

INTRODUCTION

« Chaque personne de n'importe quel âge, et à n'importe quelle étape de sa vie, devrait voir que sa vie peut être changée pour le mieux. Elle devrait aussi se voir elle-même capable de surmonter toute condition à volonté ». Saint-Germain

Cette courte introduction veut vous familiariser avec la perspective védique sur la santé, la guérison et l'évolution spirituelle telle qu'elle vous seront présentées dans ce cours. Les maîtres nous indiquent que nous sommes capables de surmonter toutes les difficultés de la vie. Il n'y a pas de difficulté qui ne peut pas être surmontée, transformée ou au moins être utilisée pour ouvrir encore plus notre conscience vers la vérité.

Malheureusement, nous vivons nos vies d'une façon automatique, étant contrôlés et dirigés par des impulsions, par des préférences, par des désirs, par des peurs ou par des blocages émotionnels, étant complètement identifiés avec notre mental, pensant que nous SOMMES le mental. Notre société et le niveau de développement de l'humanité nous privent d'une telle connaissance sur l'utilisation appropriée de notre esprit. D'ici notre difficulté de gérer notre vie et les problèmes qu'elle nous apporte.

Dans la perspective du Yoga et de l'Ayurvéda, tous les problèmes que nous rencontrons dans la vie sont causés par le manque de connaissance et par notre incapacité de comprendre et contrôler le mental. Ces deux sciences nous conseillent de canaliser nos efforts vers la compréhension du mental et de son fonctionnement approprié, au lieu de nous concentrer sur la résolution des problèmes externes liés à notre travail, relations ou la famille.

L'esprit est la machine ultime qui nous permet d'expérimenter le monde. Imaginons que nous avons à notre disposition un ordinateur super performant permettant l'accomplissement de tâches extraordinaires, mais que nous ne disposons pas des instructions d'utilisation de ses logiciels. De même façon, si nous apprenons les différents aspects et fonctions de notre esprit nous obtenons une plus grande flexibilité et une capacité d'identifier les « programmes » qui nuisent à notre bien – être et de les remplacer par d'autres qui peuvent nous amener vers notre essence divine. Ceci nous permettra aussi l'ouverture vers les vraies capacités mentales et spirituelles dont nous disposons tous et vers une vie harmonieuse, en synchronisme et sur les mêmes fréquences que l'énergie universelle. Nous sommes ceux que nous pensons que nous sommes et nous faisons exactement ce que nous pensons que nous pouvons faire.

L'état de santé, de bien-être, d'harmonie ne sont que des choix personnels. Oui, il y a le Karma qui nous mène vers certaines conditions de naissance, vers une certaine famille, vers certaines conditions et circonstances lors de notre enfance et nos années d'adolescence, etc., mais, malgré tout cela, nous restons les maîtres de nos vies. Être spirituels, être heureux, exprimer la divinité sont aussi des choix. Le cours présentera la vérité sur la nature humaine telle qu'elle a été enseignée par les sages de l'ancien. La théorie du Kapila présentée dans ce cours sera très édificatrice en ce sens.

Mes incursions dans mon propre esprit, mes propres expériences de santé et de maladie ainsi que le contact avec mes patients m'ont fait voir assez clairement jusqu'à

quel point nous pouvons refuser le bien – être et nous préférons rester attachés à notre négativité. Il est très important de comprendre que personne ne peut être guérie contra sa propre volonté.

La souffrance physique, les maladies, les malaises sont la conséquence naturelle de nos vibrations, de nos sentiments et de nos visions sur la vie. Nous sommes en partie les choix que nous avons faits, et aussi les influences que nous avons eues lors de nos premières années de vie. Nous allons plonger plus dans les différentes couches de notre être et dans les fréquences de notre esprit pour comprendre le lien entre les différents aspects de notre être. Ceci nous permettra de mieux comprendre ces mécanismes et comment les rendre travailler pour nous au lieu de nous faire souffrir.

Le cours couvrira plusieurs éléments relatifs à cette connaissance telle que l'esprit et ses trois fréquences : chitta, buddhi, manas, le métabolisme de l'esprit, le mécanisme par lesquels les pensées, les émotions et les valeurs affectent et modèlent notre corps physique et son bon fonctionnement, les trois corps, les 5 koshas, ou les cinq couches de l'être humain et leur interdépendance.

Avant tout, quelle est la définition de l'état de santé ? La médecine allopathe décrit l'état de santé étant tout simplement l'absence de la maladie. Selon les anciennes écritures védiques, la santé véritable n'est pas possible sans un bon fonctionnement sur les 4 niveaux de la vie : le niveau physique/esprit, la carrière ou le but de la vie, les relations personnelles et la spiritualité. Nous avons besoin d'un corps et d'un esprit en santé pour pouvoir travailler. Nous avons aussi besoin d'un emploi qui peut nous procurer une certaine satisfaction et valeur pour permettre ensuite l'expression spirituelle. La plupart des gens font un métier qu'ils n'aiment pas. Certains sont poussés vers une direction de carrière par les désirs de leurs parents ou par les valeurs et les croyances de la société. D'autres se laissent portés par leur manque de confiance et par la peur de se mettre au défi de vivre leurs rêves. Étant déconnectés de leur propre chemin, ils commencent à ressentir des troubles physiques et psychiques.

