

Sattva, La guérison du corps et de l'esprit



**Travail de diplôme pour l'école SAMA,
Swiss Ayurvedic Medical Academy Sàrl
Rotondo Witz Carine
Janvier 2010**

Sattva, la guérison du corps et de l'esprit

Table des matières

Préface	p 2
Introduction	p 3
1. Qu'est-ce-que Sattva	p 4
A. Les origines de l'Ayurvéda - La cosmologie Ayurvédique	p 4
B. La nature mentale - Sattva - Rajas - Tamas	p 8
C. Les Gunas et le karma	p 9
2. Pourquoi développer Sattva	p 9
Garder ou retrouver la santé physique et mentale	
3. Comment développer Sattva	p 11
A. Grâce à l'alimentation - Liste des aliments - Le végétarisme	p 11
B. Grâce à l'amour et à la compassion	p 15
C. Grâce la réalisation que le bonheur vient de l'intérieur	p 17
D. Grâce aux trois entraînements de l'esprit - La discipline morale - La concentration - La sagesse	p 18
4. Sattva et la thérapie Ayurvédique	p 23
Conclusion	p 25



Préface

Le prince Siddhartha possédait toutes les choses mondaines qu'il désirait. Le royaume de son père renfermait de grandes richesses et on espérait que Siddhartha en deviendrait le prochain roi. Ses parents firent tout ce qu'il faut pour qu'il ait toutes les différentes sortes de plaisirs et ils lui donnèrent beaucoup de belles compagnes, mais un jour le prince Siddhartha se risqua hors du palais des plaisirs et là il vit tour à tour un malade, une personne âgée, un cadavre et un moine. Après avoir vu et contemplé cela, le prince Siddhartha s'intéressa beaucoup au Dharma, la pratique spirituelle, et quitta le palais pour méditer dans la forêt. Son père essaya de l'en dissuader, mais le prince Siddhartha lui dit : « Si tu peux me garantir que je ne ferai pas l'expérience des souffrances de la maladie, de la vieillesse, de la mort et de la renaissance, je resterai au palais et serai roi après toi. As-tu une méthode parfaite qui me protégera de

ces dangers ? S'il-te-plaît, si tu en as une, enseigne-la moi et je viendrai avec joie à la maison. Par contre, si tu ne connais pas une telle méthode, il n'existe rien dans ma vie mondaine qui puisse m'offrir une protection réelle contre ces quatre rivières de souffrance. Pas même ma mère ne peut me protéger contre ces souffrances. Seul le Dharma protège, c'est pourquoi je dois pratiquer le Dharma. » Puisque son père ne pouvait pas lui offrir de méthode pour obtenir la liberté parfaite, le prince Siddhartha resta dans la forêt et, en pratiquant le Dharma, atteignit l'illumination et révéla comment tous les êtres vivants peuvent atteindre le même état.

Guéshé Kelsang Gyatso

Introduction

L'Ayurvéda, qui signifie littéralement « connaissance de la vie », nous encourage à nous connaître nous-mêmes, à déterminer nos forces ainsi que nos faiblesses. Respecter notre constitution unique et maintenir l'équilibre de notre physiologie nous permet d'éviter un grand nombre de maladies. Travailler sur notre esprit et nous développer sur un plan sattvique nous permet d'éliminer la racine même de toute souffrance et de toute maladie présente et future.

Tous les êtres vivants ont le même désir fondamental : être heureux, en bonne santé et éviter la souffrance. Mais nous ne savons pas quelles sont les causes réelles du bonheur et de la souffrance. Deux alternatives se proposent à nous, soit nous essayons de changer l'extérieur, c'est-à-dire notre environnement, notre famille, nos amis afin qu'ils soient conformes à nos désirs, soit nous essayons de changer l'intérieur, c'est-à-dire notre esprit. Nous croyons généralement que la première solution est la meilleure et passons la majeure partie de notre vie à essayer d'acquérir un maximum de biens matériels, d'obtenir une bonne réputation et situation, d'avoir une bonne santé et de nous entourer d'innombrables amis. Malheureusement pour nous, nous nous rendons vite compte que tout cela ne nous rend pas heureux et en bonne santé, bien au contraire, cela nous apporte bien souvent souffrance, maladie et problème.

Le bonheur et la souffrance sont en réalité des états d'esprit. Ils proviennent donc de l'intérieur de notre esprit. Nous sommes heureux lorsque notre esprit est en paix, quelles que soient les conditions extérieures. Mais, si notre esprit est perturbé ou troublé, nous ne pourrions pas être heureux, même si les conditions extérieures sont optimales. Si nous voulons un bonheur vrai et durable nous devons générer et maintenir une paix intérieure spéciale. Si nous voulons pouvoir bénéficier d'une bonne santé nous devons comprendre la nature psychologique et subtile de nos déséquilibres et de nos maladies. La seule manière d'y parvenir est de mener une vie sattvique et de développer Sattva dans notre esprit. Ce processus commence par l'identification et l'abandon progressif de nos états d'esprit négatifs

et perturbés ainsi que l'identification et le développement d'états d'esprit positifs, paisibles et vertueux. En améliorant ainsi notre paix intérieure nous pourrions résoudre tous nos problèmes et réaliser le vrai sens de notre vie humaine, mener une vie sattvique afin de faire évoluer notre conscience.

Nous, thérapeutes Ayurvédiques, avons à disposition un outil merveilleux pour venir en aide aux autres. Nous pouvons grandement contribuer à leur bonne santé physique et mentale. Grâce aux soins que nous pouvons offrir à nos patients, nous pouvons les aider, en les soulageant de leurs douleurs physiques, en remédiant à leurs déséquilibres énergétiques et subtils, en stimulant leurs systèmes d'élimination des déchets et des toxines ainsi qu'en les aidant à calmer leur mental. Mais la plus grande aide que nous puissions leur offrir est de les aider à vaincre leur états d'esprit perturbés afin qu'ils trouvent la paix intérieure indispensable pour avoir une bonne santé et trouver un bonheur durable. Ce n'est qu'après avoir surmonté nos propres perturbations mentales telles que la colère, l'attachement et l'ignorance et généré les profondes réalisations spirituelles que sont l'amour vrai, la compassion, la concentration et la sagesse que notre capacité d'aider les autres sera beaucoup plus grande. Grâce au développement de Sattva dans notre vie et dans notre esprit nous pourrions aider les autres à résoudre leurs problèmes, à garder une bonne santé et à trouver la paix intérieure et la joie et ceci de manière durable.

1. Qu'est-ce-que Sattva

A. Les origines de l'Ayurvéda

La cosmologie Ayurvédique

Issu de l'Inde, l'Ayurvéda est le plus ancien système médical connu encore enseigné jusqu'au niveau universitaire et pratiqué de nos jours. Il y a 5000 ans et plus, les sages de l'Himalaya reçurent des révélations divines sur les fondements de la vie. Ces enseignements oraux, transmis de génération en génération constituèrent plus tard les 4 Védas, textes sacrés de la connaissance védique. L'Ayurvéda provient des Rig Védas ou sciences des Mantras, une de ces quatre révélations originelles qui datent de 1500 ans avant Jésus Christ. Tout au long de l'histoire, l'Ayurvéda a continué à se développer parallèlement à la culture indienne. Trois grands médecins y ont particulièrement contribué.

- **Charaka** aurait vécu vers 500 avant Jésus Christ. Il a écrit la Charaka Samhita, le compendium de Charaka. Il s'agit d'un écrit philosophique de l'Ayurvéda ainsi qu'un recueil de méthodes de diagnostics et de traitements, principalement dans le domaine de la médecine interne.
- **Sushruta** dont la datation est peu précise mais aurait vécu à la même période que Bouddha, soit au sixième siècle avant Jésus Christ, a écrit la Sushruta Samhita, compendium de Sushruta, qui a beaucoup apporté dans le domaine de la chirurgie.

- **Vagbhata** a vécu à la fin du sixième siècle après Jésus Christ. Ses œuvres, l'Asthanga Hridayam et l'Ashtanga Samgraha sont une synthèse de la Charaka et la Shushruta Samhita.

L'Ayurvéda est donc l'aspect médial de la science spirituelle appelée science védique. Elle est une médecine scientifique, empirique et holistique et couvre tous les aspects de la santé. L'Ayurvéda considère l'être humain dans son ensemble et repose sur l'harmonisation du corps, de l'âme et de l'esprit.

