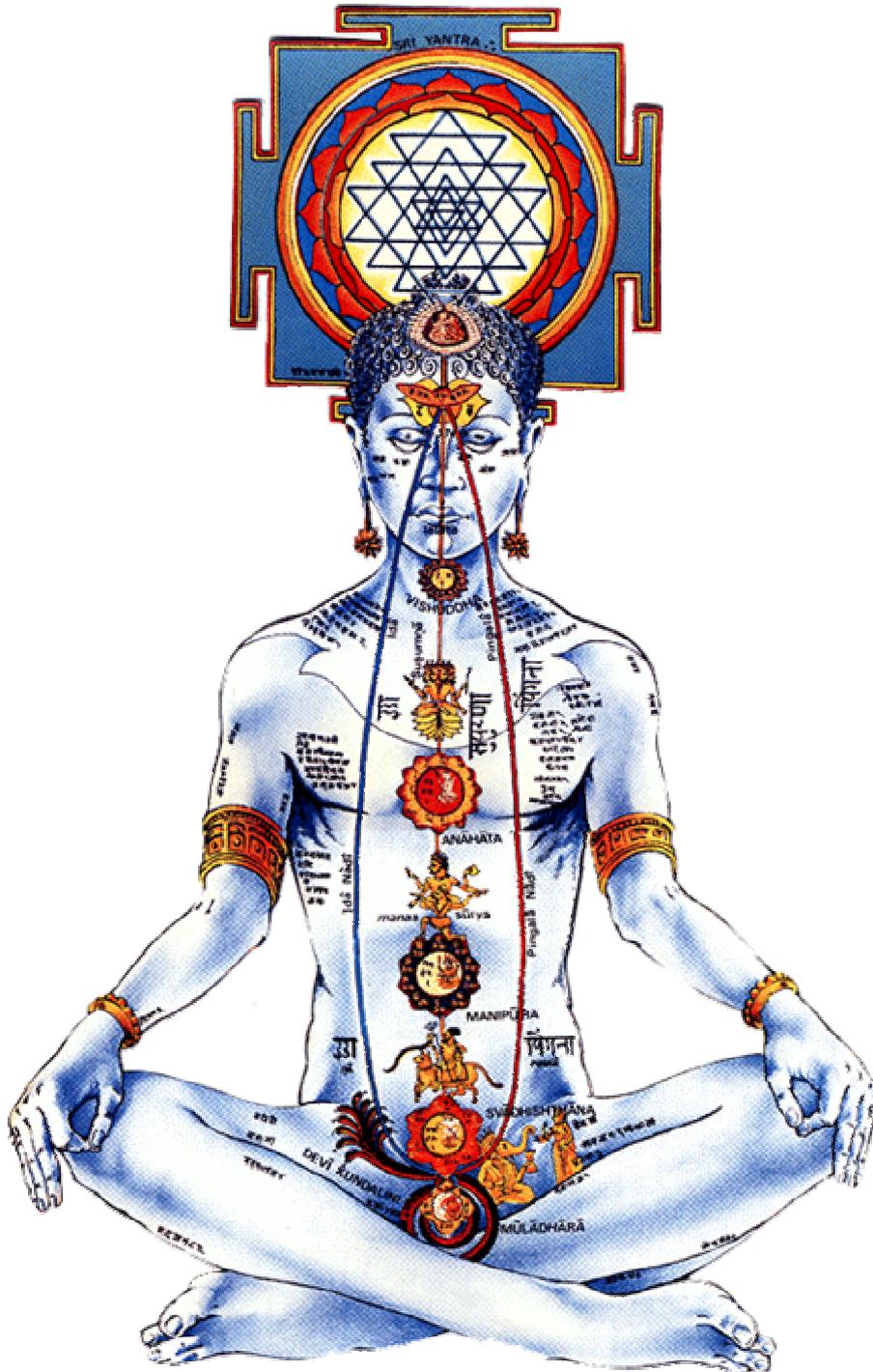


AYURVEDA & Développement personnel



Arduini David, Janvier 2008 Travail de mémoire pour l'obtention du Certificat
de Thérapeute en massage ayurvédique du centre Kalaguna-Sadhana sàrl.

Ne croyez pas une chose sur de simples ouï dire.

Ne croyez pas en la foi de traditions uniquement parce qu'elles sont en vigueur depuis de nombreuses générations.

Ne croyez pas une chose parce que l'opinion générale la croit vraie ou parce qu'on en parle beaucoup.

Ne croyez pas une chose sur le seul témoignage d'un des sages de l'Antiquité.

Ne croyez pas une chose parce que les probabilités sont en sa faveur, ou parce que l'habitude vous pousse à la croire vraie.

Ne croyez pas ce qui provient de votre propre imagination en pensant qu'il s'agit de la révélation d'une puissance supérieure.

Ne croyez rien en vous fondant sur la seule autorité de vos maîtres ou des prêtres.

Ce que vous aurez vous-même éprouvé, ce dont vous aurez fait l'expérience et que vous aurez reconnu pour vrai, ce qui vous sera bénéfique à vous ainsi qu'aux autres, en cela, croyez-y et conformez-y votre conduite.

Bouddhaⁱ

Tables des matières

Introduction	p.4
1. La Naissance de l'Ayurvéda	p.5
1.1. Les Gunas	p.7
2. Les Doshas et les 5 éléments	p.9
2.1. Les doshas et le développement personnel	p.11
3. Les Sous-Doshas et le cœur	p.12
3.1. Le schéma des sous-doshas	p.13
4. Les Chakras	p.14
4.1. Lien entre les chakras et le développement spirituel	p.18
5. Le Développement personnel	p.18
5.1. Entre ciel et terre	p.20
5.2. L'identité, L'éducation et La conscience	p.22
6. La Recherche intérieure	p.22
Conclusion	p.23

Introduction

L'Ayurvéda, largement pratiquée en Inde depuis cinq mille ans, est avant tout une médecine holistique considérée comme la plus ancienne au monde.

Le mot Ayurvéda est un terme sanscrit traduisible par « *connaissance de la vie* », « Ayus » signifiant « *vie* » et « Veda » « *connaissance* ». L'Ayurvéda puise ses racines dans les Védas, la plus ancienne littérature révélée de l'humanité. Le qualificatif holistique nous indique que cette médecine traite l'être humain dans sa globalité et non pas une seule partie du corps.

L'Ayurvéda décèle une multitude de possibilités dans les soins du corps et de l'esprit, comme l'alimentation, les massages aux huiles médicinales chaudes, l'utilisation de plantes médicinales et de minéraux, la méditation, sans oublier la prise de conscience de la nécessité de la protection et du respect de l'environnement nécessaires de manière vitale au bien-être de l'homme. Cette médecine met en évidence les valeurs du corps humain qui sont en communion avec la nature et l'univers. Les mécanismes de la vie, subtiles combinaisons entre le corps, l'esprit et l'âme sont dévoilés dans des traités de médecine très anciens car l'homme a toujours tenté de se protéger contre la misère physique, la misère mentale et la misère spirituelle.

