi ou unité spirituelle. Ce samadhi est un état permanent, à la différence des samadhis du mental spécifiques et qui paraissent et disparaissent formant divers niveaux d'expérience. Le Soi est le feu divin absorbant tout. L'univers entier lui sert de nourriture. Il peut consommer toute expérience, qu'elle soit bonne ou mauvaise, vraie ou fausse. Il est le feu de l'être et de la conscience existant au-delà de toute multiplicité.

Clé du Développement des Sept Agnis

1. Jatharagni, le Feu Digestif

- Un équilibre correct entre les aliments absorbés et les fèces éliminées par une bonne digestion et une bonne absorption
- Un régime alimentaire adapté à la constitution et composé d'aliments sattviques, de bonne graisse telle que du ghee pour soutenir agni. Des habitudes alimentaires régulières suivant les variations saisonnières et les périodes de la vie.

- Des épices appropriées telles que du gingembre, du curcuma, du poivre de Cayenne et du poivre noir.
- Jeûner pour attiser le feu digestif.
- Calme physique et relâchement des tensions à l'aide d'asanas et d'exercices appropriés.
- Contrôle de la température du corps et développement de la résistance au froid et aux changements de température.

2. Pranagni, le Feu du Prana

- Respirer une bonne qualité d'air riche en prana.
- Bon équilibre entre l'air inspiré et l'air expiré par une absorption correcte d'oxygène et un bon fonctionnement des poumons.
- Pratique régulière de pranayama, *nadi shodhana* (respiration alternée par les narines), en insistant sur la respiration par la narine droite, ou formes chauffantes de pranayama telles que les respirations *bhastrika* et *ujjayi*.
- Contrôle des organes moteurs, évitant les activités excessives, en particulier par le contrôle de la parole et des organes sexuels.

3. Manasika Agni, l'Agni de l'Esprit

- Equilibrer l'agni mental : juste équilibre entre les impressions reçues et les impressions données par une absorption appropriée d'impressions.
- Pratiques de Pratyahara avec abstention et retenue d'impressions afin de les régulariser.
- Visualisation pour exercer le contrôle des sens de l'intérieur.

- Outils sensoriels subtils par les couleurs, les sons et la musique.
- Concentration sur les sons intérieurs et sur la lumière intérieure.

4. Bauddhika Agni, l'Agni de l'Intelligence

- Equilibrer l'agni de l'intelligence : équilibrer les jugements et la raison par l'aptitude à discerner le vrai du faux.
- Etude des enseignements et philosophies spirituels.
- Cultiver des valeurs justes et jugements corrects.
- Développer la discrimination entre l'éternel et le transitoire.
- Sérénité et jugements équilibrés.
- Contemplation et méditation.

5. Anandagni, Feu de Béatitude

- Equilibrer l'Agni de l'expérience : amour, dévotion et compassion.
- Association appropriée et relations correctes.
- Vénération de Dieu, du Père ou de la Mère et du Créateur.
- Respecter le guru, le professeur et les parents.
- Solitude (s'abstenir de relations).
- Se souvenir constamment de sa nature véritable.
- Samadhi et union avec le divin.

6. Chidagni, l'Agni de la Conscience

- Offrir toute expérience au feu de la conscience.

- Observer, être témoin, mental paisible.
- Se concentrer sur la conscience du Soi immortel et immuable demeurant dans notre cœur.
- Demeurer dans le Soi et réalisation du Soi.

7. Brahmagni, Agni Divin

- Reconnaître l'unité de l'Etre omniprésent.
- Tout Lui offrir.
- Vivre dans l'Absolu.

¹ En sanskrit : Amritopastaranam asi svaha.

² En sanskrit : Amritapidhanam asi swaha.

³ Voir la *Bhagavad Gita* IV.25-33 pour l'explication des divers Yajnas ou offrandes de feu.

Secrets des Cinq Pranas

*Tout ce qui existe dans les trois cieux repose sur
le contrôle du Prana. Telle la mère avec ses enfants,
ô Prana, protège nous et transmets nous la lumière et la sagesse.*

PRASHNA UPANISHAD II.13



Pour effectuer des changements, nous devons modifier l'énergie qui en est l'origine. Cette réalité s'applique à la pratique du yoga ainsi qu'à l'Ayurvéda. Pour effectuer des changements positifs dans le corps et l'esprit, nous devons comprendre l'énergie leur permettant de fonctionner. Celle-ci est dénommée *prana* en sanskrit signifiant énergie primordiale. Prana est parfois traduit par souffle ou force vitale, bien qu'il possède une plus grande signification.

Bien que le prana concerne à la fois la pensée yogique et ayurvédique, le prana et ses différentes sous catégories sont rarement examinés en profondeur. C'est la raison pour laquelle nous comprenons rarement cette science du prana qui est vaste et ap-

profondie. Dans ce chapitre, nous examinerons cette force car le prana est le lien primordial existant entre le yoga et l'Ayurvéda.

Il existe une histoire védique ancienne concernant le prana et mentionnée dans plusieurs Upanishads : Les cinq facultés principales de notre nature, l'esprit, le souffle (prana), la parole, les oreilles et les yeux, débattaient pour savoir laquelle était la plus importante. Cette discussion reflète notre condition humaine dans laquelle nos facultés ne sont pas intégrées mais se disputent et rivalisent afin de dominer notre attention. Afin de résoudre cette dispute, elles décidèrent de quitter le corps pour savoir quelle absence serait la plus remarquable.

La parole quitta le corps en premier, mais le corps continua à fonctionner tout en étant muet. Puis, les yeux s'en allèrent, mais le corps continua à fonctionner tout en étant aveugle. Ensuite les oreilles s'en allèrent mais le corps continua à fonctionner tout en étant sourd. Puis l'esprit s'en alla, mais le corps continua à fonctionner tout en étant inconscient. Enfin, le prana s'en alla et le corps commença à mourir et toutes les autres facultés se mirent à perdre leur énergie. Aussi, elles se précipitèrent tous vers le prana et lui demandèrent de rester, louant sa suprématie. Le prana gagna manifestement la discussion. Le prana fournit de l'énergie à toutes nos facultés, sans laquelle elles ne fonctionneraient pas. Le prana détient la première place et sans lui nous n'aurions aucune énergie pour vivre. La morale de cette histoire nous enseigne que pour contrôler toutes nos facultés, nous devons contrôler le prana. Le prana est le maître. Le prana est le chef. Il représente le pouvoir de Dieu en nous. Sans l'autorisation du prana, rien ne peut être effectué volontairement ou involontairement dans le corps et l'esprit. A moins d'apprendre à travailler avec notre prana, il nous est impossible d'agir.

Le prana possède plusieurs niveaux de signification, allant du souffle à l'énergie de la conscience même. Le prana est non seulement la force vitale fondamentale, il est la forme maîtresse

de toute énergie agissant aux niveaux de l'esprit, de la vie et du corps. En effet, l'univers entier est une manifestation de prana ou puissance créative originelle. Même la kundalini shakti, pouvoir du serpent ou force intérieure transformant la conscience, se développe à partir du prana éveillé.

Sur le plan cosmique, il existe deux aspects fondamentaux du prana. Le premier est l'aspect non manifesté du prana ou l'énergie de conscience pure transcendant toute création. Le deuxième aspect est le prana manifesté ou la force même de création. Le prana provient de la qualité (guna) de rajas, force active de la nature (Prakriti). Parmi les trois gunas, sattva ou harmonie donne naissance à l'esprit, rajas ou mouvement donne naissance au prana et tamas ou inertie donne naissance au corps.

En effet, nous pourrions soutenir que Prakriti (la nature) est essentiellement de nature pranique ou rajasique. La nature est une énergie active ou shakti. Cette énergie devient sattvique selon l'attraction ou l'attraction envers le Soi supérieur ou la conscience pure (Purusha). Par l'inertie de l'ignorance, cette énergie devient tamasique.

Toutefois, nous pouvons affirmer que le Purusha ou le Soi supérieur est du prana non manifesté parce qu'il est une forme d'énergie de la conscience (*devatma shakti* ou *citi shakti*). A partir du prana non manifesté de la conscience pure survient le prana manifesté de la création, à travers lequel tout l'univers prend naissance. A partir du prana Purusha non manifesté (énergie de conscience pure) se manifeste le prana Prakriti (énergie de la création).

En ce qui concerne notre existence physique, le prana ou énergie vitale est une modification de l'élément air, essentiellement de l'oxygène que nous respirons et nous permettant de vivre dans le monde physique. Cependant, étant donné que l'air provient de l'éther ou de l'espace, le prana émane de l'espace et reste très lié à lui. Partout où nous créons de l'espace, il émane systématique-

ment de l'énergie ou du prana. L'air et l'espace, l'énergie et l'espace ainsi que l'énergie et le mental, qui est une sorte d'espace, restent très liés et ne peuvent pas rester séparés.

L'élément air est lié au sens du toucher qui est l'élément subtil de l'air. Le toucher est la forme subtile de prana. A travers le toucher nous nous sentons vivants et nous sommes en mesure de transmettre notre force vitale aux autres, ce qui explique la raison pour laquelle le toucher et l'étreinte sont si stimulants. Cependant, de même que l'air émane de l'espace, le toucher émane du son qui est la qualité sensorielle correspondant à l'élément éther. A travers le son, nous nous éveillons et ressentons une connexion plus vaste avec la vie. Au niveau subtil, le prana émane des qualités du toucher et du son qui sont des qualités inhérentes au mental.

Pranamaya kosha concerne le domaine de nos énergies vitales. D'un côté, cette enveloppe sert de médiateur avec le corps et de l'autre, elle sert de médiateur avec les trois enveloppes de l'esprit (mental extérieur, intelligence et mental intérieur) et elle agit à ces deux niveaux. La définition correcte de pranamaya kosha est 'enveloppe vitale' ou 'corps vital', terme provenant du Yoga Intégral de Sri Aurobindo. Le pranamaya kosha est composé de nos désirs vitaux de survie, de reproduction, de mouvement et d'expression de soi, et est essentiellement lié aux cinq organes moteurs (excrétoire, urogénital, pieds, mains et organe vocal).

La plupart d'entre nous sommes dominés par le corps vital et par ses désirs profondément ancrés, tels que ceux de nourriture et de reproduction, qui sont de nature animale et nécessaires au maintien de la vie. Le corps vital détient un ego vital ou subconscient qui est à l'origine des diverses peurs, désirs et attachements nous causant de la souffrance. La plupart d'entre nous passons notre vie à la recherche de la jouissance à travers le corps vital, sous forme de plaisirs sensoriels et d'acquisition d'objets matériels. Le corps vital, tout comme le prana, est dominé par le guna rajas et par ses désirs et ses passions.

Une personne ayant une puissante nature, remplie de vitalité, deviendra importante et sera en mesure de laisser l'empreinte de sa personnalité sur le monde. Celles ayant peu de vitalité manqueront de force pour accomplir quoi que ce soit et influenceront peu le monde, restant généralement dans des rôles secondaires. En général, les personnes ayant une vitalité forte et égoïste gouvernent le monde, tandis que celles en possédant une faible les suivent. Une telle vitalité puissante et égocentrique est le plus grand obstacle du chemin spirituel. Cette personne se sent forte au niveau de l'ego et est incapable de s'abandonner à une force supérieure ou impersonnelle.

Toutefois, il est important de posséder une forte vitalité ou pranayama kosha pour entreprendre un chemin spirituel, mais cette force reste très différente de la vitalité égoïste ou orientée sur les désirs. Une telle personne puisera sa force non pas dans son pouvoir personnel mais dans l'abandon au divin et à la force vitale cosmique. Lorsque nous manquons de vitalité spirituelle, l'énergie nécessaire pour effectuer notre pratique nous fait défaut. Dans la mythologie hindoue, ce prana supérieur était symbolisé par le dieu singe Hanuman, fils du Vent qui s'en remettait aux divinités de Sita et de Rama. Hanuman est capable de devenir aussi grand ou aussi petit qu'il le désire, il peut vaincre tous ses ennemis et obstacles et accomplir des miracles. Une telle vitalité spirituelle possède de l'énergie, de la curiosité et de l'enthousiasme, avec un contrôle des sens et des pulsions vitales subordonnées à la volonté et à l'aspiration supérieures.

La santé dépend également d'une forte vitalité qui est en mesure de communiquer de l'énergie et de la vigueur au corps physique. Mais en Ayurvéda, la véritable santé est une vitalité de nature spirituelle et non égocentrique. C'est la raison pour laquelle ses mesures de santé sont basées sur les principes sattviques et sur l'harmonisation avec le Soi supérieur. L'Ayurvéda cherche à nous procurer une santé en harmonie avec l'âme. D'autre part, le fait de

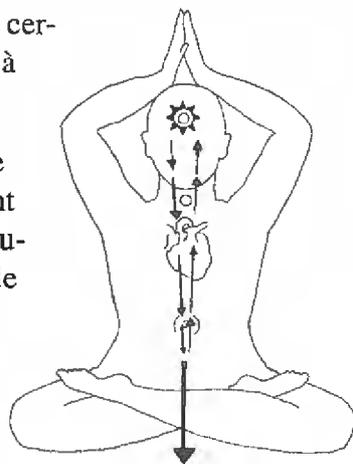
posséder un excellent ego, rempli de force physique et vitale ne servira qu'à nous conduire vers des engagements karmiques supplémentaires ainsi qu'à endommager notre croissance spirituelle.

Les Cinq Pranas

Le Prana primordial se divise en cinq types selon son mouvement et sa direction. Ces cinq pranas sont dénommés *vayus* ou pouvoirs de l'air. Ils sont considérés comme étant un sujet important en médecine ayurvédique et en pensée yogique et ils établissent un lien entre ces deux sciences. Ils représentent les cinq types d'énergie que nous possédons et à travers lesquels tout l'univers fonctionne.

Prana : signifie littéralement 'l'air se dirigeant vers l'avant' et possède un mouvement vers l'intérieur. Il gouverne tous types de réception, allant de l'absorption des aliments et de l'eau, de l'inhalation de l'air jusqu'à la réception des impressions sensorielles et des expériences mentales. Le Prana est de nature propulsive, initiant le mouvement des choses et les guidant. Il fournit l'énergie fondamentale nous permettant de fonctionner. Le prana est l'énergie vitale de la tête, située principalement dans la région du troisième œil et nourrissant le cerveau. Il fournit une énergie positive à tous les autres pranas.

Apana : signifie littéralement 'l'air se dissipant', il possède un mouvement descendant et vers l'extérieur. Il gouverne l'élimination des selles et de l'urine, l'expulsion du sperme, du fluide menstruel et du fœtus ainsi que l'élimination du gaz carbonique par la respiration. A un niveau plus approfondi, apana gouverne l'élimination des expériences né-

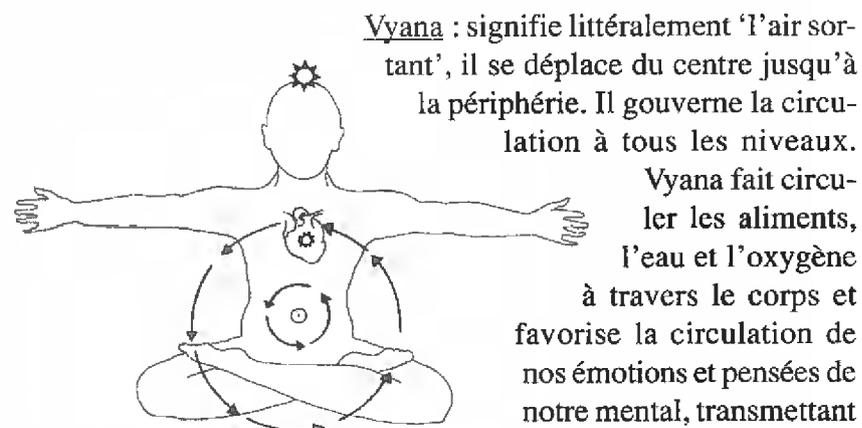


PRANA, APANA & UDANA

gatives sensorielles, émotionnelles et mentales. Il est le fondement de nos fonctions immunitaires à tous les niveaux. Apana est l'énergie vitale du bas-ventre favorisant l'élimination et la reproduction.

Udana : signifie littéralement 'l'air ascendant' et se déplace vers le haut représentant les mouvements qualitatifs et transformant l'énergie vitale. Il gouverne la croissance du corps, l'aptitude à se tenir debout, à parler, à l'effort, à l'enthousiasme et à la volonté. Udana est le développement de notre principale énergie positive à travers laquelle nous pouvons développer nos différents corps et faire évoluer notre conscience.

Samana : signifie littéralement 'l'air équilibrant', il se déplace de la périphérie vers le centre et possède une action nous permettant d'agir et de discerner. Il favorise la digestion à tous les niveaux. Samana agit dans l'appareil gastro-intestinal afin de digérer les aliments, dans les poumons afin de digérer l'air ou l'absorption de l'oxygène et dans l'esprit afin d'homogénéiser et de digérer les expériences sensorielles, émotionnelles ou mentales. Samana est l'énergie vitale du nombril qui est l'endroit où se concentre notre énergie et où se produit la digestion.



SAMANA & VYANA

Vyana : signifie littéralement 'l'air sortant', il se déplace du centre jusqu'à la périphérie. Il gouverne la circulation à tous les niveaux.

Vyana fait circuler les aliments, l'eau et l'oxygène à travers le corps et favorise la circulation de nos émotions et pensées de notre mental, transmettant le mouvement et fournissant de la puissance. Par

cette action, il assiste tous les autres pranas dans leur fonction. Vyana est l'énergie vitale du cœur et des poumons, où notre énergie se développe.

Bien que nous puissions localiser l'action des pranas jusqu'à un certain point, nous devons garder en mémoire qu'elle se produit à tous les niveaux parce que le rôle principal du prana est de relier les choses entre elles. Ceci est également la raison pour laquelle le prana fait partie des vingt-quatre principes cosmiques du Samkhya. Il est commun à tous ces principes. Pourtant, les pranas gouvernent différentes sortes de mouvements.

En ce qui concerne le corps physique, prana vayu gouverne le mouvement d'énergie allant de la tête jusqu'au nombril, qui est le centre pranique du corps. Apana vayu gouverne le mouvement d'énergie allant du nombril jusqu'au chakra situé à la base de la colonne vertébrale ainsi que jusqu'aux pieds. Samana vayu gouverne le mouvement d'énergie partant de tout le corps jusqu'au nombril. Vyana vayu gouverne le mouvement d'énergie partant du nombril et se dirigeant dans tout le corps. Udana vayu gouverne le mouvement d'énergie allant du nombril jusqu'à la tête. Le nombril est le centre principal du prana, l'endroit où tous les pranas sont contenus tels les rayons situés au centre d'une roue.

Pour résumer, prana gouverne l'absorption des substances, samana gouverne leur digestion, vyana gouverne la circulation des substances nutritives, udana gouverne la libération de l'énergie positive faisant suite à la digestion et apana gouverne l'élimination des déchets. Ce fonctionnement est similaire à celui d'une machine. Prana procure le combustible. Samana transforme le combustible en énergie. Vyana transporte l'énergie aux différents lieux de travail. Apana élimine les déchets ou les sous-produits provenant du processus de transformation. Udana gouverne l'énergie positive créée lors de ce processus et détermine le travail que la machine doit effectuer.

En tant que diagramme de puissance, samana gouverne le centre tandis que vyana gouverne la périphérie. Udana gouverne le mouvement ascendant tandis que apana gouverne le mouvement descendant. Prana alimente tous les pranas en énergie. La clé d'une bonne santé et du bien-être est de maintenir nos pranas en harmonie. Lorsqu'un prana se déséquilibre, les autres deviennent également perturbés parce qu'ils sont tous reliés entre eux. En général, prana et udana ont une action opposée à celle d'apana, en tant que forces de stimulation opposées à celles d'élimination. De même, vyana et samana sont des forces opposées d'expansion et de contraction.

Les pranas qui sont des formes d'énergie, agissent sur tous les éléments. Prana stimule toutes les actions des éléments. Udana gouverne la transformation ascendante des éléments, permettant à la terre de devenir de l'eau, à l'eau de devenir du feu, au feu de devenir de l'air et à l'air de devenir de l'éther. Apana gouverne la transformation descendante, permettant à l'éther de devenir de l'air, à l'air de devenir du feu, au feu de devenir de l'eau et à l'eau de devenir de la terre. Vyana favorise la différenciation des éléments et accorde à chacun sa sphère d'activité spécifique. Samana favorise l'intégration des éléments et veille à ce qu'ils restent reliés entre eux.

Les pranas possèdent également des connexions spécifiques fondamentales (bien que tout le monde ne soit pas d'accord sur leurs caractéristiques, même dans les textes yogiques classiques). Udana est lié à l'éther et au son, qui sont reliés au chakra de la gorge. Vyana est lié à l'air et au toucher, qui sont reliés au chakra du cœur. Samana est lié au feu et à la vue, qui sont reliés au chakra du nombril. Apana est lié à la terre et à l'eau ainsi qu'à l'odorat et au goût qui sont reliés aux chakras de la base de colonne vertébrale et du sexe. Prana est lié à tous ces éléments mais plus particulièrement à la forme d'eau d'apana, qui est à l'origine de la vie

et de la procréation. Prana gouverne également le mental à partir de son centre situé dans la tête. Prana gouverne toutes formes d'énergie de l'univers, non pas uniquement celles de la force vitale mais également les énergies matérielles. Apana, par exemple, est lié à la gravité. La lumière se déplace grâce au pouvoir du prana.

Prana domine à l'est, qui est la direction de la lumière et de la vie. Vyana domine au sud, qui est la direction de la croissance et de l'expansion. Apana domine à l'ouest qui est la direction de la décomposition et du déclin. Udana domine au nord, qui est la direction de la mort et de l'ascension. Samana relie tous les pranas entre eux à travers l'espace.

Prana gouverne également le temps. Il propulse le mouvement du temps ou mouvement de l'expérience vitale. Il nous fait naître et nous entraîne dans le voyage de la vie. Vyana nous permet de nous étendre dans le domaine du temps. Apana nous fait dépérir. Udana nous permet de continuer dans le temps vers un domaine supérieur. Samana relie tous les pranas à travers le temps¹.

Pranas	Etapas de la vie	Moment de la journée	Saison	Direction
Prana	Naissance	Lever du soleil	Printemps	Est – Au-dessus
Vyana	Croissance	Midi	Eté	Sud- Avant/Droite
Apana	Décomposition	Coucher du soleil	Automne	Ouest- Au-dessous
Udana	Mort	Minuit	Hiver	Nord- Arrière/Gauche
Samana	Vie	Journée	Année	Centre

Comment le Prana crée le Corps Physique

Sans prana, le corps physique n'est plus qu'une masse de terre glaise. Le prana sculpte cette masse gélatineuse en formant des membres et des organes. Il y parvient en créant divers canaux ou nadis à travers lesquels il est en mesure d'opérer et de stimuler la matière brute pour la transformer en tissus et organes.

Prana vayu crée les ouvertures et les canaux de la tête et du cerveau. Il existe sept ouvertures dans la tête : les deux yeux, les deux oreilles, les deux narines et la bouche. Dans la pensée védique, elles sont appelées les sept pranas ou sept rishis². Udana crée les canaux de la gorge et du cou, en particulier ceux de la langue et des organes vocaux. Prana et Udana favorisent tous deux la formation de la bouche qui est l'ouverture principale de la tête et du corps. Nous pourrions affirmer que tout le corps physique est une extension de la bouche, organe principal de l'activité physique, de l'alimentation et de l'expression.

Apana vayu crée les ouvertures de la partie inférieure du corps, celles des systèmes urogénital et excrétoire. Samana vayu crée les ouvertures du milieu du corps, celles du système digestif, situées dans le nombril. Il débouche sur les canaux des intestins et des organes tels que le foie et le pancréas, qui sécrètent dans l'intestin. Vyana vayu crée les canaux qui s'étendent dans les parties périphériques du corps, les bras et les jambes. Il crée les veines et les artères ainsi que les muscles, les tendons, les articulations et les os. Apana aide vyana à créer les jambes, tandis que udana le soutient en créant les bras.

En résumé, samana vayu crée le tronc (dominé par l'appareil gastro-intestinal) alors que vyana vayu crée les membres. Prana et Udana créent les ouvertures supérieures ou orifices du corps, principalement dans la tête, tandis que apana crée celles situées au-dessous, dans le bas-ventre.

Prana gouverne la partie supérieure du corps (la tête). Apana gouverne la partie inférieure du corps. Vyana gouverne l'avant du corps, lié aux membres se déplaçant principalement vers l'avant. Udana gouverne l'arrière, ce qui permet au corps de se maintenir debout. Samana relie toutes les parties du corps entre elles, au niveau du nombril.

De plus, chaque prana est lié à l'un des sept tissus corporels. Prana crée les tissus nerveux, apana crée les tissus osseux, udana crée les muscles, samana crée la graisse ou les tissus adipeux et vyana crée les tissus conjonctifs, les tendons et les ligaments (appelés *snava* en sanskrit)³.

Concernant les organes, prana agit principalement dans le cerveau, les sens et le cœur. Udana agit dans l'estomac, les poumons et la gorge. Vyana agit à travers les poumons et le cœur. Samana agit à travers les organes digestifs, en particulier l'intestin grêle, le foie, l'estomac et le pancréas. Apana agit à travers les organes situés dans la partie inférieure du corps : les reins, la vessie et les organes reproducteurs.

Les Doshas, Tejas et Ojas

Les cinq pranas sont des formes de vata mais tous les doshas sont dépendants d'eux pour que l'expression et l'élimination fonctionnent correctement. Udana vayu se déplace vers le haut pour éliminer kapha ou le mucus. Cette action s'effectue en toussant, en expectorant ou en vomissant, ainsi que par les thérapies émétiques ou le pancha karma. Apana vayu possède un mouvement descendant afin d'éliminer pitta (bile ou chaleur toxique) à l'aide de la purgation, qui est une autre méthode de pancha karma.

Samana augmente agni, le feu digestif favorisant l'équilibre des doshas. Cette action est le fondement du *shamana* ou de la méthodologie apaisante de l'Ayurvéda. En augmentant l'absorption des éléments nutritifs par la bouche et les sens, prana apaise

les doshas, en particulier vata. Cette action fait partie de la thérapie tonifiante (*brimhana*). Vyana, avec un mouvement dirigé vers l'extérieur, facilite la transpiration et dissipe les toxines par la peau. Cette action ouvre les canaux pour permettre aux toxines de retourner dans l'appareil digestif afin d'y être éliminées.

Les cinq pranas sont également liés à tejas et à ojas. Apana gouverne ojas, qui se développe par les tissus reproducteurs. Samana contrôle tejas non seulement par le feu digestif mais également par tous les autres feux du corps et de l'esprit.

Les maladies débutent principalement au niveau de prana dans la tête, avec des rhumes. Elles se déplacent dans la région de udana avec des maux de gorges. Puis elles descendent dans la région de vyana avec des infections pulmonaires. Il se produit alors des problèmes digestifs ou des problèmes métaboliques profondément enracinés lorsque les éléments pathogènes se déplacent dans la région de samana, dans l'intestin grêle et le foie. Enfin, les toxines pénètrent dans la région de apana dans les reins et les organes reproducteurs où elles créent une débilité à long terme.

NIVEAUX DE PRANA PLUS APPROFONDIS

Le Prana et la Respiration

Le prana est présent au niveau du pranamaya kosha qui est son domaine originaire. Cette action se répercute principalement sur le corps physique à travers le processus de respiration qui est la forme principale d'activité pranique du corps. A cet égard, prana gouverne l'inhalation. Samana gouverne l'absorption d'oxygène se produisant principalement lors de la rétention du souffle. Vyana gouverne sa circulation. Apana gouverne l'expiration et la libération du gaz carbonique. Udana gouverne la libération d'énergie positive par la respiration, y compris par la parole se produisant avec l'air sortant. Nous traiterons ce sujet plus en détails dans le chapitre sur le pranayama.

Le Prana et le Mental

Le mental possède également sa propre énergie ou prana. Celle-ci provient principalement de l'absorption des impressions sensorielles et se reflète dans notre expression à travers nos membres et notre élocution.

Au niveau psychologique, prana gouverne la réceptivité que nous avons face aux sources mentales de nourritures, de sensations, d'émotions et de concepts. Il fournit au mental de l'énergie, de la vitalité et de la rapidité. Lorsque le prana est perturbé, il procure des désirs inadéquats et insatiables. Nous manquons alors de discernement, sommes mal orientés et mal motivés. Nous recherchons des choses appartenant au monde extérieur au lieu de suivre notre propre inspiration intérieure.

Au niveau psychologique, apana gouverne notre aptitude à éliminer les pensées et les émotions négatives qui se transforment en toxines dans le mental. Il nous procure du détachement et de l'objectivité et exerce une fonction d'immunité mentale. Lorsque apana est perturbé, il provoque de la peur et de la dépression. Nous devenons alors paralysés par des expériences non digérées qui pèsent sur nous, nous répriment, nous étouffent et nous affaiblissent.

Samana facilite la digestion mentale et procure au mental de la nourriture et de la satisfaction. Il nous procure de la discrimination mentale, de la concentration et de l'équilibre. Nous pouvons, grâce à lui, être à l'unisson avec ce que nous pensons et aimons. Lorsque samana est perturbé, il entraîne de l'attachement et de l'avidité. Nous nous sentons alors crispés et dépendants, nous raccrochant à des comportements, à des croyances et à des émotions inadéquates.

Vyana favorise la circulation mentale, le libre cours de pensées et d'émotions. Il nous procure de la compréhension, de l'agi-

lité et de l'indépendance d'esprit. Lorsque vyana est perturbé, il entraîne la séparation, la haine et l'aliénation. Nous sommes alors incapables de nous unir aux autres ou de rester centrés dans notre action. Nous déployons notre énergie de façon excessive jusqu'à ce qu'elle se dissipe ou se désintègre.

Udana procure de l'énergie mentale positive, de la volonté et de la force. Il nous fournit de la joie et de l'enthousiasme et nous aide à éveiller nos potentiels spirituels et créatifs supérieurs. Lorsqu'il est perturbé, udana procure de la fierté, de l'entêtement et de l'arrogance. Nous devenons instables, essayons de trop nous élever et perdons les traces de nos racines.

Par conséquent, prana est l'énergie positive nous propulsant dans la vie, notre capacité à nous déplacer et à nous développer. Apana est la capacité à replier notre énergie et à éliminer les choses présentes en nous. Vyana est notre aptitude à nous exprimer tandis que samana est l'aptitude à nous maintenir et à nous contracter. Udana est notre aptitude à nous élever, à grandir et à croître. Les cinq pranas ne sont que les cinq expressions de notre énergie et lorsque nous apprenons à nous en servir, nous contrôlons tous les aspects de notre vie.

Aspects Spirituels des Pranas

Les pranas possèdent de nombreuses actions spécifiques dans les pratiques yogiques. Au niveau spirituel, samana vayu gouverne l'espace à l'intérieur du cœur dans lequel demeure le véritable Soi ou Atman en tant que feu ayant sept flammes. Il est également dénommé l'espace intérieur ou atmosphère, *antariksha* ou espace caché entre les choses. Samana régule agni avec du combustible qui doit brûler régulièrement. Sans la paix et l'équilibre de samana, nous sommes incapables de retourner au centre de notre être ni de nous concentrer. Samana procure la concentration d'esprit conduisant au samadhi.

Vyana gouverne le mouvement de prana à travers les nadis, veillant à ce qu'ils restent ouverts, dégagés et propres. Il est nécessaire d'avoir un puissant vyana pour purifier les nadis. Il élargit l'esprit vers l'infini. Apana nous protège des entités négatives et des expériences négatives se produisant au cours de notre chemin. Prana lui-même nous procure l'aspiration et la motivation adéquates pour favoriser notre développement spirituel.

Udana gouverne la croissance de notre conscience et entraîne également le mouvement ascendant vers le sushumna. L'esprit se déplace avec udana vayu⁴. Cela nous conduit aux états de rêve et de sommeil profond. Après la mort, il conduit l'âme dans les plans astral et causal. Udana est souvent le prana le plus important pour la croissance spirituelle.

Lorsque nous pratiquons le yoga, les aspects subtils de ces pranas commencent à s'éveiller. Cela peut entraîner divers mouvements d'énergie dans le corps et l'esprit, ainsi que l'apparition de divers mouvements spontanés ou *kriyas*. Nous pouvons alors ressentir un nouvel accroissement d'énergie (vyana subtil), une grande paix (samana subtil), une sensation de légèreté ou de lévitation (udana subtil), une sensation d'enracinement et de stabilité (apana subtil) ou simplement un accroissement de vitalité et de sensibilité (prana subtil).

¹ Matrayani Upanishad VI. 1.5

² Satapatha Brahamana VII.4.7

³ Satapatha Brahamana X.1.4.1-7

⁴ Prashna Upanishad III.9-10

10

La Kundalini et Les Chakras

Eveil du Corps Subtil

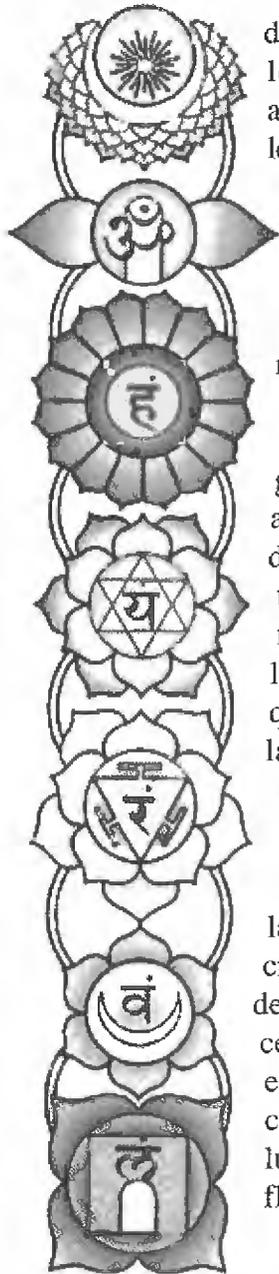
*Je vénère le Sushumna Nadi, la Kundalini,
le nectar émanant de la Lune, l'état dans lequel l'esprit se dissout,
je vénère la Déesse, la Grande Shakti
qui est le Soi de la conscience.*

HATHA YOGA PRADIPIKA IV.64

Les Sept Chakras

Le yoga, dans son sens profond, nécessite l'éveil de la kundalini ou du pouvoir du serpent. La kundalini est la force d'évolution supérieure cachée en nous et ayant la possibilité de dévoiler notre potentiel spirituel. Dans son état non éveillé, une simple fraction de son énergie sert à soutenir notre fonction psychologique normale. Dans son état éveillé, elle révèle l'aptitude que nous possédons à nous relier à la conscience cosmique, nous emportant au-delà de notre imagination.

Les potentiels d'évolution existent sous forme de centres énergétiques latents dans le corps subtil, les sept chakras, activés par la kundalini. Le mot *Chakra* se réfère à une roue ou à un cercle



LES CHAKRAS

d'énergie en mouvement. Les chakras sont également importants dans la guérison ayurvédique, en particulier en ce qui concerne le prana et l'esprit, qui fonctionnent grâce à eux.

Les chakras sont à l'œuvre derrière le système nerveux afin de diriger et guider le corps physique.

Les sept chakras sont composés de trois régions principales. Les trois chakras inférieurs sont regroupés de la base de la colonne vertébrale jusqu'au nombril formant une partie longue de 15 à 20 centimètres. Ils sont tous trois appelés *kanda* ou bulbe et constituent la région de feu. La kundalini s'éveillant embrase ces trois chakras tels un feu de cheminée. La proximité de ces chakras explique la raison pour laquelle dans certains textes il est mentionné que la kundalini s'élève à partir du chakra de la base de la colonne, dans d'autres textes qu'elle s'élève à partir du chakra du sexe et dans d'autres encore à partir du nombril.

De même, les trois chakras supérieurs, de la gorge, du troisième œil et du sommet du crâne, sont étroitement liés et forment la région de la tête gouvernant les centres supérieurs du cerveau. Ils partagent de nombreuses qualités et pouvoirs communs d'expression et de perception supérieures. Ils forment la région de la lune ou *soma* et possède des qualités de réflexion et de contemplation.

Entre les deux régions se trouve le cœur ou chakra central qui sert de médiateur entre ces deux groupes de trois chakras, les reliant

tous deux au nombril dans la partie inférieure et à la gorge dans la partie supérieure. Parfois, le cœur est incluí avec les trois chakras supérieurs et parfois avec les trois chakras inférieurs. Cette région est celle du soleil déployant la lumière du feu et réfléchissant sa luminosité sur la lune. Il est relié au plexus solaire situé entre le cœur et le nombril.

Le Triple Chakra de la Tête — Siège de la Lune

Sahasrara : Chakra du Sommet du crâne ou de la Conscience : Lune

Ajna : Chakra du Troisième Œil ou du Mental : Globe de la Lune

Visshuddha : Chakra de la gorge ou de l'Ether : Reflet de la Lune

Le Cœur Central — Siège du Soleil

Anahata : Cœur ou Chakra de l'Air

Le Triple Kanda ou Bulbe — Siège du Feu

Manipura : Nombril ou Chakra de Feu

Svadhishhtana : Sexe ou Chakra de l'Eau

Muladhara : Base ou Chakra de la Terre

La série des trois chakras inférieurs reflète davantage les fonctions physiques et vitales, ainsi que la plupart des problèmes de santé, à travers les doshas. Vata possède une relation spécifique avec le chakra de la base de la colonne ou de terre qui a pour objectif de le stabiliser. Kapha nous relie au chakra de l'eau. Pitta nous relie au chakra du feu. Le chakra du cœur reflète les questions émotionnelles. Le chakra de la tête reflète les questions spirituelles. De même, nous pouvons agir sur les chakras à trois niveaux différents selon les maladies physiques, les maladies psychologiques et la croissance spirituelle.

1. Les maladies physiques sont liées au déséquilibre du fonctionnement des chakras extérieurs qui agissent à travers les divers plexus nerveux et organes endocriniens correspondant aux chakras et aux trois doshas vata, pitta et kapha.
2. Les maladies psychologiques impliquent le déséquilibre du fonctionnement des chakras intérieurs, en particulier en ce qui concerne prana, tejas et ojas qui sont les énergies du corps subtil, du mental et de son champ d'impressions.
3. Le développement spirituel ou yogique a pour but d'ouvrir les chakras. Cela exige de transcender les fonctions ordinaires de notre nature personnelle et de les intégrer au niveau cosmique. Les yogis parviennent à fusionner les chakras du corps astral dans le corps causal, en inversant tout le processus de création. Ils fusionnent la terre en eau, l'eau en feu, le feu en air, l'air en éther, l'éther en mental, le mental en intelligence et l'intelligence en Soi Suprême.

De nos jours, la plupart des guérisons de chakras mettent l'accent sur les mesures externes utilisant des gemmes, des plantes, des massages, des sons, des couleurs et la guérison par la vibration. De plus, les guérisseurs énergétiques travaillent sur les chakras à l'aide de leur propre prana ou chi, qu'ils dirigent en tant que force curative. L'Ayurvéda utilise ces procédés pour traiter les maladies et pour favoriser la santé et la vitalité. Ces approches sont très importantes dans les cas de maladies chroniques, de faiblesse immunitaire et des maladies du système nerveux profondément ancrées.

De nos jours, la plupart des livres sur les chakras décrivent les chakras comme étant des centres de puissance situés à l'intérieur du corps physique, et comprenant le *sushumna* ou canal central, identifié à la colonne vertébrale. Ils relient les chakras aux divers centres de la colonne vertébrale et aux processus qu'ils gouvernent tels que la digestion, la respiration ou la reproduction. Tou-

tefois, bien que les chakras agissent sur le corps physique qu'ils forment et stimulent, ils ne sont pas physiques en eux-mêmes.

Certains guérisseurs prétendent que le fait de travailler sur les chakras à l'aide de ces méthodes externes ouvre ou éveille les chakras. Il faut être prudent avec cette affirmation. Selon le yoga, dans l'état humain ordinaire, qu'il est extrêmement difficile de transcender, sauf à l'aide de pratiques spirituelles soutenues, les chakras restent fermés ; ce qui signifie qu'ils ne fonctionnent absolument pas. Cela ne cause pas nécessairement de maladies mais une ignorance spirituelle. Cette ignorance consiste à considérer que le monde extérieur est la véritable réalité et à vivre dans l'inconscience de notre véritable Soi, qui n'est ni le corps, ni l'esprit mais la conscience libre de pensées.

Nos chakras peuvent être fermés au niveau spirituel mais nous pouvons pourtant être en bonne santé, équilibrés sur le plan affectif, créatifs sur le plan intellectuel et réussir dans notre vie. Cela dépend du fonctionnement des chakras extérieurs et non des chakras intérieurs. Ouvrir les chakras n'est pas un processus permettant d'améliorer nos aptitudes dans les domaines ordinaires de notre vie, bien que cela puisse les éclairer éventuellement afin de nous permettre d'accéder à un état dépassant la condition humaine ordinaire, à un état d'évolution supérieure. Les chakras peuvent s'ouvrir véritablement à l'aide de pratiques intérieures de pranayama, de mantras et de méditations. Les aides extérieures, passant des régimes alimentaires aux gemmes, peuvent s'avérer utiles mais doivent rester subordonnées à ces modalités supérieures afin de fournir un résultat optimal.

De nos jours, la plupart de nos concepts, y compris ceux concernant les domaines spirituels ou New Age, restent toujours enfermés dans un paradigme matérialiste dans lequel nous nous efforçons de tout réduire à des coordonnées spécifiques d'espace et de temps. Nous utilisons cette idéologie pour aborder les phéno-

mènes subtils tels que les chakras, les pranas ou les doshas. Toutefois, il est erroné de penser que les chakras sont semblables aux membres et organes du corps physique et qu'ils possèdent des formes, des fonctions ou des apparences variables. Les chakras sont des centres énergétiques et fonctionnels et non des emplacements physiques. Nous les expérimentons à certains endroits du corps physique mais leur action possède un impact sur tout le corps physique, sur le mental et également sur tout ce qui existe au-delà. Il en résulte que les chakras agissent de différentes façons, à des moments différents pour chaque personne. Ils peuvent être en corrélation avec divers phénomènes et à différents niveaux selon la façon dont l'énergie agit à travers eux. C'est la raison pour laquelle tous les livres sur les chakras, y compris les exposés yogiques, ne sont pas toujours d'accord dans les détails. Ces exposés présentent des idées différentes ou des méthodes différentes de travail avec les chakras. Ils ne sont pas nécessairement erronés mais nous devons accorder la priorité aux enseignements traditionnels de yoga concernant les chakras, étant donné l'existence d'une longue tradition expérimentale derrière eux.

Le corps subtil est le corps de nos impressions et de nos pranas. Pouvons-nous enfermer nos impressions dans une boîte ? Tout comme le vent, le prana possède son propre mouvement mais il ne se limite pas à un organe spécifique. Sommes-nous en mesure de dire où se trouve le vent et où il disparaît lorsqu'il cesse de souffler ? Les corrélations sont des moyens de faire des rapprochements et comme elles sont universelles dans le domaine spirituel, de telles corrélations doivent posséder des variations. Nous devons apprendre à envisager le corps subtil selon sa propre réalité qui englobe et interpénètre la réalité physique à divers niveaux et non selon celle qui est parallèle au fonctionnement physique. Le corps subtil crée son propre temps et son propre espace, tel un rêve ou une vision. Il n'est pas limité aux facteurs ou aux formes extérieures.

TABLEAU DES CHAKRAS

Nom	Muladhara	Svadhsthana	Manipura	Anahata	Visshuddha	Ajna	Sahasra Padma
Signification	Racine	Demeure dans le Soi	Cité des Gemmes	Son Muet	Très Pur	Commande	Lotus aux Mille Pétales
Emplacement	Base de la colonne/Terre	Sexe / Eau	Nombril / Feu	Cœur / Air	Gorge / Ether	Troisième Oeil	Sommet du crâne
Pétales	4	6	10	12	16	2	1000
Bija Mantra	LAM	VAM	RAM	YAM	HAM	KSHAM	OM
Élément	Terre	Eau	Feu	Air	Ether	Espace mental	Espace de conscience
Symbole	Carré jaune	Lune blanche croissante	Triangle rouge	Etoile grise à six pointes	Point azur		
Animal	Eléphant	Crocodile	Bélier	Cerf	Eléphant		
Organe des Sens	Nez	Langue	Yeux	Peau	Oreilles	Mental	Conscience
Organe Moteur	Excrétoire	Urogénital	Pieds	Mains	Organe vocal	Mental	Conscience
Tanmatra	Odeur	Goût	Vue	Toucher	Son	Pensée	Conscience
Couleur	Rouge pourpre	Vermillon	Bleu foncé	Rouge profond	Gris fumé	Blanc argenté	Incolore
Nadi	Alambusha	Kuhu	Vishvodhara	Varuna	Sarasvati	Ida, Pingala	Sushumna
Tissus	Muscle	Graisse	Sang	Plasma	Prana	Prana subtil	Prana causal
Dosha	Kapha	Kapha	Pitta	Vata	Vata		
Prana	Apana	Apana	Samana	Vyana	Udana		

De plus, les chakras ouverts ne font pas non plus partie du fonctionnement astral ordinaire. Ils sont liés à son rôle intensifié ou éveillé spirituellement. Ils représentent l'absorption du corps astral qui réintègre le corps causal et la conscience pure qui existe au-delà. Lorsque les chakras sont ouverts, le corps astral se dissout progressivement. Tandis que nous pouvons établir une corrélation entre les composants et les fonctions des corps physique et subtil, nous devons comprendre que ces deux corps ne sont pas identiques et que le corps astral spirituellement éveillé est quelque chose de supérieur ressemblant davantage à une brume d'énergie se répandant au-delà des galaxies et non à quelque chose pouvant être définie en termes physiques.

La Kundalini et les Chakras

Les chakras font partie d'un système énergétique nettement supérieur à celui du corps physique. Prenons l'analogie suivante pour nous aider : afin d'activer chacun des chakras, il est nécessaire de doubler la quantité d'énergie nécessaire au soutien de toutes les fonctions ordinaires du corps et du cerveau. Cette action nécessite environ deux fois plus d'énergie pour activer le premier chakra de la base de la colonne ou de la terre, que l'énergie nécessaire pour soutenir nos fonctions psychologiques ordinaires. Cela nécessite une quantité deux fois plus grande pour activer le chakra suivant et ainsi de suite jusqu'au sommet du crâne. Ainsi, il existe un changement de conscience plus important entre chaque chakra qu'il en existe entre la conscience humaine ordinaire et le premier chakra éveillé.

Pour que les chakras puissent fonctionner, ils dépendent d'une source d'énergie supérieure à ce que le corps physique est en mesure de fournir. C'est le rôle de la kundalini shakti. La kundalini n'est pas une force physique, ni quelque chose pouvant être contrôlée par le mental ordinaire ou l'ego. Elle est l'énergie de conscience concentrée ou l'attention. La kundalini commence unique-

ment à fonctionner harmonieusement lorsqu'une personne possède un mental capable de se concentrer dans une seule direction. La kundalini n'est pas une énergie séparée de la conscience, mais l'énergie de la conscience se manifestant lorsque le mental se libère du fractionnement des pensées et des émotions provenant de l'ego.

L'éveil de la kundalini demande que le prana ou force vitale pénètre dans le sushumna ou canal central. Cela se produit lorsque le prana abandonne sa fixation sur le monde extérieur et abandonne son implication sensorielle. Tant que notre énergie vitale s'identifie au corps physique et à ses fonctions, elle n'est pas en mesure de pénétrer dans le canal central. C'est la raison pour laquelle l'éveil de la kundalini implique un état de samadhi dans lequel nous quittons la conscience ordinaire. Au commencement, nous expérimentons cet état tel une transe dans laquelle nous perdons conscience du corps physique. Ensuite, nous l'expérimentons dans l'état de veille, sans expérimenter de troubles d'ordre physique, mais nous n'expérimentons plus le corps physique comme étant notre propre identité véritable.

Le fait de développer le prana éveillé ou l'énergie de la kundalini, augmente beaucoup notre compétence et notre pouvoir curatif. La kundalini est le pouvoir même de guérison de la Mère Divine qui est relié à la vie cosmique, à l'amour cosmique ainsi qu'à son pouvoir curatif. Un tel guérisseur peut guérir par un simple toucher, par sa voix ou par sa présence. C'est la raison pour laquelle nous devons être prudents de ne pas manipuler cette force pranique subtile mais nous devons laisser le divin la diriger à notre place. Il est préférable de méditer sur le fait que c'est la Mère Divine qui exerce le pouvoir pranique de guérison et non nous-mêmes. Le pouvoir est toujours une tentation pour l'ego et comme la kundalini se trouve être le pouvoir le plus puissant, l'ego peut souhaiter se l'approprier. Mais cela ressemble à essayer d'attraper la foudre. Elle peut finir par nous frapper.

Les Aspects Cosmiques des Chakras

L'ouverture des chakras procure l'accès aux fonctions cosmiques et à ses éléments et facultés respectives. Les chakras fournissent la connaissance de l'unité des constituants objectifs de l'univers (éléments), des instruments de cognition (organes des sens) et des instruments d'action (organes d'action) qui sont les constituants subjectifs de l'univers. Lorsque les chakras sont ouverts, nous expérimentons la nature cosmique de ces facteurs qui font partie de notre propre conscience profonde. Nous apprenons les secrets de la création et l'univers fusionne dans notre esprit¹.

Lorsque nous éveillons nos énergies subtiles et nos facultés, il nous est possible d'expérimenter des sons subtils, des lumières ou des visions de divinités au niveau du troisième œil. Mais ces expériences peuvent survenir bien avant toute ouverture de chakra. Pour faire fonctionner les centres subtils, il faut mettre au repos les centres grossiers ou physiques ou bien les équilibrer. C'est la raison pour laquelle les pratiques de yoga développent l'apaisement du corps, de la respiration, des sens et de l'esprit, en particulier à l'aide du pratyahara qui fournit les bases du travail sur les chakras. La kundalini est une force de retrait, renversant le processus de création afin que nous retournions vers l'Unité. Par conséquent, elle ne sera pas en mesure de fonctionner tant que nous ne réduirons pas nos engagements et attachements externes.

Le développement correct du chakra de la terre demande de se détacher de l'élément terre. Nous ne recherchons plus à accumuler des choses extérieurement mais nous apprenons à les apprécier intérieurement sous forme de perception. Nous apprenons à aimer les couleurs, les textures et les ombres de l'élément terre qui ressemblent à une représentation mentale de montagnes magnifiques mais sans que nous ayons le désir de les posséder ni de les saisir.

L'ouverture correcte du chakra de l'eau n'exige pas que nous possédions une pulsion sexuelle exacerbée ni même une grande puissance. Elle demande que les organes sexuels atteignent un état latent et que la pulsion sexuelle soit sublimée en une force de conscience. Nous apprenons à aimer l'écoulement et la saveur de l'élément eau qui ressemblent à un mouvement de plaisir, chevauchant sur les vagues de la perception de l'océan cosmique.