L'Ayurvéda se base sur le Sankhya, littéralement « connaissance parfaite », qui est un enseignement cosmologique trouvant sa source dans les Védas. Le Sankhya est une philosophie décrivant les vingt-quatre principes cosmiques principaux expliquant tous les processus de l'univers. Il a été conçu par le grand sage Kapila qui est mentionné dans la littérature védique des Rig Védas.

Ces vingt-quatre principes cosmiques sont :

- **Prakriti** : la nature primordiale. Forme originelle de la matière. C'est la force créatrice contenant les formes subtiles des trois Gunas.
- **Mahat** : l'intelligence cosmique. Esprit Divin où se trouvent les lois et les grands principes à l'origine de la vie que la manifestation doit suivre. C'est la conscience manifestée contenant les formes subtiles des cinq éléments, les Tanmatras.
- **Ahankara** : l'égo, la naissance du Je. Élément discriminatoire créant l'apparence de la séparation entre l'observateur et l'observé.
- **Manas** : l'esprit conditionné, la conscience. Manas est le principe des émotions et de l'imagination, il est l'aptitude à percevoir.
- **Les cinq Tanmatras** : énergie de base de l'ouïe, du toucher, de la vue, du goût et de l'odorat qui permettent la coordination des organes des sens avec les objets des sens.
- **Les cinq organes des sens** : les oreilles, la peau, les yeux, la langue et le nez. Ils sont le potentiel de l'expérience mentale du monde extérieur.
- **Les cinq organes de l'action** : la bouche, les mains, les pieds, le système uro-génital et l'anus. Ces organes d'action permettent au corps d'accomplir certaines actions afin que l'esprit acquière de l'expérience.
- **Les cinq grands éléments** : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. Ils représentent le solide, le liquide, le radioux, le gazeux et les formes étheriques et forment ainsi le monde extérieur de l'expérience.

Un vingt cinquième principe cosmique peut être défini comme **Purusha**, la conscience pure non manifestée. L'univers existe pour fournir des expériences à la conscience. L'objectif du Samkhya est le retour à la conscience pure de Purusha. Sous la forme d'Atman, il représente l'Âme individuelle. Lorsqu'il est éveillé par le processus d'évolution spirituelle il peut

Sattva, la guérison du corps et de l'esprit

Type double : Vata-Pitta Vata-Kapha Pitta-Kapha
Type triple : Vata-Pitta-Kapha

La compréhension de ces différents types de constitutions nous permet d'adapter notre style de vie ainsi que notre alimentation selon nos besoins individuels. L'Ayurvédā nous enseigne donc comment vivre en harmonie avec notre constitution afin d'éviter toute maladie physique et mentale.

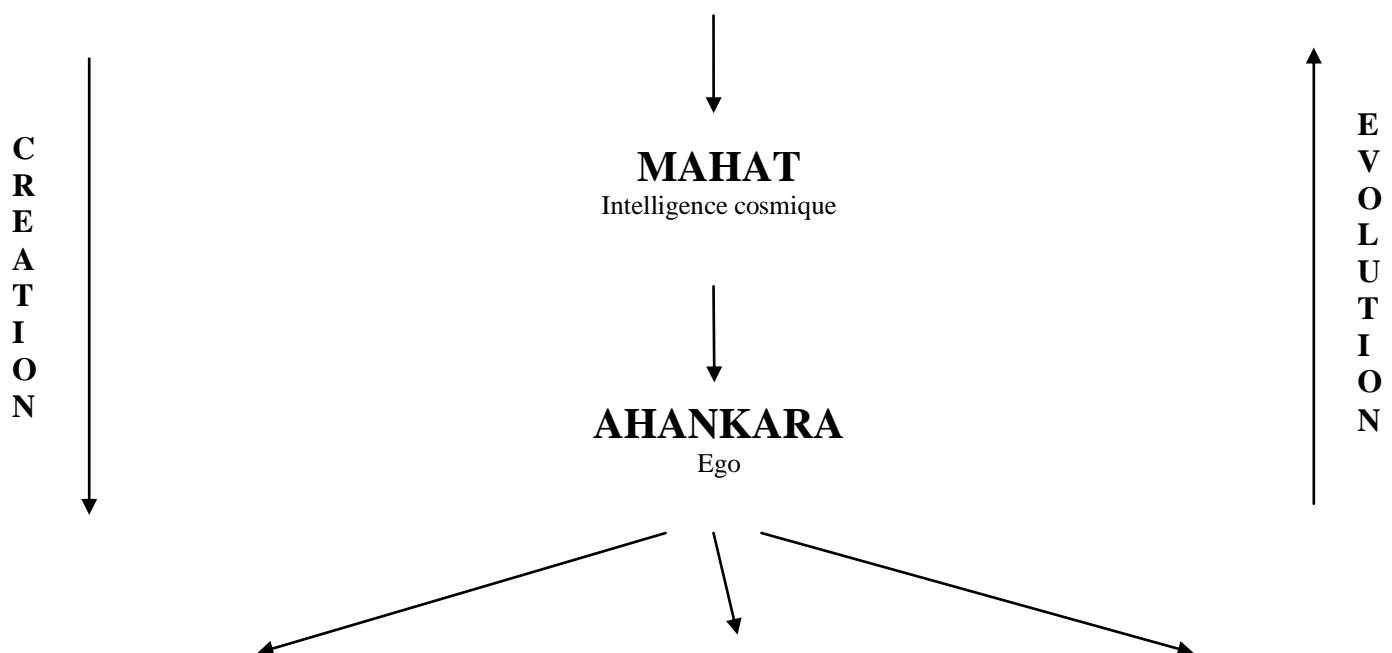
Chaque Dosha possède des qualités, des attributs nous permettant de les reconnaître. Ces attributs sont au nombre de vingt et sont regroupés sous forme de dix paires d'opposés. Ils sont en quelque sorte des sous-gunās et ils qualifient tous les aspects de la vie.

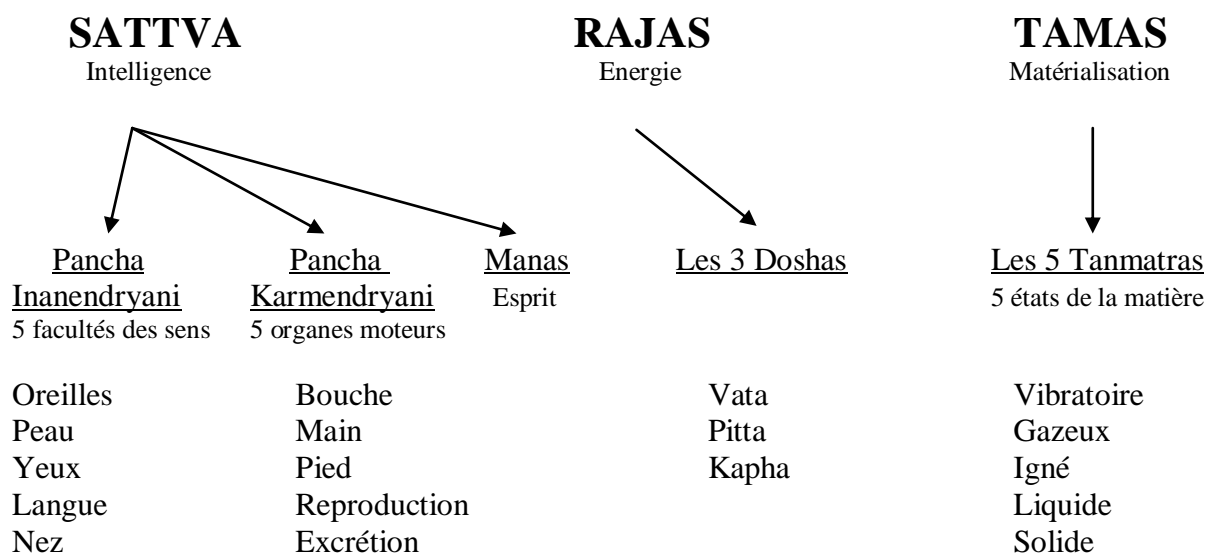
Doshas	Attributs
Vata	Froid, sec, léger, subtil, mobile, dur, rugueux et clair
Pitta	Chaud, humide, léger, subtil, liquide, mobil, vif, doux et clair
Kapha	Froid, humide, lourd, grossier, dense, stable, lent, doux et opaque

LE SAMKYA

PURUSHA
Conscience pure

PRAKRITI
Nature primordiale





B. La nature mentale

Prakriti, la nature primordiale, est composée de trois qualités fondamentales, les trois Gunas. Toutes les formes de la création contenues dans Prakriti vont se manifester à travers ces trois qualités que sont Sattva, Rajas et Tamas. Chaque objet et chaque être est une combinaison spécifique des trois Gunas.

