



**INSTITUTE FOR PLANETARY SYNTHESIS**

E-mail: [ipsbox@ipsgeneva.com](mailto:ipsbox@ipsgeneva.com)

Website <http://www.ipsgeneva.com>

## **LA GUÉRISON DANS LE NOUVEL ÂGE**

Texte d'un séminaire par le Dr. E. Anantakrishna  
« Master E.K. Spiritual and Service Mission »  
Visakhapatnam, Inde.

### **PREMIÈRE PARTIE**

Dans le Nouvel Age, la guérison est comme un livre ayant bien des chapitres : allopathie, homéopathie, les sciences traditionnelles de guérison, telles que l'Ayurveda, la guérison par les plantes médicinales, la guérison par la méditation etc., toutes ont une place dans ce livre.

Dans cette série d'articles nous voulons nous concentrer sur des principes de santé et de guérison d'après l'Ayurveda, tels qu'ils nous ont été enseignés par le Dr. E. Krishnamacharya et par son fils, E. Anantakrishna. Pour plus de détails, nous recommandons les livres « Ayurveda », « New Era Healing » et « The Science of Homeopathy » par le Dr. E. Krishnamacharya, ainsi que les cassettes des séminaires sur l'Ayurveda et la guérison tenus par lui et par E. Anantakrishna à diverses occasions.

L'Ayurveda est la science de la durée de la vie et de la manière de vivre en bonne santé. C'est principalement une science de la santé et non pas une science de la maladie et de ses remèdes. Une science de la maladie est par nature négative. Une meilleure connaissance des maladies que du bien-être (santé) conduit à une augmentation du nombre des maladies et à une détérioration de la santé. « L'énergie suit la pensée ».

La base de la guérison est la loi de cause à effet : on perd la santé à cause de la vie erronée que l'on mène et des mauvaises habitudes que l'on a dans les domaines du sommeil, du travail, de l'alimentation et de la sexualité. On guérit en corrigeant les mauvaises habitudes. L'Ayurveda s'occupe, par conséquent, avant tout de la routine quotidienne, donne la manière de vivre pour que le bien-être en résulte sur les plans mental, énergétique et physique. La guérison et le yoga forment donc un sujet unique, puisque le yoga enseigne également à neutraliser par une pratique quotidienne la tendance à commettre des fautes.

La vie est considérée comme un état d'équilibre entre l'âme, le corps, les organes sensoriels et le mental. On considère le corps physique comme n'ayant pas d'existence en soi, mais comme étant le résultat du travail d'un grand nombre de forces (appelées Dévas). Entre l'homme réel (Celui qui demeure à l'intérieur) et le corps physique « il y a des milliers de véhicules plus subtils que l'on peut qualifier d'Ashrams de bien des intelligences et de leurs forces » (Ayurveda). L'art de la guérison englobe par conséquent une bonne connaissance de ces forces subtiles sous-jacentes qui dans le corps physique sont comme l'eau sur laquelle flotte un bloc de glace. La fonte de la glace (le corps physique) ne représente pas

la fin de la vie, puisque le cours sous-jacent de la vie continue d'exister, seule une structure particulière ou forme est dissoute.

En observant la nature, les anciens sages découvrirent les lois de la guérison. Nous devons faire de même si nous voulons rester en bonne santé. Allégoriquement, il est dit que la science de l'Ayurveda fut donnée par le Créateur Lui-même, Brahma, à Indra (le mental).

La science de l'Ayurveda procure les méthodes pour maintenir en santé et en forme les diverses couches de la constitution, de sorte que l'on puisse vivre une longue vie en bonne santé. Le but d'une longue vie en bonne santé est d'avoir la possibilité d'évoluer et de devenir un Rishi (sage), puis un Déva, lorsque nous devenons des collaborateurs des forces à l'œuvre dans la nature (incluant celles de notre propre corps). L'Ayurveda se préoccupe également des médicaments et de la conduite à suivre par un guérisseur. Il dit par exemple qu'un guérisseur n'a pas le droit de traiter de pécheur quelqu'un qui a commis des fautes et est tombé malade, puis de l'abandonner à son propre sort. Un guérisseur doit être capable d'aider les malades, pas de les juger. L'attribut majeur pour l'acte de guérisseur est l'amour sous tous ses aspects : amour de soi, amour d'autrui et amour universel. C'est la raison pour laquelle tous les grands initiés sont automatiquement aussi des guérisseurs, car ils ressentent l'amour universel. En d'autres termes, ils s'identifient au principe christique, le principe d'amour qui maintient l'Univers en vie.

Puisqu'une bonne connaissance des diverses couches de la constitution humaine est la première condition pour devenir guérisseur, nous commençons par une rapide description de ces différentes couches :

Le corps physique – la totalité des organes, travaillant autour du point central (Celui qui demeure à l'intérieur) ; c'est la couche la plus extérieure.

Le corps éthérique – un réseau de courants d'énergies qui vitalise et énergétise le corps physique.

Le corps astral (corps des émotions et du désir) – résulte de l'interaction des émotions et des réponses de la sensibilité, de l'expérience de la douleur et du plaisir (cherchant à éviter la douleur et à éprouver du plaisir). C'est à ce niveau que se trouve l'origine de la plupart des maladies du corps physique.

Le corps mental.

La répartition ci-dessus est la division tripartite de la constitution humaine, c'est-à-dire : matière, énergie et conscience. Le corps éthérique et le corps astral ne font qu'un selon l'Ayurveda (Pranamaya Kosha) puisque tous deux se trouvent sur le plan de l'énergie. Il est cependant aussi possible de considérer la constitution humaine des manières suivantes :

La division bipartite – esprit et nature (Purusha et Prakriti en sanscrit).

La division quadripartite – celui qui demeure à l'intérieur (Amour), Ses intelligences créatrices, les énergies et les atomes matériels.

La division quintipartite – la matière, la force vitale, le mental, l'intelligence et la volonté de vivre. En sanscrit on les appelle Annamaya, Pranamaya, Manamaya, Vijnamaya et Anandamaya.

Dans la science de l'Ayurveda, le corps vital, appelé Pranamaya Kosa, est ce qu'on appelle en terminologie ésotérique les corps éthérique et astral. Il y a trois centres fonctionnels dans le corps vital : créateur, combustible et pulsatif. Leurs noms respectifs sont Sleshma (ou Kapha), Pitta et Vaata. Le premier est responsable des entrées : aliments, boissons, air, lumière, pensée (apprendre, par exemple, se classifie dans Sleshma). C'est le centre responsable de la construction des tissus. Le deuxième centre, Pitta, utilise les tissus construits par le premier centre pour sustenter la constitution par la combustion et pour expulser les résidus de la combustion ou de la décomposition. Le troisième centre, Vaata, maintient l'équilibre entre Pitta et Kapha et gouverne toutes les pulsations du corps, telles que les battements du cœur, respiration et mouvements péristaltiques.

On trouve cinq pulsations fondamentales dans la constitution humaine : Prana, Apana, Vyana, Udana et Samana. Le Prana est une pulsation centripète, responsable des fonctions d'inhalation, alimentation, apprentissage, écoute, compréhension, perception, invention, découverte et intuition. L'Apana est une pulsation centrifuge responsable des fonctions d'exhalation, langage, expression, transmission, excrétion, élimination et esprit de sacrifice de soi. Vyana est aussi une pulsation centripète qui aide à maintenir intactes nos structures physique, astrale et mentale en exerçant une pression de l'extérieur. Udana est aussi une pulsation centrifuge qui aide à garder intacte nos structures corporelles, de concert avec Vyana, en exerçant une pression de l'intérieur vers l'extérieur. Samana garde les quatre autres pulsations en équilibre.

Depuis l'espace qui contient toutes les énergies en un état potentiel, Sleshma construit les sept tissus fondamentaux du corps. Ceux-ci sont :

Rasa, ou plasma (correspond au Soleil dans la constitution) ;  
 Rakta, ou sang (correspond à Mars) ;  
 Mamsa, ou chair (correspond à la Lune) ;  
 Medas, ou tissus corticaux (correspond à Jupiter) ;  
 Asti, ou tissus osseux (correspond à Saturne) ;  
 Majja, ou moelle (correspond à Mercure) ;  
 Sukra, ou tissus reproductifs, aussi bien mâles que femelles (correspond à Venus).

\* \* \*

## DEUXIÈME PARTIE

Dans le premier article de cette série, nous avons décrit les trois centres qui sont responsables de la manifestation, selon le système ayurvédique de la physiologie. Nous avons décrit les cinq pulsations : Prana et Vyana (les forces centripètes de la constitution), Apana et Udana (les forces centrifuges) et Samana (la force d'équilibre). Sur la base de ces trois centres sont créés les sept tissus, que nous avons également décrits dans l'article précédent, ainsi que leurs correspondances avec les sept planètes.

Aujourd'hui nous allons présenter quelques correspondances supplémentaires. La sagesse ancienne nous dit que « ce qui est en haut est comme ce qui est en bas ». La constitution humaine est ainsi un microcosme qui réfléchit le macrocosme, l'univers. Les mêmes principes régissent la manifestation à tous ses niveaux, du plus haut au plus bas. Les trois centres de la constitution trouvent donc leurs correspondances dans les trois gunas, ou trois qualités fondamentales de l'univers. Ce sont le dynamisme (rajas), l'équilibre (Sattva) et l'inertie (Tamas). De la première dépend la création, de la deuxième la conservation et de la troisième la destruction. Dans la tradition indienne, le créateur est appelé Brahma, le conservateur Vishnu et le destructeur Shiva. Dans la tradition indienne, le créateur est

appelé Brahma, le conservateur Vishnu et le destructeur Shiva. Dans la tradition chrétienne ésotérique, nous avons la Mère (le Saint-Esprit) le Fils et le Père. Ils ont leur correspondance dans la famille humaine également. Shiva est le Père, Vishnu la femme et Brahma l'enfant. Nous donnons ci-dessous un tableau avec quelques unes de ces correspondances.

Trois principaux rayons :	1 <sup>er</sup> rayon	2 <sup>ème</sup> rayon	3 <sup>ème</sup> rayon
Qualités divines :	Volonté	Amour/Sagesse	Intelligence Active
Trois principales lois :	Loi de Synthèse	Loi d'Attraction	Loi d'Économie
Trinité hindoue :	Shiva	Vishnu	Brahma
Logoï :	1 <sup>er</sup> Logos (aspect de Mahadeva)	2 <sup>ème</sup> Logos	3 <sup>ème</sup> Logos
Grande Invocation :	Volonté de Dieu	Point d'Amour	Point de Lumière
Astrologie :	Soleil	Lune	Terre
Niveau social	Père	Mère	Fils
Constitution humaine :	Monade	Âme	Personnalité ou
	Âme	Mental	Corps
Fonction :	Combustion	Pulsation	Création
Centre/corps éthérique :	Pitta	Vaata	Sleshma ou Kapha
Centre/corps vital :	Entre les épaules	Cœur	Rate
Chakras :	Tête	Cœur	Gorge
Pulsations :	Apana et Udana	Samana	Prana et Vyana
Les cinq éléments :	Feu, lumière, air	Espace	Terre, eau

De même, il existe des correspondances entre les cinq éléments, les cinq sens, les corps et les plans qui forment la constitution humaine ou cosmique. Voici un tableau de ces correspondances :

ELEMENTS	SENS	CORPS	PLANS
Terre (Pruthvi)	Odorat	Physique	Annamaya (plan physique)
Eau (Apan)	Goût	Astral	Pranamaya (plan vital)
Lumière/feu (Tejah)	Vue	Vital	Vijnanamaya (plan bouddhique)
Air	Toucher	Mental	Manomaya (plan mental)
Espace (Akasha)	Ouïe	Bouddhique ou de volonté	
			Anantamaya (félicité ou béatitude)
-----	-----	-----	Paranirvana
-----	-----	-----	Mahaparanirvana

La santé est un état d'équilibre entre l'âme, le mental et le corps. Le corps est fait de matière appartenant aux cinq éléments, la matière pouvant être de deux types : sensible ou non. La matière associée aux cinq sens est sensible, alors que les objets inanimés sont faits de matière non sensible. L'aspect sensible de l'âme ne se manifeste que lorsque celle-ci est associée au mental et au corps.