De plus, cette médecine est étroitement liée au cosmos, car la présence de l'éther, de l'air, du feu, de la terre et de l'eau se retrouve également chez l'être humain.

Il donc important de reconnaître son énergie afin de pouvoir la développer et faire en sorte qu'elle s'accorde avec nos propres intuitions.

Le mental brouille continuellement les intuitions que nous recevons. Il prend donc de la place et se charge à son tour. La société nous impose de nombreuses images visuelles ou subliminales qui remplissent le mental et perturbent grandement notre capacité à distinguer entre la vérité du superficiel. Cette charge continue crée ainsi un excès de mouvement et se répercute sur le physique.

La capacité d'accumulation du corps physique est propre à chaque individu. C'est pour cela, qu'en Ayurvéda, on distingue trois types de constitutions : Vata, Pitta, Kapha, qui sont les trois doshas reliés aux cinq éléments de vie.

A travers mon travail, je vous propose de découvrir la relation qui existe entre le cosmos et le corps humain, et les liens implicites permettant la compréhension des comportements propres à chacun d'entre nous. Il existe des millions de façons de grandir. L'une d'elles est de développer ses capacités intérieures pour pouvoir mettre des mots sur les maux qui nous bloquent ou nous empêchent de nous épanouir correctement.

1. La Naissance de l'Ayurvéda

Issus des sciences védiques, l'Ayurvéda en tant que médecine et le Jyotish en tant qu'astrologie médicale ont été longtemps considérés comme indissociables.

Trois grands médecins ont marqué le développement de l'Ayurvéda

:

Charaka, donna naissance au **Charaka Samhita** (compendium de charaka), qui traite non seulement de la philosophie de l'Ayurvéda, mais également des méthodes de diagnostic et des traitements du corps, de l'esprit et de l'âme, principalement au moyen de la médecine interne. Il daterait de 2000 av. j. c. et fait, de nos jours, référence au nord de l'Inde. Ces œuvres fournissent les synthèses médicales post-védiques.

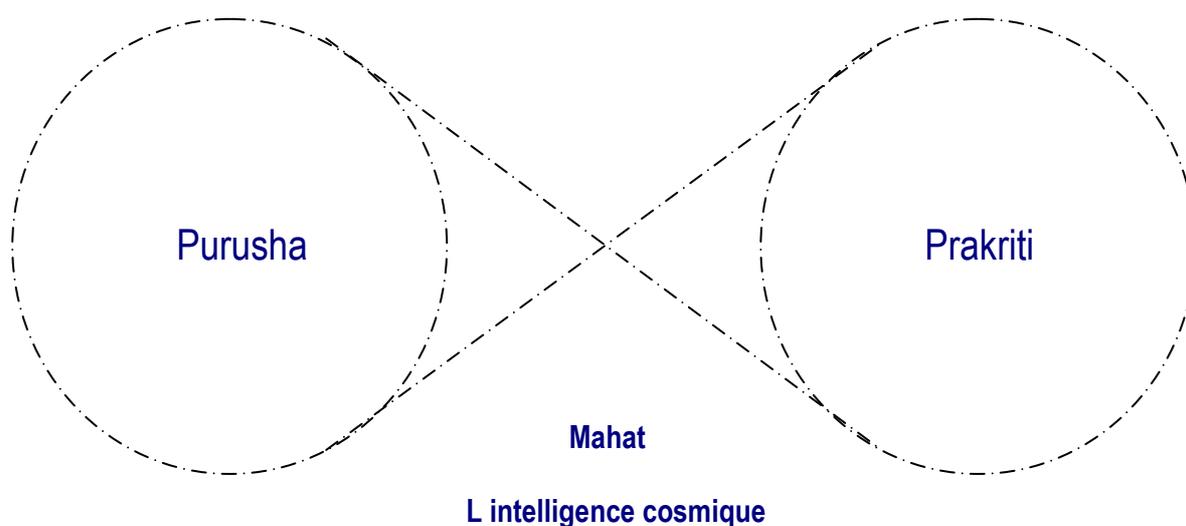
Sushruta dont l'œuvre est **Sushruta Samhita** (compendium de sushruta) a possiblement été contemporain du Bouddha, mais la datation est peu précise. Ses apports sont très précieux dans le domaine de la chirurgie.

Vagbhata dont l'œuvre est de **Ashanga-Vagbhata** (une compilation mise à jour des textes de **Charaka** et de **Sushruta**) a probablement vécu à la fin du VI^e siècle ap. j.c. **L'Ashtanga-Vagbhata** fait de nos jours référence au sud de l'Inde.ⁱⁱ

De nombreux ouvrages écrits aujourd'hui s'inspirent principalement de la Charaka Samhita.

Pour bien comprendre le fondement spirituel de l'Ayurvéda, il est important de se pencher succinctement sur « l'arbre généalogique » appelé *Sâmkhya*.

Tout d'abord, Brahman « Dieu » émit le souffle nommé PRANA (la puissance du souffle créateur, l'Énergie universelle) issu du son originel OM qui évolue en lemniscate. En premier naquit **Purusha**, pôle masculin et conscience cosmique (témoin du monde), ensuite Prakriti (la force créatrice pôle féminin.)



Le thème de mon travail se basera principalement sur **Mahat, (l'intelligence cosmique)** et **Ahamkar, (l'Ego, le je)** auquel on peut s'identifier donc se reconnaître en tant que tel (Naissance).

La conscience cosmique et la conscience individuelle permettent d'observer à travers la recherche intérieure l'équilibre à atteindre, afin de retrouver le chemin de retour, celui de l'évolution après le processus de création.

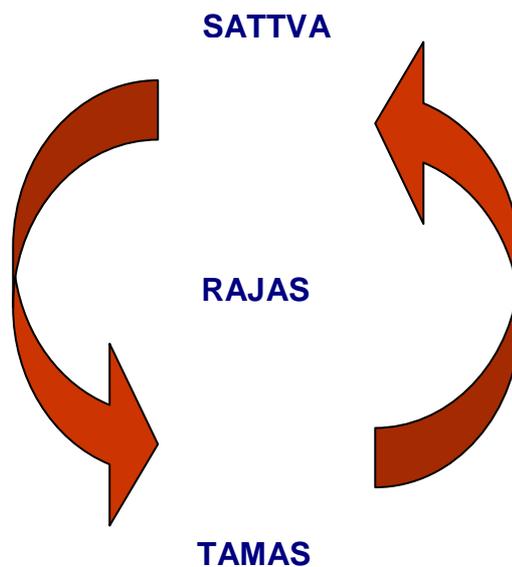
Le *Sâmkhya* considère notre personnalité comme un masque derrière lequel se cache notre être véritable, Atman. Pour faire tomber ce masque nous devons cesser de nous identifier à notre corps, nos pensées, nos sensations, nos sentiments.ⁱⁱⁱ

Celle-ci fournit une explication évolutive de la nature cosmique.

