

PAR L'AUTEUR DE RÉFÉRENCE EN AYURVEDA

Dr Deepak Chopra

SANTÉ PARFAITE



GUÉRIR, RAJEUNIR ET VIVRE HEUREUX
AVEC LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE



Santé parfaite

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS J'AI LU

Les sept lois spirituelles du succès

La voie du magicien

Les clés spirituelles de la richesse

Le chemin vers l'amour

Les sept lois pour guider vos enfants sur la voie du succès

Dieux de lumière

Les sept lois spirituelles du yoga

(avec David Simon)

Le livre des coïncidences

Le corps quantique

Un corps sans âge, un esprit immortel

Le miracle oublié

Qui détient la clé de l'univers ?

(avec Leonard Mlodinow)

Le livre des secrets

La vie après la mort

Demandez à Deepak

L'amour et les relations

Demandez à Deepak

La santé et le bien-être

Ce qui fait rire les anges

Demandez à Deepak

La spiritualité

DR DEEPAK CHOPRA

Santé parfaite

Guérir, rajeunir et vivre heureux
avec la médecine ayurvédique

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Alain-René Gélinau



Titre original :
Perfect Health

Éditeur original :
Three River Press, New York, 2000

© Deepak Chopra, M. D., 1991, 2000

Pour la traduction française
© Presses du Châtelet, 2005

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

PRÉFACE

J'ai eu la chance d'assister à deux conférences du Dr Deepak Chopra. Ces rencontres, qui m'ont révélé plusieurs facettes de sa personnalité, sont restées gravées dans ma mémoire.

La première eut lieu voici quelques années dans un amphithéâtre de la Sorbonne, à Paris. Deepak Chopra y exposait avec une logique toute cartésienne et une admirable clarté la beauté et la profondeur de l'Ayurvéda.

Plus récemment, en juillet 2004, je l'ai de nouveau entendu lors du congrès du Parlement mondial des religions, à Barcelone. Il surprit l'auditoire en parlant ce jour-là de la force et de l'efficacité de la prière dans la guérison. Prier est un acte de foi, un acte avant tout religieux. Pourtant, Deepak Chopra, avec son ardeur et sa conviction habituelles, expliqua que la prière pouvait jouer un rôle déterminant dans le processus de guérison. Et de nous donner nombre d'exemples de ses effets bénéfiques sur certaines maladies graves.

Grâce à ces conférences, j'ai mieux compris pourquoi, en 1999, l'hebdomadaire américain *Time*, après lui avoir décerné le titre de « poète prophète de la médecine alternative », l'avait inclus parmi les cent personnalités du siècle écoulé.

Le terme « Ayurvéda » était encore inconnu en Occident voici quelques années. Pourtant, l'Ayurvéda, tout à la fois science, médecine et art de vivre, existe depuis des millénaires, et prodigue aujourd'hui encore nombre de bienfaits.

Désormais, grâce au Dr Chopra, les mots sanscrits « Vata, Pitta et Kapha » font partie du vocabulaire des médecines alternatives. Il a fait connaître à un large public les mille facettes de cette médecine holistique, qui s'appuie à la fois sur la nutrition, les massages, l'aromathérapie, la musicothérapie, la chromothérapie, le *panchakarma*, le yoga, la pensée positive, la méditation, etc.

La communauté scientifique qui rejetait ou tenait en piètre estime cette médecine alternative est aujourd'hui bien plus tolérante, plus réceptive. Mieux, elle commence même à s'intéresser à l'Ayurvéda, tandis que l'Organisation mondiale de la santé (OMS), de son côté, la considère comme une médecine à part entière.

Être en parfaite santé est l'objectif fondamental de l'Ayurvéda, et nombreux sont ceux qui apprécient aujourd'hui ses effets vertueux sur le corps comme sur l'esprit. Les deux doivent évoluer en harmonie. Que serait en effet la santé physique si nous étions dépourvus de celle de l'émotionnel ou de l'affectif ?

L'âme se doit d'être épanouie pour connaître la paix intérieure, la béatitude, la lumière... L'Ayurvéda, qui relie avec beaucoup d'aisance les sujets physiques et métaphysiques, aide à y parvenir.

L'Ayurvéda met en lumière une autre réalité – insoupçonnée. Chaque année, 98 % du nombre total d'atomes du corps sont remplacés. D'une façon simple, Deepak Chopra nous explique que le corps

est comme une rivière : on ne se baigne jamais deux fois dans la même eau.

Le Dr Chopra éclaire cette réalité à la lumière de la sagesse des grands rishis de l'Inde. Oui, la liberté par rapport à la maladie existe : il faut amener la conscience à prendre en charge la maladie. Ainsi la conscience des cellules va se développer et le processus de guérison s'accélérer.

Dans cet ouvrage facile d'accès, des tests vous aideront à déterminer votre propre constitution, votre nature profonde. On sait en effet depuis Socrate que bien se connaître est le premier pas – essentiel – vers la victoire...

Traduit dans une douzaine de langues, ce livre reconnu pour sa clarté, son authenticité et sa pertinence vous donnera des conseils sur l'art de se soigner, l'apprentissage de la méditation et la manière de prendre connaissance (Véda) de l'élan vital (Ayur) qui anime chacun.

Vous y trouverez également des solutions pratiques et concrètes à mettre en œuvre pour améliorer votre santé au quotidien. Ainsi, vous rétablirez l'équilibre naturel de votre corps et renforcerez le lien intime qui relie corps et esprit.

Kiran VYAS,
fondateur du centre TAPOVAN,
vice-président de l'European Council of Ayurveda

INTRODUCTION

Bien des changements se sont produits depuis la première édition de ce livre. À l'époque, il pouvait sembler audacieux d'affirmer que la santé n'est pas seulement l'absence de maladies, que des méthodes naturelles sont susceptibles de stimuler nos capacités de guérison et que le corps humain s'apparente davantage à un réseau où circulent l'énergie et l'information qu'à une structure anatomique figée. Aujourd'hui, de telles idées sont reconnues comme les fondements mêmes de notre conception moderne de la santé et de la maladie, de la vie et de la mort. Une enquête publiée dans une revue spécialisée, le *Journal of American Medical Association*, révélait que plus de 40 % des Américains ont désormais régulièrement recours aux médecines parallèles et qu'ils ne se satisfont plus d'une conception purement matérialiste du corps humain. Plus de deux facultés de médecine sur trois ont d'ailleurs mis en place pour leurs étudiants des cycles d'enseignement de ces thérapies, complémentaires de la médecine classique. Enfin, sous la pression des patients désireux d'avoir accès à des approches thérapeutiques différentes, organismes de sécurité sociale et mutuelles se sont décidés à rembourser les soins nécessités par ces médecines qui

prennent en considération les différentes composantes de l'être humain.

La communauté scientifique elle-même a cessé de rejeter systématiquement les médecines parallèles. L'heure n'est plus à la dérision mais aux enquêtes approfondies. Il suffit de consulter une base de données bibliographiques pour se rendre compte que des milliers d'études savantes leur sont à présent consacrées chaque année, une bonne part portant sur les pouvoirs curatifs des plantes. On s'accorde désormais à reconnaître que la méditation, le yoga, les massages et les méthodes diététiques sont susceptibles de jouer un rôle décisif dans les processus de guérison. Tout le monde a entendu parler de traitements à base de millepertuis, de racine de ginkgo et d'échinacea, et il est maintenant possible de trouver des remèdes naturels dans n'importe quelle pharmacie. Grâce à la presse, aux livres et à Internet, chacun est mieux informé que jamais des questions de santé et de plus en plus à même de prendre en main son propre bien-être. Ce phénomène peut être ressenti comme une menace par les tenants de la médecine conventionnelle. Dans la prise de conscience et la responsabilisation croissantes de chacun, je verrais plutôt pour ma part un signe positif pour la santé des individus et de la collectivité.

