

AVANT-PROPOS

L' Ayurvéda n'englobe pas que la science, mais aussi la religion et la philosophie. Nous utilisons le mot religion pour désigner les croyances et les disciplines conduisant à des états d'être dans lesquels les portes de la perception s'ouvrent sur tous les aspects de la vie. Dans l' Ayurvéda, la totalité du voyage de la vie est considéré comme sacré. Le mot philosophie se réfère à l'amour de la vérité et, dans l' Ayurvéda, l'Amour est l'Être, l'Existence Pure, la source de toute vie. L' Ayurvéda est une science de Vérité telle qu'elle s'exprime dans la vie.

L' Ayurvéda estime que chaque individu est un phénomène unique et qu'il est indivisible du cosmos. Tout ce qui existe dans le macrocosme existe dans le microcosme. Chaque individu est une manifestation de la conscience cosmique.

La vibration de la pure conscience universelle produit le son dénué de son « OM ». De ce son émanent les cinq éléments de base : Ether, Air, Feu, Eau et Terre. En outre, ces cinq éléments de base se manifestent dans les trois organisations biologiques, appelées Vata, Pitta et Kapha. Dans chaque organisme, ces trois éléments gouvernent toutes les transformations physiopathologiques.

Au moment de la fécondation, Vata, Pitta et Kapha déterminent, par leurs permutations et associations, la constitution de l'individu, que l'on appelle « prakriti ». « Prakriti » signifie « première création ». Chaque être humain représente la première création du cosmos, et c'est la raison pour laquelle chaque être humain est une entité séparée, un phénomène unique. La compréhension du caractère unique de chaque individu constitue l'étude de « prakriti ». L' Ayurvéda nous offre une approche directe de cette étude.

La science de guérison de l' Ayurvéda est entièrement basée sur la connaissance de prakriti ou constitution individuelle.

Lorsque chaque individu connaît sa propre constitution, il peut alors définir, par exemple, l'alimentation et le style de vie qui lui conviennent le mieux. La nourriture d'une personne peut devenir un poison pour une autre personne. Ainsi, s'il veut avoir une vie saine, heureuse et équilibrée, la connaissance de sa constitution est absolument nécessaire.

Mon ami et collègue, le Dr Robert Svoboda, a étudié l'Ayurvéda au Tilak Ayurveda Medical College de Poona, en Inde. Il était l'un de mes étudiants dont la compréhension et intelligence de l'Ayurvéda lui ont valu d'être le premier de sa classe. Cette réussite est d'autant plus remarquable que le Dr Svoboda est américain, seul Occidental à avoir suivi jusqu'au bout le programme dans une Faculté Médicale Ayurvédique. En associant sa connaissance profonde de l'Ayurvéda et ses antécédents en anglais, il a donné naissance à cet ouvrage important, inestimable pour le lecteur occidental.

Dr Vasant Lad, Octobre 1987

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	p.17
L'art de la médecine	p.18
Santé, individualité et immortalité.....	p.21
Chapitre Un : Doshas et Saveurs	p.33
Les cinq grands éléments.....	p.38
Les trois Doshas	p.39
Les six Saveurs	p.45
Chapitre Deux : Caractéristiques des constitutions.....	p.65
Evaluation de Prakriti	p.68
Résumé des types de constitution	p.88
Doubles constitutions	p.91
Chapitre Trois : Alimentation	p.97
Rituel de l'alimentation	p.99
Qualités des aliments	p.103
Aliments relatifs à chaque constitution.....	p.107
Vata	p.108
Pitta	p.113
Kapha	p.116
Doubles Prakriti	p.119
Denrées alimentaires spécifiques	p.120
Dépendances et Saveurs	p.123
Chapitre Quatre : Nutrition.....	p.133
Les sept Dhatus.....	p.133
Rasa	p.136
Sang.....	p.139
Chair	p.139
Graisse	p.140

Os.....	p.141
Moelle	p.142
Shukra et Ojas	p.144
Obésité	p.145
Prendre du poids.....	p.151
Perdre du poids.....	p.152
Chapitre Cinq : Routine	p.163
Routine quotidienne.....	p.165
Le lever.....	p.166
Déchets	p.166
Toilette	p.167
Méditation	p.168
Massage	p.170
Gymnastique	p.173
Bain	p.181
Style de vie.....	p.183
Habillement	p.183
Métier	p.184
Animaux domestiques	p.187
Conjoint	p.188
Environnement	p.191
Sommeil	p.193
Chapitre Six : Equilibre	p.197
Prana, Tejas et Ojas	p.198
Indigestion.....	p.201
Traitement ayurvédique.....	p.206
Elimination d'Ama	p.208
Equilibrer les Doshas	p.218
Médication mentale	p.221
Yukti	p.224
Chapitre Sept : Maladies	p.227
Allergie	p.227
Syndrome de l'irritation intestinale	p.232
Asthme	p.236
Le péril jaune.....	p.239

Adoucir le jaune	p.242
Affections rhumatismales	p.244
Traitement de l'arthrite	p.250
Aggravation.....	p.251
Diminution.....	p.256
Cancer.....	p.260
Consommation	p.264
Autres maladies.....	p.267
Chapitre Huit : Régénération	p.271
Vigueur sexuelle	p.272
Rasayana.....	p.279
Minéraux et métaux	p.286
Makaradhwaja.....	p.290
Autres Rasayanas	p.294
Saisons	p.297
Chapitre Neuf : Au-delà de l'Ayurvéda	p.303
Immortalité.....	p.303
Sacrifice.....	p.306
Kundalini	p.309
Obscurité et lumière	p.313
Tarpana.....	p.314
Conclusion.....	p.318
Appendice	p.322
Glossaire	p.324