

Sylvie Verbois

LE GRAND LIVRE DE  
**L'ÂYURVEDA**



- ◆ Profiter des bienfaits de la médecine indienne
- ◆ Rééquilibrer son alimentation
- ◆ Préserver sa santé au quotidien

**EYROLLES**

# LE GRAND LIVRE DE L'ÂYURVEDA

Médecine du corps et de l'âme, l'Âyurveda est une tradition millénaire qui préserve l'harmonie intérieure. Elle conçoit chaque individu dans sa globalité, en lien avec son environnement et la nature. Sylvie Verbois présente les fondements de cette discipline et passe en revue les Doshas qui gouvernent l'ensemble des fonctions physiologiques et psychologiques de l'être humain.

- ◆ Comment l'Âyurveda perçoit-elle le corps et sa place au sein de l'Univers ?
- ◆ Quels rituels adopter pour retrouver bien-être et harmonie ?
- ◆ Quels sont les indispensables de la phytothérapie âyurvédique ?
- ◆ Quelles habitudes alimentaires prendre pour préserver sa vitalité ?

Exhaustif et accessible à tous, ce guide est l'allié indispensable pour vivre l'Âyurveda au quotidien et entretenir son énergie vitale.



**Sylvie Verbois** a exercé pendant trente-huit ans comme thérapeute. Elle se consacre désormais à l'écriture et à la transmission de ses acquis en animant des ateliers sur les médecines sacrées et les spiritualités. Elle est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Les Chakras*, *L'Âyurveda*, *La Phytothérapie*, *Le Langage du corps* et *Le Corps spirituel* dans la collection « Eyrolles Pratique ».

Le grand livre  
de l'Âyurveda



Sylvie Verbois

# Le grand livre de l'Âyurveda

EYROLLES



Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

**Ce titre a fait l'objet d'un relookage à l'occasion de sa deuxième édition (nouveau titre et nouvelle couverture), le texte reste inchangé par rapport à l'édition précédente.**

## **Du même auteur**

Aux Éditions Delville

*Les plantes du sommeil* (2006)

*Les fruits santé* (2005)

*Tout pour le corps, les Meilleures plantes* (2004)

*Associer plantes et huiles essentielles selon la tradition indienne* (2004)

Aux Éditions Grancher

*ABC de l'Âyurveda, les Bienfaits de la médecine indienne* (2005)

Aux Éditions Lanore

*L'esprit de l'homéopathie* (2002)

*Plantes et herbes aromatiques, Saveurs et vertus* (2001)

*Yi King, le classique de la simplicité* (1996)

Aux Éditions Trajectoire

*Associer plantes et huiles essentielles selon la tradition indienne* (2004)

*Ces arbres qui nous guérissent* (2003)

*Les plantes qui guérissent le corps et l'esprit* (2002)

*Huiles essentielles et parfums qui guérissent et qui relaxent, la Voie de l'Âyurveda* (2001)

Les traductions et définitions des termes sanscrits sont extraites du dictionnaire sanskrit-français de N. Stchoupak, L. Nitti et L. Renou (Ed. Librairie d'Amérique et d'Orient, J. Maisonneuve, 5<sup>e</sup> tirage, 1987).

Mise en pages : Facompo  
Illustrations : Gérard Beccarini  
Ouvrage dirigé par Alexandre Astier

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017  
ISBN : 978-2-212-56787-8

*« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. »*

Proverbe indien

*« Une des choses les plus importantes qui soient est l'art de vivre. »*

Jiddu Krishnamurti



# SOMMAIRE

<b>Introduction. Comme une évidence .....</b>	<b>IX</b>
---	-----------

Première partie

## LES RACINES DE L'ÂYURVEDA

<b>Chapitre 1. Sources de l'Âyurveda .....</b>	<b>5</b>
<b>Chapitre 2. Particularités de l'Âyurveda .....</b>	<b>13</b>
<b>Chapitre 3. Règles âyurvédiques.....</b>	<b>26</b>
<b>Chapitre 4. Spécificités de l'Âyurveda.....</b>	<b>44</b>

VII

Deuxième partie

## LA GÉOGRAPHIE DU CORPS

<b>Chapitre 5. Le corps révélé .....</b>	<b>59</b>
<b>Chapitre 6. Le corps vivant.....</b>	<b>73</b>
<b>Chapitre 7. Le corps conscience.....</b>	<b>88</b>
<b>Chapitre 8. La beauté du corps .....</b>	<b>108</b>