Selon le Sâmkhya, la création a lieu sous l'influence de **Purusha**, lorsque la nature fondamentale **Prakriti** passe de l'équilibre statique au déséquilibre évolutif. Purusha reste inactif, contemple le monde et crée l'éclairage.

Prakriti est régi par trois qualités ou essences ; les **Gunas**, qui s'équilibrent dans la nature fondamentale non manifestée mais se trouvent, en revanche, en perpétuel déséquilibre dans la nature manifestée qui ne connaît pas de repos.

1.1. LES GUNAS



Deux lois régissent les Gunas :

1. ***l'alternance (ces trois forces s'affectent mutuellement)***
2. ***la continuité (lorsque l'une de ces qualités est dominante, elle le reste un temps déterminé)***

Sattva est le guna le plus élevé des trois. Il représente la lumière, la pureté, la sincérité, l'élévation spirituelle, l'éveil de l'esprit. Il symbolise l'harmonie entre le corps physique, mental et émotionnel.

Rajas est le mouvement dynamique, la transformation, la force de dispersion. C'est l'impulsion qui mène de tamas à sattva.

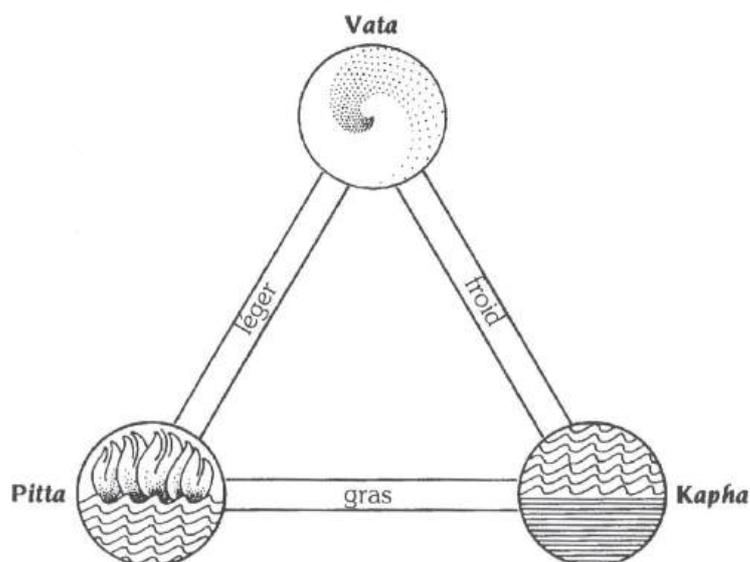
Tamas est le guna le moins élevé des trois. Il représente l'inertie de la matière, l'énergie statique, l'obscurité et l'ignorance ainsi que l'attachement de manière générale.

Les Gunas nous suivent continuellement dans notre vie. Ils conditionnent notre mental influencé par notre constitution de base (PRAKRITI) et par notre dérèglement du moment (VIKRITI). Notre vie est constituée d'événements multiples, tant sur les plans personnel, privé, familial que professionnel. Ils agissent de manière consciente et inconsciente, s'imbriquent l'un l'autre et modifient ainsi nos états du mental sur lesquels l'Ayurveda met des mots. Premièrement **Tamas** qui reflète un état d'inertie, de manque d'envie d'aller de l'avant suite à une mauvaise nouvelle, des difficultés à s'affirmer ou tout simplement le besoin de prendre du repos. L'état d'esprit qui normalement devrait suivre est **Rajas**. Après avoir été pris dans l'engrenage de Tamas, Rajas symbolise le mouvement dynamique de réaction nous conduisant à prendre les choses en main. Il donne de l'élan pour créer et entreprendre des actions afin de développer et mouvoir l'impulsion de l'éveil spirituel. **Sattva** est le Guna le plus élevé des trois. Il représente un état de bien être, de lumière d'harmonie et de sincérité, ainsi qu'un état d'élévation. La compréhension des gunas est essentielle dans la science védique car la maîtrise de ceux-ci permet de cerner la nature mentale et spirituelle de chaque personne.



2. Les doshas et les 5 éléments

Dosha signifie « faute ou imperfection » et représente les éléments qui entraînent les maladies et la décomposition. On les compte au nombre de trois.



Vata est produit dans la partie inférieure du corps, sous forme de gaz dans le côlon.

L'éther est caractérisé par le changement dans l'espace. L'espace est en relation avec le son, les oreilles, les cordes vocales et le parler. Sa prédominance se trouve dans les oreilles et l'ouïe. Ses attributs sont la douceur, la subtilité, la clarté et la luminosité.

L'air est l'élément du mouvement, la respiration, les mouvements du cœur et de l'estomac. L'air est en relation avec le toucher, la peau, les mains, le saisir et la parole. Sa prédominance se trouve dans la peau et le toucher. Ses attributs sont la finesse, la rugosité, la froideur et la légèreté.

C'est une combinaison des éléments **air** et **éther**, avec une prédominance de l'air. Ce dosha signifie « ce qui fait bouger les choses ». Le dosha Vatta est la force motivante et se positionne derrière les deux autres doshas, boiteux et incapables de mouvements sans lui. Il gouverne l'équilibre, l'orientation sensorielle et mentale et favorise l'adaptabilité et la compréhension mentale.

Pitta est produit à mi-corps sous forme de bile et d'acides provenant du foie et de l'intestin grêle. Celui-ci est fondamentalement constitué de l'élément feu, avec l'eau comme élément secondaire. **Le feu** est l'un des éléments les plus importants. Représentant le soleil, il gouverne la température, la digestion et certaines fonctions mentales. Il contrôle le métabolisme. Le feu est en relation avec la vue, les yeux, les pieds et l'action. Sa prédominance se trouve dans les yeux et la vue. Ses attributs sont la chaleur, le piquant, la finesse, la sécheresse, la rugosité et la légèreté.

Ce dosha signifie « ce qui digère les choses ». Le dosha Pitta est responsable de toute transformation chimique et métabolique dans le corps.

Kapha est produit dans la partie supérieure sous forme de mucus dans les poumons et l'estomac, avec une combinaison des éléments **eau** et **terre**, avec eau comme élément fondamental. **L'eau** est l'élément de soutien dans le corps humain. Elle est nécessaire au fonctionnement des tissus. Elle gouverne les liquides digestifs et hormonaux. Elle est en relation avec le goût, la langue et les organes génitaux. Sa prédominance se trouve dans la langue et le goût. Ses attributs sont la froideur, le gras, l'inertie, la fluidité, la douceur et la viscosité. **La terre** se manifeste dans les structures solides du corps, les chairs, les muscles, les os, tout ce qui est lourd, dense et lent. La terre est en relation avec l'odeur, le nez, l'anus. Sa prédominance se trouve dans le nez et l'odorat. Ses attributs sont la lourdeur, la grossièreté, la dureté, l'inertie, la stabilité, la densité et la rugosité.