En fondant le Chopra Center for Well Being de La Jolla, en Californie, nous avons voulu créer un environnement permettant d'apprécier les effets de la thérapie ayurvédique dans les meilleures conditions. Nous avons mis sur pied des cycles de formation pour appliquer les principes et les méthodes de la médecine globale aux problèmes de santé les plus courants. Un programme intitulé « Pour une naissance merveilleuse » propose

ainsi aux couples qui attendent un bébé de préparer cette naissance comme s'il s'agissait de mettre au monde un dieu ou une déesse. Des praticiens appliquent actuellement notre méthode dans le monde entier. Grâce à eux, des êtres humains bien portants et conscients voient le jour. Nous avons formé des spécialistes de la médecine ayurvédique pour qu'ils puissent à leur tour en enseigner les principes de base dans le cadre d'un cours que nous avons appelé « Créer la santé ». Plus de cinq mille personnes, disséminées sur tous les continents, ont reçu l'agrément du Chopra Center pour enseigner la méditation du son primordial, notre méthode de relaxation qui permet à chacun de prendre conscience de ses réserves d'énergie et de créativité. «Vers la complétude», un programme destiné aux personnes qui luttent contre le cancer a eu des effets décisifs sur des patients contraints de relever le défi que représente cette maladie. D'autres programmes spécialisés, s'adressant à ceux qui souffrent de fatigue chronique, à ceux qui doivent perdre du poids ou encore aux femmes en phase de ménopause ont déjà aidé des milliers de personnes à mobiliser leur potentiel afin de changer leur vie. Tout au long de ces dix dernières années, j'ai régulièrement observé les résultats spectaculaires obtenus grâce aux méthodes exposées dans ce livre.

Le changement d'état d'esprit intervenu dans le passé récent apparaît très positif. Une véritable révolution est en cours qui aura pour résultat de bouleverser complètement l'image que nous nous faisons du monde qui nous entoure et de nous-mêmes. L'antique tradition de l'Ayurvéda séduit désormais médecins et scientifiques, qui s'en servent pour nous aider à concevoir l'univers

comme un champ de potentialités infini et éternel que nous avons la possibilité de mettre à profit pour guérir et pour changer. Tel est en somme le message essentiel que ce livre voudrait transmettre.

Cette édition mise à jour comporte de notables aménagements par rapport à la précédente. J'ai voulu que soient mentionnées les nouvelles pratiques de guérison dont nous avons éprouvé l'efficacité avec les patients en traitement au Chopra Center. Des exercices de visualisation et de méditation sont proposés. Ils permettent d'accéder à un niveau de conscience supérieur et d'acquérir une perception différente de son corps. J'expose également des méthodes qui mettent l'esprit en communication effective avec les cellules, les tissus et les organes dont le corps est composé. Pour avoir une santé parfaite et pour la préserver, il est en effet essentiel d'apprendre à exercer une influence sur ce qu'il est convenu de désigner comme le « système neurovégétatif ». Les chapitres sur l'alimentation et les plantes médicinales ont été revus et complétés de façon à proposer le régime le mieux adapté à chacun. Alors que le recours à des compléments alimentaires tend à devenir de plus en plus courant, il convient de ne pas perdre de vue les avantages d'un régime équilibré. Celui que propose ce livre s'efforce d'être à la fois simple, varié et séduisant. J'ai fait référence aux travaux scientifiques, de plus en plus nombreux, qui s'intéressent aux interactions de l'esprit et du corps du point de vue de la santé et de la maladie. Il est toujours extrêmement profitable de prendre connaissance de recherches menées dans un esprit d'objectivité sur des pratiques de santé vieilles de plusieurs milliers d'années. Des développements sont consacrés aux moyens de

nourrir le corps à travers les cinq sens et de mettre à profit l'ouïe, le toucher, la vue, le goût et l'odorat afin de stimuler les ressources thérapeutiques internes dont chacun dispose. Prenant en compte le fait que notre environnement constitue une extension de notre corps, j'ai suggéré quelques exercices faciles propres à favoriser la communication entre le monde extérieur et notre univers intérieur. J'ai voulu avant tout que ce livre soit pratique, accessible et facile à utiliser par tous.

Au cours de ma longue étude des pratiques de guérison, je me suis convaincu que la santé véritable est tout autre chose que l'absence d'anomalie clinique. Il s'agit également de quelque chose de plus que l'harmonie parfaite du corps et de l'esprit. La santé est en définitive un état de conscience supérieur. Depuis des milliers d'années, les grands sages védiques affirment que l'objectif qui doit être assigné au corps est de favoriser l'illumination. Dans cet état, notre point de référence n'est plus le moi, mais l'esprit. Nous découvrons que le sujet, l'objet et le processus même de la connaissance ne font qu'un. Les frontières spatiales et temporelles s'estompent. Nous prenons conscience que nous sommes des êtres illimités, provisoirement engoncés dans notre peau d'individus séparés. Cet état de complétude est à la base de tout processus de guérison : il représente la santé parfaite. Je suis heureux d'être à nouveau en mesure de guider mes lecteurs vers ce lieu, tout proche de l'endroit où chacun d'eux vit présentement.

I

**UN LIEU APPELÉ
SANTÉ PARFAITE**

I

INVITATION À UNE RÉALITÉ SUPÉRIEURE

En chacun de nous existe un lieu dénué de maladie, qui ne ressent jamais la douleur et qui ne peut ni vieillir ni mourir. Lorsqu'on va en ce lieu, les limitations que nous acceptons tous cessent alors d'exister. Elles ne peuvent même plus appartenir au domaine du possible.

Ce lieu s'appelle « santé parfaite ».

Les séjours que l'on y fait peuvent être soit très brefs, soit durer de nombreuses années. Mais même la plus courte visite va suffire à induire un profond changement. Aussi longtemps qu'on y demeure, les hypothèses que l'on tient pour valides dans la vie quotidienne ordinaire vont se modifier, et la possibilité d'une existence nouvelle, plus élevée et plus idéale, va commencer à s'épanouir. Cet ouvrage s'adresse à tous ceux et celles qui seront désireux d'explorer cette existence nouvelle pour en imprégner leur vie et la rendre permanente.

La cause des maladies est souvent extrêmement complexe, mais on peut affirmer une chose avec certitude : personne n'a pu encore prouver que tomber malade soit nécessaire. En fait, c'est exactement le contraire.

Chaque jour nous sommes mis en contact avec des millions de virus, de bactéries, d'allergènes et de champignons, dont seule la plus infime fraction suffirait à nous rendre malades. Il n'est pas rare pour les médecins de voir des patients dont le tractus respiratoire héberge des cultures de méningocoques virulents, qui vivent là pourtant en toute innocuité. En effet, ce n'est qu'en de rares occasions qu'ils peuvent sévir et causer une méningite, cette infection grave et parfois fatale du système nerveux central. Qu'est-ce qui provoque une telle attaque ? Personne ne le sait avec précision, mais il semble que cela provienne d'un facteur mystérieux appelé « résistance de l'hôte », ce qui signifie que nous, les « hôtes » de ces microbes, leur ouvrons ou leur fermons la porte. Plus de 99,99 % du temps, la barrière est fermée, ce qui implique que chacun d'entre nous est beaucoup plus proche en fait de la santé parfaite que nous ne l'imaginons d'habitude.