Toute chose comporte les trois aspects de conscience, de force et de matière. Si nous prenons l'exemple du sucre, son aspect matière est représenté par son poids et son volume, son aspect force est représenté par ses propriétés chimiques (la manière dont il réagit à l'environnement ou avec d'autres substances) et son aspect conscience est représenté par son goût. Les aliments sont utilisés dans leur aspect matière comme combustible du corps vital, mais la vitalité elle-même n'est mise à notre disposition que par l'intermédiaire du corps vital. Ainsi la partie matérielle des aliments n'est jamais utilisée directement mais nous parvient en passant par notre corps vital. Toute perturbation dans le fonctionnement du corps (non dans sa substance matérielle) provient d'une déviation de la force vitale. **Ainsi tous les traitements ont pour objectif de rectifier la force vitale.**

De même, on définit comme aliment toute matière susceptible d'être acceptée et assimilée par la constitution et comme poison toute matière refusée par la constitution parce que notre force vitale et notre conscience ne s'accordent pas avec la force et la conscience de cette substance. On observe un magnétisme positif (attraction) entre les aliments et notre corps et un magnétisme négatif (répulsion) entre les poisons et notre corps.

Les trois centres dans le corps éthérique produisent les trois tissus fondamentaux, qui ont les mêmes noms que les centres (Kapha, Pitta, Vaata). Ces trois tissus éthériques produisent les trois tissus fondamentaux à la base des sept tissus physiques. Kapha produit tous les tissus muqueux, Pitta produit tous les tissus combustifs et Vaata tous les tissus de pulsation. Ils commandent les sensations de chaleur et de froid, de douleur et de plaisir, l'économie toute entière de la constitution. Lorsque leur équilibre est perturbé, la présence d'un des tissus se fait remarquer et devient alors un facteur pathologique, comme par exemple l'excès de phlegme, les rhumes, les larmoiements (dus à un excès de Kapha).

\* \* \*

## TROISIÈME PARTIE

### Les trois tissus fondamentaux (suite) :

Les trois tissus fondamentaux ne sont pas de nature physique. Ils sont d'abord produits sur les niveaux éthériques par les centres appelés par le même nom: Sleshma (ou Kapha), Pitta et Vaata. Ces trois tissus éthériques élaborent les trois tissus fondamentaux physiques qui sont à la base des sept tissus physiques. Ces trois tissus peuvent être comparés à ce que la science moderne appelle ectoderme, mésoderme et endoderme. Ils régularisent les sensations de chaleur et de froid, de douleur et de plaisir, l'économie tout entière de la constitution. Lorsque leur équilibre est perturbé, la présence de l'un de ces tissus se fait sentir et devient un facteur pathologique. Par exemple, lorsque Kapha est en excès, on observe un excès de phlegme, le coryza, l'écoulement de larmes, la lourdeur, l'apathie, le manque de résistance, du catarrhe dans le nez, les yeux ou la gorge, les gonflements du corps, l'obésité, la passivité mentale. Lorsque Vaata est perturbé, toutes les pulsations de la constitution sont dérangées, la circulation de l'éther subtil est entravée, provoquant un retard de la circulation sanguine et des problèmes circulatoires, des perturbations des muscles, comme dans le cas des maladies du cœur, de la constipation, de la diarrhée, de l'antipéristaltisme, des troubles nerveux, de l'hystérie, de la paralysie, de l'épilepsie. Lorsque Pitta est perturbé, les tissus acides de combustion provoquent de l'hyperacidité, des douleurs dues à des brûlures de l'œsophage et de l'estomac, de la mauvaise humeur provoquée par une mauvaise digestion et des problèmes hépatiques, de l'émaciation.

La science de l'Ayurvêda comprend trois branches. La première, l'étiologie, traite de la santé, de la définition de la maladie et de la philosophie de la santé et de la maladie. La deuxième,

la symptomatologie, traite des symptômes, des résultats des maladies, et la troisième, la thérapeutique, traite des différentes méthodes de neutralisation de la maladie et de rétablissement de la santé. L'Ayurvéda prend en considération les qualités suivantes lors de l'établissement d'un diagnostic et de la prescription d'un traitement à un patient:

1. Les qualités en rapport avec les cinq éléments et les cinq sens: l'ouïe (l'espace), le toucher (l'air), la vue (le feu), le goût (l'eau) et l'odorat (la terre), ainsi que leurs caractéristiques particulières et générales telles que lourdeur ≠ légèreté, froideur ≠ chaleur, onctuosité ≠ sécheresse, douceur ≠ rugosité, apathie ≠ vivacité, mobilité ≠ immobilité, dureté ≠ mollesse, viscosité ≠ fluidité, rudesse ou grossièreté ≠ subtilité, densité ≠ fluidité.
2. Les qualités en rapport avec l'âme: intellect (y compris bouddhi), conscience, patience, égo, désir, haine, bonheur, chagrin, effort, prédominance, subordination, propriété, nombre, combinaison, division, séparation, mesure, transformation et répétition.

Selon l'Ayurvéda, un guérisseur est une personne qui soulage, lui-même et les autres, de la souffrance et de la douleur. La souffrance et la douleur sont dues au conditionnement sur tous les plans. Afin d'être un guérisseur, une personne doit remplir les conditions suivantes:

1. Mettre en pratique ce que l'on sait, c'est-à-dire paroles et actes doivent être en harmonie. Les mots doivent être une expression authentique des pensées et les actes doivent suivre les paroles sans déviation. Lorsque la pensée, la parole et l'action sont parfaitement alignées dans la vie, on devient un véritable guérisseur et un maître de sa propre vie.
2. Être un bon ami et un guide de sa propre famille. Le guérisseur doit éviter les frictions dans la famille en donnant un bon exemple.
3. Se rappeler que ce qui est bon pour soi-même et pour sa famille est aussi bon pour les autres.
4. Si nécessaire, on peut gagner sa vie par la guérison, mais il ne faut pas commercialiser l'acte de guérir, faisant passer son propre profit avant la santé du patient.
5. Pratiquer la guérison selon le besoin et selon la méthode qui nous convient le mieux.
6. Ignorer les différences sociales, politiques, économiques ou religieuses.
7. Éviter de mettre en évidence les défauts des autres, de créer des frictions et de provoquer des discordes.
8. Bien se comporter en ce qui concerne l'argent, les occasions qui se présentent, la nourriture, le repos, le travail et la sexualité.
9. Développer le magnétisme guérisseur en soi par les mesures suivantes:
  - a) régulariser ses heures de travail, de repos, repas, sommeil, plaisirs et prière ;
  - b) éviter les désaccords avec les autres en pensées, en paroles et en actions. Lorsqu'il y a des désaccords entre soi et quelqu'un d'autre, ne pas s'en occuper ;
  - c) servir indépendamment de nos limitations mentales vis-à-vis de croyances, de la race, du sexe, de la couleur, de la religion ou du parti politique de l'autre ;
  - d) pratiquer la méditation ;

- e) pratiquer la conscience de Dieu ;
- f) transmettre ce que nous croyons être vrai de manière plaisante, avec humour, afin que cela soit bien reçu. Apprendre à dire la vérité sans blesser les autres.

### **Les causes des maladies**

Les maladies sont provoquées par la mauvaise utilisation du temps, des facultés mentales et des objets des organes des sens. Par exemple, la mauvaise utilisation du sommeil consiste à dormir trop ou trop peu, ou à de mauvais moments ; une mauvaise utilisation de la pensée, à penser trop ou trop peu ; une mauvaise réponse aux effets saisonniers, à boire de l'eau glacée quand il fait chaud ou vice-versa. L'utilisation exagérée consiste par exemple à exciter le mental par des drogues ou le corps par un travail excessif sans repos.

### **Types de maladies**

Les maladies dues à des causes extérieures: blessures, brûlures, accidents, etc.

1. Les maladies du corps physique provoquées par exemple par une mauvaise utilisation du sommeil, de la sexualité, etc.
2. Les maladies du mental. L'excès de Rajas ou de Tamas (activité ou inertie) qui affecte le mental peut être éliminé par la guérison spirituelle, c'est-à-dire par la lecture des Écritures et par la pratique du yoga. Par ces méthodes, on acquiert patience, bonne mémoire et un état méditatif. Les maladies du mental peuvent être dues au chagrin, à la colère, à la peur, à l'excitation, au découragement, à la méchanceté, à la jalousie, à la rejection, à la haine, à la passion, à la mauvaise humeur. Dans le livre "La Guérison Esotérique", d'Alice A. Bailey (vol. IV du Traité sur les Sept Rayons), un chapitre entier est consacré aux causes psychologiques des maladies, qui incluent:
  - a) celles qui proviennent de la nature émotionnelle et sentimentale ;
  - b) celles qui ont leur origine dans le corps éthérique ;
  - c) celles qui sont la conséquence de mauvaises habitudes de pensée ;
  - d) les affections particulières et les troubles psychologiques des mystiques et des disciples.

L'Ayurvédā a pour but de former le mental dans un sens positif. Selon l'homéopathie, l'attitude négative du mental est en elle-même une maladie qui peut être guérie médicalement. Le but de l'homéopathie est de parvenir à une guérison radicale de l'attitude mentale négative, alors que le but de l'Ayurvédā est d'assurer une vie en bonne santé, éliminant le besoin de guérisseurs et de médicaments.

\* \* \*

## **QUATRIÈME PARTIE**

Comme le but de l'Ayurveda est d'assurer une vie en bonne santé sans la nécessité de guérir des maladies, beaucoup d'importance est donnée à la routine quotidienne. On décrit donc en détail les différents éléments de la routine quotidienne: repos, travail, alimentation, nettoyage du corps, etc. Voici quelques pratiques recommandées en Ayurveda pour ceux qui souhaitent avoir une longue vie en bonne santé. Le principe à la base de cette routine prescrite par l'Ayurveda est le besoin de vivre en harmonie avec la nature et avec les cinq éléments (éther, feu, air, eau et terre).

## Réveil

L'heure qui précède le lever du soleil est appelée en sanskrit « Brahmi Muhurta », l'heure de Brahma, le moment de la création. En se réveillant au moins une heure avant le lever du soleil, nous nous préparons à recevoir les premiers rayons du Soleil, de la même manière que les autres règnes de la nature. Lorsque le soleil devient plus chaud pendant la journée, notre réceptivité à ses rayons diminue. C'est ainsi que l'exposition soudaine à la pleine lumière du soleil lorsqu'on se lève tard est mauvaise pour les yeux.

Après le réveil, prenez quelque temps pour planifier le travail de la journée, en faisant la liaison avec le travail de la journée précédente. Puis prenez quelque temps pour vous rendre compte de la condition de votre corps et de votre mental, afin de localiser des endroits malades et de projeter les mesures nécessaires pour les éliminer. Ensuite, afin d'apporter l'équilibre au mental, méditez sur quelques lignes des Écritures sacrées.

## Nettoyage du corps

a) Massage à l'huile. La meilleure huile pour massage est l'huile de sésame, suivie de l'huile de noix de coco. Appliquez l'huile sur la tête et sur toutes les parties du corps, y compris l'intérieur des oreilles. L'huile de sésame est bonne pour guérir des blessures, des œdèmes et des perturbations des principes de Vaata et de Kapha, des enflures dues à des blessures, et des conditions catarrhales.

Après le massage à l'huile, faites un peu de gymnastique, comme par exemple quelques asanas de yoga. La gymnastique ouvre les pores de la peau et aide l'huile à pénétrer, adoucissant et calmant la peau.

Le massage à l'huile a de nombreux avantages: prévention des problèmes de peau, augmentation de la capacité de résistance et de rétablissement rapide lors de lésions. Le massage des pieds avec de l'huile les empêche de devenir rugueux et secs et de se crevasser: il soulage la fatigue et l'engourdissement, aide à prévenir la constriction des vaisseaux sanguins et les veines variqueuses, à prévenir et à éliminer les mauvaises odeurs. Il prévient et guérit les effets négatifs des perturbations du principe de Vaata. La vue peut aussi être directement améliorée par un bon massage des pieds avec de l'huile de sésame. Le massage des jambes avec cette huile prévient et guérit la sciatique. L'application d'huile sur la tête prévient les maux de tête, les migraines et la chute des cheveux, améliore les organes sensoriels et donne un bon sommeil. Si possible, le massage à l'huile devrait être pratiqué tous les jours, mais si d'autres devoirs nous empêchent de prendre soin de notre santé, il faudrait le pratiquer au moins une fois par semaine. De temps à autre il est aussi bon de se gargariser avec de l'huile ; cela fortifie les mâchoires, les dents et les gencives (prévenant le saignement des gencives), améliore la voix et le sens du goût, prévient la sécheresse de la gorge et le craquèlement des lèvres. On peut également prévenir toutes les affections des oreilles en y introduisant quelques gouttes d'huile.