“ La transformation de l'éther engendre l'air, accompagné du sens du toucher et de l'attribut propre à son élément d'origine, soit le son et les conditions fondamentales de la perception sensorielle, des facultés psychiques et de la force physique. Quand l'air se transforme à son tour, par l'effet du temps et de la nature, il engendre le feu doté de forme, accompagné du sens du toucher et du son. Puis, le feu se transforme et manifeste l'eau, liquide et doté de goût. Comme les éléments qui l'ont précédée, elle est dotée de forme, de tact et abonde en son. L'eau engendre enfin toute la variété sur la terre avec ses odeurs et bien entendu, le goût, le toucher, le son et la forme.”^{iv}

SRIMAD BHAGAVATAM

Pour reconnaître les différents types de constitution individuelle, il est important de se baser sur les doshas qui sont au nombre de sept ou de dix suivant les écoles.

Les trois types de constitutions pures :

VATA (V) , PITTA (P) , KAPHA (K)

Les trois ou six types de constitutions doubles :

VATA-PITTA (VP) / PITTA- VATA (PV)

VATA-KAPHA (VK) / KAPHA-VATA (KV)

PITTA-KAPHA (PK) / KAPHA-PITTA (KP)

Le type de constitution triple dit SAMDOSHA : les trois doshas à part égale.

VATA-PITTA-KAPHA (VPK) v

Prakriti consiste en une prise de pouls profond et constitutionnel tandis que **Vikriti** est prise de pouls superficiel pour le déséquilibre du moment.

A fin de bien me faire comprendre, j'effectuerai une prise de pouls sur la personne venue bénéficier d'un massage pour pouvoir reconnaître l'excès du moment.

2.1. Les doshas et le développement personnel

Après la prise de pouls le choix de l'huile effectuée en fonction du dérèglement, peut produire des réactions plus ou moins fortes au moment et à l'issue du massage. Ces réactions dépendront du vécu de la personne ou de l'état d'esprit du moment.

Le massage ayurvédique travaille sur le corps physique et émotionnel ainsi que sur le mental. La première étape sera le toucher qui déclenchera un état de relaxation si le mental n'est pas trop chargé. La 2^{ème} étape sera caractérisée par un apaisement du mental permettant à l'émotionnel de créer un élan de motivation pour qu'enfin le corps commence à lâcher et se libérer. Le développement personnel s'amplifiera lors des ressentis du massage. Dès lors nous prendrons conscience petit à petit de la sensibilité de notre corps physique qui entamera enfin un retour sur lui-même et développera une nouvelle évolution de son propre Etre. Le but de ces soins est de faire travailler le patient avec sa propre énergie, et non celle du thérapeute. Dès le moment où le patient reconnaîtra sa propre énergie, il commencera à différencier ce qui le concerne ou pas pour le bien de son évolution personnelle. Comme nous venons de le voir, les doshas sont reliés aux cinq éléments de vie. Ces derniers ont une importance primordiale pour la physiologie du corps. Vata, pitta et kapha comportent chacun 5 sous-doshas, donc 15 en tout (voir le tableau ci-dessous)

3. Les sous-doshas et le coeur

Vata	Pitta	Kapha
Prana	Pachaka	Kledaka
Udana	Ranjaka	Avalambaka
Samana	Sadhaka	Bhodaka
Apana	Aloshaka	Tarpaka
Vyana	Bhrajaka	Shleshaka

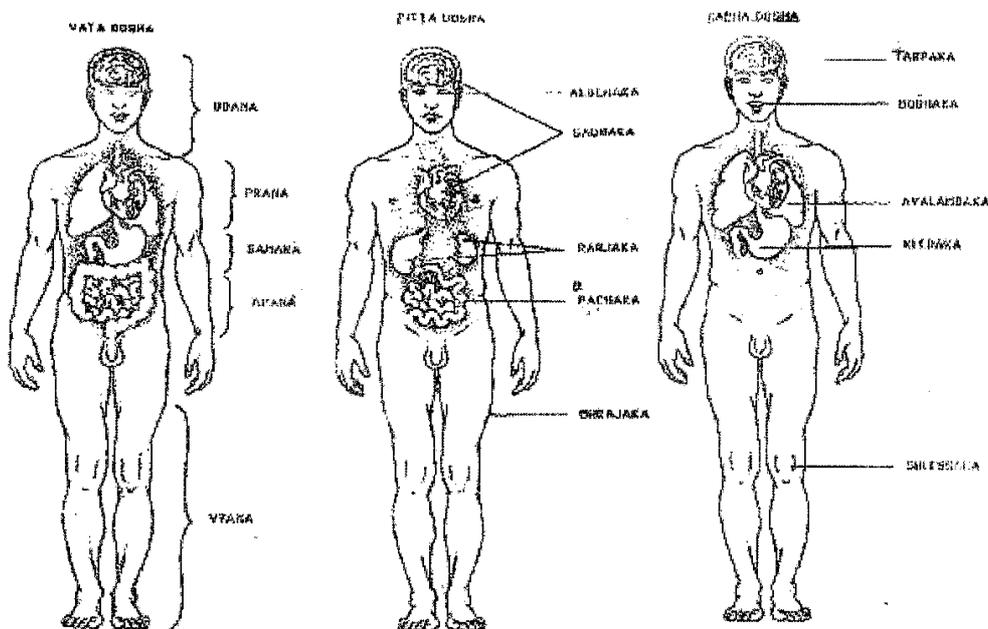
Prana, Sadhaka et Tarpaka sont connectés. Ce sont les trois principaux sous-doshas. Ils influencent directement le fonctionnement du cœur (siège de la conscience dans la science védique)

Udana, Aloshaka, Bhodaka assurent l'équilibrage et le bon fonctionnement des sens, alors que **Samana Pachaka et Kledaka** fournissent les éléments nécessaires à l'accomplissement de la digestion et au processus d'assimilation.

Quant à **Vyana, Bhrajaka et Shleshaka**, ils sont en relation directe avec le fonctionnement des membres, l'équilibre de la peau et de toute la surface du corps.

Pour terminer, **Apana, Ranjaka et Avalambaka** influencent la physiologie de manière globale. Leur équilibre amène la force au corps et soutient l'ensemble de la physiologie.^{vi}

3.1. Schéma des doshas



Philippe Maugars, dans son ouvrage « Ayurvéda et développement spirituel », décrit les sous-doshas et leurs relations avec le cœur de la manière suivante : « Les 3 doshas possèdent tous des sous-doshas (15 au total) dont le siège principal se situe dans le cœur. Le cœur est le centre de la physiologie et, dans la science Védique ancienne, il est décrit comme le siège de la conscience, la demeure du soi profond. Cet organe joue un rôle dans la gestion des émotions et dans l'équilibre de la vie. L'Ayurveda considère le cœur dans son aspect physique, mais aussi dans sa valeur subtile, le chakra cardiaque, ainsi que dans une expression encore plus fondamentale appelée le cœur spirituel qui est le lieu de la conscience profonde, au-delà de toute dualité. Le cœur spirituel réside à la droite du cœur physique et c'est un domaine de félicité ineffable intimement lié à l'expérience claire de la pure conscience, l'état apaisé de l'esprit. »