Troisième partie

## LE CORPS DE NOURRITURE

<b>Chapitre 9. Sarvam annam .....</b>	<b>125</b>
<b>Chapitre 10. La diététique âyurvédique .....</b>	<b>135</b>
<b>Chapitre 11. Le corps concret .....</b>	<b>145</b>
<b>Chapitre 12. Le corps désarmé .....</b>	<b>152</b>

Quatrième partie

## LE CORPS, MAISON DE VIE

<b>Chapitre 13. La mémoire du corps</b> .....	169
<b>Chapitre 14. Le corps émotionnel</b> .....	175
<b>Chapitre 15. Les temps du corps</b> .....	182
<b>Chapitre 16. Le corps transparent</b> .....	190

Cinquième partie

## LA PHYTOTHÉRAPIE ÂYURVÉDIQUE

<b>Chapitre 17. Les huiles végétales</b> .....	208
<b>Chapitre 18. Les épices</b> .....	221
<b>Chapitre 19. Les fruits</b> .....	269
<b>Chapitre 20. Les fleurs</b> .....	313



<b>Conclusion. Un peu d'eau sur un pétale de lotus</b> ...	325
<b>Orientation bibliographique</b> .....	327
<b>Index</b> .....	329
<b>Table des matières</b> .....	333



# COMME UNE ÉVIDENCE



« *C'est l'Océan, nous ne sommes que ses nuages... La clef de tout est aux Indes.* »  
Lamartine (La lumière de l'Inde)

**L'approche de l'Inde est chose malaisée pour beaucoup d'entre nous** tant elle foisonne et abonde d'images, de couleurs, d'idées, d'écoles de pensée, de voies spirituelles. Civilisation brillante, érudite, complexe, où se côtoient impunément richesse et pauvreté, détachement et dévotion : nous touchons là une autre dimension, une autre lumière. L'Inde choque, fascine, attire, heurte, interroge... mais, toujours, elle s'impose comme une évidence.

Il y a des évidences communes ou hasardeuses, qui coulent de source, tombent sous le sens ou s'estompent dans les brumes du temps. Certaines demeurent incertaines, d'autres s'imposent à vous sans que vous l'ayez véritablement recherché. L'Inde s'est imposée à moi comme une évidence. Je suis alors entrée dans une histoire méconnue, un ailleurs à scruter, une pensée à croquer, avec, à la clé, un voyage au cœur d'une réflexion médicale et spirituelle enracinée dans l'âme indienne. L'exploration s'est révélée saisissante et m'a forcée à aller plus avant, à délaisser bien des préjugés et des idées arrêtées, à déposer des postulats acquis au fil de mes études, à me laisser dévoiler, et la mise à nu ne fut ni manifeste ni évidente...

Tenter de comprendre, replonger dans les racines de l'Inde, démêler les écheveaux enroulés par le temps et l'histoire des hommes m'emmena dans le secret des choses de la vie. Dès lors, le périple devenu inévitable s'affirma souverain, vital, salutaire. J'ai avancé au cœur de la pensée indienne avec ravissement, consciente que j'allais devoir oublier, effacer la logique ordinaire, quitter circonspection et réserve prudente, en un mot : désapprendre pour me laisser « impressionner ».



### Vocabulaire

– Impressionner, impression (XIII<sup>e</sup> siècle, du latin *impressio*) : effet produit sur le cœur, l'esprit. Action d'appuyer, attaque, choc. (*Dictionnaire étymologique et historique de la langue française*, Emmanuèle Baumgartner et Philippe Ménard, La Pochothèque, 1996).

Étudier l'Âyurveda, atteindre sa substance, consentir à son esprit nécessite une attention particulière et de l'abnégation personnelle. Nous est demandé de renoncer à nos appréciations et nos évaluations, de déroger à nos usages et conventions et modifier notre discernement. La médecine âyurvédique est modeste et n'a jamais prétendu pouvoir répondre à tout, mais elle a permis d'ouvrir d'autres voies de réflexion vis-à-vis de la maladie et de la souffrance, et d'apporter un autre regard sur le malade et la relation au patient. La réévaluation de notre système de pensée médical comme la manière d'aborder et de regarder l'affection et le malade exigent une conversion face à notre façon d'envisager le soin et la vie, en quelque sorte une révolution intérieure certaine.

