

# Ayurvéda, science de la vie, science de la joie

Pierre Baierlé

Les historiens nous disent que le Véda, dont l'Ayurvéda est une des branches, est la plus ancienne tradition de connaissance connue sur Terre. Ayurvéda est un mot sanscrit qui signifie «science de la vie» (Ayou : la vie, Véda : science, connaissance). Les textes et les maîtres de la tradition nous disent que le Véda n'a pas d'Histoire : il n'est pas né de découvertes successives, ni de la réflexion des savants d'une époque donnée. Le Véda n'a son origine ni dans le temps, ni dans un lieu particulier. Il est présent en tout point de l'espace et du temps.

Les Rishi védiques, ces sages à la vision éclairée, nous disent qu'il est possible pour tout être humain de percevoir cette réalité, au plus profond de soi, dans notre propre conscience. Le Véda est structuré dans la conscience.

Voilà une affirmation qui peut rendre perplexe. Et qui nous invite à une grande ouverture d'esprit, à une compréhension plus large de ce qu'est la vie, au comment l'univers et les lois de la nature émergent et jouent leur rôle d'organisation. Il faut souligner d'emblée que nous sommes là au cœur de l'Ayurvéda. Cette compréhension est la clé fondamentale, qui donne à cette connaissance son caractère unique et primordial. Ignorer ce fondement, c'est faire de «l'Ayurvéda une science de la vie qui n'a ni science, ni vie !», répète inlassablement le Dr B.D Triguna, président du Congrès Indien d'Ayurvéda, qui est l'un des grands maîtres de cette tradition de connaissance unique en son genre.

En effet, l'Ayurvéda n'est pas une médecine comme les autres. Il ne s'agit pas là d'un savoir lié à une culture ou à une époque spécifique. L'Ayurvéda est considéré comme la science, la connaissance de la vie, inscrite dans la nature même de l'Être. De la même manière que le génome de l'ADN est inscrit dans nos cellules, la connaissance de la vie, de la santé et de l'immortalité sont inscrites dans la nature transcendante de l'Être. L'Ayurvéda, est donc la science naturelle par excellence.

La rencontre entre l'Ayurvéda et la physique quantique, suite à la découverte du champ quantique, ou champ unifié, est fascinante. Elle constitue l'ouverture de l'intelligence humaine, d'un point de vue intellectuel, il est vrai, à ce niveau fondamental, absolu de la réalité. Un parallèle, une identité se dessinent. Des clés apparaissent pour comprendre l'unité essentielle de la vie, à ce niveau fondamental qui relie les êtres et les choses. Pour comprendre aussi que les lois de la nature existent dans un domaine transcendantal et qu'elles existent per se, en soi, dans le domaine qui sous-tend l'existence même de l'univers. Avoir accès à ce niveau est la clé de l'apprentissage et de l'application de la connaissance.

«Du plus petit que le plus petit, au plus grand que le plus grand, la vie englobe tout ce qui est», dit l'Ayurvéda. Une approche à la fois globale et spécifique, dont la spécialité est justement de maintenir une référence constante à la totalité, tout en pénétrant dans les détails les plus fins.

L'Ayurvéda ne se contente pas de décrire ou d'analyser la vie et la connaissance; la science de la vie nous enseigne aussi le moyen de vivre cette totalité au quotidien.

L'Ayurvéda et la tradition védique ont toujours été associés à l'Inde, cependant la connaissance qu'ils nous livrent est universelle.

Ayou signifie: la vie. La vie dans sa valeur illimitée, et aussi la durée de l'existence, la vie individuelle. Celle-ci est alors présentée comme étant l'infini quantifié en termes de temps et d'espace. L'Ayurvéda est le Véda de l'Ayou, la science de la vie. A la fois science de l'Être et art de vivre, elle inclut toute l'étendue de l'existence, de sa dimension non-manifestée, illimitée, à toutes ses expressions. La vie et toutes les formes de vie, la vie en soi et tous les êtres vivants, les objets et les choses.