L'ouverture correcte du chakra du feu n'implique pas l'augmentation de notre volonté ou de notre détermination personnelle. Elle nécessite l'éveil de l'énergie cosmique de feu (tejas) et nécessite que nous la laissions se consumer. Nous devons devenir un feu et brûler toutes les impuretés présentes dans notre corps et notre esprit. Cela revient à expérimenter le feu détruisant l'univers à la fin de cycle des *yugas*, dans lequel nos motivations personnelles se dissolvent.

L'ouverture du chakra du cœur ou de l'air ne signifie pas que nous possédions un état émotionnel exacerbé, vulnérable ou réceptif. Pour ouvrir le chakra du cœur, nous devons dépasser nos émotions personnelles et comprendre l'énergie cosmique d'amour à l'origine de toute fluctuation émotionnelle. Pour y parvenir, nous devons être réceptifs aux sentiments universels de compassion et de dévotion et rester en contact avec la force vitale universelle. Cela est une expérience de dévotion pure où nous devenons l'amour même.

L'ouverture du chakra de la gorge ou de l'éther ne nécessite pas de développer une éloquence ou expression exacerbée mais elle nous demande d'être silencieux dans l'étendue de l'espace cosmique, dans laquelle notre voix personnelle se perd dans le Monde divin. Elle se dissout dans l'éther cosmique dans lequel l'essence des sons demeure sous forme de connaissance éternelle.

L'ouverture du troisième œil implique que nous apprenions à vivre en tant que perspicacité pure et ne nécessite ni corps ni même de sens. L'ouverture du chakra du sommet du crâne signifie l'union avec l'infini, la nature éternelle de l'Existence pure dans laquelle disparaît la séparation de l'Être.

L'éveil de la conscience située derrière le corps subtil implique d'être capable de se débarrasser du corps grossier et de ses fonctions tel un lourd manteau devenu inutile par un chaud jour d'été. Cet abandon peut effrayer les personnes attachées au corps, mais devient merveilleux pour celles ne percevant pas la vie comme étant limitée.

Les Chakras, les Expériences et les Pouvoirs

Chaque chakra fournit une conscience correspondant à un niveau de l'univers ou à des mondes différents (*lokas*) existant au-delà du monde physique. Ils nous permettent d'acquérir la compréhension des interactions subtiles de la nature (*Prakriti*), des sens et de leurs essences subtiles (*tanmatras*), de la force vitale (*pranas*) et du processus de création cosmique.

Les sous plans correspondants de l'univers astral, qui dépassent en merveille tout ce qui existe dans le monde physique, peuvent se révéler au troisième œil. Nous pouvons alors apercevoir de magnifiques montagnes astrales, de vastes étendues d'océans astraux translucides, des soleils astraux luisants et des étoiles astrales scintillantes. Nous pouvons chevaucher les vents astraux traversant divers mondes ou étendre notre esprit à travers des espaces astraux infinis et à travers leurs univers de beauté et de plaisir. Nous pouvons rencontrer des sages et des divinités ou des amis de vies précédentes, renouer des relations d'âme. Dans les chakras supérieurs, nous pouvons avoir accès à des royaumes causals de pure connaissance, de perception idéale et de conscience infinie existant au-delà des limitations personnelles. Nous pouvons visi-

ter l'atelier de la création et observer la façon dont l'univers est créé par le mental et la seule pensée.

Toutefois, les yogis ne désirent pas tous explorer les mondes ou les facultés liées aux chakras. De nombreux grands *jnanis*, ou yogis sur le chemin de la connaissance s'efforcent de fusionner directement avec la pure unité ou Absolu se trouvant au-delà des corps subtil et causal. Lors de leur éveil, il se peut que les yogis distinguent à peine les chakras et leurs fonctions. A partir de leurs expériences, telles que celles vécues par Ramana Maharshi et qui représente l'expérience la plus caractéristique nous concernant, il n'existe qu'un seul chakra ou centre qui est celui du Soi situé dans le cœur. C'est à partir du Soi que tous les phénomènes des mondes grossiers et subtils apparaissent et que les corps prennent naissance tels des images reflétées dans un miroir ou l'écume se formant à la surface des vagues de l'océan. De même, de nombreux grands dévots cherchent à s'abandonner à Dieu ou *Bhagavan* situé dans le cœur et ne s'intéressent pas aux diverses expériences des chakras, même lorsque ces expériences leur apparaissent. Très peu de personnes sont en mesure d'expérimenter ces états supérieurs mais il faut que nous sachions que les chakras sont une série d'étapes et non une fin en soi et qu'ils peuvent devenir une distraction si nous ne sommes pas vigilants.

Les écrits yogiques mentionnent divers *siddhis* ou pouvoirs psychiques. Ils sont principalement liés au corps subtil et à ses *pranas* respectifs étant donné que la matière subtile est entièrement malléable. *Udana* subtil ou l'air ascendant nous permet de devenir aussi léger que nous le souhaitons et nous permet également de nous soulever par lévitation (*laghima*). *Apana* subtil ou l'air descendant nous permet de devenir aussi lourds et aussi stables que nous le désirons (*garima*). *Vyana* subtil ou l'air expansible nous permet de devenir aussi grands que nous le souhaitons et de nous développer à l'infini (*mahima*). *Samana* subtil ou l'air se contractant nous permet de devenir aussi petits que nous le sou-

haitons et d'être parfaitement concentrés (*anima*). Le prana principal lui-même nous permet d'obtenir ce que nous désirons (*prapti*). Lors de l'ouverture des chakras, nous pouvons expérimenter ces pouvoirs correspondants dans le corps subtil. Parfois, leurs effets s'étendent également au corps physique.

De plus, nous ne devons pas oublier qu'il existe de nombreux états subtils entre la conscience physique ordinaire et l'éveil véritable de la kundalini et des chakras. Nous ne devrions pas considérer ces expériences extraordinaires comme étant l'illumination ou l'expérience de la kundalini. Les visions, les expériences hors du corps, les transes, les 'channeling', les rêves mystiques, les génies, les inspirations de toutes sortes et les autres états similaires, même lorsqu'ils sont justifiables, peuvent toujours passer à côté du véritable éveil de la kundalini et ne doivent absolument pas être confondus avec la réalisation du Soi, nécessitant le développement complet de notre conscience au lieu de nous adonner à des expériences ou à des entités situées à l'extérieur de nous-mêmes.

L'ouverture correcte des chakras nécessite la grâce divine. Nous ne la développons pas délibérément et elle n'est pas non plus provoquée par des troubles émotionnels. Essayer d'éveiller la kundalini sans avoir tout d'abord purifié le corps et l'esprit entraîne des effets secondaires dans lesquels l'esprit ou force vitale devient perturbé et dans lesquelles surviennent diverses expériences illusoire. C'est la raison pour laquelle, les textes yogiques traditionnels ont toujours insisté sur l'importance d'un style de vie et d'un comportement adéquats (*yamas* et *niyamas*), ainsi que sur l'importance d'un régime d'hygiène de vie ayurvédique approprié comme étant la base des pratiques de kundalini.

Bien qu'il soit possible de vivre des expériences irrationnelles de kundalini ou de chakra, la plupart d'entre elles proviennent de troubles praniques ou mentaux. Lorsque le mental n'est pas purifié, il peut se produire une activité exacerbée des chakras infé-

rieurs ainsi qu'une augmentation de leurs pulsions physiques et émotionnelles. C'est la raison pour laquelle nous devons veiller à travailler sur les chakras inférieurs en respectant la vision des chakras supérieurs, principalement du cœur ou du troisième œil.

En plus des sept chakras supérieurs, il existe sept chakras inférieurs situés sous le muladhara. Ces chakras sont liés au monde des enfers ou royaume astral inférieur des *asuras* (anti Dieux) et s'efforcent de nous maintenir dans l'ignorance et l'illusion. Il est possible de choir dans ces chakras inférieurs et dans leurs expériences négatives faites de colère, de fierté et de pouvoir si nous ne prenons pas garde.

Lorsque nous abordons les chakras avec précaution et avec de bons conseils, nous n'avons rien à craindre, mais il est préférable d'être très prudent et non trop audacieux lorsque nous travaillons avec ces forces semblables à la foudre. Nous devons surtout comprendre que l'ouverture des chakras n'est pas une fin en soi mais qu'elle fait partie du processus de réalisation du Soi. Les chakras ne nous indiquent pas seulement le chemin à suivre, ils nous indiquent également les chemins secondaires où nous risquons de nous égarer. Nous avons non seulement besoin de les comprendre, mais de comprendre également leurs liens cosmiques.

¹ Voir l'analyse des Chakras dans *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses*, Part III, Chapitres 1 et 2.



11

Les Nadis

Systèmes de Canaux de l'Esprit et du Prana

*Lorsque tous les nœuds du cœur sont sectionnés,
le mortel devient alors immortel.*

KATHA UPANISHAD 6.15

L'Ayurvéda considère que le corps est un ensemble de canaux allant du grand canal ou appareil gastro-intestinal aux canaux subtils du système nerveux. De même, le yoga considère que le corps subtil (domaine du prana/mental) est un système de canaux étroitement liés (nadis). Les canaux du corps physique sont reliés aux canaux du corps subtil.

Dans la pensée ayurvédique, Vayu, la force de l'air cosmique est à l'origine de tous ces canaux. Vayu est dénommé *sutratman*, Soi ou Atman du sutra signifiant fil, canal ou conduit. Les canaux créés par Vayu maintiennent toute existence présente dans l'univers, tels que des perles enfilées en un collier. De même qu'il existe des canaux dans le corps, la nature extérieure est pour-

vue de différents canaux, comprenant les rivières et les ruisseaux jusqu'aux courants d'énergie de l'espace intergalactique. Dans cette section, nous examinerons les canaux du mental et du corps subtil. Vous pouvez consulter des livres généraux sur l'Ayurvéda pour obtenir des informations sur les canaux physiques.

Chitta Nadi :

Canal de l'Esprit ou de la Conscience

L'esprit possède son propre nadi ou canal dénommé *chitta nadi* ou canal de la conscience. L'Ayurvéda se réfère à sa contrepartie physique par *manovaha srotas*, canal transportant les pensées. Nous expérimentons tous le flux du mental, flux des pensées ou courant de la conscience. C'est le flux qui circule à travers le *chitta nadi*.

Le *chitta nadi* prend naissance dans le cœur spirituel, emplacement de l'âme réincarnée ou du Soi individuel dénommé *Jivatman*. Nous sommes reliés au Créateur dans le cœur qui est l'endroit où le *chitta nadi* acquiert de l'énergie. Les impulsions fondamentales provenant de notre mental profond ou du cœur, appelées *samskaras*, propulsent le mouvement à travers ce nadi.

Le *chitta nadi* est le flux de nos *samskaras* circulant du cœur jusqu'au monde extérieur. Ce flux monte tout d'abord jusqu'à la gorge d'où naît notre expression, puis jusqu'à la tête où il est relié aux sens et aux objets extérieurs. Puis il redescend de la tête à la gorge et retourne dans le cœur. Ce flux est l'écoulement double du *chitta nadi*. Ce flux possède un premier mouvement se dirigeant vers le monde extérieur, allant du cœur à la tête et ressortant par les sens. Puis il possède un second mouvement contraire partant du monde extérieur des sens jusqu'au monde intérieur de la psyché et descendant de la tête jusqu'au cœur.

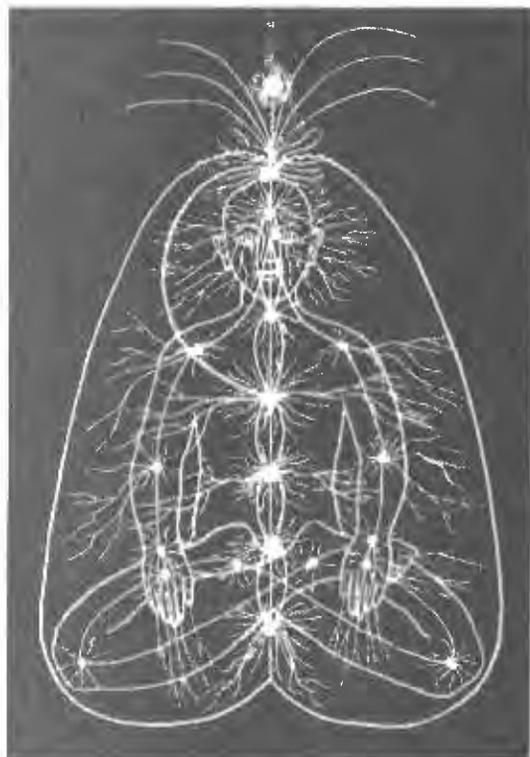
Le flux du *chitta nadi* vers l'extérieur donne naissance au mental extérieur, aux émotions et aux pulsions vitales, dénommé en

Samkhya domaine de manas et du corps subtil. Le flux du *chitta nadi* vers l'intérieur donne naissance au mental intérieur et à l'intuition, dénommé *buddhi* ou intelligence intérieure¹ dans le Samkhya. Le flux se dirigeant vers l'extérieur suit les mouvements de la force de répulsion cosmique ou de l'ignorance. Le flux se dirigeant vers l'intérieur suit les mouvements d'attraction divine. Le flux du *chitta nadi* vers l'extérieur nous entraîne dans le corps et donne naissance à l'état de veille qui est dominé par l'activité sensorielle de la tête. Le flux du *chitta nadi* vers l'intérieur nous entraîne dans notre propre conscience et donne naissance à l'état de rêve et de sommeil profond. Les rêves se produisent dans la région de la gorge. Le sommeil profond se produit à la base du cœur.

FLUX DOUBLE DU CANAL DE L'ESPRIT

	Tête	
	Ego, Ahamkara	
	Concept Je suis le corps	
	Prana Diversifié	
Flux vers l'extérieur		Flux vers l'intérieur
Manas,		Buddhi,
Mental extérieur		Intelligence Intérieure
Sensation		Connaissance
	Cœur, Chitta	
	Soi ou Âme (Jivatman)	
	Esprit primordial, Domaine Samskarique	
	Prana originel	

Au moment de la mort, le *chitta nadi* s'écoule vers l'intérieur, comme durant le sommeil, nous entraînant dans le plan astral et dans son expérience de paradis et d'enfer semblable aux rêves. Les expériences de tunnel communément expérimentées par les personnes proches de la mort indiquent le fonctionnement de ce nadi.



Dans l'esprit humain ordinaire, le flux à travers le chitta nadi est restreint et interrompu. Notre mental est distrait et fragmenté et se dirige dans plusieurs directions. Néanmoins, le flux à travers le canal de l'esprit garde une certaine cohérence que nous expérimentons comme notre propre identité. La pensée dominante circulant à travers le chitta nadi est la pensée-Je. Notre identification au corps génère

le flux externe du chitta nadi. Reconnaître le Soi en tant que conscience pure génère le flux interne.

L'ego (*ahamkara*) est le facteur limitant la circulation à travers le chitta nadi. Il est le mouvement négatif du prana dans l'esprit, tandis que l'âme ou le sentiment du Soi divin est le mouvement positif du prana dans l'esprit. L'ego est une manifestation de prana perturbé ou de prana fondé sur les désirs (*apana* dans l'esprit), alors que l'âme reflète le prana équilibré ou fondé sur l'amour.

Lorsque le chitta nadi est obstrué par la pensée d'un soi séparé, nous restons prisonniers du mental extérieur, des émotions et des sens. Lorsque nous développons notre sens du moi et passons de l'individuel à l'universel, le flux du chitta nadi augmente. Lorsque le chitta nadi s'écoule librement, il complète son circuit

et retourne dans le cœur. Lorsque nous pratiquons la méditation, nous expérimentons un flux circulant plus rapidement, plus aisément et de façon plus constante dans le chitta nadi. Lorsque le flux circule librement, il nous ramène dans l'océan de conscience demeurant dans le cœur ; le flux circulant librement s'unit au silence et à la sérénité.

L'ego entraîne l'accumulation de diverses toxines, d'impuretés ou de matières lourdes (*malas*) dans le chitta nadi et entrave sa circulation. Ces toxines proviennent d'aliments, d'impressions et d'associations mal digérées, de régimes alimentaires inadaptés, de l'utilisation incorrecte des sens et de relations inadéquates. En conséquence, la circulation à travers le chitta nadi est affectée par la condition du corps, du prana et de l'esprit. Le chitta nadi est relié à tous les systèmes de canaux des corps physiques et subtils.

A cet égard, le yoga fait mention des nœuds situés dans le cœur (*hridaya granthi*) qui doivent être dénoués pour que se produise la libération ou l'illumination. Ces nœuds représentent une diminution du flux du chitta ou une obstruction de la circulation de *vayu* ou de *prana* à l'intérieur de l'espace de l'esprit. Nos *samskaras*, les désirs et impulsions profondes, limitent le flux d'énergie provenant du Soi et circulant dans le chitta nadi. Ces désirs sont alors projetés dans le monde extérieur sous forme d'identités égotistes limitées et variées. L'ouverture du cœur spirituel et l'ouverture du chitta nadi sont par conséquent la même chose. Des nadis périphériques subtils, liés au chitta nadi, s'ouvrent en même temps que lui, procurant une expérience de béatitude au corps physique.

En réalité, l'esprit n'est pas différent de son flux. La vibration de l'esprit (*chitta-spanda*) est le flux de l'esprit (chitta nadi). Lorsque l'esprit acquiert un état de sérénité et de silence, le flux du canal de l'esprit s'apaise également, s'unit à la paix et s'étend dans l'espace.

Chitta Nadi et les Autres Canaux

Le chitta nadi est le canal du corps causal appartenant au domaine du mental profond et du cœur. Le prana originel de l'âme ou fondement de toute vie provient de ce nadi. Ainsi, le chitta nadi est le flux pranique originel ainsi que celui de l'esprit. Le mouvement de l'esprit (chitta-spanda) se reflète toujours dans le mouvement du prana (prana-spanda). Ainsi, le chitta nadi gouverne tout le fonctionnement des canaux. Il est surtout intimement lié au sushumna ou canal gouvernant le corps subtil, et à la kundalini ou pouvoir du serpent qui est le flux d'énergie éveillé du sushumna. Les trois flux du chitta nadi entraînent également la circulation de la kundalini à travers le sushumna. Le chitta nadi est lié aux régions supérieures du sushumna allant du cœur jusqu'à la tête.

Le chitta nadi gouverne non seulement la circulation des pensées mais également la circulation de prana qui en découle. Le sushumna, en tant que nadi pranique supérieur, est très lié au chitta nadi ou canal de l'esprit possédant une circulation éveillée. Lorsque le chitta nadi circule vers l'extérieur, la kundalini reste dormante. Lorsque le chitta nadi circule vers l'intérieur, la kundalini s'éveille alors et commence à circuler.

La circulation du chitta nadi vers l'intérieur entraîne la purification et la stimulation de tous les autres nadis ce qui entraîne l'ouverture des chakras et de leurs potentiels. Cependant, les yogis ne font pas tous l'expérience de tous les chakras ni de leurs énergies correspondantes. Certains atteignent directement le cœur et ne s'intéressent pas aux autres expériences possibles.

La circulation du chitta nadi est fondée sur le désir. Le désir entraîne la circulation du chitta nadi vers l'extérieur. Le détachement lui permet de circuler vers l'intérieur. Etant donné que le désir sexuel est le désir le plus puissant, il possède la plus grande attraction vers l'extérieur. Lorsque le chitta nadi circule vers l'ex-

térieur, notre énergie est dirigée vers le monde extérieur où elle se perd éventuellement. Lorsque notre énergie circule vers l'intérieur, elle est dirigée vers l'intérieur afin de subir une transformation intérieure.

En ce qui concerne les pratiques de yoga, le pratyahara (contrôle des sens) a pour fonction d'inhiber la circulation vers l'extérieur à travers le chitta nadi afin que s'effectue un mouvement vers l'intérieur. Dharana est la concentration d'énergie dans le chitta nadi s'effectuant en concentrant son attention. L'état méditatif se produit lorsque l'énergie circule continuellement à travers le chitta nadi. Le samadhi se manifeste lorsque la circulation du chitta nadi n'est pas obstruée. La meilleure méthode pour y parvenir est vraisemblablement de remonter le courant des pensées jusqu'à sa source, jusqu'à la pensée-Je située dans le cœur, jusqu'au 'Je suis ce que je suis' divin qui est l'essence du Yoga de la Connaissance. Une autre façon est de vénérer la présence de Dieu présent dans notre cœur sous la forme nous convenant. Les mantras ainsi que tout ce qui crée une circulation constante de pensées supérieures favorisent l'ouverture du chitta nadi. Tout ce qui développe notre conscience favorisera également une plus libre circulation de l'énergie de ce nadi. En d'autres mots, tous les yogas, en particulier leurs pratiques supérieures, ont pour but de développer le chitta nadi.

Parmi les doshas, le chitta nadi est le plus lié à vata, en raison du lien de vata avec le prana et le mental. Le mental, le prana et vata fonctionnent ensemble. Une aggravation de vata entraîne une circulation anormale ou perturbée dans le chitta nadi. Pourtant, kapha, en tant qu'attachement, peut bloquer sa circulation. Pitta, en tant que colère, peut de même troubler sa circulation. En ce qui concerne les trois essences vitales, le prana émane de la libre circulation du chitta nadi. Tejas est sa puissance de lumière. Ojas est la stabilité de sa circulation.

Les Quatorze Canaux du Corps Subtil

Le corps subtil contient soixante-douze mille nadis. Les quatorze nadis les plus importants gouvernent les fonctions du corps et de l'esprit. Trois d'entre eux déterminent les circulations d'énergie principales et un seul d'entre eux détient la clé du développement spirituel.

Sushumna

Le nadi le plus important et essentiel est dénommé sushumna ou colonne vertébrale astrale. Il est situé dans le canal spinal du corps physique. Il contrôle toutes les fonctions des divers chakras qui sont disposés autour de lui comme des lotus. Le sushumna est de nature sattvique et est activé par l'éveil de la kundalini ou du prana shakti. Sinon, la circulation de son énergie est très limitée.

Ida et Pingala

Les nadis *ida* et *pingala* ainsi que le sushumna sont les trois nadis les plus importants. Lorsque le sushumna n'est pas éveillé, l'énergie circule alternativement à travers l'un de ces deux canaux, complétant réciproquement leur travail. Ils circulent à gauche et à droite du sushumna comme deux spirales entrelacées à partir de leur origine située à la base de la colonne vertébrale jusqu'au troisième œil et terminent dans les narines gauche et droite.

Ida est le nadi gauche. Son énergie est lunaire, féminine, fraîche ou kapha et sa qualité est tamasique. Ida nous procure la vision, l'élocution, l'imagination et augmente notre dévotion, nous rendant plus chaleureux et affectueux. Pingala est le nadi droit. Son énergie est solaire, masculine, chauffante ou pitta et sa qualité est rajasique. Pingala nous procure la motivation, le dynamisme et nous permet de rechercher la connaissance et l'intuition profonde.

En général, notre énergie circule davantage dans un nadi que dans l'autre, ce qui est possible de déterminer en observant par

quelle narine notre respiration circule le plus. A cet égard, les deux nadis sont liés au fonctionnement droit et gauche du cerveau. Le fonctionnement du cerveau gauche est lié au nadi opposé ou au nadi droit nous rendant rationnels, indépendants et agressifs. Le fonctionnement du cerveau droit est lié au nadi opposé ou au nadi gauche nous rendant émotionnels, sensibles et réceptifs. Lorsque la respiration se produit davantage dans la narine gauche, le cerveau droit et ses fonctions sont activés. Lorsqu'elle se produit davantage dans la narine droite, le cerveau gauche et ses fonctions sont activés.

Lorsque le prana ou force vitale est équilibré et que l'énergie des nadis solaire et lunaire s'équilibre, la kundalini s'éveille et le prana pénètre dans le sushumna. Cela permet au corps subtil de fonctionner et de nous entraîner dans un état d'esprit et de perception supérieurs. La clé pour obtenir un corps subtil en bonne santé repose sur l'équilibre de la circulation d'énergie à travers ces deux nadis. Voir le chapitre sur le pranayama pour plus de détails sur ce sujet.

Si nous essayons d'éveiller la kundalini ou d'ouvrir les chakras lorsque les nadis ne sont pas équilibrés, nous pouvons faire pénétrer des substances subtiles toxiques dans le sushumna ou dans les nadis ida et pingala. La kundalini circulant à travers le nadi ida provoquera une imagination erronée ou des émotions déformées, un esprit excessivement passif avec la possibilité de se laisser envahir par d'autres entités. Des troubles kapha et l'obésité se produiront généralement au niveau physique. Lorsque la kundalini circule à travers le pingala, elle provoque de la colère, de l'autosatisfaction et un esprit excessivement critique, créant une personne égoïste certaine d'être très spirituelle. Au niveau physique il se développe de la fièvre, des inflammations et une chaleur interne d'origine mystérieuse.

Les Quatorze Nadis Principaux

En plus des trois nadis principaux, onze autres sont également importants, formant un total de quatorze nadis principaux. Chaque nadi se distingue par l'endroit du corps (l'ouverture) auquel il est relié. Tous les nadis commencent au chakra de la base de la colonne vertébrale, suivent le cours du sushumna et se ramifient à certains points situés le long de la colonne vertébrale. Chaque nadi suit la prédominance droite et gauche des nadis ida et pingala. Six nadis sont liés aux six chakras.

Nadis du Côté Droit (Prédominance Pingala)

1. Pingala : 'Le Rouge'. Il se ramifie à partir du troisième œil, descend dans la narine droite qui est son orifice où il lui fournit du prana. Il gouverne également la fosse nasale droite.

2. Pusha : 'Le Nourricier'. Il est une forme du Dieu Soleil et se ramifie à partir du troisième œil, descend dans l'œil droit qui est son orifice où il lui fournit du prana. Il est essentiellement gouverné par le prana. Il est très important parce que l'âme (Atman) demeure dans l'œil droit durant l'état de veille. Méditer sur l'Observateur situé dans l'œil droit est une approche primordiale de la réalisation du Soi.

3. Payasvini : 'Rempli de Jus'. Il se ramifie à partir du troisième œil, descend dans l'oreille droite qui est son orifice où il lui fournit du prana. Il gouverne également la trompe d'Eustache droite. Dans l'oreille droite, nous entendons les sons intérieurs ou nada.

4. Yashasvati : 'Regorge de Gloire'. Il part du chakra de la base de la colonne vertébrale et monte jusqu'au chakra du nombril où il se ramifie. Il fournit du prana au pied droit et à la main droite. Son énergie atteint un centre situé au milieu de la main et du pied d'où il irradie les cinq doigts ou orteils et se termine principalement dans le pouce et le gros orteil. Ses ouvertures sont situées au bout

du pouce et du gros orteil. Il existe une puissante énergie curative dans la paume de la main droite, qui de même que l'œil droit est souvent liée à l'âme.

Nadis situés sur le Côté Gauche (Prédominance Ida)

1. Ida : 'Celui qui inspire'. Il se ramifie à partir du troisième œil, descend dans la narine gauche qui est son orifice où il lui fournit du prana. Il gouverne la fosse nasale gauche. Il gouverne également la parole inspirée ou visionnaire. Il fait en sorte de nourrir tout le corps en prana.

2. Shankhini : 'Semblable à un Coquillage'. Il se ramifie à partir du troisième œil, descend dans l'oreille gauche qui est son orifice où il lui fournit du prana. Il gouverne également la trompe d'Eustache gauche. Il nous rend réceptifs aux influences supérieures.

3. Gandhari : 'Note de Musique'. Il se ramifie à partir du troisième œil. Il descend dans l'œil gauche qui est son orifice où il lui fournit du prana. Il favorise également les rêves et la vision créative.

4. Hastijihva : 'Langue d'Eléphant'. Il part du chakra situé à la base de la colonne vertébrale et monte jusqu'au chakra du nombril où il se ramifie. Il fournit du prana au pied et à la main gauches. Son énergie parvient dans un centre situé au milieu de la main et du pied et à partir de là irradie jusqu'aux cinq doigts ou orteils et se termine essentiellement dans le pouce et le gros orteil. Ses ouvertures sont situées au bout du pouce et du gros orteil.

Nadis Centraux

1. Alambusha : 'Barrière ou limite'. Il part de la base de la colonne vertébrale ou du centre du chakra de la base, retourne jusqu'au fond du rectum et fournit du prana aux organes d'élimination. Son ouverture est l'anus. Il est lié au chakra de la base de la colonne vertébrale ou de la terre et est relié à apana.

2. Kuhu : 'Nouvelle Lune ou Lune Cachée'. Il part de la base de la colonne vertébrale jusqu'au chakra du sexe et continue sur l'avant jusqu'au bout du pénis ou jusqu'au fond du vagin, fournissant du prana aux organes reproducteurs ainsi qu'aux organes urinaires qui lui sont reliés. Son ouverture est le pénis ou le vagin. Il est lié au chakra du sexe ou de l'eau et est lié à apana.

3. Vishvodhara : 'Celui qui Porte Tout'. Il part de la base de la colonne vertébrale et monte jusqu'au chakra du nombril et jusqu'à l'estomac. Il fournit du prana au système digestif. Son ouverture est le nombril. Il est lié au nombril ou au chakra de feu et est lié à samana.

4. Varuna : 'Celui qui Imprègne'. Il est le dieu védique qui gouverne l'Océan cosmique de l'Espace. Il part de la base de la colonne vertébrale et monte jusqu'au chakra du cœur fournissant du prana au corps entier, généralement à travers les systèmes respiratoire, circulatoire et sébacé. Son ouverture est la peau. Il est lié au chakra du cœur ou de l'air et à vyana. Ce nadi permet la manifestation des sentiments profonds et la connaissance du cœur.

5. Sarasvati : 'Déesse de la Parole'. Il se ramifie à partir du chakra de la gorge. Il va jusqu'au bout de la langue où il lui fournit du prana. En général, il couvre également la bouche et la gorge. Il est lié au chakra de la gorge ou chakra de l'éther et à udana. Ce nadi, comme son nom l'indique, procure les pouvoirs de la parole, de la sagesse et des mantras.

6. Sushumna : 'Le Bienheureux'. Il part de la base de la colonne vertébrale ou du centre du chakra de la base et monte jusqu'au sommet de la tête. Il stimule également la colonne vertébrale, les tissus nerveux et maintient les os. Dans la région du troisième œil, il rassemble l'énergie de tous les autres nadis, en particulier des huit nadis dominants à droite et à gauche. Parmi les cinq pranas il est lié à prana.

Emplacement des Nadis

Le corps possède sept orifices dans la partie supérieure situés dans la tête : les narines droite et gauche, les oreilles droite et gauche, les yeux droit et gauche et la bouche. Ils sont dénommés les sept rishis ou sages parce qu'ils sont les facultés qui nous guident. Ils sont également dénommés les sept pranas parce qu'ils gouvernent les différentes formes de prana et les sept soleils (*Adityas*), parce qu'ils favorisent différentes formes d'illumination. Ils sont les dieux ou *devas* dont le guru est *Brihaspati* (la parole).

Il existe 2 orifices dans la partie inférieure qui sont l'urètre et l'anus. Ils sont les démons ou asuras dont le guru est *Shudra* (la reproduction). Avec le nombril, cela fait dix orifices. Le point situé au sommet du crâne est le onzième nadi qui est lié à l'esprit ou à la conscience.

Cela en fait onze parmi les quatorze nadis. Les nadis des pieds et des main possèdent des ouvertures d'énergie reliées au monde extérieur à travers les mains et les pieds. La peau elle-même est une ouverture pour l'ensemble du corps. Ces ouvertures complètent le reste des quatorze nadis.

Ces quatorze nadis se terminent dans différentes ouvertures du corps qu'ils soutiennent. Ils prennent naissance à la base de la colonne vertébrale. Seuls deux nadis, sushumna et alambusha, proviennent directement du centre du chakra de la base de la colonne. Les autres proviennent du petit triangle situé autour de ce centre. Le prana pénètre directement dans le sushumna uniquement lors de l'éveil spirituel. Sinon, il reste dans les douze nadis périphériques qui sont dominés par ida et pingala et par leur prédominance des côtés gauche et droit.

Notre énergie se manifeste généralement à travers sushumna et sarasvati. Elle s'écoule par alambusha et kuhu. Le prana pur s'élève à travers sushumna, le prana impur se dissipe à travers alambusha.

De même que les nadis ida et pingala se déplacent de chakra en chakra, tournoyant l'un autour de l'autre sous forme de spirale jusqu'aux narines droite et gauche tout en transportant les forces solaire et lunaire, les nadis payasvini et shankhini font de même jusqu'aux oreilles droite et gauche, les nadis pusha et gandhari jusqu'aux yeux droit et gauche, tandis que les nadis yashasvati et hastijihva se déplacent jusqu'aux côtés droit et gauche du corps. Ces huit canaux sont reliés entre eux et agissent généralement simultanément. Lorsque le prana se trouve sur le côté droit circulant à travers le pingala, il circule également dans l'oreille droite, l'œil droit et le côté droit du corps à travers ses canaux respectifs. Lorsqu'il circule à travers le nadi ida, il circule également dans l'oreille gauche, l'œil gauche et le côté gauche du corps.

Les cinq sens possèdent leurs canaux respectifs : pour l'ouïe ce sont les oreilles droite et gauche (payasvini et shankhini); pour le toucher celui de la peau (varuna) ; pour la vue, ceux des yeux droit et gauche (pusha et gandhari) ; pour le goût, celui de la langue (sarasvati) ; pour l'odorat, ceux des narines droite et gauche (pingala et ida). Les cinq organes d'action possèdent leurs canaux respectifs : pour la parole (sarasvati), pour les mains et les pieds (yashasvati et hastijihva), pour les organes urogénitaux (kuhu) et pour l'anus (alambusha).

Traitement des Quatorze Nadis

La meilleure façon de traiter les nadis est de traiter leurs différents orifices ou ouvertures, qui sont leurs principaux sites de réception et de transmission d'énergie. Nous y parvenons à l'aide de massages, de thérapie par la chaleur (telle que brûler du moxa) ou de l'application de plantes et d'huiles. Le prana se déplace à travers les canaux, rentrant et sortant du corps et créant ces diverses ouvertures. En traitant ces canaux, nous pouvons influencer tous les pranas et les énergies du corps et de l'esprit.

Le sushumna est traité par l'application de pression sur le point situé au sommet du crâne, en massant le cuir chevelu ou en y appliquant des plantes et des huiles. L'huile de Brahmi (gotu kola préparé dans une base d'huile de noix de coco) est spécifique pour lubrifier et tonifier le sushumna et le centre situé au sommet du crâne.

Les canaux allant jusqu'aux oreilles (payasvini et shankhini) sont stimulés en exerçant de la pression sur le lobe des oreilles ou en massant les oreilles. Ils peuvent être tonifiés à l'aide de massages à l'huile sur les ouvertures des oreilles. L'huile de Brahmi est également très efficace sur eux.

Les canaux allant jusqu'aux yeux (pusha et gandhari) sont stimulés en exerçant des pressions sur les points situés autour des yeux, en particulier sur le point central et au-dessus des yeux. Des huiles et des plantes appliquées sur les yeux sont également très efficaces. Le ghee au triphala est ce qui existe de mieux pour cela. Les yeux sont également équilibrés et stimulés par l'application de pressions ou d'huiles sur le troisième œil, en particulier de la pâte de bois de santal ou de l'huile de bois de santal.

Les canaux allant jusqu'au nez (pingala et ida) sont stimulés en exerçant des pressions sur les points situés tout près des narines droite et gauche. Ils sont également traités à l'aide de respirations alternées à travers les narines et par des thérapies de *nasya* (principalement avec de l'acore vrai), ainsi qu'à l'aide d'aromathérapie (huiles piquantes telles que le camphre, la menthe ou la cannelle). Ces deux canaux sont bien évidemment les plus importants dans les traitements parce qu'il est possible d'agir directement sur eux à l'aide de la respiration.

Les canaux allant jusqu'aux pieds et aux mains (yashasvati et hastijihva) sont sûrement les plus importants dans les traitements ainsi que les plus faciles à manipuler extérieurement. Grâce

à eux, nous pouvons équilibrer la circulation pranique du corps entier. Ces deux nadis sont liés aux divers chakras secondaires ou centres de nadis où ils se ramifient à partir des articulations (épaules, coudes, poignets et mains, hanches, chevilles et pieds). Ils sont traités à l'aide de massages des mains et des pieds, en particulier des doigts et des orteils et de massages des membres, en particulier au niveau des articulations. Il est efficace d'exercer de la pression au centre des pieds et des mains ainsi qu'au bout des doigts et des orteils. Nous pouvons appliquer des plantes et des huiles sur les paumes des mains et sous la plante des pieds afin d'agir sur eux.

Les canaux allant jusqu'à la langue (sarasvati) sont traités avec l'application de plantes et d'huiles sur le nez et la gorge. Le ghee à base d'acore vrai est particulier efficace. Placer la langue contre le palais est efficace pour relier sarasvati avec sushumna.

Le canal circulant le long du corps (varuna) est traité à l'aide d'un massage corporel général et de l'application de plantes et d'huiles sur la peau, en particulier sur le dos près de la région du cœur.

Les canaux allant à l'estomac (visvodhara) sont traités à l'aide de massages de l'abdomen, autour du nombril et avec l'application de plantes et d'huiles sur le nombril (comme la pâte de gingembre). Une autre méthode consiste à utiliser des plantes efficaces pour le système digestif.

Le canal reproducteur (kuhu) est traité à l'aide de massages sur le périnée ou sur le point situé au-dessus du pénis et avec l'application d'huile sur l'urètre (également chez les femmes). L'huile de Brahmi est également efficace ici pour contrôler la fonction sexuelle.

Le canal de l'élimination (alambusha) est traité à l'aide de massages du rectum ou de l'application de plantes et d'huiles à cet

endroit. Alambusha est le canal suivant le plus important après sushumna. Vata y est traité à l'aide de clystères médicaux (*basti*).

Les canaux peuvent être traités à l'aide des sens, des organes d'action ou des systèmes corporels concernés, ainsi qu'avec le traitement des chakras à partir desquelles ils se ramifient. Une méthode efficace consiste à visualiser ces canaux et à y diriger le prana à l'aide de la pensée, en visualisant le prana de couleur rouge ou orange. Apprendre à visualiser les nadis ainsi que l'énergie y circulant est une méthode importante de pranayama et de pratyahara. Les canaux peuvent également être traités avec le pranayama en dirigeant la circulation du prana à l'aide de la visualisation. Voir le chapitre sur le pranayama.

¹ Voir les commentaires de Vyasa sur les *Yoga Sutras 1.12* décrivant le Chitta Nadi et son flux extérieur lié aux sens ainsi que son flux intérieur lié à la discrimination.

ॐ

3^{EME} PARTIE

La Pratique du Yoga et de l' Ayurvéda



Techniques de Transformation Intérieure

Veillez noter que cette section décrit des pratiques correspondant aux types doshiques de vata, pitta et kapha. Si l'une correspond à l'association de divers types, la règle à se souvenir consiste à traiter le dosha actuellement déséquilibré.

Les Régimes Alimentaires Yogiques et Ayurvédiques

Similarités et Différences

*Et il sut que la nourriture était Brahman.
Tous les êtres proviennent de la nourriture,
ils vivent grâce à la nourriture et nourriture ils redeviennent.*

TAITRIYA UPANISHAD 3.2.

Nourriture, *anna*, est le premier mot sanskrit pour Brahman ou divinité suprême. Tout l'univers est nourriture. Le Soi intérieur, Atman, absorbe la nourriture qui représente tout. Tout ce que nous voyons est de la nourriture pour l'âme. Le développement de notre âme dépend de notre capacité d'absorber et de digérer les aliments façonnant notre vie. La nourriture ou *anna* est le fondement de la vie ou prana. Elle transporte la force vitale et la maintient dans notre corps.

Le genre de nourriture que nous recherchons reflète notre niveau de développement. Le degré de conscience d'une personne est révélé par la nature de nourriture qu'elle choisit. Le yoga et l'Ayurvêda insistent sur un régime alimentaire végétarien pur ou dénommé régime sattvique qui favorise le développement de sattva

et qui possède des qualités supérieures de paix, d'amour et de conscience. L'acte de manger est notre première interaction avec l'environnement. Si celle-ci n'est pas basée sur l'amour et la compassion, il est évident que toutes nos autres actions en souffriront.

L'Ayurvéda met l'accent sur un régime alimentaire adéquat comme étant le fondement de toute thérapie de guérison. La nourriture est la forme de médecine primordiale. Sans un régime alimentaire approprié, aucune méthode de guérison ne sera efficace. L'Ayurvéda recommande des aliments sattviques ou purs parce que sattva engendre l'équilibre, élimine les facteurs nuisibles et favorise la réduction de tous les doshas.

Le fondement de sattva est l'attitude de ahimsa (non violence). Un régime sattvique est premièrement végétarien et évite tout produit impliquant de tuer ou de faire du mal aux animaux. De plus, un régime sattvique insiste sur des aliments naturels, cultivés en harmonie avec la nature, sur de bonnes terres, mûris naturellement et cuisinés correctement avec amour. De tels aliments sont porteurs de prana et de conscience.

Les yogis font partie des personnes ayant un régime alimentaire des plus strictes. Non seulement ils sont végétariens, mais ils évitent les aliments préparés industriellement, les aliments frits et la restauration rapide. Ils s'abstiennent également d'œufs et d'ail. Les yogis cuisent généralement eux-mêmes leur propre nourriture ou voyagent avec leur cuisinier connaissant l'art de la cuisine sattvique. Lorsque vous invitez un de ces yogis chez vous, il peut vous montrer comment cuisiner, ira probablement tout d'abord faire les courses pour être sûr d'avoir tous les bons ingrédients et préparera ensuite un merveilleux repas qui sera presque une consécration.

Toutefois, l'objectif d'un régime alimentaire yogique diffère d'un régime alimentaire ayurvédique et il ne faut absolument pas les comparer. Ils reflètent les différents objectifs de ces deux dis-

ciplines. L'Ayurvéda a pour but de rétablir la santé et d'équilibrer le corps physique ; le yoga a pour but de nous aider à transcender la conscience du corps. Tandis que l'Ayurvéda agit pour améliorer la santé physique, le yoga nous aide à dépasser les limitations du corps. C'est la raison pour laquelle la plupart des disciplines yogiques traditionnelles sont de nature ascétique, comprenant le jeûne et un régime alimentaire léger, des aliments crus et des mesures de désintoxication, ainsi que des privations sensorielles, du pranayama et des méditations. Tous ces facteurs tendent non seulement à réduire la conscience physique mais peuvent aggraver vata qui représente l'élément air ou non physique de notre nature. D'autre part, l'Ayurvéda traditionnelle insiste sur les aliments cuits, un régime nutritif et sur le fait de se protéger des éléments afin d'emmagasiner de la force physique et de prévenir l'accumulation des doshas, en particulier vata.

Aliments Crus ou Cuits

Il existe de nos jours en yoga et en Ayurvéda et dans le végétarisme en général, une grande confusion quant au rôle des régimes d'aliments crus. Certaines personnes assimilent le régime alimentaire végétarien aux aliments crus. La cuisson des aliments ne les transforme pas en viande ! Le régime végétarien inclut tous les produits alimentaires ne contenant pas de viande, même les aliments cuisinés. De nombreux aliments, tels que le riz ou les pommes de terre, doivent être cuits pour pouvoir se digérer.

L'Ayurvéda ne recommande généralement pas de régimes d'aliments crus à long terme pour se maintenir en bonne santé mais les préconise seulement à court terme en tant que méthode de désintoxication. Il en est ainsi parce que les aliments crus sont plus difficiles à digérer et ne fournissent pas autant de fibres que les aliments cuits. L'Ayurvéda recommande des régimes spécifiques pour neutraliser nos doshas. Ces derniers sont principalement composés de céréales complètes, de haricots, de légumes à raci-

nes comestibles, de germes, de noix, de noisettes, d'amandes et comprennent seulement quelques aliments crus. Ces régimes peuvent se dénommer des régimes végétariens 'équilibrés' ou 'nutritifs'.

Toutefois, le point de vue ayurvédique considérant les aliments cuits comme étant préférables a incité certaines personnes à penser que les aliments crus sont néfastes selon l'Ayurvéda. Etant donné que l'Ayurvéda et le yoga sont liés, ces personnes tendent à penser que les aliments crus ne sont pas yogiques. Pourtant, lorsque nous examinons les textes yogiques traditionnels, nous retrouvons cette insistance mise sur les aliments crus. Le régime alimentaire yogique est traditionnellement dénommé régime de fruits secs et de racines (*phala mula*), bien qu'il inclue également des céréales et des produits laitiers. Les yogis retirés dans la nature vivent d'aliments sauvages qui font partie de leur régime spirituel et qui sont leur moyen de se relier aux forces de la nature.

Nous devons noter que les aliments crus augmentent les éléments air et éther du corps et de l'esprit ou composants vata. Les aliments cuits sont meilleurs pour augmenter les éléments terre et eau ou composants kapha ainsi que pour augmenter le feu ou composant pitta. Ces éléments rendent les aliments cuits plus faciles à digérer et plus efficaces pour former le corps et les aliments crus plus efficaces pour faciliter notre sensibilité subtile au prana et à l'esprit.

Un régime alimentaire yogique insiste sur le développement des éléments air et éther, non seulement pour désintoxiquer mais également pour élargir l'esprit dont la nature est principalement composée d'air et d'éther. C'est la raison pour laquelle il recommande des aliments crus ainsi que le jeûne. Faire maigrir le corps permet à l'esprit de se développer et de s'accroître en diminuant la conscience de notre corps et en développant le détachement.

Le régime alimentaire yogique prend en compte non seulement le rôle des doshas qui sont les facteurs principaux du régime alimentaire ayurvédique, mais également le rôle du prana. Les aliments crus sont riches en prana, ce que le yogi cherche à développer puisque le prana est l'énergie supérieure de l'esprit. Les aliments crus favorisent la force pranique non seulement dans le corps mais également dans l'esprit. Les aliments crus font partie d'un régime alimentaire yogique permettant de nettoyer les nadis ou les canaux, ce qui est effectué en augmentant le prana. On raconte que les grands yogis étaient capables de vivre uniquement d'air et de prana. D'autres vivaient uniquement d'eau, alors que d'autres vivaient uniquement de fruits, de lait ou de ghee.

La stratégie yogique est d'augmenter agni (le feu digestif) à l'aide de pratiques intérieures afin que vata ne s'aggrave pas durant la pratique de yoga. Une pratique correcte de yoga, en particulier de pranayama, augmente agni afin de nous aider à digérer les aliments crus. Lorsque nous possédons une puissante chaleur interne, nous ne sommes plus dépendants de la chaleur présente dans nos aliments et fonctionnons mieux avec un régime rafraîchissant. Le yogi possédant un puissant feu digestif et pranique peut supporter des aliments crus, des températures extrêmes ainsi que d'autres déséquilibres physiques qui provoquent généralement des maladies. Cependant, l'Ayurvéda s'adresse aux personnes ordinaires nécessitant d'être protégées de ces vicissitudes extérieures et des rudes aspects de la vie.

Toutefois, certains d'entre nous qui sont des yogis à mi-temps et rarement des ascètes, peuvent ne pas posséder une puissance digestive suffisante pour supporter des aliments crus, en particulier pendant de longues périodes. Cela est particulièrement vrai pour les types vata qui possèdent généralement un pouvoir digestif faible ou variable. Ils doivent garder en mémoire le potentiel aggravant vata d'un régime yogique traditionnel. Mais les person-

nes kapha ayant un faible feu digestif et un métabolisme lent peuvent également être affaiblies par une trop grande quantité d'aliments crus. Même les types pitta trouveront que les aliments crus sont trop légers pour procurer l'énergie et la vitalité à long terme, surtout lorsque ces personnes accomplissent des activités physiques difficiles.

Pourtant, la plupart des personnes bénéficient d'une consommation périodique d'aliments crus afin de se désintoxiquer, en particulier à la fin du printemps, en avril ou en mai selon le climat, qui est la meilleure saison pour nettoyer l'intestin. Nous avons également besoin d'une certaine quantité d'aliments crus dans notre régime alimentaire, d'environ dix à vingt pour cent afin d'obtenir les vitamines, les minéraux et les enzymes nécessaires présents en grande quantité dans ces aliments. Les bons aliments crus à consommer pendant les repas sont les concombres, les radis, les tomates et divers types de graines germées ainsi que la coriandre et le persil.

De plus, les personnes désirant nettoyer non seulement leur corps physique mais également leur corps subtil peuvent y parvenir à l'aide d'un régime basé sur des aliments crus et associé à des asanas, du pranayama, des mantras et des méditations. Cette pratique peut s'étendre de un à trois mois selon la constitution. Toute personne désirant sérieusement pratiquer le yoga doit prendre en considération ces approches préliminaires de désintoxication, en particulier lorsqu'elles sont associées au programme de désintoxication ayurvédique du pancha karma. Etant donné que la plupart des occidentaux ont un excès de poids et possèdent une trop grande quantité de toxines dans leur système, ces méthodes de désintoxication sont souvent les premières mesures à prendre pour retrouver une bonne santé.

Afin d'éviter le danger d'une désintoxication excessive provoquée par la consommation d'aliments crus, il faut faire attention à ce que les aliments crus ne suppriment pas notre feu diges-

tif, ce qui affaiblirait notre appétit nous permettant de nous maintenir en bonne santé. Avec un régime basé sur des aliments crus, essayez de suivre un régime augmentant le feu digestif en utilisant des épices telles que le gingembre, le poivre de Cayenne, la cannelle et le basilic ou la formule ayurvédique *trikatu*. Nous devons consommer des aliments crus uniquement en fonction de l'aptitude de transformation de notre feu digestif. Néanmoins, il ne faut pas ignorer l'importance que jouent les aliments crus dans la purification. Lorsque nous progressons dans notre pratique spirituelle, nous pouvons supporter davantage d'aliments crus et nécessitons de moins en moins de nourriture.

Les yogis à un stade avancé se tourment vers les aliments crus ainsi que vers les céréales et les produits laitiers. Ils préfèrent vivre d'aliments contenant du prana plutôt que d'aliments industrialisés ou trop cuits et finissent souvent par abandonner complètement les aliments cuits. Etant donné qu'ils considèrent la nature comme étant leur mère, ils n'aiment pas les aliments préparés ou cultivés industriellement. Les progrès spirituels reflètent une sensibilité grandissante envers les aliments et nécessitent des aliments contenant du prana et de l'amour comme ingrédients principaux.

Le Yoga, la Viande et Ahimsa

La consommation de viande est une chose que tout étudiant de yoga devrait réduire, sinon éviter complètement. Ceci est particulièrement vrai pour la viande rouge. Naturellement, la véritable raison est que la consommation de la viande transgresse le principe yogique de non-violence ou ahimsa, premier principe des yamas ou disciplines d'hygiène de vie assimilées à la pratique du yoga. Si notre pratique de yoga nuit aux autres créatures, elle ne peut pas aller loin.