En Ayurvéda, nous utilisons principalement les trois Gunas pour déterminer la nature du mental. Les Gunas ont une influence très importante sur les êtres vivants et celle-ci dépend principalement du karma. Toutefois nous avons la possibilité de modifier les proportions respectives de nos trois Gunas, grâce à notre mode de vie et notre alimentation ; c'est le but même de l'évolution. Les Gunas que nous recueillons servent donc à construire notre mental.

SATTVA : Sattva signifie : lumière d'éveil, stabilité, harmonie, vertu, connaissance, équilibre, amour. Au niveau de l'esprit, Sattva représente la pureté et procure l'éveil et le développement de l'âme. Son mouvement est vers l'intérieur et vers le haut. Sattva est le principe de l'intelligence.

RAJAS : Rajas signifie : crépuscule dynamique, distraction, activité, turbulence. L'énergie de Rajas provoque la dispersion et l'extraversion. Son mouvement est vers l'extérieur. Rajas est le principe de l'énergie.

TAMAS : Tamas signifie : obscurité, inertie, lourdeur d'esprit, ignorance. L'énergie de Tamas provoque l'illusion. Son mouvement est vers le bas. Tamas est le principe de matérialisation.

Lorsque les trois Gunas sont en équilibre et en harmonie avec le mental, nous retrouvons la paix et l'harmonie. Il se produit par la prépondérance et le raffinement de Sattva. En augmentant Sattva, notre mental devient clair, lucide et paisible et la réalité peut alors être perçue.

Deux lois régissent les Gunas :

1. La loi de l'alternance : ces trois forces sont constamment en interaction dynamique, elles sont liées et s'affectent mutuellement de diverses façons
2. La loi de la continuité : les gunas ont tendance à maintenir leur nature spécifique durant un temps déterminé lorsqu'ils sont dominants.

Cela signifie que ces trois forces sont totalement indissociables et qu'elles s'influencent en permanence.

C. Les Gunas et le Karma

La loi du karma est une loi de causalité selon laquelle toutes nos actions du corps, de la parole et de l'esprit sont les causes et toutes nos expériences leurs effets. La loi du karma explique pourquoi chaque personne a une disposition mentale unique, une apparence physique unique et des expériences uniques. Le karma individuel de chaque personne est différent ce qui fait que la nature mentale de chaque personne, c'est-à-dire la combinaison unique des trois Gunas, les apparences physiques ainsi que les expériences sont différentes.

Chaque action que nous accomplissons laisse une empreinte sur notre esprit et chaque empreinte finit par produire son propre effet. Les actions vertueuses sèment les graines du bonheur et de la santé future, les actions non vertueuses sèment les graines de la souffrance et de la maladie future. Les graines que nous avons semées par le passé sommeillent jusqu'à ce que les conditions nécessaires à leur maturation soient réunies. Parfois plusieurs vies peuvent séparer l'action de son effet.

Le principe du karma est important en Ayurvéda. Quelque soit notre situation, il y a une cause à cela et cette cause est notre propre karma. Cela signifie que nous provoquons et sommes responsables de notre propre condition de vie physique et mentale. Mais cela veut aussi dire que nous pouvons changer les choses, changer notre propre chaîne de cause à effet. En cultivant Sattva, notre esprit deviendra plus paisible, notre vie sera plus harmonieuse et notre santé plus résistante car mener une vie sattvique sème les graines du bonheur et de la santé, présents et futurs.

2. Pourquoi développer Sattva

L'Ayurvéda préconise de chercher à diminuer les Gunas que sont Rajas et Tamas, car ils sont des facteurs de maladies mentales, physiques et d'ignorance spirituelle. Sattva est la clé de la guérison Ayurvédique. Un corps et un esprit sattvique ont tendance à rester équilibrés donc ils sont moins à même de souffrir de maladies.

Tamas génère une accumulation de toxines et de déchets au niveau physique. Quant au niveau psychologique, il entraîne des états d'esprit négatifs. Les maladies liées à Tamas sont généralement des maladies chroniques.

Rajas crée un va-et-vient entre santé et maladie à cause de son énergie constamment en mouvement. Les maladies liées à Rajas sont généralement des maladies aiguës.

Sattva protège des maladies. Au niveau physique ainsi qu'au niveau psychologique Sattva crée l'équilibre, l'adaptation empêchant tout excès.

Garder ou retrouver la santé physique et mentale

La cause d'une maladie a différents niveaux :

- D'un point de vue grossier, une maladie ne peut pas se développer sans une cause de même nature. Un déséquilibre des éléments terre, feu, eau, air et éther de notre corps entraînera une réaction de celui-ci et aboutira souvent à une maladie liée à un des ces éléments. Si nous développons une maladie de type Vata par exemple, comme une raideur musculaire avec une douleur aiguë, il y a nécessairement une cause Vata à son origine, comme un manque de sommeil, une exposition au froid et aux courants d'air ou une absorption de nourriture froide et sèche. Pour chaque maladie il existe une ou plusieurs causes, provenant du mode de vie ou de notre alimentation, contribuant à un déséquilibre de nos Doshas. Pour garder ou retrouver notre santé physique nous devons maintenir l'équilibre de notre nature de base, de la physiologie de notre constitution.
- D'un point de vue plus subtil, cet équilibre physiologique n'est pas suffisant, car il nous faut également maintenir un même équilibre dans notre mental. Seul Sattva peut nous apporter cette stabilité, cette clarté. Nous avons besoin de développer plus de sagesse afin de pouvoir nous débarrasser des causes subtiles des maladies et cette sagesse provient d'une vie sattvique.

Comme il a été dit plus haut, toutes nos souffrances physiques et mentales proviennent d'un esprit perturbé, agité ou lourd. Développer Sattva dans notre vie et plus particulièrement dans notre esprit nous aide à trouver la paix mentale, source d'une vie saine et harmonieuse.

Tout ce qui survient dans notre vie engendre des sensations. Chaque sensation provoque une réaction biochimique qui a un effet sur notre corps physique. Par nos réactions face à ces sensations nous construisons notre corps et notre esprit. Si nos réactions sont constamment négatives et perturbées, que nous nous mettons en colère ou que nous développons de l'attachement, notre mental sera agité et cela provoquera un déséquilibre dans notre corps. Ce déséquilibre est à la base de toute maladie.

Le problème réside dans nos réactions inappropriées. Lorsqu'une situation désagréable se manifeste, notre esprit observe l'objet impliqué, qu'il soit animé ou inanimé, et le ressent comme déplaisant, il exagère ses défauts et désire lui nuire. Nous nous construisons alors une image mentale d'un objet fautif ou d'une personne fautive de façon intrinsèque et nous développons en conséquence de l'aversion ou de la colère. De la même façon, lorsqu'une situation agréable se manifeste, notre esprit observe l'objet et le ressent comme plaisant et attirant et exagère ses qualités. Nous nous construisons une image mentale d'un objet attrayant ou d'une personne attrayante de façon intrinsèque et nous développons de l'attachement.

Nous ne pouvons pas éviter les difficultés et les désagréments. Ce que nous pouvons apprendre grâce à Sattva c'est d'y répondre d'une manière appropriée, sans colère ni attachement. S'il n'y a pas d'agitation mentale, il n'y aura donc aucun effet négatif produit qui puisse interférer sur notre santé.

Développer Sattva c'est développer l'équanimité face à toutes les situations. Apprendre à contrôler ainsi notre esprit nous permet de ne plus souffrir des conditions extérieures. Cela nous apporte un immense soulagement car nous arrivons à garder en permanence un esprit clair, équilibré et serein.

Avec la sagesse de Sattva, nous pouvons développer des réactions paisibles d'amour et de compassion face à chaque situation de notre vie. Notre mental reste clair et équilibré, ce qui ne provoque pas de déséquilibre physique causant des maladies. En apprenant à gérer notre esprit grâce à la vertu et à l'harmonie de Sattva, nous nous protégeons des maladies physiques et mentales.