L'originalité de l'Ayurvéda consiste à s'occuper dans un même élan de la totalité de la vie, tout en prenant soin de chaque aspect individuel. Sa première approche se situe donc au niveau de la conscience, d'où l'importance accordée à la méditation. Une approche totalement naturelle qui ouvre la conscience, et avec elle le corps et l'esprit, à la valeur holistique de la vie, siège de toutes les lois de la nature. Une base solide à la santé et à l'évolution de l'individu peut ainsi s'établir, les différents niveaux de la personne étant en contact, en phase avec leur source.

En sanscrit, la langue de la science védique, le mot «santé» se dit swasthya. Swa veut dire «l'Être, le Soi», et sthya, «qui est établi». La santé, c'est donc d'être établi en soi, dans le Soi, dans la conscience pure, la valeur absolue et immuable de l'existence.

Science de l'Être et art de vivre, science de la vie, science de la joie, l'Ayurvéda est une connaissance universelle qui s'adresse à tous ceux et celles qui veulent améliorer la qualité de la vie.

Pour mieux comprendre l'Ayurvéda, voici un petit texte intitulé :

## Vers un nouveau paradigme la constitution naturelle de l'univers

La connaissance, pour la grande majorité des gens, et tout particulièrement pour les personnes dites «intellectuelles», est le fruit de la pensée humaine. La connaissance s'acquiert par l'apprentissage, par l'étude de la pensée d'autres individus qui ont eux-mêmes étudié un sujet donné. La science et la médecine modernes sont une collection d'informations, de points de vue et de théories, plus ou moins vérifiés, qui changent au fil des observations et qui évoluent, tout en façonnant la compréhension que l'on a du monde. On appelle cela le paradigme en cours.

La science védique n'est pas une science comme les autres. Elle est une réalité en soi, inscrite dans la nature même de la vie, dans la structure de l'Être, comme l'ADN est inscrit au cœur de nos cellules. Les sages à la vision éclairée, les Rishi védiques, nous donnent les clés pour une approche de la connaissance totale, une science de la vie qui englobe tous les savoirs, toute la connaissance, et qui nous ouvre les portes d'une expérience directe de l'Être.

Richo akshare paramé vyoman  
Yasmin déva adhi vishvé nishédouh  
Yastanna véda kim richa karishyati  
Ya it tad vidus ta imé samasaté

« La connaissance est structurée dans l'Être, dans le silence transcendantal de la nature, à la source de toutes les manifestations de la vie. A quoi donc une science pourrait-elle bien servir, si elle n'enseigne pas une voie d'expérience directe de cette réalité ? Celles et ceux qui font cette expérience s'éveillent à la vraie vie, ils jouissent de la santé et de la paix intérieure », dit ce texte central du Véda (Le Rik Véda).

De même que les lois de la nature existent, sous une forme immatérielle et non manifestée, «quelque part» dans la nature et n'apparaissent jamais en tant que telles, seuls les phénomènes sont perceptibles. Quand Newton voit la pomme tomber et en déduit sa théorie, il ne voit pas la gravitation en soi, mais juste un phénomène qui semble attester de son existence. De la même manière, le Véda réside dans l'Être, il est la source transcendante des lois de la nature. Tout ce que nous percevons n'est autre que le Véda en action, acteur invisible agent créateur du monde visible.

Le «nouveau» paradigme que nous propose la science védique est un paradigme cosmique, littéralement (cosmos, en grec, veut dire : «qui englobe tout ce qui est»). Un paradigme naturel, en somme, qui n'a pas été créé par l'esprit humain, mais qui existe en soi.

La constitution d'un pays est un texte, écrit par des humains, qui rassemble toutes les lois qui visent à régler la vie individuelle et sociale dans ce pays. Le Véda, lui, est la constitution naturelle de l'univers. Non-créé par l'humain (aparausheya), hors du temps (nitya), inscrit dans le domaine transcendantal de la vie, par la force et l'intelligence mêmes de la nature. Il est la constitution de l'univers, l'ensemble des lois de la nature.