Le corps, les dents et le système digestif de l'être humain sont identiques à ceux des animaux végétariens. Les végétaux procurent la nutrition idéale permettant de développer la sensibilité

humaine à l'aide d'un corps physique et astral raffinés. Il ne nous est pas facile de décomposer les tissus animaux et de les transformer en éléments appropriés aux tissus humains. Au lieu de digérer et de transformer la viande en tissus appropriés, l'énergie animale présente dans les tissus est préservée et se substitue à nos tissus humains.

La viande augmente le feu animal de notre corps, ce qui active en nous des samskaras ou des tendances provenant d'animaux carnivores. Ce régime favorise la colère, la luxure et la peur ainsi que d'autres émotions négatives. La flamme provenant d'un régime alimentaire carnivore est impure et projette une fumée émotionnelle qui dénature l'esprit et le système nerveux. Un régime à base de viande communique une énergie destructrice aux cellules qui, à son tour, favorise les processus de maladie et de décomposition latents. La viande procure une énergie subtile de mort à l'aura, réduisant la circulation de prana supérieur de notre corps. La vie des créatures que nous avons mangées pèse sur notre corps astral avec leurs sentiments et leurs impressions négatives.

La viande procure un type de tissus tamasique ou lourd qui encrasse les canaux et tend à alourdir l'esprit. Cela ne signifie pas que les pratiques spirituelles n'auront pas d'effet sur un carnivore mais que si ces pratiques réussissent, ce qui est peu probable, il existera le danger que la viande présente dans le système et qui est une forme de combustible à l'état brut, pourra entraîner une sorte de voile déformant toute expérience supérieure. D'un point de vue historique, non seulement la violence et la criminalité mais également l'intolérance religieuse sont plus répandues parmi les groupes carnivores. Ce n'est pas un simple problème moral mais un problème énergétique pour le corps, le mental et l'esprit agissant à la fois aux niveaux individuels et collectifs. Lorsque nous ajoutons les dommages que la consommation de viande fait subir à notre planète par la destruction des forêts tropicales, la pollution des terres et de l'eau ainsi que de la difficulté croissante à mainte-

nir un régime carnivore pour une population humaine toujours croissante, il nous devient alors impossible de dissimuler l'ampleur de ce problème. Il nous est véritablement impossible d'évoluer en tant qu'espèce et de dépasser les guerres et la criminalité tant que nous ne cesserons pas de manger nos frères et sœurs les animaux.

De nos jours, de nombreuses personnes ne sont pas de stricts végétariens mais mangent également du poulet et du poisson. Bien que la chair de ces animaux soit moins nocive que la viande rouge, elle provient toujours de la vie d'une autre créature vivante. Non seulement ces aliments sont nuisibles à la pratique yogique, ils sont également nuisibles à la planète et aux autres créatures. Le nombre de poulets élevés dans des fermes d'élevage industriel atteint plusieurs milliards.

D'autres végétariens appelés les lacto-ovo-végétariens mangent des œufs. Même des végétariens ne consommant pas d'œufs directement en mangent une grande quantité dans d'autres produits alimentaires. Les œufs sont des ingrédients communs dans les pains, les pâtisseries, les pâtes, la mayonnaise et les assaisonnements pour salades. Il peut s'avérer difficile d'éviter de consommer des œufs même si on ne les consomme pas directement. Nous devons regarder de près les étiquettes des aliments pour savoir s'ils contiennent ou non des œufs. Bien que la consommation d'œufs soit moins nocive que celle de poisson, de poulet ou de viande rouge, les œufs sont toujours de la chair animale favorisant leur exploitation. De nombreux temples hindous n'autorisent pas les personnes consommant des œufs à entrer dans leurs sanctuaires. Les complications des élevages industriels et de l'industrie génétique sont une autre raison de les éviter.

Malheureusement, de nombreux étudiants de yoga ainsi que des professeurs de yoga en occident consomment des aliments carnés, servant parfois du poulet ou du poisson dans des retraites

de yoga ou de méditation. Il est difficile de comprendre cette attitude d'ignorance de la tradition dharmique ahimsa, en particulier lorsqu'il est si facile de se procurer des produits végétariens.

Le Dilemme moderne : l'Ere de la Mauvaise Nourriture

Un régime alimentaire approprié ne concerne pas simplement les types d'aliments mais également la qualité de ces aliments. Dans notre culture, la qualité des aliments est généralement mauvaise comme nous le savons. Si la nourriture est Dieu, Dieu est alors certainement mort ou tout au plus s'est transformé en organisation commerciale ayant pour but de faire un maximum de profit ! Nos aliments sont fabriqués en série, préparés en série et consommés en série, de façon insouciant et sans attention et certainement sans amour ou conscience. Les aliments de mauvaise qualité commencent avec de la mauvaise terre, des engrais chimiques et l'utilisation d'insecticides et herbicides dont nous ignorons les effets à long terme. Une mauvaise qualité de nourriture comprend la cueillette prématurée, le mûrissement artificiel, les longs transports et la réfrigération qui éliminent souvent le peu de vitalité réelle ayant réussi à survivre dans la plante. En plus de cela s'ajoute la transformation industrielle des aliments qui comprennent l'irradiation, la congélation et la mise en conserves à l'aide d'additifs et des conservateurs de toutes sortes. Comme si cela ne suffisait pas, la manière dont nous cuisinons implique des fours à micro-ondes, une cuisson trop longue et une utilisation excessive d'huiles, de sucres, de sel et d'épices. Il en résulte que nous ne mangeons plus nos aliments mais que nos aliments nous mangent, tout en ne nous fournissant pas suffisamment de matières nutritives mais en générant un terrain propice aux toxines.

Cependant, bien que la situation soit déjà très mauvaise, il est probable qu'elle s'empire. Les manipulations génétiques ajoutent désormais aux cultures de plantes des gènes provenant de bacté-

ries, de virus, d'autres plantes et d'animaux. Même les graines que nous utilisons pour cultiver nos plantes deviennent modifiées génétiquement. Il existe des bactéries, des gènes de noix, de noisettes et de fleurs dans les haricots de soja. Des gènes de poissons et de porc sont ajoutés aux tomates. L'objectif principal de ces changements est de procurer un meilleur aspect aux aliments, de les faire durer plus longtemps pour qu'ils deviennent plus résistants aux herbicides et pesticides afin d'être utilisés plus abondamment, et non vraiment pour les rendre plus nutritifs.

Il est probable que ces changements génétiques ne seront pas mentionnés sur les étiquettes. La plupart des haricots de soja sont déjà cultivés en étant génétiquement modifiés, rendant les choses difficiles pour les végétariens puisque les haricots de soja sont courants dans la plupart des produits végétariens. Il est évident que ces changements sont déprimants pour tous ceux essayant de suivre un pur régime alimentaire yogique. Etant donné que nous ne pouvons pas éviter de manger, lorsque nous voyageons et sommes obligés de manger au restaurant, nous ne pouvons que souhaiter réduire la quantité de mauvais aliments consommés.

Ce dilemme moderne concernant la nourriture nous oblige tous à devenir plus conscients de notre régime alimentaire. Nous devons apprendre à faire pousser nos propres aliments, à soutenir les producteurs locaux en appliquant la culture biologique et à devenir actifs politiquement sur les questions de l'environnement. Les aliments sont les racines sacrées de la vie. Lorsque nous les mettons en péril, nous ne faisons que compromettre notre propre santé et notre bonheur. Malheureusement, le siècle à venir risque d'hériter non seulement d'une mauvaise nourriture, mais également d'une mauvaise eau et d'une mauvaise qualité d'air. Nous pouvons au moins encore obtenir une bonne eau minérale. L'air et les aliments sont plus précaires. Par conséquent, élever notre conscience alimentaire ainsi que la discrimination envers les aliments joue un rôle important dans toute stratégie écologique visant à sauvegarder la planète.

Un véritable yogi doit faire partie des personnes concernées par la protection des animaux et de la Terre. Si nous agissons maintenant, il reste encore beaucoup à faire pour améliorer ces conditions négatives ou pour les transformer radicalement. La Terre, de même que le corps humain, possède d'énormes pouvoirs de revirement lorsque nous apprenons à libérer ce pouvoir de guérison sans que nous fassions obstruction.

Les Produits Laitiers et le Yoga

Les traditions yogiques de l'Inde considèrent les produits laitiers comme d'excellents aliments, en particulier pour les personnes suivant un cheminement spirituel. Alors que les produits laitiers ne sont pas recommandés pour tous les types, en particulier les types kapha, ils tiennent un grand rôle non seulement dans le maintien de la santé mais également pour favoriser la longévité. La civilisation védique antique a grandi autour de la vache produisant le lait, la crème, le beurre et le yaourt. Tout au long de l'histoire, ces aliments ont été les préférés des yogis qui ne considéraient pas ces produits nocifs pour leur santé. Dans son enfance, le grand avatar Krishna était célèbre pour dérober du beurre fraîchement baratté et laissé sans surveillance.

L'Ayurvéda utilise des préparations médicinales de produits laitiers, en particulier pour augmenter la résistance aux maladies et pour favoriser la convalescence et la régénération. Elles comprennent des décoctions préparées dans du lait, du beurre et du ghee (beurre clarifié) médicinaux. Les produits laitiers ne sont pas uniquement recommandés aux jeunes personnes mais également aux personnes âgées et à toutes les personnes anémiées ou ayant besoin de force. De nombreux yogis suivent un régime basé sur les produits laitiers pendant de longues périodes. Le lait fraîchement bouilli avec des épices et du sucre non raffiné est considéré comme un excellent aliment.

Toutefois, cela dépend de la bonne qualité du lait provenant de vaches ayant bien été nourries, ce qui nous ramène à notre dilemme moderne. Un tel lait est rarement disponible dans le commerce. Sinon, des produits laitiers provenant de vaches mal traitées augmentent le mucus de notre système et favorisent des allergies sinusoidales et alimentaires ainsi que des candidas.

Il existe un grand nombre de problèmes de santé liés aux produits laitiers que nous devons comprendre afin d'utiliser correctement ces produits. Les enzymes nécessaires permettant de digérer les produits laitiers font défaut à certaines personnes parce que leur groupe ethnique n'a pas été habitué à consommer ces produits. Les adultes n'ayant pas été nourris au sein durant leur enfance peuvent également rencontrer des problèmes. D'autres problèmes ne proviennent pas des produits laitiers en eux-mêmes mais de leur préparation inadéquate. De même que la farine de blé complète est différente de la farine de blé raffinée, les produits laitiers préparés de façon naturelle sont entièrement différents des produits laitiers vendus dans les supermarchés.

En Inde, on permet à la vache de nourrir son veau en premier. Seul le lait restant, qui est souvent en quantité considérable, est prélevé par les êtres humains. Lorsque le veau est enlevé à sa mère, son lait perd une grande partie de sa qualité nutritive. L'industrie laitière enlève les veaux à leur mère et les tue. Nous tuons le petit de l'animal et puis nous buvons son lait. Dans de telles circonstances, comment se sentirait une mère humaine ? Lorsqu'une vache entend l'appel de son veau, elle commence immédiatement à sécréter du lait. La vache sait à quel moment le veau va être tué et sa souffrance entraîne la sécrétion de toxines dans son lait.

Les vaches sont maltraitées de bien d'autres façons, comme le fait d'être confinées dans des enclos et traitées par des machines.

Elles sont devenues des animaux hybrides produits de l'insémination artificielle, génétiquement modifiés afin de produire plus de lait qu'elles ne le peuvent, ce qui met leur santé en péril. Elles sont nourries aux hormones, aux antibiotiques et aux céréales qui ne sont pas de culture biologique. Les résidus chimiques sont alors absorbés dans leurs tissus et sont concentrés dans leur lait. La pasteurisation, l'homogénéisation et la réfrigération à long terme des produits laitiers affaiblissent leurs effets bénéfiques.

Les textes ayurvédiques décrivent en détail les propriétés des divers produits laitiers. Ils nous informent que la qualité de la viande ou des produits laitiers provenant des animaux attachés ou confinés est moins bonne que celle provenant d'animaux ayant la possibilité de paître librement. Par conséquent, nous ne pouvons pas comparer les produits laitiers provenant des fermes d'élevage industriel avec ceux des textes ayurvédiques. Manifestement, nous devrions essayer d'obtenir des produits laitiers crus ou biologiques ou bien veiller à ne pas en consommer du tout.

Parmi les produits laitiers, le lait et le ghee sont excellents pour la pratique du yoga. Il est préférable de consommer le lait récemment bouilli avec des épices telles que le gingembre, la cannelle et la cardamome. Le yaourt est meilleur mélangé à de l'eau et transformé en boisson (babeurre indien ou *lassi*) sinon il risque d'être un peu lourd et de former du mucus et n'est pas un aliment faisant maigrir comme on le pense.

La plupart des fromages sont fabriqués avec la présure provenant des intestins des vaches. Par conséquent, les stricts végétariens consomment uniquement les fromages fabriqués à partir d'enzymes végétariennes. Ces fromages sont désormais disponibles dans la plupart des magasins de santé. Le fromage blanc, le fromage à tartiner et le fromage fermier (*paneer* indien) sont également très bons.

Le Yoga et les Epices

Etant donné que la plupart des mets indiens sont très épicés, certains supposent qu'un régime alimentaire yogique doit comporter un grand nombre d'épices comprenant une grande quantité de poivre de Cayenne ou de piments. Ce n'est pas le cas. Les personnes habituées dès l'enfance à consommer une grande quantité d'épices, comme celles élevées en Inde, possèdent une grande tolérance aux épices même dans un régime yogique. Cependant, un régime yogique ne doit pas être trop épicé parce que la plupart des épices sont de nature rajasique irritant le système nerveux. Ce régime doit mettre l'accent sur les épices sattviques telles que le gingembre, la cannelle, la cardamome, le basilic et le fenouil.

De nombreux aliments épicés, en particulier dans les restaurants, sont préparés avec de mauvaises huiles. Ce n'est pas une bonne combinaison. Lorsque vous consommez un régime très épicé, prenez soin d'utiliser des épices naturelles de bonne qualité avec des graisses naturelles de bonne qualité telles que le ghee. Il faut utiliser du bon ghee élaboré avec du beurre cru biologique au lieu de beurre industrialisé.

Le Yoga et le Sucre

Certaines personnes pensent que tout régime spirituel doit entièrement éviter le sucre. Cela provient principalement du danger causé par le sucre blanc. Le sucre blanc est un aliment ayant subi un traitement et raffiné et c'est la raison pour laquelle il faut l'éviter. Pourtant, nous avons tous besoin d'une certaine quantité de sucres naturels, tels que de miel ou de sucre non raffiné (*jaggary*) dans notre régime alimentaire. Cela est vrai pour les enfants. Ainsi de même que la kundalini se développe par des pratiques spirituelles, nous avons besoin de sucres naturels afin de maintenir l'équilibre de notre métabolisme. C'est la raison pour laquelle con-

sommer des sucres naturels en modération fait partie d'un régime yogique.

Le Régime Sattvique

Nous devons comprendre les six saveurs afin de suivre un régime sattvique. Le sucré ou le doux est le goût sattvique principal parce qu'il est nourrissant, qu'il équilibre et qu'il est agréable au mental et aux sens. Cependant, la saveur sucrée signifie en Ayurvéda les sucres naturels et non les sucres ayant subi un traitement et encore moins les édulcorants artificiels. Cette saveur comprend les sucres, les féculents, les aliments riches en hydrates de carbone et les huiles, telles que celles présentes dans les fruits, les céréales, les légumes, les germes, les noix, les noisettes et les amandes.

Les saveurs piquantes ou âcres, acides et salées ont tendance à être rajasiques parce qu'elles possèdent des propriétés stimulantes. Alors que ces propriétés sont efficaces pour améliorer la digestion et d'autres qualités thérapeutiques, elles sont potentiellement irritantes pour le système nerveux. Les saveurs piquantes ou épicées sont de nature chaude et expansive, ce qui épuise notre énergie lorsqu'elles sont consommées en excès, et entraîne un état d'épuisement. Le sel peut encrasser les artères et les canaux parce qu'il contient des minéraux, tels les sels qui corrodent les tuyaux de canalisation. La saveur acide, tout comme l'alcool, favorise la fermentation dans le corps.

Les saveurs amères et astringentes tendent à être tamasiques parce que leur action, réduisant à long terme et efficace pour se désintoxiquer et maigrir, possèdent des effets secondaires potentiels. La saveur amère associant des propriétés froides et légères, possède un effet désintoxiquant affaiblissant agni et aggravant vata (provoquant de la nervosité). La saveur astringente qui possède un effet resserrant peut provoquer la rétention des déchets et également augmenter vata.

Pourtant, chaque saveur peut être sattvique, rajasique ou tamasique, dépendant de la façon dont elle est utilisée. Tout est une question de proportions. Nous avons besoin d'un juste équilibre des six saveurs. Celui-ci consiste en une saveur sucrée prédominante, comprenant des condiments piquants, salés et acides ainsi qu'en saveurs amères et astringentes pour désintoxiquer lorsque cela est nécessaire.

LES SIX SAVEURS

Saveur	Élément	Dosha	Guna
Sucré	Terre et Eau	VP- K+	Sattva
Salé	Eau et Feu	V- KP+	Rajas
Acide	Terre et Feu	V- KP+	Rajas
Piquant	Feu et Air	K- PV+	Rajas
Amer	Air et Ether	PK- V+	Tamas
Astringent	Terre et Air	PK- V+	Tamas

Une trop grande quantité d'aliments sucrés, même naturels, deviennent tamasiques ou alourdissants et sont susceptibles de boucher les canaux. Les sucres préparés artificiellement ou ayant subi un traitement tendent à encrasser les canaux. Les épices sucrées telles que le gingembre, la cannelle et la menthe sont sattviques, tout comme les fruits acides tels que les citrons et citrons verts. Certaines plantes amères, telles que le gotu kola, sont sattviques parce que la saveur amère ayant des éléments air et éther favorise l'expansion de l'esprit. Une trop grande consommation de n'importe quel type d'aliments peut rendre tamasique et causer de la stagnation. D'autre part, se sous-alimenter ou suivre un régime trop léger ou trop stimulant augmente rajas. Seuls un régime adapté et une quantité appropriée de nourriture sont sattviques. Un régime sattvique est agréable mais doit comporter des saveurs

également équilibrées, comprenant une quantité suffisante de chaque saveur afin de remplir la moitié de l'estomac.

Régimes Sattviques pour les Doshas

L'Ayurvéda prescrit des régimes alimentaires adaptés aux différents doshas. A cet égard, trois saveurs diminuent les doshas et trois saveurs les augmentent comme vous le remarquez dans le tableau ci-dessus. Si vous voulez examiner en détail ce sujet, de nombreux livres de cuisine ayurvédique sont disponibles¹.

La cuisine ayurvédique et les approches diététiques s'intéressent principalement à la santé physique et n'abordent pas toujours les questions de sattva. Ainsi, ils peuvent examiner certains types d'aliments qui ne sont pas de nature sattvique. D'autre part, le yoga qui insiste sur un régime sattvique peut inclure des aliments aggravant certains doshas. Pour obtenir un régime alimentaire optimal, nous devons associer un régime sattvique à un régime approprié à notre type de constitution. Il existe une abondance d'aliments sattviques pour chaque constitution. Nous pouvons prendre la liste des aliments sattviques mentionnés ci-dessous et l'adapter aux aliments adéquats selon notre constitution.

Un régime sattvique signifie de prendre en compte le moment réservé aux repas ainsi que les types d'aliments consommés. Nous devons éviter de prendre des aliments lourds et produisant du mucus le matin ou le soir parce qu'ils sont plus en mesure de boucher le système à ces moments de la journée. Le petit déjeuner doit être léger et stimulant. Le repas principal doit être pris le midi, suivi par du repos et de la relaxation ou pris en début de soirée. Prendre ses repas tard le soir, à part quelques aliments légers tels que des fruits ou du lait, pèse sur le corps et l'esprit.

Nous devons également garder en mémoire quels sont les déséquilibres spécifiques pouvant découler des pratiques de yoga. Etant donné que les pratiques de pranayama et de méditation sont

plus à même d'aggraver vata, il faut donc envisager de consommer des aliments pacifiant vata lorsque nous exerçons ces pratiques. Veuillez également noter les informations sur ojas au début du chapitre traitant de prana, tejas et ojas. Il est important de consommer un régime augmentant ojas lors de pratiques yogiques.

Le Régime Pranique

Le régime yogique n'est pas un simple régime sattvique mais il est également un régime pranique, alimenté par les forces vitales nécessaires à la stimulation de l'esprit et du corps subtil. A cet égard, les différents aliments sont liés aux différents pranas.

Parmi les cinq pranas, les aliments praniques sont principalement les légumes à feuilles vertes ainsi que les graines germées poussant rapidement, en particulier au printemps lorsque le prana est abondant. Ces légumes sont stimulants, rafraîchissants et purifiants. Les régimes à base d'aliments crus comprenant une grande quantité d'aliments et de plantes ayant une dominance de chlorophylle favorisent le prana, en particulier lorsqu'ils sont associés à des épices légèrement aromatisées telles que le gingembre, la coriandre ou la menthe.

Les aliments apana sont des aliments poussant sous la terre, principalement les légumes à racines comestibles tels que les pommes de terre, les carottes et les patates douces. Ils incluent les champignons sortant de la terre. Ces aliments augmentent la force, l'endurance et ojas mais peuvent être un peu lourds. Etant donné que l'âme ou le Jiva des plantes demeure dans le sol, les racines contiennent beaucoup d'énergie vitale. Cette catégorie d'aliments inclut des plantes spécifiques à racines comestibles puissantes telles que le gingembre ou le *shatavari*, qui sont des toniques pour le système reproducteur gouverné par apana.

Les aliments samana sont principalement composés de céréales complètes possédant une action équilibrante (lorsqu'elles

sont bien tolérées), en particulier le riz. C'est la raison pour laquelle le riz complet devrait être la base de la plupart des régimes alimentaires. Les produits laitiers, qui sont des aliments prédigérés, sont également classifiés comme étant samana, tout comme le miel et le sucre non raffiné. Ces aliments sont nourrissants et ne sont pas lourds, à moins d'être consommés en excès et sont faciles à digérer.

Les aliments vyana sont ceux qui s'étalent sur le sol tels que les courges, les melons, les fraises, les tomates et les haricots. Ils sont fortifiants et stimulants et favorisent l'expansion de notre énergie. Ils sont généralement consommés avec des céréales ou des aliments samana.

Les aliments udana sont les fruits, les noix, les noisettes, les amandes qui poussent en hauteur, sur les arbres. Ils contiennent davantage d'élément éther et nourrissent l'esprit et le cœur subtils. Ils se consomment seuls et sont très complets, légers et équilibrants.

Le yoga insiste sur les aliments possédant du prana sattvique. Ce prana est couramment présent dans les aliments poussant au-dessus du sol tels que les fruits, les noix, les noisettes et les amandes. Les aliments poussant à ras du sol, tels que les tomates ou les fraises, tendent à développer rajas. Les aliments poussant ou se développant sous la terre tendent à être tamasiques, tels que l'ail, les oignons et les champignons. Mais ce ne sont que des facteurs secondaires. Les racines et les légumes comestibles sont également ordinaires.

Un régime yogique consiste principalement en aliments de type udana, tels que les fruits afin de favoriser l'augmentation de notre prana ainsi qu'en aliments samana, tels que le riz et le lait, afin de maintenir notre équilibre, mais les aliments pour les autres prana sont également très efficaces. Nous devons faire en sorte de consommer des aliments pour les cinq pranas et les six saveurs.

Lorsque nous consommons des aliments praniques, nous devrions veiller à maintenir l'équilibre de nos doshas. Les types vata nécessitent des aliments nourrissants qui fortifient apana et ont donc besoin de consommer des aliments liés à samana, tels que les céréales complètes qui sont de nature équilibrée. De plus, ils ont besoin d'épices pour renforcer le feu digestif et le feu de prana (pranagni), en particulier lorsque leur régime est de nature principalement froide comme le sont généralement les aliments praniques. Prana prédomine en éléments air et éther et nécessite donc la chaleur du feu, qui est la base de la terre ainsi que l'eau afin de garder son équilibre.

Les Aliments Appropriés à la Pratique du Yoga

- Les fruits de tous types, en particulier de nature sucrée, consommés frais et entiers.
- Tous les légumes, sauf une grande quantité d'oignons et d'ail.
- Les céréales complètes de tous types, en particulier le riz, le blé et l'avoine.
- Les haricots en modération, sauf ceux dont les propriétés sont légères, tels que les haricots mung, les haricots aduki ou le tofu.
- Les noix et les graines telles que les amandes, les noix de coco, les noix, les noix de pécan et le sésame ni trop grillés ni trop salés.
- Les huiles de tous types naturelles et végétales, telles que l'huile de sésame, d'olive et de tournesol ainsi que le beurre et le ghee (beurre clarifié).
- Les produits laitiers provenant de vaches ayant été traitées correctement, en particulier le lait, le ghee, le yaourt et le fromage blanc.

- Les sucres naturels tels que les sucres non raffinés (jaggery), le miel, le sirop d'érable et la mélasse.
- Les épices sucrées telles que le gingembre, la cardamome, le fenouil, le cumin, la coriandre, le curcuma, la menthe, le basilic, le fenugrec.
- Les infusions, l'eau naturelle ainsi que les jus de fruits (en particulier de l'eau avec du citron ou du citron vert).
- Les aliments préparés avec amour et conscience.

Aliments à Diminuer ou à Eviter

- La viande et les poissons de toutes sortes, ainsi que les œufs.
- Les aliments artificiels, ayant subi des traitements, ainsi que tout aliment industriel.
- Les aliments en conserve à part les fruits et les tomates mis en conserve de façon naturelle.
- Les huiles de pauvre qualité, les graisses animales et la margarine.
- Les produits laitiers provenant de fermes d'élevage industriel.
- L'ail, l'oignon et les aliments trop épicés.
- Tout aliment frit.
- Le sucre blanc et la farine blanche.
- Les édulcorants artificiels et les condiments.
- Tout aliment trop cuit, vieux, non frais ou recuit.
- L'alcool, le tabac ou tout autre stimulant.
- L'eau du robinet ou toute boisson artificielle.

- Tout aliment irradié ou cuit en four à micro-ondes.
- Les aliments génétiquement modifiés.
- Les aliments consommés dans un environnement bruyant ou consommés rapidement.

¹ Pour les livres de cuisine ayurvédique, voir la bibliographie, en particulier les livres d'Amadea Morningstar qui a également publié un livre sur la cuisine ayurvédique pour les occidentaux. Consulter le travail de Maya Tiwari pour un examen plus approfondi des aspects spirituels des régimes ayurvédiques.



13

La Préparation du Soma

Plantes Favorisant la Pratique du Yoga

Plantes qui êtes les Reines du Soma, variées et possédant des pouvoirs de perception au centuple. Je vous considère les meilleures pour réaliser les vœux du cœur.

Plantes qui êtes les Reines du Soma, présentes sur toute la surface de la Terre et créées par le Père Divin, communiquez de la vitalité à cette plante médicinale.

RIG VÉDA X.97.18-19

Les plantes sont de précieuses aides à la pratique du yoga. Elles sont non seulement efficaces pour traiter les maladies et régénérer le corps mais également pour éveiller toutes nos facultés supérieures. Toute personne impliquée dans la voie du yoga devrait envisager de consommer régulièrement des plantes efficaces. Les yogis ont couramment recouru aux plantes pour favoriser leur pratique et pour stimuler le prana et leur mental supérieur.

Une grande partie des plantes toniques orientales populaires de nos jours, telles que le ginseng et l'ashwagandha sont excellentes pour la pratique du yoga parce qu'elles augmentent notre énergie vitale subtile (chi ou prana). Ces plantes possèdent surtout des propriétés tonifiantes pour les muscles et les nerfs, ce qui est par-

ticulièrement utile pour les végétariens nécessitant une forme de nutrition plus puissante. Mais, même les plantes et les épices couramment disponibles telles que le gingembre, le curcuma ou la réglisse tiennent une place importante dans la pratique du yoga. Les plantes sont des auxiliaires importants capables de catalyser des processus qui, sans elles, seraient difficiles à réaliser.

Consommer quotidiennement des plantes nous est bénéfique à tous. Nos plantes quotidiennes nous sont aussi importantes que notre pain quotidien. Cependant, l'effet des plantes n'est pas immédiat. Tout comme les aliments, les effets bénéfiques des plantes se font ressentir avec le temps et nécessitent un régime alimentaire et une hygiène de vie appropriés pour les soutenir. C'est la raison pour laquelle nous devons utiliser les plantes de façon à ce qu'elles agissent favorablement et non les traiter comme de simples remèdes. Veuillez noter que dans ce chapitre, nous n'examinerons pas l'origine de la phytothérapie ayurvédique, la préparation des plantes ni de tels sujets. Ces informations sont déjà disponibles dans d'autres livres sur l'Ayurvéda¹. Dans ce chapitre, nous nous concentrerons sur les plantes utiles à la pratique du yoga.

Les Plantes et le Soma

Selon la pensée ayurvédique, la sève des plantes contient une puissante essence vitale appelée soma. Le soma des plantes peut s'associer à ojas, qui est le soma ou l'essence vitale du corps, l'amplifiant et le rendant très actif. Cette essence de plante curative réagit avec le plasma (rasa) du corps, créant une forme supérieure de plasma permettant de nourrir et de régénérer d'autres tissus. Elle procure un effet vivifiant favorisant le processus de guérison et de transformation à tous niveaux.

Certains botanistes ont recherché un soma originel de plante, comme si le soma provenait d'une seule plante. Ils sont dans l'erreur. Les textes védiques mentionnent différents types de soma de plantes et précisent que le soma est l'essence de toutes les plantes.

Ils comparent couramment le soma au miel (madhu), qui est lui-même produit de l'essence des plantes à travers son pollen. Ainsi, le soma fait référence à diverses essences spécifiques (soma rasa) davantage présentes dans certaines plantes que dans d'autres, mais existant dans tout le royaume végétal.

Les textes ayurvédiques classiques tels que le Susruta Samhita fait mention de vingt-quatre plantes soma et de dix-huit plantes similaires au soma². Le texte Atharva Veda³ mentionne, parmi les plantes produisant du soma, des céréales telles que l'orge, des plantes telles que *durva* et des nervins tels que le cannabis (*bhang*). Kushta (*Saussurea lappa*) fait partie des autres plantes couramment mentionnées avec soma⁴. L'éphédra (*Ma huang*) fut utilisée comme substitut de soma, en particulier par les Perses anciens qui pratiquaient une religion similaire à celle des hindous védiques. Le soma est une essence de plante générale et non une espèce spécifique. Les ingrédients de type soma sont plus communs dans les plantes toniques et nervines. Dans l'Inde traditionnelle, de nombreuses variétés de la famille des lys et des orchidées furent utilisées à cet effet à cause de leurs puissantes propriétés nutritives et nervines ainsi que pour leur sève abondante.

Les ingrédients de soma sont davantage répandus parmi les plantes poussant à la montagne, en particulier près des torrents et des lacs. Le Cachemire et son lac Manasa (Dal), les hauteurs de l'Indus autour du Laddakh et le mont Kailash ainsi que le lac Manasarovar au Tibet étaient considérés comme les meilleures régions pour le soma. Les hautes altitudes fournissent un prana spécial aux plantes leur permettant de transmettre les influences cosmiques et astrales qui sont plus accessibles dans les régions montagneuses. Toute plante ayant poussé en montagne tend à posséder davantage de soma ou de force vital. Cela est bien connu de la plupart des traditions holistiques originelles.

Cependant, le soma est une substance très volatile. Il est principalement présent dans les plantes sauvages, fraîchement cueillies.

L'Ayurvéda a toujours considéré que le jus frais de plantes possède les propriétés curatives les plus puissantes. C'est parce qu'il contient le plus de soma. Même les plantes contenant des éléments de soma peuvent les perdre si elles ne sont pas consommées fraîches ni préparées de façon à être conservées. De nos jours, cet aspect est un problème important en phytothérapie parce que les plantes sauvages sont difficiles à obtenir et parce qu'il est également difficile de préserver leurs potentiels. En ce qui concerne le soma, la qualité des plantes est aussi importante que leur nature spécifique.

Le soma provenant de plantes était tout d'abord préparé par extraction du jus des plantes. Ce jus était alors mélangé ou chauffé avec du lait, du ghee, du yaourt, de l'orge, du miel ou du jus de canne à sucre et parfois fermenté, parce qu'il existait différentes sortes de soma. Ces somas étaient parfois préparés avec des métaux tels que l'or, comme le sont préparées les plantes ayurvédiques de nos jours. Ces somas alchimiques ont formé les fondements des remèdes alchimiques et tantriques ultérieurs. Le soma était destiné à transformer le métal de base de notre nature matérielle en or de la spiritualité. Il ne représente pas un simple symbole. Le métal de base est le corps physique ; l'or est le corps subtil purifié. Le soma était utilisé pour favoriser l'éveil et stimuler le corps subtil. Certaines préparations de soma étaient utilisées dans un but spirituel, d'autres dans un but de guérison et certaines pour ces deux objectifs à la fois.

Les plantes contiennent également une forme spéciale d'agni ou feu végétal permettant de digérer la lumière par la photosynthèse. L'agni des plantes, qui sont des créatures praniques, est relié au pranagni, agni du prana présent dans le corps humain, chauffant et stimulant la force vitale. En général, les plantes épicées avec leur potentiel naturellement chaud contiennent davantage d'énergie agni, en particulier les nervins épicés tels que l'acore vrai, le pippali ou le shankha pushpi. L'association de plantes fortes en agni et de plantes fortes en soma est très bonne pour le

développement intérieur. Les plantes ayant une prédominance d'agni favorisent la purification, l'extraction et la digestion des plantes soma.

Il existe de nombreuses formes de soma tout comme il existe plusieurs formes d'agni. Chaque kosha possède son propre soma ou nectar, qui est son meilleur type d'aliment approprié. Les plantes fournissent du soma au corps et au prana, créant une sécrétion cérébrale qui procure de la satisfaction et nourrit les centres supérieurs du cerveau. Cette sécrétion est transformée en une forme de salive produite lors du pranayama.

L'essence soma des plantes se transmet mieux lorsque les plantes sont préparées avec des rituels, des mantras et des méditations, ce qui crée un véhicule pour l'énergie astrale de la plante. Les mantras sont une autre forme d'agni qui aident à catalyser les ingrédients soma des plantes.

Les Plantes et le Prana

Les plantes agissent principalement au niveau du pranamaya kosha, énergie vitale ou corps pranique. Elles agissent plus subtilement que les aliments et plus intensément que les influences mentales et sensorielles. Par conséquent, les plantes relient le corps à l'esprit à l'aide du prana. Elles stimulent la circulation de prana à travers les canaux et les nadis. Le corps subtil même, avec ses divers chakras, ressemble à un arbre à plusieurs branches. Les plantes facilitent le mouvement d'énergie circulant à travers elles. Leur action déclenche à la fois les processus praniques de croissance et d'élimination. Elles favorisent le travail du prana qui est de nous maintenir en bonne santé, forts et conscients.

Plantes pour le Corps et pour le Hatha Yoga

Toutes les plantes traitant des problèmes de santé physique sont potentiellement utilisables dans la pratique du yoga. Nous

allons nous concentrer sur les types les plus importants favorisant la pratique des asanas.

1. Plantes augmentant la flexibilité, favorisant la circulation et stimulant la circulation d'énergie.

Ces plantes favorisent une performance correcte des asanas en améliorant les fonctions musculaires et osseuses ainsi que la coordination. Elles sont généralement répertoriées comme étant des agents anti-rhumatismaux ou anti-arthritiques. Ce sont des plantes principalement utilisées pour le hatha yoga.

Plantes spécifiques : *guggul*, *shallaki*, *myrrhe*, *nirgundi*, *curcuma*, *safran*, *ginseng sibérien*, *angélique*, *kava*, *dasha mula* (formule ayurvédique)

Elles se prennent généralement avec du miel et de l'eau chaude ou avec des stimulants épicés tels que le gingembre et la cannelle afin d'augmenter leurs effets. Leur action est plus efficace lorsqu'elles sont ajoutées à de l'huile de massage, en particulier à des formules composées d'huile de sésame médicinale ou à des thérapies de sudation et des saunas.

2. Plantes augmentant l'énergie physique et la vitalité.

Elles renforcent ojas et à travers lui favorisent le soma qui est la forme supérieure de ojas ou notre essence vitale. Elles sont généralement des agents toniques et rajeunissants avec des propriétés très nutritives et renforçant également le système reproducteur. Elles créent de la résistance et de l'endurance et fournissent de la stabilité pour effectuer des postures de yoga et du pranayama.

Plantes spécifiques : *ashwagandha*, *Amalaki*, *shatavari*, *bala*, *vidari*, *ginseng*, *dioscorea*, *kapikacchu*, *graines de lotus*, *réglisse*, *sabal*, *fo ti*.

Elles se prennent généralement dans du lait, du sucre non raffiné, du ghee ou d'autres matières nutritives permettant de renfor-

cer leurs pouvoirs. Elles s'associent bien avec du miel brut (non chauffé), en particulier frais (ayant moins de six mois d'âge). Elles sont plus efficaces associées à un régime nutritif végétarien (tel que le régime anti vata). Il est préférable de leur ajouter quelques épices, telles que du gingembre et de la cannelle afin de favoriser leur digestion parce qu'elles ont tendance à être lourdes.

3. Plantes rafraîchissantes et nettoyant le corps.

Ces plantes débarrassent le corps des toxines situées dans les tissus et les organes internes. Elles sont généralement de saveur amère et astringente et peuvent contenir de grandes quantités de chlorophylle.

Plantes spécifiques : *gel d'aloès*, *guduchi*, *gentiane*, *berbérís*, *gotu kola*, *brahmi*, *plantain*, *pissenlit*, *feuilles de consoude*, *orties*, *achillée*, *patience*.

Ces plantes se prennent avec du ghee, du gel d'aloès, du miel et d'autres agents réducteurs. Elles sont souvent associées à des régimes comportant des aliments crus, des jus de légumes verts et à d'autres mesures de désintoxication.

Plantes pour les Cinq Pranas

La clé pour soigner à un niveau intérieur est de favoriser la circulation correcte des cinq pranas. Les plantes favorisent ce processus. Ci-dessous, vous trouverez les plantes spécifiques permettant de stimuler les cinq pranas. Certaines plantes sont efficaces pour plusieurs pranas. Ces catégories recouvrent un peu les plantes efficaces pour le corps et l'esprit, parce que le prana agit à ces deux niveaux.

Prana : plantes épicées diaphorétiques qui augmentent notre pouvoir d'inspiration, éclaircissent la tête et les sinus, stimulent l'esprit et les sens et améliorent l'appétit : cannelle, sauge, acore vrai,

menthe, thym, tulsi (basilic sacré), eucalyptus, éphédra (ma huang), clous de girofle, pippali, shilajit.

Apana : Plantes légèrement laxatives améliorant l'élimination et nettoyant les canaux descendants et favorisant l'absorption de Prana à travers le gros intestin : triphala, haritaki (myrobolan chébulé), psyllium, lin, huile de ricin, gel d'aloès, écorce sacrée, asafoetida, hingashtak (formule ayurvédique).

Samana : Plantes épicées favorisant la digestion et l'absorption à travers l'intestin grêle : Cardamome, fenouil, gingembre, poivre de Cayenne, graines de moutarde, cumin, basilic, poivre noir, noix de muscade, trikatu (formule ayurvédique).

Vyana : Plantes épicées et amères favorisant la circulation à la fois à travers le cœur, le sang et le système musculaire et osseux : cannelle, nirgundi (gattilier de Chine), arjuna, aunée, guggul, safran, curcuma, guduchi, ginseng sibérien, angélique, kawa.

Udana : Plantes principalement épicées et astringentes qui renforcent la voix et calment la toux et qui augmentent également la vitalité et l'énergie nécessaire à l'effort. De nombreuses plantes efficaces pour prana agissent également pour udana, en particulier celles apaisant la toux : acore vrai, arbre à suif, aunée, lobélie enflée, tulsi, haritaki, menthe poivrée, bouillon blanc, tussilage, écorce de cerisier, réglisse.

Plantes efficaces pour le mental et la Méditation

De nombreuses plantes possèdent des propriétés et actions nervines sur l'esprit. Elles peuvent se diviser en plusieurs catégories principales et être utilisées pour la pratique des yogas supérieurs.

1. Plantes pour stimuler l'esprit et les sens et pour améliorer la perception.

Elles ouvrent les canaux, augmentent la circulation cérébrale et suppriment le mucus présent dans la tête. Elles augmentent la perception et la discrimination, facilitant le processus d'intuition et de méditation. Elles sont semblables aux plantes facilitant la circulation de prana.

Plantes spécifiques : *acore vrai, tulsi, basilic, pippali, arbre à suif, éphédra (ma huang), sauge, aunée.*

Ces plantes se prennent dans de l'eau chaude avec du miel (en particulier avec du miel âgé, possédant davantage de propriétés asséchantes) ce qui augmente leur action. Ce sont les principales plantes utilisées dans le nasya.

2. Plantes pour augmenter la conscience et l'intelligence et tonifier l'esprit.

Ces plantes sont des toniques spécifiques et des agents formant l'esprit et les tissus nerveux et qui sont similaires aux toniques efficaces pour le corps. Elles augmentent le soma du système nerveux, nous aidant à acquérir de la concentration, de la satisfaction et de la joie et nous aident à vaincre la douleur.

Plantes spécifiques : *shankha pushpi, brahmi, gotu kola, ashwagandha, haritaki, shatavari, bala, kapikacchu, arjuna, graines de lotus, shilajit.*

De même que les toniques efficaces pour le corps auxquelles elles ressemblent, ces plantes se prennent généralement dans du lait chaud, du sucre non raffiné, du miel brut, du ghee et d'autres produits nutritifs permettant d'augmenter leurs pouvoirs renforçants.

3. Plantes pour apaiser l'esprit.

Elles sont de légers agents sédatifs et analgésiques mais ralentissent également la fonction mentale permettant de méditer.

Elles sont moins nutritives que les toniques cérébraux et sont plus efficaces pour réduire l'anxiété et l'agitation nerveuse.

Plantes spécifiques : *jatamamsi*, *valériane*, *noix de muscade*, *fleur de la passion*, *hava*, *scrutellaire*, *sabot de Vénus*, *jujubier*.

Ces plantes se prennent avec des agents calmants tels que le ghee ou le gel d'aloès afin d'améliorer leurs propriétés calmantes. Jatamamsi est considérée comme étant la meilleure.

Types Doshiques et Pratique du Yoga

Types Vata : ils souffrent d'un manque de souplesse, de sécheresse et de raideur et développent souvent de l'arthrite. Les plantes améliorant la flexibilité leur sont bénéfiques ainsi que des massages réguliers à l'huile de sésame ou aux huiles médicinales. Ils souffrent également d'un manque d'énergie. Les plantes toniques améliorant l'énergie leur sont bénéfiques, en particulier l'ashwagandha.

Les types vata doivent veiller à garder apana équilibré et ont souvent besoin d'un léger laxatif tel que Triphala. Toutefois, étant donné que vata tend à perturber prana, les plantes efficaces pour les cinq pranas leur sont bénéfiques, en particulier les régulateurs de prana tels que le tulsi (basilic sacré). Les personnes vata sont facilement déstabilisées et instables. Les toniques de tout type leur sont bénéfiques, en particulier les toniques nervins pris avec des plantes calmant le mental tels que jatamamsi et ashwagandha. Il est préférable de prendre les plantes avec du lait tiède ou du miel non traité.

Types Pitta : ils sont généralement pourvus de chaleur interne et de toxines présentes dans le sang nécessitant d'être éliminées pour favoriser la guérison. Ils bénéficient de plantes rafraîchissantes et désintoxiquantes telles que le gel d'aloès, le guduchi et le berbérus prises avec des herbes vertes et des légumes verts.

Au niveau subtil, le mental lui-même est le siège du feu. Par conséquent, leur mental et leur cerveau sont souvent surchauffés. Les personnes pitta ont besoin de contrôler leur mental et leurs émotions en évitant les émotions telles que la colère qui surchauffe le mental. A cet effet, des nervins de type frais tels que le gotu kola, le brahmi, le shatavari et le jatamamsi sont ce qu'il y a de plus efficace. Il est préférable de prendre ces plantes avec du lait ou du gel d'aloès.

Types Kapha : avec leur tendance à la stagnation, les types kapha bénéficient de plantes améliorant la circulation, en particulier le guggulu, la myrrhe et le curcuma qui neutralisent les plaintes courantes de type kapha telles que les maladies cardiaques, le diabète, l'asthme et l'obésité. Les toniques les plus bénéfiques sont ceux qui ne sont pas trop lourds comme le shilajit, bien que ces types bénéficient de l'ashwagandha ou du ginseng lorsque leur énergie est très faible.

Kapha, en tant que mucus, obstrue les canaux ainsi que les nadis de la tête et du corps subtil. Les plantes stimulant le mental et les sens leurs sont bénéfiques. A cet effet, plusieurs plantes épicées leur sont recommandées, en particulier le calamus, le gingembre et le pippali prises lors du nettoyage du passage nasal (neti lota) et nasya. Étant donné que leur prana est facilement bloqué par la présence de mucus, les personnes kapha bénéficient de plantes efficaces pour les cinq pranas, à l'exception de plantes pour apana. Il est préférable de prendre les plantes dans de l'eau chaude ou du miel (ayant plus de six ans d'âge).

Plantes Spécifiques pour la Pratique du Yoga

Les plantes suivantes sont des plantes spécifiques, principalement des plantes indiennes favorisant la pratique du yoga. Avec la plante sont indiqués sa saveur (rasa), son effet chauffant (virya) et son action post-digestive (vipaka). VPK est l'action sur Vata,

Pitta et Kapha ; + est l'action qui augmente ; - est l'action qui diminue ; = est l'action équilibrante ou neutre. Si vous voulez des informations supplémentaires, veuillez consulter le livre *Yoga of Herbs*.

Arjuna - Terminalia arjuna

Astringent / rafraîchissant / piquant
PK- V+

Arjuna est un tonique et rajeunissant cardiaque favorisant vyana vayu et augmentant prana. Il favorise la dévotion et nous fournit le courage et l'énergie supplémentaires nécessaires à notre pratique spirituelle, tout comme Arjuna qui a lutté pour le dharma aux côtés du Seigneur Krishna.

Amalaki - Emblica officinalis

Toutes les saveurs sauf le salé / rafraîchissant / sucré
PV- K+ (en grandes doses)

Amalaki est un tonique et un régénérant pour tous les tissus. Il équilibre les doshas et augmente ojas. Pris sous forme de confiture appelée Chyavan Prash, il est un excellent aliment pour la pratique du yoga et un stimulateur énergétique efficace. Il est un tonique primordial pour les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et toute personne manquant de vitalité supplémentaire et de résistance.

Aloès - Aloe vera

Amer, astringent, piquant, sucré / rafraîchissant / sucré
PK- V+

L'aloès est un remède entier par lui-même. En ce qui concerne la pratique du yoga, l'aloès est excellent pour nettoyer le plasma, la peau, le sang et le foie ainsi que tous les systèmes physiques et

praniques principaux. Elle possède également une action rajeunissante sur le système reproducteur féminin.

Ashwagandha - Withania somnifera

Amer, astringent / chauffant / sucré
VK- P+ (en grandes doses)

L'ashwagandha est le meilleur tonique ayurvédique pour le corps et l'esprit. Il tonifie et nourrit les muscles, les tendons, les os et les nerfs et il crée ojas et tejas, ce qui fortifie le système immunitaire. Il est efficace pour les articulations et les douleurs nerveuses et est spécifique pour diminuer l'anxiété. Il neutralise l'insomnie, calme l'esprit et stimule la concentration, la méditation et le sommeil profond. L'ashwagandha est excellent dans la médecine sportive pour améliorer l'endurance et protéger les os et les articulations.

Arbre à suif - Myrica cerifera

Piquant, astringent/ chauffant / piquant
KV- P+

L'arbre à suif est une plante excellente pour nettoyer kapha de la tête et de la gorge ainsi que pour stimuler le mental et les sens. Il renforce prana et udana et neutralise les rhumes, la grippe et les maux de gorge. Il peut s'utiliser avec ou comme substitut de l'acore vrai afin de dégager la tête et les sinus.

Acore vrai - Acorus calamus

Piquant, amer, astringent / chauffant / piquant
KV- P+

L'Acore vrai, connue également sous le nom de roseau odorant, est un stimulant pour le mental et les sens. Elle dégage les mucus de la tête, de la gorge et des poumons. Elle améliore la

digestion mais devient émétique prise en grandes quantités. En Ayurvéda, elle est principalement consommée pour nettoyer les toxines, le flegme et les obstructions des canaux subtils. L'Acore vrai augmente le pouvoir d'élocution, de la raison et de l'intelligence et aiguise la discrimination. Elle est excellente pour la pratique des mantras et de la méditation. Elle favorise les études spirituelles et augmenterait la connaissance du Soi supérieur.

Gotu kola – Centella asiatica ou Brahmi – Hydrocotyle asiatica

Amer, astringent, sucré, / rafraîchissant / sucré
PK- V= PVK = (Hydrocotyle asiatica)

Brahmi est une espèce proche de gotu kola et plus efficace mais servant de substitut lorsque brahmi n'est pas disponible. Brahmi est un sédatif, un calmant, un décontractant musculaire et un analgésique. Il possède des propriétés diurétiques, hémostatiques et transformatrices lors de toxicité du système sanguin et neutralise la fatigue surrénale. Il favorise le contrôle de la colère et de l'attachement, calme et apaise l'esprit. Son nom sanskrit brahmi reflète son usage facilitant la connaissance de Brahman ou réalité cosmique.

Brahmi et les espèces proches poussent à l'état sauvage dans de nombreuses régions tropicales y compris en Inde et à Hawaï. Le jus de brahmi absorbé avec du jus d'aloès est un excellent agent de désintoxication pour le corps et l'esprit. Il est excellent pour le foie et le système nerveux lorsqu'il est préparé sous forme de ghee médicinal. Les feuilles fraîches de brahmi préservées dans du miel non-traité sont des agents efficaces favorisant la production de soma.

Guduchi (Amrit) – Tinospora cordifolia

Amer, astringent, sucré / chaud / sucré
VPK=

Le guduchi supprime la chaleur et les toxines situées au plus profond des tissus et des nerfs. Il calme et purifie l'esprit. Il régénère pitta et équilibre tejas. Il est un excellent tonique pour le système immunitaire et est particulièrement efficace pour lutter contre les fièvres basses chroniques ou les infections graves, allant du virus de la maladie d'Epstein au Sida. Il augmente notre énergie positive lors des conditions d'asthénie telles que le syndrome de fatigue chronique.