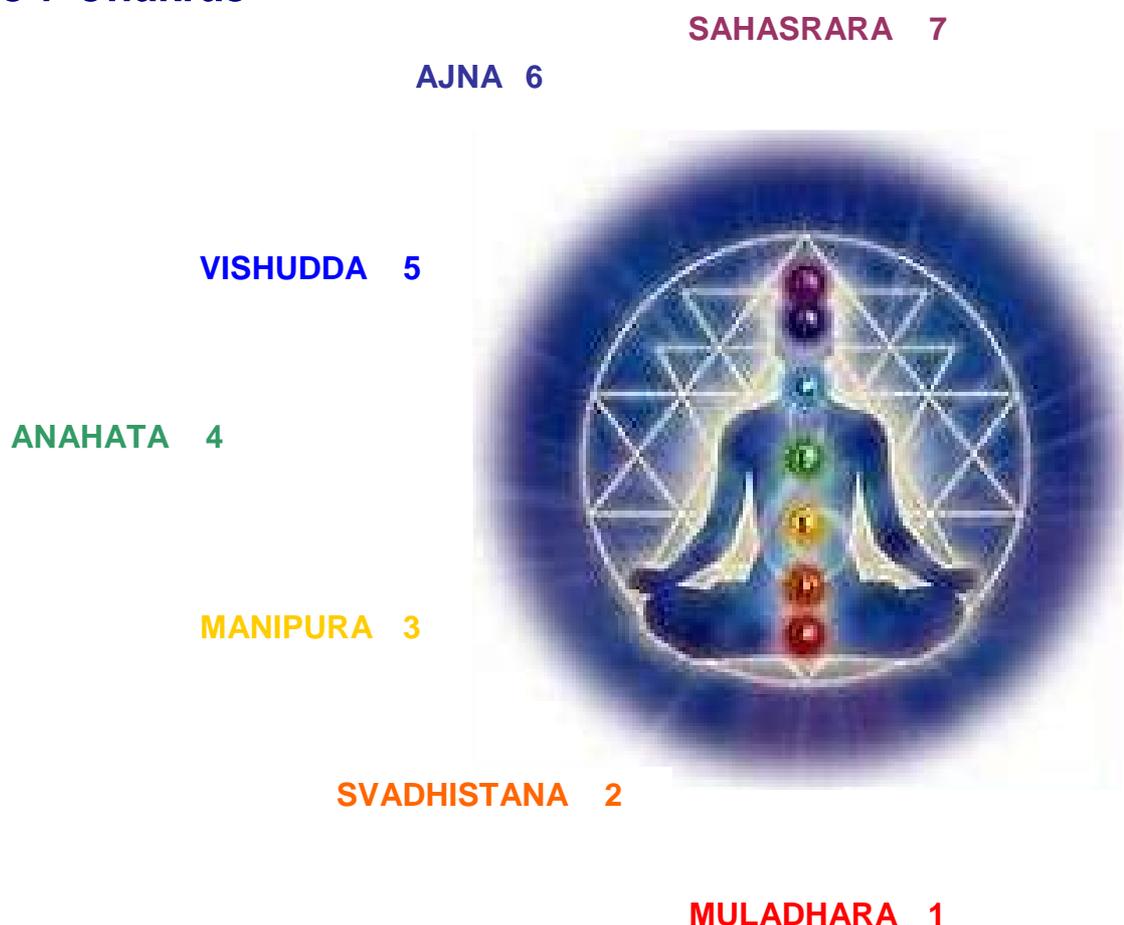
Définition du cœur dans le dictionnaire le petit Larousse médical

«Le cœur est le centre de tout. Il est le distributeur physique et énergétique du fonctionnement du corps. Il s'agit de l'organe musculéux creux situé dans la partie médiane et gauche du thorax, entre les deux poumons. Il assure la circulation sanguine dans le corps grâce à ses contractions régulières ».

le Sâmkhya fournit une explication évolutive cosmique appliquant le tout et posant une structure. Le but serait de passer de la création à l'évolution. L'homme est resté dans la création c'est-à-dire dans la matière, exprimée de nos jours par la technologie et le matérialisme. Pour optimiser son chemin évolutif, il est primordial de lier la création avec le mental, de s'intéresser au cœur afin d'atteindre le but recherché.

L'Ayurveda explique les manifestations physiques en relation avec le corps énergétique (voir le tableau ci-dessous, relation du corps physique et énergétique).

4. Les 7 Chakras



Les chakras ne se voient pas dans le corps grossier (physique), mais dans le corps subtil puisque le corps grossier ne contient que les organes. Bien que les chakras ne soient pas visibles sur le plan physiologique, ils ont une influence directe sur toutes les parties de notre corps.

Définition des chakras en sanscrit

1er	2ème	3ème	4ème	5ème	6ème	7ème
MULADHARA	SVADHISTHANA	MANIPURA	ANAHATA	VISHUDDHA	AJNA	SAHASRARA

Localisation des chakras sur le plan physique

- 1er** situé sur le périnée entre l'anus et le sexe
- 2ème** situé sur le pubis entre le nombril & le sexe
- 3ème** situé entre le nombril et la base du sternum
- 4ème** **situé au niveau du cœur au milieu de la poitrine**
- 5ème** situé à la base du cou, centré
- 6ème** situé au-dessus et entre les sourcils
- 7ème** situé au sommet de la tête

Localisation des chakras sur la colonne vertébrale

- 1er** situé au niveau des coccygiennes
- 2ème** situé entre L5 et S1
- 3ème** situé sur L1
- 4ème** **situé sur D5**
- 5ème** situé sur C5
- 6ème** situé à la racine du nez entre les deux sourcils
- 7ème** situé au sommet du crâne

Les trois premiers chakras sont les inférieurs, ils représentent les fonctions physiques.

Le 4ème chakras est l'intermédiaire entre le bas et le haut, relié aux questions émotionnelles.

Les trois derniers chakras sont les supérieurs, reliés à l'imagination, l'intuition et l'illumination.

NUMEROTATION DES CHAKRAS

Expérience dans la conscience quand ce chakra est optimal

Expérience de la confiance, de la sécurité, de la survie assurée, d'être ancré, présent. Relation harmonieuse avec la mère avec la terre, l'argent, le travail, la maison, le monde physique et tout ce qui est «sécurisant» pour la personne. Volonté de vivre.

1



Expérience dans la conscience quand ce chakra n'est pas optimal

Expérience de doute, de peur, d'insécurité. Difficultés dans la relation avec la mère, l'argent, le travail, le lieu de vie supposé être sécurisant. Perception que le monde physique ne nous nourrit pas, ne nous soutient pas. Egoïsme, égocentrisme.

2



En contact avec le corps physique, les émotions, les sensations. Capacité à se laisser ressentir les émotions, la sensualité, la sexualité. Relation harmonieuse. Nourriture, sens de l'appétit. Vitalité, créativité, joie de vivre

Difficulté à se laisser ressentir sensiblement, émotionnellement, physiquement. Problème en relation avec la nourriture, sexualité, plaisir physique, l'eau. Agressivité, pulsions, culpabilité.