Il existe également une recette de gouttes nasales à base d'huile qui aide à prévenir les problèmes de santé. Durant les changements saisonniers, elle protège les yeux, le nez, les oreilles et la gorge, prévient le grisonnement des cheveux et aide leur croissance, prévient et guérit les maux de tête et l'hémicrânie (douleurs dans une seule moitié de la tête), la paralysie faciale, les tremblements de la tête et les vertiges. Elle fortifie les veines, les articulations et les ligaments du visage, stabilise et adoucit la voix, rend les organes des sens plus clairs et réceptifs et augmente la résistance aux épidémies et autres maladies. Voici maintenant comment préparer ces gouttes nasales:



Prenez du ghee (du beurre clarifié) ou, si celui-ci n'est pas disponible, de l'huile de sésame ou de noix de coco ; puis les racines, les tiges et quelques feuilles (de préférence fraîches) d'une, deux ou trois des plantes suivantes: *Santalum album* (bois de santal), *Berberis aristata* (une sorte de berbérus indien), *Sida cordifolia* (mauve des campagnes) *Elettaria cardamomum* (la cardamome), *Embelia ribes*, *Aegle marmelos*, *Desmodium gangeticum*, *Cedrus deodara* (bois de cèdre), *Asparagus racemosus* (asperge), *Cyperus rotundus* Linn. Coupez-les en petits morceaux, mettez-les dans un bol et ajoutez de l'eau de pluie pure ou de l'eau distillée (5 parts d'eau pour chaque part de plante), faire bouillir jusqu'à ce que l'eau soit réduite et qu'on obtienne une décoction concentrée. Filtrez le liquide et ajoutez-le au ghee ou à l'huile (3 ou 4 parts de liquide pour chaque part d'huile). Amenez à ébullition dix fois, en laissant refroidir environ 10 minutes entre chaque ébullition. Laissez ensuite reposer pendant un ou deux jours, puis enlever l'huile montée à la surface. C'est cette huile qui peut être utilisée comme gouttes nasales. Durant les changements saisonniers, mettez 4 ou 5 gouttes dans une narine, puis le jour suivant dans l'autre narine. Répétez le processus cinq fois.

b) brossage des dents. Même le brossage des dents ne devrait pas être un acte mécanique. Il est important de vivre pleinement éveillé dans l'éternel présent, quoi que nous fassions. En Inde, des rameaux frais de certains arbres sont utilisés comme brosses à dents. Le bout du rameau est mâché ou écrasé jusqu'à ce qu'il devienne semblable à une brosse. Il y a des arbres qui ont un goût astringent ou amer. Le goût amer est excellent parce qu'il tue les germes et les bactéries. Le rameau est ensuite aussi utilisé pour frotter la langue, après avoir été longitudinalement fendu en deux. Des gratteurs de langue sont aussi fabriqués en or, en cuivre, en argent ou en laiton, mais ni en fer ni en acier, sans aucune arête acérée afin d'éviter de blesser la langue. Voici quelques arbres dont les rameaux peuvent être utilisés comme brosses à dents: *Pongamia pinnata* (le pin indien), *Azadirachta indica*, *Terminalia arjuna* W & A (l'arbre arjun), *Achyranthes aspera* Linn, *Mangifera indica* (le manguier), *Aganosma dichomata*, *Syzigium cumini* Skeels.

Si de tels rameaux ne sont pas disponibles, on peut utiliser une poudre aux herbes appliquée avec une brosse ou les doigts. Les substances naturelles doivent être préférées aux substances chimiques synthétiques. Les poudres dentifrices ayurvédiques gardent la bouche fraîche et aident à prévenir les saignements des gencives, la mauvaise haleine, les troubles digestifs et les caries.

Pour garder la bouche fraîche, on mâche certains fruits secs ou noix après les repas, tels: les graines de *Myristica fragrans* Houtt (la noix de muscade), *Areca catechu* Linn (la noix de bétel – à prendre avec modération au maximum deux ou trois fois par jour, autrement elle peut nuire), *Piper cubeba* Linn. f., *Piper betel* Linn, *Syzigium aromaticum* Merr. (clous de girofle), *Elettaria cardamomum maton* (cardamome), *Cinnamomum camphora* (camphre), les feuilles ou les graines moulues de *Syzigium cumini* Skeels (l'arbre jambul). On dit que l'arbre jambul contient de l'or sous forme végétale et on le recommande pour les diabétiques.

c) application de collyre (khol ou kajal). Le khol naturel, fait de plantes et d'antimoine, est bon pour les yeux, prévient le larmolement (dérangement de Kapha) et la conjonctivite. Il existe des variantes plus douces pour les enfants ou à utiliser pendant la journée, pendant laquelle l'œil est plus sec que la nuit. Les variétés les plus fortes sont utilisées la nuit ou pour soulager la conjonctivite. Pour fortifier les yeux, il est recommandé de regarder la couleur verte des végétaux ou d'utiliser quelques gouttes de lait humain – cela a un effet calmant et désinfectant.

d) les bains. Les bains sont pris après le massage à l'huile. Le bain le plus sain se prend avant le lever du soleil, de préférence dans de l'eau courante d'une rivière propre, en invoquant les dévas de l'eau. L'eau a une signification profonde dans les Védas. Elle contient ce que nous appelons l'énergie vitale. La meilleure manière de se rafraîchir est donc de prendre un bain, parce que le contact avec l'eau nous recharge d'énergie vitale (Ojas), spécialement si l'on se souvient d'invoquer les intelligences à l'œuvre dans l'eau. L'eau nettoie le corps physique et le corps astral, elle enlève les impuretés des pores de la peau et les maintient ouverts. Les résidus métaboliques sont rejetés par les pores, c'est pourquoi un nettoyage fréquent est nécessaire. L'eau nettoie à la fois les impuretés physiques et astrales. Pour nettoyer les impuretés mentales, tapas (aspiration ardente, ou austérités) est nécessaire. Tapas se pratique physiquement, par le service désintéressé, par la parole, lorsque nous éclairons autrui avec nos mots, par le mental, lorsque nous créons des pensées harmonieuses et positives.

L'Ayurveda prescrit l'utilisation des poudres végétales à la place du savon, telle la poudre de la noix de savon mélangée avec de la poudre de bois de santal ou de curcuma, cette dernière étant très antiseptique. On peut également appliquer la poudre de curcuma sur des blessures. Elle rend la peau plus douce, prévient la croissance des poils inutiles, protège les yeux, le nez, les oreilles, les pieds et les ongles contre les maladies.

### **Vêtements**

Les vêtements sont changés chaque jour, surtout ceux en contact avec la peau. Pendant le sommeil, des impuretés astrales sont éliminées, les vêtements portés pendant la nuit ne devraient donc être gardés pendant la journée. Les couleurs des vêtements ont aussi leur importance. Les couleurs criardes créent des vibrations qui dérangent les autres et nous-même. Les couleurs les plus recommandées sont le blanc, pour accroître la réceptivité aux vibrations cosmiques, le bleu ciel, le jaune or, le vert clair, l'orange et le rose clair. Les couleurs douces apportent grâce et harmonie dans nos relations avec les autres.

### **Parfums**

Les fleurs parfumées ou les odeurs agréables du bois de santal ou de la lavande, par exemple, attirent les bonnes vibrations de Vénus et de Jupiter et peuvent être utilisées à la fois comme parfums et comme encens, puisqu'elles sont favorables à la méditation et ne sont pas trop intenses.

### **Bijoux et ornements**

Les pierres précieuses et les ornements de différents types donnent grâce, santé, longévité et protègent des mauvaises influences. Ils sont choisis sur la base de l'horoscope de la personne. Par exemple:

Soleil                   jaune or                   or, diamant  
(le diamant aide à neutraliser les vibrations d'un soleil affligé dans l'horoscope. L'or, le jaune or et les diamants sont bénéfiques pour les personnes qui ont le soleil en Lion.)

Lune                    blanc                        argent, perle  
(pour les personnes qui ont Vénus en Balance ou en Taureau ou dont Vénus est affligée.)

Mars                   rouge                        fer, pierres rouges  
(pour les personnes qui ont Mars en Scorpion ou en Bélier ou dont Mars est affligé.)

Mercure            arc-en-ciel            le mercure, toutes les pierres  
 (pour les personnes qui ont Mercure en Gémeaux ou en Vierge, les pierres étant choisies selon les aspects formés par Mercure avec les autres planètes de l'horoscope.)

Jupiter            crème            les pierres de couleur miel  
 (pour les personnes qui ont Jupiter en Sagittaire ou en Poissons ou dont Jupiter est affligé)

Saturne            vert foncé            plomb, émeraude  
 (pour les personnes qui ont Saturne en Capricorne ou en Verseau ou dont Saturne est affligé.)

L'or et le cuivre peuvent en fait être utilisés par toute personne puisque leurs vibrations, correspondant au Soleil et à Vénus, sont toujours positives. Le fer ne devrait être utilisé que s'il n'y a pas de contre-indications dans l'horoscope.

### **Habitude de fumer**

Certaines herbes en poudre (mais ni le tabac ni le chanvre indien), lorsqu'elles sont fumées, aident à soulager les perturbations du principe de Kapha qui affectent la tête, le nez et les poumons, ainsi que les perturbations de Pitta et Vaata qui affectent la tête. Mais il ne faut jamais en abuser, car l'habitude de fumer peut causer la surdité, la cécité, le mutisme, des saignements ou des étourdissements.

### **Nettoyage des pieds et des organes excrétoires**

Il est recommandé de nettoyer les organes excrétoires avec de l'eau après avoir uriné ou déféqué, car l'eau est le meilleur purificateur. L'habitude de la propreté accroît l'intelligence, la pureté et la longévité, et éloigne les mauvaises influences de Kali, c'est à dire la séparativité, la compétition, le manque de sympathie et de fraternité. Notre situation actuelle où les gens vivent ensemble dans les villes mais ne connaissent même pas leurs voisins, refusant d'être dérangés par autrui et de s'entraider, est typique de l'âge de Kali.

### **Coupe des cheveux**

Les cheveux, la moustache, la barbe et les ongles doivent être coupés courts ou être bien entretenus, afin d'éviter que de petits poils ne tombent continuellement autour de nous ou dans notre nourriture. Ces petits cheveux, poils ou fragments d'ongles peuvent être dangereux pour notre santé s'ils sont avalés, parce qu'ils ne peuvent pas être digérés et ne sont pas facilement éliminés. Il faudrait donc prendre un bain après s'être fait couper les cheveux, et l'habitude de se ronger les ongles n'est pas recommandée. Toute mauvaise tenue ou saleté attire Alakshmi, le contraire de la déesse Lakshmi, la déesse de la beauté, de l'harmonie et de l'abondance. Il faudrait éviter de se couper les cheveux et les ongles le jour de la déesse Lakshmi, le vendredi, jour de Vénus.

\* \* \*

## **CINQUIÈME PARTIE**

### **Chaussures**

La peau de la plante du pied est très sensible et directement reliée à la vue. Lorsqu'on marche pieds nus, les pieds absorbent les puissances destructrices du soleil et sont

exposés aux températures extrêmes, ce qui affecte le nerf optique, le système nerveux et la vue. Ceci est particulièrement vrai dans les pays où l'on rencontre des températures extrêmes. D'autre part, les pieds ne devraient pas être enfermés toute la journée. Il serait bien qu'ils puissent rester à l'air quelques moments chaque jour, ou au moins à l'intérieur d'une paire de pantoufles légères, par exemple quand on est à la maison.

### **Remarques particulières concernant les femmes**

Les femmes sont particulièrement avisées d'utiliser des chaussures durant leur menstruation, les deux ou trois premiers mois après l'accouchement et durant la puberté. A ces moments, le système nerveux et le corps émotionnel sont particulièrement sensibles. Les tensions mentales, émotionnelles et corporelles, l'exposition aux températures extrêmes devraient être évitées. La nourriture devrait être légère et facile à digérer et ne pas provoquer des perturbations des trois tissus fondamentaux.

La menstruation est un processus de purification, similaire à l'excrétion, pendant lequel les impuretés astrales sont éliminées. Les contacts directs avec d'autres personnes devraient donc être évités. On devrait prendre particulièrement soin des premières menstruations d'une jeune fille. On donne une préparation spéciale afin de stabiliser les systèmes nerveux et reproductif. Il s'agit d'un plat fait de riz cuit et de soja vert, avec une pointe de sel et de ghee.

Durant les deux ou trois mois après l'accouchement, les femmes devraient se reposer et éviter les travaux pénibles. Les relations sexuelles sont à éviter durant deux mois ; c'est pour cette raison qu'en Inde, les femmes sont envoyées chez leurs parents juste avant l'accouchement, et qu'elles y restent deux ou trois mois après la naissance de l'enfant.