Guggulu – Commiphora mukul

Piquant, amer, astringent, sucré / chauffant / sucré
KV- P=

Le guggulu favorise la souplesse des muscles, des ligaments et des os et est un remède primordial pour l'arthrite. Il fortifie également le cœur, diminue le cholestérol et prévient les crises cardiaques. Il purifie le sang et le rend sattvique ce qui permet de revitaliser tous les tissus. Le guggulu régule le sucre dans le sang et neutralise le diabète (maladie fréquente chez les yogis dont le métabolisme peut passer par des fluctuations peu communes). Il s'associe très bien au triphala pour nettoyer le plasma et le sang.

Jatamamsi – Nardostachys jatamamsi

Amer, astringent, sucré / rafraîchissant / sucré
VPK=

Le jatamamsi est le meilleur tranquillisant ayurvédique ayant des propriétés apaisantes et fortifiantes pour l'esprit et les tissus nerveux. Il peut s'associer à l'ashwagandha en tant que tonique cérébral pour vata et à des agents nettoyants tels que gotu kola pour calmer l'esprit. Bien qu'il soit apparenté à la valériane, il est plus équilibré et plus facile à consommer. Il améliore nos fonctions mentales et notre acuité au lieu d'être un simple sédatif.

Kapikacchu – *Mucuna pruriens*

Amer, sucré / chaud / sucré
KV- P=

Kapikacchu est une puissante plante tonique fortifiant à la fois ojas et tejas ainsi que les tissus profonds des systèmes nerveux et reproducteur. Elle apaise vata, en particulier lors de conditions provoquant des tremblements ou une paralysie provenant d'un état de débilité. Elle est une source naturelle de L-dopa efficace pour traiter la maladie de Parkinson. De la famille des haricots, cette plante est un aliment agréable et revigorant lorsqu'elle est consommée avec du riz.

Kava – *Piper methysticum*

Piquant, amer / chauffant / piquant
VK- P+

Le kava améliore la circulation et soulage les douleurs musculaires et osseuses ainsi que nerveuses. Il neutralise vata, favorise vyana et facilite le repos, le sommeil et la méditation profonde. Il favorise une grande flexibilité et un grand détachement du corps et de l'esprit.

Myrrhe – *Commiphora myrrha*

Amer, piquant, astringent, sucré / chauffant / sucré
KV- P+

La myrrhe, tout comme le guggulu et le shallaki, est excellente pour favoriser la circulation dans les muscles, les articulations et les os, pour calmer la douleur et pour soigner les blessures. Elle purifie également le sang et le plasma et facilite les menstruations, fortifiant le système reproducteur féminin.

Nirgundi – *Vitex negundo*

Amer, piquant / chauffant / piquant
VK- P+

Nirgundi est une excellente plante utilisée dans les huiles pour massages ayurvédiques et dans les bains de vapeur effectués dans des caissons de sudation, stimulant vyana et vayu. Cette plante libère les toxines situées dans les os et les articulations et les aide à être évacuées du corps, neutralisant la douleur et la raideur et réduisant les œdèmes. Elle est efficace prise avec le guggulu et avec d'autres plantes améliorant la flexibilité et la circulation.

Phyllanthus – *Phyllanthus niruri*

Amer, astringent, sucré / rafraîchissant / piquant
VPK=

Phyllanthus est une plante tonique et régénérante pour le foie et le sang qui s'est avérée efficace dans le traitement des hépatites chroniques et aiguës. Cette plante est efficace en cas de toxines profondément enracinées dans les organes ayant une incidence au niveau subtil et provoquant des maladies chroniques.

Prawal – Poudre de Corail Rouge

Sucré / rafraîchissant / sucré
PV- K+

Prawal est de la poudre de corail rouge, préparée soit comme oxyde (bhasma) ou pulvérisée dans de l'eau de rose (pishti). Elle possède d'excellentes propriétés pour fortifier les os, les dents, les gencives et les cheveux. Elle neutralise pitta et crée de l'ojas.

Sallaki – *Boswellia serrata*

Amer, sucré, astringent / rafraîchissant / piquant
VPK =

Sallaki est une résine apparentée au guggulu et à la myrrhe et utilisée pour purifier le sang et lutter contre les douleurs arthritiques ainsi que la raideur. Elle favorise également la guérison des blessures des parties charnues. Sa nature rafraîchissante la rend particulièrement efficace en cas d'articulations enflammées et enflées de nature pitta.

Shankha Pushpi – *Evolvus alsinodes* ou
Convolvulus pluricaulis

Astringent / chaud / sucré
VPK=

Shankha Pushpi est un excellent stimulant et tonique pour l'esprit. Il améliore la mémoire, la concentration et la perception et favorise la régénération du cerveau. Il stimule nos fonctions cérébrales supérieures, améliorant notre intelligence et notre créativité en général. Sarasvata churna qui est une poudre préparée à partir de cette plante, est largement utilisée pour le manque d'attention et prévient souvent la perte de mémoire.

Shatavari – *Asparagus racemosus*

Sucré, amer / rafraîchissant / sucré
PV- K+

Le shatavari apaise le système nerveux et augmente l'amour et la dévotion. De même que l'ashwagandha, il est un tonique primordial pour le système reproducteur féminin. Il produit du plasma de qualité supérieure et nous protège contre la déshydratation. Il neutralise la fièvre et l'acidité.

Shilajit

Astringent, piquant, amer / chaud / piquant
KV- P+

Le shilajit est un minéral provenant de l'Himalaya possédant les pouvoirs de guérison propres à ces hautes montagnes. Le shilajit possède un grand pouvoir de guérison et est considéré comme étant capable de soigner de nombreuses maladies, en particulier celles concernant le processus de vieillissement. Il est un important tonique et régénérant, en particulier pour kapha, vata et pour les reins comme, par exemple, dans le cas de personnes souffrant depuis longtemps de diabète et d'asthme. On l'utilise pour se maintenir en bonne santé et il est efficace pour ceux effectuant un travail intellectuel ou une pratique de yoga intensifs.

Triphala

Toutes les saveurs à part le salé / neutre / sucré
VPK=

Le triphala qui est une formule laxative ayurvédique importante est très utilisé en yoga. Il contrôle apana vayu ou le mouvement descendant de l'air et favorise l'absorption de prana dans le gros intestin. Il favorise la régulation du métabolisme et nourrit les os et les nerfs. Le triphala facilite l'absorption du prana pur provenant de nos aliments, ce qui favorise une pratique plus complète de pranayama ou le développement de la force vitale.

Tulsi (Basilic Sacré) – *Ocinum sanctum*

Piquant, sucré / Chaud / piquant
KV- P+

Le tulsi est une forme de basilic qui est une plante importante pour éclaircir le mental et le cerveau, développant à la fois de la sagesse et de la dévotion. Il stimule nos pranas supérieurs et est excellent en cas de rhume, de grippe et d'allergies sinusoidales. Il est efficace d'ajouter un peu de tulsi à notre eau de boisson.

Types de Ginseng

Le ginseng sibérien (*Eleuthrococcus senticosus*) est largement utilisé pour améliorer la performance athlétique, facilitant l'élasticité des articulations et des tendons, empêchant de se faire des lésions lors de la pratique d'exercices physiques. Il neutralise l'arthrite, en particulier de type chronique et dégénératif. Ces effets le rendent très efficace pour la pratique des asanas.

Le ginseng coréen crée du chi (prana ou pouvoir du souffle), procure de l'endurance supplémentaire et augmente l'adaptabilité générale à la fois du corps et de l'esprit. Il contribue à la longévité et favorise le rajeunissement ce qui le rend efficace pour une pratique plus avancée de yoga mais certains le considèrent trop stimulant et il doit être consommé avec précaution.

Le ginseng américain peut être préféré aux variétés orientales parce qu'il est moins en mesure de surchauffer le système. Il favorise la prévention de la déshydratation et est également un agent efficace contre la fatigue. Il est efficace pour les constitutions pitta ainsi que l'été.

Formule de Soma Naturel

Ashwagandha, shatavari, kapikacchu, arjuna – 1 part de chaque plante

Brahmi, calamus, tulsi, réglisse – 1/4 de part de chaque plante

Faire chauffer 2 cuillères à café de plantes réduites en poudre dans 2 tasses de lait chaud avec 1 cuillère à café de sucre non raffiné et 1 cuillère à café de ghee. Prendre 1 tasse le matin et le soir avec 1/4 de cuillère à café de cardamome réduite en poudre. Ou bien, mélanger les plantes réduites en poudre dans du miel non traité et laisser reposer une semaine. Puis, prendre une 1/2 cuillère à café le matin et le soir ou aussi souvent que nécessaire pour lutter contre l'asthénie et la fatigue.

Plantes Aromatiques, Huiles et Encens

Les plantes aromatiques possèdent une action puissante sur le mental et le prana et activent les centres cérébraux supérieurs. Il existe plusieurs autres plantes aromatiques apaisant l'esprit et ouvrant le cœur. Ces plantes aromatiques peuvent se prendre sous forme d'infusions, d'huiles essentielles, d'inhalation, en traitement nasya ou sous forme d'encens⁵.

Les plantes aromatiques épicées telles que le gingembre, la menthe et la sauge sont plus efficaces pour stimuler l'esprit et pour favoriser l'intuition et la perspicacité nécessaires au yoga de la connaissance ou Raja Yoga. Elles aident également à dégager la tête et les sinus et à stimuler la circulation de prana. Elles augmentent le pranagni ou l'agni de l'enveloppe pranique, ce qui est efficace pour le pranayama.

Les parfums de fleurs tels que de jasmin et de rose sont plus efficaces pour ouvrir le cœur à la dévotion. Les parfums de fleurs apaisent le mental externe ainsi que sa surcharge émotionnelle et sensorielle, et nous relie à un niveau de sentiments plus profonds. Ils créent de l'ojas au niveau subtil.

Plantes Aromatiques Epicées : *camphre, eucalyptus, menthe poivrée, sauge, thym, cannelle, gingembre, huile d'arbre à thé, gaulthérie, tulsi.*

Parfums Sucrés de Fleurs : *jasmin, rose, safran, bois de santal, champak, iris, lotus, frangipani, chèvrefeuille.*

Huiles de Massage et Yoga

En plus des plantes, nous ne devons pas négliger l'importance de l'application externe d'huiles, en particulier l'huile de sésame pour neutraliser la rigidité des articulations et des muscles et pour nourrir les tissus profonds du corps. Les huiles ayurvédiques médicinales, sont particulièrement importantes lorsqu'elles sont

préparées en faisant chauffer des plantes spécifiques dans une base d'huile de sésame. Non seulement elles aident à pratiquer les postures de yoga mais elles soignent les maladies des os et des tissus nerveux. Les huiles de massage nous permettent de pratiquer des asanas qui nous seraient impossibles d'effectuer sans leur aide. Elles aident à stabiliser le prana afin que notre pratique de pranayama n'assèche pas le système nerveux. Les massages à l'huile pratiqués régulièrement et intégrés à notre régime d'hygiène de vie, sont bénéfiques pour la plupart d'entre nous, en particulier pour les types vata.

L'huile de sésame possède des propriétés neutralisant vata. Elle favorise la circulation de prana à travers les nadis et les canaux et augmente ojas.

L'huile de noix de coco possède des propriétés neutralisant pitta. Elle est particulièrement efficace en application sur la tête qui tend à trop s'échauffer.

L'huile de moutarde possède des propriétés neutralisant kapha. Elle est particulièrement efficace lorsqu'elle est appliquée dans la région de la poitrine et des poumons où kapha s'accumule.

Le ghee neutralise pitta et vata. Il est principalement utilisé lors d'éruptions cutanées de nature sèche ou inflammatoire qui s'aggravent avec des huiles généralement chauffantes.

Nasya et le Neti Lota

Le 'neti lota' est un petit récipient muni d'un embout étroit utilisé pour verser de l'eau dans les narines, la tête renversée. Nous ajoutons une petite quantité de sel, environ 1/8 de cuillerée à café, dans de l'eau tiède. Nous pouvons également ajouter des plantes et des huiles dans le neti lota afin d'obtenir des effets spécifiques ou accrus, comme de l'huile de sésame et des plantes nervines telles que brahmi, calamus, tulsi ou gingembre.

Nous pouvons également priser ces plantes de gingembre ou d'acore vrai réduites en poudre, afin de nettoyer les sinus. Ou bien, nous pouvons incorporer dans les narines des huiles ayurvédiques, telles que de l'huile de sésame médicinale. Les huiles médicinales sont les plus efficaces. Elles sont en mesure de soigner de nombreuses allergies sinusoidales et elles neutralisent également les maux de tête provenant des sinus, les étourdissements, les vertiges et la fatigue cérébrale. Les étudiants de yoga devraient utiliser quotidiennement des huiles ayurvédiques pour le nasya après le neti lota ou en remplacement.

Le Pancha Karma

Le Pancha Karma signifie les 'cinq pratiques purificatrices'. Il consiste en clystère traitant (*basti*), en purgation (*virechana*), en vomissement (*vamana*), en traitement nasal (*nasya*) et en saignée (*rakta moksha*) afin d'éliminer les doshas en excès dans le corps. Ces pratiques font suite à des massages préparatoires effectués avec des huiles (*snehana*), et à la thérapie de sudation (*svedana*) permettant de libérer les toxines pour leur permettre de retourner dans l'appareil digestif où elles seront éliminées.

Les purgatifs accroissent apana (mouvement descendant) afin de réduire pitta. Les émétiques stimulent udana (mouvement ascendant) afin de réduire kapha. Le traitement nasal nasya dégage la tête afin de stimuler le prana. Les saignées stimulent la circulation de sang à travers vyana afin de réduire pitta. Les bastis ou clystères traitants apaisent apana afin de réduire vata. Ainsi, le pancha karma agit sur les cinq pranas.

Le pancha karma débarrasse entièrement des toxines présentes non seulement dans le corps physique mais également dans le corps subtil. Cette méthode de traitement possède un puissant effet nettoyant et régénérant sur les os, les muscles et les nerfs, les sens et le mental. Par conséquent, le pancha karma est un procédé

efficace pour toute personne suivant un chemin yogique, non seulement pour effectuer des asanas mais également pour le pranayama et la méditation. Le *pancha karma* fait partie d'un programme de désintoxication qui nous permet de commencer une pratique approfondie ou régulière afin de prévenir une accumulation de toxines⁶.

¹ Lire *Yoga of Herbs* à cet égard.

² *Susruta Samhita Chiktisa Sthanam* 29 et 30.4.

³ *Atharva Veda* XI.6.15.

⁴ *Atharva Veda* XIX.39.5.

⁵ Lire *Ayurveda and the Mind* pour informations supplémentaires sur ce sujet fascinant. Voir la bibliographie.

⁶ Pour obtenir des informations supplémentaires, lire *Ayurveda and Pancha Karma* par le Dr Sunil Joshi.

14

Les Asanas

Postures de Yoga pour la Santé et la Conscience

*Les asanas procurent une stabilité du corps et de l'esprit,
une bonne santé et des membres légers.*

HATHA YOGA PRADIPIKA 1.17

Les postures de yoga ou asanas font partie des systèmes de culture physique les plus importants ayant été inventés. Elles reflètent une véritable compréhension du fonctionnement du corps physique et, en particulier, de la façon de libérer les tensions profondes des tissus, des organes et des articulations.

Les asanas maintiennent le corps en excellente santé. Elles fournissent des positions spécifiques et des mouvements destinés à renforcer et à assouplir la musculature afin de libérer les douleurs et les maladies présentes dans le corps et à lui rendre un équilibre parfait. Elles maintiennent la colonne vertébrale souple favorisant une circulation d'énergie optimale à travers le système nerveux qui alimente les organes et le système glandulaire. Et le

plus important, c'est qu'elles entreprennent un nettoyage systématique des tissus afin de préparer le corps à effectuer des postures yogiques avancées.

Les asanas font partie d'une science sacrée réunissant tous les aspects de la conscience. Ces postures ne sont pas seulement significatives en elles-mêmes, mais sont une préparation au pranayama et à la méditation. Elles reflètent non seulement une profonde connaissance du corps mais également une connaissance du prana, du mental et de l'esprit, dont le corps n'est qu'une représentation ou manifestation externe. Dans ce chapitre, nous allons examiner le rôle des asanas en yoga et en Ayurvéda.

Les Asanas et le Grand Système de Yoga

Les asanas font originellement partie des pratiques approfondies du yoga, mais ils peuvent également se pratiquer sous forme d'exercice physique ou de thérapie. La plupart des occidentaux pratiquent les asanas sous forme de culture physique. Ils associent le yoga aux postures. Alors que les asanas sont une discipline à part entière, il ne faut pas confondre les asanas pratiqués en tant que culture physique ou thérapie avec leur rôle en yoga classique, rôle qui dépasse cette fonction. Nous ne devons pas réduire le yoga aux asanas qui ne sont qu'une fraction d'un système beaucoup plus vaste.

Le but des asanas est de réduire simplement rajas ou l'agitation perturbant le mental (c'est la raison pour laquelle, d'un point de vue yogique, il est négatif d'effectuer des asanas trop activement ou avec trop d'assurance). Sans l'aide d'asanas appropriés pour stabiliser le prana, le pranayama ne peut pas s'effectuer sans heurts. Sans asanas adéquats pour stabiliser les sens, le pratyahara ou contrôle des sens est pratiquement impossible à réaliser. Sans asanas appropriés pour stabiliser le mental, la concentration et la méditation (dharana et dhyana) sont très difficiles à accomplir. Les personnes qui s'intéressent aux stades avancés du yoga ne

doivent pas négliger les asanas. Une pratique intensive leur sera bénéfique pendant plusieurs années, car cela fait partie d'une purification physique. Leur corps ne leur sera plus une entrave pour leur permettre de pénétrer profondément dans leur esprit.

Le yoga, pris au sens véritable de méditation, se produit généralement lorsque le corps est immobilisé en posture assise. Lorsque la méditation profonde survient, l'intérêt que nous portons aux asanas diminue, le corps physique ainsi que ses positions sont laissés de côté. Nous remarquons que de grands yogis n'étaient pas de grands praticiens d'asanas. Swami Vivekananda, par exemple, qui fut l'un des premiers à introduire le yoga en Occident au début du siècle dernier, connaissait peu les asanas. De même, de nombreuses personnes douées pour les asanas peuvent ne pas être des adeptes de méditations yogiques plus approfondies.

Parmi les différentes voies du yoga, le yoga de la connaissance (jnana yoga) accorde le moins d'importance aux asanas. Selon cette voie, cultiver l'attention est primordial. De même, le yoga de la dévotion (bhakti yoga) n'est pas non plus orienté sur les asanas. Ce yoga insiste sur l'amour divin et sur le comportement du cœur. Le raja yoga insiste sur la méditation et accorde de l'importance aux asanas uniquement en tant que préliminaire. Le hatha yoga est le principal yoga utilisant les asanas comme outils primordiaux. Toutefois, le prana est plus important en hatha yoga qu'il ne l'est pour pratiquer des asanas.

De nombreux grands yogis ont découvert leurs asanas à partir de leur propre prana éveillé et non à partir d'une pratique physique. En réalité, c'est le prana qui est l'enseignant originel des postures de yoga et non les instructions humaines. Le véritable enseignant d'asanas parvient à cet état en éveillant le prana de ses étudiants et non simplement en leur enseignant la façon de placer leur corps dans des positions différentes. Nous devons apprendre à utiliser le pouvoir du prana afin que notre pratique provienne de l'intérieur et afin de la rendre créative. Lorsque le prana gouverne

les asanas, son pouvoir de guérison est beaucoup plus élevé. Lorsque la pratique d'asanas se concentre sur le prana et que les mouvements (asanas) se font en même temps que la respiration (prana) tels les perles d'un collier, vous obtenez alors la pratique du yoga telle qu'elle est définie par Patanjali dans les *Yoga Sutras*.

Les Asanas et l'Ayurvéda

L'Ayurvéda recommande la pratique des asanas qu'elle considère comme étant l'hygiène de vie la plus importante pour l'activité physique. Elle prescrit également des asanas qui sont des mesures importantes pour soigner de nombreuses maladies. La moitié des traitements ayurvédiques consiste en éléments absorbés par le corps, consistant principalement en aliments. L'autre moitié est constituée d'éléments exprimés par le corps, principalement les exercices physiques, ce dont traitent les asanas. Par conséquent, les asanas et les aliments sont les deux mesures de traitements physiques les plus importants en Ayurvéda.

En ce qui concerne le prana, les plantes représentent les aliments et le pranayama l'exercice physique. Pour que ces deux éléments fonctionnent correctement, il est nécessaire que le corps physique acquière les bases des postures adéquates ainsi qu'un régime alimentaire approprié. Un grand nombre d'asanas différents sont nécessaires pour traiter les besoins physiques et thérapeutiques des diverses constitutions individuelles et de leurs déséquilibres.

Les asanas favorisent le traitement de toutes les maladies mais sont rarement un remède en eux-mêmes. Ils agissent surtout indirectement, sauf en cas de problèmes musculaires et osseux ou structurels. Les asanas améliorent la circulation des régions atteintes par la maladie et permettent de libérer les toxines et d'améliorer la santé et la croissance des tissus. Ils déclenchent le processus de guérison à divers niveaux.

But des Asanas

Les asanas sont les principaux outils servant à équilibrer le corps physique. Ils consistent en diverses postures statiques et mouvements physiques permettant de libérer les tensions, d'augmenter la flexibilité, d'optimiser la circulation d'énergie et de supprimer les frictions. Le but des asanas est de créer une circulation d'énergie permettant à notre attention de se concentrer vers l'intérieur. Mais cette circulation d'énergie peut être également concentrée sur le corps afin de soigner les maladies.

Notre posture physique affecte notre santé, notre vitalité et notre conscience. Le corps et l'esprit consistent en divers canaux reliés entre eux, allant des canaux transportant la nourriture à ceux transportant les pensées. Au niveau physique, ces canaux sont maintenus par le système musculaire et osseux, dont la forme est déterminée par notre posture.

Les mauvaises postures entraînent diverses tensions, provoquant des contractions qui affaiblissent ou obstruent la circulation adéquate effectuée à travers les canaux. Elles entravent la circulation d'énergie et la circulation des substances nutritives tout en favorisant une accumulation de toxines et de déchets. De telles obstructions provoquent un sentiment de gêne et entravent leur fonctionnement, entraînant des douleurs et des maladies. Étant donné que le corps et l'esprit sont interconnectés, les obstructions physiques se mêlent aux obstructions mentales et émotionnelles entraînant des dépendances, des compulsions et des attachements.

Le Corps Physique

Le corps physique (annamaya kosha) est situé dans l'appareil digestif. Lorsque notre posture est incorrecte, le mouvement est entravé à travers l'appareil digestif. Cette perturbation diminue le fonctionnement de l'agni ou feu digestif, qui à son tour affaiblit ou trouble la digestion, entraînant diverses maladies.

De la raideur dans le haut du dos et au niveau de la poitrine diminue l'appétit qui est déterminé à partir du prana de la tête et de la bouche. De la raideur au milieu du dos et de l'abdomen affaiblit le feu digestif de l'intestin grêle qui se comprime par la tension accumulée, entraînant une mauvaise absorption des aliments. De la raideur ou de la faiblesse dans les lombaires et l'abdomen comprime et affaiblit le côlon. Cela provoque des gaz et de la dilatation et perturbe l'élimination, entraînant de la constipation ou de la diarrhée ainsi que d'autres problèmes liés à apana vayu.

Le Corps Pranique

Le corps pranique (pranamaya kosha) fonctionne principalement à travers les systèmes respiratoire et circulatoire du corps physique. L'oxygène qui est l'équivalent physique du prana, est transporté dans le sang afin de stimuler les tissus. Lorsque notre posture est incorrecte, le fonctionnement des poumons s'affaiblit. La respiration devient superficielle et l'absorption de l'oxygène se réduit. Du mucus et de l'air stagnant s'accumulent dans les poumons, entraînant de la congestion, des infections et des allergies. Cela diminue la résistance aux éléments pathogènes en suspension dans l'air ainsi que la fonction immunitaire. Il est évident que la posture du haut ainsi que du milieu du dos affecte énormément les poumons et la circulation, en particulier vyana vayu.

Une mauvaise posture fait obstacle à la force ascendante naturelle du prana (udana vayu) nous permettant de nous tenir droits, de nous sentir heureux et positifs et de nous efforcer de grandir et d'évoluer. Cette posture inadéquate provoque une augmentation de apana, énergie descendante, avec une sensation de lourdeur, de dépression et une diminution d'énergie.

Le Mental et Le Système Nerveux

Le corps mental agit principalement au niveau de la tête, du cerveau et du système nerveux. Lorsque notre posture est mauvaise, les impulsions nerveuses sont perturbées. Une tension au

niveau de la tête réduit la circulation sanguine de la tête et diminue notre énergie mentale. Cela entraîne des maux de tête et des allergies sinusoïdales ainsi que d'autres problèmes non seulement mentaux mais également au niveau du corps pranique.

Le système nerveux est très lié au système osseux et selon l'Ayurvéda, les tissus nerveux se développent à partir des tissus osseux. Le prana est retenu dans les nerfs et apana dans les os. Le système nerveux est particulièrement lié au dosha vata, humeur biologique de l'air, qui est le chef ou le guide des deux autres doshas.

Par conséquent, de mauvaises postures aggravent principalement vata et perturbent tout l'ensemble du corps et de l'esprit. Vata s'accumule sous forme de froid et de sécheresse dans les os et dans les articulations, provoquant soit de la raideur et une diminution de mouvements, soit des tremblements et des mouvements perturbés. Cette tension est transférée aux nerfs, entraînant de l'insomnie, de l'anxiété et de l'instabilité émotionnelle. Le système nerveux est gouverné par la colonne vertébrale donc, toutes les déformations de la colonne vertébrale entraîneront des tensions nerveuses correspondantes ainsi que des problèmes nerveux, de nature principalement vata. En assouplissant les articulations à l'aide de postures de yoga, vata accumulé est libéré, améliorant la santé et la conscience à tous niveaux. Il est facile d'observer comment la peur et le stress entraînent des tensions dans le corps. Ces émotions sont retenues dans les os et empêchent notre énergie de se mouvoir librement.

Importance des Asanas

Les asanas possèdent des effets extrêmement thérapeutiques sur le corps, sur le prana et l'esprit, sur notre structure physique, notre énergie vitale et notre intelligence créative. Malheureusement, la plupart d'entre nous négligeons nos postures et faisons peu d'efforts pour développer notre flexibilité. Quels que soient

les exercices physiques que nous accomplissons, ceux-ci sont généralement épuisants ou stressants tels que les exercices d'aérobic consistant à courir ou à soulever des poids qui entraînent une accumulation supplémentaire de tensions et provoquent un développement unilatéral.

Toute personne travaillant assise à un bureau, en particulier dans le monde informatisé d'aujourd'hui, tend à acquérir une mauvaise posture. Toute personne exerçant un travail nécessitant un seul type d'activité physique acquiert une posture déformée correspondant au travail qu'elle effectue. Parfois, même nos fauteuils les plus confortables déforment notre posture lorsque nous nous y reposons pendant plusieurs heures ou regardons la télévision.

Les intellectuels, généralement de nature vata, négligent leur corps et les maintiennent dans des positions difficiles qui diminuent leur flexibilité. Cela peut les rendre hypersensibles à cause de l'accumulation de vata dans leurs os. Les voyages aggravent également vata des personnes ayant besoin de se déplacer fréquemment pour leur travail.

Même les personnes pratiquant des asanas quotidiennement peuvent les pratiquer de façon imparfaite. Les asanas effectués vigoureusement ou centrés sur l'objectif final au lieu d'être concentrés sur le processus et qui en plus demandent de placer le corps dans des postures idéales non naturelles peuvent provoquer des tensions ou des lésions. Les asanas qui se pratiquent sans cultiver le détachement, même s'ils sont une aide physiquement, peuvent conduire à une fixation accrue sur le corps ainsi qu'à une rigidité mentale et émotionnelle.

Le fait d'accorder trop d'importance aux asanas est également négatif. Cela peut augmenter la conscience du corps et accroître l'ego physique. Si nous voulons vraiment pénétrer à l'intérieur du système complet du yoga, le temps passé à pratiquer des

asanas ne doit pas remplacer celui passé à effectuer des pratiques plus approfondies de pranayama, de mantras et de méditation.

Les Asanas et l'âge

Les bébés sont naturellement flexibles et peuvent effectuer des mouvements que les adultes sont incapables d'effectuer même lorsqu'ils sont très souples. Les enfants sont naturellement actifs physiquement, sont athlétiques et aiment jouer et courir, explorant tous les potentiels des mouvements corporels. L'enfance est la période où il est important de commencer à pratiquer des asanas afin de créer une fondation de postures adéquates et de souplesse pour toute la vie.

La vieillesse, commençant aux alentours de soixante-cinq ans, est l'âge vata. Les fluides de notre corps se dessèchent progressivement et notre vitalité décline. Les articulations commencent à se raidir et perdent leur souplesse entraînant de l'arthrite. Les asanas font partie des meilleurs remèdes pour neutraliser les effets du processus de vieillissement et pour prévenir une accumulation de vata.

Les asanas orientés sur les mouvements (*vinyasas*) s'adressent principalement aux personnes jeunes chez qui prédomine la qualité rajas ou l'action. Leur besoin de développer leur corps et leur esprit est encore immature. Après vingt-quatre ans, les asanas basés sur les mouvements doivent être remplacés par une pratique d'asanas plus internes, insistant sur le développement de l'esprit, en particulier sur l'étude des enseignements spirituels. Après quarante-huit ans, nous abordons une période de développement de l'esprit interne alors que l'énergie physique se retire. Pendant cette période, notre méditation devient plus importante que les asanas. Après soixante-douze ans, l'esprit se développe encore plus et l'énergie physique commence à décliner. Cette période devrait être une période de méditation profonde, bien qu'il soit important de

continuer à pratiquer des asanas pour lutter contre le processus de vieillissement. Les asanas devraient faire partir de notre hygiène de vie à toutes les étapes de notre vie, même lorsqu'ils cessent d'être la préoccupation principale du yoga.

Les Asanas et les Massages

Les massages sont des outils importants permettant de libérer les toxines présentes dans le système musculaire et osseux. Les massages à l'huile assouplissent les articulations et nourrissent les os et les nerfs. Les thérapies liées aux massages, telles que les bains de vapeur, les saunas et les huttes de sudation augmentent la flexibilité et débarrassent le corps de toxines libérées par la peau. Après un massage à l'huile, les asanas sont plus faciles à exécuter. L'association de massages à l'huile et de bains de vapeur est une aide efficace pour pratiquer des asanas. Un programme complet de désintoxication par le pancha karma utilisant ces procédés peut fournir une autre dimension à notre pratique d'asanas. Toutefois, les massages ne remplaceront jamais les asanas. Des massages réguliers sont essentiels pour se maintenir en bonne santé à long terme. Nous pouvons également nous masser nous-mêmes régulièrement.

Les Asanas et la Constitution

Les asanas sont efficaces pour toutes les constitutions bien qu'ils agissent différemment. Lorsqu'ils sont pratiqués correctement, ils équilibrent tous les doshas. Tout le monde devrait pratiquer des asanas au moins une demi-heure par jour afin d'éviter le développement d'excès doshiques. Les types vata en ont le plus besoin parce qu'ils sont sujets à des déformations posturales. Les types kapha ayant tendance à être sédentaires et plus lents bénéficient d'exercices plus actifs, comprenant des asanas orientés sur des mouvements plus rajasiques (vinyasas) ou des sauts. Les ty-

pes pitta nécessitent surtout des asanas calmant leur tempérament passionné et déterminé.

Quels Asanas pratiquer ou Comment Pratiquer les Asanas ?

Nous devons prendre en compte deux facteurs principaux pour pratiquer des asanas. Le premier est la façon et l'attitude avec laquelle nous pratiquons les asanas. Le second concerne les asanas spécifiques choisis. Le premier facteur est le plus significatif. La façon dont nous exécutons un asana est plus importante que l'asana choisi. Un asana approprié mal exécuté ne sera pas efficace. D'autre part, un asana non idéal pour notre constitution sera bénéfique s'il est exécuté correctement et s'il est intégré dans un enchaînement de postures.

Nous avons l'impression, en consultant des livres d'Ayurvéda, que la nature d'un asana spécifique est plus importante que la manière dont il est exécuté. Ces livres énumèrent divers asanas pour différentes constitutions ou maladies, comme si nous pouvions améliorer notre condition en effectuant les asanas appropriés. Alors que les asanas spécifiques sont liés aux constitutions spécifiques, ils doivent être effectués correctement pour que leurs bienfaits fournissent des résultats.

Les livres d'Ayurvéda recommandent parfois des asanas difficiles à exécuter à moins que nous soyons expérimentés. Dans ces cas précis, il ne faut pas oublier le niveau de l'étudiant. Un débutant peut se faire des lésions s'il essaye d'exécuter une posture difficile, supposée efficace pour sa constitution, alors qu'il n'est pas assez souple pour l'exécuter correctement. Notre corps doit être préparé aux nouveaux mouvements et aux différentes charges musculaires exercées par des asanas qui ne nous sont pas familiers. Par exemple, la posture en équilibre sur la tête possédant des avantages valables peut s'avérer dangereuse lorsqu'elle est

exécutée incorrectement ou lorsque le corps n'est pas préparé correctement. Il est imprudent de se forcer à exécuter des asanas.

Les asanas ne se réfèrent pas simplement à la constitution. Par exemple, rester en équilibre sur la tête est généralement bénéfique pour les types kapha mais cette posture pourra nuire à un type kapha obèse ayant un cou fragile. Nous devons prendre en compte les particularités de la structure corporelle individuelle ainsi que sa condition biologique. Il est préférable de prescrire des asanas selon la condition individuelle et de les modifier d'après les considérations ayurvédiques au lieu de prendre en compte la constitution ayurvédique afin de déterminer quels asanas prescrire.

De plus, les individus ayant une seule constitution doshique peuvent souffrir de maladies provenant d'un autre dosha. Par exemple, une personne vata peut avoir une condition kapha telle qu'un rhume ordinaire. Ou bien, une personne pitta peut avoir une condition vata telle que des insomnies à force de voyages fréquents ou de surmenage. Dans ces cas, le traitement se concentrera sur le dosha déséquilibré au lieu du type de constitution.

Lorsque nous effectuons des asanas, la façon dont nous les abordons et dont nous les maintenons est plus importante que toute forme de perfection technique. Il est essentiel d'utiliser les asanas comme des véhicules permettant de diriger le prana dans la partie du corps concernée. C'est le prana qui possède une action guérissante et non les seuls asanas. Pour que le prana soit présent dans la posture, il est nécessaire d'associer la respiration à la posture, ce qui demande généralement d'effectuer nos mouvements sur l'expiration.

Aborder un asana et ajuster sa position tout en se concentrant sur la respiration fournit une pratique plus approfondie que le simple fait de se concentrer sur la technique corporelle. Cette mé-

thode exige de se déplacer avec le prana et signifie que notre attention reste centrée sur la libre circulation d'énergie et non sur l'effort que nous exerçons pour nous maintenir dans une position particulière. Les asanas immobiles doivent provenir d'un effort relâché et ne signifient pas se maintenir artificiellement dans une position.

Des asanas identiques peuvent s'adapter aux différents types doshiques. Les asanas effectués lentement, sans saccades et doucement réduisent généralement vata. Ceux effectués calmement, à l'aide d'une énergie diffuse tout en étant détendus, réduisent pitta. Ceux effectués rapidement, procurant de la chaleur et des efforts réduisent kapha. Nous pouvons appliquer différentes formes de pranayama liées aux asanas afin de les rendre plus échauffants ou rafraîchissants, avec une action plus constructive ou réductrice qui modifiera ultérieurement son impact sur les doshas. Toutefois, afin d'exécuter des asanas en accord avec les différents types doshiques, nous devons les adapter et non suivre des règles rigides.

Les asanas sont rarement effectués seuls mais font partie d'une succession de postures. Lors d'un enchaînement, nous pouvons effectuer plusieurs asanas afin de faire travailler différents muscles et articulations même si tous les asanas effectués ne sont pas parfaits pour notre type de constitution. Cette succession doit pouvoir réduire le dosha impliqué. Par exemple, les personnes pitta peuvent effectuer des asanas échauffants, comme par exemple rester en équilibre sur la tête, mais il est préférable qu'elles effectuent leur pratique et la terminent par des asanas de nature rafraîchissante principalement. Une pratique complète couvrira toute l'étendue des mouvements corporels et tous les types principaux d'asanas bien que chaque type doshique exige que nous accordions plus d'importance à certains asanas qu'à d'autres afin qu'ils réduisent leurs doshas.

Postures de Yoga pour la Constitution Vata

Les types vata possèdent généralement une petite carrure, des petits os et une fine charpente. Ils sont très souples et agiles lorsqu'ils sont jeunes mais manquent d'énergie et de résistance. Ils développent facilement de la raideur et de la rigidité en vieillissant. Vata gouverne les os aussi les types vata souffrent surtout d'arthrite, en particulier vers cinquante ans. Ils tendent à avoir froid, à avoir la peau sèche et les articulations qui craquent ainsi qu'une mauvaise circulation sanguine. Les types vata sont nerveux et peureux. Ils adoptent généralement une position protectrice avec des épaules relevées et un dos voûté. Ils sont également sujets à la scoliose. Les asanas sont une obligation pour les types vata. Sans pratique, ils ne seront pas en mesure de rester en bonne santé ni d'être suffisamment paisibles pour pouvoir méditer.

Lorsque nous observons différentes personnes pratiquant des asanas, nous constatons que les plus douées et les moins douées sont principalement des types vata. Les personnes vata restées souples grâce à une activité physique durant toute leur vie seront les meilleures (bien qu'elles puissent souffrir d'une trop grande flexibilité les rendant instables à cause d'une pratique trop intense). Il est important que les types vata maintiennent leur colonne vertébrale souple. Les types vata négligent leur corps car ils sont trop centrés sur leur intellect. Ces types sont plus en mesure d'être les moins doués pour pratiquer les asanas. Les types vata quelque peu fragiles et enclins aux mouvements excessifs ont le plus de chance de se faire des lésions lors d'une pratique inadéquate et lors d'asanas trop énergiques. Les types vata doivent aborder les asanas avec précaution parce qu'ils peuvent facilement se faire mal.

Les types vata doivent exécuter des asanas de façon à réduire vata, en commençant par un comportement mental adéquat. Ils ne doivent jamais se précipiter ni se dépêcher dans leur pratique. Ils doivent tout d'abord calmer leur mental et apaiser leurs émotions. Ils doivent ralentir et approfondir leur respiration avant de com-

mercer les postures. Les types vata doivent réchauffer progressivement leur corps, améliorer leur circulation sanguine et assouplir leurs articulations. Ils doivent être conscients de ne pas se surmener ni de tenter des postures lorsque leur corps n'est pas prêt. Ils doivent s'exercer jusqu'à obtenir une légère transpiration et prendre soin d'absorber suffisamment de liquide durant les exercices. Une attitude modérée ainsi que des mouvements progressifs sont ce qu'il y a de plus efficace pour eux.

Les asanas pour les types vata doivent insister sur la région du bassin et du côlon qui sont les principaux sièges de vata. Ils doivent viser à libérer les tensions situées dans les tranches, les lombaires et les articulations sacro-iliaques. En général, leurs asanas devraient restreindre les mouvements afin de contrecarrer la tendance de vata à l'activité excessive. Trop de mouvements et d'étirements peuvent trop étirer leurs ligaments et les affaiblir. Toutefois, lorsque vata entraîne de la rigidité, les asanas doivent alors augmenter les mouvements et la circulation pranique dans les régions rigides, mais graduellement et régulièrement.

Les postures assises sont efficaces pour vata, en particulier celles procurant de la vigueur et du bien-être dans le bas-ventre telles que le siddhasana (posture du lotus) et le vajrasana. Ces postures favorisent le développement de la sérénité, augmentent la stabilité et contrôlent apana vayu.

Etant donné que vata tend à s'accumuler dans la colonne vertébrale et tend à la raidir, il est important que les types vata mettent l'accent sur des exercices assouplissant la colonne vertébrale tels que les flexions dans plusieurs directions. Les étirements de la colonne tels que le matsyendrasana sont excellents parce qu'ils libèrent le système nerveux de vata. Cependant, les torsions du buste sont uniquement efficaces lorsque la respiration est complète. Lorsque la respiration est réduite, ne serait-ce que légèrement, par la fermeture partielle d'un poumon comme cela se produit parfois lors des torsions, vata s'accroît alors rapidement. Les exercices

d'étirements avant procurent un soulagement immédiat lors d'un excès de vata, et entraînent de la sérénité et de l'apaisement. Ces exercices sont excellents pour libérer vata hors du corps, des endroits où il s'accumule et où il provoque de la rigidité et des tensions. L'excès de vata présent dans le corps est alors libéré par les articulations. Mais ces exercices ne libèrent pas tout le vata présent à moins d'être associés à des exercices d'étirement arrière.

Les exercices de flexion arrière sont excellents pour réduire vata mais doivent être effectués doucement et lentement afin d'être efficaces. Vata entraîne généralement de la cyphose et de la scoliose au niveau des épaules. Lorsque cette raideur est abordée de façon agressive, cela provoque de la douleur ou des lésions. Les puissantes flexions arrière sont des stimulations sympathiques (système nerveux autonome), procurant un effet jouissif. Lorsque les flexions arrière sont exécutées doucement et restent bien stables, elles renforcent la sensation de stabilité de vata et procurent un effet échauffant qui tonifie apana et le côlon. De petites flexions arrière telles que les postures du cobra et de la sauterelle sont inoffensives pour les types vata. Les flexions arrière plus complètes s'exécutent lorsque les personnes sont plus compétentes. Les postures debout qui accentuent la vigueur, la stabilité et la sérénité sont très efficaces pour vata, en particulier celles visant à accroître la tranquillité et l'équilibre, telles que la posture de l'arbre (vrksanana). Les types vata ont besoin de développer de la patience et de la concentration pour pouvoir apprécier ces postures.

Les personnes vata ont besoin d'effectuer des postures de yoga douces qui ne les épuisent pas. Elles ne doivent pas faire trop d'efforts. Elles doivent effectuer des asanas comportant davantage de postures assises. Il leur est recommandé de pratiquer le pranayama et la méditation avec ces postures afin de contrôler vata.

Après leur pratique d'asanas, les types vata doivent prendre soin de se reposer et de se détendre lors de la relaxation (posture du cadavre). Ils ne doivent pas terminer leur pratique de façon

abrupte ni se précipiter vers une autre activité. Les types vata doivent terminer leur pratique en étant centrés, réchauffés et paisibles, sans tension au niveau du bas-ventre. Leur mental doit être paisible et leurs émotions sereines et stables afin d'acquiescer de l'espace et de l'énergie pour méditer.

Postures de Yoga pour la Constitution Pitta

Les types pitta possèdent une carrure moyenne. Ils ne sont ni trop grands ni trop petits, ni trop gros ni trop maigres. Ils possèdent généralement une bonne musculature et flexibilité grâce à une bonne circulation sanguine et à la nature huileuse de pitta qui lubrifie les articulations. Lorsqu'ils se dédient à pratiquer des asanas, ils deviennent plutôt compétents. Pourtant, l'aptitude des types vata aux longs os peut leur faire défaut pour effectuer certaines postures. Leurs articulations peuvent également être trop lâches suite à une pratique excessive, ce qui crée des problèmes aussi spécifiques que le sont les articulations trop rigides.

Psychologiquement, les types pitta sont agressifs et aiment exceller et briller dans tout ce qu'ils entreprennent. Ils peuvent pratiquer des asanas avec cette même mentalité de réussite qui n'est pas appropriée à cette pratique. Ce genre d'approche leur procure une bonne technique mais leur fait perdre le côté spirituel de la pratique qui dépend d'un esprit paisible. Les personnes pitta sont souvent trop ambitieuses, irritables et passionnées. Les postures de yoga doivent leur permettre de s'apaiser à la fois physiquement et émotionnellement. Les postures les aideront à diriger leur intelligence vers l'intérieur afin d'obtenir de l'aide pour la compréhension de soi.

Leur pratique doit leur procurer de l'apaisement, leur être nourrissante, expansive et relaxante. Pour cela, il est nécessaire qu'elles ralentissent leur respiration et qu'elles restent paisiblement assises entre chaque asana énergique afin de libérer le stress accumulé. Elles doivent veiller à ne pas générer trop de chaleur ni

de transpiration excessive. Elles doivent éviter de surchauffer leur sang et d'apporter trop de chaleur à leur tête. Cela ne signifie pas qu'elles ne doivent pas effectuer une pratique trop énergique mais qu'elles doivent veiller à compenser toute production de chaleur en terminant par des postures calmantes et rafraîchissantes et à l'aide d'une pratique de pranayama les apaisant.

Selon la compréhension yogique du corps, le principe solaire est centré autour du nombril, endroit où le feu digestif apporte de la chaleur au corps. Le principe lunaire est situé sous le voile du palais, où se produisent les sécrétions de la salive possédant une action rafraîchissante et humidifiante. Le mouvement montant de la chaleur du soleil, situé dans le nombril, possède une action réduisant l'activité de la lune située sous le voile du palais. Se maintenir régulièrement en équilibre sur les épaules ou exécuter la posture de la charrue protège le principe lunaire de l'action réduisante provenant de la chaleur du principe solaire et entraîne de la fraîcheur. Ces postures qui renversent les positions du soleil et de la lune dans le corps augmentent le sens de l'équilibre, ce qui est particulièrement bénéfique pour pitta. Les torsions du buste, telles que matyendrasana, sont également très efficaces pour protéger le principe lunaire sans diminuer agni ou pouvoir de digestion.

Les personnes pitta bénéficient de postures visant à libérer les tensions présentes au niveau du ventre, de l'intestin grêle et du foie, endroit d'accumulation pitta. Ce sont les postures de l'arc, du cobra, de la barque et du poisson. Ces postures facilitent l'élimination de pitta en excès dans le corps en particulier la circulation descendant à travers l'appareil digestif. Se maintenir en équilibre sur la tête est déconseillé à moins de savoir comment équilibrer la chaleur produite.

Les étirements vers l'avant sont généralement bénéfiques pour pitta parce qu'ils procurent davantage d'énergie au milieu du ventre et qu'ils possèdent une action rafraîchissante procurant de la stabilité lorsqu'ils sont effectués doucement. Les étirements vers

l'arrière ont tendance à réchauffer et doivent uniquement être effectués avec modération et être suivis par des postures rafraîchissantes ou apaisantes. Les torsions assises favorisent le nettoyage du foie et désintoxiquent pitta. Les personnes pitta doivent terminer leurs asanas en se sentant rafraîchis, satisfaits et calmes, sans tension dans le ventre. Leur mental doit être clair et détendu, leurs émotions calmes et dénuées de sentiments de compétition ou d'irritation. Leur conscience doit être méditative, légèrement floue sans être trop perçante.

Postures de Yoga pour la Constitution Kapha

Les types kapha possèdent une forte carrure et prennent facilement du poids. Ils sont généralement plus petits que la moyenne mais sont parfois grands. Toutefois, leur corps est toujours corpulent avec de petits os et ils sont généralement peu flexibles. C'est la raison pour laquelle les types kapha ne doivent pas s'efforcer d'effectuer des postures telles que le lotus qui ne sont pas adaptées à leur genre d'articulations et pouvant leur faire du mal. Les personnes kapha ne doivent pas essayer de s'imaginer être des yogis grands et minces. Cela ne correspond pas à leur type de corps et il leur est impossible de maintenir cette silhouette, même s'ils y parviennent temporairement.

Les femmes kapha peuvent être minces dans leur jeunesse mais prennent facilement du poids en avançant en âge, en particulier après l'accouchement. Elles sont souvent perturbées par cela et finissent par suivre des régimes alimentaires les faisant maigrir et effectuent des postures de yoga qui leur sont rarement bénéfiques. Elles doivent apprendre à accepter leur silhouette et ne pas essayer de forcer leur corps à être ce qui ne lui est pas naturel. Pourtant, les types kapha doivent lutter pour éviter l'obésité en maintenant un poids modéré sans s'affamer.

Chez les types kapha, l'obésité provient de l'accumulation de tissus adipeux, en particulier dans l'estomac et les cuisses. Cette

accumulation déplace le centre de gravité vers le bas, entraînant des épaules voûtées ainsi que d'autres problèmes posturaux. Kapha crée également des mucus dans la région de la poitrine qui se déplacent ensuite dans diverses parties du corps, en particulier vers le bas. Ceux-ci entravent la circulation à travers les canaux à cause de leur qualité lourde et humide. Ils augmentent la graisse dans les articulations et à la surface du corps. Ils s'accumulent dans les articulations sous forme de fluide synovial. Cet excès de kapha fait enfler les glandes, provoque des kystes bénins et des épérons. Nombreuses sont les personnes kapha développant de l'arthrite qui est une complication provenant de l'obésité et d'une mauvaise circulation sanguine.

Les types kapha tendent à rester sédentaires et sont rarement actifs physiquement à moins d'être encouragés ou poussés à le faire, en particulier après leur enfance. Ils ont besoin de pratiquer des exercices plus actifs stimulant leur métabolisme et augmentant leur circulation sanguine. Cependant, les types kapha devraient augmenter leurs exercices physiques lentement et progressivement surtout lorsqu'ils sont très obèses. Etant donné qu'ils sont sujets aux maladies cardiaques et au taux élevé de cholestérol, ils doivent veiller à ne pas surmener leur cœur.

Kapha ressemble à une rivière gelée. Ses mouvements sont entravés par le froid. Lorsque de la chaleur est produite par des exercices physiques et par une respiration profonde, la glace se met à fondre. Elle se brise en morceaux et descend avec le courant. Lorsqu'un tel kapha quitte cette région, il crée des problèmes autre part s'il est évacué de façon trop vigoureuse.

Les types kapha bénéficient d'exercices physiques les faisant transpirer abondamment et les faisant dépasser leur limite de l'effort (à moins qu'ils soient extrêmement obèses, auquel cas ils doivent être prudents). En général, il est préférable que les types kapha exécutent des exercices plus vigoureux qu'ils ne le voudraient afin d'apprendre à se surpasser.

Les asanas assis, de même que tous les mouvements réduits, augmentent kapha. Les types kapha se sentent facilement fatigués ou se perdent dans leurs rêves lorsqu'ils restent en position assise. Afin de bénéficier des postures assises nécessaires à la méditation, les types kapha doivent pratiquer un pranayama de nature chauffante.

Les Vinyasas, de même que la salutation au soleil avec leur activité constante, sont stimulants pour les constitutions kapha. Les postures debout leur sont généralement bénéfiques, en particulier lorsqu'elles sont associées à des mouvements et des étirements. Les Virabhadrasanas avec ses variations sont bénéfiques, surtout lorsqu'elles visent à ouvrir la poitrine qui est le lieu d'accumulation de kapha. Les flexions arrière sont généralement bénéfiques pour les types kapha parce qu'elles ouvrent la poitrine et augmentent la circulation sanguine jusqu'à la tête, endroit où le mucus s'accumule pour ce type, obstruant leurs sens et obscurcissant leur esprit. Les flexions avant ayant tendance à contracter la poitrine ne leur sont pas aussi bénéfiques sauf lorsqu'ils sont plongés dans une détresse émotionnelle et qu'ils recherchent un apaisement à court terme.