3



Sentiment de liberté, de contrôle, de pouvoir, image de soi, domaine de l'intellect, de la « raison ». Capacité à rayonner et prendre sa place Aisance d'être ce que je suis. Conscience d'une capacité à créer par soi-même, par son propre pouvoir. Pouvoir du mental et de l'intellect.

Difficulté à prendre sa place, son pouvoir. Sentiment d'incapacité à contrôler (soit sa propre vie, soit le monde) Sentiment de ne pas pouvoir être ce que l'on sait être. Jugement de soi ou des autres, culpabilités, attentes, colères. Sentiment de manque.

4

Capacité à se sentir aimable ou aimé, en relation avec... Capacité à aimer, à donner. Capacité à l'acceptation (de soi, de l'autre de ce qui est) Perception d'amour et des relations. Expérience directe, l'aspect «miroir»



De ma perception (je vois en l'autre ce que J'ai en moi).

Perception de ne pas être aimable ou aimé. Difficultés à se sentir en relation

5

Capacité à exprimer, à recevoir. Conscience d'abondance. Capacité à écouter et suivre son intuition. Obtenir sans effort l'objet de ses désirs. Sentiment d'être relié à «une force» spirituelle qui nous guide. Etat de disponibilité, de neutralité. Avoir la perception de «DIEU»



Difficulté à exprimer ce que je veux ou ressens, difficultés à se laisser recevoir ou à obtenir ses désirs. Fuite de la réalité, intolérance, confusion.

6

Conscience de notre nature spirituelle profonde. Capacité à voir les motivations au-delà des actions Expérience d'un univers fonctionnant pour chacun d'une manière ordonnée, «parfaite» et en accorde avec nos peurs, nos désirs, nos croyances. Lucidité. Réalisation de soi.



Confusion concernant notre nature profonde. Identification de soi avec le corps et le monde physique. Sentiment de ne pas être perçu pour ce que nous savons être. Percevoir la surface plutôt que ce qu'il y a au-«delà».

7

Expérience d'unité totale de la «conscience universelle». Omniscience et omniprésence. Relation harmonieuse avec l'autorité, le père, Dieu. Avoir un sens de direction, de but. Capacité à se sentir connecté.



Sentiment d'être séparé, isolé. Incapacité à communiquer avec le monde extérieur. Perception que la vie n'a pas de sens. Absence de sens de direction. Difficultés avec l'autorité, le père ou Dieu

4.1 Liens entre chakras et développement spirituel

Nos chakras peuvent être fermés sans pour autant nous gêner dans notre vie et dans ce cas il n'y a pas de développement spirituel, ce n'est qu'un développement quantitatif.^{vii}

Le but de l'ouverture des chakras est de pouvoir encore mieux comprendre son corps pour que celui-ci trouve l'énergie de son Etre. (Énergie primordiale).

Le corps physique nous suit tout au long de notre vie. C'est un organisme parfait, plus encore un système qui se déclenche pour avertir de tout dysfonctionnement au niveau de notre physique.

Ces maux, malins et bénins, sont reliés principalement à la conscience physique, influencés par les problèmes quotidiens de tous les jours. L'ouverture des Chakras permet de se lier à la conscience cosmique, pour autant qu'on y soit sensibilisé, et d'atténuer ainsi les douleurs voir la guérison.

Le massage ayurvédique, utilisé soigneusement, contribue à la libération des Chakras, donc de l'être. Ce qui, par le biais d'une réflexion concentrée sur soi-même, engendre le développement personnel.

5. Développement personnel

L'Ayurvéda est importante pour notre croissance. Cette médecine nous montre de multiples possibilités de poser des mots sur des maux que nous avons tous.

Elle contribue de manière efficace au développement personnel. Réussir à définir les maux qui nous touchent fait partie de la communication ; une communication qui, aujourd'hui, est limitée par la vitesse et la rapidité auxquelles nous devons exécuter les choses. Il est donc important de s'occuper de soi. L'expression « bien dans sa tête, bien dans son corps » implique la nécessité de poser des mots précis et de bonnes questions pour comprendre notre mental qui fonctionne à grande vitesse.

Le mental est sollicité toute la journée. Il peut donc être confronté à des états de fatigue extrême amenant d'une façon ou d'une autre une charge et une dépendance négative.

En s'imaginant que cette situation dure pendant des années, la direction de notre vie sera prise par notre mental au service du moi, du je (l'ego). Avec un peu de recul (prise de conscience), il nous est plus facile de comprendre tous ces éléments qui gravitent autour de nous. Prendre du recul implique- de

s'interroger sur notre propre vie présente, passée ou future. Prendre du recul pour que l'on se comprenne bien n'est pas reculer mais laisser faire les choses (je reviendrai sur cet aspect plus loin).

À notre époque et dans la société dans laquelle nous vivons, il semble « indispensable » d'avoir un confort matériel, une réussite à haut niveau, ainsi qu'une position de numéro un. Il est ardu de remplir ces objectifs lorsque l'on doit être le premier sur tous les plans, comme ceux de la famille, du monde professionnel ou des relations avec les amis.

Cette confusion entraîne une difficulté de raisonner avec son cœur. Cependant, même si certaines situations de la vie paraissent inextricables, il me semble possible de trouver sa voie. La vision peut paraître idéaliste, mais je crois, qu'à certains moments, des indices de solutions apparaissent et nous poussent à agir de manière cohérente. Ces petites questions nous viennent du cœur et ne sont que rarement comprises à leur juste valeur. Cependant ce combat entre le mental et le cœur entraîne une fatigue psychologique et physique ainsi qu'un manque de volonté et d'engagement.

Cette démarche du développement personnel mène à la découverte de notre identité, paradoxalement à l'éducation que nous avons reçue. A partir de ce moment-là, nous entrons dans un grand voyage intérieur qui modifiera les éléments extérieurs. Nous avons la possibilité de comprendre et de ressentir l'intérieur en prenant des moments pour nous. Ces moments sont importants pour commencer par s'apercevoir qu'il n'est pas facile d'être tout seul. Nous sommes constamment en compagnie de quelqu'un, que ce soit au travail, dans la rue, ou chez des amis. Autrement dit, par le lâcher prise, nous nous libérons de l'emprise de la vie de tous les jours qui nous fige dans le mental. Le voyage intérieur, ainsi que la prise de conscience, nous apportent du calme et la possibilité de poser un regard plus relatif sur la vie. Relativiser les choses est fondamental pour la tête et le corps. Ainsi on peut comprendre la direction des actes de vie présents, passés et futurs.