### **Alimentation**

La première règle en ce qui concerne l'alimentation est: « manger pour vivre et ne pas vivre pour manger ». La nourriture devrait être de bonne qualité et en quantité modérée. La nourriture de bonne qualité est constituée principalement d'aliments frais, tels qu'on les trouve dans la nature, et non de conserves. Les aliments cuits ne devraient pas être gardés plus de quatre heures ; c'est quand ils sont frais qu'ils donnent « ojas », c'est-à-dire, la vigueur, la force vitale.

On distingue trois types d'aliments, selon les trois qualités fondamentales :

1. Rajas (la force): aliments épicés, alcools, stimulants et tabac.
2. Tamas (l'inertie): aliments en conserve ou privés de vie.
3. Sattva (l'équilibre) ; les aliments dans lesquels tous les goûts sont en équilibre.

Il existe six goûts fondamentaux : le doux, l'amer, l'acide, le salé, l'astringent et le piquant (alcalin). Les aliments dans lesquels le doux, l'amer ou l'astringent prédominent sont de nature tamasique, les aliments dans lesquels le salé, l'acide et le piquant prédominent sont de nature rajastique.

### **Classification ayurvédique des maladies**

L'Ayurvéda distingue deux types principaux de maladies : les maladies exogènes et les maladies endogènes. Dans les maladies exogènes, la personne est, au début tout au moins, saine à l'intérieur, la douleur et les souffrances étant causées par des facteurs extérieurs

tels que chutes, blessures, brûlures, morsures, foudroiement, exposition aux menaces ou aux pressions, affections psychiques causées par la possession démoniaque, malédictions et maladies des ongles et des dents. Si la maladie n'est pas guérie, elle finira par causer une perturbation des trois tissus fondamentaux (dhatus). Dans les maladies endogènes, les facteurs intérieurs sont la cause d'une perturbation de l'équilibre des trois dhatus et cette perturbation culminera finalement en douleurs et en souffrances.

Les maladies dues à des causes extérieures peuvent être éliminées en identifiant et en éliminant ces causes. Les maladies du corps physique se guérissent en satisfaisant de manière correcte les besoins naturels du corps. Les maladies du mental se guérissent en changeant l'alimentation ; et les maladies des disciples se guérissent par l'adoption d'une manière scientifique et naturelle de vivre, comme cela est décrit dans les œuvres des Maîtres.

Les maladies endogènes affectent différentes parties du corps, selon le tissu fondamental qui est perturbé. Les perturbations de Vatta (l'équilibre) affectent la vessie et les voies urinaires, le rectum, la taille, les cuisses, les jambes, les os et le colon. L'Ayurvédā décrit 80 types de maladies causées par les perturbations de Vatta. Les perturbations de Pitta (dynamisme, le centre de combustion) affectent la sueur, le plasma, la lymphe, le sang et l'intestin grêle ; on décrit 40 maladies de ce type. Les perturbations de Kapha ou Sleshma (l'inertie, le centre créateur dans le corps) affectent la tête, la poitrine, le cou, les articulations, l'estomac et l'abdomen supérieur ainsi que les graisses dans le corps. Leur note-clé est un sentiment de lourdeur ; 21 maladies de ce type sont dénombrées. Naturellement, lorsque tous les trois dhatus sont perturbés en même temps, la maladie est très profonde.

### **Maladies dues à des perturbations de Vatta (affectent principalement les os et les muscles)**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Nakhabheda (cassure des ongles)            | 22. Udavarta (anti-péristaltisme ou mauvais péristaltisme ; en homéopathie, c'est un symptôme typique de <i>Nux Vomica</i> ) |
| 2. Vipadika (crevasses des pieds)             | 23. Khanjatva (déformation des jambes)   |
| 3. Padasula (douleurs dans les pieds)         | 24. Kubjatva (cyphose ou dos bossu)  |
| 4. Padabhramsa (incapacité à lever les pieds) | 25. Vamanatva (nanisme)  |
| 5. Padasuptata (engourdissement des pieds)    | 26. Trikagraha (arthrite des articulations sacro-iliaques)   |
| 6. Vatakuddata (pied-bot)                     | 27. Prstagraha (raideur du dos)  |
| 7. Gulphragraha (raideur de la cheville)      | 28. Parsvamarda (douleur d'un côté ou de l'autre de la poitrine)   |
| 8. Pindikodrestana (crampe du mollet)         | 29. Udaravesta (forte douleur dans l'abdomen)  |
| 9. Grdhrasi (sciatique)                       | 30. Hrnmoḥa (battements faibles du cœur)   |
| 10. Janubheda (craquement du genou)           | 31. Hrdrava (battements forts du cœur)   |
| 11. Januvislesha (faiblesse des genoux)       | 32. Vaksavddharsa (pression ou frottement douloureux dans la poitrine)   |
| 12. Urustambha (raideur des cuisses)          | 33. Vaksavpadroha (perte de mouvement dans la poitrine)  |
| 13. Urusada (douleurs dans les cuisses)       | 34. Vaksastoda (douleur fulgurante dans la poitrine)   |
| 14. Pangulya (boiterie)                       | 35. Bahusosha (atrophie des bras)  |
| 15. Gudabhramsa (prolapsus du rectum)         |  |
| 16. Gudarti (ténésme)                         |  |
| 17. Vrsanakspa (douleur dans le scrotum)      |  |
| 18. Sephastambha (raideur du pénis)           |  |
| 19. Vankshanaha (tension dans l'aîne)         |  |
| 20. Sronibheda (douleur autour du pelvis)     |  |
| 21. Vidbheda (diarrhée)                       |  |

- |   |   |
|---|---|
| 36. Grivastambha (raideur de la nuque, torticolis)  | 57. Aksisula (douleur dans les yeux)  |
| 37. Manyastamebha (spondylite des vertèbres cervicales)   | 58. Aksivyudasa (ptose et paralysie du globe oculaire)                      |
| 38. Kanthodvamsa (voix rauque)  | 59. Bhruvyudasa (ptose des sourcils)  |
| 39. Hanubheda (douleur dans les mâchoires)  | 60. Sankhabheda (mal de tête dans la région temporale)                      |
| 40. Ostabheda (douleur dans les lèvres)   | 61. Lalatabheda (mal de tête dans la région frontale)                       |
| 41. Aksibheda (douleur dans les yeux)   | 62. Siroruk (mal de tête dans toute la tête)                                |
| 42. Dantabheda (mal de dents)   | 63. Kesabhumisphutana (pellicules)  |
| 43. Dantasaithilya (dents qui tombent)  | 64. Ardrita (paralysie de la face)  |
| 44. Mukatva (aphasie, incapacité de parler)   | 65. Ekangaroga (paralysie d'un organe ou d'une partie du corps, paraplégie) |
| 45. Vaksanga (bégaiement)   | 66. Sarvangaroga (paralysie totale)   |
| 46. Kasayasyata (goût astringent dans la bouche)  | 67. Pakshavadha (paralysie partielle, d'un seul côté du corps)              |
| 47. Mukhasosha (bouche sèche)   | 68. Aksepaka (légères convulsions)  |
| 48. Arasajnata (perte du goût)  | 69. Dandaka (fortes convulsions)  |
| 49. Ghrananasa (perte de l'odorat)  | 70. Tama (évanouissements)  |
| 50. Karnasula (douleurs dans les oreilles)  | 71. Bhrama (étourdissement)   |
| 51. Asabda sravana (entendre des sons imaginaires, oreilles qui bourdonnent, voix qui appellent...) | 72. Vepathu (tremblements)  |
| 52. Uccaisruti (dureté d'oreille)   | 73. Jrmmbha (bâillement continu)  |
| 53. Badharya (surdité totale)   | 74. Hikka (hoquet)  |
| 54. Vartmastambha (ptose des paupières)   | 75. Visada (découragement)  |
| 55. Vartmasamkocha (contraction des paupières)  | 76. Atipralapa (délire)   |
| 56. Timira (sensation de chatouillement dans les yeux)  | 77. Rauksya (sécheresse du corps)   |
|   | 78. Parusya (dureté du corps)   |
|   | 79. Asvapana (insomnie)   |
|   | 80. Anavasthita Chittatva (instabilité mentale)                             |

### **Maladies dues à une perturbation de Pitta**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Osa (hyperthermie du corps)   | 11. Atisveda (transpiration excessive)                            |
| 2. Plosa (sensation de chaleur desséchante)  | 12. Angagandha (odeur mauvaise et putride du corps)               |
| 3. Daha (sensation de brûlure)   | 13. Angavadharana (douleur comme si une partie du corps craquait) |
| 4. Davatru (sensation de chaleur bouillante dans diverses parties du corps)                | 14. Sonitakleda (circulation du sang lente et difficile)          |
| 5. Dhumaka (sensation de fumée sortant du corps)   | 15. Mamsakledha (action musculaire difficile)                     |
| 6. Amlaka (éructions acides, même à jeûn)  | 16. Tvagadaha (sensation de brûlure sur la peau)                  |
| 7. Vidaha (pyrose – le corps change comme s'il se consumait)                               | 17. Tvagavadharana (crevasses de la peau)                         |
| 8. Antardaha (sensation de brûler dans les organes internes : foie, cœur, etc.)            | 18. Charmavadalana (chatouillements sur la peau)                  |
| 9. Ansadaha (sensation de brûler dans certaines parties du corps, les épaules par exemple) | 19. Raktakostana (urticaire)                                      |
| 10. Usmadhikya (fièvre)  | 20. Rakta Visphota (vésicules rouges)                             |
|  | 21. Raktapitta (tendance à saigner facilement)                    |

- |   |  |
|---|--|
| <p>22. Raktamandala (taches rouges et rondes sur le corps)</p> <p>23. Haritvatva (couleur verdâtre du corps)</p> <p>24. Haridratva (jaunissement, par ex. jaunisse, fièvre jaune)</p> <p>25. Nilika (couleur bleuâtre, par ex. due à une intoxication, à l'empoisonnement dû à l'oxyde de carbone, ongles, paupières bleues, symptômes dangereux. Les symptômes d'empoisonnement par l'oxyde de carbone sont : souffle court, suffocation, transpiration intense, sensation de chaleur mais le corps est froid)</p> <p>26. Kaksa (herpès, rouge, brûlant, la peau qui pèle, s'étendant rapidement)</p> <p>27. Kamada (jaunisse)</p> <p>28. Tiktasyata (goût amer dans la bouche)</p> <p>29. Lohitagandhasyata (goût de sang dans la bouche, causé par les</p> | <p>gencives qui saignent par ex. pendant la nuit)</p> <p>30. Putimukhata (odeur putride dans la bouche)</p> <p>31. Trsnadhikyata (soif excessive)</p> <p>32. Atripty (faim constante, même après avoir mangé, insatiabilité)</p> <p>33. Asyavipaka (maladies affligeant diverses parties de la bouche, séparément ou ensemble)</p> <p>34. Galapaka (pharyngie qui s'étend rapidement et bloque la respiration)</p> <p>35. Aksipaka (conjonctivite)</p> <p>36. Gudapaka (inflammation du rectum)</p> <p>37. Medhrapaka (inflammation du pénis)</p> <p>38. Jivadana (hémorragie)</p> <p>39. Tamahpravesa (coma dû à une perte excessive de fluide vital)</p> <p>40. Haritaharidra netra mutra varcha-svata (yeux, urine et selles de couleur jaune verdâtre)</p> |
|---|--|

#### **Maladies dues à une perturbation de Kapha/Sleshma**

- |  |  |
|--|--|
| <p>1. Trpti (anorexie nerveuse, nerfs relâchés, menant à une incapacité de contracter les muscles)</p> <p>2. Tandrata (sommolence)</p> <p>3. Nidradhikyata (sommeil excessif)</p> <p>4. Staimityata (timidité)</p> <p>5. Gurhytrata (lourdeur du corps)</p> <p>6. Alasya (paresse)</p> <p>7. Mukhamadhuya (goût doux dans la bouche)</p> <p>8. Sleshmodgarana (expectorations de mucus)</p> <p>9. Mukhasrava (salivation excessive)</p> <p>10. Mutradhikyata (urination excessive)</p> <p>11. Balasaka (perte d'énergie)</p> <p>12. Apakti (indigestion)</p> <p>13. Hrdayopalepa (formation de flegme dans la poitrine)</p> <p>14. Kantopalepa (formation de flegme dans la gorge)</p> <p>15. Dhamanapratichaya (durcissement des vaisseaux : varices, artériosclérose)</p> <p>16. Galaganda (goître)</p> <p>17. Atistaulya (obésité)</p> <p>18. Sitagnita (perte d'appétit)</p> <p>19. Udarda (gonflement et démangeaison dans diverses parties du corps)</p> | <p>20. Svetavabhasata (pâleur, anémie)</p> <p>21. Sveta netra mutra varchasvata (yeux, urine et selles décolorés et blanchâtres)</p> |
|--|--|

\* \* \*

## SIXIEME PARTIE

### La non répression des besoins naturels

La répression des besoins naturels entraîne certains effets négatifs sur la santé. Bien que certaines méthodes puissent neutraliser les effets négatifs de la répression d'un besoin naturel, il vaut mieux ne pas les réprimer, à moins que cela ne soit absolument nécessaire.