L'Ayurvéda est la science permettant de comprendre et de vivre la constitution naturelle de l'univers, de l'intégrer à notre vie quotidienne. Pour être naturellement, spontanément en phase avec toutes les lois de la nature, dans le flot de l'évolution, dans la santé, le bien-être et la joie.

## Védoham

Être la connaissance

Véda, en sanscrit, veut dire science, connaissance, savoir. Aham, veut dire je suis. La liaison de ces deux termes : véda-aham devient Védoham : je suis le Véda, je suis la connaissance.

Nous comprenons alors une réalité nouvelle, l'approche subjective de la connaissance, du savoir peut, à un certain niveau de perception et de conscience, devenir une avec l'approche objective.

Le Professeur Philippe Gallois, neurophysiologiste de Lille, dit de l'Ayurvéda que c'est «la médecine de l'avenir». La raison de cette affirmation, étonnante dans la bouche d'un des plus éminents spécialistes de la médecine moderne, tient justement dans cette réalisation qu'il existe un niveau de notre propre intelligence qui nous relie directement à la source même de la connaissance. Et que nous pouvons donc apprendre à nous relier à la source de toute guérison, à favoriser les processus thérapeutiques par une ouverture à l'intelligence de la nature.

Le Dr Jean-Paul Banquet, auteur de nombreuses études sur le cerveau, et le Professeur Nicolai Lyubimov, directeur du Centre de recherche sur le cerveau de l'Académie des sciences de Moscou disent que nous sommes à l'âge de la pierre dans notre compréhension du cerveau humain. Ils affirment, après des années d'études de l'Ayurvéda que ce système offre une connaissance de la physiologie humaine infiniment plus avancée que la médecine moderne. Et des méthodes de diagnostic et des modalités de traitement puissants, efficaces, libre d'effets secondaires nocifs.

Cette introduction pour situer l'Ayurvéda dans sa dimension unique, incomparable, universelle.

**Les méthodes de diagnostic**, comme la prise du pouls et l'anamnèse prennent une dimension nouvelle, au vu de ce qui vient d'être expliqué. Pour comprendre le diagnostic ayurvéda, dont le mode central est la prise du pouls, il faut tout d'abord approcher le système tripartites des dosha.

L'Ayurvéda affirme donc la réalité d'un domaine primordial et essentiel, l'atma, l'Être, la vie, cette force vitale primordiale sans laquelle aucun être vivant ne serait ce qu'il est. L'Être est «ce qu'il convient de connaître avant tout». De cette valeur absolue, immuable, fluide et non-manifestée de la vie émerge spontanément le vâyou, (mot sanscrit, qu'on peut traduire par «le souffle de vie»), au sein duquel vibre le prâna, l'énergie vitale, dont le rôle est de créer, nourrir, guider, faire évoluer l'être vers sa plénitude. Le prâna est le principe qui crée et soutient la fonction, mais ce n'est pas la fonction elle-même. C'est par la vie qui vibre en moi que mon cœur bat et que mon corps respire, et non l'inverse. La vie est primordiale, la fonction, elle, en découle ; la fonction est l'expression de la vie en moi.

L'Ayurvéda, science de la vie, nous amène donc à réaliser qu'il existe un principe plus fondamental que la fonction elle-même, nous donnant ainsi la clé pour agir à la racine de notre être. Arroser l'arbre à sa racine et sa croissance se fait spontanément, tous les aspects sont alors pris en compte, nourris et stimulés pour son plein épanouissement.