Comprendre, atteindre, appréhender, pénétrer le cœur de l'Âyurveda signifie accepter de perdre connaissance pour saisir son âme et son art de vivre, car il est bien question ici d'art, non de seule doctrine médicale ou de simple système de santé naturelle.

Mode de vie, sagesse intérieure, attention spirituelle avant d'être purement médecine, l'Âyurveda est une qualité d'être, d'œuvrer dans la vie, une perfection de vie. Voie d'harmonisation, née du védisme, elle offre un sentier de réflexion reposant sur l'observation personnelle, engageant pleinement l'être et sa responsabilité quant à son état de santé. Elle nous emmène à la découverte du fragile équilibre de l'être, de la mise au jour du Soi (du Divin) en chacun, impliquant un retour à l'intérieur, le fait de renouer avec soi-même et de puiser la force de vie au cœur de l'intelligence du vivant. Elle oblige à un retournement de l'être, le conduisant sur le chemin de sa propre découverte.

X



FOCUS

### La pensée âyurvédique

S'épanouissant tel le lotus à la surface de l'eau, la pensée âyurvédique s'ouvre et se déploie multidimensionnelle, étirant ses mille pétales en offrande à l'homme. Comme une évidence, elle murmure que l'on doit se contempler avec égard, misant sur l'intériorité de l'être et ses possibles, s'accepter en mouvement, se vivre en variations et converser avec son cœur.

Elle dévoile son aspiration secrète : que tout être tende vers la verticalité, la pure conscience et la réconciliation intérieure, acceptant de se moduler selon les états d'âme, le souffle des émotions, la saveur des sentiments et l'incarnation présente, le corps à vivre, loin du déni mortifère. Car elle regarde le corps

comme l'instrument privilégié pour la réalisation spirituelle, une terre charnelle singulière où conscience et âme veillent, que l'on se doit de cultiver tel un paysan prenant soin de sa terre. Lieu de témoignage divin, à la fois sanctuaire et champ de bataille où se joue la reconquête par l'homme de sa nature authentique, il abrite la rencontre saisissante des forces organique et cosmique.

Thérapie de l'Intérieur, l'Âyurveda s'est également interrogée sur la pérennité de l'être sans support divin. À cela, elle a répondu avec force que le Divin est dans l'Homme (Purusha), dans sa nature fondamentale et qu'il ne peut être ignoré : renversante leçon de vie, détonante expérience de vie, d'une surprenante modernité, d'une incroyable richesse clinique, pratique, spéculative et conceptuelle et, qui plus est, adaptable à chacun et assimilable par tous.

Médecine d'expérience et thérapeutique holistique, elle a fécondé la pensée Universelle du soin et de la santé. Soutenant l'être dans sa construction, elle ne cherche pas à modifier, mais intercède et protège. L'Âyurveda accompagne, propose des voies thérapeutiques, suggère des itinéraires. Elle est une exception, un fait d'exception dans le paysage médical, une médecine unique.

Inaccoutumée, insolite et curieuse, l'Âyurveda vise le bonheur et la délivrance spirituelle, transcendant amplement les limites médicales. Préventive, elle ouvre des horizons méconnus sur la force interne du corps, ses capacités d'autogénération et la possible inversion du cours des choses si l'on prête suffisamment attention à la vie et si l'on demeure en harmonie avec la Nature.

La vie se révèle un véritable état de bonheur, tel est l'un des enseignements essentiels de l'Âyurveda. Le second, et non l'un des moindres, est que si l'on se voue à son équilibre personnel, notamment en étant en accord avec ce que l'on fait au quotidien (la vie que l'on mène) et ce que l'on est profondément, le bien-être s'instaure naturellement, devenant une évidence pour laquelle nulle question n'est nécessaire. L'adéquation entre le Je – Moi en tant que personne –, et le Soi – la parcelle du Divin en chacun –, est peut-être la clé, l'invitation à aller se quérir. Quête intime, observation personnelle, sollicitude dynamique, attention à soi, souffle de vie, réconciliation au cœur du Divin, elle est une évidente Évidence.