L'Ayurvéda nous apporte un mode de vie et plus encore, une philosophie comportementale pour l'harmonie de notre corps et de notre esprit. La dinacharya (hygiène de vie journalière), l'alimentation en fonction de la constitution de base appelée PRAKRITI, ainsi que le respect de l'environnement vont renforcer et positiver notre harmonie. Bien entendu, tout cela est une discipline quotidienne à pratiquer en restant toujours à l'écoute du corps car ces principes ne peuvent être intégrés en une seule fois. Le massage ayurvédique aux huiles médicinales chaudes qui ouvrent les pores de la peau et permettent ainsi une meilleure pénétration dans les tissus (dathu) est important, car il travaille sur les plans

physique, mental et émotionnel. En passant par le toucher, nous lâchons le mental et nous permettons à l'émotionnel de se libérer. Le toucher est plus directement relié au coeur qui est l'organe de distribution de l'oxygène et du sang, autrement dit de la vie. La capacité que l'on a à respirer la vie s'exprimera par la capacité à faire vivre son corps.

5.1. Entre ciel (identité) et terre (éducation)

La famille correspond, à mon sens, à des liens profonds, raison pour laquelle la mise en relation entre le père, la mère et l'enfant est importante dans le cadre du développement personnel. Faire face, c'est prendre du recul par rapport à certaines situations de la vie quotidienne et choisir les options adéquates pour y remédier. Cette prise de décision peut être effectuée aussi bien grâce à l'éducation reçue qu'en fonction de sa propre identité.

Education : l'enfant a un modèle de vie qui découle des parents. Il prend exemple de manière consciente ou inconsciente sur leurs comportements. Grâce à cette éducation, aux attitudes qu'il enregistrera durant sa vie, il pourra acquérir petit à petit son identité.

Nous avons tous une religion qui découle des parents, une forme d'éthique comportementale pour l'adaptation à la société actuelle ; une éducation avec des mots clichés tels que: « demande pardon », « dis merci », « mets la main devant la bouche » etc....

Toutes ces expressions constituent des interdits et des limites pour l'enfant. Il se trouve contraint dans ses mouvements et ses attitudes qui ne correspondent pas à sa façon d'être. De cette manière, l'enfant commence à prendre conscience ce qu'il a le droit de faire ou non et cette dissociation se manifeste tant sur le corps physique que sur le corps émotionnel.

Sachant que ces deux corps fonctionnent ensemble, qu'ils se nourrissent des éléments de vie actuelle et passée, il sera logique de comprendre l'évolution de l'enfant comme un mélange de règles de vie, d'expériences et d'observations personnelles, d'éducation et de religion.

Les engagements qu'il prendra et les directions de vie qu'il suivra, découleront soit de sa propre décision, soit de celle des parents. Il grandira avec ces formules qui le guideront jusqu'à ses études ou son apprentissage qu'il entreprendra pour l'orientation de son avenir professionnel et privé.

Identité : c'est lorsque l'enfant commence à prendre ses propres initiatives, à agir par lui-même, à décider selon ses propres pensées, à se « bâtir » en quelque sorte.

Une véritable identité, c'est savoir faire la différence entre ce doux mélange de l'éducation et de notre propre soi. Cependant, est-il possible de placer temporellement une limite au début de la création de sa propre identité ? Est-ce à 5 ans ? A la pré-puberté ? A l'adolescence ? A l'âge adulte ? Il est impossible d'apporter une réponse temporelle à cette question. Il faut plutôt se pencher sur le moment où l'enfant va prendre conscience et faire ses propres choix. Ce moment diffère pour chacun en fonction de sa maturité, de ses dispositions émotionnelles, physiques et mentales.

Pour affiner cette notion plus communément appelée « recherche intérieure » et au-delà de tout enseignement religieux qui différencie et sépare les humains (alors que le sens de « religion » est « relié»), les gens commencent à s'intéresser à la spiritualité.

Chaque religion devrait avoir cette force de spiritualité qui amène à prendre de la distance avec ses actes de vie. Malheureusement les religions ont été biaisées par le mental humain qui fonctionne avec l'ego séparateur.

Cette notion de spiritualité est une prise de conscience du regard intérieur que l'on porte sur l'extérieur. Les actes de vie peuvent provenir de l'inconscient ou du conscient. C'est lorsque qu'on sera confronté à ses propres attitudes qu'on commencera à prendre une direction supérieure. Le but de ce regard sur soi-même est de développer un cheminement en direction des autres et non centré sur sa propre satisfaction.

AMMA : « La spiritualité est le vrai nom de la religion. La religion est l'extérieur et la spiritualité l'intérieur. Prenez l'image d'un fruit : si la religion en constitue la peau, la spiritualité en est la pulpe- l'essence. La spiritualité est la véritable substance de la religion ; en réalité, il est impossible de distinguer entre les deux, elles ne font qu'un ; mais percer l'enveloppe extérieure pour plonger dans la véritable essence exige une compréhension et un discernement adéquats. »

5.2. Identité, éducation et conscience

L'éducation et l'identité font partie du passage de la création à l'évolution. Une fois compris ceci en se positionnant en tant qu'observateur, nous pouvons y ajouter la conscience. Celle-ci se prénomme

ATMA purusha et on peut la mettre en lien à celle qui est le 6^{ème} chakra, AJNA, Une majorité de nos pensées conditionnées sont des mensonges illusoires est inexistantes, fruits de notre mental. Leur accumulation nous contraint à porter des masques et nous force à devenir des espèces de magiciens ayant plusieurs comportements suivant les situations de vie. Au fil des années, cette habitude de vouloir toujours s'adapter à des contextes ou à des personnes différentes se révélera usante.

Etre témoin, (purusha) c'est être l'observateur des situations de vie permettant de prendre conscience de nos actes. A ce moment, nous pouvons commencer à vivre dans le présent. La compréhension de ce mécanisme nous permet alors de devenir témoin de notre mental ainsi que de celui du monde.

6. Recherche intérieure

Le monde matériel ainsi que celui de la technologie nous sécurisent dans une atmosphère individuelle. Cette sphère collective d'individus solitaires nous éloigne de la communication.

Nous vivons dans une société où les idéologies de provenances diverses tentent de faire croire que les individus tout puissants se complaisent à l'idée d'une existence immortelle.

Une société où la notion d'amour se modifie avec le temps et où le besoin se voit comblé par la technologie du dernier cri, cette démarche ne serait-elle pas un état de supériorité ?

Ce mélange entre le rationalisme et les états de cœur nous voile notre propre vérité. Une vérité que chaque personne devrait exprimer pour pouvoir vivre et évoluer dans un monde de co-humanité.

L'attachement à ce que l'on connaît nous sécurise, mais ce cocon s'avère illusoire. Tandis que le libre arbitre nous permet de nous déterminer et d'opérer des choix par notre seule volonté.

La recherche intérieure, c'est choisir une orientation de vie non calculée et différencier ce que l'on va faire ou laisser faire. C'est comme le paysan : il choisira sa graine, il situera l'endroit de la semence et

enfin la plantera (FAIRE). Le résultat de la pousse ne dépendra pas du paysan mais elle appartiendra à la vie (LAISSER FAIRE).

Une partie de l'être humain a un côté essentiellement physique, programmé pour agir indépendamment de notre volonté : le battement du cœur et des paupières, les urines, les selles etc....

Une autre dépend de notre conscience : le contrôle de soi ou les comportements quotidiens. Ces actes « volontaires » et contrôlables sont fortement influencés par notre passé.