Les personnes kapha possèdent généralement une digestion lente et un métabolisme faible. Afin de stimuler leur capacité digestive, des exercices agissant dans la région du nombril (emplacement d'agni) sont très efficaces (tels que le *navli*). La posture de l'arc fait partie des postures de yoga qui leur sont plus bénéfiques pour cette même raison. Afin de neutraliser la congestion ou la stagnation de kapha, les postures de yoga appropriées associées au pranayama sont excellentes. Elles procurent davantage de circulation au corps et à l'esprit leur permettant de changer leur vie de façon positive. La posture de la charrue est l'une des meilleures postures permettant d'ouvrir les poumons des types kapha.

Les types kapha doivent terminer leurs asanas en se sentant revigorés, réchauffés et légers avec une circulation stimulée, une

poitrine et des poumons dégagés. Leur esprit et leurs sens doivent être vifs et clairs, leur charge émotionnelle dissipée et oubliée.

Asanas bénéfiques pour les Types Doshiques

Les asanas suivants sont généralement des postures efficaces pour les différents types doshiques, mais gardez en mémoire que pour pratiquer des asanas les spécificités de la structure corporelle et de la condition des organes d'une personne sont plus importantes que son type doshique.

Vata

Mots clés pour la pratique :

- Calme, lent, régulier, stabilisant, fortifiant et consistant

Asanas

- Postures assises telles que la Posture du Lotus (Siddhasana), Posture du Diamant (Vajrasana), Posture du Lion (Virasana).
- Salutation au Soleil effectuée lentement et consciemment.
- Postures debout telles que la Posture de l'arbre (Vrksasana), la Posture du Triangle (Trikonasana), la Posture du Guerrier (Virabhadrasana), la Posture de la Porte (Parighasana) ainsi que tous étirements effectués en position debout.
- Postures inversées telles que la Posture sur la Tête, et Viparitarani (position inversée relaxante) .
- Les postures du Cobra et de la Sauterelle (qui sont de simples étirements du dos) effectuées consciemment et avec précaution.
- Les étirements avant de tout type, particulièrement les étirements avant sur la tête et les genoux (Janu Sirasana)) et la

Posture de l'Éirement de l'Ouest (Paschimottanansana) ou étirement avant complet.

- La Position Fœtale ou Posture de la Tortue (Kurmasana), pivoter sur la tête et les genoux (Praivrtta Janau Sirsasana), la Posture de la Barque (Vavasana), le Sceau Yogique (Yoga Mudra).
- Torsions du buste, en particulier les torsions en position allongée, la Torsion du Sage (Bharadvajasana II) et la Torsion de la Corde (Pasasana).
- La Posture du cadavre : les types vata ont besoin d'effectuer une relaxation longue et confortable d'au moins 20 minutes.

Pitta

Mots clés pour la pratique :

- Rafraîchissant, relaxant, abandon, indulgence, doux, diffusant.

Asanas

- Postures assises en général sauf la Posture du Lion.
- Salutation à la Lune (Chandra Namaskar)
- Postures debout, en particulier les postures d'ouverture du bassin telles que la Posture de l'Arbre, la Posture du Triangle (Trikonasana)) et la Demi-Lune (Ardha Chandrasana).
- Étirements debout vers l'avant jambes écartées (Prasarita Padottanasana I).
- Équilibre sur les épaules (Viparitarani), Posture de la Barque, Posture du Poisson, Posture du Cobra, Posture de l'Arc, Posture du fœtus.

- Tout étirement assis vers l'avant, en particulier la Posture de l'Angle Assis (Upavistha Konasana) et la Posture de la Tortue (Kurmasana), et Posture de l'Étirement de l'Ouest (Paschimottanasana).
- Torsions telles que Ardha Matsyendrasana II et Maricyasana.
- Yoga Mudra (Sceau Yogique), Posture du Cadavre.

Kapha

Mots clés pour la pratique :

- Stimulant, en mouvement, échauffant, allégeant, énergisant, libérant.

Asanas

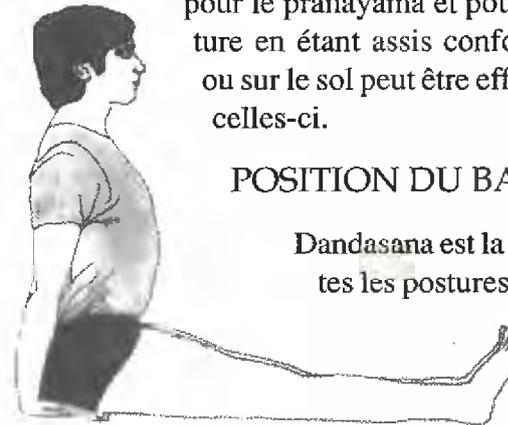
- Posture du Lion ou postures assises avec le pranayama.
- Salutation au Soleil, vinyasas énergiques ou 'sauts'.
- Virabhadrasana, Utthita Hasta Padangusthasana (mains et orteils tendus), Urdhva Prasarita Ekapadasana (Pied étendu par-dessus), Demi-Lune (Ardha Chandrasana).
- Chien Tête en bas (Adho Mukha Svanasana), Chien Tête en Haut (Urdhva Mukha Svanasana).
- Postures en équilibre entièrement inversées telles que l'équilibre sur la tête (Adho Mukha Vrksasana), Posture du Paon (Pinca Mayurasana).
- Équilibre sur la tête et sur les épaules avec des variations.
- Posture de la Charrue, tout étirement vers l'arrière tel que la Posture de l'Arc, la Posture du Chameau (Ustrasana) et la Posture de la Sauterelle, Torsion du Crocodile (Jathara Parivartanasana) ou Maricyasana suivi d'un bref Savasana.

Description des Asanas Spécifiques

Les descriptions suivantes s'adressent principalement aux personnes possédant déjà une connaissance des asanas afin de les aider à orienter leur pratique de façon ayurvédique. Les personnes non familiarisées avec les asanas doivent consulter des livres et prendre conseil auprès de professeurs de yoga afin d'obtenir une description détaillée sur la façon de les effectuer. Lorsque vous avez des doutes, ne tentez aucun mouvement pouvant provoquer des tensions ou du stress. Ces indications ayurvédiques pour les asanas ne sont que générales. Elles dépendent autant de la façon dont les asanas sont effectués que de leur enchaînement ainsi que de leur nature même. Par exemple, il existe plusieurs variations pour chaque posture et toutes ne seront pas aussi bénéfiques pour tous. J'ai évité d'énumérer les postures trop difficiles à effectuer ou les postures avancées.

I. POSTURES ASSISES

Les postures assises sont les plus importantes en yoga. Toutes les autres postures ont pour but de nous aider à nous maintenir en postures assises. Le yoga classique, dont le but principal est la méditation, insiste sur les asanas assis tels que la posture du lotus, siddhasana, vajrasana et la posture du lion. Elles sont efficaces pour le pranayama et pour la méditation. Toute posture en étant assis confortablement sur une chaise ou sur le sol peut être effectuée en remplacement de celles-ci.



POSITION DU BATON (Dandasana)

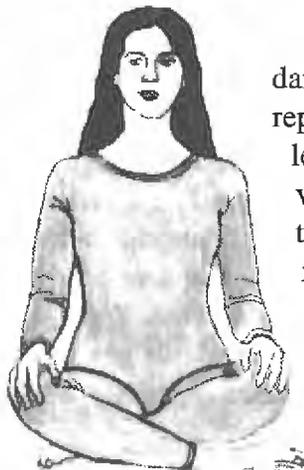
Dandasana est la posture assise de base. Toutes les postures assises commencent et terminent par dandasana. Asseyez-vous par terre ou sur un tapis de sol,

jambes tendues en avant. Tirez le fessier vers l'arrière et sur le côté afin d'être assis sur les os du fessier. Inspirez talons tendus et pointes des pieds vers vous. Mains à plat sur le sol près des hanches, doigts pointés vers l'avant, poussez sur vos mains afin de redresser la poitrine vers l'avant. Le dos est droit et se redresse à chaque expiration. Gardez les mains dans la même position mais sans vous y appuyer et continuez à redresser le torse tout en maintenant les jambes tendues. Maintenez cette posture en respirant normalement.

La posture du bâton est particulièrement efficace pour calmer vata et pitta et également pour réduire kapha. Elle aide en particulier à tonifier udana.

POSTURE D'AISANCE OU EN TAILLEUR

(Sukhasana)



Asseyez-vous dans la posture dandasana, jambes tendues en avant. Puis repliez les jambes et croisez le tibia droit sur le tibia gauche, en croisant les pieds sous vos jambes. Assis en tailleur, maintenez votre colonne vertébrale droite. Posez vos mains sur les genoux. Ou bien retournez vos deux mains, creusez votre main gauche, paume vers le haut et placez-la dans la main droite, en joignant les pouces et reposez-les sur vos jambes.

Cette posture s'adresse aux personnes qui ne peuvent pas effectuer des postures assises plus difficiles. Elle facilite le pranayama et la méditation.

LA POSTURE DU LOTUS (Padmasana)

Asseyez-vous dans la posture de sukhasana. Avec vos deux mains, soulevez votre pied et cheville droits et placez-les douce-

ment sur la cuisse gauche, talon droit à gauche de l'aîne. Puis soulevez le pied et la cheville gauches et placez-les sur la cuisse droite. Les plantes des pieds sont tournées vers le haut puisque les dessus des pieds reposent sur les cuisses. Maintenez votre colonne vertébrale droite et fermez les yeux. Placez la paume de la main gauche sur la paume de la droite et joignez les mains sur les talons.

La posture du lotus régule vata, contrôle apana vayu et permet au prana de circuler dans le sushumna. Cette posture est la meilleure pour le pranayama et le pratyahara et elle est excellente pour méditer.

SIDDHASANA OU POSTURE PARFAITE

Asseyez-vous jambes tendues. Pliez le genou droit et placez le talon droit sous le périnée. Pliez la jambe gauche, en posant le talon gauche sur le talon droit, contre l'os pubien. Gardez la tête, la nuque et le dos droits. Concentrez votre regard sur le troisième œil. Gardez vos mains sur les genoux, en position de jnana mudra (signe de la connaissance) en joignant le pouce et l'index. Gardez les trois autres doigts tendus, paumes vers le haut.

Siddhasana est probablement la meilleure posture pour la concentration et la méditation et elle favorise la connaissance spirituelle. Elle calme vata, contrôle apana et favorise le mouvement ascendant de prana. Elle n'aggrave pas les autres doshas.

POSTURE DU DIAMANT (Vajrasana)

Asseyez-vous jambes repliées, les mollets contre les cuisses et le fessier assis sur les talons. Placez les paumes des mains sur vos genoux respectifs. Dos droit, regard droit devant.

La posture du diamant est excellente pour pratiquer le pranayama, en particulier les types réchauffants tels que la respiration par la narine droite, bhastrika et kapalabhati. Elle favorise l'éveil du prana et de la kundalini et est excellente pour stimuler pranagni.

POSTURE DU LION (Simhasana)

Asseyez-vous, le pied gauche sous la hanche droite et le pied droit sous la hanche gauche. Écartez les doigts comme les griffes d'un lion et placez-les sur vos genoux. Ventre rentré, poitrine gonflée. Ouvrez grand la bouche et tirez la langue aussi loin que possible. Yeux ouverts, concentrations sur le troisième œil.

La posture du lion augmente agni et pitta à tous les niveaux, stimulant la tête, les yeux, la gorge et le système digestif. Elle diminue kapha et vata, neutralise le froid et le manque d'énergie.

II. POSTURES DEBOUT

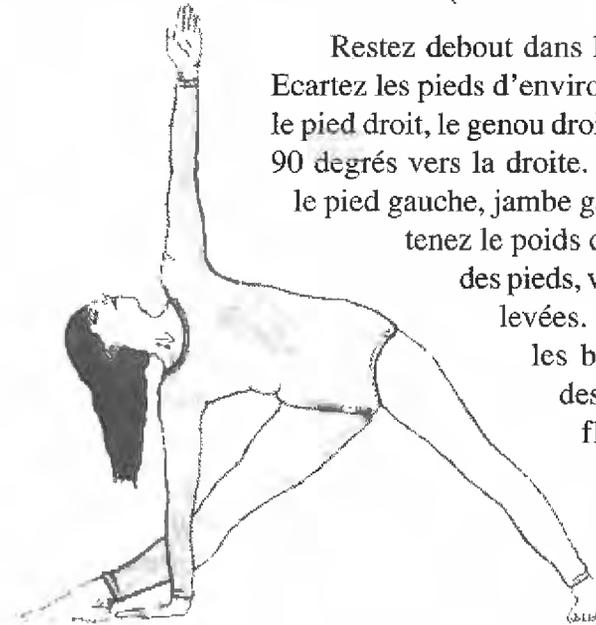
POSTURE DE LA MONTAGNE (Tadasana)

Tadasana est la posture debout de base. Toutes les postures commencent et terminent par cette position. Debout dos droit, pieds légèrement écartés et parallèles, les talons alignés sur les hanches. Pieds à plat sur le sol, répartissez bien le poids du corps sur tout le pied, de la plante aux talons, orteils détendus. Contractez les muscles des jambes et soulevez les genoux. Étirez les hanches vers le haut. Continuez à tirer vers le haut en étirant la colonne vertébrale, du coccyx jusqu'au sommet du crâne. Les épaules sont détendues et en arrière vers le bas. Les bras et mains restent détendus le long du corps.

Tadasana est une posture procurant de la stabilité et équilibrant tous les doshas lorsqu'elle est effectuée correctement. Une position debout correcte place notre corps et fournit la posture de base, en particulier pour les mouvements.



POSTURE DU TRIANGLE (Trikonasana)



Restez debout dans la posture Tadasana. Écartez les pieds d'environ un mètre. Tournez le pied droit, le genou droit et la jambe droite à 90 degrés vers la droite. Tournez légèrement le pied gauche, jambe gauche tendue. Maintenez le poids du corps à l'intérieur des pieds, voûtes plantaires soulevées. Inspirez en montant les bras jusqu'au niveau des épaules. Expirez et fléchissez le buste vers la droite, en gardant la colonne tendue et les épaules verticales sur la

jambe droite. La poitrine se soulève vers le haut tandis que la colonne continue à s'étirer latéralement vers la droite. Effectuez une respiration complète tout en maintenant la position. Inspirez tout en ramenant le corps en position debout et à l'expiration, retournez en position tadasana. Recommencez du côté gauche.

Trikonasana est efficace pour tous les doshas, en particulier pour vata et vyana.

POSTURE DU GUERRIER II (Virabhadrasana)

Mettez-vous en position tadasana. Écartez les pieds d'environ 1,50 mètres. Inspirez tout en levant les bras latéralement jusqu'aux épaules. Expirez tout en tournant le pied droit, genou droit et jambe droite à 90 degrés sur la droite. Tournez légèrement le pied gauche vers l'intérieur en faisant tourner légèrement le talon

vers l'extérieur. Gardez le poids du corps sur l'extérieur des pieds, voûtes plantaires soulevées. A l'expiration, pliez le genou droit à 90 degrés, le tibia reste vertical au sol, les hanches vers l'avant (autant que possible tout en gardant le genou droit sur le talon droit).

Tendez bien la jambe et le genou gauches en redescendant dans cette posture et en la maintenant. Étirez les lombaires vers le bas tout en remontant et gonflant la poitrine. Étendez les bras et les mains tout en maintenant les épaules baissées, loin des oreilles.

Maintenez cette position tout en respirant confortablement et régulièrement. Sur une expiration, reprenez la posture tadasana. Recommencez de l'autre côté.



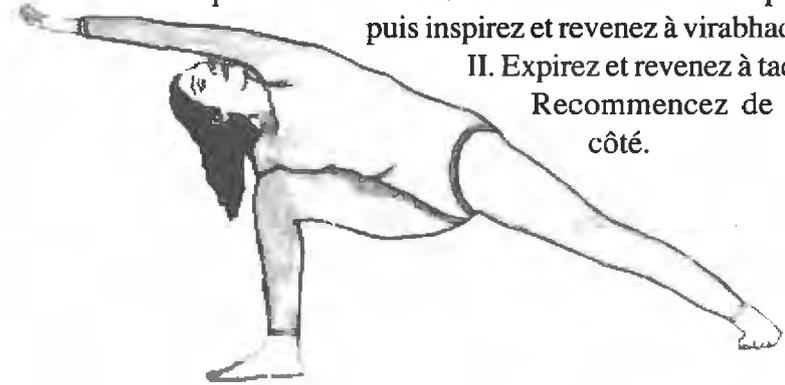
Virabhadrasana ouvre la poitrine et les poumons. Elle augmente pranagni et vyana et réduit kapha. Elle induit la stabilité pour les types vata.

EXTENSION EN ANGLE (Parsvakonasana)

Restez en position tadasana. Écartez les pieds d'environ 1,50 mètres. Inspirez tout en levant et étirant les bras latéralement jusqu'au niveau des épaules. Expirez et tournez le pied gauche légèrement vers l'intérieur en pivotant le talon gauche vers l'extérieur. Maintenez le poids du corps sur l'extérieur des pieds, les voûtes plantaires soulevées. Tout en expirant, pliez le genou droit à 90 degrés et prenez la posture virabhadrasana II. Maintenez la jambe gauche et le genou gauche bien tendus. Étirez et fléchissez le buste latéralement sur la droite et mettez la main droite au sol, derrière le pied droit. Le côté droit du buste est aligné avec la cuisse droite

et la poitrine est tournée vers le haut. Tournez la tête et levez les yeux vers votre bras gauche tendu le long de l'oreille gauche. Respirez normalement tout en maintenant cette position,

puis inspirez et revenez à virabhadrasana II. Expirez et revenez à tadasana. Recommencez de l'autre côté.



Parsvakonasana, induisant la stabilité, réduit principalement vata et kapha.

III. POSTURES INVERSEES

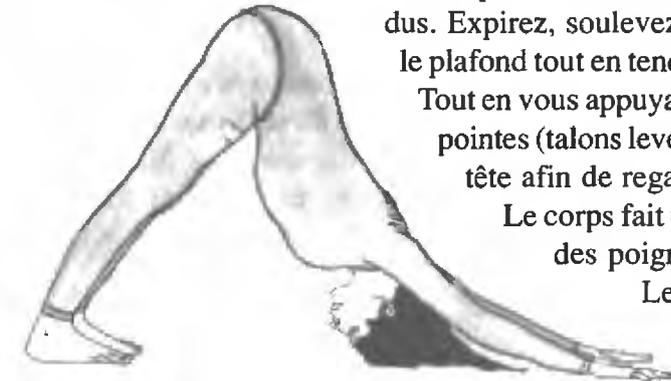
POSTURE DU CHIEN TÊTE EN BAS (Adho Mukha Svanasana)

Mettez-vous à quatre pattes sur les mains et genoux, mains sous les épaules et genoux écartés dans le prolongement des hanches. Inspirez et maintenez les bras tendus. Expirez, soulevez le fessier vers le plafond tout en tendant les jambes.

Tout en vous appuyant sur les demi-pointes (talons levés), fléchissez la tête afin de regarder vos pieds.

Le corps fait une ligne droite des poignets au coccyx.

Le coccyx maintenu vers le haut, conti-



nuez à étirer les bras et le buste tout en abaissant les talons jusqu'au sol. Respirez normalement tout en maintenant cette posture. Puis, fléchissez les genoux et asseyez-vous sur les talons, tête au sol et reposez-vous dans la position du fœtus.

La posture du chien tête en bas est particulièrement stimulante pour kapha et stabilisante pour vata. Elle favorise l'équilibre de tous les doshas.

EQUILIBRE SUR LES EPAULES OU CHANDELLE (Salamba Sarvangasana)

Allongez-vous sur le dos. Pliez vos genoux sur la poitrine et envoyez-les par-dessus votre tête jusqu'à ce que votre buste et vos jambes soient à la verticale, tout en ayant la nuque repliée et en vous aidant des épaules et des bras appuyés sur le sol. Appuyez fermement vos épaules au sol et soutenez votre dos de vos deux paumes. Tout le poids du corps repose sur vos épaules et vos bras (vous pouvez avoir besoin de couvertures en laine repliées sous votre buste et vos épaules, la tête et la nuque reposant au sol afin de diminuer la tension de la nuque et de la tête). Maintenez le corps immobile tout en maintenant la posture et respirez tranquillement. Pour revenir, fléchissez les genoux et tout en utilisant les bras pour vous maintenir au sol derrière vous, déroulez lentement la colonne vertébrale jusqu'au sol jusqu'à ce que le dos et les pieds reposent au sol.

La position de la chandelle régule udana vayu et kapha dans la région de la poitrine. Elle neutralise pitta élevé (à moins de maintenir la posture trop longtemps) et inverse apana vayu. Elle purifie le sang alimentant le cerveau, la gorge et les poumons. Elle est efficace en cas d'hypothyroïdie, apaise les maux de têtes et neutralise la constipation.

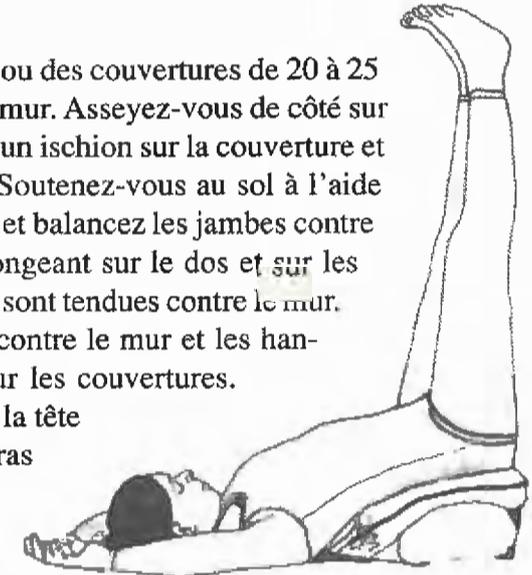
POSTURE INVERSEE REPARATRICE (Viparitakarani)

Placez un traversin ou des couvertures de 20 à 25 cm bien pliées contre le mur. Asseyez-vous de côté sur le bord des couvertures, un ischion sur la couverture et un autre contre le mur. Soutenez-vous au sol à l'aide de vos mains, fléchissez et balancez les jambes contre le mur tout en vous allongeant sur le dos et sur les couvertures. Les jambes sont tendues contre le mur. Maintenez les ischions contre le mur et les hanches et les lombaires sur les couvertures.

Les épaules, la nuque et la tête reposent au sol et les bras sont détendus par-dessus la tête sur le sol. Maintenez cette position

confortablement pendant un moment, puis pliez les genoux et roulez doucement sur le côté en descendant des couvertures.

Viparitakarani est une posture relaxante maintenant la poitrine ouverte et la respiration détendue tandis que le sang circule dans la tête et dans les épaules. Elle réduit les excès de tensions du cerveau et du mental. Elle est excellente en cas de maux de tête, de migraines et de maladies sinusoidales et améliore la circulation dans la tête. On peut l'utiliser pour équilibrer tous les doshas.

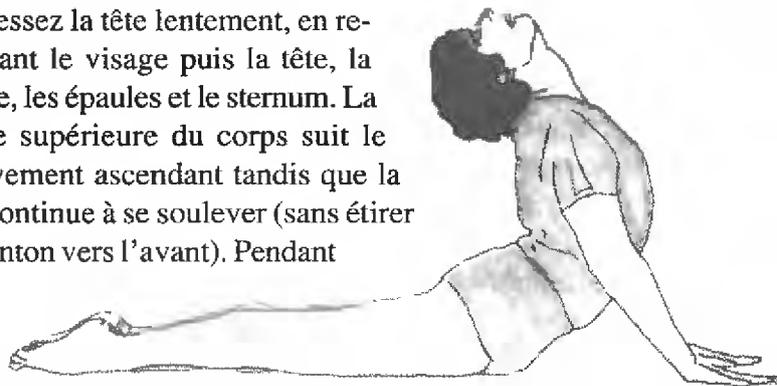


IV. FLEXIONS ARRIERE

POSTURE FACILE DU COBRA (Bhujangasana)

Allongez-vous à plat ventre. Jambes jointes, le front au sol et les plantes des pieds vers le haut. Les paumes des mains à plat au sol sous les épaules, les coudes repliés de chaque côté du buste.

Redressez la tête lentement, en redressant le visage puis la tête, la nuque, les épaules et le sternum. La partie supérieure du corps suit le mouvement ascendant tandis que la tête continue à se soulever (sans étirer le menton vers l'avant). Pendant



ce temps, n'exercez aucun poids sur les mains puisque les muscles du dos sont raffermis. Maintenez cette position pendant un moment puis étirez la poitrine en avant afin de dérouler la colonne vertébrale pour la remettre en position couchée.

La posture du cobra harmonise pitta et régule samana vayu en stimulant agni. Elle apaise vata dans le côlon et augmente la circulation dans la région digestive. Elle stimule également la kundalini dont l'énergie est similaire à celle d'un cobra.

POSTURE DU POISSON (Matsyasana)

Allongé sur le dos, jambes jointes, bombez le torse en vous appuyant sur les bras, les coudes et les mains. Les coudes sont près du buste, sous les épaules, les doigts sous les hanches. Cambrez le haut du dos en vous penchant en arrière, en déplaçant le poids du corps à l'arrière et la tête basculée vers le sol. Posez doucement le haut de la tête au sol en soutenant le corps sur les bras et les mains. Inspirez tout en continuant à cambrer le dos et la nuque. Lorsque vous avez davantage de force dans le dos et les épaules, vous pouvez libérer légèrement les bras et les déplacer lentement sous vos hanches. Maintenez cette position le dos cambré un moment puis libérez vos bras de dessous de votre corps et allongez-vous en vous détendant.

La posture du poisson augmente agni et aide à débarrasser le système digestif et le foie de pitta. Elle est également efficace pour la gorge et les poumons.

V. FLEXIONS AVANT

POSTURE DE L'ANGLE JAMBES OUVERTES (Upavistha Konasana)

Asseyez-vous en posture dandasana, jambes tendues. Inspirez, en écartant bien les jambes. Expirez, talons tendus, étirez les jambes et ramenez les pointes des pieds vers vous. Les rotules



immobiles faces au plafond. Poussez sur le sol avec vos doigts derrière les hanches afin d'étirer la colonne vertébrale. Maintenez le dos droit (ainsi que la nuque), en l'étirant jusqu'au sommet du crâne tout en fléchissant le buste vers le sol. Respirez lentement et maintenez la posture. Puis inspirez tout en reprenant la posture dandasana.

Cette posture de l'angle jambes ouvertes réduit pitta et vata, augmente la tranquillité et la stabilité.

ÉTIREMENT VERS L'AVANT OU PINCE ASSISE (Pashimotanasana)



Asseyez-vous en dandasana, le dos droit, les jambes et talons tendus. Inspirez et étirez les bras vers le haut, en étirant la colonne vers le

haut. Maintenez la colonne droite pendant l'expiration et basculez en avant le bas-ventre sur les cuisses. Tout en maintenant les épaules en arrière et la poitrine bombée, continuez à respirer et descendez le buste doucement en avant afin d'atteindre les jambes ou les pieds. En inspirant, tendez les jambes et poussez sur les talons. A l'expiration, maintenez le dos tendu et placez le bas-ventre contre les cuisses (colonne et nuque droits), le visage contre les tibias. Maintenez cette position une ou deux minutes en respirant puis revenez à dandasana.

Pashimotanasana régule apana vayu, renforce la digestion et rafraîchit la tête. Elle s'utilise également pour basculer la poitrine en avant et pour réduire kapha. Comme pour la plupart des étirements avant, elle apaise les déséquilibres de vata et est excellente pour réduire pitta.

VI. LES TORSIONS



TORSION DU CROCODILE (Jathara Parivartanasana)

Il existe 4 positions pour cette torsion couchée jambes tendues sur le côté. Les instructions sont identiques pour chacune d'entre elles sauf pour les pieds et les jambes. Chaque position commence par la position allongée sur le dos.

Position 1 : Jambes et pieds joints et tendus (au centre). Allongez-vous sur le dos. Étirez les bras de chaque côté pour qu'ils fassent un angle droit avec le corps. Inspirez, en poussant sur les talons et en tendant les jambes. A l'expiration tournez les hanches et les jambes sur la droite tout en tournant la tête à gauche. Restez dans cette position avec une torsion de la colonne pendant quelques instants puis inspirez et revenez au centre. Expirez et tournez les hanches sur la gauche, en tournant la tête à droite. Respirez tout en maintenant la position pendant quelques instants puis revenez au centre pendant l'expiration.

Position 2 : La jambe pliée, le pied posé sur le genou de l'autre jambe tendue. Suivre les instructions de la position 1 en ce qui concerne la respiration et la torsion.

Position 3 : Les deux genoux sont repliés contre la poitrine. Suivre les instructions de la position 1 en ce qui concerne la respiration et la torsion.

Position 4 : Posture terminée, les deux jambes tendues et perpendiculaires au buste. Suivre les instructions de la position 1 en ce qui concerne la respiration et la torsion.

Cette simple torsion est très bénéfique pour améliorer la circulation de la colonne vertébrale et des nadis, en particulier pour vyana, vata et pitta.



TORSION COMPLETE DE LA COLONNE (Ardha Matsyendrasana)

Asseyez-vous en posture dandasana. Pliez la jambe gauche, le pied sous le fessier. Placez une couverture pliée sous le pied pour le confort. Le dessus du pied gauche au sol et à angle droit de la cheville, asseyez-vous sur le talon gauche afin que l'ischion soit appuyé directement sur la voûte plantaire (Voir la réflexologie du pied agissant sur la colonne).

Le genou gauche est placé vers l'avant. Croisez le pied droit par-dessus le genou gauche et posez-le au sol près de lui. Le genou droit est dirigé vers le haut. Repoussez le sol du bout de vos doigts pour étirer la colonne vers le haut. Tout en étant assis sur le pied gauche, tournez-vous lentement sur la droite (la rotation part de la base de la colonne vertébrale). Placez le bras gauche autour du genou droit, main et avant-bras à la verticale. (Les bouts des doigts de la main droite continuant à repousser le sol pour faciliter l'étirement vers le haut et pour maintenir l'équilibre). Avec la poitrine bombée, pivotez l'abdomen. La posture se complète en ramenant l'arrière de l'aisselle sur le genou droit et en faisant pivoter l'arrière du bras gauche autour du genou droit, tout en saisissant la cheville droite avec le bras droit situé dans votre dos. Il est très important de respirer con-



tinuellement et régulièrement lors des torsions. Maintenez cette posture pendant 20 à 40 secondes, puis tout en expirant, relâchez les bras et les jambes et changez de côté.

Cette torsion étire la colonne, enraye la scoliose, améliore la digestion et réduit vata. Elle aide à désintoxiquer le foie en débarrassant l'intestin grêle de la chaleur et en réduisant pitta.

POSTURE FINALE A LA FIN DE CHAQUE PRATIQUE

LA POSTURE DU CADAVRE (Savasana)

Allongez-vous confortablement sur le dos, jambes tendues et légèrement écartées. Prévoyez une couverture pour vous couvrir si nécessaire. Plaquez les épaules au sol tout en allongeant les bras au sol, paumes tournées vers le haut. Les bras et les mains sont légèrement éloignés du buste. Étirez la nuque et la tête. Inspirez profondément. Expirez et laissez le corps se détendre afin qu'il se décontracte et soit confortable. Puis, relâchez votre esprit en vous concentrant sur votre respiration et sur son mouvement dans le corps. Détendez-vous entièrement ainsi pendant 20 minutes.

Savasana est considérée comme étant la posture la plus importante. Elle termine et complète toujours la pratique des asanas. Elle aide à dissiper l'accumulation de vata ou du stress, en particulier en fin de pratique des asanas. Elle apaise également pitta.



Méthodes de Pranayama

*La syllabe sacrée Om, feu du Prana,
Soi Suprême, entouré des cinq Pranas,
est le gouverneur de tout l'univers.*

BRIHADYOGI YAJNAVALKYA SMRITI, IX.10



Notre activité principale concerne la poursuite du prana, que nous en soyons conscients ou non. Le plaisir humain passe par le seul pouvoir du prana. Le plaisir que nous ressentons à nous nourrir, à avoir une activité sexuelle, à regarder un film, à courir, à skier, à sauter ou à effectuer toute autre activité des organes des sens et des organes moteurs provient du seul prana. Toutefois, étant donné que nous ne contrôlons pas notre prana, nous produisons uniquement du plaisir pranique lié aux facteurs externes limités, ce qui finit par nous épuiser.

Le yoga nous enseigne la façon de maîtriser le prana et de déployer ses pouvoirs profonds. Le yogi apprend à chevaucher les vagues du prana afin d'expérimenter la béatitude du prana à l'in-

térieur de sa propre conscience. Il est capable d'accélérer son esprit (prana), de le développer à l'infinie (vyana), de l'élever de façon illimitée (udana), de le maintenant constamment apaisé (samana) ou de supporter toute épreuve (apana). Lorsque nous apprenons à maîtriser le prana, nous ne ressentons plus le besoin de rechercher une forme extérieure de plaisir. Nous acquérons du pouvoir sur l'esprit et les sens. Cette même force pranique peut s'utiliser pour soigner le corps et l'esprit. Un véritable médecin ayurvédique est un guérisseur pranique sachant diriger le prana à volonté pour qu'il soit bénéfique à son patient. Il détient également la connaissance de l'utilisation des aliments, des plantes et autres substances curatives qui sont des véhicules du prana.

Selon les *Vedas*, le prana situé dans le corps humain correspond au soleil du monde extérieur¹. De même que le soleil est en rotation dans le ciel, le prana est en rotation dans le système de canaux du corps et de l'esprit. De même que le soleil mesure le temps à l'extérieur, le prana le contrôle à l'intérieur. Ainsi, la clé de notre vie et de ce qui nous emmène au-delà des limites du temps, repose dans notre capacité à contrôler notre prana. Tout comme le fait d'apprendre à exploiter l'énergie solaire transforme le monde extérieur, de même, le développement de l'énergie pranique est la clé de la transformation intérieure.

Le pranayama est l'une des pratiques de yoga la plus importante, appartenant aux quatrième et huitième branches du yoga classique. Il soutient tout le système du yoga. Le prana purifie et stimule le corps et l'esprit pour accomplir des pratiques de méditation supérieures. Sans le prana, l'énergie nous ferait défaut pour les accomplir correctement. Nous avons déjà examiné le sujet du prana et de ses cinq types secondaires ainsi que les trois essences vitales de prana, tejas et ojas. Dans ce chapitre, nous examinerons des pratiques spécifiques de pranayama, ainsi que des pratiques pour les cinq pranas.

Veillez noter que les méthodes puissantes de Pranayama doivent être étudiées avec un professeur. L'information présentée ici ne vise pas à se substituer à l'instruction personnelle.

Le prana signifie la force vitale et *ayama* signifie 'expansion'. Ainsi, pranayama signifie 'expansion de la force vitale'. Toutefois, certains définissent le pranayama en tant que 'rétention de la respiration'. Alors que la rétention du souffle, lorsqu'elle est effectuée correctement, est probablement la méthode la plus puissante pour l'expansion de la force vitale, elle n'est pas la seule. Lorsqu'elle est effectuée de façon incorrecte, elle peut comprimer la force vitale et aggraver de nombreuses maladies, de même qu'en cessant de respirer, nous perdons connaissance. A l'aide du pranayama, nous ralentissons et approfondissons notre respiration permettant au prana intérieur ou à la force vitale supérieure de se manifester. Cela aide le mental à ralentir et à s'apaiser, favorisant la méditation.

Le pranayama est une partie essentielle des méthodes de traitement ayurvédiques et des régimes d'hygiène de vie. Il est très efficace pour traiter les maladies des systèmes respiratoire, circulatoire et nerveux dont les fonctions dépendent de la circulation correcte du prana. Il est cependant efficace pour toutes les conditions d'asthénie, de manque d'énergie, de fatigue chronique, de faiblesse immunitaire et de convalescences. Il est vraisemblablement ce qui existe de plus simple pour améliorer notre santé. Une vie sans pranayama est une vie sans véritable prana.

Le pranayama fait travailler non seulement les poumons mais également tous les organes du corps grâce au massage interne produit par l'inspiration et l'expiration. Ce massage améliore la circulation dans les organes et élimine les toxines en entraînant les doshas dans l'appareil digestif afin d'être éliminés. Il fournit un puissant rythme organique approfondi procurant non seulement une bonne santé et une force d'esprit mais également la paix d'esprit.

Le pranayama est un outil important permettant de traiter les troubles psychologiques et émotionnels. Il est excellent pour enrayer la dépression, pour se libérer du chagrin et de l'attachement et pour réduire le stress et les tensions. Pour nous remonter le moral, il est beaucoup plus efficace que tout autre stimulant ou médicament. Le pranayama améliore le pouvoir des plantes toniques augmentant la vitalité telles que le ginseng, l'ashwagandha ou le shatavari.

Travail sur le Prana

Il existe diverses façons d'agir sur le prana. Une nutrition appropriée augmente le prana au niveau physique. Cela demande également d'avoir une élimination adéquate. Selon l'Ayurvéda, le prana provenant des aliments est absorbé dans le gros intestin qui n'est pas un simple organe d'élimination, en particulier dans les deux tiers supérieurs. Apana vayu, qui réside dans cet organe, est le prana le plus important permettant de maintenir une bonne santé physique car il s'assure qu'aucune toxine ne s'accumule dans le corps. Les plantes laxatives, en particulier la formule de triphala favorise l'absorption adéquate de prana dans le corps tout en stabilisant le prana dans le corps physique et en coupant les racines des maladies physiques.

Les *Vedas* énoncent que les mortels absorbent les aliments à l'aide d'apana (force vitale du bas-ventre), tandis que les dieux absorbent les aliments avec le prana (force vitale située dans la tête)². Les mortels représentent les tissus physiques ; les immortels représentent les sens qui absorbent les aliments directement par les ouvertures des sens situées dans la tête. Bien qu'une alimentation appropriée soutienne apana, il est nécessaire d'absorber des impressions adéquates pour nourrir le prana. Afin de maintenir ce contact avec la nature, les rituels et les visualisations sont importantes ainsi que les thérapies impliquant les couleurs, les sons ou les arômes. Au cours de notre développement spirituel, nous

devons apprendre à absorber davantage de prana afin de nourrir les dieux ou pouvoirs spirituels présents en nous. Il est nécessaire que nous contrôlions apana, en particulier la pulsion sexuelle afin de ne pas éliminer notre énergie vitale par le bas.

Les mantras, en particulier les mantras d'une syllabe ou bija mantras tels que OM ou HRIM, créent des vibrations (nada) dirigeant l'énergie pranique dans tout le champ mental, y compris dans le subconscient. Les méditations mêmes créent de l'espace à l'intérieur de notre mental et y génèrent du prana. Lorsque le mental acquiert un état de silence ou de réceptivité semblable à l'étendue du ciel, un nouveau prana émerge dans l'esprit guérissant et intégrant notre conscience. A chaque fois qu'il se crée de l'espace et de l'apaisement, cela procure du prana ou de l'énergie. Toutefois, la principale méthode pour activer le prana et le pranayama kosha est de pratiquer le pranayama ou exercices de respiration yogique.

Equilibrer Prana et Apana

Apana, relié à la force de gravité, circule vers le bas créant des maladies, le vieillissement, la mort et une diminution de conscience. Le prana, relié à l'air et aux éléments d'espace, se disperse vers le haut par le mental et les sens. Cette dispersion entraîne une perte de coordination du corps et de l'esprit ainsi que de la faiblesse. Lorsque nous unissons ces deux pranas principaux, notre énergie se renforce et nos facultés supérieures s'éveillent. Les pratiques yogiques favorisent la circulation d'apana vers le haut afin qu'il s'unisse au prana et favorisent la circulation de prana vers le bas afin qu'il s'unisse à apana, ceci se produisant dans la région du nombril qui est le centre pranique du corps.

Pranayama et Pranagni

Le pranayama développe pranagni ou l'agni du prana responsable de la digestion du prana dans le corps. Pranagni se déve-

loppe principalement à l'aide d'une rétention adéquate de la respiration faisant suite à une inspiration profonde. De l'oxygène inspiré nourrit pranagni ; du gaz carbonique expiré fournit son déchet. De même que le jeûne purifie le corps physique, la rétention de la respiration purifie le corps subtil. Pranagni crée une forme spécifique de transpiration éliminant les toxines qui bloquent les nadis.

Le nombril, dans lequel s'unissent tous les pranas, est également le centre de pranagni du corps physique ou l'agni du prana qui s'enflamme grâce à l'union de prana et d'apana. Le nombril est le plus élevé des trois chakras inférieurs qui sont étroitement liés entre eux. Pranagni donne lieu à la force de la kundalini qui éveille ces chakras et s'élève tout en emportant prana et apana avec elle.

Prana, Tejas et Ojas

Afin de pratiquer correctement le pranayama, nous devons tout d'abord créer de l'ojas ou de l'essence vitale de kapha. Ojas sert de fluide retenant le prana sans lequel il se disperserait. Il est le fil électrique par lequel circule le courant pranique. Pratiquer le pranayama sans développer ojas peut provoquer des troubles vata, de l'anxiété, de l'insomnie et de l'instabilité. Sans un ojas adéquat pour le soutenir, le pranayama assécherait le système nerveux. Inversement, le prana stimule et purifie ojas. Le prana additionnel absorbé lors du pranayama assèche et évapore ojas afin d'atteindre les centres supérieurs situés dans la tête. Lorsque nous accumulons ojas, en particulier par l'abstinence sexuelle, nous devons pratiquer le pranayama afin de le transformer. Sinon, il s'accumule, devient lourd et disperse son énergie vers le bas à cause de la force gravitationnelle.

Le prana stimule également tejas, comme le vent attise un feu. Cela nous procure une énergie vitale ardente, du courage et de l'intrépidité. Lorsque nous ne développons pas de prana, l'énergie

de tejas ne persiste pas non plus. Le pranayama favorise le développement de tejas qui est l'expression de pranagni ou feu du prana. Voir le chapitre traitant de prana, tejas et ojas.

Le Pranayama et les Cinq Pranas

Bien que le pranayama soit généralement défini comme équilibrant prana et apana, il faut prendre en considération les cinq pranas. Vyana et samana sont tous deux liés à la rétention. Samana est le stade initial de rétention dans lequel l'air est regroupé dans les poumons où l'oxygène est absorbé par les tissus pulmonaires. Vyana est le second stade de rétention dans lequel l'oxygène absorbé est emporté dans le sang et transmis au reste du corps.

Udana et apana sont tous deux liés à l'expiration. Udana est le premier stade d'expiration qui crée de l'énergie positive et de l'effort permettant la parole. Apana est le second stade d'expiration qui rejette l'air pollué et le gaz carbonique. Avec le pranayama, nous pouvons équilibrer et réguler les cinq pranas.

LES CINQ PRANAS ET LA RESPIRATION

- Prana — Inspiration
- Samana — Rétention / Contraction
- Vyana — Rétention / Expansion
- Udana — Expiration / Expression
- Apana — Expiration / Elimination

Le Pranayama et les Doshas

Le pranayama traite tous les doshas. Une pratique adéquate de pranayama normalise vata qui est le dosha maître ainsi que l'expression du prana. Le pranayama est l'une des pratiques principales permettant de réduire kapha qui a une tendance à stagner et à produire du mucus. Il favorise la réduction de kapha aussi bien dans la tête que dans les poumons. De plus, les différentes formes de pranayama rafraîchissant et apaisant neutralisent pitta

et éliminent la chaleur. Utiliser le prana pour soigner est un aspect important de l'Ayurvéda qu'il ne faut pas négliger dans les traitements.

L'inspiration, de même que l'alimentation, est liée à kapha et possède une action anabolisante. La rétention, de même que la digestion, est liée à pitta et possède une action transformante. L'expiration, de même que l'élimination, est liée à vata et possède une action réduisante ou amaigrissante.

Nous devons également prendre en considération la prédominance droite ou gauche de la respiration qui possède son action doshique. Respirer par la narine droite stimule le nadi pingala ou nadi solaire et augmente pitta et le feu. La respiration par la narine gauche stimule le nadi ida ou nadi lunaire et augmente kapha et l'eau. Une respiration équilibrée par les narines droite et gauche assiste vata.

La respiration par la bouche crée une augmentation de kapha, qui est de nature rafraîchissante. Toutefois, la respiration par la bouche tend principalement à augmenter les déchets kapha ou mucus. C'est la raison pour laquelle elle n'est généralement pas recommandée, bien qu'elle soit utilisée dans certaines méthodes de pranayama yogique. La respiration par la bouche peut maintenir le prana dans le canal central ou sushumna ou bien dans le sârasvati nadi ou canaux de la bouche et de la gorge, et agit sur apana vayu, favorisant le mouvement ascendant du prana.

Tonifier et Réduire à l'aide du Pranayama

Les méthodes ayurvédiques de traitement possèdent une action soit tonifiante ou accumulante, appelée *brimhana* soit réduisante et purifiante, appelée *langhana*. Les thérapies pour tonifier augmentent la force et le poids du corps et neutralisent les maladies débilitantes. Les thérapies de réduction font maigrir et éliminent les toxines, luttant contre les fièvres et les toxines.

Retenir la respiration après l'inspiration augmente brimhana ou l'action tonifiante du pranayama. Elle est efficace pour pacifier vata et pour former de l'ojas. Elle possède une action stabilisante et enracinante, procurant de la force au corps et à l'esprit.

La rétention suivant l'expiration augmente langhana ou l'aspect réduisant du pranayama. Elle est efficace pour réduire kapha et pour augmenter le prana et possède une action désintoxiquante. Elle favorise la nature éthérique liée à l'espace du mental, favorisant la méditation mais elle peut aggraver vata lors d'une trop longue rétention de la respiration.

Les Types de Pranayama

Pour pratiquer le pranayama, asseyez-vous dans une posture confortable telle que padmasana (posture du lotus), siddhasana ou sukhasana ou confortablement sur une chaise. Installez-vous face au nord ou à l'est. La pièce doit être bien ventilée, sans courants d'air ni changements de température. Le meilleur moment pour pratiquer le pranayama se situe dans les deux heures suivant le lever du soleil. Les périodes efficaces sont également le lever et le coucher du soleil et juste avant de se coucher (uniquement pour une pratique modérée).

La Respiration Naturelle et le Pranayama So'ham

La meilleure façon de commencer la pratique du pranayama est de respirer normalement. Laissez votre respiration s'approfondir naturellement et sans effort. Répéter mentalement le mantra *So* à l'inspiration et *Ham* à l'expiration qui signifie 'Je suis cela' (l'esprit conscient). Lorsque vous vous sentez à l'aise dans cette pratique vous pouvez contrôler la respiration. La méthode de pranayama *So'ham* doit s'effectuer avec la respiration *ujjayi* ou respirer en émettant un son provenant du fond de la gorge.

Le Pranayama Ujjayi

La plupart des formes de pranayama sont pratiquées avec la respiration ujjayi, en respirant profondément tout en émettant un son perceptible provenant du fond de la gorge. La respiration ujjayi possède une action chauffante. Elle réduit kapha et vata et améliore agni, tout en stimulant le prana de la tête, de la gorge et du cœur. Elle ne doit pas être pratiquée lors de la respiration alternée par les narines mais elle doit toutefois se concentrer sur la respiration passant par les narines.

La Respiration Alternée par le Nez Equilibrant Prana et Apana

Prana et apana sont liés aux narines droite et gauche et à leurs canaux, ida et pingala. Ils peuvent être équilibrés en répartissant la respiration dans ces deux narines.

La respiration alternée implique de bloquer alternativement les narines. Tout d'abord, ouvrez la paume de votre main droite. Repliez l'index et le médium. Les deux autres doigts ainsi que le pouce restent tendus. Placez-les à la base de votre nez, le pouce sur le côté droit et les doigts tendus sur le côté gauche. Utilisez-les pour obstruer les narines. Dans la respiration solaire ou la première forme, inspirez par la narine droite ou solaire et expirez par la narine gauche ou lunaire. Augmentez progressivement la rétention du souffle entre l'inspiration et l'expiration jusqu'à l'apparition de la transpiration. Dans la respiration lunaire, inspirez par la narine gauche et expirez par la droite. Celle-ci a pour but d'abaisser la température du corps et de créer de la fraîcheur.

La respiration alternée par les narines est la technique la plus importante de pranayama en Ayurvéda. Ida et Pingala fournissent l'énergie principale au corps et à ses organes situés de chaque côté du corps. Le côté droit du buste contient les principaux organes responsables de la digestion : le foie, la vésicule biliaire et le rein

droit ainsi qu'un chakra solaire secondaire situé dans la région du foie. Le côté droit du corps, ainsi que l'œil, l'oreille, la narine, la main et le pied droits transmettent une énergie similaire réchauffante favorisant une acuité de perception et de l'habileté.

Les organes responsables de l'alimentation, le cœur et l'estomac ainsi que le rein gauche sont situés sur le côté gauche du corps ainsi qu'un chakra lunaire secondaire situé dans la région de l'estomac. L'œil, l'oreille, la narine, la main et le pied gauches transmettent une énergie rafraîchissante transmettant la sensibilité émotionnelle, la réceptivité et le repos.

Notre respiration prédomine dans une seule narine à la fois, alternant selon le moment de la journée. La respiration par la narine droite, possédant une action réchauffante, se pratique lorsque l'environnement ou le corps sont frais ou après les repas lorsque le corps a besoin de produire de la chaleur pour digérer les aliments. Lorsque l'environnement ou le corps sont chauds, la respiration s'effectue principalement par la narine gauche qui possède une action rafraîchissante similaire à celle produite lorsque nous nous reposons ou dormons. Par conséquent, les patients souffrant de maladies de nature froide telles que l'obésité, les œdèmes, la raideur musculaire et la paralysie doivent insister sur la respiration par la narine droite.

D'autre part, les patients souffrant de maladies de nature chaude, telles que la fièvre, les maladies débilitantes ou la paralysie avec perte de poids doivent insister sur la respiration par la narine gauche. La respiration par la narine gauche est également efficace dans les conditions où l'esprit est extrêmement actif comme l'insomnie, l'anxiété et l'agitation nerveuse. La respiration par la narine gauche traite les conditions hyperactives du mental y compris la somnolence, l'ennui et la fatigue.

Une autre méthode employée en traitement ayurvédique est de fermer entièrement une narine à l'aide d'un morceau de coton.

Exercez-vous seulement quelques minutes pour commencer. Augmentez progressivement sur plusieurs semaines pour parvenir à l'effectuer pendant une heure ou deux. Toutefois, la respiration alternée est préférable.

La respiration alternée par les narines possède l'avantage supplémentaire de pouvoir contrôler la respiration et de la rendre plus longue ou plus courte. La narine peut être utilisée telle une paille pour inspirer de l'air lentement, ce que ne peut pas faire la respiration normale par la bouche. Il n'existe rien de mieux que la respiration alternée par les narines pour obtenir le contrôle de la respiration et pour purifier les canaux.