Les maladies cardiaques constituent la principale cause de décès aux États-Unis. Dans la plupart des cas, elles sont causées par des dépôts de plaques qui obstruent les artères coronaires apportant l'oxygène au cœur. Quand le cholestérol et d'autres déchets commencent à boucher ces artères, le manque d'oxygène qui s'ensuit menace d'endommager la fonction cardiaque. Et pourtant l'évolution d'une maladie cardiaque dépend principalement de l'individu. Une personne souffrant d'une seule plaque, de dimension assez restreinte, pourra être affligée d'une angine de poitrine, causant une douleur aiguë, symptomatique des maladies des artères coronaires. Par contre, une autre personne portant plusieurs de ces athéromes (ou dépôts gras), de dimension suffisante pour bloquer la plus grande partie

du flux d'oxygène vers le cœur, peut très bien ne rien ressentir. On a rencontré des individus dont les artères coronaires étaient obstruées à 85 % et qui pourtant étaient capables de participer à des marathons, tandis que d'autres ont succombé à une crise cardiaque avec des artères parfaitement propres. Notre faculté physique à repousser la maladie est extrêmement flexible.

Outre cette immunité physique, nous possédons tous une forte résistance émotionnelle à la maladie. Comme le disait l'une de mes patientes plus âgées : « J'ai lu assez de choses en psychologie pour savoir qu'un adulte bien dans sa peau est censé accepter le fait de tomber malade, de vieillir et finalement de mourir. À un certain niveau, j'ai compris cela ; mais, émotionnellement et instinctivement, je n'en crois rien. Tomber malade et se dégrader physiquement me semble une erreur gigantesque, et j'ai toujours eu bon espoir qu'un jour quelqu'un viendrait pour la corriger. »

Cette femme a presque 80 ans maintenant, et sa condition physique et mentale est excellente. Quand on lui demande ce qu'elle pense de l'avenir, elle répond : « Peut-être allez-vous penser que c'est stupide, mais j'ai le sentiment que je ne vais ni vieillir ni mourir. » Est-ce aussi déraisonnable que cela en a l'air ? Les gens qui se considèrent « trop occupés pour tomber malades » ont la réputation de jouir d'une santé dépassant la moyenne, tandis que ceux qui s'angoissent trop à propos de la maladie en sont plus souvent la proie. Un autre homme nous a expliqué que l'idée de « santé parfaite » lui plaisait parce qu'elle constituait une solution créatrice – peut-être la seule – aux problèmes écrasants auxquels doit faire face la médecine à l'heure actuelle. Cet homme, occupant un poste élevé dans le

domaine de l'électronique, comparait la santé parfaite à une sorte d'idée phare ou de « percée » capable de transformer toute entreprise.

Une telle percée constitue une solution unique pour résoudre les problèmes. Qu'implique-t-elle comme changement ? En premier lieu, la création d'une situation meilleure, orientée vers des buts beaucoup plus élevés que ceux auxquels on aspire d'habitude, et ensuite la recherche des moyens appropriés pour que s'accomplisse cette vision. « Si les gens continuent à penser et à agir selon leurs vieilles habitudes, expliquait cet homme, ils réussiront peut-être à obtenir de 5 à 10 % d'améliorations en travaillant dur. Cependant, pour obtenir de deux à dix fois plus d'améliorations, la barre doit être placée assez haut pour que les gens disent : "Bon, si vous voulez une amélioration de *tant*, il va nous falloir procéder d'une manière totalement différente." »

Ce sont de telles percées de la pensée que l'on voit appliquées dans des sociétés informatiques de pointe comme celles de Silicone Valley. Ainsi, alors qu'il fallait auparavant deux ans pour produire des modèles courants de « software », la génération suivante a été planifiée de telle sorte que cela ne nécessite plus aujourd'hui qu'un an. Ou bien dans le cas où les défauts de fabrication ont été abaissés à 5 %, l'objectif à atteindre sera désormais qu'ils tombent à 0 %. C'est exactement ainsi que la santé parfaite opère : elle se donne comme objectif « zéro pour cent de maladie » et découvre ensuite comment ce but peut être atteint. Dans l'industrie de pointe, il peut en coûter huit à dix fois plus cher de réparer un appareil défectueux que d'en fabriquer un complètement sans défaut au départ. Pour cette raison, exiger la « qualité à la source »

(c'est-à-dire faire les choses correctement dès le début) est une bien meilleure direction à prendre en affaires, plutôt que de se contenter simplement du relativement satisfaisant.

Cela est vrai également en médecine, où les mesures préventives sont, de loin, bien meilleur marché que les traitements, que ce soit en termes d'hommes ou de finances. Un sondage récent montre que les Américains redoutent plus que tout les « maladies catastrophiques ». La raison à cela est liée moins à la douleur ou à la souffrance qu'aux dépenses énormes occasionnées par un long séjour à l'hôpital et par les coûts exorbitants d'un long traitement. Même la mort n'est pas considérée comme aussi effrayante que de laisser sa famille dans la misère. En clair, ce dont nous avons besoin aujourd'hui est une approche médicale qui croit à la « qualité dès la source » et en fait la promotion auprès des individus.

LA PROMESSE D'UNE NOUVELLE MÉDECINE : L'AYURVÉDA

Le premier secret qu'il nous faut connaître en ce qui concerne la santé parfaite est que c'est à nous de la choisir. Personne ne peut jouir d'une santé meilleure que celle qui lui semblera possible. La santé parfaite n'est pas une simple amélioration de 5 à 10 % par rapport à une bonne santé. Elle implique un changement total de perspective qui rend inacceptables la maladie et l'infirmité, même à un âge avancé.

Mais pouvons-nous vraiment croire que quelque chose d'aussi complexe que le corps humain puisse être totalement dépourvu de maladies ? Selon l'Institut

national d'études sur le vieillissement, aucun régime ou exercice, aucune vitamine, aucun remède ou changement dans le mode de vie ne s'est avéré capable de prolonger la vie d'une manière systématique. S'il semble aujourd'hui plus facile que jamais auparavant d'éviter les troubles dégénératifs chez les personnes âgées, tels que maladies cardiaques, attaques d'apoplexie, cancer, artériosclérose, arthrite, diabète, ostéoporose, etc., cela reste néanmoins peu probable. Et même si des chercheurs déclarent publiquement avec optimisme que des percées majeures ont lieu dans la guérison du cancer et d'autres maladies considérées incurables, ils restent en fait beaucoup plus pessimistes lorsqu'ils sont entre eux. Les meilleurs progrès qu'ils puissent espérer s'avèrent infimes, ne constituant que de tout petits pas minuscules vers une solution. (Ainsi, par exemple, s'il est vrai que faire baisser le taux de cholestérol réduit statistiquement les crises cardiaques considérées sur une vaste échelle, cela ne constitue toutefois nulle garantie que quiconque sera épargné.)

Pour que la santé s'améliore de deux à dix fois plus, il nous faut une nouvelle connaissance, qui se fonde sur un concept plus profond de la vie. Ce livre présente une source unique porteuse d'une telle connaissance : le système de médecine préventive et curative que l'on appelle l'Ayurvéda. Remontant à plus de cinq mille ans en Inde, l'Ayurvéda vient de deux racines sanskrites : *Ayus*, ou « vie », et *Veda*, qui signifie « connaissance » ou « science ». Aussi traduit-on habituellement Ayurvéda par « science de la vie ». Une autre lecture plus précise conduirait à traduire par « connaissance de l'étendue de la vie ».

Le but de l'Ayurvéda est de nous indiquer comment notre vie peut être influencée, façonnée, prolongée et finalement maîtrisée sans être aucunement sujette à la maladie ou au vieillissement. Le principe directeur de l'Ayurvéda est que le corps est avant tout influencé par l'esprit. Voilà pourquoi on va pouvoir s'affranchir de la maladie et de la souffrance en contactant sa propre conscience, en la ramenant à un état d'équilibre, et en transmettant cet équilibre au corps. C'est cet état de conscience équilibrée, bien plus que toute autre sorte d'immunité physique, qui va être à l'origine d'une santé meilleure.