2. Comment développer Sattva

A. Grâce à l'alimentation

L'alimentation est le fondement de la vie. Bien manger est essentiel, c'est l'élément clé de la santé. Une alimentation appropriée est à la base de toute thérapie de guérison car elle représente le facteur principal pour soigner le corps physique, celui-ci se développant à partir des aliments ingérés. Une alimentation inappropriée est la principale cause de maladie.

Grâce à l'Ayurvédā et son approche constitutionnelle, nous sommes en mesure d'ajuster notre alimentation à notre individualité. Le principe des trois humeurs biologiques constitue la base

de la diététique Ayurvédique. Selon notre constitution, une alimentation Vata, Pitta ou Kapha nous sera alors recommandée. Lorsque nous souffrons d'une maladie, le diagnostic Ayurvédique s'établit aussi selon les trois humeurs biologiques. Afin de maintenir ou de retrouver un bon fonctionnement de notre physiologie, le soutien par l'alimentation se fera en fonction des six goûts :

Goûts	Eléments	Effets sur les Doshas	
Salé	Eau et Feu	Diminue Vata	Augmente pitta et Kapha
Acide	Terre et Feu	Diminue Vata	Augmente Pitta et Kapha
Doux	Eau et Terre	Diminue Vata et Pitta	Augmente Kapha
Amer	Air et Ether	Diminue Pitta et Kapha	Augmente Vata
Astringent	Air et Terre	Diminue Pitta et Kapha	Augmente Vata
Piquant	Air et Feu	Diminue Kapha	Augmente Vata et Pitta

L'alimentation est une aide thérapeutique mais elle n'est pas un médicament en soi. Nous pouvons énormément aider le corps en assainissant le terrain, en renforçant les propres défenses naturelles de l'organisme grâce à l'alimentation mais les aliments eux-mêmes ne guérissent pas mais ils soutiennent le corps dans son processus d'auto guérison.

La diététique occidentale parle de l'alimentation en termes de calories, de glucides, lipides et protides. Malheureusement l'essentiel n'est pas pris en compte. Ce qui est important dans un aliment, n'est pas sa valeur énergétique mais sa qualité vitale. L'alimentation est le fondement de la vie, elle transporte la force vitale, le Praña, et le maintient dans notre corps. L'Ayurvéda nous apporte cette notion indispensable et vitale grâce à sa profonde connaissance de l'être humain et de la nutrition.

La diététique Ayurvédique parle davantage de la qualité des aliments, c'est-à-dire de la classification des aliments selon les trois Gunas. Un régime alimentaire approprié ne consiste pas uniquement en un type d'aliments en particulier mais plus particulièrement en la qualité de ces aliments.

Un régime alimentaire sattvique consiste à se nourrir principalement d'aliments naturels, frais, cultivés sur de bonnes terres dans le respect de l'environnement, dans la région où nous vivons, en harmonie avec la nature, mûris naturellement et cuisinés correctement et avec amour. Ces aliments sont alors gorgés de Praña. Cette alimentation est équilibrante et purifiante pour l'organisme. Elle élimine les facteurs nuisibles de maladies et favorise l'équilibre de tous les Doshas. Elle apporte de la lucidité et de la clarté mentale. Sa teneur en substances nutritives est équilibrée. Elle contribue à la bonne régulation des fonctions vitales de l'organisme. Elle est exclusivement végétarienne.

Manger juste ce qui est nécessaire est sattvique.

Un régime alimentaire rajasique est stimulant pour le corps mais aggrave Vata et Pitta. Il génère de l'hyperactivité, de l'agitation, de l'irritabilité ainsi que des

insomnies. Il excite et perturbe le psychisme car il éveille beaucoup de colère et de passion.

Manger trop vite ou trop de combinaisons différentes est rajasique.

Un régime alimentaire tamasique s'éloigne littéralement du respect du corps. Il aggrave principalement Kapha et provoque une accumulation d'ama, masse toxique d'aliments mal ou non digérés. Il génère une hypoactivité, de la léthargie et de l'apathie ainsi qu'une accumulation de mucosité et de déchets. C'est une alimentation souvent très riche qui apporte beaucoup de calories cependant elle est beaucoup trop lourde et elle encrasse l'esprit, empêchant tout développement personnel.

Manger trop est tamasique.

L'Ayurvéda conseille d'adopter une alimentation sattvique. Celle-ci favorise le développement de Sattva et apporte des qualités supérieures de paix, d'amour et de conscience. Le développement de notre âme dépend de ce que nous absorbons.

Les textes philosophiques védiques nous décrivent la relation très étroite qu'il existe entre les aliments et l'esprit :

« Les aliments consommés se divisent en trois parties : la partie brute se transforme en excrément, la partie intermédiaire se transforme en chair et la partie subtile se transforme en esprit »

Chandagodya Upanishad VI.4.1

Liste des aliments

Sattviques

Les fruits et les légumes, les fruits secs, le lait entier, le beurre clarifié, le yaourt frais, les céréales et leurs dérivés, les oléagineux, les lentilles claires ou rose, etc.

Si ces aliments sont frais, naturels, de culture contrôlée et biologique et s'ils sont cuisinés avec soin, ils se digèrent aisément et apportent vitalité, endurance et vigueur. Ils contribuent au maintien d'un organisme en parfaite santé et aide au développement personnel.

Rajasiques

Le sucre raffiné, le chocolat, la viande, le poisson, les fromages, les œufs, les pommes de terre, les aubergines, les radis, les oignons, le gingembre, le thé, etc.

Ces aliments sont riches et fournissent à l'organisme une grande énergie et une trop grande stimulation. Ils agitent le corps et rendent le mental incontrôlable.

Tamasiques

La viande rouge, le porc, les aliments qui ont vieilli ou fermenté, les vieux fromages, les aliments macérés dans du vinaigre ou fumés, l'ail, les champignons, le café, l'alcool, la nourriture provenant des fast food, les chips, tous les aliments transformés, en conserves, raffinés, pré cuisinés, congelés, contenant des conservateurs ou des rehausseurs de goûts, contaminés ou réchauffés au micro-onde, trop cuits ou cuits au barbecue, etc.

Ces aliments sont difficiles à digérer, ils créent un sentiment de lourdeur et de léthargie. Ils contribuent à la fabrication de la substance matérielle du corps mais ils détruisent la santé à tous les niveaux. Ils empoisonnent le corps et font baisser son niveau d'énergie, rendent l'esprit moins subtil et moins sensible et sont à l'origine de nombreuses et graves maladies.

Le végétarisme

A la base, l'Ayurvêda ne préconise pas une alimentation strictement végétarienne. Il arrive parfois, dans de rares cas, que l'Ayurvêda conseille même à certaines personnes, de constitution et de physiologie très légère et très éthérée ou lorsqu'elles sont asthéniques ou convalescentes, de se nourrir occasionnellement d'un peu de viande et cela dans le but de les aider à s'incarner ou à retrouver rapidement de l'énergie. La viande peut être consommée uniquement pour préserver ou sauver la vie humaine.

Les sciences védiques, elles, conseillent vraiment de ne pas se nourrir de chair animale. Manger de la viande empêche toute évolution subtile et personnelle. Tuer et manger un être vivant dans le seul but de satisfaire notre palais n'est pas éthique et alourdit grandement notre karma.

La viande est de nature très perturbante. Bien qu'elle soit énergétique et nourrissante, elle est de nature rajasique et tamasique. Elle engendre une accumulation d'ama, elle affaiblit le mental et les sens et elle réduit l'amour et la compassion.

L'Ayurvêda est la médecine originelle du corps et de l'esprit. Elle insiste sur la suprême importance de vivre une existence équilibrée, basée sur le respect et l'amour. Le fondement de Sattva est la non-violence. Un régime alimentaire sattvique est végétarien car il évite tout produit ayant nécessité de tuer ou de nuire aux animaux.

La grande majorité de la viande qui est consommée dans le monde, provient d'animaux surexploités et ayant vécu dans d'atroces souffrances, et cela dans un but unique de rentabilité. Ces créatures ont été dépourvues de toute liberté dès leur plus jeune âge, ont été nourries de manière contre nature, ont été gavées d'antibiotiques et d'hormones et ont été tuées sans aucun respect. De par ce traitement cruel et par les substances ingérées par ces animaux, cette viande rajasique à la base, devient tamasique. Elle encrasse l'organisme et engendre des maladies, perturbe le mental et empêche tout développement de la conscience.