Ce principe de vie qui donne naissance à toutes les formes de vie, se diversifiant dès son émergence en un jeu de trois-en-un, est à l'origine des dosha, les trois principes-éléments fondamentaux : vâta, pitta et kâpha, qui assument les fonctions de mouvement, métabolisme (ou énergie), et de masse, ou matière. (Einstein avait bien compris l'irréductibilité de ces trois forces fondamentales de la nature en découvrant sa célèbre et magistrale formule, le fameux :  $E=mc^2$  – énergie, masse et mouvement).

Le vâta est le principe maître, celui qui guide et coordonne les autres dosha et les fonctions physiologiques. Le vâta est l'expression de vâyou, le souffle de vie. Ainsi, la respiration se trouve-t-elle au centre de toute vie, à la fois essence et principe organisateur. La respiration est effectivement le mouvement qui procure au corps et au cerveau leur nourriture essentielle, l'oxygène, mais c'est aussi le principe qui gère l'ensemble de nos fonctions physiologiques, ainsi que notre esprit.

Le pitta est le principe du métabolisme, le pouvoir de transformer et d'intégrer. Le pitta est le feu digestif, la force vitale qui digère, à tous les niveaux de l'organisme, du système digestif jusque dans les cellules.

Le kâpha est la matière, la masse du corps, tout ce qui enveloppe et recouvre tout ce qui nourrit, apaise, lubrifie et hydrate. La force tranquille de l'amour, qui apaise, nourrit, équilibre.

Le diagnostic par le pouls permet au vaidya (médecin ayurvéda), de détecter un déséquilibre bien avant qu'il n'apparaisse comme un symptôme.

L'Ayurvéda décrit effectivement les niveaux de déséquilibres précédents l'apparition d'une pathologie:

1. *Sanchya*, l'accumulation : Les blocages, faiblesses et impuretés gênent la circulation de flots d'intelligence dans le corps, et les dosha en viennent à s'accumuler dans une partie affaiblie de l'organisme.
2. *Prakopa*, l'intensification : Le déséquilibre s'intensifie.
3. *Prasra*, la diffusion : le déséquilibre se diffuse dans tout le corps.

4. *Sthana Samsharaya*, la localisation : le déséquilibre se fixe sur un point particulièrement susceptible du corps et les premiers symptômes apparaissent.

5. *Vyakti*, la manifestation : la personne ressent des symptômes de plus en plus prononcés.

6. *Bheda*, la personne tombe vraiment malade.

Voici donc une médecine capable de faire une prévention véritable, c'est-à-dire de corriger un déséquilibre avant qu'il n'évolue en un symptôme.

Le diagnostic par le pouls permet à l'expert *vaidya* de détecter ces déséquilibre dès les premières étapes et de prescrire traitements et conseils de santé adéquats.

Notons que pour la médecine moderne, ou conventionnelle, la prévention consiste plus souvent en une tentative de détection précoce, plutôt qu'en une véritable prévention.

En nous présentant ainsi les étapes du processus pathologique, l'Ayur-Véda se révèle être une connaissance d'une rare précision et d'un grand raffinement. Un savoir qui nous invite tout naturellement à vivre la relation à nous-même, à notre corps-esprit-conscience, de manière pleinement consciente, justement. Ainsi pouvons-nous repérer les premiers signes du processus et corriger ce qui doit l'être dans notre vie pour éviter à ce dérapage de procéder jusqu'à son aboutissement en maladie.

De fait, l'éducation védique vise à faire que chaque individu soit son propre thérapeute. Ce qui n'exclut bien-sûr pas le fait de consulter un médecin en cas de besoin.

Au vu de ce qui précède, on comprendra que l'Ayurvéda mette l'accent sur:

- L'hygiène de vie, les rythmes biologiques, les habitudes et comportements.
- L'alimentation («la nourriture est le médicament», disait Hippocrate) et les compléments alimentaires.
- La méditation («pas de médication sans méditation», dit le *vaidya*).