L'Ayurvéda incarne l'essence de la sagesse de visionnaires dont la tradition remonte à de nombreux siècles avant la construction des pyramides et s'est perpétuée de génération en génération. Au Chopra Center, nous avons voulu développer un Ayurvéda moderne qui, tout en prenant pour base les conceptions héritées de cette vénérable tradition, n'ignore rien de la science moderne.

Au cours des quinze dernières années, mes collègues et moi-même avons soigné plus de dix mille patients et formé près d'une centaine de praticiens à la théorie et à la pratique de l'Ayurvéda. En adoptant l'Ayurvéda, nous n'avons pas abandonné notre formation conventionnelle, mais nous l'avons étendue. Le mélange de l'Ayurvéda et de la médecine occidentale réunit sagesse antique et science moderne, qui s'avèrent parfaitement compatibles l'une avec l'autre. Les praticiens du Chopra Center continuent à établir l'histoire médicale de leurs patients, et à se fier à des tests objectifs qui indiquent qu'une personne est malade ; mais en plus, nous encourageons et guidons nos patients à regarder en eux,

pour qu'ils découvrent cette conscience équilibrée si précieuse à l'intérieur d'eux-mêmes.

LE CORPS QUANTIQUE DE L'HOMME

Pour comprendre comment il est possible de le faire, il nous faut explorer plus profondément le corps lui-même. Dans l'Ayurvéda, le corps physique est le passage vers ce que j'appelle le « corps quantique de l'homme ». La physique nous apprend que le fondement de la nature demeure au niveau quantique, bien au-delà des atomes et des molécules. Le « quantum », défini comme l'unité de base de la matière et de l'énergie, est de 10 000 000 à 100 000 000 de fois plus petit que le plus petit atome. À ce niveau, la matière et l'énergie deviennent interchangeables. Tous les quanta sont constitués de vibrations invisibles, sortes de « spectres » d'énergie qui attendent de prendre une forme physique. L'Ayurvéda affirme qu'il en va de même pour le corps humain : il prend d'abord la forme de vibrations intenses mais invisibles, appelées fluctuations quantiques, avant de « précipiter » en impulsions d'énergie et en particules de matière.

Le corps quantique est le fondement sous-jacent de tout ce que nous sommes : pensées, émotions, protéines, cellules, organes... toutes les parties visibles ou invisibles de nous-mêmes. Au niveau quantique, notre corps envoie de multiples sortes de signaux invisibles, qui attendent que nous en tenions compte. Nous avons un pouls quantique sous-jacent au pouls physique, et un cœur quantique qui crée cette pulsation. En réalité, l'Ayurvéda soutient que tous les organes et processus de notre corps ont leur équivalent quantique.

Notre corps quantique ne nous serait que fort peu utile si nous ne pouvions le détecter. Heureusement, la conscience humaine est capable de ressentir ces faibles vibrations, grâce à l'incroyable sensibilité du système nerveux. Un seul photon de lumière tombant sur la rétine de l'œil cause un bien moindre impact qu'un simple grain de poussière sur un terrain de football, et pourtant les terminaisons nerveuses spécifiques de la rétine, les bâtonnets et les cônes, parviennent à détecter ce simple photon, et peuvent envoyer ensuite un message au cerveau qui va nous permettre de voir sa lumière. Les bâtonnets et les cônes sont comme des radiotélescopes géants, d'énormes structures capables de détecter des signaux à la frontière même de l'existence physique, puis de les amplifier de telle sorte que nos sens puissent directement les utiliser.

C'est en soignant ce corps quantique lui-même – le corps sous-jacent à tous les autres aspects de nous-mêmes – que l'Ayurvéda peut faire naître des changements qui dépassent de loin la portée de la médecine ordinaire, celle-ci se cantonnant simplement au niveau de la physiologie grossière. Cela s'explique par le fait que la puissance disponible au niveau quantique est infiniment supérieure à celle que l'on trouve à des niveaux plus grossiers. L'explosion d'une bombe atomique, qui constitue un gigantesque « événement » quantique, n'en est qu'une illustration parmi tant d'autres. Un exemple plus constructif serait celui du laser, qui, se servant de la même lumière que celle émise par une lampe de poche, mais l'organisant sous forme de vibrations quantiques cohérentes, accroît sa puissance dans une telle proportion qu'elle parvient à traverser l'acier.

C'est le principe quantique qui est en jeu dans ce cas, principe qui révèle que les niveaux les plus subtils de la nature contiennent l'énergie potentielle la plus grande. Le vide noir de l'espace intergalactique, tout en n'étant que pur néant, recèle pourtant des quantités d'énergie presque inconcevables, dont quelques centimètres cubes suffisent à propulser une étoile. Mais ce n'est que lorsqu'elle accomplit le saut quantique que cette « énergie virtuelle », comme on la nomme, peut exploser sous forme de chaleur, de lumière et d'autres formes de radiations visibles.

Nous savons tous qu'un morceau de bois qui brûle libère bien moins d'énergie que la scission de ses atomes au cours d'une réaction nucléaire. Mais nous oublions trop souvent le côté créatif de cette même équation : faire *apparaître* quelque chose de neuf au niveau quantique s'avère tout aussi puissant que de détruire quelque chose d'autre. Si la nature seule peut créer des rochers, des arbres, des étoiles et des galaxies, nous sommes quant à nous activement occupés chaque jour à fabriquer quelque chose qui est sans conteste bien plus complexe et précieux qu'une étoile : un corps humain. Que nous en soyons ou non conscients, chacun d'entre nous est responsable de la création du corps dans lequel il vit. Voilà quelques années, un cardiologue de San Francisco, le Dr Dean Omish, a pu prouver que quarante de ses patients cardiaques, pourtant dans une phase avancée de leur maladie, étaient néanmoins parvenus à réduire les plaques graisseuses qui bouchaient leurs artères coronaires, et la presse en avait fait ses gros titres. Du fait que les artères de ces patients s'étaient mises à s'ouvrir, de l'oxygène tout frais pouvait désormais atteindre le cœur, soulager les

effroyables douleurs que ces malades ressentaient à la poitrine et réduire les risques de maladies fatales.

Plutôt que de s'en remettre à la chirurgie et aux remèdes habituels pour débloquer leurs artères, le groupe du Dr Ornish avait eu recours à de simples exercices de yoga, à la méditation et à un régime strict. Pourquoi cette découverte fut-elle considérée comme si remarquable ? Parce que le courant principal de la médecine n'avait jamais reconnu auparavant qu'une maladie cardiaque puisse régresser une fois qu'elle s'était déclarée. La position officielle de la médecine est qu'une artère malade doit nécessairement suivre sa propre évolution : peu importe ce que l'on peut croire, penser, manger ou faire, de telles artères poursuivraient sans relâche leur sinistre destinée, dégénéralant un peu plus jour après jour, pour finalement s'obstruer et asphyxier le muscle cardiaque.

Pourtant, au niveau quantique, on sait *qu'aucune* partie du corps ne vit isolée des autres. De même que l'on ne trouve pas de liens visibles entre les étoiles d'une galaxie, de même n'existe-t-il pas de « fils » apparents qui maintiendraient ensemble les molécules de vos artères ; néanmoins, artères et galaxies sont étroitement reliées ensemble, en une structure parfaite, sans défaut. Ces liens invisibles, que nous ne pouvons observer même au microscope, sont de nature quantique ; sans cette « physiologie cachée », votre physiologie visible ne pourrait exister. Elle n'aurait jamais pu être autre chose qu'un ensemble de molécules dispersées.