PREMIÈRE PARTIE

# LES RACINES DE L'ÂYURVEDA



« Ici-bas, tout est soumis au jeu de la dualité et interdépendant : action (karman), fruit des actes (phâla), connaissance et confusion (jnâna et moha), plaisir et douleur, vie et mort, possession. Celui qui a saisi cette réalité en profondeur, connaît le secret de la création, de la dissolution, de la tradition (veda), de la thérapeutique et de la valeur de toute chose. »

**CharakaSamhitâ, Section IV, chapitre I, [37-38]**

L'Âyurveda a de quoi surprendre tant ses richesses sont infinies et singulières. Étonnante approche thérapeutique, parfaitement préservée depuis plusieurs millénaires, à l'évolution constante, elle a osé aborder, rapprocher, réunir des sujets aussi différents que philosophie, éthique, médecine, spiritualité, chirurgie, physiologie, hygiène de vie, conseils de beauté ou encore recommandations pour l'entretien du corps. La définir, la présenter et l'exposer comme seule médecine, serait l'amputer très largement de ses racines originelles car elle est intensément ancrée dans la tradition védique, la terre indienne et l'héritage d'une histoire mouvementée : « *La médecine traditionnelle de l'Inde est profondément enracinée dans la culture du sous-continent. Elle ne peut être étudiée et comprise sans une bonne connaissance de son histoire, de sa littérature et de ses modes de pensée*<sup>1</sup> » (Guy Mazars).

L'Âyurveda n'est pas que technique thérapeutique particulière ou méthode naturelle de soins : exceptionnel mode de vie, avant-gardiste dans les domaines médical et ontologique par ses explorations, précurseur de multiples découvertes médicales, elle est science métaphysique et spiritualité démontrant qu'il est essentiel de relier l'individu dans sa globalité à l'âme de la Terre Mère et à l'Univers. Son chemin premier est d'établir, de préserver et de maintenir l'harmonie existant spontanément entre les mondes céleste, terrestre et humain, entre le corps, l'esprit et l'âme, car telle est la source de la santé et du bien-être intérieur.

1. Préface de CharakaSamhitâ, *Traité fondamental de la médecine âyurvédique*, Almora, 2006.



# SOURCES DE L'ÂYURVEDA



**Née dans l'Inde prévédique**, l'Âyurveda plonge ses racines dans la civilisation de l'Indus et se révèle la médecine naturelle notoire la plus riche, présentant la particularité d'unir science, philosophie et spiritualité. Appliquée et pratiquée depuis sept mille ans selon des principes de base inchangés, elle repose sur l'expérimentation et la déduction intuitive, et s'avère le plus ancien système thérapeutique du monde qui soit toujours actuel.



5

## Origines historiques

D'après la tradition, confirmée par les fouilles archéologiques, les premières traces de l'Âyurveda remonteraient vers les <sup>xii</sup><sup>e</sup>-<sup>x</sup><sup>e</sup> siècles avant notre ère. Considérée comme étant l'une des branches des Veda, notamment de l'AtharvaVeda selon certaines écoles, ses textes référents, toutefois, auraient été transcrits vers le <sup>viii</sup><sup>e</sup> siècle avant notre ère. Mais toute datation précise est en réalité impossible car sa diffusion et son enseignement reposent essentiellement sur la transmission orale. On peut également préciser que sa forme définitive est attestée vers le <sup>iv</sup><sup>e</sup> siècle avant notre ère, avec un pic de développement important entre 350 avant notre ère et le <sup>i</sup><sup>er</sup> siècle de notre ère.

*« Les fouilles exécutées en Inde ont apporté la preuve irréfutable de l'existence, dès le <sup>iii</sup><sup>e</sup> millénaire av. J.-C., d'une civilisation indienne qui entretenait des relations avec les autres civilisations du monde ancien et qui se signale par son extrême originalité. [...] Ce que l'on a trouvé, par hasard dans bien des cas, suffit à démontrer aux hommes de bonne foi que, dans cette région, se constitua un corps médical capable de transmettre aux Grecs nombre d'idées fécondes, et cela bien avant qu'Alexandre le Grand eût foulé le sol de l'Inde. »*

**Howard Benthley<sup>1</sup>**

---

1. Howard Benthley, historien de la médecine indienne, cité par Thorwald, en 1958.

## • Sa transmission

Les connaissances médicales connues étaient transmises oralement, et principalement de maître à élève. Les premiers thérapeutes étaient des praticiens errants qui allaient de village en village, où ils demeuraient plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Logés et nourris, ils soignaient et enseignaient surtout aux femmes comment se soigner, prévenir des maladies, masser ou encore cultiver les plantes essentielles à la fois en alimentaire et en préparation curative. C'est ainsi que l'Âyurveda s'est très largement propagée de façon orale. Elle fut donc à l'origine une médecine familiale avant d'entrer dans les Universités et de s'adresser aux classes aisées.



