*« Sans la paix, il n’y a de bonheur pour personne,*

*Qu’il soit celui qui a maîtrisé ses sens ou un philosophe*

*Qu’il possède une famille ou des enfants, de la richesse matérielle ou riche de pratique spirituelle*

*Comme la répétition de sons ou les austérités*

*Qu’il soit bien versé dans tous les VEDA et les écritures connaissant bien leur signification interne,*

*Qu’il soit celui qui a effectué sacrifices et devoirs*

*Qu’il soit un grand dévot de Dieu »*

Tyagaraja, compositeur de musique (1767-1847)

**Pratique : rester dans la position, évoquer spontanément la paix**

Pourquoi l’AYURVEDA ?

L’AYURVEDA est une utilisation en vue d’un bien-être qui a deux buts : maintenir la santé et réduire l’aggravation des maladies.

Les 6 stades de la maladie selon l’AYURVEDA.

Pourquoi vouloir une vie longue et en bonne santé ? Pour avoir plus de temps pour notre vie spirituelle.

Le bien-être – SVASTHA – dépend du corps, du mental et de l’âme. L’AYURVEDA distingue le mal-être – ASVASTHA – de la maladie – VYÂDHI. Il est donc possible d’être malade et d’avoir le bien-être. L’AYURVEDA nous donne les moyens d’harmoniser le physique, le mental et la vie spirituelle pour obtenir le bien-être.

Indications, hygiène et exercices physiques au réveil :

* Les étirements
* Se nettoyer la bouche
* Les éliminations
* La marche
* La notion de sport en AYURVEDA
* La douche
* Le massage à l’huile

**Pratique : se coucher sur le dos, pieds serrés, bras le long du corps, paumes des mains au sol, yeux fermés, menton rentré : 6 respirations UJJAYI, concentration sur le son produit par le souffle, puis s’asseoir en tailleur, dos droit, yeux fermés, maintenir l’état mental (plus ou moins 2 minutes)**

L’égo dans la recherche du bien-être

Contrôler en permanence qu’il n’y ait pas une surexcitation de notre égo dans notre quotidien, qu’il n’y ait pas une exagération de l’utilisation des mots « je, mon, mien ». Rester vigilant à ce que notre égo n’écrase pas notre humilité. Selon l’AYURVEDA, l’humilité est indispensable au bien-être.

Désactiver l’avancement de notre égo :

* Par l’humilité, donc la manière de respecter l’autre
* En ouvrant les yeux pour quitter l’aveuglement qui nous empêche de voir notre entourage
* Réfléchir régulièrement à la lumière des autres
* En n’étant pas égoïste
* En cherchant la compagnie, le soutien de personnes qui ont beaucoup d’humilité et qui éveillent en nous cette qualité
* En cherchant à se détacher d’un objet de notre vécu

C’est en étant au milieu du monde que l’on sait ou pas si on a trouvé le moyen de lutter contre la mise en avant de notre égo. Et si on est agacé par l’égocentrisme de l’autre, alors ce n’est pas le cas.

Les émotions dans la recherche du bien-être

L’expression émotionnelle est très rapide. Si elle est plus longue, alors on est en présence d’une surcharge émotionnelle. La façon que possède l’individu d’utiliser ses émotions, d’éviter ou non l’anarchie émotionnelle, c’est cela qui va maintenir la paix.

D’après l’AYURVEDA, si on cherche le bien-être, dès qu’il y a surcharge émotionnelle, cela implique nécessairement de faire un silence émotionnel.

Moyens pour réaliser le silence émotionnel :

* S’asseoir confortablement, jambes croisées, dos droit : analyse émotionnelle de la journée (10 mn)
* S’asseoir confortablement, jambes croisées, dos droit : chercher 2 types d’émotions dont les valeurs ont dépassé les limites (par rapport à la situation vécue)
* S’imaginer devant un champ de couleur vert (5 mn)
* Regarder la lumière du lever et coucher du soleil
* Regarder la pleine lune
* S’asseoir confortablement, jambes croisées, dos droit : évoquer la Joie (5 mn)

**Pratique : se mettre debout, pieds joints, bras le long du corps, yeux fermés : diriger le regard à l’horizon, puis évoquer le soleil**