Mais on ne devient pas végétarien par hasard, le choix de renoncer à consommer, donc à tuer, des animaux pour le simple plaisir de nos papilles gustatives se fait délibérément. Pourtant ce choix n'est pas facile à faire. Certes il est plus aisé d'adhérer à la majorité en mangeant de la viande que de se positionner avec assurance et discernement en devenant végétarien. La majorité des personnes reconnaissent que la violence pratiquée dans les abattoirs ne peut être considérée comme acceptable. Mais cela n'empêche pas ces mêmes personnes de continuer à financer ces pratiques en achetant tout de même de la viande pour leur consommation. Ce n'est qu'en refoulant cette mauvaise conscience que cette irresponsabilité peut avoir lieu.

Il paraît donc essentiel d'avoir le courage de contempler avec lucidité ce qu'implique la consommation de viande, en particulier celle produite par l'industrie alimentaire moderne, puis, après avoir intégré cette réalité, trouver la force de renoncer à la consommation de viande si on entend développer Sattva en nous du point de vue de notre alimentation.

B. Grâce à l'amour et à la compassion

Comme nous l'avons vu précédemment, la racine de toutes nos souffrances et de toutes nos douleurs est un esprit agité et perturbé. La seule façon de générer un esprit en paix, source de bonheur et de santé, est de faire croître Sattva en lui. Un des moyens les plus puissants est de générer l'amour envers les autres et d'abandonner notre auto préoccupation.

Tout au long de notre vie nous n'avons fait que nous chérir nous-mêmes, sans penser aux autres, ou si peu, et si nous continuons à le faire nos souffrances ne prendront jamais fin. Nous pensons instinctivement que nous sommes plus importants que toute autre personne, nous avons la conviction que pour résoudre tous nos problèmes et trouver le bonheur, nous devons nous placer avant les autres. Il est pourtant clair que cela ne marche pas pour nous apporter la paix et le bonheur tant recherchés. Il est donc essentiel d'apprendre à changer, à abandonner nos propres intérêts égoïstes et à générer un sentiment d'amour, sans jugement et sans attachement envers tous les autres.

Il y a trois sortes d'amour différent : l'amour affectueux, l'amour qui chérit et l'amour qui s'engage. Nous devrions tous essayer le plus possible de générer ces trois types d'amour à l'égard de tous les êtres vivants. L'amour désirant vient de l'amour qui chérit qui à son tour vient de l'amour affectueux. Pour comprendre ces différentes étapes, nous pouvons contempler l'exemple suivant.

Lorsqu'une mère retrouve son enfant après une longue séparation, elle est très heureuse et ressent une immense affection pour lui. Cette affection est un sentiment spécial, un amour affectueux. Grâce à lui, la maman voit son enfant comme suprêmement précieux et désire prendre particulièrement soin de lui. Prendre soin de son enfant est un sentiment spécial, un amour qui chérit. Elle éprouve de l'amour affectueux et de l'amour qui chérit pour son enfant et c'est pour cette raison que, dès qu'elle le voit souffrir ou être malheureux, elle ne désire qu'une chose, lui venir en aide. Ce sentiment spécial est un amour désirant.

L'amour que nous ressentons généralement envers les autres est rarement un amour pur, mais trop souvent un amour contaminé par de l'attachement. Nous aimons notre compagnon par exemple, car nous avons le sentiment qu'il nous aide à vaincre notre solitude ; il nous donne le confort, la sécurité ou les émotions vives dont nous avons besoin. Nous aimons nos amis ou notre famille, pas uniquement parce que nous les trouvons bons et aimables mais bien souvent parce qu'ils satisfont nos désirs. Cela se confirme facilement, car lorsqu'une personne ne correspond plus à nos attentes ou qu'elle semble ne plus nous apporter le bonheur que nous croyons mériter, nous nous mettons en colère, sommes jaloux ou nous nous détournons d'elle. Mais si nous arrivons à générer un amour sincère envers les autres, non pas parce qu'ils nous rendent heureux mais parce que nous voulons les rendre heureux, alors il n'y aura plus aucune base pour être jaloux, en colère ou avoir d'autres pensées nuisibles. Notre esprit sera alors tout le temps paisible. Ce n'est qu'en abandonnant cet esprit centré sur soi et en ouvrant notre cœur aux autres que nous éliminerons les racines de nos souffrances et de nos maladies et trouverons véritablement la vraie source de sérénité, de bonheur et de santé.

Si nous comprenons que nous avons tous le même désir, être heureux et vivre sans souffrance, nous pourrions naturellement générer de l'amour pour tous les êtres vivants. Nous agirons alors toujours avec un sentiment d'amour affectueux, avec amitié et respect. Grâce à cela les autres nous rendront notre bonté, ils n'agiront pas de façon désagréable avec nous, il n'y aura plus de base pour être en conflit ou se disputer et nos relations deviendront harmonieuses et satisfaisantes.

Chaque fois que nous sommes avec les autres, n'oublions jamais que leur bonheur et leurs désirs sont au moins aussi importants que les nôtres. Cet amour détaché d'auto-préoccupation n'aura qu'un seul résultat, le bonheur pour nous-mêmes et pour tous ceux qui nous entourent. Cet amour est la cause principale de la grande compassion, le désir de protéger les êtres vivants contre la peur et la souffrance.

La compassion est un esprit qui, motivé par l'amour, chérit les autres et désire les libérer de leurs souffrances. Pour développer la compassion nous avons besoin d'aimer les autres et d'identifier leurs souffrances.

Il y a différentes sources de souffrances :

- les souffrances physiques, comme celles de la maladie, de la vieillesse ou de la mort ;
- les souffrances mentales, liées au fait que nous ne pouvons pas satisfaire tous nos désirs et que nous sommes constamment déçus et frustrés

La compassion est un état d'esprit pour lequel la souffrance des autres est insupportable. De contempler toute cette souffrance pourrait nous rendre déprimés, mais au contraire, elle nous donne cette force grâce à laquelle nous agissons pour le bien des autres. Grâce à elle, nous pouvons connaître une paix intérieure profonde, car avec un esprit de compassion, ni la colère ni la jalousie ni aucune autre perturbation mentale ne peut venir troubler cette sérénité intérieure. Générer compassion et sagesse, et aider ceux qui en ont besoin chaque fois que cela est possible, sont le vrai sens de la vie. La compassion permet ainsi de développer Sattva en nous.

Il est essentiel pour chacun de nous et particulièrement pour nous thérapeutes Ayurvédiques, d'essayer de générer un fort sentiment d'amour et de compassion envers tous nos patients. Si nous les considérons comme plus importants que nous, que nous les écoutons avec attention, respect et compassion et que nous sommes sensibles à leurs souffrances, notre travail sera alors beaucoup plus sincère et plus profond. Non seulement nous les aiderons d'un point de vue physique, en éliminant leurs tensions et en assainissant leur corps, mais nous les aiderons encore plus d'un point de vue subtil, ils se sentiront écoutés et compris et un grand soulagement se manifesterait en eux.

Bien souvent lorsque nous nous tournons ainsi vers les autres, nous relativisons nos propres problèmes et nos propres douleurs. En y mettant moins d'importance et moins d'attention, ils s'atténuent grandement, voire même ils disparaissent. Si nous arrivons à pratiquer notre merveilleux métier avec le cœur, avec l'envie d'aider et de soulager les douleurs physiques et l'agitation mentale de nos patients, nous pourrions être fiers de pratiquer un si bel art. De plus, d'un point de vue personnel, ces qualités sattviques que nous développerons auront un impact positif sur notre équilibre subtil.

C. Grâce à la réalisation que le bonheur vient de l'intérieur

Dans notre vie quotidienne, nous sommes dépendants de nos innombrables désirs et quels que soit l'énergie et les efforts que nous faisons pour les satisfaire, nous ne sommes jamais satisfaits. Lorsque nous obtenons ce que nous voulons, nous n'avons pas la sensation d'être comblés, un sentiment de déception est toujours présent en nous car il nous manque toujours quelque chose d'autre et nos désirs sont sans fin. Nous voulons les meilleures choses qui soient, un bon travail, une belle maison, un compagnon idéal, une bonne réputation, une belle voiture, des magnifiques vacances, de beaux objets, beaucoup d'amis... Mais toutes ces choses dans lesquelles nous mettons tant d'espoir, tous ces objets et toutes ces situations qui doivent nous apporter cette satisfaction recherchée, ce bonheur tant attendu, ne nous apportent finalement que déception et souffrance car nous ne savons que très peu développer un état d'esprit de contentement.