L'Ayurveda nous apprend qu'il est important de sortir de l'ignorance et des schémas répétitifs que l'on accumule de jour en jour. Ainsi, la connaissance n'est d'autre que l'intelligence du cœur qui distribuera les informations nécessaires au bon fonctionnement du corps.

Conclusion

Le but de mon travail est d'expliquer le développement personnel grâce aux outils et à la compréhension de l'Ayurvéda. Ses bases théoriques et son mode de vie pratique à adopter nous permettent de développer une forme d'intelligence particulière et d'affronter notre quotidien plus sereinement.

L'Ayurvéda n'est pas simplement une science de la vie, mais un mode de vie parmi d'autres qui accroît notre envie de grandir malgré les difficultés qui nous entourent.

Une fois la connaissance et les expériences acquises au fil des années, notre cœur se substitue au mental si conforme à notre société actuelle. J'entends par là que l'intelligence du cœur est accessible au moment où l'on souhaite s'y prêter, et l'Ayurvéda est un moyen pour y arriver.

L'homme ne se penche pas assez sur ses propres besoins, ses envies réelles et il s'oublie face à ses envies consuméristes et matérielles. Se développer demande une réflexion sur soi, son passé, son présent, et exige d'être patient face à cette maturation de soi.

La société d'aujourd'hui s'axe principalement sur le futur et mélange les nouvelles technologies et les télécommunications. Elle implique un énorme paradoxe face à un développement naturel et simple de soi.

Comment une médecine holistique telle que l'Ayurvéda pourrait-elle être crédible face aux avancées de la médecine classique et ses industries pharmaceutiques ? Une réponse à cette question se situe dans le développement personnel, d'où l'intérêt de ce travail.

La médecine occidentale ne cesse de se développer et d'évoluer. Ses techniques de pointes et ses nombreux médicaments permettent de nous sécuriser et atténuent nos peurs en cas de problèmes majeurs.

L'Ayurveda nous offre une vision holistique de la vie et du corps ainsi que des remèdes naturels.

Depuis une dizaine d'années, les massages ayurvédiques » s'installe petit à petit dans les SPA des hôtels accueillant des gens de tout horizon.

Par leurs offres diverses, les SPA représentent une belle carte de visite pour ces établissements. Ils peuvent également constituer un lieu de grande interaction dans les endroits où une prise en charge avec des traitements ayurvédiques est proposée. Pratiquées dans le but essentiel d'apporter un soutien, une aide physique ou psychologique, ces deux visions de la médecine peuvent s'avérer complémentaires.

La spiritualité n'est d'autre que la prise de conscience des actes et des comportements du quotidien. Ce recul face aux événements et aux changements appréhende le présent d'une façon singulière et simple. Il ne s'agit pas d'être dans les pôles extrêmes et catégoriques de la compréhension de l'Ayurvéda, mais de trouver sa juste mesure et un équilibre afin d'atteindre une harmonie naturelle de soi.

Une application régulière et naturelle ainsi qu'une démarche quotidienne sont indispensables pour parvenir aux objectifs fixés. Les massages, une nourriture saine, le respect de l'environnement, de son corps et de son esprit permettent petit à petit d'atteindre cet état grandissant vers la connaissance de soi, la sérénité et la paix.

Bibliographie

- ∞ Mochain Patrice, Guide pratique, Hélogos Formations
- ∞ Frawley David, Yoga & Ayurveda, Auto guérison et réalisation de Soi, Ed. Turiya, 2002
- ∞ Frawley David, La santé par l'Ayurveda, Guide pratique des thérapies ayurvédiques, Ed. Turiya, 2003
- ∞ Dr. Vasant Lad, Ayurveda, Science de l'auto guérison, Ed. Guy Trédaniel, 1997
- ∞ Lowndes Florin, Le Chakra du Cœur, Ed. Les Trois Arches, 1997
- ∞ Chandra Ram, Vérité Eternelle, Ed. SRCM, 1998
- ∞ Morrison Judith H., Le livre de l'Ayurveda, le guide personnel du bien-être, Ed. Le Courrier du Livre, 1995
- ∞ Petit Larousse de la médecine, Ed. Larousse, 2004
- ∞ Martel Jacques, Le grand dictionnaire des malaises et des maladies, Ed. Quintessence, 2002
- ∞ Sarasvati Swâmî Omkârânanda, Le feu dans tous des états, Ed. Bénévent, 2002
- ∞ Maugras Philippe, Ayur veda et développement spirituel, Ed. Guy Trédaniel, 2000
- ∞ Dr. Sigaléa Robert, La Médecine traditionnelle de l'Inde, Ed. Olizane, 1995
- ∞ L'Ayurveda, Supports pour cours théoriques, Tome I, Centre de formation de Médecine Ayurvédique Kalaguna-Sadhana Sàrl.
- ∞ Sri Srimad, A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, La Bhagavad Gita telle qu'elle est, Ed.The Bhaktivedanta Book Trust, 2004
- ∞ Annie Marquier, La liberté de l'être, Ed.Valinor, 2006
- ∞ Mata Amritanandamayi, Eveillez-vous mes enfants, Tome VII, Ed. Mata Amritanandamayi Trust,

Danielle & Olivier Follmi *Sagesses 365 pensées de maîtres de l'Inde* Edition de la martinière 2003

Jean-Pierre Bigler, Dresse Simone Hunziker, *Ayurvéda I et supports de cours théoriques*, Centre de Formation de Médecine Ayurvédique, Kalaguna-Sadhana SARL, Edition 2005, pp. 5.

Jean-Pierre Bigler, Dresse Simone Hunziker, *Ayurvéda I et supports de cours théoriques*, Centre de Formation de Médecine Ayurvédique, Kalaguna-Sadhana SARL, Edition 2005, pp 8

Robert Sigaléa, *La Médecine traditionnelle de l'Inde*, Edition Olizane 2005, Genève, pp.38.

Sri Srimad, A.C. Bhaktivedanta, Swami Prabhupada, *La Bhagavad Gita telle qu'elle est*, Edition The Bhaktivedanta Book Trust International Inc, 2004.

Jean-Pierre Bigler, Dresse Simone Hunziker, *Ayurvéda I et supports de cours théoriques*, Centre de Formation de Médecine Ayurvédique, Kalaguna-Sadhana SARL, Edition 2005,

Florin Lowndes *Le chakra du cœur* Edition **les trois arches**

Jean-Pierre Bigler, Dresse Simone Hunziker, *Ayurvéda I et supports de cours théoriques*, Centre de Formation de Médecine Ayurvédique, Kalaguna-Sadhana SARL, Edition 2005, pp 18



Remerciements :

Camille Kaeser, ma compagne de route, Line Batard, Giuseppe Schito, Fabianna Martinez, Mario Hamitouche, David Chaille, Damien Fernandez, Laura Greco, Jocelyne Absi, Claude Alain Monnard, Jean-Pierre Bigler et Nina ainsi que ma famille.