Cette respiration insiste sur la respiration dans les narines mêmes, faisant travailler leurs muscles et augmentant l'absorption de prana dans la tête. D'autre part, la méthode de pranayama Ujjayi aspire l'air du fond des sinus alors que la respiration par la bouche aspire l'air de la gorge.

Les Cinq Respirations Praniques

Les exercices suivants sont de simples exercices permettant de développer et d'équilibrer les cinq pranas. Ils peuvent être effectués par tout le monde.

1. Action sur Prana ou Respiration Stimulante

La respiration pranique est la respiration effectuée au niveau de la tête. Elle est stimulée par une inspiration profonde attirant l'énergie supérieure dans la partie supérieure de la tête et dans les centres du cerveau situés au niveau du troisième œil.

Accroissement de la Respiration Pranique : Effectuez une série d'inspirations profondes, attirant en vous l'énergie du ciel et de l'espace et l'entraînant dans la tête et dans les sens jusqu'au troisième œil. Maintenez cette énergie dans le troisième œil durant la rétention de la respiration en la visualisant sous forme de boule

lumineuse et expirez par le troisième œil, en déversant l'énergie par tous vos sens. Vous pouvez également effectuer cette pratique à l'aide de la respiration alternée par les narines, en vous concentrant sur un côté de la tête à la fois.

Visualisez le prana qui entre non seulement par les narines mais également par les yeux, les oreilles et le mental, ouvrant et purifiant les canaux et revigorant entièrement le cerveau et le mental. Essayez de prendre contact avec le prana agissant dans la tête. Apprenez à voir une multitude de lueurs électriques scintillantes, qui permettent au mental d'être continuellement en train de penser et aux sens d'être continuellement actifs. Visualisez en particulier le prana sous forme de roue dorée, composée de plusieurs rayons tournoyant au niveau de la tête, déclenchant un flux d'éclairs par les ouvertures sensorielles de la tête et la bouche.

La respiration du prana est efficace pour traiter toutes les maladies de l'esprit, des sens, de la tête, du cerveau et du système nerveux. Elle est parfaitement efficace en cas d'allergies sinusoidales, de refroidissements et de maux de tête. Cette respiration est une aide efficace en cas d'épuisement nerveux et de fatigue cérébrale. Elle procure un bain pranique au cerveau, le rafraîchissant, le revitalisant et lui fournissant une activité mentale plus productive.

2. Agir sur Udana ou la Respiration Ascendante

La respiration udana est la respiration effectuée par la bouche. Elle est liée aux pensées, aux sons ou aux mantras et au mouvement ascendant de la volonté.

Accroissement de la Respiration Udana : Inspirez profondément par la bouche et attirez l'énergie dans le chakra de la gorge, en la maintenant lors de la phase de rétention. A l'expiration, chantez OM à voix haute. Sentez votre énergie monter et se développer telle une boule lumineuse provenant du son OM dans votre bou-

che afin d'englober tout l'horizon et l'univers entier. Expérimentez votre gorge comme étant le centre du son cosmique, de la parole cosmique et de la vibration cosmique. Visualisez udana tel un lotus bleu profond ou tel un pilier ressemblant à un lotus situé dans la région de la gorge et du cou, tout en gardant votre énergie et lui permettant de s'élever.

La respiration udana traite toutes les maladies de la région de la gorge et des cordes vocales. Elle nous protège des maux de gorge, améliore la voix, fournit de la vitalité et nous procure davantage de vigueur. Elle aide tous ceux ayant besoin de plus grands pouvoirs d'articulation et d'expression de soi.

3. Agir sur Vyana ou la Respiration en Expansion

La respiration vyana est la respiration effectuée au niveau du cœur s'étendant au corps entier et ressortant à l'extérieur. La respiration vyana a pour but d'ouvrir les poumons et la région du cœur et, à partir de là, se répand dans le reste du corps, dans le monde extérieur et dans toute vie.

Accroissement de la Respiration Vyana : Inspirez profondément, de préférence en restant debout, tout en étendant vos bras aussi loin que possible et en remplissant votre cœur et vos poumons d'énergie. Lors de la phase de rétention du souffle, maintenez vos bras grands ouverts et éloignés tout en visualisant votre énergie sortir du cœur, se répandre dans tout le système sanguin et dans tous les membres et ressortir par les mains et les pieds afin d'atteindre l'environnement extérieur et s'étendre jusqu'à l'horizon. Repliez vos bras en expirant, en ramenant toute l'énergie à sa source, dans le cœur. Sentez que votre cœur est le centre vital de toute la création. Visualisez vyana sous forme de roue orange, tournant en spirales vers l'extérieur et se transformant en rayons.

La respiration vyana traite toutes les maladies des systèmes circulatoire, musculaire et osseux. Elle est efficace pour les pro-

blèmes pulmonaires, les maladies du cœur, l'arthrite, l'asthme et le stress. Elle aide tous ceux qui nécessitent davantage d'énergie et de coordination pour tout effort et mouvement.

4. Agir sur Samana ou la Respiration qui nous Recentre

La Respiration Samana est la respiration effectuée dans le nombril ou le ventre. La respiration samana a pour but de centrer et d'équilibrer notre énergie.

Accroissement de la Respiration Samana : Visualisez l'énergie de l'univers entier et de ses nombreuses galaxies, étoiles et planètes provenant de l'horizon distant pénétrant dans votre corps en tournoyant. Respirez profondément tout en faisant descendre la respiration dans votre nombril lors de l'inspiration, afin d'alimenter le feu digestif. Maintenez fermement la respiration dans votre nombril durant la phase de rétention permettant ainsi au feu digestif de s'embraser. A l'expiration, laissez la respiration s'étendre à partir du nombril et nourrir tous les tissus corporels et toutes les couches du mental et du cœur. Visualisez samana sous forme de spirale d'énergie multicolore tournoyant vers le nombril, devenant de plus en plus petite, concentrée et lumineuse, fournissant davantage de stabilité et de concentration.

La respiration samana traite toutes les maladies du système digestif, du foie, de la vésicule biliaire, de l'estomac et de l'intestin grêle. Elle est particulièrement efficace en cas de manque d'appétit, de mauvaise absorption et d'ulcères. Elle favorise l'homéostasie, équilibre le métabolisme et possède un effet équilibrant sur le corps et l'esprit.

5. Agir sur Apana ou la Respiration Descendante

La respiration apana est effectuée dans le chakra de la base de la colonne vertébrale nous reliant à la terre et nous enracinant.

Accroissement de la Respiration Apana : Inspirez profondément en faisant descendre votre énergie jusqu'à la base de la colonne vertébrale, tout en percevant votre corps tel une haute montagne stable. Maintenez l'énergie pendant la phase de rétention du souffle. Pendant l'expiration, faites descendre l'énergie par vos pieds et enracinez-la dans la terre afin de permettre à toutes les toxines physiques ou mentales d'être évacuées par le sol. Visualisez apana sous forme de triangle bleu foncé pointé vers le bas au niveau du bas-ventre et à partir duquel l'énergie descend sous forme d'éclairs. Cette énergie s'accumule dans le centre de la terre où se trouve un feu spécifique procurant de la vigueur et de la résistance.

La respiration apana traite toutes les maladies des systèmes reproducteur, urinaire et excrétoire. Elle est efficace en cas de constipation, de diarrhée, de problèmes menstruels et de faiblesse sexuelle. Elle tonifie le système immunitaire, soutient ojas et favorise la prévention des maladies.

6. Agir sur les Cinq Pranas

Faites tour à tour les exercices pour les cinq pranas, en effectuant environ dix respirations pour chaque prana. Puis répétez le cycle entier de la respiration apana jusqu'à la respiration prana.

Différentes Sortes de Nadi Pranayama

Nous pouvons diriger notre respiration dans chacun des quatorze nadis et non uniquement dans les sushumna, ida et pingala. Afin de purifier les sens, nous pouvons diriger la respiration dans n'importe quel nadi sensoriel. Nous pouvons pratiquer la respiration du prana en nous concentrant sur n'importe quel nadi de la tête. Toutefois, pour que cette respiration soit efficace, il faut l'effectuer tout en étant réceptif et ouvert au prana cosmique et non par un simple effort personnel.

Nous pouvons plus particulièrement diriger l'énergie en utilisant la respiration par la narine droite pour les nadis droits et la respiration par la narine gauche pour les nadis gauches. Par exemple, inspirez par la narine droite en visualisant l'énergie entrant par l'œil droit et par son nadi pusha. Expirez par la narine gauche en visualisant l'énergie sortant par l'œil gauche et son nadi gandhari. Cette respiration purifie les yeux et est efficace pour toutes les maladies des yeux.

De même, inspirez par la narine droite, en visualisant l'énergie entrant par l'oreille droite et son nadi payasvini. Expirez par la narine gauche en visualisant l'énergie ressortant par l'oreille gauche et son nadi shankhini. Cette respiration purifie les oreilles et est efficace pour toutes les maladies concernant les oreilles.

Nous pouvons pratiquer la respiration vyana de la même façon. Inspirez profondément par la narine droite et remplissez le cœur et les poumons à l'aide de l'énergie provenant de la main droite et de la jambe droite et du nadi yashasvati. Expirez par la narine gauche et par le bras et la jambe gauches jusqu'à la paume de la main gauche et la plante du pied gauche ou nadi hastijihva.

En ce qui concerne les nadis centraux, nous pouvons respirer par les deux narines. Pour le nadi sarasvati, nous pouvons pratiquer la respiration udana en faisant descendre l'énergie à partir de la pointe de la langue jusqu'au chakra de la gorge lors de l'inspiration et du chakra de la gorge jusqu'à la pointe de la langue lors de l'expiration. De même, nous pouvons effectuer la respiration vyana à travers le nadi varuna ou nadi du cœur. Lors de l'inspiration, attirez l'énergie de la région de la peau jusqu'au cœur et faites-la ressortir par la peau lors de l'expiration. Nous pouvons pratiquer la respiration apana en nous concentrant sur les nadis kuhu ou alambusha afin de purifier les organes urogénitaux et excrétoires. A nouveau, lors de l'inspiration faites descendre l'énergie dans le canal et faites-la ressortir hors du canal pendant l'expiration.

Respiration Sushumna

La respiration sushumna s'effectue lorsque le prana reste dans le sushumna ou canal central. Bien qu'elle soit très difficile à accomplir, nous pouvons la stimuler afin de l'activer progressivement. La respiration sushumna s'effectue principalement à travers udana, permettant à notre énergie de remonter par les chakras. La respiration udana est également liée à la respiration montante et descendante de la colonne vertébrale. La respiration dans la colonne vertébrale favorise la respiration sushumna.

Accroissement de la Respiration de la Colonne vertébrale : Respirez profondément plusieurs fois en visualisant le prana montant le long de la colonne vertébrale lors de l'inspiration et fournissant une énergie rafraîchissante, puis redescendant le long de la colonne vertébrale lors de l'expiration et fournissant une énergie réchauffante. Utilisez le mantra OM durant l'inspiration et HAM durant l'expiration. Faites monter la respiration par étape à travers les différents centres praniques en commençant par apana situé à la base de la colonne vertébrale jusqu'au prana situé dans le troisième œil. L'accroissement de la respiration dans la colonne vertébrale est le fondement de l'éveil de la kundalini. Une autre méthode consiste à faire monter le prana le long de la colonne vertébrale à l'aide de udana lors de l'inspiration et de la faire s'élever au-dessus de la tête lors de l'expiration.

Respiration Samadhi

La respiration samadhi est très subtile et se produit lors de l'équilibre de prana et apana. La respiration ordinaire est suspendue et une force intérieure de prana apaisé soutient le corps et l'esprit. Lors de la respiration samadhi, l'inspiration et l'expiration deviennent presque imperceptibles. Cette respiration s'effectue principalement à travers samana vayu qui agit dans la région du cœur et du mental. La respiration samana soutient le métabolisme et l'homéostasie à tous les niveaux ainsi qu'aux niveaux

cellulaires. Samana favorise l'hibernation et suspend les fonctions corporelles tout en maintenant la survie. Son action est similaire lors du samadhi.

Méthode de Respiration Samadhi : Après plusieurs respirations profondes et lorsque la respiration s'est entièrement développée, maintenez une respiration paisible sans la forcer. Placez votre conscience dans votre cœur, dans le centre de votre être et permettez à votre énergie entière de revenir à sa source. Maintenez une respiration imperceptible semblable à de légères vagues à la surface de la mer. Expérimentez la paix d'esprit provenant d'une respiration paisible. Toutefois, ne bloquez pas la circulation naturelle de la respiration. Si l'inspiration et l'expiration sont nécessaires, laissez-les se produire sans effort ni interférence. La respiration samadhi est le couronnement de la pratique du yoga et procure la connaissance de Soi ainsi que la paix suprême de Brahman.

Formes Réchauffantes de Pranayama

Kapalabhati

Cette forme est également un processus permettant de nettoyer les fosses nasales. Kapalabhati signifie 'ce qui fait briller la tête'. Commencez par expirer plus profondément que d'ordinaire. En même temps, contractez subitement les muscles abdominaux de façon légèrement énergique. Puis, inspirez en détendant simplement les muscles abdominaux. Ne pratiquez pas de rétention de respiration lors de ce processus. Tout débutant doit commencer par effectuer onze expulsions à chaque cycle. Chaque expiration stimule le centre de l'abdomen et active le prana. Kapalabhati améliore également la digestion et augmente Agni.

Bhastrika

Asseyez-vous dans une posture confortable. Bouchez la narine gauche comme pour la respiration par la narine droite. Placez

la main gauche sur le genou gauche. Inspirez et expirez continuellement par la narine droite en respirant profondément et énergiquement une dizaine de fois minimum. Puis, inspirez et retenez la respiration le plus longtemps possible avant d'expirer par la narine gauche tout en maintenant la droite fermée. Lors du second cycle de respiration, fermez la narine droite et respirez profondément et énergiquement par la narine gauche une dizaine de fois.*

Formes Rafraîchissantes de Pranayama

Shitali

Asseyez-vous dans une posture confortable. Tirez la langue en la maintenant en forme de tube étroit semblable au bec d'un corbeau. Rétrécissez le tube en pressant vos lèvres contre votre langue. Inspirez lentement par la langue comme si vous inspiriez de l'eau. Vous noterez une sensation rafraîchissante. Remplissez d'air votre estomac et retenez la respiration aussi longtemps que possible. Puis expirez par les narines.

Shitali signifie 'rafraîchir' et lutte plus efficacement contre les maladies dues à la chaleur que ne le fait la respiration par la narine gauche. Ce pranayama neutralise la soif et crée du plasma. Il est même utilisé en cas de fièvres élevées et est excellent l'été. Il est efficace en cas de tension artérielle élevée et d'hyperactivité. Il s'adresse principalement aux types pitta.

Sitkari

Suivez le même processus que pour shitali. Toutefois, tout en inspirant, émettez un sifflement par votre langue en forme de tube. Ne retenez pas votre respiration mais expirez immédiatement par les narines. Ses effets sont comparables à ceux de shitali. Ce pranayama chasse la chaleur de la tête et apaise les émotions.

Facteurs à tenir compte pour Pratiquer le Pranayama

Un débutant doit pratiquer le pranayama en gardant un rythme régulier d'inspiration, de rétention et d'expiration et en approfondissant la respiration. Vous pouvez finir par prolonger l'expiration pour qu'elle devienne deux fois plus longue que l'inspiration. Lorsque nous devenons compétents, nous devons effectuer cette respiration dans les proportions suivantes : un temps pour l'inspiration, deux temps pour la rétention et deux temps pour l'expiration. Cet exercice nécessite de la pratique et ne doit pas s'effectuer avec des tensions.

La proportion idéale est d'effectuer un temps pour l'inspiration, quatre temps pour la rétention interne, deux temps pour l'expiration, quatre temps pour la rétention externe mais cette pratique doit uniquement être effectuée par les personnes parvenues à un stade avancé parce que cette pratique nécessite d'avoir développé une grande énergie interne. Lorsque nous pratiquons une méthode de pranayama, nous ne devons pas faire d'effort pour obtenir un résultat mais nous devons parvenir à un développement naturel en abandonnant les efforts et en relâchant les tensions.

Le Pranayama et les Doshas

Vata : Pratiquez principalement la respiration par la narine droite le matin durant dix ou vingt minutes afin de stimuler l'énergie. Le soir, pratiquez la respiration par la narine gauche afin d'apaiser le mental et de stimuler le sommeil. Bhastrika est efficace en cas de froid et ne doit pas être pratiquée excessivement. Il faut cesser toute pratique en cas de vertige. Il est bénéfique aux types vata de pratiquer les respirations des cinq pranas, en se concentrant sur la respiration apana afin de rester centré.

Pitta : Mettez l'accent sur la méthode de pranayama rafraîchissante. Effectuez la respiration lunaire ou la respiration par la na-

rine gauche, en particulier le soir ou bien lorsque vous avez chaud ou que vous êtes irritables. Effectuez l'inspiration shitali et l'expiration sitkari lorsque vous avez besoin d'une action plus puissante, en particulier lors d'échauffement au niveau de la tête ou d'émotions trop intenses. Il est recommandé aux types pitta d'effectuer la respiration des cinq pranas, en particulier la respiration vyana afin d'accroître l'énergie et de libérer de la chaleur.

Kapha : La respiration solaire ou par la narine droite qui réduit l'excès de kapha dans le corps est préférable pour les types kapha, en particulier le matin, moment où kapha a besoin d'être réduit. Les respirations bhasrika et kapalabhati sont excellentes, en particulier en cas de rhume, de congestion, de léthargie ou de dépression. Il est conseillé aux types kapha d'effectuer les respirations pour les cinq pranas, en particulier la respiration pour prana afin de dégager kapha de la tête ainsi que la respiration vyana afin de le débarrasser des poumons.

Le Pranayama et les Chemins du Yoga

Tous les chemins du yoga sont basés sur le prana. Le bhakti yoga ou le yoga de la dévotion entraîne une transformation pranique en nous unissant au prana d'amour divin. Le karma yoga ou le yoga de service est basé sur l'union avec la volonté divine, ce qui nous procure davantage de prana non seulement lors de nos activités extérieures mais également lors de notre développement intérieur.

Le yoga classique ou Raja Yoga est basé sur le contrôle des activités mentales (chitta-vrittis). Les vibrations du mental (chitta-spanda) suivent les vibrations du prana (prana-spanda). Ainsi, le pranayama favorise le contrôle du mental. Le hatha yoga lui-même s'intéresse principalement au prana, les asanas étant une expression du prana. Même le jnana yoga ou yoga de la connaissance dépend d'une grande volonté et d'une grande concentration. Sans un udana vayu bien développé, il n'atteindra pas son objectif. Dans

le yoga de la connaissance, il faut créer le prana de l'investigation qui consiste à interroger notre véritable nature, non pas simplement mentalement mais dans chacune de nos activités quotidiennes. Cela exige que l'investigation provienne du prana et non uniquement du mental extérieur.

Les *Vedas* énoncent que nous sommes tous sous le contrôle du prana. Le prana est le soleil nous transmettant la vie et la lumière et demeurant dans le cœur en tant que Soi de toutes les créatures vivantes. Nous devons devenir réceptifs et accueillir cette force puissante que représente le prana, en l'incorporant à notre vie et à nos actions. Elle est l'énergie à travers laquelle proviennent tous les yogas.

* Bhasrika est une forme de pranayama très chauffant. Il élimine kapha de la tête et des poumons, augmente agni et prana. Il combat la toux et le mucus et favorise la réduction du poids et des tissus adipeux. Il favorise l'éveil de la kundalini. Etant donné que cette pratique est puissante, elle doit se pratiquer prudemment, notamment en cas de faible constitution. Il faut veiller à ce qu'elle n'aggrave pas pitta.

1 Maitriyani Upanishad VI.1

2 Shatapatha Brahmana X.1.4.12



16

Le Pratyahara

La Branche Oubliée du Yoga

*Le Pratyahara lui-même est dénommé Yoga,
parce qu'il est la branche la plus importante du Sadhana Yoga.*

SWAMI SHIVANANDA

Le Yoga est un vaste système de pratiques spirituelles favorisant la croissance intérieure. A cette fin, le système classique du yoga incorpore huit branches, chacune ayant sa propre place et fonction. Parmi elles, le pratyahara est sûrement la moins connue. Combien de personnes, y compris des professeurs de yoga, peuvent définir le pratyahara ? Avez-vous déjà pris des cours de pratyahara ? Avez-vous déjà lu un livre sur le pratyahara ? Pouvez-vous nommer plusieurs techniques importantes de pratyahara ? Effectuez-vous le pratyahara dans votre pratique de yoga ? Pourtant, tant que nous ne comprendrons pas le pratyahara, une partie intégrale du yoga nous fera défaut car ce système ne fonctionne pas indépendamment de lui.

En tant que sixième branche parmi les huit branches du yoga, le pratyahara occupe une place centrale. Certains yogis l'incluent parmi les aspects externes du yoga, d'autres parmi les aspects internes. Ces deux classifications sont correctes, parce que le pratyahara représente la clé des aspects extérieurs et intérieurs du yoga ; il nous indique comment passer de l'un à l'autre.

Il est impossible d'aller directement des asanas à la méditation. Ceci demande de passer du corps à l'esprit en oubliant ce qui existe entre les deux. Afin d'effectuer cette transition, la respiration et les sens qui lient le corps à l'esprit doivent être contrôlés et développés correctement. C'est à ce stade que le pratyahara rentre en jeu. Avec le pratyahara, nous parvenons à contrôler notre énergie vitale ainsi que nos impulsions et nous parvenons à maîtriser nos sens indisciplinés, qui sont les deux conditions pour réussir à méditer.

Qu'est-ce que le Pratyahara ?

Le terme *pratyahara* se compose de deux termes sanskrits, *prati* et *ahara*. *Ahara* signifiant 'nourriture' ou 'tout ce que nous absorbons de l'extérieur'. *Prati* est une préposition signifiant 'contre' ou 'éloigné'. Pratyahara signifie littéralement 'contrôle de ahara' ou 'acquisition de la maîtrise des forces externes'. Il est comparé à une tortue repliant ses membres sous sa carapace, la carapace de la tortue étant le mental et les sens étant les membres. Ce terme est généralement traduit par 'retrait des sens' ou 'diriger les sens vers l'intérieur'.

Dans la pensée yogique, il existe trois niveaux de *ahara* ou de nourriture. Le premier niveau concerne la nourriture physique fournissant les cinq éléments nécessaires pour nourrir le corps. Le second niveau concerne les impressions fournissant les substances nécessaires pour nourrir le mental ; l'ouïe, le toucher, la vue, le goût et l'odorat. Le troisième niveau de *ahara* concerne nos associations ; les personnes avec lesquelles nous entretenons des re-

lations émotionnelles, qui nourrissent notre âme et nous atteignent par l'intermédiaire des *gunas sattva, rajas* et *tamas*.

Le pratyahara agit de façon double. Il implique le retrait des aliments, des impressions et des sensations inadéquats tout en s'ouvrant simultanément aux aliments, aux impressions et aux associations adéquats. Il nous est impossible de contrôler nos impressions mentales sans une alimentation et relations appropriées, mais l'importance première de pratyahara repose sur le contrôle des impressions sensorielles libérant le mental afin qu'il puisse se diriger vers l'intérieur.

En détachant notre conscience des impressions négatives, le pratyahara renforce le pouvoir d'immunité du mental. De même qu'un corps sain résiste aux toxines et aux éléments pathogènes, un esprit sain est en mesure d'écarter les influences sensorielles négatives qui nous entourent. Si vous êtes facilement perturbés par le bruit et l'agitation de votre environnement, pratiquez le pratyahara. Sans lui, vous ne serez pas en mesure de méditer.

Il existe quatre formes principales de pratyahara : *indriya pratyahara* ou contrôle des sens, *prana pratyahara* ou contrôle du prana, *karma pratyahara* ou contrôle de l'action et *mano pratyahara* ou diriger les sens vers l'intérieur. Chacune possède ses méthodes spécifiques.

1. Contrôle des Sens – Indriya-pratyahara.

Indriya-pratyahara ou le contrôle des sens, est la forme de pratyahara la plus importante, bien que nous ne soyons pas vraiment intéressés par cette méthode dans notre culture orientée sur les médias. La plupart d'entre nous souffrons de surcharge sensorielle qui est le résultat d'un bombardement constant provenant de la télévision, de la radio, des ordinateurs, des journaux, des magazines et des livres. Notre société de consommation a pour but de captiver notre attention par l'intermédiaire des sens. Nous som-

mes sans arrêt confrontés à des couleurs vives, des sons bruyants et des sensations dramatiques. Nous avons été élevés dans toutes sortes de plaisirs des sens qui sont les principales formes de distraction de notre société.

Le problème provient du fait que les sens, semblables à des enfants non éduqués, possèdent leur propre volonté qui est en grande partie de nature instinctuelle. Ce sont eux qui communiquent au mental ce qu'il faut faire. Si nous ne les disciplinons pas, ils nous domineront par leurs demandes inépuisables. Nous sommes si habitués aux activités sensorielles continues que nous ne savons pas rester silencieux. Nous sommes devenus les otages du monde des sens et de ses attraits. Nous recherchons ce qui attire nos sens et nous oublions les objectifs supérieurs de la vie. C'est la raison pour laquelle, de nos jours, le pratyahara est certainement la branche la plus importante du yoga.

L'ancien proverbe 'l'esprit est fort mais la chair est faible' s'applique à ceux d'entre nous qui n'avons pas appris à contrôler correctement nos sens. Indriya-pratyahara nous fournit les outils permettant de renforcer notre mental et de réduire sa dépendance sur le corps. Un tel contrôle n'a rien à voir avec la suppression (pouvant éventuellement provoquer une révolte), mais est une coordination et une motivation adéquates.

Absorption Correcte d'Impressions

Le pratyahara se concentre sur l'absorption appropriée des impressions. La plupart d'entre nous faisons attention aux aliments que nous absorbons et aux personnes qui nous tiennent compagnie mais il se peut que nous n'exercions pas autant de discrimination sur les impressions que nous absorbons par les sens. Nous acceptons des impressions provenant des médias que nous n'accepterions jamais dans notre vie personnelle. Nous acceptons chez nous, par l'intermédiaire de la télévision et des films, des personnes que nous n'accepterions jamais dans notre foyer dans la vie

réelle ! Quel genre d'impressions absorbons-nous chaque jour ? Est-ce que nous nous attendons à ce qu'elles n'exercent aucun effet sur nous ? Les sensations fortes émoussent le mental et un mental émoussé nous pousse à agir sans tact, de façon insouciant et même violente.

Selon l'Ayurvéda, les impressions sensorielles sont les principaux aliments de l'esprit. L'arrière-plan de notre champ mental est composé de nos impressions sensorielles prédominantes. Nous en sommes conscients lorsque notre esprit retourne vers les impressions laissées par la dernière chanson que nous avons écoutée ou par le dernier film que nous avons vu. De même que de la nourriture peu nutritive intoxique notre corps, les impressions de mauvaise qualité intoxiquent notre esprit. Les aliments peu nutritifs nécessitent une grande quantité de sel, de sucre et d'épices afin de leur procurer de la saveur parce qu'ils sont en grande partie des aliments morts ; de même, les impressions de mauvaise qualité nécessitent de puissantes impressions excessives telles que des relations sexuelles et de la violence afin de nous paraître réelles, parce qu'elles ne sont que des couleurs projetées sur un écran.

Nous ne pouvons pas ignorer l'importance du rôle des impressions sensorielles sur notre personnalité, parce qu'elles intensifient le subconscient et renforcent les tendances qui y sont latentes. Essayer de méditer sans contrôler les impressions oppose notre subconscient à nous-mêmes et empêche le développement de la paix intérieure et de la clarté.

Le Retrait des Sens

Heureusement, nous ne sommes pas impuissants devant le barrage des impressions sensorielles. Le pratyahara nous fournit de nombreux outils nous permettant de les gérer correctement. La façon la plus simple pour contrôler nos impressions est peut-être de les éliminer simplement, de vivre des moments sans apport sensoriel. Tout comme le corps bénéficie du jeûne, le mental bénéficie

cie du jeûne d'impressions. Cette méthode peut être aussi simple que de s'asseoir pour méditer les yeux fermés ou d'aller faire une retraite quelque part, loin des bombardements sensoriels, comme dans un chalet de montagne par exemple. Un jeûne de média comme s'abstenir de télévision, de radio, etc. peut s'avérer très bénéfique pour nettoyer et régénérer l'esprit.

Yoni mudra fait partie des techniques les plus importantes permettant de fermer les sens. Cette technique utilise les doigts pour bloquer les ouvertures sensorielles de la tête ; les yeux, les oreilles, les narines et la bouche pour permettre à l'attention et à l'énergie de se diriger vers l'intérieur. Elle se pratique pendant de courts instants, lorsque notre prana est stimulé, comme immédiatement après avoir pratiqué le pranayama. (Il est évident qu'il faut éviter de se boucher la bouche et le nez au point de se priver d'oxygène).

Une autre méthode de retrait des sens consiste à maintenir nos organes de sens ouverts mais en y retirant notre attention. De cette façon, nous cessons d'absorber des impressions sans vraiment fermer nos organes de sens. La méthode la plus courante, *shambhavi mudra*, consiste à s'asseoir les yeux ouverts tout en dirigeant notre attention vers l'intérieur. C'est une technique également utilisée dans plusieurs systèmes bouddhistes de méditation. Nous pouvons également diriger nos autres sens vers l'intérieur, en particulier l'ouïe. Cela nous aide à contrôler notre mental même lorsque nos sens sont actifs, tels qu'ils le sont pendant la journée.

Concentration sur des Impressions Uniformes

Une autre méthode pour purifier l'esprit et contrôler les sens consiste à se concentrer sur une source d'impressions uniforme telle que contempler l'océan ou le ciel bleu. De même que le système digestif est perturbé par des habitudes alimentaires irrégulières et des aliments de qualités opposées, notre aptitude à digérer

les impressions peut être perturbée par des impressions discordantes ou excessives. Et de même que pour améliorer notre digestion, nous pouvons avoir besoin d'absorber une seule catégorie d'aliments, tels que du riz et des haricots mung (*kicharee*) comme cela se pratique en Ayurvéda, notre digestion mentale peut nécessiter une absorption d'impressions naturelles et homogènes. Cette technique est souvent efficace après une période d'abstinence d'impressions.

Création d'Impressions Positives

Une autre manière de contrôler les sens est de créer des impressions positives et naturelles. Il existe diverses façons de procéder : méditer sur des aspects de la nature tels que sur les arbres, les fleurs ou les rochers ainsi que visiter des temples ou autres lieux de pèlerinage qui sont dépositaires d'impressions et de pensées positives. Les impressions positives peuvent également être créées à l'aide d'encens, de fleurs, de lampes à ghee, d'autels, de statues et autres objets de vénération.

Création d'Impressions Intérieures

Une autre technique de retrait sensoriel consiste à se concentrer sur les impressions intérieures, en retirant notre attention des impressions extérieures. Nous pouvons créer nos propres impressions à l'aide de notre imagination ou contacter les sens subtils qui rentrent en jeu lorsque les sens physiques sont au repos.

La visualisation est la façon la plus simple de créer des impressions intérieures. En fait, la plupart des pratiques de méditations yogiques débutent par une sorte de visualisation, telle que 'visualiser' une divinité, un *guru* ou un beau paysage. Les visualisations plus élaborées impliquent le fait d'imaginer des divinités ainsi que leurs mondes ou d'exécuter mentalement des rituels comme offrir des fleurs ou des gemmes imaginaires à des divinités imaginaires. L'artiste absorbé dans un paysage intérieur ou le

musicien composant de la musique exécutent également une visualisation intérieure. Ce sont toutes des formes de pratyahara parce qu'elles débarrassent le champ mental des impressions externes et créent une impression interne positive servant de base à la méditation. Les visualisations préliminaires sont efficaces pour la plupart des méditations et peuvent également s'intégrer à d'autres pratiques.

Le **Laya Yoga** est le yoga des sons intérieurs et du courant de lumières intérieures sur lesquels nous concentrons nos sens subtils afin de nous soustraire aux sens grossiers.

2. Contrôle du Prana (Prana-Pratyahara)

Le contrôle des sens implique de développer et de contrôler le prana parce que les sens suivent le prana (notre énergie vitale). Tant que notre prana n'est pas puissant, nous ne sommes pas en mesure de contrôler nos sens. Si notre prana est dispersé ou perturbé, nos sens sont également dispersés et perturbés.

Le pranayama est une préparation au pratyahara. Le prana est recueilli par le pranayama et dispersé par le pratyahara. Les écrits yogiques décrivent les méthodes de retrait du prana des différentes parties du corps, en commençant par les orteils et en terminant aux endroits où nous voulons fixer notre attention, que ce soit sur le sommet du crâne, le troisième œil, le cœur ou sur un chakra spécifique.

La méthode la plus efficace de prana-pratyahara consiste probablement à visualiser le processus de mort dans lequel le prana ou la force vitale se retire du corps, en fermant tous nos sens des pieds à la tête. Ramana Maharshi a réalisé le Soi en accomplissant cette méthode lorsqu'il n'avait que dix-sept ans. Avant de pratiquer l'investigation du Soi, il a visualisé son corps comme étant mort en entraînant son prana dans son mental et son mental dans

son cœur. Sans un pratyahara si complet et si intense, son processus de méditation n'aurait jamais abouti.

3. Contrôle de l'Action (Karma-Pratyahara)

Il nous est impossible de contrôler les organes des sens sans contrôler également les organes moteurs. En fait, les organes moteurs nous entraînent directement dans le monde extérieur. Les impulsions pénétrant par les sens s'expriment à l'aide des organes moteurs qui nous conduisent vers d'autres implications sensorielles. Etant donné que les désirs sont illimités, le bonheur ne consiste pas à obtenir ce que nous désirons mais à ne plus rien désirer du monde extérieur.

De même qu'une absorption adéquate d'impressions procure du pouvoir aux organes des sens, un travail approprié ainsi qu'une action adéquate fournissent du pouvoir aux organes moteurs. Cela implique de pratiquer le karma yoga qui est l'accomplissement de service désintéressé et qui transforme notre vie en un rituel sacré. Le karma-pratyahara se pratique en abandonnant toute pensée de récompense personnelle pour ce que nous accomplissons et en accomplissant tous nos actes comme s'ils étaient des services envers Dieu ou envers l'humanité. Le *Bhagavad Gita* énonce : 'Votre devoir est d'agir et non de rechercher une récompense pour votre action'. Cela est une sorte de pratyahara. Cette méthode comprend également la pratique d'austérités conduisant au contrôle des organes moteurs. Par exemple, les asanas peuvent être utilisés pour contrôler les mains et les pieds, ce dont nous avons besoin pour nous asseoir paisiblement durant de longs moments.

4. Retrait du Mental (Mano-Pratyahara)

Les yogis nous révèlent que le mental est le sixième organe des sens et qu'il est responsable de la coordination de tous les autres organes des sens. Nous absorbons uniquement les impres-

sions sensorielles des choses sur lesquelles nous portons notre attention. D'une certaine façon, nous pratiquons continuellement le pratyahara. L'attention est limitée et lorsque nous nous concentrons sur une impression sensorielle nous retirons notre attention d'une autre impression. Lorsque nous nous concentrons sur une chose, nous ignorons naturellement les autres choses.

Nous contrôlons nos sens en y retirant l'attention du mental. Selon les *Yoga Sutras II.54* : 'Lorsque les sens ne se conforment pas à leurs propres objets mais imitent la nature du mental, cela correspond au pratyahara'. Cela concerne plus particulièrement le mano-pratyahara ou le retrait des sens de leurs objets afin de les diriger vers l'intérieur, vers la nature du mental sans forme. Le commentaire de Vyasa sur le *Yoga Sutra* mentionne que le mental est semblable à la reine des abeilles et que les sens sont les abeilles ouvrières. Là où va la reine des abeilles, toutes les autres abeilles doivent suivre. Ainsi, mano-pratyahara concerne moins le contrôle des sens que le contrôle du mental car lorsque le mental est contrôlé, les sens le sont automatiquement.

Nous pouvons pratiquer mano-pratyahara en retirant consciemment notre attention des impressions malsaines chaque fois qu'elles surviennent. Ceci représente la forme supérieure de pratyahara la plus difficile à accomplir et si nous n'avons pas réussi à contrôler nos sens, nos organes moteurs et nos pranas, il est peu probable que cela fonctionne. Le prana et les sens, semblables à des animaux sauvages, peuvent facilement vaincre un esprit faible, aussi il est généralement préférable de commencer tout d'abord par des méthodes de pratyahara plus pratiques.

Le Pratyahara et les Autres Branches du Yoga

Le pratyahara est lié à toutes les branches de yoga. Toutes les autres branches, allant des asanas au samadhi, contiennent des aspects du pratyahara. Par exemple, dans les postures assises, qui sont les aspects les plus importants des asanas, les organes senso-

riels et moteurs sont tous deux contrôlés. Le pranayama contient un élément de pratyahara lorsque nous dirigeons notre attention vers l'intérieur à l'aide de la respiration. Yama et niyama contiennent plusieurs principes et pratiques tels que la non-violence et la satisfaction qui nous aident à contrôler les sens. En d'autres termes, le pratyahara fournit les bases des pratiques supérieures de yoga et est le fondement de la méditation. Il suit le pranayama (ou contrôle du prana) en associant le prana au mental, il l'entraîne hors de la sphère corporelle.

Le pratyahara est également lié à dharana. Avec le pratyahara, nous soustrayons notre attention des distractions ordinaires. Avec dharana, nous portons consciemment notre attention sur un objet particulier tel qu'un mantra. Le pratyahara est l'aspect négatif et dharana l'aspect positif de cette même fonction fondamentale.

Nous sommes nombreux à nous rendre compte qu'après des heures de pratique de méditation, nous n'avons pas atteint ce que nous recherchions. Essayer de méditer sans pratiquer le pratyahara est semblable à rassembler de l'eau dans un récipient percé. La quantité d'eau que nous y mettons importe peu puisqu'elle ressort aussitôt. Les sens sont semblables à des trous dans le récipient qu'est le mental. A moins d'être colmatés, le mental ne pourra pas retenir le nectar de vérité. Toute personne alternant des moments de méditation avec des moments de plaisir a besoin de pratiquer le pratyahara.

Le pratyahara offre de nombreuses méthodes permettant de préparer le mental à méditer. Il nous aide également à éviter les agitations qui nous entourent et qui sont source de douleur psychologique. Le pratyahara est un merveilleux outil permettant de contrôler notre vie et de nous rendre réceptifs à notre être intérieur. Il n'est pas étonnant que de grands yogis l'aient appelé 'la branche la plus importante du yoga'. Nous devons nous souvenir de l'inclure dans notre pratique.

Le Pratyahara et l'Ayurvéda

Le pratyahara, qui gère l'esprit et les sens, est essentiel et efficace pour tous les types constitutionnels. Il est le facteur le plus important pour la constitution mentale. Toutefois, il est encore plus essentiel pour les constitutions vata qui tendent aux activités sensorielles et mentales déséquilibrées ou excessives. Tous les types vata devraient pratiquer quotidiennement une forme de pratyahara. Leur vata agité distrait les sens, distrait les organes moteurs et le prana et perturbe leur mental. Le pratyahara inverse le vata nuisible et le transforme en force positive de prana.

D'autre part, les types kapha souffrent généralement d'une activité insuffisante, y compris au niveau sensoriel. Ils sombrent généralement dans des comportements tamasiques et deviennent paresseux, regardent la télévision ou restent assis dans leur jardin. Ils nécessitent une plus grande stimulation mentale et bénéficient d'activités sensorielles supérieures comme la visualisation.

Les types pitta possèdent généralement un plus grand contrôle des sens que les autres types et ont tendance à effectuer des activités de type martial dans lesquelles ils disciplinent leur corps et leurs sens. Ils ont besoin de pratiquer le pratyahara afin de détendre leur volonté personnelle et de permettre à la volonté divine d'agir à travers eux.

Le Pratyahara et les Maladies

L'Ayurvéda reconnaît que l'utilisation inadéquate des sens est l'une des causes majeures de maladies¹. Toutes les maladies mentales sont liées à l'absorption d'impressions malsaines. Par conséquent, le pratyahara est une première étape importante dans le traitement de tous les troubles mentaux. De même, il est très efficace dans le traitement des troubles du système nerveux, en particulier ceux provenant d'une hyperactivité. La plupart du temps, nous exprimons excessivement nos émotions, ce qui entraîne une

grande perte d'énergie. Le pratyahara nous enseigne à retenir notre énergie et à ne pas la disperser inutilement. Cette énergie conservée peut être utilisée à des fins créatives, spirituelles ou de guérison selon le cas et peut nous fournir l'énergie supplémentaire nous permettant d'effectuer des choses importantes.

Les maladies physiques proviennent principalement de l'absorption d'aliments malsains. Le pratyahara nous aide à contrôler nos sens afin de ne pas désirer consommer d'aliments inadéquats. Lorsque les sens sont contrôlés, tout est contrôlé et aucun désir inapproprié ou artificiel ne survient. C'est la raison pour laquelle l'Ayurvéda insiste sur le fait que l'utilisation correcte de nos sens est l'un des facteurs les plus importants de l'hygiène de vie et de la prévention des maladies.

¹ Charaka Samhita Sarira Sthana I.128.

Mantra Purusha

Le Son Personnifié

*La répétition de mantras est le meilleur moyen
de soulager toutes les maladies.*

KARMATHAGURU



Lorsque nous examinons soigneusement tous les différents chemins yogiques allant de la dévotion et de la connaissance aux hatha et raja yogas, nous découvrons que les mantras sont les pratiques yogiques les plus courantes. Nous pouvons affirmer que le yoga représente les mantras. Bien que les asanas ou postures du corps soient plus évidentes, les mantras sont également importants en tant que postures de l'esprit. De même que les asanas maintiennent le corps souple et en bonne santé, les mantras procurent du bien-être et un esprit flexible.

Les mantras qui sont constitués de sons sacrés ou de mots sacrés forment les fondements de toutes les traditions religieuses, des textes sacrés et des prières. D'une manière ou d'une autre, ils représentent les pratiques clé de l'humanité. Etant donné que nous

parlons constamment aux autres ou à nous-mêmes avec nos pensées, nous devons apprendre à employer la puissance du Son et du Mot afin de maîtriser cette activité principale de notre vie. Cette pratique est la base du mantra yoga.

Les mantras font également partie des principales pratiques associant le yoga et l'Ayurvéda. Les deux méthodes de traitement de base de l'Ayurvéda sont les plantes pour le corps et les mantras pour l'esprit. Tandis que le yoga utilise les mantras pour le développement personnel, l'Ayurvéda les utilise pour l'autoguérison.

Les mantras représentent les outils principaux permettant d'agir sur le mental ou l'esprit. Leurs influences s'étendent au niveau le plus profond de notre conscience. Les mantras répétés mentalement nettoient le corps causal ou le champ 'samskarique' de l'âme et favorisent la transformation des habitudes et des affections subconscientes.

D'autre part, les mantras récités ou chantés représentent un outil important pour la guérison du corps subtil et pour nettoyer notre champ d'impression. Les mantras peuvent être utilisés pour diriger le pouvoir de guérison du prana qu'ils contiennent. Le prana possède son propre son ou pouvoir 'mantrique' que nous apprenons à maîtriser et à diriger selon notre volonté en utilisant correctement la parole et les sons. J'ai traité en détail le mantra du prana dans mes autres livres, en particulier dans *Ayurveda and the Mind*. Dans ce chapitre, j'ajoute un enseignement important sur les mantras à travers lequel nous pourrions relier les pratiques physiques et psychologiques. Ce chapitre contient également la clé de la prononciation du Sanskrit.

Mantra Purusha

Le son est la forme originelle de toute énergie. L'espace qui, en réalité, est la conscience, donne naissance à l'énergie qui est prana ou vie. Le son représente l'aspect mental du prana. Tous les

aspects du mental, de l'aspect extérieur à l'aspect intérieur, possèdent leur vibration de son correspondant. Le mental est constitué de pensées composées de mots et de sons. Chaque mental possède son propre schéma de sons ou mantra. Les sons en eux-mêmes possèdent leurs propres vibrations mantriques et lorsque nous les apprenons, nous sommes en mesure d'éveiller tous les pouvoirs qui y sont contenus.

Le son possède toujours un référent ou un objet possédant un nom. Chaque son est un nom reflétant le concept à l'origine du son. Tous les noms nous relient à l'être ou à l'objet auquel ils se réfèrent. Les sons permettent de diriger notre conscience sur un objet particulier à l'aide du nom. L'énergie ou le prana va toujours de pair avec la conscience. Par conséquent, à l'aide des mantras, nous pouvons diriger l'énergie de conscience et du prana et la relier à ce que nous recherchons. D'où l'importance de la prière ou de s'adresser au divin nous permettant de recevoir la grâce divine. Nous pouvons même nous adresser aux membres et aux organes du corps. Les mantras peuvent leur diriger une énergie curative et éveiller l'intelligence organique présente dans les cellules.

L'être humain est composé de sons ayant créé nos différents corps en commençant par le corps causal. Le corps causal, l'âme ou mental profond, représente l'aspect du monde divin. Le Créateur souffle à l'âme ce Mot divin qu'est la vie immortelle. Ce Mot est la vibration de la conscience cosmique à l'origine du temps, de l'espace, de l'intelligence et du prana. Il forme le schéma idéal ou dharma qui est à l'origine de l'existence de l'âme.

Le corps subtil est également une création du son. Le son est le sens de l'élément éther générant et maintenant le champ d'impressions qui compose le corps subtil. Le prana lui-même est le son non manifesté que nous entendons à travers le son naturel de la respiration. Même le corps physique est modelé par le son. La parole, la respiration et les battements du cœur créent le rythme permettant au corps physique de fonctionner.

Par conséquent, le corps humain est un corps composé de sons et il nous est possible d'intervenir sur ses énergies à l'aide du simple son. Le corps humain est représenté par les lettres de l'alphabet sanskrit appelées *Mantra Purusha* ou 'Son Personnifié'. A cet égard, les sixièmes voyelles sanskrits représentent la tête du Mantra Purusha ; les cinq séries de cinq consonnes formant un total de vingt-cinq consonnes représentent les quatre membres et le tronc. Les cinq semi-voyelles ainsi que les quatre sons 's' et 'h' représentent les tissus, le prana et le mental.

Les voyelles ayant un son ouvert ne dépendent pas d'une consonne pour leur prononciation. Ainsi, elles représentent le mental et l'esprit représentant les aspects sans forme de la réalité agissant par l'intermédiaire de la tête et des sens. Les consonnes sont des sons dépendants nécessitant une voyelle pour leur prononciation. Par conséquent, elles représentent la matière et la forme exprimées dans le corps par le tronc et les membres, nous fournissant une forme et nous permettant de fonctionner dans le monde matériel.

Les semi-voyelles, comme leur nom l'indique, sont des sons intermédiaires entre les voyelles et les consonnes, mi-voyelles ou mi-consonnes. Les sons 's' et 'h' sont également de nature intermédiaire puisqu'ils sont soutenus plus longtemps que les consonnes ordinaires. Les semi-voyelles gouvernent les tissus profonds, le souffle (prana) et le mental et possèdent un pouvoir spécifique créant de la chaleur. Ce sont les facteurs intermédiaires par lesquels l'esprit (la tête), représenté par les voyelles, crée et gouverne la matière (le corps), représentée par les consonnes. En d'autres termes, ces corrélations ne sont pas simplement secondaires mais elles reflètent l'énergétique universelle des sons. J'ai également classé leurs équivalents planétaires.

16 SONS DANS LA TÊTE ET LES SENS : LE SOLEIL

अं	aṃ	Sommet du crâne	आं	āṃ	Front
इं	iṃ	Œil droit	ईं	īṃ	Œil gauche
उं	uṃ	Oreille droite	ऊं	ūṃ	Oreille gauche
ऋं	ṛṃ	Joue droite	ॠं	ṝṃ	Joue gauche
ऌं	ṝṃ	Narine droite	ॡं	ṝ̄ṃ	Narine gauche
एं	eṃ	Lèvre supérieure	ऐं	aiṃ	Lèvre inférieure
ओं	oṃ	Dents supérieures	औं	auṃ	Dents inférieures
अः	aḥ	Haut du palais	अः	aḥ	Bas du palais

25 SONS DANS LE TRONC ET LES MEMBRES

Côté Droit, Mars		Côté Gauche, Vénus		
कं	kaṃ	चं	caṃ	Articulation des épaules
खं	kaṃ	छं	chaṃ	Articulation des coudes
गं	gaṃ	जं	jaṃ	Articulation des poignets
घं	ghaṃ	झं	jhaṃ	Base des doigts
ङं	ṅaṃ	ञं	ñaṃ	Bout des doigts
Côté droit, Mercure		Côté gauche, Jupiter		
टं	ṭaṃ	तं	taṃ	Articulation des hanches
ठं	ṭhaṃ	थं	thaṃ	Articulation des genoux
डं	ḍaṃ	दं	daṃ	Chevilles
ढं	ḍhaṃ	धं	dhaṃ	Base des orteils
णं	ṇaṃ	नं	naṃ	Pointe des orteils

25 SONS DANS LE TRONC ET LES MEMBRES (SUITE)

Tronc, Saturne		
पं	paṃ	Abdomen droit
फं	phaṃ	Bas-ventre
बं	baṃ	Abdomen gauche
भं	bhaṃ	Base de la gorge
मं	maṃ	Cœur

9 SONS DANS LES TISSUS : LA LUNE

यं	yaṃ	Plasma	Cœur ou Chakra de l'Air
रं	raṃ	Sang	Nombriil ou Chakra du Feu
लं	laṃ	Muscles	Chakra de la base ou Chakra de la Terre
वं	vaṃ	Graisse	Sexe ou Chakra de l'Eau
शं	śaṃ	Os	Rétention du Souffle
षं	ṣaṃ	Moelle	Rétention du Souffle
सं	saṃ	Reproduction	Inspiration
हं	haṃ	Prana	Gorge ou Chakra de l'Ether / Expiration
क्षं	kṣaṃ	Mental	Troisième œil

Ces mantras sont liés aux *marmas* principaux ou points sensibles du corps qui représentent les ouvertures sensorielles et les articulations dans lesquelles le prana est contenu. En répétant les sons de l'alphabet sanskrit selon leur emplacement spécifique dans le corps, nous pouvons stimuler le corps entier avec conscience et prana et débarrasser ces régions d'éventuelles obstructions.

Les consonnes du Mantra Purusha sont particulièrement utiles pour traiter l'arthrite ainsi que les troubles musculaires et osseux en utilisant les mantras des membres et du tronc.

Les voyelles du Mantra Purusha traitent les troubles sensoriels et les autres maladies de la tête, du mental et du cerveau. Le mantra *aṃ* agit sur les aspects supérieurs du mental. Le mantra *āṃ* agit sur le côté perceptif du mental. Les mantras *iṃ* et *īṃ* améliorent la vision des yeux droit et gauche. Les mantras *uṃ* et *ūṃ* renforcent les oreilles droite et gauche. Le mantra **OM** tonifie particulièrement la bouche et la voix.