#### Miction

Effets de la répression : douleurs de la vessie et du pénis, dysurie, maux de tête, tension de l'abdomen.

Remèdes : un bain tiède de baignoire, massage de la partie tendue (bas de l'abdomen), gouttes nasales en ghee. Dans de cas plus graves, on peut appliquer un lavement avec une décoction d'herbes (« Miruta ») ou avec une substance huileuse, de préférence du ghee, ou un lavement urétral ou vaginal.

#### Défécation

Effets de la répression : colique (douleurs au bas de l'abdomen), constipation, crampes des muscles du mollet, tension de l'abdomen.

Remèdes : fomentation (application d'une compresse humide chaude ou d'une bouillote sur la partie tendue) ; massage de la partie tendue ; lavement avec de l'eau salée ou du ghee dissous dans de l'eau tiède ; aliments laxatifs.

#### Décharge séminale

Effets de la répression : douleurs dans le pénis, les organes génitaux et le cœur, rétention d'urine.

Remèdes : massage, bain de baignoire ; pour des non végétariens, manger du poulet ; pour des végétariens, manger du riz « sali » en grande quantité (*Oryza Sattva Linn*) ; lavement avec des substances non huileuses (par exemple, de l'eau salée) ; rapports sexuels.

#### Flatuosités

Effets de la répression : rétention des selles et de l'urine, tension de l'abdomen, troubles abdominaux causés par une perturbation de Vaata.

Remèdes : massage des parties tendues de l'abdomen avec de l'huile ; fomentation (application d'une compresse humide chaude) ; lavement, aliments gras (ghee, huile, graisses, noix), sans excès.

#### Vomissements

Effets de la répression : urticaire, taches noires sur la peau, œdème, fièvre anémique, certaines maladies de la peau, inflammation rougeâtre entre les doigts ou les orteils.

Remèdes : gargariser ou avaler de petites quantités de vomitifs, fumer certaines herbes, jeûner ou ne manger que des aliments non gras ; prendre des purgatifs, dont le plus sûr et efficace est l'huile de ricin (*Ricinus communis*).



## Éternuements

Effets de la répression : maux de tête dans toute ou la moitié de la tête, paralysie faciale, écoulement ou affaiblissement des sens.

Remèdes : massage ou fomentation de la tête et du cou ; gouttes nasales herbales ou en ghee ; prendre du ghee avant ou durant un repas ; prendre des aliments qui neutralisent Vaata, par exemple du miel. En fait, le miel neutralise les effets des perturbations de Vaata, Pitta et Kapha. Une substance qui a des pouvoirs similaires est le fruit de *l'Emblica Officinalis* (type de groseille).

## Éructation

Effets de la répression : maux de tête dans toute ou la moitié de la tête, paralysie faciale, faiblesse des organes des sens ; tremblement de la tête ; irrégularités des battements du cœur.

Remèdes : massage avec de l'huile et manger des substances qui neutralisent Vaata.

## Bâillements

Effets de la répression : convulsions, engourdissement, tremblements.

Remèdes : substances qui neutralisent Vaata, telles que miel, ghee, groseilles.

## Faim

Effets de la répression : émaciation, faiblesse, changements de la couleur de la peau, étourdissement, amaigrissement.

Remèdes : une alimentation normale, comprenant notamment des substances grasses (ghee, noix).

## Pleurs

Effets de la répression : maladies des yeux, faiblesse cardiaque, palpitations.

Remèdes : cultiver la bonne humeur, dormir suffisamment.

## Sommeil

Effets de la répression : défauts des yeux.

Remède : massage avec de l'huile.

## Suppression artificielle de la fertilité (vasectomie, ablation des trompes)

Les méthodes artificielles de contraception forcée ont des effets graves sur la santé : impuissance, faiblesse des véhicules physique et mental, même cancer dans le cas de l'ablation des trompes. L'être humain est devenu si inhumain qu'il refuse le plaisir sexuel aux animaux, par la pratique de l'insémination artificielle, afin d'en obtenir les petits, alors que pour lui-même il veut seulement le plaisir sexuel sans les enfants. La seule méthode naturelle de contraception est l'abstention pendant les jours fertiles de la femme. L'avortement est aussi une pratique très dangereuse pour la santé de la femme, ainsi qu'un acte immoral qui entraîne des effets karmiques.

## **La répression d'impulsions négatives**

Il faut savoir ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire. Certaines impulsions doivent être neutralisées et le meilleur médicament à cet effet est la pratique de la méditation et du yoga. Ces impulsions négatives ont trait aux mauvaises actions, aux mauvaises paroles et aux mauvaises pensées. Il faut les éliminer toutes les trois.

1. Il faut supprimer les impulsions associées à la convoitise, à la peur, à la colère, à la vanité, à l'affliction, à la jalousie, à l'impudence, à la malice et à l'attachement excessifs.
2. Il faut supprimer de son esprit le concept d'ennemi. Les ennemis n'existent qu'en nous ; lorsque le concept d'ennemi est détruit en nous, il ne reste pas d'ennemis extérieurs. Il est donc très important pour la santé et pour la pratique du yoga de détruire nos ennemis intérieurs.
3. Il faut supprimer les paroles dures, médisantes et mensongères. A cet effet, il faut penser avant de parler. Il faut dire ce que l'on pense de quelqu'un directement à la personne concernée, non derrière son dos. Il faut également supprimer l'impulsion de cacher quelque chose, en ne disant pas la vérité ou en disant des mensonges, ainsi que l'impulsion de dire des paroles intempestives, c'est-à-dire au mauvais moment, causant des difficultés à autrui.
4. La violence, l'adultère et le vol doivent être supprimés. La violence est neutralisée par la non-violence.

Selon l'homéopathie, les trois sources du mal sont les trois miasmes fondamentaux, ou les véritables maladies chroniques. Ce sont la syphilis, la psora et la sycosis. La note-clé de la psora est un sens d'aristocratie (orgueil), le sentiment d'être meilleur que les autres. La note-clé de la syphilis est le manque de compréhension, notamment des points de vue des autres. La note-clé de la sycosis est le soupçon, en d'autres termes, soupçonner les autres d'avoir de mauvaises intentions à notre égard. Ce sont là les trois causes mentales de toute violence et de toutes les maladies sur le plan physique.

Il existe trois choses qui sont dignes d'être recherchées dans la vie. Ce sont : Dharma, ou la vertu ; Arthra, ou la fortune ; et Kama, ou l'accomplissement. En atteignant la perfection dans ces trois premiers aspects, on devient capable d'atteindre le quatrième bien, le bien ultime, Moksha, ou la libération.

\* \* \*

## **SEPTIEME PARTIE**

Notre corps est le principal outil qui nous est donné pour atteindre l'accomplissement spirituel. Lorsque le corps physique et nos autres véhicules sont dérangés, rien ne peut être accompli, tant sur le plan spirituel que sur le plan matériel. Un corps sain est le plus grand bien que l'on puisse avoir.

L'étude des saveurs est le commencement de la science thérapeutique ayurvédique. Les saveurs donnent des indications sur l'effet thérapeutique de chaque substance. Il existe six saveurs : douce (Madhura), acide (Amla), piquante ou alcaline (Katu), salée (Lavana), amère (Tikta ) et astringente (Cashaya). L'excès de douceur, d'astringence et d'amertume

est tamasique : l'excès d'acidité, de salinité et de saveur piquante est rajasique. L'équilibre de toutes les saveurs est sattvique.

## **DOUCEUR**

La saveur douce est rafraîchissante, onctueuse, visqueuse, lourde, nourrissante. Elle crée une humeur agréable et est favorable à la longévité. Elle promeut une croissance appropriée des tissus, donne de la force à la constitution, aide l'allaitement, améliore la vue et la voix. Lorsqu'elle est correctement utilisée de manière équilibrée, elle soulage les défauts de Kapha, Vaata et Pitta. L'équilibre de la saveur douce (le métabolisme du sucre) dans la constitution aide à maintenir un bon teint, une bonne vue, une bonne croissance des cheveux, à réunir des os fracturés. C'est la source d'ojas (force vitale, vigueur). Elle est très nécessaire dans des cas d'amaigrissement, de tuberculose, surtout chez des enfants et des personnes âgées. Elle doit provenir de sources naturelles, toutefois, pas de substances chimiques.

L'abus de la saveur douce produit l'obésité, qui n'est rien d'autre qu'une perturbation des tissus Kapha. L'abus produit également une surabondance d'excrétions, des maladies comme la polyurie (excès d'urine), des infections parasitaires par toutes sortes de vers, l'incontinence nocturne, la fièvre, des troubles tels que l'asthme, les tumeurs, le goître, la diminution de la capacité digestive, des troubles urinaires durables, des perturbations du tissu cervical (tissu du cerveau).

## **ACIDITÉ**

La saveur acide est légère, intérieurement chaude mais extérieurement fraîche, collante. Elle a un effet carminatif, stimule l'appétit, donne une sensation intérieure de chaleur mais en fait a un effet rafraîchissant sur la constitution. Elle régularise Pitta et Sleshma et annule ou soulage les défauts de Vaata. Elle rend les dents trop sensibles et fait se crisper les yeux et les sourcils. Elle doit être utilisée avec modération, car elle réduit le tissu reproductif.

Lorsqu'on en abuse, elle provoque l'étourdissement, une soif intense, une sensation de brûlure dans diverses parties du corps, la cataracte, les démangeaisons, l'irritation, l'anémie, les oedèmes (gonflements), l'erysipèle, différentes maladies de la peau, la lèpre.

## **SALINITÉ**

La saveur salée stimule l'appétit, a un effet carminatif et purificateur. Elle régularise et promeut Kapha et Pitta. Elle annule Vaata et rend le corps souple. Elle est responsable de la salivation ; un manque ou un excès de salive indiquent un déséquilibre de la saveur salée dans la constitution. Lorsqu'on en abuse, elle provoque la faiblesse et l'amaigrissement. Elle provoque la conjonctivite, des larmes collantes, des saignements de diverses parties du corps, des craquelures de la peau, des rides prématurées, le vieillissement, les cheveux blancs, la perte de cheveux, des maladies durables de la peau, l'erysipèle, une soif excessive.

## **LA SAVEUR PIQUANTE**

Cette saveur est le contraire de la saveur douce. Elle a une nature ardente qui aggrave Pitta (les tissus de combustion) et réduit Kapha. Elle aide donc à combattre les infections par des parasites, les conditions toxiques, les démangeaisons, l'obésité. Elle perturbe Medas (le tissu du cerveau), réduit l'allaitement, les muscles et la moelle, la quantité de sperme,

d'urine et d'excréments. Elle provoque l'amaigrissement, des larmoiements, l'irritation et l'assèchement des yeux, du nez, de la pointe de la langue et de la bouche. Elle stimule l'appétit et la digestion. Elle promeut la circulation et l'intellect, mais peut provoquer la constipation si utilisée en excès, ainsi que l'étourdissement, l'assèchement et des sensations de brûlure dans la bouche, le palais et les lèvres. Elle est le contraire d'onctueux.

## AMERTUME

La saveur amère a un effet rafraîchissant. C'est le contraire d'onctueux, annule les mauvais effets de Pitta et Kapha, mais aggrave Vaata. Elle aide à combattre des infections par des parasites, l'intoxication, la nausée, des sensations de brûlure dans diverses parties du corps, des maladies provoquées par des perturbations du sang. Elle améliore l'appétit, la chaleur vitale, la résistance et la vitalité. Elle augmente la quantité de sperme. Elle a un effet purificateur de la gorge et de la bouche. C'est pour cette raison que les baguettes préférées pour nettoyer les dents sont celles de l'arbre Neem (qui a une saveur très amère). Lorsqu'on en abuse, elle provoque les maux de tête, l'épuisement, les tremblements, l'évanouissement.

## SAVEUR ASTRINGENTE

C'est une saveur dotée de grands pouvoirs de guérison. Elle annule Pitta et Kapha mais aggrave Vaata. Elle aide à réduire l'obésité. Elle provoque un engourdissement de la langue et obstrue la gorge, diminue la vitesse de la circulation, et lorsqu'on en abuse, elle provoque la constipation et des douleurs cardiaques.

Lorsque l'on maintient l'équilibre entre les six saveurs, la santé reste bonne. Même si une seule est perturbée, des déséquilibres et des perturbations du corps en résultent. Selon la nature de la maladie, le médecin prescrit des substances qui annulent les effets du tissu dérangé.