Selon l'Ayurvéda, cette découverte faite par le Dr Ornish à propos des maladies cardiaques se vérifie pour tous les troubles, une fois que l'on sait comment faire usage du corps quantique. Un dépôt de plaques

de cholestérol apparaît aussi solide qu'une couche de rouille sur un vieux tuyau, mais ces plaques sont en fait vivantes et changeantes, comme tout le reste du corps. De nouvelles molécules graisseuses y pénètrent et en sortent, de nouveaux vaisseaux capillaires se forment pour leur apporter oxygène et nourriture. La grande nouvelle, dans cet exemple du Dr Omish, c'est que tout ce que nous construisons dans notre corps, nous pouvons aussi le détruire. Un homme qui meurt d'une crise cardiaque à l'âge de 50 ans a eu dans sa vie d'innombrables occasions de se recréer de nouvelles artères. Une femme âgée de 70 ans, dont la colonne vertébrale est percluse d'ostéoporose, a eu dans sa vie d'innombrables occasions de se recréer une colonne saine. (Il n'est pas vraiment possible de dénombrer avec précision toutes les occasions, étant donné que le processus de changement est constant ; cependant, l'on pourrait tout à fait soigner une artère endommagée ou un os abîmé en l'espace de quelques mois, voire quelques semaines.) Chacun d'entre nous est sans cesse en train de se construire un nouveau corps. Qu'est-ce qui nous empêche alors de nous fabriquer des artères saines, une colonne vertébrale saine, une personne en bonne santé et « parfaite » ?

Dans l'antique tradition védique de l'Inde, la force la plus fondamentale sous-jacente à toute la nature est l'intelligence. L'univers n'est pas, en fin de compte, une « soupe d'énergie » ; il ne se réduit pas à un simple chaos. L'agencement si précis et incroyable des choses dans notre monde – et par-dessus tout, l'existence si étonnante de l'ADN – est une preuve de la quantité infinie d'intelligence qui existe dans la nature. Comme l'a dit un astrophysicien, la probabilité que la vie ait

pu être créée par hasard est à peu près du même ordre que la création d'un Boeing 707 à partir d'un ouragan soufflant sur un tas d'ordures !

L'une des transformations les plus cruciales de la science contemporaine est l'émergence soudaine sur la scène de modèles qui tiennent compte de l'intelligence en tant que force vitale dans l'univers. (En physique, on parle par exemple d'un certain principe dit « anthropique », qui suggérerait que l'ensemble de la création depuis le Big Bang a été conçu dans le dessein d'aboutir à la vie de l'homme.)

Pourquoi cela nous concerne-t-il ? Parce que l'Ayurvéda, considéré dans un contexte plus large, n'est rien d'autre qu'une technologie nous permettant de contacter ce niveau quantique à l'intérieur de nous-mêmes. Pour y parvenir, nous avons besoin de techniques spéciales – que nous couvrirons de façon détaillée dans les pages qui suivent – visant à éliminer couche après couche les « masques » de notre corps physique ; en outre, il nous faut transcender, c'est-à-dire aller au-delà de l'activité incessante qui emplit notre esprit, activité semblable au bruit d'une radio que l'on ne pourrait arrêter. Au-delà de cette agitation, de cette distraction, demeure une région silencieuse qui apparaît aussi vide que le champ quantique entre les étoiles. Pourtant, tout comme ce champ quantique, notre silence intérieur est riche de précieuses promesses.

Ce silence au fond de nous constitue la clé pour accéder au corps quantique. Il ne s'agit pas d'un silence chaotique, mais organisé. Il a une forme et une structure, un but et des processus, tout comme le corps physique. Au lieu de considérer notre corps comme un ensemble de cellules, de tissus et d'organes, on peut

avoir recours à la perspective quantique qui le montre comme un flux silencieux d'intelligence, un bouillonnement constant d'impulsions qui créent, contrôlent et deviennent notre corps physique. À ce niveau, le secret de la vie est que *tout élément de notre corps* peut être changé à volonté, par une simple intention.

Si cela semble difficile à croire, permettez-moi de citer l'exemple de Timmy, un enfant de 6 ans parfaitement normal en apparence, mais souffrant de l'un des plus étranges syndromes psychiatriques : un dédoublement multiple de la personnalité. Timmy a plus d'une douzaine de personnalités différentes, chacune avec ses propres structures émotionnelles, inflexions vocales, goûts et aversions. Les gens qui, comme lui, sont sujets à de multiples personnalités, ne sont pas que de simples cas psychologiques ; quand ils changent de personnalité et en revêtent une autre, des changements remarquables peuvent aussi se produire dans leur corps.

L'une de ces personnalités pourra être atteinte de diabète, par exemple, et la personne souffrira d'une déficience en insuline tant que cette facette régnera. Par contre, les autres personnalités peuvent être complètement dépourvues de diabète et les niveaux d'insuline s'avéreront alors normaux. De même, une personnalité peut souffrir d'hypertension tandis que les autres n'en seront pas affectées ; on a même remarqué que des verrues, des écorchures et d'autres marques peuvent apparaître et disparaître sur la peau, selon les changements de personnalités. Les études sur ces cas de dédoublement de personnalité portent aussi sur des patients qui peuvent instantanément modifier leurs électroencéphalogrammes (EEG) d'ondes cérébrales ou changer la couleur de leurs yeux, passant du bleu

au marron par exemple. On connaît l'exemple d'une femme qui avait trois menstruations par mois, correspondant à ses trois personnalités différentes.

Le cas de Timmy est vraiment étonnant parce que l'une de ses personnalités – et seulement celle-là – est allergique au jus d'orange, ce qui donne lieu à de l'urticaire s'il en boit. Un reporter de la rubrique « Santé » écrit dans le *New York Times* : « L'urticaire se produira même si Timmy boit du jus d'orange, et si ce jus est encore en train d'être digéré au moment où une autre personnalité apparaît. Plus incroyable encore, si Timmy revient alors que la réaction allergique est encore présente, les démangeaisons liées à l'urticaire vont cesser immédiatement, et les pustules gonflées d'eau commenceront à régresser. »

C'est là l'illustration parfaite de la façon dont les signaux émis par le corps quantique peuvent provoquer des changements instantanés dans le corps physique. Ce qui est tout à fait remarquable dans le cas présent, c'est que l'on ne voit pas apparaître et disparaître les allergies selon la simple fantaisie ou les caprices de l'esprit, d'ordinaire. Comment le pourraient-elles ? Les globules blancs du système immunitaire, recouverts d'anticorps qui provoquent la réaction d'allergie, attendent passivement le contact avec un antigène. Lorsque celui-ci a lieu, une série de réactions chimiques se déclenchent automatiquement.

Il apparaît pourtant que, tandis que les molécules de jus d'orange s'approchent des globules blancs de Timmy, la *décision se fait* de réagir ou non. Ceci implique que la cellule elle-même est intelligente. En outre, cette intelligence est contenue à un niveau plus profond que ses molécules, car la rencontre de l'anticorps et

du jus d'orange se fait entre des atomes de carbone, d'hydrogène et d'oxygène tout à fait ordinaires.

Dire que des molécules peuvent prendre des décisions est un défi à la science physique actuelle : c'est comme si le sucre pouvait parfois choisir d'être sucré et parfois non sucré. Mais ce n'est pas seulement l'intensité saisissante du cas de Timmy qui nous étonne le plus : une fois que nous pouvons « digérer » le fait qu'il choisit ou non d'être allergique – car sinon comment pourrait-il faire apparaître ou disparaître les pustules ? –, il nous faut également faire face à la possibilité que, *nous aussi*, nous choisissons nos propres maladies. Simplement, nous ne sommes pas conscients de ce choix, parce qu'il a lieu à un niveau situé au-dessous de nos pensées de tous les jours. Mais si nous disposons d'une telle faculté, nous devrions aussi être capables d'en avoir la maîtrise.