Les mantras pour les tissus et les chakras ont une importance particulière et s'utilisent pour stimuler le corps de l'intérieur à partir de la colonne vertébrale et des chakras. Le Mantra Purusha est également utile pour le pratyahara. Nous utilisons ces sons pour éliminer le prana des différentes parties du corps et pour le loger uniquement dans le mental. A l'aide du Mantra Purusha, nous contrôlons nos membres, nos sens, notre prana et notre mental en apprenant à retirer ou à fournir de l'énergie et de l'attention aux différentes parties de notre corps.

Stimulation du Mantra Purusha et Exercices de Relaxation

Nous devrions réciter le Mantra Purusha chaque jour avant de méditer, tout d'abord pour stimuler toutes les parties de notre corps et ensuite pour les apaiser et pour placer le corps dans un état de paix et de réceptivité. Cet exercice est un exercice intégral de stimulation mentale, comme l'est la salutation au soleil pour le corps.

Récitez les sons du Mantra Purusha, en commençant par la tête afin de stimuler toutes les parties du corps avec le prana. Cet exercice est une pratique de mantra pranayama.

Récitez les sons du Mantra Purusha en retirant le prana de toutes les parties du corps et conservez l'énergie au niveau du troisième œil. Cet exercice est une pratique de mantra pratyahara.

Le Mantra Purusha est une série complète de postures pour le mental et le prana.

Autres Façons d'Utiliser l'Alphabet Sanskrit

L'alphabet sanskrit incarne la guirlande de lettres portée par la Déesse Shakti ou Kundalini Yoga. Une façon d'éveiller cette énergie est de réciter ces lettres dans l'ordre en commençant par les voyelles jusqu'aux consonnes et semi-voyelles.

Une autre façon consiste à les réciter en fonction des chakras. Chaque lettre correspond à un pétale de chakra. Nous commençons par le chakra de la gorge correspondant aux voyelles et descendons vers les autres chakras.

Nous récitons l'alphabet à partir du chakra de la gorge jusqu'à celui de la base de la colonne vertébrale et remontons jusqu'au troisième œil. Cela entraîne le son et le prana jusqu'à la base de la colonne vertébrale afin d'éveiller la kundalini. La gorge représente *vaikhari* ou le stade audible de la parole. Le cœur représente *madhyama* ou le stade pranique de la parole. Le nombril représente *pashyanti* ou la forme mentale (illuminée) de la parole. Le chakra de la base représente *para* ou le niveau suprême de la parole situé au-delà des mots. A cet égard, le pouvoir supérieur de la parole reste caché au dessous du chakra de la base sous forme de kundalini shakti. Consulter le tableau suivant pour l'ordre des lettres.

ALPHABET SANSKRIT À TRAVERS LES CHAKRAS

1. Chakra de la Gorge : 16 Voyelles

am, ām, im, īm, um, ūm, ṛm, ṛīm, ḷm, ḷīm, em, aim, om,
aum, aṃ, aḥ

2. Chakra du Cœur : Les 12 Premières Consonnes

kaṃ, khaṃ, gaṃ, ghaṃ, ṅaṃ, caṃ, chaṃ, jaṃ, jhaṃ, ṅaṃ, ṭaṃ,
ṭhaṃ

3. Chakra du Nombril : Les 10 Consonnes Suivantes

ḍaṃ, ḍhaṃ, ṇaṃ, taṃ, thaṃ, daṃ, dhaṃ, naṃ, paṃ, phaṃ

4. Chakra du sexe : les 3 Consonnes Suivantes et les 3 Premières semi-voyelles

baṃ, bhaṃ, maṃ, yaṃ, raṃ, laṃ

5. Chakra de la base de la Colonne : Les 4 semi-voyelles Suivantes

vaṃ, śaṃ, ṣaṃ, saṃ

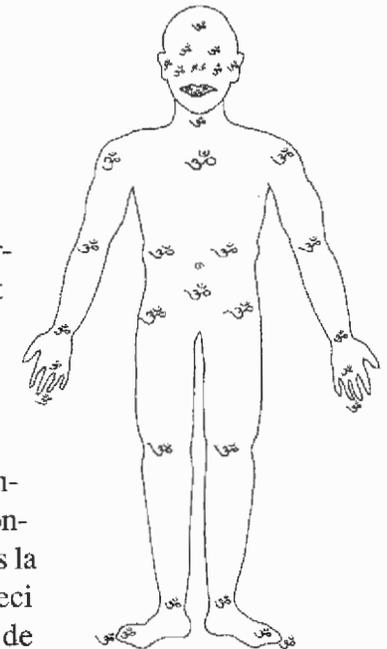
6. Troisième œil : Les 2 semi-voyelles Finales

haṃ, kṣaṃ

Bija Mantras Importants

OM

Om est le mantra le plus important. Tous les mantras commencent et terminent généralement par **Om**. Toutefois, il existe une grande confusion en ce qui concerne **Om**. Certains pensent que **Om** n'est qu'un mantra pour les moines et les personnes ayant renoncé à la société et par conséquent les personnes travaillant dans la société ne doivent pas le réciter. Ceci n'est pas vraiment exact. Le fait de



chanter **Om** seul s'adresse généralement à ceux qui veulent renoncer à tout et veulent tout transcender, mais **Om** peut être associé à d'autres mantras afin d'augmenter leurs pouvoirs, même aux mantras destinés à nous faciliter la vie.

Les Quatre Mantras de la Grande Déesse

Il existe quatre mantras de la grande Déesse gouvernant les formes principales de l'énergie sous forme de force magnétique, force électrique, chaleur et plaisir.

HRĪM

Hrīm est le mantra principal de la Grande Déesse. Il gouverne le monde et détient tous ses pouvoirs de création et de guérison. **Hrīm** gouverne l'énergie magnétique cosmique ainsi que le pouvoir de l'âme et du corps causal. Il nous éveille au niveau de l'âme ou du cœur, nous reliant aux forces Divines d'amour et d'attraction. **Hrīm** est le mantra de la Maya Divine qui détruit le maya matériel. Il possède une qualité solaire mais avec un effet davantage lié à l'aube. Il est charmant et attrayant tout en étant purifiant. Grâce à lui, nous contrôlons le pouvoir illusoire du mental.

KRĪM

Krīm est le grand mantra de Kali, Déesse de l'énergie et de la transformation. Il gouverne le prana sous forme de foudre ou d'énergie électrique. A l'aide de **Krīm**, ojas est non seulement transformé en tejas mais également en prana. **Krīm** nous accorde toutes les facultés et pouvoirs spirituels, de l'éveil de la kundalini à l'ouverture du troisième œil. Il possède un effet spécifique sur les chakras inférieurs qu'il peut stimuler et transformer. Il favorise l'éveil et la purification du corps subtil. En tant que mantra de travail et de transformation, **Krīm** représente le mantra du Kriya Yoga ou Yoga de la pratique. Il est le principal mantra du Shakti

Yoga. Etant donné qu'il est puissant, il faut l'utiliser avec précaution.

HUM

Hum est le mantra du feu intérieur ou de la force thermogène. Il favorise la descente du Divin en nous et élève notre âme en offrande au Divin pour qu'elle soit transformée par le feu sacré de la conscience. C'est un mantra de Shiva mais également un mantra de Chandi, forme féroce de Kali. Il est utilisé pour détruire la négativité et entraîne une grande passion et vitalité. Etant donné qu'il est puissant, il doit être utilisé avec précaution. Ce mantra peut toutefois être utilisé de façon plus sereine pour invoquer la grâce divine et la protection. A travers lui, nous nous en remettant au Divin et lui offrons nos malheurs afin d'être purifiés et transformés.

ŚRĪM

Śrīm est le mantra de l'amour, de la dévotion et de la beauté, et est associé à Lakshmi, la Déesse de la Beauté et de la grâce divine. Toutefois, **Śrīm** agit à un niveau plus profond et ne nous procure pas simplement les agréments de la vie, dont la santé. Ce mantra nous conduit au cœur et procure à notre nature émotionnelle la foi et la stabilité. **Śrīm** nous permet de nous abandonner, de prendre refuge ou de nous absorber dans ce à quoi nous offrons ce mantra. Il est le mantra de la beauté et du plaisir et possède une agréable qualité lunaire. Il est également associé à la tête et peut s'employer pour inonder nos sens de beauté et de plaisirs divins. Il favorise une bonne santé, la fertilité et le rajeunissement. Il est l'un des mantras les plus paisibles et les plus sûrs à utiliser.

Ces quatre mantras peuvent être utilisés tous ensembles avec **OM** : **OM HRĪM KRĪM HUM ŚRĪM** ! Ils procurent un développement général du corps, de l'esprit et de l'âme.



18

La Méditation et Le Mental

Le Yoga et la Connaissance sont deux méthodes permettant de résoudre les troubles mentaux. Le Yoga contrôle les mouvements du mental. La Connaissance (Jnana) est l'observation distincte de ces mouvements.

LAGHU YOGA VASISHTA V.9.72

La méditation est la pratique essentielle et principale du grand système de yoga. Parmi les huit branches du yoga, les trois aspects intérieurs : *dharana* (la concentration), *dhyana* (la méditation) et *samadhi* (l'absorption) se réfèrent spécifiquement à la pratique de la méditation. L'Ayurvêda, qui est une médecine du corps et de l'esprit, préconise la méditation comme l'une de ses thérapies principales. Une grande partie de sa popularité provient de l'accent qu'elle accorde à la méditation et aux techniques apparentées de mantras et de pranayama.

Cependant, la méditation véritable est un état très subtil et difficile à atteindre. Elle nécessite d'harmoniser tout d'abord le corps, le prana et les sens. La méditation ne consiste pas simplement à fermer les yeux ni à s'asseoir en silence. La compréh-

sion de la méditation repose sur la compréhension du mental. Examinons tout d'abord le mental et son fonctionnement avant d'aborder la méditation.

Le Mental et le Corps

Le mental et le corps sont tous deux composés des cinq éléments. Toutefois, le mental est composé d'éléments plus psychiques que physiques. Le mental et le corps possèdent des structures élémentaires opposées. Le corps est composé d'éléments lourds de terre et d'eau (kapha) qui forment le corps et ses différents tissus. Les fonctions corporelles fonctionnent à l'aide des éléments et des doshas légers de pitta (feu) et de vata (air) ; le feu déterminant tout le processus de digestion et l'air déterminant la transmission des impulsions nerveuses et cérébrales.

D'autre part, le mental est composé d'éléments plus légers d'air et d'éther (vata) étant donné qu'il est à la fois mobile et qu'il se répand partout. Il agit à travers les éléments plus lourds de feu, d'eau et de terre (pitta et kapha). Le feu procure la perception au mental, l'eau lui fournit les émotions et la terre relie le mental au corps.

Le mental en général est semblable au vent ou au dosha vata qui est également marqué par le fait de se répandre partout et de se mouvoir. Le mental, semblable à vata, est composé d'éléments air et éther mais à un niveau plus subtil. Le mental est semblable à l'éther par sa substance, car il est sans forme et il se répand partout. L'endroit où nous portons notre attention est l'endroit où notre esprit est déjà présent. Le mental est semblable à l'air en mouvement, vif, pénétrant, en constant déplacement et changement, rapide comme l'éclair et imprévisible.

ÉLÉMENTS COMPARATIFS DU CORPS ET DU MENTAL

Corps		Mental	
Substance	Terre et Eau	Substance	Air et Ether
Kapha	Sang et Chair	Vata	Sensibilité et mouvement
	Fonctions		Fonctions
Pitta	Feu/Digestion	Pitta	Feu/Raison et Perception
Vata	Air et Ether	Kapha	Eau et Terre
	Prana et Cerveau		Emotions et Identification au corps

Le Mental et le Prana

Le mental et le prana vont toujours de pair. Notre énergie se dirige systématiquement à l'endroit où nous portons notre attention. Notre attention en elle-même diffuse un courant d'énergie. De même, tout ce qui motive notre énergie et notre vitalité, comme la faim ou la soif, attire notre attention. Le mental et le prana sont les deux côtés d'un même phénomène, les deux ailes de l'oiseau qu'est l'âme.

Bien que le prana soit généralement plus grossier que le mental, il existe un prana dans le mental lui-même qui est la propre énergie et vitalité du mental. De même, il existe un mental ou une conscience dans les rouages du prana, qui est l'intelligence de la force vitale. Il existe toujours des aspects de mental dans le prana et des aspects de prana dans le mental. Le prana est fondamentalement un pouvoir d'intelligence ou mental ; le mental est fondamentalement un pouvoir d'action et d'expression du prana.

Le prana, de même que le mental, est également de nature vata et est composé d'éléments air et éther et le mental possède

davantage d'espace ou d'élément éther. Le prana, tout comme l'air, est plus actif, tandis que le mental est plus réceptif et observateur, tout comme l'espace. A cet égard, nous pouvons affirmer que l'aspect éther du prana est le mental tandis que l'aspect air du mental est le prana¹.

Les Types Doshiques et les Niveaux du Mental

Le mental généralement dénommé *chitta* ou *antahkarena* dans les écritures yogiques, appartient à la sphère de vata qui est également composée d'éléments air et éther. Toutefois, le mental est plus subtil que vata, tout comme il est plus subtil que le prana d'où provient vata.

Vata transmet la rapidité et l'énergie au mental. Les types vata possèdent un mental plus rapide que les autres types et une plus grande agilité mentale, des perceptions sensorielles à la perception sans forme. Les types vata sont doués pour établir des rapports (air) et possèdent une grande compréhension (espace). Leur mental est très actif, en constante recherche et désirant tout comprendre. Etant donné que vata est lié au mental en général, les types vata sont davantage enclins à souffrir de troubles mentaux et psychologiques. Leur mental est instantanément très affecté par toutes leurs actions. De même, la plupart des troubles mentaux ou troubles du système nerveux ont de fortes chances de provoquer une aggravation de vata.

Cependant, le mental possède également ses côtés pitta et kapha. Le mental est lié à pitta en tant que pouvoir de lumière et d'illumination. C'est la raison pour laquelle il est parfois identifié au feu. Pitta représente plus particulièrement le pouvoir perceptif de l'esprit alors que l'origine du domaine mental est davantage de nature vata. Nous pouvons affirmer que le mental est de nature vata (air) mais que son application est pitta (feu). Le mental possède un pouvoir spécifique de vision qui est l'œil de l'esprit ou

troisième œil lié au feu. Le côté pitta ou passionné du mental représente la discrimination, la raison et la perspicacité (*buddhi*) qui représente également le pouvoir de digestion mentale. Les types pitta sont très intelligents et remplis de discernement. Ils possèdent généralement la meilleure concentration mentale de tous les types ainsi qu'un esprit vif et lucide.

Le côté kapha du mental représente sa capacité à ressentir et donne lieu aux émotions, à l'amour et à l'attachement. Ces éléments sont liés aux sens et aux aspects extérieurs du mental (*manas*). Le côté kapha du mental représente l'aspect le plus extérieur et matériel, de même que kapha représente le dosha le plus matériel. Il existe cependant un aspect kapha supérieur pour le mental. Le mental intérieur ou cœur possède également son côté émotionnel, tel l'amour qui représente le sentiment le plus important de kapha. La béatitude elle-même dans le mental représente la forme supérieure de kapha.

La Méditation Selon l'Ayurvéda

La méditation représente notre aptitude à entrer en contact avec notre véritable Soi et conscience (*Atman* ou *Purusha*) ou source de la vie et de l'intelligence. Inversement, la méditation est l'aptitude à se débarrasser des aspects négatifs de notre conscience, des habitudes subconscientes nuisibles et des impulsions procurant de la douleur et des souffrances. La méditation contribue à favoriser les impulsions supérieures ainsi qu'à déraciner celles étant nuisibles et tenaces.

La méditation consiste à mettre son mental dans un état de repos et de concentration afin de permettre à notre énergie mentale de se renouveler et de se transformer. Cette définition s'applique à la méditation en général qui inclut des techniques efficaces de mantras, de pranayama et de visualisation. Cependant, quelle que soit la technique de méditation pratiquée, elle doit aider notre

conscience à réintégrer son état originel de paix et de silence. A ce stade, nous pourrions abandonner les techniques et nous reposer dans l'harmonie de notre véritable Nature. C'est ce qui est dénommé 'demeurer dans le Soi'. L'aspect naturel de la méditation représente le véritable objectif de tous nos efforts de méditation.

En Ayurvéda, la méditation est un outil important pour soigner le mental mais ses avantages s'étendent également au corps. La méditation réduit les racines psychologiques ou les complications persistantes du processus de maladie. L'Ayurvéda recommande la méditation pour traiter des maladies spécifiques, en particulier les troubles psychologiques pour lesquels la méditation tient le rôle thérapeutique principal. L'Ayurvéda prescrit également la méditation dans son régime d'hygiène de vie tant pour se maintenir en bonne santé que pour améliorer sa vie. Il existe divers types de méditation dans la pensée ayurvédique ou yogique. Dans ce chapitre, nous examinerons les raisons et les applications de la méditation par rapport aux doshas, aux gunas et aux fonctions du mental.

Etant donné que le mental est lié au prana, il nous est impossible d'oublier le rôle des pratiques praniques dans les méditations. Etant donné que le prana est lié aux aliments, il nous est également impossible d'oublier le corps physique. L'approche ayurvédique de la méditation est toujours intégrale et inclut le corps, la respiration et les sens.

La Méditation en tant que Thérapie (*Dhyana Chikitsa*)

La méditation est une thérapie essentielle en cas de troubles psychologiques et nerveux allant de simples insomnies à de graves troubles émotionnels. Elle est efficace lors de maladies chroniques et débilitantes telles que les allergies ou l'arthrite, dans lesquelles est impliqué le stress ou l'hypersensibilité du système nerveux. Les recherches occidentales ont découvert l'efficacité de la méditation dans les traitements des maladies cardiaques. Dans la

pensée védique, le cœur est le siège de la conscience. Ce concept ne concerne pas uniquement le cœur physique mais le centre intime de nos sentiments et de notre connaissance qui dépasse notre mental sensoriel. Les troubles de notre conscience se manifestent par des problèmes concernant le cœur y compris au niveau physique. Apaiser le mental et tonifier le cœur vont de pair.

La méditation nous aide à affronter la douleur et devrait être enseignée à tous les patients souffrant de maladies douloureuses chroniques ou aiguës. Il nous est possible d'éloigner notre mental de la douleur créée par la maladie et de nous concentrer sur un mantra ou sur le mental qui observe. La méditation est très importante dans les maladies graves ou incurables où la mort est proche. La méditation nous prépare à la transition pour la vie future. En fait, la méditation nous aide à nous détacher du corps. L'attachement au corps est la cause principale des douleurs physiques, psychologiques et spirituelles. Supprimer cet attachement est le remède suprême à toutes les maladies ou le moyen de les transcender lorsque nous ne pouvons pas les éviter.

Certains enseignants spirituels soutiennent que changer nos pensées peut guérir toutes les maladies, même celles étant incurables. L'Ayurvéda émet deux réserves à cela. La première concerne le mouvement du temps. Certaines maladies se développant avec l'âge peuvent être remises à plus tard mais ne peuvent pas être complètement éliminées. C'est la raison pour laquelle nous finissons tous par mourir. La seconde concerne le karma. Nous agissons selon certains karmas qui nous maintiennent dans ce monde pendant une période spécifique. Une fois notre karma complété, nous devons aller de l'avant et les maladies nous y aident parfois. Nous ne devons jamais oublier que la vie physique ne représente qu'un niveau d'existence de l'âme et qu'un voyage temporaire. Par conséquent, nous ne devons pas nous cramponner à l'existence physique mais devons lutter pour accomplir notre objectif sur terre et passer ensuite à autre chose.

Toutefois, toutes les formes de méditations ne s'adressent pas à tous, pas plus que ne le sont tous les aliments ou toutes les plantes. C'est la raison pour laquelle l'Ayurvéda recommande une hygiène de vie appropriée comprenant une approche intégrale de la méditation qui prend en compte nos différentes facultés ainsi que la nature de chaque individu.

Les Origines de la Méditation

La méditation doit faire partie d'une hygiène de vie adéquate, comprenant en particulier un régime alimentaire sattvique, des impressions et des associations sattviques. Sans ces aspects, il nous sera impossible d'effectuer une véritable méditation même si nous le souhaitons. Pour y parvenir, il est nécessaire d'enseigner l'origine de la méditation conjointement à la pratique de la méditation. C'est ce que font les régimes d'hygiène de vie.

En général, nous commençons une session de méditation à l'aide d'une pratique formelle, en utilisant des techniques telles que les prières, les mantras, le pranayama ou la visualisation. Puis nous abordons la méditation sans forme, telle que rester assis en silence, pratiquer l'investigation du Soi ou pratiquer une méditation de dévotion (méditer sur Dieu). Si nous commençons simplement par nous asseoir en silence sans outils permettant de pacifier notre mental, nous pouvons nous perdre dans nos pensées et en ressortir encore plus confus et troublés.

La méditation, de nature passive en particulier, ouvre le subconscient. Si nous ne sommes pas prêts, cela peut entraîner des complications. Les personnes ayant des troubles affectifs sont plus vulnérables, en particulier lors d'une aggravation de vata. C'est la raison pour laquelle les mantras peuvent être préférables à la méditation silencieuse, au moins pour commencer. La méditation silencieuse est expansive, mais pour que l'esprit puisse se déployer, il doit tout d'abord être concentré. Ceci explique la raison pour

laquelle des exercices de concentration précèdent généralement la méditation.

L'Ayurvéda s'efforce de soutenir les tendances naturelles des personnes à la méditation. Il existe de nombreux chemins, enseignements et traditions de méditation possédant leur valeur et liés aux divers individus et cultures. Cependant, parfois, les pratiques de méditation n'aident pas les personnes selon le point de vue ayurvédique. Ces pratiques ne profitent pas aux personnes vata qui essayent de créer davantage d'espace mental. Les personnes pitta peuvent être perturbées par une approche trop centrée ou critique. La méditation peut créer une augmentation de kapha aux types kapha lorsqu'ils pratiquent des formes de méditation trop émotionnelles. Dans ces cas, l'Ayurvéda recommande de changer la nature de sa méditation.

La Méditation et la Prière

Les occidentaux sont plus familiarisés avec les prières qu'avec les méditations. La prière est un terme général et il en existe de nombreuses mais ce terme se réfère à une forme active de méditation dans laquelle nous projetons une intention, où nous demandons à Dieu de nous aider ou d'aider les personnes qui nous sont chères. L'Ayurvéda utilise les prières (*prarthana*) avec les mantras et les méditations. Généralement, les mantras sont des prières possédant de l'énergie, ce sont des prières ou des vœux dirigés de façon yogique à l'aide de modèles de sons spécifiques ou de vibrations des Mots cosmiques. La méditation est une forme silencieuse ou contemplative de prière sans pensée ni intention.

Les médecins ayurvédiques utilisent la prière ou orientent les énergies et les intentions positives afin de traiter les maladies. Cette pratique utilise le 'channeling' des forces de guérison divines ou puissance des grands maîtres, des avatars ou des gurus. La prière effectuée sous forme de souhait positif est nécessaire pour créer

l'environnement psychique approprié favorisant la guérison. Nous pouvons l'utiliser conjointement aux modalités subtiles de guérison de l'Ayurvéda telles que celles utilisant les arômes, les gemmes, les mantras et les rituels.

L’Affirmation et la Visualisation

L'affirmation va de pair avec la prière. Les affirmations sont utilisées pour mettre l'accent sur notre relation avec le divin ou avec nos propres forces de guérison. De nombreuses personnes souffrent de pensées négatives envers elles-mêmes, en particulier les types vata qui sont souvent pris au piège de leurs propres doutes. Dans ce cas, les affirmations s'avèrent très efficaces.

Cependant, les affirmations doivent conduire à l'action et non se substituer à elles. Toute action, comme escalader une montagne par exemple, nécessite la conviction de pouvoir y parvenir ainsi qu'une intention positive nous permettant d'effectuer un effort. Mais il nous reste quand même à escalader la montagne et nous ne pouvons pas utiliser cette affirmation comme excuse pour rester inactif. Les affirmations doivent constituer des moyens d'accorder notre volonté sur la volonté divine et sur les objectifs supérieurs de la vie que nous poursuivons par notre comportement.

La visualisation va de pair avec les prières et les méditations. Nous pouvons visualiser les guérisons ou améliorations des conditions que nous souhaitons atteindre, comme par exemple visualiser les poumons dégagés, nettoyés et remplis d'énergie d'une personne souffrant de congestion chronique. Nous pouvons diriger du prana ou une énergie curative sur les personnes malades ou dans les endroits de notre corps qui nécessitent une amélioration. Ces visualisations peuvent utiliser certaines couleurs et mantras ou bien être dirigées avec la respiration. Nous pouvons également employer des visualisations de divinités ou de beaux paysages afin de nettoyer le domaine mental.

Samkalpa : Le Pouvoir de la Volonté dans la Guérison et la Transformation

Samkalpa signifie volonté et motivation et représente l'activité mentale la plus importante à tous les niveaux parce que le mental est toujours engagé à projeter des intentions. Nous sommes le résultat de nos samkalpas, de même que l'énonce cet ancien proverbe : 'nous sommes ce que nous souhaitons ardemment'. Nous nous façonnons et façonnons notre karma à l'aide de nos samkalpas ou à l'aide des intentions de notre cœur. Les samkalpas représentent les principales activités mentales créant des samskaras ou conditionnements profondément ancrés dans l'esprit et le cœur.

Le yoga développe la volonté ou le samkalpa de la réalisation de Soi. L'Ayurvéda développe la volonté ou le samkalpa de la guérison. Toute action accomplie devrait être précédée d'un samkalpa ou d'une affirmation d'intention : 'j'ai l'intention d'effectuer les actions suivantes (de la façon suivante pendant une certaine période de temps) afin de produire les résultats suivants'.

Le samkalpa ressemble à un plan ou à une stratégie. Nous accomplissons une chose d'une certaine façon afin de parvenir à un objectif spécifique. Le résultat que nous obtenons nous informe sur la nature et la valeur de nos actions. Nous n'entreprenons aucune action sans rechercher un résultat. Ce résultat dépend de l'intention mise à l'origine de notre action, et non simplement des apparences de nos actes. Les actions supérieures ou spirituelles recherchent un résultat non lié à l'ego, comme le développement de la conscience et le soulagement des souffrances de tous les êtres vivants. Les actions inférieures reflètent les désirs de notre ego, obtenir ce que nous voulons, accomplir, atteindre ou acquérir d'une manière ou d'une autre. Les samkalpas spirituels nous orientent vers l'intérieur et favorisent la libération de l'âme. Les samkalpas basés sur l'ego nous orientent vers l'extérieur et nous lient davantage au monde extérieur.

Non seulement les samkalpas impliquent le développement de notre propre volonté mais ils impliquent également le fait d'allier notre volonté aux forces l'aidant à réaliser son objectif. Par conséquent, cela implique de rechercher de l'aide, des bénédictions ou des conseils. Les samkalpas sont généralement projetés sous forme d'affirmations et de serments.

Samkalpas Yogiques

Les samkalpas yogiques sont fondés sur la spiritualité. Ils consistent en intentions d'accomplir des pratiques yogiques afin de croître spirituellement et de faire progresser la cause spirituelle dans le monde. Voici quelques Samkalpas typiques :

- Bhakti Yoga ou Samkalpas de Dévotion :

« OM ! J'ai l'intention d'accomplir les pratiques yogiques suivantes sous forme d'offrandes au Bien-Aimé Divin. Que tous les pouvoirs divins me bénissent dans ce projet ! ».

- Jnana Yoga ou Samkalpas basés sur la Sagesse :

« OM ! J'ai l'intention d'accomplir les méditations suivantes afin d'acquérir la connaissance de Dieu et du Soi supérieur. Que Dieu et les grands maîtres m'assistent dans cette tentative ! ».

- Karma Yoga ou Samkalpas de Service :

« OM ! J'ai l'intention d'accomplir les actions suivantes sous forme de service envers Dieu et envers les êtres vivants afin de les aider à soulager leurs souffrances ! ».

Samkalpas Ayurvédiques

L'Ayurvéda utilise les samkalpas comme outils de guérison. Toutes les pratiques de guérison devraient commencer par une intention adaptée au patient et au thérapeute. Un samkalpa appro-

prié établit les étapes du fonctionnement du processus de guérison et fournit de la clarté au patient et au thérapeute ainsi qu'au résultat recherché.

- Samkalpa pour les Patients :

« OM ! Je cherche à me soigner à l'aide de méthodes naturelles et spirituelles pour me créer une santé et une vitalité optimales afin de développer ma vie spirituelle et d'accomplir mon dharma pour le bien de tous ! ».

- Samkalpa pour les Thérapeutes :

« OM ! Je cherche à favoriser la guérison de ce patient à l'aide de méthodes naturelles et spirituelles afin d'alléger sa souffrance et d'aider les êtres humains à éveiller leur véritable objectif de cette vie. Que toutes les forces de guérison de l'univers me soutiennent dans ce projet ! ».

Les Aspects de la Méditation

La méditation est une façon de vivre reposant sur certaines pratiques. Nous ne nous asseyons pas simplement en méditation subitement, de même que sans formation préalable nous ne prenons pas de pinceau et ne nous mettons pas à peindre comme un artiste compétent.

Présentation Générale pour Méditer

1. Asseyez-vous dans une posture confortable, dos droit. Cette posture pouvant être une posture de yoga spécifique comme celle du lotus ou bien asseyez-vous sur une chaise si vous ne pouvez pas vous asseoir par terre. Il est difficile de méditer lorsque nous ne sommes pas détendus.

2. Stimulez la respiration à l'aide du pranayama. Cette méthode dirige notre énergie à l'intérieur et nous procure davantage de force pour méditer. Vous pouvez pratiquer n'importe quelle forme de pranayama.

3. Visualisez un objet pendant quelques minutes afin de nettoyer le champ sensoriel et de concentrer le mental vers l'intérieur. La visualisation peut concerner une couleur, un dessin géométrique (tel un yantra), une représentation de la nature, une divinité ou un guru (selon nos penchants).

4. Répétez une affirmation afin d'augmenter le pouvoir de la pensée positive, comme faire appel à l'aptitude inhérente de l'âme à être délivrée de la douleur, du malheur et de l'attachement.

5. Répétez un mantra pour apaiser le subconscient. Les mantras doivent être récités au moins 108 fois avant de méditer, régulièrement au cours de la journée, en particulier lorsque le mental n'est pas occupé.

6. Observez silencieusement votre mental et laissez-le se vider. Une personne qui médite doit prendre le rôle de témoin et apprendre à observer le contenu de son mental, de la même façon que nous regardons les vagues et les débris descendre rapidement le long d'un torrent.

7. Pratiquez votre méditation en l'orientant sur la connaissance ou sur la dévotion, selon votre tempérament, tout en essayant de prendre contact avec Dieu ou avec le Soi supérieur à l'aide du mouvement naturel de votre cœur.

Approches Spécifiques de Méditation

Une fois l'approche générale de la méditation comprise, nous pouvons nous concentrer sur l'approche spécifique convenant le mieux à notre aspiration.

La Méditation de Dévotion

La méditation de dévotion concerne la vénération d'une forme de Dieu, d'un avatar, d'un grand maître ou d'une relation avec le

divin sous forme de père, de mère, de maître ou de bien-aimé. Elle est personnelle et peut être conditionnée par nos origines religieuses aussi ce n'est pas au thérapeute ayurvédique de décider. Les êtres humains doivent vénérer le divin sous la forme les attirant le plus, sinon cela devient de la tyrannie spirituelle.

Les divinités hindoues possèdent des correspondances ayurvédiques spécifiques. Par exemple, Ganesh, le dieu à tête d'éléphant supprimant les obstacles peut être sollicité pour augmenter kapha et ojas. Hanuman, sous forme d'un singe et né du vent, procure du prana et contrôle vata. Skanda, l'enfant divin, guerrier et fils du feu, développe tejas.

La Déesse Kali contrôlant la mort et la destruction peut être sollicitée pour augmenter le prana, contrôler vata et supprimer les maladies mettant la vie en péril. Le Dieu Shiva gouvernant le subconscient et le supraconscient, nous aide à vaincre la peur, l'anxiété et les traumatismes. L'avatar Rama protège les enfants du mal. Il existe des douzaines d'exemples similaires.

Il existe une autre forme importante de vénération dévotionnelle concernant les divinités planétaires, pouvoirs cosmiques à l'origine des forces du temps et du karma. Ces divinités s'appliquent à l'astrologie védique. Les divinités planétaires de feu telles que le Soleil, Mars et Ketu (nœud lunaire sud) sont efficaces pour augmenter pitta, tejas et agni. Les divinités planétaires d'eau telles que la Lune, Vénus et Jupiter sont efficaces pour augmenter kapha, ojas et les dhatus. Les divinités planétaires d'air telles que Saturne, Mercure et Rahu (nœud lunaire nord) sont efficaces pour augmenter prana et vata.

La Méditation de la Connaissance

Les méditations orientées sur la connaissance ont pour objectif le développement spirituel. Elles sont de deux types ; passives ou actives.

Une méditation passive consiste à devenir témoin et à observer ses pensées. Ou bien, elle consiste à rester réceptif à la présence divine ou au vide. La méditation passive commence généralement par la concentration sur des objets externes, tels qu'une lampe de ghee ou toute chose appartenant à la nature comme un arbre ou des nuages, puis se concentre progressivement vers l'intérieur sur le corps, les sens, le prana, les émotions, les pensées, l'ego et finalement sur le Soi supérieur ou le divin silencieux existant au-delà de tous les concepts.

La méditation active implique des formes d'investigation telles que : « Qui suis-je ? » ou la recherche de sa nature véritable. Cette méditation demande de remonter à la source de la pensée-je jusqu'à son origine dans la conscience pure. Cette forme de méditation a été développée dans les travaux de Ramana Maharshi et d'autres maîtres de l'Advaita Védanta, ainsi que dans les textes traditionnels de l'Advaita tels que le *Yoga Vashista* ou les travaux de Shankaracharya. Elle nécessite de rechercher le Soi qui est à l'origine du corps, de la respiration, des sens, du mental ou de tout ce que nous observons. Cette pratique est une continuation des techniques d'accompagnement psychologique ayurvédique nous aidant à comprendre le fonctionnement du corps et de l'esprit.

Considérations Générales pour Méditer

La Pièce de Méditation

Nous devrions avoir une pièce spéciale pour méditer contenant un autel, des photos spécifiques ou des livres sacrés et décorée de façon à favoriser l'énergie spirituelle. La pièce devrait être ventilée et avoir une lumière naturelle. Un bureau ou pièce d'étude peut être utilisée si nécessaire mais pas une chambre à coucher ni un sous-sol.

Le Siège de Méditation

Nous devrions avoir un siège confortable pour méditer. Il est pratique de posséder un tapis de méditation ou un coussin en laine ou en soie. Nous devons faire face à l'est ou au nord pour méditer. Avant de méditer, nous pouvons humecter un peu d'eau autour du siège en récitant un simple mantra tel que OM afin de purifier le siège.

Le Rituel de Méditation

Accomplissez un court rituel avant de méditer comme par exemple offrir une huile parfumée (pour l'élément terre), de l'eau (pour l'élément eau), une lampe de ghee ou une bougie (pour l'élément feu), de l'encens (pour l'élément air) et une fleur (pour l'élément éther). Ceux-ci peuvent être placés devant une statue ou une photo d'une divinité ou d'un guru ou peuvent être simplement offerts à la forme divine que nous désirons. Un tel rituel nettoie l'air psychique et prépare la pièce à la méditation. Nous pouvons également faire retentir une cloche ou réciter des chants ou des prières.

Le Mala ou Rosaire de Méditation

Un *mala* ou rosaire devrait être utilisé pour compter les mantras. Le rudraksha est efficace pour augmenter tejas et pour vénérer Lord Shiva. Le cristal est efficace pour vénérer la Déesse. Les perles de Tulsi sont spécifiques pour Lord Vishnu (Rama et Krishna). Pour la répétition des bija mantras (mantras d'une seule syllabe), nous pouvons compter huit ou seize mantras par perle pour faciliter le comptage. Les mantras peuvent nécessiter plus de cent mille répétitions afin d'acquérir de véritables pouvoirs. Ils doivent être enracinés dans le subconscient afin de devenir vraiment efficaces.

Les Grands Mantras

Il existe de nombreux grands mantras possédant des propriétés curatives puissantes. Le Mahamrityunjaya mantra dédié à Rudra/Shiva est efficace pour se protéger des blessures et des maladies fébriles. Le Gayatri Mantra, dédié au soleil, augmente l'énergie vitale et tonifie le cœur. Nous mentionnons ces mantras pour les personnes les connaissant ou pour celles les recevant au cours de leur formation. De nombreuses traditions spirituelles possèdent des prières ou des hymnes pouvant être utilisés de cette façon.

Le Moment propice pour Méditer

Les méditations doivent être effectuées quotidiennement, de même que se nourrir ou dormir. Cependant, certains jours sont plus favorables. Le jeudi, jour de Jupiter, est le meilleur pour méditer, suivi du mercredi (Mercure), du lundi (Lune) et du vendredi (Vénus). Les méditations sont également plus efficaces à la Lune croissante. Nous pouvons consulter un astrologue védique pour connaître les moments favorables pour méditer pendant l'année et selon les périodes de notre vie, en particulier lorsque nous désirons entreprendre d'intenses pratiques de méditation.

Le moment propice pour méditer est le matin de bonne heure, avant l'aube, l'heure de Brahman. Le lever du soleil et le coucher du soleil sont d'autres moments favorables. De nombreuses personnes considèrent que le coucher du soleil est le moment favorable parce que notre travail principal est terminé et que nous sommes disponibles pour nous tourner vers l'intérieur. Ces moments sont principalement vata, où il est plus facile d'agir sur vata et sur ses systèmes apparentés tels que le mental et le prana. Juste avant de dormir est un autre moment propice pour vider le mental.

La méditation matinale doit être suivie d'exercices physiques tels que des asanas de yoga, de la marche ou de l'aérobic modéré.

Vous pouvez ensuite prendre un thé et un repas léger. Toutefois, lorsqu'une personne possède une grande quantité d'ama (toxines) ou de kapha dans son système ou encore une grande quantité de mucus comme lors d'allergies sinusoidales, il est alors nécessaire de commencer par effectuer des exercices et du pranayama pour dissiper l'inertie. Sinon le mental et le cerveau seront trop émoussés ou congestionnés afin de pouvoir méditer. Les types vata peuvent se sentir trop fatigués pour se lever tôt pour méditer. Dans ce cas, ils peuvent essayer de compenser en se couchant de bonne heure et en faisant une sieste l'après-midi. Les types pitta aiment vivre la nuit mais sont capables de se discipliner afin de se lever de bonne heure lorsqu'ils en font l'effort. Commencer par une marche matinale peut aider les personnes ayant du mal à rester éveillées durant la méditation matinale ou bien elles peuvent pratiquer une méditation en marchant au lieu d'une méditation assise.

Le soir, la méditation doit être suivie du sommeil pour garantir un sommeil profond. Le soir, il ne doit pas y avoir de distraction sensorielle telle que la télévision juste avant ou après la méditation. Nous devons essayer d'éviter de distraire le mental après la méditation du soir sinon nous en perdrons tous les bénéfices. La méditation ne doit pas être effectuée immédiatement après le dîner, en particulier lorsque le repas est lourd.

Durée de la Méditation

La méditation devrait être composée d'environ quinze minutes de pranayama, quinze minutes de mantras puis quinze minutes minimum de silence ou de méditation de dévotion. Nous devrions la pratiquer au moins deux fois par jour, le matin et le soir. Lorsque nous l'avons intégrée dans une pratique régulière, nous pouvons augmenter le temps de la méditation et la pratiquer trois fois par jour ou plus.

Le plus important est d'effectuer une pratique régulière. Il est préférable de méditer peu chaque jour que d'effectuer de nom-

breuses méditations irrégulièrement. Les stages de méditation intensive ou les retraites occasionnelles sont efficaces mais doivent être suivis d'une pratique quotidienne régulière.

Les Méditations Ayurvédiques

Les médecins ayurvédiques méditent souvent sur le Seigneur Dhanvantari avant leurs traitements ou leurs cours. Nous pouvons utiliser le mantra suivant :

Om Dham Dhanvantaraye Namah !

D'autres pratiquent une méditation sur le Seigneur Ganesha qui supprime tous les obstacles au traitement, en utilisant ce mantra :

Om Gam Ganeshaya Namah !

Nous pouvons également méditer sur notre *ishtha devata* ou sur la forme de Dieu que nous choisissons de vénérer.

Les praticiens ayurvédiques récitent souvent, en présence du patient, des prières ou des mantras qui font partie du traitement. Les patients sont encouragés à se joindre à ce processus. De plus, il est préférable que les praticiens fassent des méditations silencieuses avant de recevoir leurs clients afin d'apporter une énergie curative positive dans leur clinique ou cabinet.

MÉDITATIONS SELON LES TYPES DOSHIQUES

Les Types Vata

La Méditation

Les types vata devraient méditer pour apaiser leur agitation mentale et leur système nerveux afin de se débarrasser de leur tendance inhérente à la peur et à l'anxiété. La méditation peut les aider à surmonter leur problème principal touchant leur mental et

leur force vitale qui sont hypersensibles et hyperactifs. La méditation les aide à dormir, apaise leur digestion nerveuse et renforce leur système immunitaire qui sont leurs principales faiblesses.

Toutefois, les types vata doivent être prudents car une méditation mal effectuée peut les déstabiliser et les déconnecter de la réalité. Ils peuvent se perdre dans leurs pensées ou bien leur prana peut être perturbé. C'est la raison pour laquelle les types vata doivent tout d'abord apprendre l'art de la concentration afin que leur mental ne vagabonde pas. Il leur est préférable de réciter des mantras ou de pratiquer la visualisation au lieu d'essayer de vider leur mental qui possède déjà une trop grande quantité d'élément éther.

Cependant, les types vata ne doivent pas non plus essayer d'arrêter et de supprimer leur activité mentale naturelle. Ils doivent laisser leur esprit vaquer librement et naturellement à leurs occupations lorsqu'ils sont à la recherche de la vérité profonde de la vie. Ils doivent apprendre à mettre leur abondante énergie mentale au service de la méditation qui devrait ressembler au vol de l'aigle. Ils doivent laisser leur esprit s'élever mais sans que celui-ci perde sa concentration.

Les Asanas et le Pranayama

Les personnes vata doivent tout d'abord s'assurer d'être assises confortablement, que leur corps et leurs articulations sont détendus. Elles doivent pratiquer des exercices de relaxation permettant de relâcher leurs tensions avant de s'asseoir ou de marcher. Les personnes vata ont des difficultés à rester assises paisiblement et si elles n'effectuent pas d'asanas, elles peuvent être incapables de rester longtemps dans la même posture.

Les personnes vata souffrent d'une faible énergie réduisant leur concentration. Elles doivent approfondir leur respiration afin d'avoir suffisamment de prana pour méditer. Le pranayama peut tout d'abord les fatiguer parce qu'il réduit l'hyperactivité de vata.

Lorsque cela se produit, ces personnes peuvent effectuer une respiration rapide ou vigoureuse jusqu'à ce que leur mental s'éclaircisse à nouveau. Toutefois, les types vata ne doivent pas forcer sur le pranayama et doivent l'introduire graduellement.

La Visualisation, l'Affirmation et les Mantras

Pour la visualisation, les types vata peuvent utiliser des images de terre, d'eau et de feu telles qu'une montagne, un lac ou l'océan, des fleurs de lotus ou des roses, de la lumière comme le feu ou le soleil levant. Ces personnes peuvent utiliser la thérapie anti vata par les couleurs, telles que le doré ou le safran, qu'elles devraient effectuer pendant quelques instants pour éclaircir leur champ mental.

Les types vata doivent affirmer la paix et le courage de leur nature supérieure et apprendre à abandonner leurs inquiétudes et anxiété. Ils devraient avoir foi en un Dieu ou un grand maître et comprendre que celui-ci prend soin d'eux au niveau intérieur. Ils devraient demander protection à un Dieu ou une Déesse et à un guru afin d'être aidés dans les problèmes qu'ils ne peuvent pas résoudre seuls.

Les mantras efficaces anti vata sont : RAM, SHRIM ou HRIM. Les types vata doivent répéter ces mantras pendant leur méditation ainsi que durant la journée, en particulier lorsque vata semble être déséquilibré. Il est souvent préférable que ces mantras soient répétés à voix basse, ce qui stimule les types vata tout en les apaisant.

La Méditation de Dévotion

Les types vata ont besoin de formes bénéfiques d'énergie divine, en particulier des formes du Père divin ou de Mère divine représentant la relation parentale apaisante et nourrissante. Les formes protectrices de la Mère Divine telles que Durga et Tara sont particulièrement efficaces. Les formes bénéfiques du Père

Divin telles que le maître des Yogis, Shiva ou Vishnu sous la forme de Rama, l'avatar et le sauveur, sont également très bénéfiques. Ganesh peut être très stabilisant. Hanuman, en particulier, assure le pouvoir du prana et représente les caractéristiques supérieures de vata.

La Méditation de la Connaissance

Les personnes vata devraient méditer sur la nature éternelle et inaltérable de la vérité afin de ralentir leurs pensées. Elles nécessitent le contact avec le dharma, la loi universelle, afin de soutenir leur agitation mentale. Elles doivent apprendre à rentrer en contact avec le Soi immuable et immortel présent dans le cœur ou dans l'étendue paisible et silencieuse de l'Être pur. Les personnes vata ont besoin de se stabiliser au sein de leur nature intérieure et de ne pas se préoccuper des fluctuations du monde extérieur. Elles doivent se tourner à l'intérieur et oublier le monde, ses troubles et ses distractions.

Les Types Pitta

La Méditation

Les personnes pitta ont besoin de méditer afin de libérer leur colère et leur agressivité et d'abandonner leur façon d'aborder la vie avec obstination et contrôle. Les personnes pitta possèdent généralement une bonne concentration et peuvent méditer plus facilement que les autres types. Les mantras et les méditations peuvent leur être efficaces pour concentrer positivement leur puissante énergie mentale, en dirigeant leur attention vers un objectif intérieur.

Les personnes pitta doivent être prudentes et méditer paisiblement sans essayer de transformer la méditation en une autre forme de prouesse ou de conquête. Leur méditation peut devenir trop orientée sur un objectif et même trop limitée et devenir une

tentative de contrôle au lieu d'une libération de tension. Ces personnes doivent apprendre à développer leur mental et leur cœur en utilisant leur propre lumière pour leur révéler la vérité. Après la méditation, elles doivent se sentir l'esprit et le cœur tranquilles et apaisés, semblables à de légères vagues à la surface d'un lac au clair de lune.

Les Asanas et le Pranayama

Les personnes pitta doivent tout d'abord prendre soin d'être confortables et détendues dans leur position de méditation. Elles ne doivent pas effectuer d'efforts acharnés ni transpirer avant de méditer. Elles doivent pratiquer un pranayama apaisant et rafraîchissant qui insiste sur la respiration lunaire ou sur la respiration par la narine gauche. Elles peuvent également effectuer le shitali. Avant de méditer, elles doivent libérer leur chaleur interne.

La Visualisation, l'Affirmation et les Mantras

Les personnes pitta ne doivent pas visualiser des images de feu mais des images telles qu'une forêt en altitude, un lac ou l'océan, des nuages de pluie, un ciel bleu profond, des fleurs aux couleurs rafraîchissantes, la lune ou les étoiles. Elles peuvent utiliser des thérapies de couleurs anti pitta telles que le blanc, le bleu foncé ou le vert émeraude.

Les personnes pitta devraient effectuer des affirmations augmentant l'indulgence, la compassion et l'amour et les faisant renoncer à la colère. Elles devraient réciter des prières de paix pour tous les êtres. Elles devraient également demander pardon pour leurs actes erronés ou violents pouvant avoir blessé les autres.

Les mantras anti pitta indiqués sont : SHAM, SHRIM ou OM. Ils doivent être répétés mentalement. Ils peuvent également être répétés lentement et de façon détendue lorsque les émotions pitta, telles que la colère, s'intensifient.

La Méditation de Dévotion

Les personnes pitta devraient méditer sur les formes rafraîchissantes et apaisantes du Père Divin et de la Mère Divine. Les formes des Déesses leur sont efficaces, dont Lakshmi née de l'océan et Uma/Parvati, épouse de Shiva et fille des montagnes enneigées.

Les formes de Dieu incluent Vishnu et Shiva sous leur forme bénéfique d'eau et d'espace. Bien que les personnes pitta soient attirées par les formes plus ardentes et courroucées, elles doivent être prudentes avec ces formes pouvant augmenter leur feu.

Une autre façon consiste à méditer sur Dieu sous la forme d'ami divin ou de bien-aimé divin. Les personnes pitta peuvent transformer leur passion en dévotion mais doivent veiller à maintenir cette dévotion réceptive et paisible. Elles peuvent prendre l'attitude de guerriers du divin mais doivent rester prudentes de ne pas conserver une telle attitude qui leur fournirait une énergie encore plus agressive.

La Méditation de la Connaissance

Les types pitta peuvent avoir un esprit très critique, lorsqu'ils sont prisonniers de leurs idées et jugements les empêchant de dépasser le domaine des pensées. Ils devraient utiliser cette énergie afin de s'interroger sur la nature de la conscience et prendre contact avec le Soi supérieur qui est au-delà du mental. Ils devraient développer l'art de la discrimination.

Il leur est bénéfique de méditer sur l'espace infini situé au-delà des limitations de l'esprit critique. Lorsqu'ils parviennent à diriger leur concentration positivement, ils découvrent la lumière du cœur, semblable à la lune et dépassant le feu et l'agitation du mental extérieur. Le silence, ainsi qu'un esprit et un cœur réceptifs, favorisent ce processus.

Les Types Kapha

La Méditation

Les types kapha ont besoin de méditer afin d'abandonner leur attachement émotionnel et de neutraliser leur stagnation et léthargie mentales. La méditation les aide à se débarrasser de la possessivité et de l'engourdissement présents dans l'espace de leur conscience dans laquelle n'est en réalité que bonheur et abondance. Les types kapha nécessitent d'être encouragés, stimulés ou motivés pour entreprendre des méditations et méditent souvent mieux en groupe. Ils requièrent une approche plus disciplinée même s'ils n'ont pas l'impression d'obtenir des résultats immédiats.

Les types kapha ont tendance à s'endormir pendant la méditation. C'est la raison pour laquelle ils doivent pratiquer des formes de méditation plus actives, y compris des mantras et du pranayama ou bien associer la méditation à une activité. Ils ont également tendance à sombrer dans leur imagination ou à rêvasser. Ils doivent cultiver une attention éveillée pour neutraliser la lassitude inhérente de leur mental.