Certaines substances ont plusieurs saveurs en même temps et annulent les perturbations de tous les trois tissus fondamentaux. Par exemple, *Emblica Officinalis* (un genre de groseille) est douce, acide, amère et astringente. Elle est très utilisée à cause de son action composite. Le miel peut lui aussi avoir différentes saveurs, selon le type des fleurs butinées par les abeilles. Le miel est ainsi recommandé dans plusieurs cas.

\* \* \*

## HUITIEME PARTIE

L'Ayurvéda se subdivise en huit domaines et applique cinq formes fondamentales de thérapie. Ces huit domaines sont :

1. Salya : l'expulsion de substances étrangères ayant pénétré dans le corps.
2. Salakya : le traitement des organes de la tête et du cou.
3. Kaya : le traitement de maladies qui affectent toute la constitution, telles l'épilepsie, la lèpre ou le diabète.
4. Bhuta Vaidya : le traitement des maladies psychiques
5. Vishagraha : le traitement des empoisonnements
6. Kaumara bhrutya : les traitements à appliquer durant la grossesse, l'accouchement et la puériculture.
7. Rasayana : la régénération des tissus.
8. Vajikarana : les traitements de rajeunissement.

Les cinq formes fondamentales de thérapie sont :

1. Sveha karma : l'application d'huile.
2. Sveda karma : la fomentation.
3. Vamana : les émétiques (traitements par vomissement).
4. Virechana : la purgation
5. Sirovivechana : l'élimination des doshas de la tête.

La forme de thérapie utilisée est choisie en fonction d'une procédure de diagnostic basée sur la compréhension des trois doshas (perturbations des trois tissus fondamentaux : vata, pitta et kapha). Les perturbations de vata, le principe de pulsation, sont considérées comme les plus importantes, parce que sans pulsation la vie n'est pas possible. La pulsation existe dans l'espace, le premier élément. Tous les éléments existent dans l'espace ; cela signifie que l'espace contient toute chose. L'espace se décompose en espaces, ce qui donne naissance à l'air, l'air donne naissance au feu, le feu à l'eau et l'eau à la terre.

Vata, le centre de pulsation dans le corps, régularise les fonctions de la digestion, de la respiration, de la circulation et des battements du cœur. Ses qualités inhérentes sont l'âpreté, la fraîcheur, la légèreté, la non-viscosité, le mouvement et l'instabilité. Les perturbations de vata provoquent la dislocation, le relâchement, l'expansion, l'obstruction, la séparation, la dépression, l'excitation et la soif. Les maladies qui résultent de ces perturbations de vata peuvent être contre-carrées au moyen de substances huileuses ou crémeuses, de substances ayant un goût salé, acide ou sucré. Les lavements sont également utiles, car le lieu d'origine de vata est le colon. En introduisant de l'eau et des substances végétales appropriées dans le colon, on attaque directement les racines de la maladie.

Pitta est le centre de combustion dans le corps. Les perturbations de pitta provoquent de la chaleur, de l'acuité, des liquéfactions, des colorations autres que le blanc et le rouge dans la partie atteinte, un goût acide dans la bouche, des odeurs fétides, des suppurations, de la transpiration et de la putréfaction. Lorsque ces symptômes sont présents, nous pouvons facilement diagnostiquer une perturbation de pitta, qui peut être contrecarrée par des substances au goût sucré, astringent, par un traitement par le froid, l'application d'huile et la purgation. La purgation est la meilleure méthode pour traiter les perturbations de pitta, car le lieu d'origine de pitta est l'intestin grêle.

Kapha est le centre de formation des tissus dans le corps. Ses perturbations provoquent les symptômes suivants : onctuosité, fraîcheur, lourdeur, douceur, stabilité et viscosité. Elles peuvent être contrecarrées par des substances astringentes, piquantes, chaudes, amères et épicées, ou par la fomentation, les émétiques et l'élimination des doshas de la tête. Par exemple, pour soigner un nez bouché (une perturbation typique de Kapha) on place du poivre noir sur des charbons ardents et on inhale la fumée. Le diabète est une autre perturbation de kapha. Lorsqu'il n'est pas accompagné d'autres complications héréditaires, il peut être traité comme suit : prenez des feuilles de *Swirtia Chirata* ou d'*Azadirachta Indica* (l'arbre neem) ou les feuilles et les racines de *Syzigium Jambolinum*, faites-en une décoction avec de l'eau pure ; puis pendant 40 jours prenez chaque matin au réveil un verre de cette décoction. Une autre possibilité, dans les pays où ces plantes ne sont pas disponibles, consiste à faire pousser du blé et à prendre chaque matin au lever du soleil quelques feuilles de ce blé en herbe pour en faire 1/2 à 1 dl de jus frais, le mélanger à la même quantité de jus de citron et le prendre à jeun.

## LES CINQ THÉRAPIES FONDAMENTALES

Le principal but des thérapies ayurvédiques est de supprimer les blocages qui empêchent les substances toxiques d'être éliminées du corps. Ces thérapies ont pour but de faciliter la transpiration, l'excrétion et la miction. Même une personne en bonne santé peut bénéficier de temps à autre de ces thérapies pour se maintenir en bonne santé.

La première thérapie est l'application d'huile. Elle consiste à appliquer sur le corps de l'huile ou une substance crémeuse, d'origine végétale ou animale. Les graines des plantes suivantes sont écrasées afin d'en extraire leur huile pour le traitement :

1. Tila (*Sesamum indicum*, le sésame)

C'est une des huiles les plus utiles. Elle guérit les enflures dues aux œdèmes ou de n'importe quelle autre origine, les douleurs sur n'importe quelle partie du corps, les foulures. Les personnes obèses devraient fréquemment appliquer de l'huile de sésame sur leur corps ; elle aide à maintenir le corps en bonne forme. Si on l'applique sur la plante des pieds, elle est bonne pour la vue. Quelques gouttes introduites dans les oreilles aident à prévenir les douleurs d'oreilles. Le massage du corps avec de l'huile de sésame est excellent, et cela au moins une fois par semaine, dès l'enfance. Les bébés peuvent être massés dès les premiers jours de vie. Quelques gouttes dans les yeux sont bonnes pour la vue.

2. Eranda (*Ricinus communis*, huile de ricin)

L'huile de ricin est un bon purgatif naturel ; elle élimine les perturbations de vata et de kapha et si on la mélange avec des substances astringentes ou sucrées, elle élimine également les perturbations de pitta. Elle favorise la croissance des cheveux si on l'applique sur la tête des bébés. Elle sert de substance de base dans la fabrication du khol (un collyre pour les yeux, bon aussi pour les cils). On peut en donner une petite quantité quotidiennement pendant les trois premiers mois de vie, avec le lait maternel. Cette huile ne devrait jamais être introduite dans les yeux ou dans les oreilles.

Les autres huiles les plus utilisées sont :

3. Priyala (*Buchanania Lanzas*, l'amande) ;
4. Abhiseka (*Pistacia vera*, la pistache) ;
5. Citra (*Baliosperma Montanum*) ;
6. Abhaya (*Terminalia chebula*, l'arbre myrobalan) ;
7. Madhuka indica, l'arbre Mohwa ;
8. Sarsapa (*Brassica Nigra*, la moutarde noire) ;
9. Kusumbha (*Cartamus tinctorius*, le carthame) ;
10. Bilwa (*Aegle marmelos corroe*, l'arbre bael) ;
11. Aruka (*Prunus domestica*, le prunier) ;
2. Mulaka (*Raphanus sativus*, le radis) ;
13. Atasi (*Linum usitatissimum*, l'huile de lin) ;
14. Nicolaka (*Artocarpus lokoopa*, le jaquier) ;
15. Akshoda (*Aleuritis molucana*, une sorte de noix) ;
16. Karanja (*Pongamia pinnata*, le hêtre indien) ;
17. Sigruca (*Moringa olifera*, le raifort) ;
18. Nimba (*Azadirachta indica*, l'arbre neem).

Les huiles végétales éliminent les perturbations de vata et améliorent la force physique. Elles sont bonnes pour la peau et devraient être appliquées tous les jours. Elles sont chaudes par nature et donnent de la stabilité à notre corps.

\* \* \*

## NEUVIÈME PARTIE

### LES CINQ THERAPIES FONDAMENTALES (Application d'huile, fin)

Les huiles d'origine animale utilisées sont le lait, le lait caillé, la graisse animale, la graisse des muscles et la moelle des os. Etant donné son onctuosité, le beurre clarifié (ghee) élimine les perturbations de Vata, le principal centre de la constitution, ainsi que les perturbations de Pitta, à cause de sa nature rafraîchissante et de sa douceur. Lorsqu'il est mélangé à des substances piquantes et légères, il peut également éliminer des perturbations de Kapha, malgré son onctuosité, sa lourdeur, sa fraîcheur et sa douceur. La graisse des muscles est utilisée pour traiter des blessures, des fractures et des prolapsus, notamment les prolapsus de l'utérus et du rectum. On l'utilise pour masser la tête lors de maux de tête. La moelle des os augmente la force du corps, améliore les tissus sukra, rasa, medas et majja, et renforce les os. Bien que l'on puisse l'administrer pendant n'importe quelle saison, le moment le plus approprié pour administrer du beurre clarifié est l'automne. Pendant le printemps, il est préférable d'utiliser la graisse des muscles et la moelle des os, mais on ne recommande pas d'utiliser ces dernières dans le plus froid de l'hiver, quand elles se solidifient, ni pendant la menstruation. On utilise l'huile pendant toutes les saisons pour neutraliser Vata et Pitta, mais de préférence pendant la saison des pluies, ou le soir pendant l'été. Pour neutraliser Kapha, on utilise l'huile à midi ou l'après-midi, sauf en hiver, lorsque l'on l'utilise le matin. Si on donne de l'huile en été, un jour de canicule, elle peut provoquer des évanouissements, la soif, des troubles du foie ; si pendant l'hiver on donne l'huile le soir, elle peut provoquer la constipation, des maux d'estomac ou l'anémie. L'huile, le beurre clarifié et la graisse des muscles sont souvent utilisés pour des lavements, mélangés avec de l'eau chaude ou avec des préparations d'herbes médicinales.

Pour faire du beurre clarifié (ghee), prenez du beurre frais fait à partir du lait caillé (du yaourt naturel, fait avec du lait caillé avec du jus de citron), faites-le bouillir pendant 15 minutes environ à feu doux, puis laissez-le refroidir. On appelle cette substance « ghee » : elle est granulée, d'un jaune pâle, avec une consistance différente de celle du beurre. Le ghee aide à former les tissus rasa (le plasma) et sukra (le tissu reproductif) et donne Ojas (vitalité) lorsqu'on en prend tous les jours. Il donne une voix claire et un bon teint.

Au contraire de l'huile, qui perd ses propriétés lorsqu'elle est mélangée à d'autres substances, le ghee ne perd pas ses qualités inhérentes lorsqu'il est associé à d'autres substances ; il absorbe les qualités des autres substances et les améliore. Par exemple, ghee est l'ingrédient de base d'un médicament ayurvédique, appelé Brahmi ghrita, que l'on donne aux enfants qui tardent à commencer à parler, afin d'améliorer la mémoire, la compréhension et la capacité d'apprendre. On fait une décoction épaisse de feuilles fraîches de la plante *Hydrocotyle Asiatica* (Brahmi Saraswati), puis on mélange trois parts de la décoction avec une part de ghee fondu. On fait bouillir le mélange à une température élevée et on le laisse refroidir. Par ce processus, le ghee absorbe les propriétés de la plante.

### QUELQUES RECETTES AYURVEDIQUES

#### **Maux de tête (migraines) :**

Le soir, cuire une poignée de riz dans de l'eau, puis ajouter un peu de lait, jusqu'à obtenir une sorte de bouillie. Ajouter une cuillère de yaourt et garder à la température ambiante. Le

matin, ajouter une cuillère à thé de coriandre en poudre, une de gingembre en poudre, une demi cuillère à thé de cumin en poudre (si possible, fraîchement moulus) et une pincée de sel marin. Manger ce riz tous les matins jusqu'à ce que les migraines disparaissent. Dans des cas difficiles, cela peut prendre jusqu'à 6 semaines.

### **Gastrite (acidité) ou ulcères d'estomac :**

Boire le matin un verre de babeurre frais, à jeun. Le vrai babeurre est un liquide jaunâtre transparent. On peut le préparer soi-même, en faisant bouillir et en laissant refroidir du lait frais, puis en le mélangeant avec du yaourt, en le laissant reposer dans un endroit chaud et en le barattant jusqu'à ce que le beurre se sépare du liquide.