Ce sentiment de frustration vient uniquement du fait que nous croyons que les choses extérieures ont le pouvoir de nous rendre heureux. La majorité de nos problèmes vient du fait que nous cherchons la satisfaction dans des plaisirs limités et impermanents. Même ceux qui paraissent avoir tout ce qu'il faut ne sont pas satisfaits et heureux. En fait, les personnes les plus riches sont souvent les plus malheureuses et leur insatisfaction augmente souvent avec leur richesse. Plus nous possédons de choses ou d'argent, plus nous constatons qu'il nous en manque ou que nous pourrions en avoir davantage. Il est rare de trouver quelqu'un qui puisse dire avec sincérité : « Je n'ai besoin de rien, je suis pleinement satisfait ». Nous sommes comme des papillons de nuit qui ne peuvent se contenter de regarder la beauté de la flamme d'une bougie, mais sont tant attirés qu'ils doivent s'y jeter.

Tout ce qui nous attire, tout ce que nous désirons, qui se trouve à l'extérieur de notre esprit, est impermanent. Les objets se cassent, se perdent ou deviennent vieux et démodés, nous pouvons nous brouiller avec les membres de notre famille, nos amis peuvent nous tourner le dos ou alors décéder, la chaleur de l'été fait place au froid de l'hiver, notre jeunesse et notre beauté s'estompent et les rides de la vieillesse nous affligent. Tout ce qui est à l'extérieur de notre esprit est impermanent. Miser notre bonheur sur des situations ou des objets qui

changent perpétuellement ne peut nous amener qu'à l'échec. La seule chose qui ne nous décevra jamais et qui ne nous laissera jamais tomber est la paix mentale. Développer Sattva dans notre esprit, c'est cultiver le contentement. Avoir un esprit joyeux et heureux quelle que soit la situation ; être libre et ne pas dépendre des circonstances extérieures pour se sentir bien. Si nous réussissons à accepter les difficultés de la vie, à ne pas nous mettre en colère parce que les choses ne sont pas exactement comme nous aurions voulu qu'elles soient, ne pas nous attacher aux petits plaisirs passagers qui nous font souffrir lorsqu'ils cessent, nous aurons enfin un sentiment de liberté et de joie permanente. Le bonheur est un état d'esprit, comprendre cela au plus profond de notre être est le seul but essentiel de notre vie. Grâce à la clarté et à la connaissance que Sattva nous apporte, nous pourrions mener une vie sereine et heureuse, libre de la colère et de l'attachement.

Notre santé est également impermanente. Elle dépend de deux facteurs principaux :

- notre karma ;
- la connaissance et le respect de notre corps.

Par rapport à notre karma, la seule attitude correcte à observer est l'acceptation. Nous devons accepter notre situation quelle qu'elle soit, car nous en sommes seuls responsables, comme nous l'avons déjà vu. Nous mettre en colère ou mettre la faute sur les autres parce que nous sommes malades ne sert à rien et n'est absolument pas justifié. Ce n'est que grâce à l'acceptation patiente que nous arriverons à purifier notre karma négatif qui mûrit sous la forme de maladie. Par cette purification, nous déracinons les causes réelles de nos souffrances physiques ou mentales. Il arrive très souvent que des malades guérissent par le seul fait qu'ils ont accepté leur situation difficile.

Grâce à la connaissance et au respect de notre individu, nous pouvons mettre toutes les chances de notre côté pour avoir une constitution robuste, un terrain sain pour que les maladies ne puissent pas se développer. L'Ayurvêda est un système médical extrêmement complet et précieux car il nous indique avec clarté tout ce que nous pouvons faire pour renforcer les défenses naturelles de notre corps, pour vivre en harmonie avec le monde qui nous entoure et pour respecter notre nature. Toutefois nous devons aussi bien comprendre que la nature même de notre personne est impermanente. Il est absolument certain que nous allons mourir un jour, c'est la destinée de tout être vivant. Accepter cela fait aussi partie de notre évolution personnelle.

D. Grâce aux trois entraînements de l'esprit

1. La discipline morale

La discipline morale est la fondation essentielle pour tout être désirant faire évoluer sa conscience. Elle signifie éviter les actions négatives ou non vertueuses, telles que tuer, voler, mentir ou la méchanceté. S'abstenir de commettre des actions non vertueuses après en avoir compris les dangers est l'essence même de la pratique de la discipline morale.

Les conséquences de nos actions négatives se ressentent directement dans notre vie quotidienne. Notre esprit est alors agité et perturbé, nous procurant souffrance et malheur. Ces conséquences prennent aussi toute leur importance lorsque nous comprenons la loi du karma.

S'abstenir de tuer, par exemple, a pour objet tout autre être vivant, du plus petit insecte jusqu'à l'être humain. Lorsque nous commettons l'action négative et non-vertueuse de tuer, notre esprit est généralement sous l'influence d'une perturbation mentale, de l'ignorance ou alors nous pouvons effectuer cette action par plaisir. Un soldat peut tuer son ennemi par colère ou par haine, ou alors par ignorance car il pense que tuer en temps de guerre n'est pas une action négative.

Certaines personnes tuent par plaisir des animaux, des poissons, des oiseaux, des animaux sauvages, croyant par erreur que ce n'est pas une action négative lorsqu'il s'agit d'animaux.

Si nous avons compris et réussi à mettre en pratique l'amour qui chérit, c'est-à-dire chérir les autres avec sincérité, nous n'aurons plus aucun désir de les blesser et nous cesserons de commettre des actions négatives qui leur nuisent. En respectant les autres et en ayant une attitude correcte et vertueuse à leur égard nous mettons en pratique la discipline morale. Ce précieux esprit d'amour est la base d'un bonheur durable pour nous et les autres.

La discipline morale inclut également la pratique du don. Nous pouvons non seulement donner une aide matérielle à ceux qui en ont besoin mais nous pouvons également donner de notre temps, notre bonne volonté ou de l'amour à tous ceux que nous rencontrons. Nous pouvons aussi donner de la protection à ceux qui sont apeurés ou en danger.

La patience est aussi une pratique très importante. Il s'agit d'un état d'esprit qui accepte les épreuves et le mal que l'on nous fait avec sérénité. La patience est l'opposé de la colère. Lorsque nous acceptons les situations difficiles et les épreuves comme la maladie, lorsque l'on nous fait du mal ou lorsque nos désirs ne se réalisent pas, et que nous les utilisons comme des circonstances favorables pour entraîner ou purifier notre esprit, nous aurons tout le temps un mental calme et un esprit heureux. Considérer nos difficultés de cette manière transforme la situation en une opportunité nous faisant progresser sur la voie de la sagesse.

Non seulement la discipline morale nous retient de commettre des actions négatives mais elle dirige notre esprit vers son évolution.

La meilleure façon d'observer la discipline morale est d'en contempler les bienfaits et de maintenir une grande vigilance. La vigilance nous empêche d'oublier notre discipline morale. Elle garde un « œil mental » tout au long de la journée sur notre désir de maintenir une attitude physique et mentale correctes et respectueuses, envers tous ceux que nous rencontrons.

« Tout comme la terre soutient toute la vie,
la discipline morale est la fondation de toutes les qualités »

Nagardjouna (grand érudit bouddhiste et maître de méditation indien du premier siècle après J-C)

La pratique de la discipline morale nous procure le calme et la sérénité nécessaires à une vie heureuse et pleine de sens. Grâce à la considération et à l'amour de tous les êtres que nous côtoyons, nous pouvons faire grandir Sattva dans notre esprit de manière illimitée. Ce n'est qu'avec un immense désir d'abandonner les actions non vertueuses et négatives envers tous les êtres et de leur venir en aide que nous arriverons à progresser sur le chemin subtil de l'évolution.