Les Asanas et le Pranayama

Les personnes kapha devraient tout d'abord commencer par effectuer des exercices physiques permettant de stimuler leur circulation et de dissiper la stagnation avant de s'asseoir en méditation. Ces exercices peuvent comporter de légers exercices d'aérobic non épuisants afin de ne pas perturber leur mental. Méditer en marchant leur est également efficace.

Les personnes kapha devraient également pratiquer un pranayama vigoureux, en insistant sur une brève inspiration et expiration (tel que bhastrika) ou sur la respiration par la narine droite afin de faire circuler leur énergie. Elles peuvent ensuite continuer avec un pranayama plus calme. Elles devraient associer des moments de méditation à des moments de pranayama afin de faire circuler leur énergie.

La Visualisation, l'Affirmation et les Mantras

Les personnes kapha devraient se concentrer sur des images augmentant les éléments feu, air et éther, tels que le soleil, le vent soufflant dans les arbres ou l'étendue d'un ciel bleu clair. Elles peuvent utiliser la thérapie des couleurs anti kapha, telles que le doré, le bleu et l'orange.

Les personnes kapha ont besoin d'affirmer qu'elles sont détachées de leur nature supérieure. Certaines affirmations leur sont utiles telles que : 'Dans le véritable Soi, je suis indépendant, libre et de la même nature que l'espace'. Elles devraient également chercher à développer leur énergie kapha d'amour en dirigeant des pensées d'amour et de protection envers toutes les créatures. Elles devraient réciter des mantras stimulants et clarifiants, tout d'abord à voix haute pendant quelques instants, puis répétés avec leur respiration. Ces mantras sont OM, HUM et AÏM.

La Méditation de Dévotion

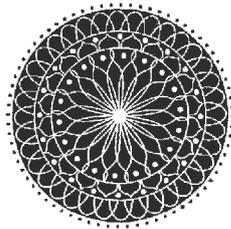
Les personnes kapha sont des personnes très aimantes. Il leur est bénéfique de cultiver une relation de dévotion avec le divin. La foi et l'abandon leur sont généralement aisés. Elles sont réceptives à de nombreuses formes de dévotions. Les formes aimantes du divin les attirent le plus. Toutefois, elles peuvent nécessiter des formes plus stimulantes ou plus courroucées de Dieux ou de Déeses pour les stimuler, telles que les formes courroucées de Shiva ou de Kali.

Les personnes kapha devraient éviter les émotions excessives. La dévotion ne devrait pas être une forme de complaisance envers elles-mêmes. La dévotion nécessite un cœur et un esprit purs afin de réduire l'attachement, de libérer les émotions et d'illuminer la personnalité humaine ainsi que l'ego. Elles devraient également éviter de s'attacher aux formes extérieures de la dévotion. Leur pratique devrait les conduire à prendre contact avec l'infini et l'absence de forme.

La Méditation de la Connaissance

Les personnes kapha ont besoin de faire connaissance avec la réalité sans forme et infinie afin d'abandonner leur attachement à la forme et à la limitation. Elles sont particulièrement douées pour méditer sur l'aspect éternel et immuable de la vérité. La paix éternelle peut devenir le fondement de leur domaine mental.

La méditation sur le vide leur est particulièrement utile parce qu'elle augmente l'espace mental. Elle peut s'associer à la méditation sur la lumière intérieure et leur procurer davantage de feu mental. Les formes de méditation d'investigation peuvent leur sembler difficiles parce que leur mental aime se reposer confortablement. Toutefois, cela n'est pas toujours favorable parce qu'elles peuvent confondre l'état de satisfaction mentale avec la vérité supérieure. Les personnes kapha doivent apprendre à rester alertes afin d'aller toujours vers l'avant. Elles ne devraient pas se sentir satisfaites avant d'avoir dépassé leurs limitations personnelles. Elles devraient envisager la méditation comme une escalade de sommets montagneux faisant partie d'un grand périple et ne pas s'arrêter en chemin même si l'endroit est agréable.



L'Ayurvéda et le yoga aboutissent dans l'art de méditer. La connaissance ayurvédique des doshas et des pranas nous aide à utiliser la méditation dans un but de guérison et d'équilibre. La connaissance yogique du mental et des gunas nous aide à utiliser la méditation pour parvenir à la réalisation de Soi. La méditation

est semblable au sommet de la pyramide de la connaissance védique. Il se termine en une pointe pénétrant dans l'infini, mais repose sur une vaste base s'enfonçant profondément dans la Terre.

Que cette sagesse vous aide dans tous les domaines de votre vie et de votre conscience !

¹ 'Ce qui est la vibration du Prana Vayu (Prana spanda) est également la vibration de l'esprit (Chitta spanda)', *Laghu Yoga Vashishta* V.10.25.



Les Connexions Védiques

Les *Vedas* sont les grands textes sacrés mantriques dévoilés par les *rishis* himalayens, yogis et sages ayant vécu à l'aube de l'humanité, il y a des milliers d'années, au commencement de notre ère ou *yuga*. Ces textes révèlent la sagesse de l'esprit cosmique qui est à l'origine et le soutien de l'univers et le fondement des lois naturelles. Les quatre *vedas* ont été transmis à travers de longues traditions orales et écrites datant de l'époque antérieure à celle de Krishna, il y a quatre ou cinq mille ans.¹

Les *Vedas* présentent le grand système du Soi et de la connaissance cosmique dont le yoga et l'Ayurvéda en sont des manifestations spécifiques. L'Ayurvéda, tout comme le yoga, sont à l'origine des écoles védiques et ont été enseignés par des lignées de rishis ou sages védiques ayant propulsé la connaissance védique sous des formes pratiques spécifiques. Ces deux sciences ont puisé leur source dans les textes védiques. Elles participent à la vision védique dans leurs domaines respectifs de la santé et de la pratique spirituelle.

Les Vedas

Les *Vedas* sont principalement au nombre de trois et chaque texte se rattache à une pratique essentielle de yoga et d'Ayurvéda. Les trois *Vedas* reflètent une approche mantrique comprenant tous les aspects de la vie. Ils présentent le rituel védique, *yajna* ou sa-

crifice du feu, qui reflète le processus de la création cosmique. Intérieurement, cette pratique de yoga équilibre agni et soma (feu et eau), l'observateur et l'objet observé présents en nous. Ce yajna védique général dévoile tous les pouvoirs de l'univers et peut être utilisé pour réaliser tous les objectifs de notre vie, de la santé à la libération. Un quatrième Veda, *Atharva Veda*, nous procure des mantras pour des sujets spécifiques ainsi que pour des sujets personnels et recouvre également tous les aspects de la vie.

RAPPORT EXISTANT ENTRE LES TROIS VEDAS

<i>Rig Veda</i>	<i>Yajur Veda</i>	<i>Sama Veda</i>
Parole Divine	Prana Divin	Esprit Divin
Mantra Yoga	Prana Yoga	Dhyana Yoga
Connaissance	Pratique	Réalisation
Etat de veille	Etat de rêve	Sommeil Profond
Terre	Atmosphère	Paradis
Feu (Agni)	Vent (Vayu)	Soleil (Surya)

Le yajna védique est un processus curatif dont le but est de restaurer l'intégrité de la conscience divine qui nous a pénétrée et qui a été fragmentée par l'esprit, le corps et les sens. L'objectif du yajna védique est de guérir ou de restaurer le purusha ou l'être cosmique qui s'est sacrifié afin de devenir le monde. Cette réintégration du Créateur et de la création, de Dieu et de l'âme, est également le fondement du yoga qui signifie union. L'Ayurvéda provient de cette pulsion védique non seulement dans le but de se guérir mais également dans le but de guérir la conscience ayant échoué dans le monde matériel.

Les textes védiques que nous possédons sont les véhicules d'une sagesse cosmique profonde qui est intégrée à tous les aspects de notre vie. A cet égard, les *Vedas* sont infinis et éternels. Ils sont inhérents à l'Esprit cosmique, et à chaque cycle de création, ils se manifestent sous forme de vibrations du Monde divin à partir desquelles se forme l'univers. Notre âme et ses forces créatrices agissent par l'intermédiaire d'une partie de ce pouvoir.

Les mantras védiques reflètent l'énergie de la vie. Certains affirment qu'ils sont indissociables du prana qui n'est pas seulement la force vitale mais le mouvement absolu de l'énergie cosmique. Les *Vedas*, en tant que véhicules du prana cosmique, possèdent une immense vitalité et puissance de guérison. Le prana lui-même crée le langage étant donné que la parole elle-même provient du souffle. Le monde créateur détient les germes ou les archétypes de la création dépeinte par les *Vedas*. Par conséquent, à travers les *Vedas*, nous accédons aux véritables pouvoirs de la création, susceptibles de transformer la nature même.

Les *Vedas* comprennent deux parties principales. La première concerne les mantras (*Samhita*), qui sont les fondements que nous venons d'aborder. La deuxième sont les commentaires regroupés en trois parties : *Brahmanas*, *Aranyakas* et *Upanishads* formant un total de quatre sections. Les *Brahmanas* traitent des détails des divers rituels. Les *Aranyakas* sont identiques mais possèdent une nature plus intérieure, procurant des thèmes pour la méditation et les pratiques ascétiques. Les *Upanishads* sont principalement philosophiques procurant un résumé des idées et de la connaissance védique. Cependant, la distinction entre *Brahmanas* et *Upanishads* est moindre. Les *Brahmanas* enseignent la sagesse spirituelle ou la connaissance du Soi et les *Upanishads* présentent les rituels et les diverses pratiques. Les *Upanishads* sont à l'origine du Védanta, du yoga et des disciplines spirituelles et philosophiques apparues plus tard et provenant des *Vedas*.

Les Six Ecoles de la Pensée Védique

Six écoles de philosophie proviennent des *Vedas*. Elles sont dénommées *shad darshanas* signifiant littéralement six manières de percevoir ou perspicacité. Elles ont été conçues pour démontrer leur implication cosmologique, métaphysique et logique avec les mantras védiques. Le yoga classique, exposé par Patanjali, appartient à l'une de ces six écoles de philosophie védique. Patanjali descendait lui-même de la lignée du grand yogi et sage védique Yajnavalkya, l'un des rishis du *Yajur Veda* et *Brihadaranyaka Upanishad*. Patanjali passait également pour professeur du *Sama Veda*. Hiranyagarbha, un des noms du dieu soleil en tant que Créateur cosmique, était le fondateur du système de Yoga.

Les Six Ecoles de Philosophie Védique et leurs Fondateurs :

1. *Nyaya* — Ecole de Logique — Gautama
2. *Vaisheshika* — Ecole des Atomistes — Kanada
3. *Samkhya* — Ecole du Principe Cosmique — Kapila
4. *Yoga* — Ecole de Yoga — Hiranyagarbha
5. *Purva Mimamsa* — Ecole Ritualiste — Jaimini
6. *Uttara Mimamsa/Vedanta* — Ecole de Théologie ou de Métaphysique — Badarayana

Nyaya et *Vaisheshika* sont des écoles de philosophie logique semblables à celles de Platon dans la pensée occidentale. Toutes les écoles védiques, y compris l'Ayurvéda et le yoga insistent sur le développement de puissantes aptitudes rationnelles provenant de l'entraînement de *Nyaya* et *Vaisheshika*. Les yogis et les médecins ayurvédiques doivent soutenir leurs conclusions de façon très logique bien que celles-ci soient subordonnées à une perception intuitive supérieure.

Samkhya procure les origines philosophiques et cosmologiques au yoga et à l'Ayurvéda comme nous l'avons déjà abordé préalablement. Le *Samkhya* possède une vision scientifi-

que et examine à la fois la réalité intérieure et extérieure. Le système du *Samkhya* s'intéresse davantage à la connaissance des *tattvas* (âme, esprit, organes des sens, organes moteurs, éléments) tandis que le yoga s'intéresse davantage à la purification des *tattvas* correspondants présents en nous. Le yoga nous prépare à la connaissance du *Samkhya* parce que c'est seulement lorsqu'un *tattva* devient pur que nous pouvons le comprendre. Le yoga rajoute une perspective théiste au *Samkhya* et pourrait se dénommer 'forme théiste du *Samkhya*'. Cependant, le yoga possède une approche plus pratique et, par conséquent, plus technique que philosophique et peut s'utiliser avec différents systèmes philosophiques.

Le yoga est apparu avec le *Samkhya*, sous le même terme, dans les textes védiques récents tels que la *Bhagavad Gita* de Sri Krishna, appartenant aux textes sacrés yogiques. Le yoga est communément mentionné dans les *Upanishads*, en particulier dans les *Prashna*, *Katha* et *Svestasvatara*. Nous retrouvons des références au yoga dans tous les *Vedas* et même dans le *Rig Veda*². De nombreux grands yogis contemporains tels que Sri Aurobindo, Ganapati Muni ou Paramhansa Yogananda ont développé les fondements védiques du yoga.

L'école ritualiste, *Purva Mimamsa*, insiste sur une pratique adéquate des rituels aussi bien pour les individus que pour le bien-être social. Cette pratique est composée de prières et d'offrandes spécifiques nous reliant aux forces bienfaitrices de l'univers. Ces rituels sont efficaces pour purifier le corps et l'esprit et pour nous préparer à méditer. Ils appartiennent au domaine du karma yoga ou du yoga de service.

Le terme *Védanta* s'applique plus particulièrement à l'école *Uttara Mimamsa* qui, parmi toutes les écoles, est la plus concernée par une interprétation appropriée des textes védiques (bien que les six autres systèmes partagent cet intérêt). Le *Védanta* ou l'école théologique et métaphysique traite de la nature de Dieu, de l'âme, de l'Absolu ainsi que de leur corrélation. Il existe plusieurs

écoles de Védanta devenues avec le temps les traditions philosophiques védiques les plus importantes et les plus étendues.

Le Védanta non dualiste (*advaita*), enseigné par le grand philosophe Shankara (au septième siècle) considère que Dieu et l'âme sont des manifestations de l'Absolu constituant le véritable Soi. Il insiste sur le jnana yoga ou sur le yoga de la connaissance tel qu'il a été répandu de nos jours à travers les enseignements de Ramana Maharshi, sage contemporain de l'Inde du Sud.

Le Védanta dualiste (*dvaita*), tel qu'il était enseigné par Madhva (au quatorzième siècle), considère que Dieu et l'âme sont deux choses différentes mais éternellement liées. Il enseigne la dévotion envers Dieu et la soumission de l'âme envers Sa grâce. Il insiste sur le bhakti yoga ou yoga de la dévotion. De nombreux Vaishnavas (adorateurs de Vishnu) suivent cette tradition y compris le mouvement de Krishna de Prabhupada.

Une école intermédiaire également importante est l'école Visishtadvaita de Ramanuja (du douzième siècle) qualifiée de non dualiste. Cette école pratique la dévotion et est de nature Vaishnava telle que l'école dualiste. Elle est particulièrement liée au yoga. Krishnamacharya de Madras est le guru de nombreux professeurs de yoga célèbres en occident, tels que B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois ou T.V. Deshikar qui suivait cette tradition.

D'une certaine façon, le yoga est très lié au Védanta. La plupart des premiers professeurs de yogas venus en occident tels que Swami Vivekananda, Rama Tirtha, Paramahansa Yogananda, Swami Rama ainsi que de nombreux disciples de Swami Shivananda ont enseigné le Yoga Védanta selon la tradition de l'advaita. La plupart des professeurs ayurvédiques suivent également la tradition du Védanta.

Le Védanta est proche du Samkhya et dans l'Inde actuelle, il a pris la place du Samkhya dont l'enseignement principal a été adapté. Le Samkhya lui-même était un système védique originel

possédant ses propres commentaires sur les textes védantiques. Il existe toutefois une légère différence entre le Védanta, le Samkhya et le Yoga.

Le Samkhya et le Védanta s'intéressent tous deux à la connaissance des tattvas. Toutefois, le Samkhya s'intéresse à la connaissance de tous les tattvas conduisant au Purusha ou à l'âme individuelle. Le Védanta, en particulier dans l'école advaita, vise principalement le paramatman (l'âme suprême) et Brahman (l'absolu) ou tattva supérieur et s'intéresse moins aux tattvas inférieurs. Les écoles védantiques de dévotion sont théologiques et s'intéressent principalement au tattva Ishvara ou Créateur qui, dans le Samkhya classique, n'est pas un tattva indépendant.

En termes sanskrits, le Samkhya s'intéresse au *tattva vichara* ou à l'investigation de la nature des tattvas. L'Advaita Védanta implique *Atma tattva vichara* ou l'investigation du Soi ou du tattva supérieur. Le Védanta dualiste s'intéresse principalement à *Ishvara tattva vichara* ou à l'investigation de la nature de Dieu et à la relation que nous entretenons avec lui (ou avec elle étant donné que le divin ne se limite pas au genre masculin dans la pensée hindoue).

Le yoga s'intéresse au *tattva shuddhi*, qui signifie non seulement la purification des tattvas mais également leur recherche. En purifiant les tattvas, le yoga favorise leur investigation, qui ne se produit pas lorsque le corps et l'esprit sont impurs. Par conséquent, une pratique appropriée de yoga dans chacune de ses huit branches allant jusqu'au samadhi, nous permet d'être à la poursuite du Samkhya et du Védanta. C'est la raison pour laquelle de nombreux adeptes du Védanta exigent que leurs étudiants soient tout d'abord compétents en yoga afin d'acquérir un entraînement adéquat leur permettant de poursuivre leur quête de connaissance.

Cependant, le yoga, dans certains aspects, appartient à chacune des six écoles faisant partie intégrante du même *darshana* ou

manière de voir. Le yoga fournit les bases pratiques des idées que les autres systèmes cherchent à développer : préparer le corps, le prana et le mental à devenir des outils de recherche intérieure. A cet égard, le yoga est probablement le système le plus universel parmi ces six systèmes et reste la connexion principale entre eux. L'Ayurvéda fournit les bases d'une hygiène de vie appropriée au yoga et à chacun de ces six systèmes

Le Yoga et l'Ayurvéda ont été également adoptés à certains degrés, en Inde, par des systèmes non védiques. Les bouddhistes, les jaïns et même les maîtres du soufisme ont utilisé plusieurs aspects et méthodes d'Ayurvéda et de yoga. De nombreuses connexions se sont effectuées à travers le tantra qui utilise certains aspects de yoga et d'Ayurvéda et qui possède des formes hindoues et bouddhistes. La médecine tibétaine, par exemple, est essentiellement ayurvédique.

L'Ayurvéda, les Védas et Upavédas

Les Upavédas ajoutent un complément aux Védas à l'aide d'applications d'enseignements védiques plus spécifiques dans les domaines culturels. L'Ayurvéda se révéla comme un Véda secondaire ou Upavéda lié de façon générale à l'*Atharva Veda*. Cela s'explique par le fait que l'*Atharva Veda* présente tout d'abord des mantras spécifiques ainsi que des méthodes permettant de traiter diverses maladies. Toutefois, l'Ayurvéda est liée aux autres Védas qui s'intéressent tous à la connaissance de soi et à l'intégration interne. Elle est très liée au *Yajur Veda* qui décrit le rituel védique dont le but est guérir l'Etre Cosmique ainsi que l'âme individuelle³.

Les Upavédas sont :

1. *Ayurveda* : l'art de la guérison
2. *Dhanur Veda* : les arts martiaux
3. *Sthapatya Veda* : l'architecture, la sculpture et la géomancie
4. *Gandharva Veda* : la musique, la poésie et la danse.

L'Ayurvéda est très liée à tous les Upavédas. Elle a puisé dans le Dhanur Véda ou les arts martiaux ses recommandations d'exercices physiques, ses différentes sortes de massages ainsi que son travail sur le corps, en particulier ses traitements des *marmas* ou points sensibles du corps. Les *marmas* sont principalement décrits dans le Dhanur Véda. De nombreux asanas de yoga reflètent également les enseignements du Dhanur Véda.

L'Ayurvéda utilise Gandharva Véda dans ses thérapies musicales et artistiques subtiles qui tiennent une place très importante dans la guérison du corps et de l'esprit. Les yogas de musique et les sons se sont développés à partir du Gandharva Véda.

Sthapatya Véda, dénommé plus communément *Vastu*, enseigne les conceptions structurelles permettant d'unir la terre saine aux énergies spatiales. Cette science est essentielle pour l'orientation et la construction appropriée de cliniques, d'hôpitaux et de salles de consultation. Certaines personnes souffrent de maladies uniquement parce que leur maison est mal construite, ce qui les expose à des forces directionnelles nuisibles. C'est pourquoi, pour leur diagnostic, certains docteurs ayurvédiques interrogent également les patients sur l'orientation de leur maison. Le yoga utilise le *Vastu* pour l'orientation des temples, des ashrams et des salles de méditation. Par exemple, la recommandation védique de méditer face à l'est ou au nord reflète les considérations du *Vastu*.

Les Védangas et l'Astrologie Védique

Il existe six *Vedangas* ou branches des *Vedas*. Celles-ci sont plus proches des *Vedas* que ne le sont les Upavédas. Elles font partie des *Vedas* et sont les outils principaux permettant leur interprétation.

1. *Jyotish* : l'astrologie
2. *Kalpa* : les règles de rituels
3. *Shiksha* : la prononciation

4. *Vyakarana* : la grammaire
5. *Nirukta* : l'étymologie
6. *Chhandas* : les mesures

Le Jyotish ou l'astrologie védique est le plus important des six védangas. Il aide l'Ayurvéda à déterminer le potentiel fondamental de santé, la prédisposition aux maladies et la possibilité de rétablissement. Cette science est particulièrement importante pour les patients souffrant de maladies graves et de maladies ne réagissant pas aux mesures de traitements ordinaires. L'astrologie védique est également utilisée pour choisir le moment opportun pour effectuer des traitements ainsi que pour préparer des remèdes. Une thérapie efficace préparée à un moment défavorable peut entraîner des résultats négatifs. L'astrologie nous aide à comprendre les problèmes psychologiques qui sont souvent évidents dans notre thème natal. Elle s'avère efficace dans les thérapies ayurvédiques, en particulier pour indiquer quels gemmes il est préférable de porter.

L'astrologie védique est utile en yoga pour déterminer le potentiel spirituel individuel, pour indiquer le moment propice à la pratique du yoga et en particulier à l'initiation aux mantras. L'examen du thème natal est important pour les questions ayurvédiques ou yogiques et fait partie intégrante de la façon védique d'aborder la vie. C'est la raison pour laquelle de nombreux praticiens ayurvédiques et praticiens de yoga étudient le Jyotish ou sont en relation avec un bon astrologue qu'ils peuvent consulter lorsque qu'ils en ont besoin.

Quatre parmi les six védangas traitent du langage. Ils sont les fondements de la langue sanskrite et la terminologie précise du yoga et de l'Ayurvéda. Ils appartiennent au chemin du mantra yoga qui est essentiel en yoga et en Ayurvéda. L'Ayurvéda utilise les mantras comme outils principaux pour soigner le mental. Le yoga les utilise comme outils principaux pour purifier l'esprit et pour développer ses pouvoirs et facultés intérieures. Les mantras sont

les outils les plus importants du yoga. L'Ayurvéda et le Jyotish sont les fondations des sciences védiques.

En résumé, le yoga est apparu sous forme d'application de la sagesse védique afin de parvenir à la réalisation de Soi. L'Ayurvéda est apparue sous forme de méthode védique afin de guérir et de vivre de façon appropriée. Il est plus facile de comprendre ces deux systèmes dans un contexte védique nous aidant à comprendre les principes de vie védiques⁴. Le yoga nous procure le moyen de purifier le mental (*chitta-shuddhi*) afin de favoriser la réalisation de Soi à l'aide du Védanta (connaissance de Soi). L'Ayurvéda nous procure la purification du corps (*deha-shuddhi*) afin de rester en parfaite santé et en parfaite forme. Le Vastu nous procure la purification de notre lieu d'habitation (*griha-shanti*) afin d'être correctement orienté dans l'espace. Le Jyotish nous procure la purification nous protégeant des influences planétaires négatives (*graha-shanti*) en nous orientant correctement dans le temps.

Lorsque nous regroupons tout le système de connaissance védique en associant l'Ayurvéda, le yoga et les disciplines apparentées, nous prenons possession de ressources immenses pouvant nous transformer et transformer notre planète si nous les appliquons au quotidien. Cette connaissance représente l'une des clés de l'évolution supérieure de l'humanité à laquelle il est nécessaire d'accorder une plus grande attention dans notre époque actuelle de crise et de transition.

¹ Pour des informations supplémentaires sur ce sujet voir *In Search of the Cradle of Civilization* (Feuerstein, Frawley et Kak) et *Gods, Sages and Kings : Vedic Secrets of Ancient Civilization* (Frawley).

² Par exemple, le *Rig Veda* V.81.1 ou I.18.7.

³ 'Les Dieux ont pratiqué le sacrifice (Yajna) en tant que remède'. *Shukla Yajur Veda* XIX.1.

⁴ Pour une étude des divinités védiques, veuillez consulter *Wisdom of the Ancient Seers* (Frawley) ou *Secret of the Veda* (Sri Aurobindo).

APPENDICE 2

Glossaire Sanskrit

Agni : feu ou principe cosmique
 Ahamkara : ego ou sens d'un soi séparé
 Ahimsa : non-violence ou ne pas faire de mal
 Ananda : béatitude ou amour divin
 Anandamaya Kosha : enveloppe de béatitude, cœur ou nature des sentiments profonds
 Anna : aliments ou nourriture en tant que principe cosmique
 Annamaya Kosha : enveloppe de nourriture ou corps physique
 Antahkarana : instrument interne, esprit à tous les niveaux
 Apana : prana ayant un mouvement descendant
 Asanas : postures yogiques
 Atman : corps subtil ou impressions pures et prana
 Ayurvéda : science yogique de guérison

Bandha : verrous yogiques
 Basti : lavements ayurvédiques
 Bhakti Yoga : yoga de dévotion
 Bija Mantra : mantras d'une seule syllabe tels que OM
 Brahman : Réalité absolue
 Buddhi : intelligence

Chakras : centres énergétiques du corps subtil
 Chitta : terme général signifiant tous les niveaux du mental, y compris l'inconscient. Terme spécifique pour les niveaux profonds de l'esprit ou enveloppe de béatitude.
 Corps astral : corps subtil d'impressions pures et prana
 Corps causal : corps de samskaras, gunas ou tendances profondes, domaine de l'âme

Devi : Déesse
 Dharana : concentration
 Dharma : loi de la nature, principe de vérité
 Dhyana : méditation

Ganesha : divinité de connaissance et protection
 Gunas : les trois qualités principales de la Nature ; sattva, rajas et tamas
 Guru : guide spirituel
 Hanuman : divinité du prana et de dévotion
 Hatha Yoga : yoga des asanas, pranayama et méditation, orienté sur l'effort
 Homa : offrandes de feu védiques

Ida : narine gauche ou nadi lunaire
 Indra : Divinité védique de prana et d'énergie
 Ishvara : Dieu ou Créateur

Jiva : âme individuelle
 Jnana Yoga : yoga de la connaissance du Soi

Kali : déesse d'énergie et de transformation
 Kapha : humeur biologique de l'eau
 Karma : effet de nos actions passées, y compris de celles provenant de nos vies passées
 Karma Yoga : yoga de rituels, de travail et de service
 Kosha : corps, enveloppe ou revêtement de l'âme
 Kundalini : énergie latente de développement spirituel

Lakshmi : déesse de la beauté et de la grâce divine
 Laya Yoga : yoga d'union avec le courant de sons divins

Mahat : Esprit Divin ou Intelligence Cosmique
 Manas : aspect extérieur ou sensoriel de l'esprit
 Manomaya Kosha : enveloppe d'impressions ou mental extérieur
 Mantra : sons originels utilisés dans la guérison ou dans un objectif yogique

Marmas : points sensibles du corps

Nadis : systèmes de canaux du corps subtil

Nasya : traitement nasal ayurvédique

Neti lota : petit récipient destiné à verser de l'eau dans les narines

Niyamas : disciplines yogiques et principes de comportement personnel

Ojas : essence vitale de kapha

Pancha Karma : procédé de désintoxication ayurvédique

Pingala : narine droite ou nadi solaire

Plan astral : monde subtil composé d'impressions pures, plan des rêves

Plan causal : monde à l'origine de la création, royaume du plan idéal de sommeil profond

Pitta : humeur biologique de feu

Prakriti : nature

Prana : force vitale, souffle

Pranamaya Kosha : enveloppe de prana ou énergie vitale

Pranayama : contrôle ou expansion des forces vitales

Prarthana : prière ou recherche de bénédiction

Pratyahara : contrôle ou introversion du mental et des sens

Puja : rituels hindous

Purusha : esprit intérieur, Soi

Raja Yoga : système de Yoga Intégral de Patanjali des *Yoga Sutras*

Rajas : qualité d'action et d'agitation

Rajasique : de nature rajas

Samadhi : absorption

Samana : force vitale équilibrante

Samkalpa : volonté, intention, résolution

Samkhya : philosophie des 24 tattvas

Samskaras : conditionnement et motivation profondément ancrés

Sattva : qualité d'harmonie

Sattvique : de nature sattva

Shakti : pouvoir, énergie, particularité du niveau profond, Déesse

Shiva : pouvoir divin de paix et de transcendance

Skanda : divinité de tejas

Soma : nectar divin de béatitude

Srotamsi : systèmes de canaux du corps physique

Sushumna : canal central ou nadi du corps subtil

Tamas : qualité d'obscurité et d'inertie

Tamasique : de nature tamas

Tanmatras : potentiels sensoriels ou éléments subtils (ouïe, toucher, vue, goût, odorat)

Tantra : système énergétique agissant sur nos potentiels supérieurs

Tattvas : principes de vérité cosmique

Tejas : feu au niveau vital

Udana : prana ayant un mouvement ascendant

Upaveda : textes védiques secondaires

Upanishads : Textes Sacrés anciens de l'Inde

Vata : humeur biologique de l'air

Vayu : autre nom pour prana ou force vitale. Dieu du vent.

Vedas : ancien système spirituel hindou du Soi et de la connaissance cosmique

Vedanga : branche des Védas

Vedanta : aspect de la connaissance du Soi dans la tradition védique

Vijnanamaya Kosha : enveloppe de la connaissance ou de la sagesse

Vishnu : pouvoir divin d'amour et de protection

Vyana : force vitale expansive

Yajna : sacrifice ou dévotion

Yamas : valeurs yogiques et principes de comportement social

Yantras : formes géométriques de méditation

Yoga : science de réintégration à la réalité universelle

APPENDICE 3

Bibliographie**Ouvrages en Anglais :**

- Atreya. *Ayurvedic Healing for Women*. York Beach, Maine : Samuel Weiser, Inc. 1999.
- Aurobindo, Sri. *Letters on Yoga*. Pondicherry, India : Sri Aurobindo Ashram, 1978.
- Feuerstein, Georg. *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*. Boston and London : Shambhala Books, 1997.
- Feuerstein, Georg. *The Shambhala Guide to Yoga*. Boston and London : Shambhala Books, 1996.
- Feustein, Kak and David Frawley. *In Search of the Cradle of Civilization*. Wheaton, Illinois : Quest Books, 1995.
- Frawley, David. *Astrology of the Seers : a Guide to Hindu/Vedic Astrology*. Salt Lake City, Utah : Passage Press, 1990.
- Frawley, David. *Ayurveda and the Mind*. Twin Lakes, Wisconsin : Lotus Press, 1997.
- Frawley, David. *Ayurvedic Healing, a Comprehensive Guide*. Salt Lake City, Utah : Passage Press, 1989.
- Frawley, David. *Tantric Yoga and The Wisdom Goddesses : Spiritual Secrets of Ayurveda*. Salt Lake City, Utah : Passage Press, 1994.

- Frawley, David. *Wisdom of The Ancient Seers : Selected Mantras from the Rig Veda*. Salt Lake City, Utah : Passage Press, 1993.
- Frawley, David and Dr. Vasant Lad. *The Yoga of Herbs*. Santa Fe, New Mexico : Lotus Press, 1986.
- Morningstar, Amadea. *Ayurvedic Cooking for Westerners*. Twin Lakes, Wisconsin : Lotus Press, 1996.
- Niranjana Swami. *Prana, Pranayama, Prana Vidya*. Munger, India : Bihar School of Yoga, 1994.
- Shivananda, Swami. *Practice of Brahmacharya*. Tehri-Garhwal, India : Divine Life Society, 1988.
- Yogeshwarananda, Swami. *Science of the Soul*. New Delhi, India : Yoga Niketan Trust, 1992.
- Yogeshwarananda, Swami. *Science of Prana*. New Delhi, India : Yoga Niketan Trust, 1992.
- Yukteswar, Sri. *The Holy Science*. Los Angeles, California : Self-Realization Fellowship, 1978.

Ouvrages en Français :

- Lad, Dr. Vasant. *Ayurvéda, Science de l'Autoguérison*. Paris : Guy Trédaniel Editeur, 1997.
- Morrison, Judith H. *Le Livre de l'Ayurvéda : Guide Personnel du Bien-Être*. Paris : Le Courrier du Livre, 1995.

Ouvrages en Sanskrit

- *Astanga Hridaya* de Vagbhatta.
- *Bhagavad Gita* de Sri Krishna.

- *Brihat Yogi Yajnavalkya Smriti.*
- *Charaka Samhita.*
- *Raja Yoga Sutras* de Ganapati Muni.
- *Hatha Yoga Pradipika* de Svatmarama
- *Mahabharata.*

APPENDICE 4

Index

- | | |
|--|--|
| Absolu 80, 97, 111, 149, 179 | Ashtanga Yoga 33 |
| Acore vrai 233, 234, 235, 239 | Ashwagandha 232, 235, 236, 239, 246 |
| Advaita 356 | Association 148 |
| Affirmations 350, 364, 367 | Astrologie Védique 355 |
| Agni 72, 135-142, 300, 309, 295, 296 | Atharva Veda 250 |
| Agni Yoga, 135 | Atman 32, 33, 34, 46, 74, 165, 183, 192, 203, 345 |
| Agnihotra 138 | Aurobindo 154 |
| Ahamkara 39, 40, 41, 46, 47, 185, 186, 101 | Ayurvéda 21-28, 30-39, 40, 42, 52, 53, 55, 61, 62, 73-79, 81-89, 90, 91, 93, 94, 99, 103-109, 113, 135, 136, 143, 151-155, 162, 170, 183, 184, 203-207, 214, 218, 220, 228, 230, 240, 252, 254, 257, 261, 294, 298, 300, 319, 321, 326, 327, 330, 341, 345-349, 350-352, 368 |
| Ahimsa 29, 30, 75, 204, 209, 212 | Béatitude 97, 98, 112, 113, 142, 144, 146, 148 |
| Aliments Crus 205-209, 221 | Bhagavad Gita 49, 73, 149, 323 |
| Aloès 238 | Bhakti Yoga 79, 81, 124, 126, 352 |
| Alphabet Sanskrit 336 | Bhasma 138, 243 |
| Ame 46 | Bhastrika 309, 311, 312, 147 |
| Amour 50, 57, 66, 69, 72, 98, 111, 148 | |
| Amrit 123, 240 | |
| Anandamaya Kosha 111, 142 | |
| Annamaya Kosha 111, 140 | |
| Antahkarena 344 | |
| Apana 105, 106, 156-166, 173, 179, 234, 236, 237, 245, 249, 294-298, 300, 305-308, 311 | |
| Asana 74, 76 | |
| Ashtanga 33, 74 | |

Bouddhisme 28
 Brahmacharya 75, 125, 133
 Brahman 31-33, 37, 80, 143, 203, 240, 309, 313, 358
 Brahmi 197, 198, 233, 235, 237, 240, 246, 248
 Buddhi 38-41, 47, 111-113, 128, 185

 Chakras 167-181, 335, 336, 338
 Chandi 339
 Charaka 21, 33, 93, 327
 Charisme 98
 Chitta 47, 184-189, 199, 344, 369
 Cinq Eléments 44
 Cinq Pranas 151, 156, 162-165, 233, 236, 237, 249, 291, 292, 297, 302, 306, 311, 312
 Clystère 199
 Cœur 168-173, 177, 179, 181-189, 194, 198, 331-339
 Concentration 57, 127, 148, 320
 Connaissance 79, 80, 81, 100, 126, 128, 185, 189, 190, 341, 347, 352-355, 363, 365, 368
 Conscience Pure 32, 34, 37, 38, 41, 46, 93, 111
 Corps Astral 210
 Corps Causal 46
 Corps Physique 43, 45, 46, 155-163, 251-256
 Corps Subtil 46, 94, 105, 107-111, 167-191
 Corps Vital 154
 Créativité 58, 121

 Déesse 127, 167, 194, 336-339, 355, 357, 362, 365, 367
 Dévotion 79, 81-89, 126, 129, 348, 352, 354, 359, 362, 365, 367
 Dhanvantari 89, 360
 Dharana 75, 78, 127, 145, 146, 189, 341
 Dhyana 75, 78, 341, 346
 Dieu 27, 35, 36, 38, 61, 72, 80-89, 94, 98, 100, 126, 139, 144, 148, 152, 155, 179, 181, 189, 192, 194, 212, 323, 348, 349, 352-355, 360, 362, 365
 Dosha Kapha 66
 Dosha Pitta 65
 Dosha Vata 63
 Doshas 42, 46, 59, 60-69, 162, 163, 204-207, 220, 223, 293, 297, 311
 Durga 362

 Ego 34, 39, 40, 41, 46, 98, 101, 104, 105, 111, 185-187
 Elocution 69
 Encens 247
 Enveloppes 94, 110, 111, 112, 113
 Epices 209, 214-221
 Etat de Rêves 109

Etat de Sommeil Profond 109
 Etat de Veille 109
 Etirements 273
 Etre-Conscience-Béatitude 32

 Feu 27, 42-45, 60-68, 97, 98, 135-149, 169, 173, 206-210, 219, 223, 334, 339, 342-345, 355, 357, 362-368
 Flexions 265, 266, 271, 283, 285

 Ganapati Muni 375, 388
 Ganesha 360
 Gayatri Mantra 358
 Ghee 230, 232, 233, 235, 236, 240, 246, 248
 Ginseng 227, 232, 234, 237, 246
 Gunas 40-49, 50-55, 69, 70, 102-104, 111
 Guru 321

 Hanuman 155, 355, 363
 Hatha Yoga 79, 87, 167, 231, 232, 251, 253
 Hindouisme 28
 Huile de sésame 232, 236, 247, 248, 249

 Ida 173, 190-197, 298, 300, 306
 Ignorance 94, 100-104
 Impressions 56, 316-324, 326

 Intelligence 34, 60, 61, 65, 71, 95, 110-113, 142-144, 146, 148, 185
 Investigation du Soi 322
 Ishvara 35, 36, 46, 76

 Jatharagni 138-41, 143, 144, 146
 Jiva 94, 96, 111, 221
 Jnana Yoga 79, 80, 126, 128, 352
 Jyotish 86, 379

 Kali 35, 338, 339, 355, 367
 Kapalabhati 309, 312
 Kapila 33
 Karma 28, 30, 35, 37, 74, 79, 82, 83, 85, 88, 89, 347, 351, 352, 355
 Karma Yoga 352
 Koshas 36, 140, 143, 144
 Krishna 46, 81, 85, 214, 238, 357
 Kriya Yoga 76, 79, 83, 84, 86, 338
 Kundalini 123, 127, 167, 168, 174-176, 180, 336, 338

 Lakshmi 35, 339, 365
 Laya Yoga 322
 Lune 111, 167, 169, 173, 194, 273, 274, 334, 355, 358, 364, 365

 Magnétisme 111

- Mahat 38, 39, 40, 46
 Manas 40, 41, 46, 47, 111, 112, 185
 Manipulations génétiques 212
 Manomaya Kosha 111-113
 Manovaha Srota 184
 Mantra 73, 75, 78, 80, 85, 173, 329, 330-332, 334-339
 Mantra Yoga 85, 88
 Marmas 334
 Massage 232, 247, 248
 Maya 338
 Méditation 52, 58, 73, 75, 77-79, 84-87, 116, 117, 124, 128-130, 132, 234, 235, 239, 240, 242, 250, 341, 342, 345-350, 352-366, 368
 Méditation de Dévotion 348, 354, 359, 362, 367
 Méditation de la Connaissance 355, 363, 365, 368
 Mental 29, 30, 34-47, 73-78, 80, 86, 93, 103, 104, 107, 108, 111, 112, 139, 142, 145, 146, 147, 149, 154, 157, 160, 164, 169, 170-179, 180-189, 252, 256, 264, 267, 269, 283, 316-326, 330-338, 341-351, 354, 356, 358, 368
 Mère Divine 35, 89, 175, 362, 365
 Mort 160, 166
 Nadis 118, 120, 132, 183, 187, 188, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 198, 199
 Nasya 197, 235, 237, 247-249
 Neti Lota 237, 248, 249
 Niyamas 31
 Non-violence 29, 31
 Ojas 97, 98, 115-130, 162, 163, 189, 292, 296, 297, 306
 OM 85, 291, 295, 303, 308, 335, 337, 338, 339, 352, 353, 357, 360, 364, 367
 Organe des sens 40-46
 Organes moteurs 40, 41, 44, 106, 107, 111, 112
 Pancha Karma 30, 249, 250
 Paramahansa 376
 Patanjali 33, 46, 73, 74, 254
 Pingala 173, 190-197, 298, 300, 306
 Plantes 117, 124, 125, 227, 228, 229, 231-237, 243, 246-249
 Plantes Aromatiques 247
 Plantes Toniques 227, 229, 236
 Postures Assises 265, 266, 271-276
 Postures Debout 266, 271, 272, 273, 278
 Postures Inversées 272

- Prakriti 36-50, 102, 153, 178
 Prana 33, 35, 42, 44, 46, 97, 98, 105, 106, 107, 109-210, 221-223, 227-239, 245-249, 291-309, 312-346, 350, 355, 356, 358, 361, 363, 369
 Pranagni 141-147, 295-297
 Pranamaya Kosha 111, 112, 141, 145
 Pranayama 62, 63, 73, 74, 75, 77, 85, 121, 128, 129, 132, 291, 292, 293, 294, 295, 296-312, 341, 345, 348, 353, 359, 361, 362, 364, 366
 Pranayama So'ham 299
 Pranayama Ujjayi 300, 302
 Pratyahara 74, 75, 77, 78, 79, 126, 145, 147, 315-327
 Prières 58
 Produits Laitiers 206, 209, 214, 215, 216, 222, 223, 224
 Purusha 34-38, 46, 47, 74, 93, 143, 153, 330, 332, 335, 336, 345
 Raja Yoga 73, 74, 79, 80, 86-89, 126, 128, 129, 144, 247, 312
 Rajas 40, 41, 42, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 102, 103, 106, 111, 219, 222
 Rama 81, 155, 355, 357, 363
 Ramana Maharshi XVII, 179, 322, 356
 Réalisation de Soi 381
 Régime Alimentaire 203-217, 220, 228
 Régime Pranique 221
 Régime Sattvique 203, 204, 218-221
 Réincarnation 101, 104, 108, 316, 317, 319
 Relations 316-317, 319
 Respiration 116, 121, 156, 293-312
 Respiration Alternée 300, 302, 303
 Retrait des Sens 319, 320, 324
 Rig Veda 27, 115
 Rituel du Feu 136, 139
 Rudraksha 357
 Sacchidananda 32
 Sama Veda 372, 374
 Samadhi 75, 76, 79, 143, 146, 148, 308, 309, 341
 Samana 106, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 173, 179, 234, 292, 297, 305, 308, 309
 Samkalpa 100, 351-353
 Samkhya 33, 34, 35, 36, 41, 46, 106, 158, 185
 Samskaras 37, 104, 111
 Sarasvati 35, 173, 194-196, 198
 Satsanga 99

Sattva 38-42, 49, 50-52,
 102, 103, 106, 111, 203, 204,
 219, 220
 Saveurs 218, 219, 220, 222
 Sens 52, 56, 74, 75, 77, 78,
 93, 97, 99, 101, 105, 106,
 111, 116, 121, 124, 126, 132,
 142, 143, 145, 147, 173, 176,
 316-335, 339
 Shakti 35, 36, 100, 104, 105,
 123, 167, 336, 338
 Shambhavi mudra 320
 Shatavari 232, 235, 237, 244,
 246
 Shiva 35, 81, 123, 339, 355,
 357, 358, 363, 365, 367
 Shivananda 133, 315
 Siddhis 179
 Skanda 355
 Soi V-XVI, 21-41, 52, 60, 74,
 75, 80, 84, 88, 90, 93, 94, 98,
 100, 108, 111, 128, 136, 139,
 140, 143, 146, 149, 153, 155,
 165, 167, 170, 171, 173, 179,
 180-187, 192, 203, 240, 291,
 309, 313, 322, 345, 348, 351-
 356, 363, 365, 367, 368
 Soleil 111, 113, 169, 192,
 268, 271, 272, 274, 333, 335,
 355, 358, 362, 367
 Soma 227, 228, 246
 Sons 329-336
 Sucre 212, 214, 217-219,
 222, 224
 Sushumna 167, 170, 173,
 175, 188, 190, 191, 192,
 194-197, 198, 199, 298, 306,
 308
 Svadharma 31
 Système digestif 209, 320
 Système endocrinien 119
 Système immunitaire 119,
 120
 Système nerveux 116, 120,
 130, 132, 251, 256, 257, 265,
 266
 Système Reproducteur 118,
 119
 Tamas 38, 49, 50, 53, 54, 58,
 102, 103, 111, 210, 219
 Tanmatras 41, 42, 46
 Tantra 85, 86
 Tara 362
 Tattvas 36, 46
 Tejas 98, 115-133, 162, 163,
 189, 292, 296, 297
 Tissus 173, 332-335
 Tonifier 298
 Traitement nasal 249
 Triphala 234, 236, 241, 245
 Tulsi 234, 235, 236, 245, 246,
 247, 248, 357
 Types Spirituels Kapha 72
 Types Spirituels Pitta 71
 Types Spirituels Vata 70
 Udana 106, 156-166, 173,

179, 234, 239, 249, 292, 297,
 303, 304, 307, 308, 312
 Uma 365
 Upanishads 33, 46, 152
 Upanédas 378, 379
 Vastu 379, 381
 Vayu 64, 72, 183, 187, 369
 Védanta 356
 Vedas XVII, 36, 113, 122,
 136, 139, 292, 294, 313
 Viande 56, 205, 209, 210,
 211, 216, 224
 Vijnanamaya Kosha 111, 142
 Vinyasas 259, 260, 271, 274
 Vishnu 35, 81, 89, 357, 363,
 365
 Visualisation 147, 345, 348,
 350, 354, 361, 362, 364, 367
 Volonté 57, 60, 95, 100,
 350-352
 Vyana 106, 157-166, 173,
 179, 234, 238, 242, 243,
 249, 292, 297, 304, 307, 312
 Yajna 136, 137, 149
 Yajur Veda 372, 374, 378,
 381
 Yamas 31
 Yoga IX, XI, XII, XIII, XV,
 XVI, XVII, 19-26, 374-377,
 380-381, voir aussi :
 Ashtanga Yoga,
 Bhakti Yoga,

Jnana Yoga,
 Kriya Yoga
 Yoga Ayurvédique 88
 Yoga Sutras 46, 47, 73, 88,
 90, 199, 254, 324
 Yoga Vasishta 341
 Yoni mudra 320

A propos de l'auteur



**Dr David
Frawley**

Le Docteur David Frawley (Vamadeva Shastri) est reconnu en Inde comme en Occident pour sa connaissance des enseignements védiques comprenant l'Ayurvéda, l'Astrologie védique et le Yoga. Il est l'auteur d'une vingtaine de livres publiés ces vingt dernières années dont Ayurveda and the Mind, Yoga of Herbs, Ayurvedic Healing, et Astrology of the Seers. Ses traductions et études historiques védiques ont été fort acclamées ainsi que ses travaux journalistiques sur l'Inde moderne. Le Dr David Frawley est directeur du « American Institute of Vedic Studies » et membre du comité de rédaction du magazine Yoga International dans lequel il collabore régulièrement. Il est également président du « American Council of Vedic Astrology » (ACVA).

Institut Européen d'Etudes Védiques

L'Institut Européen d'Etudes Védiques (I.E.E.V.) a pour but de promouvoir les Sciences Védiques anciennes. Les éditions Turiya de l'Institut Européen d'Etudes Védiques se spécialisent également dans la publication de livres de philosophie indienne, d'astrologie indienne et de médecine traditionnelle indienne ou Ayurvéda. L'I.E.E.V. est le seul établissement en Europe autorisé à distribuer et à enseigner les cours du Dr David Frawley, directeur du " American Institute of Vedic Studies ".

Cours Disponibles par l'I.E.E.V. :

La Santé Par L'Ayurvéda

Cours Diplômé par correspondance

Ce cours d'Ayurvéda est le plus complet et détaillé disponible en Occident. Il comprend plus de 560 pages d'informations techniques sur le système ayurvédique. Il a été rédigé par le Dr Frawley dans le but de former des praticiens ayurvédiques occidentaux.

Astrologie Védique (Jyotish)

Cours Diplômé par correspondance

C'est le premier cours de Jyotish expliquant le système d'astrologie védique d'après le Yoga et la vision spirituelle des sages indiens. Il contient plus de 700 pages de matériel pédagogique

comprenant des thèmes astraux interprétés. Il a été rédigé par le Dr Frawley.

Formation de Praticien Ayurvédique
diplômée de 1000 heures, enseignée par Atreya Smith

Cette formation complète, adaptée aux Européens, est destinée à former les Occidentaux aux thérapies ayurvédiques. Atreya Smith possède une expérience de praticien depuis 1986. Ce cours propose un matériel pédagogique spécifique et approfondi en psychologie, nutrition et phytothérapie.

Pour tout renseignement contactez :

Institut Européen d'Etudes Védiques
B.P. 4
30170 Monoblet
Tél/Fax : 04 66 85 04 11
Site internet: www.atreya.com

A Paraître en 2002 :

Samkhya, Révélation du Mystère de la Création

Samkhya, Révélation du Mystère de la Création nous guide à travers les principaux préceptes philosophiques indiens. Il nous révèle un système pratique de transformation représentant les fondements du Yoga, de l'Ayurvéda et du Jyotish. Les relations mystérieuses entre les divers niveaux de manifestation y sont explicitées et reliées à la psychologie humaine.

ISBN: 2-9518019-1-2

Prix: 18,50 €

La Santé par l'Ayurvéda

La Santé par l'Ayurvéda présente les traitements ayurvédiques des maladies communes, recouvrant plus de quatre-vingt affections allant du simple rhume au cancer. Il nous fournit une grande variété de méthodes de traitements comprenant la nutrition, les plantes, les huiles essentielles, les gemmes, les mantras et la méditation.

ISBN: 2-9518019-2-0

Prix: 28,90 €

Publié par les :
Editions Turiya
I.E.E.V. Sarl, B.P. 4
30170 Monoblet, France

Distribué par : InnerQuest, B.P. 29, 75860 Paris cédex 18

Inprimé en France
Imprimerie France Quercy - Cahors
N° d'impression : 41571/
Dépôt légal : juillet 2004