### **Insomnie :**

Mâchez avant d'aller au lit un peu de noix de coco séchée mélangée avec une cuillère à thé de graines de pavot, un peu de sucre candi et un peu d'eau. Pendant ce traitement, il faut arrêter de prendre tous somnifères. Six semaines peuvent s'écouler avant que les premiers résultats ne se manifestent.

### **Infections des reins et de la vessie :**

Boire une forte infusion de graines de fenouil 2 ou 3 fois par jour.

### **Diarrhée :**

Griller légèrement une cuillère à thé de graines de fenugrec dans du ghee, laissez gonfler et ramollir dans une tasse de yaourt. Manger une ou deux fois par jour, en général c'est suffisant pour arrêter la diarrhée.

### **Fortifiant :**

Les personnes corpulentes boivent à jeun tous les matins le jus d'un citron avec une cuillère de miel dans de l'eau chaude. Les personnes minces boivent du lait chaud avec du miel le soir.

## **RECONNAÎTRE ET IDENTIFIER LES MALADIES**

Le corps vital est composé de lignes de force qui remplissent tout l'univers et qui sont en fait les rayonnements des planètes et du soleil. Nous sommes influencés par le type d'énergie vitale qui prédomine dans notre environnement, par notre nourriture et par le rayonnement de nos proches. La force vitale dans sa forme positive nourrit, soutient et maintient le corps physique, donnant la vie. Elle peut toutefois se retourner contre le corps physique sous une forme destructrice, de la même façon que l'eau, qui donne et maintient la vie, peut, sous forme de houle puissante, attirer quelqu'un jusqu'aux profondeurs de l'océan et le noyer. La maladie indique par conséquent que la force vitale a pris une autre forme, s'est déformée. Un guérisseur doit reconnaître ce qui a causé cette "déformation".

Les maladies sont essentiellement de deux types : le premier est constitué des maladies aiguës, qui se développent en trois étapes :

a) l'étape initiale ou prodrome ; c'est la phase la plus violente, pendant laquelle la force vitale se bat contre la maladie ;



- b) l'évolution ;
- c) la régression.

Le deuxième type est constitué des maladies chroniques, qui n'ont que les deux premières étapes, étant donné que sans aide extérieure la maladie ne régresse pas. La force vitale du corps n'est pas assez puissante pour sortir victorieuse de la lutte contre les facteurs perturbateurs.

Chez les enfants, la force vitale est encore très puissante. Avec l'âge, les processus mentaux se compliquent, ce qui affaiblit la force vitale. Les adultes pensent relativement plus qu'ils n'agissent ; ils vivent davantage sur le plan mental, plutôt que sur le plan de l'expérience, ce qui provoque inévitablement une réduction de l'énergie. Il suffit d'observer le caractère d'un enfant : il est spontané, sans inhibitions, ne garde pas des impressions et n'est par conséquent pas rancunier. L'enfant ne perçoit aucune raison d'agir selon les impressions et les attentes d'autrui ; il est guidé par son instinct naturel et sain. Il est à cet égard conscient de soi et suit la loi de la nécessité. Lorsque ces qualités se renversent en leurs opposés, elles forment la base des diverses maladies. Bien sûr, aujourd'hui il existe beaucoup d'enfants qui naissent malades, qui souffrent de problèmes héréditaires depuis leur naissance.

Les symptômes d'une maladie sont des indications données par la nature, depuis les plans physique, mental ou émotionnel d'un être humain. Lorsque la force vitale se bat contre des facteurs perturbateurs, divers symptômes se manifestent, que nous ressentons comme gênants. Dans ces cas, la médecine académique prend les symptômes pour la maladie elle-même. Ces symptômes peuvent être comparés aux différentes lumières témoins dans une voiture, qui s'allument lorsque quelque chose ne marche pas. Ces lumières sont des indications des dérangements, elles ne sont pas elles-mêmes les dérangements. Il serait insensé d'éteindre ces lumières afin de se sentir en sécurité. Malheureusement, cet exemple d'une simplicité ridicule est l'exacte description du mode d'agir de la médecine académique moderne.

\* \* \*

## **DIXIÈME PARTIE**

### **LA THÉORIE DES MIASMES SELON LE DR. S. HAHNEMANN**

Selon Hahnemann, un miasme (en sanskrit « Vipaka », ce qui signifie « maladie chronique ») est un facteur fortement conditionnant sur le plan psychologique, profondément enraciné et difficile à éliminer. Il affaiblit la force vitale et nous rend vulnérables aux maladies. Notre comportement ouvre la porte à la maladie.

Il existe fondamentalement trois maladies différentes qui sont à la base de toutes les autres maladies ou qui les incluent. Ce sont la psore, la sycose et la syphilis.

Le trait caractéristique de la psore est le sentiment de supériorité dû à un complexe d'infériorité. Les faits sont inversés : la valeur des autres est sous-estimée, on regarde les gens avec un air de supériorité et on s'en trouve élevé, plus important que les autres. C'est une maladie très dangereuse, très difficile à guérir. La personne transgresse toute vérité à cause de son sentiment de supériorité et doit utiliser beaucoup d'énergie afin de maintenir l'illusion. Elle gaspille sa force vitale et celle-ci diminue. Le commencement de la maladie est le péché originel, le résultat de la désobéissance ; de vouloir en savoir plus que les autres ; le sentiment de supériorité de l'esprit qui s'est détourné de la conscience divine.

L'être humain croit qu'il est celui qui agit et considère les instruments et les occasions qui lui sont offerts comme dus à ses propres mérites. Ce concept est appelé en sanskrit « Ahamkara », ce qui veut dire « Moi, celui qui agit ». Le développement intellectuel de l'être humain renforce la psore, s'il n'est pas accompagné par un développement parallèle de l'amour.

Le trait caractéristique de la sycose est la méfiance, qui se manifeste de manières très différentes, comme par exemple dans les conflits, les guerres, les crimes, les doutes destructifs dûs à la peur ou à l'insécurité. Elle mène à une insécurité fondamentale qui, en elle-même, est une condition de stress, puis d'isolation, de déséquilibre, qui se précipite dans le corps physique, parfois des années plus tard. La sycose et ses conséquences, telles la guerre et les crimes, peut être héritée ou acquise par la suppression des symptômes physiques de la gonorrhée ; la maladie est alors repoussée à des niveaux plus profonds. Le caractère sycotique est très soupçonneux, il a le sentiment d'être toujours persécuté et observé, il a peur d'être trompé, il ne croit en personne, pas même en lui-même, doute de tout et de tout le monde, se fait toujours du souci sans raison et au sujet de tout.

Le trait caractéristique de la syphilis est le manque de compréhension, de sympathie, menant à l'idiotie, à la stupidité, à l'obstination, au manque de considération pour les autres, à un mental limité et avide, à l'égoïsme. C'est un blocage total et conditionnant. Ses causes sont un comportement sexuel anormal et contre nature. Elle peut être héritée jusqu'à la 7<sup>e</sup> génération, mais par la suite la stérilité empêche la propagation ultérieure de la maladie.

Les disciples d'Hahnemann ont introduit un quatrième miasme, la tuberculose. Son trait caractéristique est l'incapacité d'être constant, un perpétuel changement des valeurs. Il est nécessaire d'éliminer les traits des quatre miasmes afin d'éradiquer les symptômes dérangeants.

Le corps est composé de plusieurs couches qui vont de la plus intérieure à la plus extérieure, la peau. La force vitale cherche constamment à amener les facteurs perturbants du centre vers la périphérie, puis à les expulser à travers la peau. Les chocs au niveau psychologique sont transportés par la force vitale au travers des différentes couches afin d'être éliminés par la peau. La peau agit ainsi comme une soupape de sortie pour les chocs reçus au travers de notre conscience. Si pourtant nous fermons cette soupape, l'énergie négative est renvoyée et attaque les centres intérieurs profonds de la personnalité, jusqu'à la volonté. C'est à cause de la volonté de vivre que nous avons un corps physique. La volonté et la compréhension forment le cœur même de l'être et maintiennent la connexion entre le corps et l'âme. Lorsque la volonté de vivre disparaît, la mort du corps physique est inévitable. Pour cette raison, un certain amour de soi est nécessaire afin d'assurer la survie et forme la base de notre existence. Cet amour de nous-même forme la corde entre le corps et l'âme, entre « Ahamkara » et « Atma ». Ahamkara est, dans sa forme pure et non déformée, une réflexion de l'âme et est à la base de Manas (le mental conditionné par le corps), du plan vital et du plan physique.

Il existe des personnes qui n'ont pas consciemment souffert de chocs, qui n'ont pas hérité de maladies congénitales mais qui, malgré tout, présentent les caractéristiques des miasmes. Cela est dû au fait que les chocs n'ont pas besoin de se passer à un niveau conscient. La réalité est indépendante du filtre des sens. De cette manière nous recevons inconsciemment de nombreuses vibrations et énergies, positives et négatives, sans être capables de leur résister. Par exemple, les rayonnements des appareils de télévision et des émetteurs de radio sont extrêmement destructrices, allant parfois jusqu'à provoquer la mort

des arbres. Les dévas des arbres se sacrifient pour nous mettre en garde contre les effets négatifs de tels rayonnements et avant que nous ayons à en souffrir le choc complet. Pourtant, jusqu'à ce que l'humanité reconnaisse cela et change sa manière de vivre, nous ne pouvons que nous protéger par la méditation, les mantras, un esprit de service, une obéissance librement consentie au Plan divin et par la prière.

En homéopathie, le développement de la maladie est compris comme suit : tout d'abord, les facteurs pathologiques (les « poisons »), créent des perturbations des lignes de force vitale. C'est l'action primaire de la maladie. Puis, la force vitale réagit, amorçant une réaction de défense. Elle gagne alors la lutte contre le facteur pathologique et retourne à son état normal, ou elle perd la lutte. C'est la réaction ou action secondaire. Il n'est pas opportun, ni même efficace, de soutenir cette capacité du corps à se guérir lui-même par des moyens matériels. Pour cette raison, en homéopathie, la partie matérielle des substances est réduite et leur énergie est augmentée par le procédé de dynamisation.

Lorsque le corps est dans la phase d'action secondaire, ce qui est évident lorsque l'on observe la totalité des symptômes de l'action de la force vitale, une image caractéristique se dessine. L'individu peut choisir d'utiliser un remède qui supprimera ou éliminera les symptômes, mais qui attaquera et affaiblira les parties saines de l'organisme. De plus, beaucoup de force vitale sera dépensée afin de décomposer et d'éliminer le matériau étranger du corps. La seconde possibilité est d'utiliser la méthode offerte par l'homéopathie, la guérison par similarité, selon Hahnemann, alors que la première méthode est appelée guérison par opposition. Par exemple, s'il fait très chaud à l'extérieur, 40° à l'ombre, nous avons envie de prendre une douche froide, de boire des boissons froides, de rester dans une chambre fraîche avec un ventilateur. Les premières dix minutes, nous nous sentirons vraiment mieux, mais plus tard nous allons nous sentir mal à l'aise et cela peut aller jusqu'à la paralysie. Si nous choisissons la méthode homéopathique, nous prendrons une boisson tiède, nous nous doucherons à l'eau chaude. Nous ne nous sentirons pas aussi confortables au début, mais bientôt nous nous sentirons frais et revigorés. L'homéopathie nous rappelle que c'est le même principe qui rend malade une personne saine qui guérira une personne malade. Pour extraire une épine de notre pied, nous avons souvent besoin d'une autre épine.

L'homéopathie ne peut pourtant pas assurer que la psore ne réapparaîtra pas. Pour éviter cela nous devons faire un pas de plus et étudier l'Ayurvêda qui nous enseigne comment prévenir la psore grâce à la reconnaissance et à la compréhension des lois de la nature, et à l'action en harmonie avec elles, en fait avec les lois divines. La maladie ne peut être évitée par des remèdes, mais seulement si nous nous en tenons aux lois divines. En outre, les thérapies ayurvédiques sont en général très faciles à pratiquer.

\* \* \*

## **ONZIÈME PARTIE**

### **LEÇONS SUR L'HOMÉOPATHIE INTRODUCTION**

Ce texte sur l'homéopathie a été composé à partir de notes prises en Inde durant les cours du Dr. E. Krishnamacharya donnés entre 1982 et 1984. Chacun de ces cours durait environ deux mois et la même matière y fut donnée avec quelques petites variations. Ce texte contient la synthèse de ces trois cours.

Nous ne parlons ici que de la philosophie de l'homéopathie et non de l'étude de la pharmacopée. Nous pourrions envisager l'étude de quelques remèdes comme le Dr. E.

Krishnamacharya nous les a donnés si cela présentait de l'intérêt pour les lecteurs.