FOCUS

### Premières sources écrites

Les plus anciennes sources écrites mentionnant une approche médicinale se trouvent dans les Veda, où est décrite la façon d'utiliser les plantes à des fins thérapeutiques et liturgiques. Dans le RigVeda, sont mentionnés bains et massages, et les textes de sagesse proposent de véritables précis de savoir-vivre se rapportant à la santé. Quant aux témoignages initiaux sur la médecine indienne, ils apparaissent, notamment en Occident, au 1<sup>er</sup> siècle avant notre ère, grâce aux rédacteurs et historiens grecs. Leurs écrits attestent de la présence d'une médecine spécifique dotée d'une chirurgie déjà avancée et d'une pharmacopée très développée : « *La médecine âyurvédique a fait un large usage de remèdes à base de plantes dont la réputation, dès l'Antiquité, avait gagné la Grèce, l'Empire romain et une bonne partie de l'Asie*<sup>1</sup>. » Dans leurs ouvrages, Dioscoride et Pline ont décrit un certain nombre de drogues indiennes. L'Âyurveda va inspirer les thérapeutes du monde grec, qui puiseront, dans ses concepts, diverses notions dont la théorie des humeurs, chère à Hippocrate.

6

## • Son expansion

L'Âyurveda s'est répandue à travers le subcontinent presque sereinement et son enseignement s'est propagé bien au-delà de ses frontières, l'Inde ayant des relations commerciales avec les royaumes de l'Asie du Sud-Est largement indianisée, l'Arabie, l'Égypte, la Grèce, Sumer et Babylone. Grâce aux voies maritimes et aux routes terrestres, notamment celles traversant l'Empire perse achéménide, les échanges ont été fructueux sur le plan économique ainsi que dans les domaines scientifique, médical, artistique, culturel et livresque. Les grandes bibliothèques de l'époque (Taxila en Inde, Alexandrie en Égypte, Bagdad, Pékin), très accessibles, ont recueilli l'ensemble des connaissances

1. Guy Mazars, « Les phytomédicaments âyurvédiques », *Phytothérapie*, 2003, n° 6, p. 162-168.

des premiers millénaires, favorisant ainsi le partage des savoirs. On sait par ailleurs que des médecins égyptiens, grecs et indiens rivalisaient à la cour de Suse. Et c'est sans doute à la notoriété qu'elle avait acquise en Perse que la médecine indienne doit d'avoir été activement étudiée au début de la formation de la médecine arabe. Cela durera jusqu'à l'islamisation du Proche-Orient et du monde indien où l'Âyurveda fléchira face à la médecine arabe qui s'installera en force. Elle connaîtra son plus grand développement dans le monde bouddhiste : Asie centrale, Chine, Japon, Tibet, Asie du Sud-Est. Chaque pays puisera dans sa richesse et trouvera « médecine à son pied », si l'on peut dire. Les pharmacopées chinoise et japonaise s'enrichiront de plantes indiennes. La médecine tibétaine empruntera le système des Dosha en l'adaptant à sa mentalité.

## Ses fondements spirituels

Fille parfaite de la sagesse védique, l'Âyurveda puise ses sources au cœur du Veda et de l'hindouisme, posant ses principes fondamentaux sur la réflexion et l'observation, l'étude et la clairvoyance, la connaissance précise du Vivant et le savoir (vidyâ) issu de l'expérimentation, l'érudition et la spiritualité. Présentée comme étant sans commencement et sans fin, car présente de toute éternité dans l'Univers, elle est science de la vie et doctrine (Çakhâ), sagesse et système médical rigoureux, se situant bien au-delà de la finalité des choses : « *On dit que l'Âyurveda est de toute éternité car il n'y a pas eu de commencement. En effet, les entités ont leur caractère propre, déterminé par la nature ; cette nature propre des substances est immuable. Le mouvement de la vie et de l'intellect ne s'arrête jamais. Le savoir inscrit dans l'Âyurveda continuera toujours. La bonne santé ou la maladie, leur origine, les causes et les symptômes sont également sans commencement ni fin et tous interdépendants. Tout cela contribue à l'éternité de l'Âyurveda*<sup>1</sup>. »