2. La concentration

Notre vie est très précieuse car elle nous offre une occasion unique de nous développer personnellement. Nous avons un immense potentiel mais pour pouvoir prendre conscience de cette grande chance nous devons d'abord apprendre à l'apprécier. Si nous arrivons à réaliser réellement que cette vie a une grande valeur nous pourrions alors décider de l'utiliser avec sagesse. Si nous ne nous entraînons pas, nous n'arriverons pas à surmonter nos perturbations mentales tels que l'attachement, la colère ou l'égoïsme et ils continueront à tourmenter notre esprit comme une soif inépuisable, faisant naître constamment en nous des sentiments d'insatisfaction et de frustration. Nous avons la possibilité, de profiter de notre précieuse vie pour diminuer et peut-être même éliminer nos perturbations mentales, ainsi que toute la douleur et la souffrance auxquelles elles donnent naissance. En comprenant cela nous pourrions prendre alors la ferme décision de ne pas gaspiller notre vie dans des activités futiles mais de profiter de cette opportunité d'en extraire son essence en menant une vie sattvique.

Développer Sattva dans notre esprit peut se faire tous les jours, à chaque instant, grâce à un mode de vie vertueux, grâce à l'amour et au respect des autres. Mais, pour pouvoir aller encore plus en avant dans cette recherche de sagesse, pour pouvoir rendre plus en profondeur notre esprit calme et paisible, la pratique de la méditation est essentielle.

La méditation nous permet de créer un espace intérieur et d'y développer une clarté, nous donnant ainsi la possibilité de contrôler notre esprit. La méditation est une méthode pour familiariser notre esprit avec la vertu et la fonction de la concentration est d'empêcher les distractions. C'est donc un esprit qui se concentre sur un objet vertueux et qui devient, en conséquence, calme et paisible.

Il y a trois types de méditation :

- a. La méditation analytique qui consiste à contempler la signification d'instructions essentielles et pleines de sagesse nous menant à une conclusion ou faisant naître en nous un état d'esprit vertueux.

- b. La méditation placée qui consiste à se concentrer et à placer notre esprit uniquement sur cette conclusion ou cet état d'esprit vertueux afin de nous familiariser avec lui.
- c. La méditation sur le vide qui consiste à se libérer de toute pensée.

Les sujets de méditation sont multiples. Tout objet vertueux, comme l'amour, la compassion, le karma ou le don et qui rend notre esprit calme et joyeux après analyse peut être pris comme objet de méditation. Si l'objet que nous contemplons agite notre esprit ou éveille notre colère ou notre attachement, il ne doit pas être analysé car cela indique que cet objet est non vertueux et ne peut donc pas faire croître notre sérénité intérieure.

La méditation placée dépend de la méditation analytique qui à son tour dépend de notre envie de faire évoluer notre conscience. La première étape consiste donc à stopper nos distractions et à rendre notre esprit clair et lucide. En pratiquant avec patience, nous arriverons progressivement à éprouver un sentiment de détente et de paix intérieur. Plus notre concentration sera profonde, plus notre paix mentale grandira et sera stable et plus notre esprit deviendra clair et puissant. En faisant des efforts dans notre méditation, en persévérant avec patience malgré la fatigue ou les inconforts, notre concentration s'améliorera et notre corps et notre esprit deviendront légers, sains et infatigables.

Notre concentration lors de la méditation peut aussi remplir la fonction d'opposant aux différentes perturbations mentales. Si par exemple nous sommes une personne critique et colérique dans nos rapports avec les autres, la méditation sur l'amour peut nous permettre de transformer notre esprit. En méditant encore et encore et avec une grande concentration sur le fait que chaque personne désire comme nous être heureuse et ne pas souffrir, nous déracinons les perturbations mentales que sont le jugement et la colère. Nous transformons ainsi en profondeur notre esprit.

La méditation sur le vide commence par la connaissance de soi, c'est-à-dire devenir conscient de chaque mouvement de la pensée et de l'émotion. Apprendre à connaître toutes les couches de notre propre conscience exige de notre esprit conscient tranquillité et immobilité afin que les projections de notre inconscient soient perceptibles. Ce type de méditation commence par l'observation du fonctionnement de notre esprit, observer nos pensées, sans s'y attacher, sans intervenir, sans les retenir, juste les observer et les laisser passer, comme des nuages dans un ciel clair. Au fur et à mesure de cette pratique, nous devenons plus sensibles, présents à toute chose en nous et autour de nous. De cette lucidité va naître le silence.

Réussir à maintenir un tel état mène à la non-pensée, au delà de toute pensée, au vide, à la vacuité de l'esprit. Être pleinement conscient et lucide à chaque instant donne lieu à une tranquillité permanente. C'est un état de méditation très profond, que nous soyons assis sur notre coussin de méditation ou occupé par nos activités quotidiennes.

« La méditation n'est pas un moyen menant à une fin,
elle est à la fois le moyen et la fin, c'est se libérer de la pensée. »

Krishnamurti, grand philosophe indien du 19^{ème} siècle (1895-1986)

Nos accomplissements personnels et subtils dépendent de nos propres efforts. Une compréhension intellectuelle ne suffit pas, nous devons surmonter notre paresse et mettre notre savoir en pratique. Il faut donc tenter de faire des efforts joyeux pour étudier et mettre en pratique la vertu. Nous avons besoin de la discipline morale pour développer notre concentration car c'est grâce à elle que nous pouvons surmonter les distractions et les autres

obstacles à cette concentration parfaite qui permettra de développer Sattva en profondeur en nous.

3. La sagesse

La sagesse est un esprit vertueux dont la fonction principale est de dissiper le doute et la confusion. La sagesse n'est pas la même chose que l'intelligence mondaine. Il y a des gens qui ont beaucoup de connaissances sur des sujets techniques par exemple, mais ne savent pas du tout comment garder un esprit paisible et mener une vie vertueuse. Ces personnes ont peut-être une grande intelligence mais elles ont peu de sagesse. La sagesse est un type particulier de compréhension qui induit la paix de l'esprit, en distinguant clairement ce qui est vertueux et qui est à pratiquer, de ce qui ne l'est pas et qui doit être évité.

La pratique de la méditation analytique est une pratique de la sagesse, car par l'examen et l'analyse nous arrivons à mieux connaître en profondeur l'objet de notre méditation. Au début, la sagesse de l'analyse nous aide à développer notre concentration, par la suite c'est notre concentration qui nous aide à améliorer notre sagesse. La sagesse aide toutes nos pratiques de développement personnel et pas seulement la méditation. Pour que nous ayons envie de pratiquer des actions vertueuses comme le don par exemple, nous avons tout d'abord besoin d'en comprendre les bienfaits, et pour cela nous avons besoin de sagesse.

Il y a trois types de sagesse : - la sagesse qui vient de l'écoute ;
- la sagesse qui vient de la contemplation ;
- la sagesse qui vient de la méditation.

Nous développons le premier type de sagesse lorsque nous écoutons quelqu'un ou quand nous lisons un livre qui explique la vertu et que nous en comprenons le sens. Nous développons la sagesse qui vient de la contemplation lorsque nous réfléchissons et appliquons nos propres raisonnements. Si lors de la méditation, nous nous concentrons en un seul point sur l'état d'esprit qui découle de la contemplation, nous pratiquons alors la sagesse qui vient de la méditation.

Par manque de sagesse, nous cherchons jour après jour à nous libérer de la souffrance en manipulant notre monde extérieur tout en négligeant de purifier notre esprit. Il est préférable de suivre la voie plus courageuse et sage, celle qui considère notre souffrance et nos problèmes comme des stimulants puissants à la pratique du développement subtil de la conscience.

Il est nécessaire de développer notre sagesse afin que nos efforts pour aider les autres soient bénéfiques. La compassion et la sagesse sont complémentaires et sont nécessaires autant l'une que l'autre pour aider les autres avec efficacité.

S'abstenir délibérément de commettre des actions non vertueuses après en avoir compris les dangers, c'est pratiquer la discipline morale. Agir avec sagesse, c'est réaliser les effets des actions négatives et prendre alors la ferme décision de pratiquer la retenue. S'abstenir de

commettre des vols, de tuer, de laisser la méchanceté ou la convoitise se développer en nous sont des exemples d'une attitude pleine de sagesse.

« La discipline morale est comme un champ, la concentration est comme les plantes qui y poussent et la sagesse est comme la moisson. »

Guéshé Kelsang Gyatso, maître de méditation du 20^{ème} siècle

Puisque tous nos problèmes et toutes nos souffrances proviennent de l'ignorance, la sagesse qui triomphe de cette ignorance et nous révèle clairement ce qui est à abandonner et ce qui est à pratiquer est notre unique source de refuge et nous conduit à l'élévation de notre conscience. Par conséquent, toutes les qualités et toutes les réalisations personnelles d'un esprit sattvique viennent de la sagesse.