LE CORPS EST UNE RIVIÈRE

Nous avons tous tendance à percevoir notre corps comme une « sculpture pétrifiée », un objet solide, fixe, concret ; alors qu'en réalité il est plutôt comme une rivière, un flux d'intelligence en constant changement. Héraclite, le philosophe grec, déclarait : « Nul ne peut se baigner deux fois dans la même rivière, car l'eau vive s'y renouvelle constamment. » Il en va de même pour le corps. Si vous « pincez » un peu de votre peau à la taille par exemple, la graisse que vous tenez entre vos doigts n'est pas la même que celle du mois précédent. Vos tissus adipeux (ou cellules graisseuses) se remplissent et se vident de graisse constamment, si bien que toutes les trois semaines, ils se renouvellent

complètement. La paroi de votre estomac change tous les cinq jours (la couche la plus interne des cellules stomacales se renouvelle en quelques minutes, lors même de la digestion). Votre peau change toutes les cinq semaines. Votre squelette, en apparence si massif et rigide, se renouvelle entièrement tous les trois mois. En fait, le flux d'oxygène, de carbone, d'hydrogène et d'azote est si rapide que l'on pourrait être remodelé en l'espace de quelques semaines ; ce sont seulement les atomes plus lourds de fer, de magnésium et de cuivre, entre autres, qui ralentissent le processus. Vous avez beau sembler le même en apparence, vous êtes pourtant comme un immeuble dont les briques seraient sans cesse remplacées par de nouvelles. Chaque année, 98 % au moins du nombre total d'atomes de votre corps sont renouvelés ; ceci a été vérifié par des études radio-isotopiques faites dans les laboratoires d'Oak Ridge en Californie. Le contrôle de ce flux continuellement changeant se fait au niveau quantique du corps-esprit, mais la médecine n'a pas encore pu tirer profit de ce fait : elle n'a pas encore fait le « saut quantique ».

Pour modifier le schéma du corps, il nous faut apprendre à réécrire le programme de l'esprit. Dans les chapitres suivants, j'aimerais vous inspirer à faire un voyage d'auto-exploration et vous guider en vous montrant comment l'Ayurvédā peut vous permettre de garder un meilleur contrôle de votre santé, grâce à ce niveau quantique qui constitue aujourd'hui la nouvelle frontière de la médecine. Cette approche sera divisée en trois sections, correspondant aux trois grandes parties de cet ouvrage.

UN LIEU APPELÉ SANTÉ PARFAITE

Nous débattons d'abord de la possibilité de la santé parfaite, puis de sujets plus pratiques. L'Ayurvéda nous enseigne que chaque individu a reçu de la nature une matrice unique, que l'on nomme sa *prakruti*, ou constitution. En faisant le test simple du chapitre 2, vous découvrirez celle des dix constitutions physiques qui vous correspond. C'est le pas le plus important à faire pour atteindre une meilleure santé, parce que votre *prakruti* vous indique comment la nature souhaite que vous viviez. Selon l'Ayurvéda, votre corps sait ce qui est bon ou mauvais pour lui ; la nature a placé en vous depuis la naissance des instincts corrects. Dès que vous commencerez à prêter attention et à obéir à ces tendances innées, vous vous apercevrez que votre physiologie est capable d'atteindre son équilibre propre en n'ayant qu'un effort minime à fournir.

Comme nous allons le voir plus en détail, des déséquilibres extrêmement ténus dans l'organisme peuvent semer les graines de maladies futures, alors que la préservation de l'équilibre permet d'assurer un état de santé idéal. Les points forts et faibles de chaque constitution seront exposés pour vous permettre de choisir une approche adéquate en vue de prévenir les troubles. La maladie que vous devriez chercher à éviter est celle à laquelle vous êtes le plus enclin et cela est indiqué par votre *prakruti*.

LE CORPS QUANTIQUE HUMAIN

Dans cette partie nous pénétrerons plus profondément dans le niveau quantique à l'intérieur de nous-mêmes et explorerons comment l'esprit régit le corps, l'entraînant soit vers la maladie soit vers la santé. Des milliers d'années avant que la médecine moderne ait découvert le lien entre le corps et l'esprit, les sages de l'Ayurvédā l'avaient déjà maîtrisé et avaient mis au point une « technologie interne » qui opère à partir des niveaux les plus profonds de notre conscience. Le secret de la santé parfaite dépend de la pratique de ces techniques. Nous évoquerons le rôle de la méditation pour éliminer les obstacles à une bonne santé ; nous étudierons comment le corps quantique humain peut être exploité pour transformer le corps physique avec bien plus de puissance que ne pourraient le faire les drogues, les régimes ou l'exercice.

Nous couvrirons dans cette partie de vastes sujets, allant du risque de cancer jusqu'à l'élimination des toxines physiques et mentales, sujets qui demeurent des points d'interrogation pour la médecine et que l'on aborde et traite au Chopra Center. En vous voyant vous-même à travers les yeux d'un médecin ayurvédique et en lisant les études de cas des personnes qui ont suivi nos programmes, vous pourrez mieux comprendre pourquoi « la guérison quantique » représente un progrès majeur dans notre approche du corps et de l'esprit.

VIVRE EN ACCORD AVEC LA NATURE

Une fois présenté le grand dessein de l'Ayurvédā, je terminerai par des conseils pratiques que j'ai compilés au cours des quinze dernières années. L'idéal de la santé parfaite dépend d'un équilibre parfait. Tout ce que vous mangez, dites, pensez, faites, voyez et ressentez affecte votre équilibre général. On pourrait penser qu'il est impossible de contrôler à la fois toutes ces diverses influences et pourtant, en suivant les régimes et exercices spécifiques adaptés à chaque constitution, ainsi que les « routines » quotidiennes et saisonnières, vous pourrez rectifier la grande majorité des déséquilibres actuellement présents dans votre physiologie et même éviter ceux qui pourraient se présenter à l'avenir.

LE RÉENCHANTEMENT DE LA NATURE

Il est fascinant d'observer comment le concept de santé parfaite s'inscrit dans un mouvement intellectuel plus large, qui donne une assise solide aux fondements de la science. Ilya Prigogine, lauréat du prix Nobel de chimie en 1977 et l'un des pionniers de ce mouvement, l'appelle « le réenchantement de la nature », c'est-à-dire la prise de conscience que la nature n'est pas une machine mais un environnement merveilleux dont les possibilités latentes restent encore à peine concevables aujourd'hui. La nature est comme la bande passante d'une radio qui comporterait un nombre infini de stations ; la réalité dont nous faisons l'expérience maintenant ne constitue qu'une seule station sur cette bande, totalement convaincante tant que l'on reste

branché sur elle, mais masquant aussi les autres choix qui existent de part et d'autre.

Au tournant de ce siècle, le psychologue William James a pressenti le mécanisme qui nous permet de tourner le cadran : « L'une des découvertes les plus importantes de ma génération, écrit-il, a été que les êtres humains peuvent modifier leurs vies en modifiant leurs attitudes d'esprit. » C'est une remarque dont la portée était très grande, qui s'adressait plus à l'avenir qu'à l'époque même de James. En ce temps-là, nul ne contestait le fait que la nature se déploierait mécaniquement, et serait le résultat de lois implacables opérant sans aucun égard pour les êtres humains. Mais de nos jours, il semble bien que les êtres humains comptent désormais pour beaucoup, ce qui montre peut-être que la nature nous offre seulement la réalité que nous sommes prêts à accepter ou à imaginer.