NB : une série d'études sur les effets physiologique, psychologique et sociologique de la pratique de la méditation font état d'une amélioration systématique de la qualité de la vie des personnes qui pratiquent la méditation. Pour ne citer qu'un seul chiffre : les gens qui pratiquent la technique de méditation ayurvéda sont en moyenne 87% moins malades que le reste de la population.\*

- Orme-Johnson, D.W. (1987). Medical care utilization and the Transcendental Meditation program. *Psychosomatic Medicine*, 49: 493-507.

Plus de renseignements sur [la méditation védique](#).

- Le yoga et l'exercice physique régulier
- Le son primordial (écoute et pratique de récitation de sons, ou mantra védiques).
- Les thérapies de purification, «nettoyage» et régénération psycho-physiologiques (panchakarma).
- Les massages

- La phytothérapie
- L'aromathérapie
- Les thérapies comportementales

\* \* \*

«La maladie est fausseté», dit l'Ayurvéda, et toutes ses approches thérapeutiques reposent sur la correction de cette erreur fondamentale de jugement et de perception (appelée pragya paradha, en sanscrit).

L'approche thérapeutique de l'Ayurvéda consiste fondamentalement à stimuler l'intelligence du corps, à éveiller la conscience de la personne pour rétablir l'équilibre et mettre en route un processus d'élimination des blocages accumulés. Des thérapies spécifiques et très efficaces sont aussi utilisées en cas de besoin, mais la base est un processus visant à éliminer tout ce qui empêche un fonctionnement équilibré. Car la nature sait gérer l'ensemble des processus qui nous constituent. Le pouvoir de guérison est en nous. Rappelons le fameux précepte d'Hippocrate : Medicus curat, Natura sanat : le médecin traite, la nature guérit.

L'essentiel, finalement, est d'interférer le moins possible avec la vie en nous et de nous éveiller à cette force-conscience-joie qui est notre véritable nature. Alors, dans un élan spontané vers la santé parfaite, la vie s'éveille en nous et prend soin de nous. Nous réalisons notre vraie nature, illimitée, infiniment joyeuse et puissante. La santé véritable est évidemment liée à la réalisation spirituelle.

Le premier pas vers la santé est donc une bonne connaissance et une profonde compréhension de soi-même. Il s'agit de nous ouvrir, pas la pratique de la méditation et du yoga, à la force de vie qui pulse en nous et qui aspire à créer la santé. Car tout en nous : notre esprit, notre corps, notre âme aspirent à la santé.

Il est bon aussi d'apprendre à lire son propre pouls et de corriger les déséquilibres naissants. Une vie saine, une alimentation et un mode de vie équilibrés, un cœur épanoui, des relations pleinement satisfaisantes et la joie de vivre sont les garants d'une bonne santé et d'une évolution sans entraves vers la plénitude.

Pierre Baierlé,

Docteur en Ayurvéda

[Envoyer un courriel à Pierre Baierlé](mailto:pierre.baierle@vedoham.org) – Visitez son site [Védoham](http://www.vedoham.org) : www.vedoham.org

#### **Bibliographie** (quelques éléments)

Baierlé, Pierre : «Ayur-Véda, science de la joie», Recto-Verseau, Suisse.

Baierlé, Pierre : «Le bonheur est la voie», Recueil d'articles sur l'Ayurvéda).

Chopra, Deepak, «Le corps quantique» Interéditions, Paris.

Morrisson, Judith, «Le livre de l'Ayurvéda», Courrier du livre, Paris.

Nader, Tony, «La Physiologie humaine, expression du Véda et de la littérature védique» MERU Press, Vlodrop, Hollande.

Papin, Jean : «Caraka Samhita - Traité fondamental de la médecine ayurvédique» : Tome 1&2, Editions Almora.

Sharma, Hari & Clark, C. «Contemporary Ayurveda – Medicine and Research in Maharishi Ayurveda», Churchill Livingstone, Londres.



**Institut de science et technologies védiques**

Route des Monts 81 – CH-1807 Blonay, Suisse

021 943 36 80 – 079 773 26 39