4. Sattva et la thérapie Ayurvédique

Toute personne a le choix et la possibilité de faire grandir sa conscience. Selon l'Ayurvéda, cette tâche devrait être le but principal de notre vie. Pour cette raison, l'Ayurvéda nous enseigne comment faire pour garder un corps en bonne santé et éliminer toute maladie éventuelle pouvant interférer à cette quête personnelle. Grâce à un corps sain, travailler sur son esprit devient accessible et réalisable.

L'Ayurvéda est un système médical très complet qui possède différentes spécialisations :

- la médecine interne ;
- la chirurgie ;
- l'oto-rhino-laryngologie ;
- la toxicologie ;
- la psychiatrie ;
- la pédiatrie ;
- la gériatrie ;
- la fertilité et la reproduction.

Ces divers domaines sont pris en charge par des médecins ayurvédiques. Les thérapeutes ayurvédiques effectuent les différentes techniques de soins comme les massages, les lavements ou les bains de vapeur.

Tous les traitements pratiqués par les thérapeutes ayurvédiques ont le même but : assainir le corps et apaiser l'esprit afin d'éviter au patient toute maladie. Deux soins semblent particulièrement essentiels :

- **l'Abhyanga** est le massage de base de la thérapie ayurvédique. Il se pratique sur tout le corps avec de l'huile chaude médicinale. Il élimine la fatigue et augmente l'énergie, draine les toxines hors de l'organisme en activant les systèmes lymphatique et sanguin et il ralentit le vieillissement du corps. Ce soin est un traitement du corps, mais également de l'esprit. Grâce au toucher sattvique du thérapeute, le patient peut complètement se détendre, relâcher son mental et ainsi obtenir une paix intérieure profonde.

- **le Shirodhara** est un soin extrêmement important, en particulier pour le mental. C'est un traitement antistress qui consiste à recevoir un filet continu d'huile chaude sur le front. Il nourrit le système nerveux, clarifie l'esprit et procure un état de relaxation mental et subtil très profond. Ce soin permet au patient d'accéder à un niveau de conscience plus élevé car il libère l'esprit de toute lourdeur.

Nous, thérapeutes ayurvédiques avons l'immense chance de pouvoir aider tous les patients qui se présentent à notre cabinet. En plus des soins thérapeutiques de qualité que nous leurs procurons, notre attitude envers eux peut être des plus bénéfiques. Un accueil chaleureux, une écoute attentive, compatissante et non jugeante, des conseils appropriés et accessibles, ainsi qu'une grande humilité, sont les clefs d'une thérapie complète et de qualité, profonde et subtile.

Il est également important de traiter notre patient avec un toucher sattvique, c'est-à-dire léger, doux, équilibrant et harmonisant, avec des mains chaudes, douces et nourrissantes. Le traitement doit être effectué avec soins, sensibilité et amour. Il est aussi parfois nécessaire d'accentuer la pression lorsqu'il y a des blocages en profondeur. Ce n'est qu'avec une attitude parfaitement adéquate et sattvique que notre patient pourra avoir grande confiance en nous et ce n'est qu'à cette condition que le traitement sera entièrement efficace.

Toute personne a une influence sur les autres. Notre comportement de tous les jours peut être un exemple pour les personnes vivant autour de nous. En essayant de montrer le bon exemple grâce à la pratique de la discipline morale et de la sagesse au quotidien, notre influence sera bénéfique et nous pourrons aider les autres à essayer de suivre le même chemin de la vertu. Nous pouvons, par notre attitude aimante, respectueuse et pleine de sagesse, agir favorablement et disperser de l'amour et de la paix autour de nous.

Conclusion

Rien n'est plus précieux que notre vie. Nous avons l'immense opportunité et liberté d'accomplir presque tout ce que nous voulons. Mais comment utiliser cette vie de la manière la plus sensée ? En y réfléchissant sincèrement et profondément nous découvrons que c'est en cherchant à développer notre conscience que nous donnons à notre existence tout son sens. Développer Sattva dans notre esprit, c'est-à-dire éliminer tous les états d'esprit négatifs et perturbés sources de tous nos problèmes, tels que la colère, la jalousie et l'ignorance et cultiver les états d'esprit positifs et sereins, tels que l'amour, la compassion et la sagesse. La conséquence d'un tel travail sur notre esprit est une vie heureuse et paisible.

Comme nous l'avons vu, nous avons le choix ; soit nous laissons notre auto préoccupation et nos réactions émotionnelles prendre possession de notre esprit, ce qui mène généralement à des états d'esprit perturbés qui engendrent alors uniquement de la souffrance, soit nous essayons de contrôler notre esprit, c'est-à-dire de faire tout ce qui est possible pour développer Sattva, afin que celui-ci reste paisible et centré. Le bonheur et la liberté sont accessibles uniquement si notre esprit est serein et joyeux.

Il est essentiel de comprendre l'importance que Sattva a dans notre vie. Nous ne sommes pas malheureux parce que nous rencontrons des situations difficiles mais parce que nous ne savons pas y répondre de façon adéquate et constructive. Les souffrances qu'engendrent les maladies viennent également du fait que nous ne comprenons pas leur origine. Développer Sattva c'est prendre conscience que nous pouvons être heureux quoi qu'il arrive. Sattva nous apporte la connaissance et la sagesse. Grâce à lui nous pouvons prendre un certain recul et observer avec sérénité les difficultés que nous rencontrons.

Mener une vie sattvique passe également par le soin et l'attention que nous portons à notre mode de vie et à notre alimentation quotidienne. Un régime végétarien qui favorise l'intégration d'aliments sattviques a un impact important sur la santé de notre corps physique et sur notre clarté mentale ; il influence de manière essentielle notre équilibre physique et

psychique. De même, la médecine ayurvédique et les soins procurés par les thérapeutes ayurvédiques représentent une précieuse et puissante méthode qui permet de maintenir l'équilibre de notre physiologie et ainsi faire tendre notre corps et notre esprit dans la direction de Sattva.

Nous avons cette merveilleuse opportunité de pouvoir changer les choses. En reconnaissant que ce qu'il y a de plus important est de s'en remettre à un esprit paisible et aimant, en mettant toute notre énergie dans le développement de Sattva, nous verrons très rapidement notre vie changer. Un esprit agité et non vertueux ne peut percevoir qu'un monde agité et non vertueux. Un esprit paisible et vertueux perçoit un monde paisible et vertueux.

Bibliographie

- * Dr Frawley David, La santé par l'Ayurvéda, Ed. Turiya, 2003
- * Dr Frawley David, Yoga et Ayurvéda, Auto guérison et Réalisation de Soi, Ed. Turiya, 2002
- * Morrison Judith H., Ayurvéda, Le guide personnel du bien-être, Ed. Le courrier du livre, 1995
- * Bigler Jean-Pierre, Dresse Hunziker Simone, Ayurvéda 1, Support de cours théorique, Centre de formation de Médecine Ayurvédique, Sama Ayurvéda, Ed. 2005
- * Bigler Jean-Pierre, Dresse Hunziker Simone, Support de cours théorique en diététique, Centre de formation de Médecine Ayurvédique, Sama Ayurvéda, Ed. 2009
- * Dr Frawley David, Institut Européen D'Etudes Védiques, Cours par correspondance, 1^{ère} et 2^{ème} partie, Traduction française par Smith Atreya, 1999
- * Guéshé Kelsang Gyatso Rinpoché, Introduction au Bouddhisme, Ed. Tharpa, 1992
- * Guéshé Kelsang Gyatso Rinpoché, Transformez votre Vie, Ed. Tharpa, 2001
- * Guéshé Kelsang Gyatso Rinpoché, La Voie Joyeuse, Ed. Tharpa, 2001

Remerciements

Un immense merci à mon tendre époux, qui m'a soutenue tout au long de ce travail et qui a eu la gentillesse de relire attentivement cet écrit.

Sattva, la guérison du corps et de l'esprit

Merci aussi à tous mes nombreux enseignants Kadampa ; leurs précieux cours m'ont énormément aidé et m'ont donné envie de traiter ce magnifique sujet qu'est le travail sur l'esprit.

Et merci à Jean-Pierre et Ninah, qui m'ont fait découvrir l'Ayurvédā et m'ont donné envie d'en faire mon deuxième métier, celui du cœur.