Il est clair que ce texte ne contient que des notes de cours et ne peut pas être considéré comme un cours d'homéopathie. C'est plutôt une introduction synthétique à l'étude de la philosophie de l'homéopathie qui doit être complétée par la lecture des livres mentionnés dans la bibliographie.

## 1. LA SANTE, LA MALADIE LE BIEN-ETRE, LE MAL-ETRE

Qu'est-ce que la santé ? La santé est l'**aise**, le **bien-être**, la maladie est le **malaise**, le **mal-être**. La santé est une attitude positive. Les médicaments ne donnent pas la santé. La seule méthode de maintien de la santé consiste à mener une vie équilibrée en toutes choses.

Même lorsque la maladie est là, il vaut mieux modifier nos habitudes et notre alimentation que prendre des médicaments. Prenons des remèdes lorsque la maladie est sérieuse. Même dans ce cas, il est meilleur d'en utiliser une aussi petite quantité que possible. L'efficacité augmente lorsque la quantité diminue. L'ayurvéda et l'homéopathie sont deux systèmes connus pour utiliser les remèdes en quantité minimale.

### LA CONSTITUTION HUMAINE

Considérons les analogies suivantes :

1. Matière	BHUR	le corps physique	les parties du corps	le plan physique
2. Force	BHUVA	la force vitale*	les fonctions des organes	le plan éthérique
3. Conscience (ni matière ni force)	SUVAHA	le mental	le comportement	le plan mental

\* La force vitale est l'électricité venant de l'espace ; elle nous fait vivre.

L'Homme, vous-même, le JE SUIS en vous, se manifeste sur ces trois plans ; ils sont les ombres de l'âme.

**Dans la santé**, le mental commande à la force vitale qui commande la matière.

**Dans la maladie**, le mental est conditionné par la force vitale perturbée qui est elle-même conditionnée par la matière du corps..

### Les couches de la constitution humaine

En voici les principales divisions, mais gardons à l'esprit qu'il existe des milliers voire des millions de subdivisions, particulièrement dans le mental. On distingue les couches :

Physique ;  
Vitale ;  
Mentale (information) ;  
Intellectuelle (compréhension) ;  
Discernement ;  
Volonté (faculté créatrice), buddhi ;  
Amour (affections) ;  
JE SUIS (ne peut être touché par la maladie)

Les perturbations du plan physique se manifestent par des verrues, des polypes, des kystes, des excroissances et des tumeurs diverses. Les perturbations du plan vital se manifestent dans les dysfonctionnements des organes tels que : constipation, diarrhée, palpitations, diabète, etc... Les perturbations des nombreuses couches du mental se manifestent par des comportements anormaux à différents niveaux. Le niveau le plus profond correspond au plan des affections ; s'il est touché par la maladie cela peut se manifester par un dégoût de vivre, des tendances suicidaires, une incapacité à ressentir de l'affection, de se sentir responsable, etc. D'autres anomalies mentales peuvent être l'indécision, les erreurs d'écriture, de lecture, de langage, la méfiance, les rêves, l'insomnie ou la somnolence, la distraction, l'agitation, l'irritabilité, etc.

**Remarque** : Les sensations n'appartiennent pas au plan physique, mais aux plans vital et mental, bien qu'elles se manifestent dans certaines parties du corps physique.

## **HOMOEOPATHIE - ANTIPATHIE**

HOMO = même  
HOMOEIO = similaire

L'homéopathie est le système de guérison selon **la loi des Similaires**.

Un traitement peut être de deux types distincts : antipathique ou homéopathique.

Si vous buvez des boissons froides ou utilisez de l'eau froide lorsque vous avez chaud, ou encore de la glace pour faire tomber une température trop haute, c'est de l'antipathie. C'est très dangereux et provoque une réaction primaire (la température diminue) suivie bientôt d'une réaction secondaire (la température remonte encore plus haut que précédemment). L'antipathie traite les symptômes, mais les symptômes ne sont pas la maladie. Ils ne sont que les résultats de la maladie qui apparaissent sur les plans mental, vital et physique. Ils forment une image de la maladie.

L'homéopathie est une loi naturelle. Nous pouvons observer que notre corps est plus froid en été qu'en hiver. Nous nous sentirons beaucoup mieux après une douche tiède ou chaude en été, même si elle nous semble tout d'abord moins agréable qu'une douche froide.

Hahnemann n'a fait que systématiser ce système naturel et l'élever au niveau d'un système de guérison des maladies.

\* \* \*

## **DOUZIÈME PARTIE**

### **COURS D'HOMÉOPATHIE ÉNONCÉ DES PRINCIPES DE L'HOMÉOPATHIE**

1. Le médecin doit guérir le malade et non soigner la maladie!  
(cela veut dire qu'il doit prescrire pour la personne et non pour la maladie. En réalité, il n'existe pas de maladies de cœur, de maladies bronchiques, etc... Il ne

s'agit que de noms que l'on donne par commodité. Chaque maladie doit être individualisée selon les symptômes que montre la constitution.)

2. Le patient indique son remède.
3. Une guérison doit être rapide, douce et permanente. C'est toujours le cas lorsque le traitement se fait selon les principes de l'homéopathie et que le cas n'a pas été gâché trop longtemps par des traitements allopathiques.

## 2. LES SUBSTANCES MÉDICINALES

Qu'est-ce qu'une substance médicinale ?

Une substance médicinale est une substance qui possède la capacité de perturber la santé. Cette capacité est le pouvoir curatif même de la substance.

Qu'est-ce qui doit être guéri ?

Est-ce

- a) les changements apparus dans les tissus ?
- b) les souffrances ?
- c) la cause de la totalité des symptômes ?

Qu'est-ce qui guérit dans les remèdes ?

Est-ce :

- a) la substance physique ?
- b) la formule chimique ?
- c) la capacité à produire la totalité des symptômes de cette substance ?

Il existe deux types de substances que nous pouvons absorber :

- a) les substances qui nous nourrissent (les aliments)
- b) les substances qui nous intoxiquent (les poisons)

La nourriture est le carburant qu'utilise la machine - la constitution humaine - mais ce n'est pas elle qui nous fait vivre. C'est la force vitale (l'électricité) qui nous donne la capacité de recevoir cette nourriture. La nourriture ne provoque pas de réaction de la constitution, mais nous observons une réaction lorsque nous ingérons des substances toxiques. La réaction n'est pas due au poison, il s'agit de la réaction de la force vitale pour expulser le poison. Nous observons des vomissements, de la transpiration, de l'écume dans la bouche. Toutes ces réactions sont les résultats de l'effort de la force vitale pour nous sauver. En conclusion, une substance médicinale ne peut être qu'une substance toxique, afin d'induire une réaction de la force vitale.

Toute substance toxique, lorsqu'introduite en dose minimale dans la constitution, va provoquer une réaction de la force vitale contre cette substance toxique. Si introduite en dose trop importante, elle va faire du mal ou tuer.

En homéopathie, il n'y a pas de danger d'empoisonner le corps, car nous n'introduisons pas dans la constitution de substance physique, le corps physique ne peut donc subir de dégâts.

Toute substance est constituée, comme d'ailleurs tout atome de l'univers, de tous les différents plans. Il y a une substance physique, une substance vitale, une substance mentale et ainsi de suite. Chaque plan de la substance agit sur le plan correspondant du patient. La dynamisation est un processus par lequel il ne reste plus que des substances « simples », c'est-à-dire les substances vitale et mentale, mais plus de

substance physique.

Toute substance toxique, lorsqu'utilisée sur une personne saine, provoque le même groupe de symptômes dans la constitution à chaque fois qu'elle est utilisée. Cela signifie que chaque substance toxique a son propre groupe de symptômes produits dans la constitution humaine et qui ne peuvent **jamais** être confondus avec les symptômes d'une autre substance toxique.

Voyons maintenant la **loi de similitude**, la loi fondamentale de l'homéopathie

**Loi de similitude (ce qui est capable de créer le mal peut le guérir)**  
**(*Similia similibus curantur*) :**

Une substance médicinale qui produit une totalité de symptômes chez une personne saine peut guérir totalement la maladie d'une autre personne qui possède une totalité de symptômes similaires dus à la maladie. En d'autres mots, un patient sera guéri par une substance médicinale qui produit des symptômes similaires chez une personne saine.

Le travail du médecin est donc de sélectionner **le remède le plus similaire** aux symptômes de son patient.

Nous avons vu jusqu'à maintenant deux principes importants de l'homéopathie :

1. L'administration de substances à une personne saine produit certains symptômes qui sont répertoriés dans la pharmacopée homéopathique afin que cette substance puisse être utilisée comme remède.
2. Les substances médicinales doivent être utilisées selon la loi de similitude.
3. Un troisième principe dit :  
Il faut utiliser la « dose minimale ». Il existe une loi de la nature selon laquelle les petites doses stimulent, les doses moyennes paralysent et les grosses doses tuent. La dose minimale est en fait la « dose optimale » ; cela signifie qu'il s'agit de choisir la dilution correcte par rapport au plan sur lequel se manifeste la maladie (vital, mental ou physique).
4. Un autre principe est de donner **un seul remède à la fois**.  
C'est là un corollaire tout à fait naturel à la loi de similitude, car il ne peut exister qu'un seul remède « le plus similaire » à la fois. Bien sûr la notion de temps variera selon qu'il s'agit d'une condition aiguë ou chronique : lors de maladies aiguës graves, il peut être nécessaire de changer rapidement le remède lorsque les symptômes changent eux aussi rapidement, alors qu'il peut être suffisant de ne prescrire qu'une dose tous les mois, tous les deux mois ou tous les six mois lors de maladies chroniques.
5. Et enfin, le principe final, mais pas le moindre : **ne jamais répéter la dose aussi longtemps que l'amélioration persiste**. Cela parce que le remède similaire correct est en train d'agir et que la force vitale est présentement stimulée. Une autre dose ne pourrait donc que perturber la force vitale et faire du mal au patient..

Tous les principes ci-dessus doivent être mis en pratique par un médecin pratiquant « l'art de l'homéopathie ».

\* \* \*

## LES MALADIES NATURELLES, SIMILAIRES ET DISSIMILAIRES

### OBSERVATIONS :

Lorsqu'une maladie intense et ayant des symptômes similaires à ceux d'une maladie moins forte attaque un patient souffrant de cette maladie moins forte, alors celle-ci sera éliminée totalement et la nouvelle maladie exercera son action de manière permanente. Par exemple, nous observons qu'une attaque de variole (qui est une maladie plus intense et ayant des symptômes similaires) guérira les séquelles d'une précédente attaque de varicelle.

Lorsqu'une maladie moins forte et ayant des symptômes similaires à ceux d'une maladie plus intense dont souffre un patient, attaque celui-ci, la maladie moins forte n'aura aucun effet.

Lorsqu'une maladie plus intense, mais n'ayant pas de symptômes similaires à ceux de la maladie existante attaque un patient, la maladie plus intense aura l'effet de supprimer les symptômes et les souffrances de la maladie existante aussi longtemps qu'elle se manifesterait dans la constitution. Au moment où le patient se remet de l'attaque de la maladie intense, tous les précédents symptômes et souffrances réapparaîtront.

Lorsque une maladie moins forte et n'ayant aucun symptôme similaire attaque un patient atteint d'une maladie plus intense, il ne subira aucun effet de cette maladie moins intense.

CELA PROUVE QU'IL NE PEUT EXISTER QU'UNE SEULE MALADIE A LA FOIS DANS LA CONSTITUTION

### EN RÉSUMÉ :

Si une <b>nouvelle maladie</b> attaque la constitution :			
et qu'elle est <b>moins forte</b> (que la maladie existante avec des symptômes		et qu'elle est <b>plus forte</b> (que la maladie existante) avec des symptômes	
similaires	non similaires	similaires	non similaires
alors, la <b>maladie existante</b> chez le patient			
ne change pas (il n'y a pas d'effet sur la constitution)	ne change pas	disparaît (de manière permanente)	disparaît (temporairement)

À la suite de ces observations, Hahnemann énonça les deux propositions suivantes :



Afin de véritablement guérir un patient, le remède doit être capable de produire dans la constitution humaine une maladie artificielle dont les symptômes doivent être similaires à la maladie à soigner.

Cette maladie artificielle doit être plus intense que la maladie à soigner.

Ainsi, cette maladie artificielle, plus intense que la maladie naturelle existant chez le patient et ayant des symptômes similaires à celle-ci, éliminera de manière permanente la maladie naturelle.

La maladie artificielle, étant artificiellement produite, produit ses effets pendant un temps limité et lorsqu'elle disparaîtra les symptômes de la maladie naturelle auront déjà disparu.

\* \* \*