7

### • Le védisme

Le védisme est la plus ancienne spiritualité connue de l'Inde. S'appuyant sur les forces de la nature, il offre un ensemble d'hymnes permettant à l'homme d'entrer en communication avec le Divin et de se relier à l'Univers. D'une manière générale, le terme « Veda » désigne les écritures sacrées du Brâhmanisme. Au nombre de quatre (le RigVeda, le YagurVeda, le SâmaVeda, l'AtharvaVeda), ces textes, datant du xv<sup>e</sup> siècle avant notre ère, sont rédigés en sanscrit archaïque (qui exprimait des corrélations entre les rituels, l'organisme humain et les phénomènes atmosphériques et célestes). Composés d'hymnes, de poèmes et de formules rituels pour le sacrifice, ils contiennent des informations scientifiques et

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXX, [27].

pratiques dans des domaines aussi variés que la santé, la philosophie, l'astrologie, les rituels, la musique, la danse ou bien les règles alimentaires. Toutefois, un Veda particulier sert de référence à l'Âyurveda, il s'agit de l'AtharvaVeda : « Pourquoi l'Âyurveda ? Qu'en est-il de l'Âyurveda ? Est-il capable de durer éternellement ou non ? Combien compte-t-il de parties et quelles sont-elles ? Qui doit les étudier ? Et pourquoi ? Devant ce genre d'interrogation, le médecin insistera sur sa fidélité à l'AtharvaVeda parmi les quatre autres (rig, sâma, yajur, atharva) parce que ce Veda d'Atharvan a trait directement à la médecine, étant donné qu'il s'emploie à conseiller des prescriptions pour le bien, des rituels propitiatoires, des rites d'offrandes pour la santé, des oblations, des règles de vie, des moyens pour s'amender, des jeûnes, des incantations, etc. Et, en effet, on sait pertinemment que la médecine s'attache à promouvoir la vie<sup>1</sup>. »

### Vocabulaire

- Rig : vidé, vide, nu, démuné, sans, être libéré ou exempt, perdre.
- Yajur : qui sacrifie, sacrifier, chef, formule sacrificielle.
- Sâma : de Sa- (préfixe) : ayant, doué ou muni de. Accompagné de, combiné ou associé avec, y compris, avec.
- Atharva : Veda d'Atharvan, prêtre fondateur du sacrifice (libation).

## • L'hindouïsme

Appelé *sanâtana dharma*, la « religion éternelle », l'hindouïsme est le chemin de la discipline spirituelle, avant tout une recherche de la connaissance de soi, une quête du Divin présent en chacun de soi. L'une de ses particularités est qu'il n'a pas véritablement de fondateur ni de doctrine fixe, se nourrissant au fil des siècles de tous les courants de pensée traditionnels de l'Inde ancienne. Il n'est pas à proprement parler une « religion » mais bien plus un mode de vie, une pensée philosophique s'appuyant sur les Veda. Gigantesque anthologie de mythologie, il ne peut être totalement exploré en profondeur tant ses racines complexes et fourmillantes sont enfouies dans des origines mystérieuses. On trouve dans l'hindouïsme autant de cultes, de rites, de pratiques et traditions locales qu'il y a d'expressions de la Divinité : « *La vérité est une, les Sages lui donnent des noms différents*<sup>2</sup>. » Toutefois il est possible de dire qu'il repose sur deux approches complémentaires mais distinctes – la première s'appuie sur la foi, la seconde sur la philosophie –, réparties en quatre branches convergentes que sont les notions de karma (loi de causalité Universelle), de mâyâ (l'illusion cosmique), de nirvâna (la réalité absolue) et de yoga (les techniques favorisant la révélation de l'Être)<sup>3</sup>.

1. *Ibidem*, Section I, chapitre XXX, [21].

2. Proverbe védique.

3. Ce n'est qu'en 1966 que la Cour suprême de l'Inde définira le cadre de la foi hindoue.

**Vocabulaire**

- Sanâtana : éternel, ancien.
- Dharma : la divinité qui soutient, la création entière ; de la racine *dhri* : soutenir.