Pendant de nombreux siècles, nous avons sans aucun doute cru à la maladie et à la mort. Cela en dit beaucoup plus sur notre rapport à la vie que sur la vie elle-même. La vie est infiniment souple, et les forces qui la poussent à se maintenir sont au moins aussi puissantes que celles qui la font reculer. Si vous plantez un sapin dans un coin pollué situé au cœur d'une ville, sa longévité sera peut-être de cinquante ans ; mais s'il est planté à la campagne, celle-ci pourra s'étendre et atteindre deux ou trois cents ans ; enfin, sur les crêtes venteuses des montagnes Rocheuses, ce pin pourrait survivre plus de deux mille ans. Quelle est donc alors sa longévité naturelle ? De toute évidence, elle dépend entièrement de la situation. Certaines forces sont toujours à l'œuvre pour préserver la vie de ce sapin, tandis que d'autres s'y opposent. Dans cet équilibre

dynamique demeure la destinée de l'arbre. Une vie relativement courte et infiniment longue sont l'une et l'autre naturelles, tout dépend de l'environnement.

Au laboratoire, une souris élevée en cage et que l'on nourrit avec un régime normal vivra normalement moins de deux ans. Si vous réduisez la température de son corps et ne lui donnez qu'un minimum de calories (tout en préservant les vitamines, minéraux, protéines, etc., dont elle a besoin), la vie de la souris peut se prolonger jusqu'à deux fois, voire même trois. D'autre part, si vous exposez cette même souris à un niveau de stress anormal, comme par exemple en la balançant chaque jour sous les yeux d'un chat tenu juste à l'écart, la souris mourra très probablement en l'espace de quelques semaines. Dans chaque cas, les organes internes de l'animal auront connu un vieillissement comparable : le cœur, le foie et les reins usés seront tous trois uniformément « vieux », même si l'une des souris a vécu peut-être cinquante fois plus longtemps que celle qui est morte le plus rapidement.

Au fur et à mesure que l'équilibre des forces change, la vie change. Dans le cas des êtres humains, l'environnement peut être choisi et contrôlé, ce qui donne à notre longévité propre une incroyable souplesse. Quand nous parlons de santé parfaite, ce que nous avançons c'est que l'équilibre dynamique de la vie peut en fait être modifié à notre avantage. Personne n'a vécu indéfiniment, mais il est tout à fait possible d'ajouter 50 ans à une durée de vie moyenne de 70 ans et d'atteindre le plus long record de vie jamais connu à ce jour (121 ans, record attribué à un Japonais vivant sur une île). Dans l'Empire romain, l'espérance de vie d'un adulte était de 28 ans ; en l'an 2020, elle pourra

aller jusqu'à 90 ans dans le cas d'un homme ou d'une femme en bonne santé qui vit aux États-Unis. Cela représente un vaste éventail de flexibilité.

Si vous observez la plus petite unité de vie – celle de la cellule –, le contraste entre une vie courte ou longue est encore plus prononcé. Prenez un seau et remplissez-le d'eau au bord d'un étang, puis observez-en une goutte au microscope, vous verrez une myriade de plantes et d'animaux monocellulaires : paramécies, amibes, algues, et ainsi de suite. Chaque amibe peut avoir une durée de vie d'environ deux à trois semaines seulement. Mais parce que les amibes se reproduisent en se divisant, le matériel génétique à l'intérieur de chacune d'elles est aussi vieux que la cellule mère dont elle est issue, ce qui lui donne ainsi un âge de quatre semaines au lieu de deux. Cette cellule mère provenant elle-même de sa propre mère, cela nous conduit à dire qu'une partie de l'amibe que vous observez est trois fois plus vieille que ce que vous pensiez, une autre partie quatre fois plus vieille, etc. Jusqu'à ce qu'on en vienne à la conclusion que cette simple amibe extraite d'un étang local est en fait aussi âgée – au moins en partie – que toutes les amibes qui ont vécu depuis le fond des âges, soit peut-être un milliard d'années.

Bien entendu, les atomes et les molécules présents aujourd'hui à l'intérieur de l'amibe n'y ont pas demeuré depuis aussi longtemps. Ils vont et viennent constamment, en un tourbillon d'atomes d'oxygène, d'hydrogène, de carbone et d'azote. Néanmoins, l'amibe conserve sa forme et son identité de génération en génération. Une certaine force de vie lui donne sa cohésion et, tant que l'ADN de l'amibe ne sera pas détruit, cette cellule abritera cette portion de vie à tout jamais.

Votre corps, composé de 50 000 à 100 000 milliards de cellules, est inconcevablement plus complexe qu'une amibe, mais la vie qui s'y loge est tout à la fois aussi vieille et aussi jeune. Pour parler avec exactitude de la durée d'une vie humaine, l'on doit faire référence aux nombreuses durées de vie représentées en un seul corps. Une cellule ordinaire de la paroi stomacale ne vit que quelques jours et une cellule de l'épiderme seulement deux semaines ; un globule rouge vit plus longtemps : de deux à trois mois. On peut trouver des cellules vivant très longtemps dans le foie, où il leur faut plusieurs années pour se régénérer ; les cellules cérébrales et cardiaques durent apparemment une vie entière sans se reproduire.

Le plus surprenant, c'est que c'est exactement le même ADN qui régit toutes ces durées de vie, de la plus courte à la plus longue. Les cellules de la peau et du cerveau sont génétiquement identiques ; elles proviennent du moment de la conception, lorsque la moitié de l'ADN de votre père s'est unie à la moitié de l'ADN de votre mère pour former le ruban unique d'ADN qui est devenu... vous-même. Par un processus que nous commençons à peine à comprendre, votre ADN fut capable de créer toutes sortes de cellules spécialisées – celles du cerveau, de la peau, du cœur, du foie, etc. – qui ont chacune leur longévité propre, bien définie. Il n'est pas possible de savoir quelle vie sera la plus longue à partir d'une simple observation des cellules : les neurones du cerveau, qui durent une vie entière, sont en tout point identiques aux cellules olfactives du nez – grâce auxquelles on peut jouir du sens de l'odorat – et pourtant ces cellules olfactives, elles, sont renouvelées toutes les quatre semaines.

Comme dans le cas de l'amibe, chaque cellule humaine est constituée d'atomes qui « volent » littéralement à travers elle : il ne faut ainsi que quelques millièmes de seconde pour que l'oxygène et le dioxyde de carbone s'échangent dans vos poumons ; vos cellules cérébrales puisent et rejettent les ions de sodium et de potassium trois cents fois par seconde. Le muscle de votre cœur extrait si rapidement l'oxygène hors de l'hémoglobine du sang qu'il ne faut que quelques secondes au sang rouge vif et brillant venant irriguer le cœur pour en ressortir presque noir.

Mais ce tourbillon incessant d'activité ne désintègre pas votre structure ou votre identité plus que dans le cas de l'amibe. Votre ADN a revêtu un aspect distinctement « humain » depuis au moins plusieurs millions d'années ; l'ADN originel dont il provient est aussi vieux que la vie elle-même, remontant à presque deux milliards d'années. Vous pouvez ainsi voir que vous êtes d'une permanence indéfinie au niveau génétique, même si la matière de votre corps, elle, apparaît puis disparaît sans cesse.

UNE VIE DÉNUÉE D'IMPERFECTIONS

Mais alors, si la vie est vraiment aussi souple et dynamique, comment se fait-il que nous ne puissions « durer » plus longtemps ? Cela serait possible si nous savions comment nous servir de l'équilibre des forces qui sont à l'œuvre en nous et autour de nous. Les sages antiques de l'Ayurvêda avaient assez d'audace pour poser la question ultime : « En fin de compte, est-il nécessaire de tomber malade et de vieillir ? » Leur réponse est « non ». Si l'on maintient les forces

à l'intérieur de nous en harmonie et en équilibre avec l'environnement qui nous entoure, nous pouvons être à l'abri de toute maladie. Un équilibre parfait rend possible une santé parfaite.