Au niveau des relations interpersonnelles, si nous n'accédons pas à notre essence divine la dépendance et les abus deviennent possibles. Il y a très peu de relations authentiques, basées sur une véritable relation d'acceptation et d'appréciation. Quand nous cherchons la stabilité, la perfection et l'infinie dans une relation, sans avoir la moindre connaissance de notre vraie nature, nous sommes dans l'illusion et nous vivrons sûrement la souffrance et la déception. Une relation saine suppose un développement continu de la vie spirituelle de chaque individu. **La clé d'une relation harmonieuse est de garder toujours son attention sur la Divinité qui s'exprime à travers nous et partout autour de nous.**

Au moment où l'état de santé, un travail revalorisant et une vie sociale harmonieuse sont atteints, nous pouvons accorder plus de temps et d'attention à notre vie spirituelle et à la conscience qui nous anime. Par les pratiques spirituelles, la divinité grandit à l'intérieur de nous et nous commençons à voir comment la Divinité se manifeste à travers les autres.

La santé est le résultat global de tous ces aspects de la vie. Si un d'eux est mal fonctionnel, tous les autres seront touchés. La santé du corps peut être affectée par un trouble de l'esprit, par une relation difficile ou tout simplement par le stress et la

carrière. Dans ce cas, traiter seulement le corps par des herbes ou des médicaments ne sera pas suffisant, car la cause initiale du déséquilibre ne sera toujours pas réglée.

Le cours couvrira d'abord la connaissance védique relative à la nature du corps humain, ses éléments constitutifs et les lois qui y s'appliquent. Nous allons apprendre comment la nourriture, les épices, les habitudes de vie et les éléments environnementaux peuvent devenir des instruments très puissants de la guérison. Le cours introduira également certains éléments de l'anatomie ayurvédique, l'analyse des Doshas et de la constitution. Comprendre la psychologie, et le profil de chaque type de constitution sera aussi l'objet de ce cours. En regardant les caractéristiques psychologiques, les tendances mentales et émotionnelles des différents Doshas, on comprend que les gens sont différents et que la même méthode ne s'applique pas à tous.

Il est important aussi de saisir le fait que l'Ayurvéda n'est pas une forme passive de traitement. Elle demande aux patients de prendre un rôle actif dans le traitement, car c'est seulement l'individu qui peut influencer la loi de cause et de l'effet. La source de la maladie ou de la souffrance de n'importe quelle nature est toujours reliée à l'Ego et à la séparation de sa vraie nature spirituelle. La constitution (Prakriti), quand elle est balancée, devient la source de notre santé. Son déséquilibre génère la maladie. C'est l'Ego qui va causer la déviation de la loi de la nature. L'état d'équilibre ne demande pas des procédures compliquées, mais plutôt un retour vers la simplicité et l'innocence de notre essence.

En plus de cette incursion vers la fondation philosophique et de la théorie de la science de Doshas, ce cours offre plusieurs exercices et méthodes pratiques que les participants pourront expérimenter eux-mêmes et aussi s'en servir dans le contact avec leurs clients (c.-à-d. différentes méthodes de respiration, de méditation, de questionnement, des formulaires pour identifier les différentes constitutions, des ' tips & tricks ' sur la rencontre avec le client, etc.) Ce cours sera une excellente source d'inspiration pour sa vie personnelle et aussi pour devenir un instrument de la Divinité dans le processus de la guérison.

Selon la science sacrée de l'ayurvéda, un bon praticien est celui qui peut « toucher l'âme du patient ». Il est donc dans la responsabilité du praticien Ayurvéda d'inspirer ou de réveiller les patients à leur propre nature divine intérieure. Lorsque les patients commencent à ressentir leur propre divinité et s'en sentir connectés, la guérison devient possible et les thérapies secondaires d'herbes, des changements alimentaires, de la thérapie par le Yoga, etc. peuvent être suggérées. En conséquence, un des plus importants éléments à considérer dans ce chemin en tant que praticien ou ambassadeur de cette science est sa propre évolution spirituelle, ses propres efforts, ses propres choix de devenir et de rester un instrument de la Divinité.

Je salue le Divin en vous et je dédie ce cours à l'amour, à la joie, à la santé véritable et à un monde meilleur.

Om Dhanvantarayé Namaha,
Salutations à Dhanvantari, le seigneur de l'Ayurvéda

OM SHANTI SHANTI SHANTI!