Dans ses lignes majeures, l'hindouisme<sup>1</sup> propose à celle ou celui qui l'étudie :

- une conception du monde très cohérente et plus composite que celles d'autres traditions ;
- une logique où, au lieu d'opposer choses, idées, pensées et personnes, sont envisagées des complémentarités vitales ;
- une connaissance dynamique de l'âme humaine – « âme » pris ici dans son sens étymologique de « principe de vie » ;
- une connaissance très approfondie de la psychologie humaine (l'Inde en est la créatrice) et de son fonctionnement, qui a été la plus féconde inspiratrice pour les psychologues occidentaux ;
- une conception bien spécifique des rapports humains, conduisant à reconsidérer une grande partie des problèmes et des questionnements ;
- une vision d'ensemble du Divin visant à dissiper les contradictions entre les différentes écoles de pensée, tout en ouvrant à une tolérance et un respect mutuel avec celui qui n'est pas de la même tradition ni de la même croyance. L'Inde est monothéiste, contrairement à ce que peut laisser supposer le foisonnement des déités ;
- un mode de compréhension des mythes qui sont inhérents à chaque grand courant de civilisation, menant l'être à venir y emprunter d'incalculables enseignements.

**Vocabulaire**

- Âme : du latin *anima*. Souffle, air, principe de vie, principe spirituel (IX<sup>e</sup> siècle).

L'hindouisme a, de plus, parfaitement analysé et observé le corps humain et ses fonctionnements dont il a extrait une médecine de vie fondée sur l'attention, la prévention et l'harmonisation. Ont été élaborées des techniques particulières de gymnastique, de respiration dirigée, de concentration et de méditation, plus communément connues sous le nom de yoga visant au bien-être du corps et de l'esprit, ainsi que l'Âyurveda.

1. Lire le remarquable travail de Jean Herbert : *L'Hindouisme vivant*, Dervy-Livres, 1983.

## Les bases de l'Âyurveda

Ancêtre lointaine de la naturopathie (Chikshâ Prakriti) et de l'approche homéopathique, véritable « science de la vie », authentique médecine d'observation et d'écoute, l'Âyurveda prend en considération l'ensemble des éléments physiobiologiques, psychiques, émotionnels et spirituels de l'être ainsi que l'influence essentielle des forces de la Nature sur chacun des composants de la corporéité humaine. « *L'Âyurveda tient compte de tous les contraires, de ce qui convient et de ce qui nuit, du bonheur et de l'infortune, des raisons et des déraisons, des contraintes obligées par la loi et les penchants naturels*<sup>1</sup>. » Mesure de la vie elle-même, elle affirme et soutient que l'équilibre perfectible de la santé repose exclusivement sur la parfaite harmonie de la corporéité – incluant les étoffes corporelles, les organes sensoriels, les quatre Moi (Âtman) –, et la cohésion parfaite entre esprit, âme et conscience.

À ses origines, l'Âyurveda repose sur l'observation de la nature, ses variations climatiques et ses implications sur l'être humain. L'environnement est déchiffré et traduit en relation analogique avec l'homme. L'influence des forces naturelles, de même que la manière de se nourrir, sur l'état de santé de l'être humain, est perçue de manière extrêmement précise par les sages. Les plantes font partie de l'alimentation aux côtés du lait, du miel (mélasse) et de la viande, car l'usage des herbes, épices, fleurs, fruits et arbres à des fins curatives est alors déjà connu.

10



FOCUS

### Comprendre l'Âyurveda

Art de vivre sainement, l'Âyurveda a pour objectif immédiat la prévention, le renforcement du système immunitaire et la restauration de l'équilibre interne, tout en insistant sur la responsabilité de chacun quant à son état de santé. Portant son attention sur l'interaction permanente existant entre l'Énergie-Mère et les canaux énergétiques qui tissent l'organisme humain, elle souligne l'interdépendance existant avec les lois naturelles et l'environnement, ainsi que la solidarité Universelle au cœur de laquelle l'homme vit.

### • De la Nature à la nature humaine

Les sages de l'Inde ont remarqué que les forces naturelles possédaient une puissance énergétique phénoménale et qu'elles présentaient une incidence conséquente sur les processus physique, psychique et physiologique du corps humain.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre I, [41-42].

Ils ont ainsi constaté que l'état de santé porteur d'harmonie se manifeste lorsqu'il y a équilibre spontané entre les différentes substances composant la nature de l'être et celles de la nature environnante. Aussi ont-ils élaboré un enseignement fondé sur l'observation précise de la Nature et de ses influences sur l'être humain.

Selon l'Âyurveda, la connaissance du corps ne peut reposer uniquement sur une représentation anatomique, médicale et physiologique, comme sur un seul savoir scientifique, biologique et chirurgical. C'est ainsi que le corps est défini comme étant tramé d'énergies et que toute corporéité (humaine, divine, animale, terrestre et céleste) est composée de la même source énergétique : toute forme du Vivant est donc tressée d'un faisceau d'énergie partageant une expérience de vie analogue, une conscience identique et une Terre semblable.

En Inde, c'est une constatation pérenne et évidente qui a été observée, expérimentée, étudiée et démontrée : *l'Énergie est la base de Tout*. Nommée Shakti, épouse et forme féminine personnifiée de la divinité, elle est principe créateur et conservateur, à la fois auteur de la vie et destructrice de cette même vie. Elle peut être *Tout* à la fois. Énergie motrice, elle est la fleur qui s'ouvre ; énergie dormante, un serpent lové ; énergie latente, la graine qui va germer ; énergie cosmique, la force vitale exprimée dans l'être humain. Empreinte et pouvoir d'action, elle est oscillation permanente, flux, reflux et mouvement : énergie cinétique permettant au corps et à l'esprit de fonctionner en parfaite coordination. Souffle et pensée, elle est la puissance de manifestation de la Dêité, son énergie la plus intense et la plus active : « [...] *Tu es l'Énergie divine qui se manifeste dans cet Univers. Tu es l'Être sans forme et Tu es aussi avec forme*<sup>1</sup>. » Mais l'Énergie, mère de Toute Forme, possède la capacité de prendre d'autres apparences et de se manifester diversement en multipliant ses aspects, dont l'un sera important pour l'Âyurveda : celui de Prakriti, la Nature originelle.

### Vocabulaire

– Shâkti ou çakti (*féminin*), de la racine *çhak-* : pouvoir, puissance, force, énergie, faculté, capacité. Pouvoir royal. Pouvoir d'une formule magique. Force active d'un dieu personnifiée dans la partie féminine de sa double nature. Puissance d'un mot. Lance, hampe, javelot.

### Prakriti

Prakriti, Nature personnifiée qui prend corps pour donner naissance à toute forme corporelle et organique, associe les potentialités de l'Énergie et de la Matière. Point d'équilibre ténu des trois Guna (Sattva, Rajas, Tamas), substance active et différenciée, elle est la nature de l'Univers et de tous les êtres, et est considérée comme la première manifestation des cinq éléments cosmiques (Espace, Air, Feu, Eau, Terre). Elle est le principe de stabilité, assurant une bonne santé. Elle est aussi une « *âme éternelle (jîva) qui réunit tous les éléments physiques, vitaux*

1. Shrî Râmakrishna, cité par Jean Herbert, *op. cit.*

*et mentaux quand elle constituera un être vivant<sup>1</sup> ». Révélation de la conscience en chacun, elle est projet de vie, dynamisme animant l'air et toutes les formes énergétiques, puissance procréatrice au sein de l'Univers mais également en l'homme, construction active des forces de la Nature (air, soleil, vent, pluie, nuages, etc.) et expression incarnée de Purusha.*

### Vocabulaire

– Prakriti ou Pra-krti-, ou prakruti (*féminin*) : forme naturelle, forme primitive ; état naturel, condition naturelle ; fondement, origine, cause ; archétype ; nature, disposition naturelle, tempérament ; matière originelle, nature divinisée ; les huit éléments primordiaux. Élément constitutif d'un état. Dynamisme, projet ; puissance procréatrice, construction active ; personnification de la nature. Énergie femelle, Univers perceptible, créativité, base principale du système ; crée toutes les formes de l'Univers ; force créatrice agissante, source de la forme, manifestation, attributs et nature.

### Purusha

Purusha est Ce qui anime la Nature, un être perpétuel, inactif et constant, puissance en latence et principe vital masculin, élément complémentaire, différent et duel de Prakriti. Il est « *l'âme unique et secrète dans la Nature<sup>2</sup> »*. Nommé « l'habitant dans la cité », il est l'être qui est né au tout début de la création, dont le corps et ses diverses parties ont constitué notre monde, celui qui prend corps et habite en chaque être humain. Homme cosmique, il est l'Univers mais également l'une des expressions de l'âme humaine, l'esprit ou encore la force de vie. Identifié à Brahmâ, Shiva, Vishnu comme principe créateur des atomes mais également comme individu primitif d'où émane le macrocosme, il est le Moi incarné qui, éveillé au monde, deviendra Moi spirituel.

1. Jean Herbert, *op. cit.*, page 36.

2. Shri Aurobindo, cité par Jean Herbert, *op. cit.*, page 77.