Dans l'Ayurvéda, nous nous fions sans hésiter au principe énonçant que tout trouble peut être prévenu tant que l'équilibre est maintenu, non seulement dans le corps, mais aussi dans l'esprit et la psyché. Les sages de l'Ayurvéda enseignent qu'en chacun de nous existe une impulsion à croître et à progresser. Cette impulsion régit notre équilibre général automatiquement ; on peut la voir à l'œuvre dans chaque cellule, et plus particulièrement dans le cerveau, qui maintient simultanément l'équilibre de la température du corps, du taux métabolique, de la croissance, de la faim et de la soif, du sommeil, de la chimie sanguine, de la respiration, et de maintes autres fonctions. Il faut que leur coordination soit incroyablement précise pour que la santé soit maintenue (l'hypothalamus, une zone minuscule située dans la partie antérieure du cerveau, pas plus grande que le bout d'un doigt, coordonne des douzaines de fonctions automatiques du corps, ce qui lui a valu le surnom de « cerveau du cerveau »).

Mais la source réelle de l'équilibre demeure, plus profondément encore, au niveau quantique. Là, l'impulsion fondamentale de notre croissance et de notre progrès peut être captée grâce à des techniques spéciales que nous explorerons. Il s'agit d'un domaine vital et cependant largement méconnu de la plupart des gens, ce qui explique pourquoi ils se trouvent fréquemment démunis devant la maladie et le vieillissement. Quand les forces agissant contre la vie ont le dessus, le corps n'a pas d'autre choix que de se détériorer au fil du temps.

Au contraire, si nous apprenons à vivre en équilibre à partir du niveau le plus profond de notre être, notre croissance intérieure n'a pas de limites prévisibles. Des douzaines de livres exposent la valeur de la croissance intérieure, mais passent à côté de l'élément clé sur lequel l'Ayurvêda met l'accent : la croissance est automatique ; elle fait partie du plan de la nature, inscrite dans nos cellules mêmes. Il s'agit seulement de remonter la rivière silencieuse de l'intelligence jusqu'à sa source. Tel est le secret ultime de la santé parfaite. Si nous pouvions permettre à l'esprit de s'élargir et d'explorer des réalités supérieures, le corps suivrait aussi. Cela ne suffirait-il pas pour le préserver de la maladie et du vieillissement ?

Savoir jusqu'où l'évolution nous conduira demeure pure spéculation, mais il existe des exemples saisissants où l'esprit a refusé de croire à la maladie et où le corps a suivi. L'année dernière, j'ai vu un patient suisse, Andreas Schmitt, qu'on avait déclaré atteint d'un cancer fatal. Un an et demi auparavant, il avait remarqué un point douloureux dans son dos, qui le dérangeait chaque fois qu'il s'appuyait sur sa chaise. Tâtant avec ses doigts, il avait détecté une zone enflée, de la taille d'une petite pièce de monnaie. Sa femme lui dit qu'elle avait l'aspect d'un large grain de beauté de couleur foncée ; au moyen d'un miroir de poche, Andreas put apercevoir une excroissance marron violacé, située exactement entre ses omoplates.

Les événements s'enchaînèrent alors d'une manière rapide et sombre à la suite de cela. Un cancérologue de Genève lui fit une biopsie, qui révéla un mélanome, une forme de cancer de la peau particulièrement virulente et d'extension rapide. Le lendemain, Andreas se

faisait opérer. Les chirurgiens enlevèrent l'excroissance et sondèrent les ganglions lymphatiques situés sous l'aisselle droite. Quatorze ganglions suspects furent éliminés ; il s'avéra que quatre d'entre eux contenaient des cellules de mélanomes. Une fois ceux-ci extraits, il restait à irradier les régions de son dos et de ses épaules pour atteindre les cellules cancéreuses qui pouvaient encore s'y trouver. Andreas, un homme d'une cinquantaine d'années et d'un bon niveau d'instruction, refusa les radiations.

« La logique qui était la mienne, me confia-t-il plus tard, était simplement d'attendre et de voir. La tumeur était extraite ; j'avais éprouvé des souffrances traumatiques considérables à la suite de l'opération et, au fond de moi, je n'étais pas sûr de me sentir assez fort pour endurer encore de nouveaux traitements. Si je pouvais trouver le temps de récupérer à la maison et de fortifier ma confiance, ne m'en porterais-je pas mieux ? »

Cette décision ennuya le cancérologue, qui fit savoir à Andreas que s'il interrompait le traitement, les mélanomes réapparaîtraient presque certainement dans les six mois à venir.

« Et ça ne serait pas le cas avec des radiations ? » demanda Andreas.

« Les risques seront moindres », répondit son docteur.

« Et combien de temps puis-je espérer vivre encore après cela ? » demanda Andreas.

Son médecin fut contraint de trouver une réponse à cette difficile devinette : non traités, les patients atteints de mélanomes métastatiques ne survivent que quelques mois ; avec un traitement maximum, leur espérance de vie s'accroît, quelquefois de quelques années, quelquefois

moins. Au bout de cinq ans, le nombre de survivants est de moins de 10 %. Dans les dix ans, pratiquement personne n'est encore en vie.

« Eh bien, si je ne dois pas survivre longtemps, se dit Andreas, pourquoi me mettre à la torture pour faire simplement plaisir à tel ou tel docteur ? »

Sa vie se poursuivit mais, six mois plus tard, apparut un ganglion lymphatique enflé, cette fois sous son aisselle gauche. Des tests révélèrent une réapparition des mélanomes, comme prévu. Pour être tout à fait réaliste, à ce stade, ne restait plus aucun espoir médical. Quand Andreas vint en Amérique me consulter pour trouver de l'aide, je commençai d'abord par lui présenter le concept de corps quantique. « Avant qu'un cancer ne puisse exister physiquement, il faut qu'il se soit déclenché à un niveau plus profond. Plutôt que de s'occuper de la rupture du mécanisme d'autoréparation de l'ADN ou de l'action des carcinogènes, l'Ayurvêda estime que la maladie provient de distorsions dans les faisceaux de vibrations quantiques qui maintiennent le corps intact.

« Vous pouvez apprendre à amener votre conscience à ce niveau subtil de vous-même ; en fait, ce que nous appelons pensées et émotions n'est rien d'autre que les expressions de ces fluctuations quantiques. L'esprit conscient a la capacité de guérir, et semble avoir été l'agent de guérisons soudaines même dans les cas les plus avancés de maladies incurables. »

Toutes les soi-disant maladies incurables ont présenté des cas de guérison mystérieuse. L'une des caractéristiques du mélanome est qu'il est plus sujet à une autoguérison que bien des formes de cancer moins mortelles. Ces « rémissions spontanées » sont

très rares, survenant moins d'une fois sur cent, mais elles peuvent apparemment conduire à des guérisons totales et durables.

« Si une personne a pu parvenir à se guérir du mélanome, fis-je remarquer, alors nous savons que c'est possible. Qu'est-ce qui déclenche le processus de guérison ? Une certaine découverte nouvelle qu'il vous faut faire à l'intérieur de vous-même. Aujourd'hui même, vous avez autant de chances que quiconque de faire cette découverte. »

Malgré ce qui pesait sur lui, Andreas prit au sérieux ce conseil. Il apprit plusieurs techniques de l'Ayurvéda pour stimuler ses défenses naturelles et se soumit en outre à des traitements de purification visant à éliminer les impuretés de son corps (cette approche est expliquée dans les chapitres 6 et 7). Puis il retourna en Suisse et, quatre mois plus tard, nous fit savoir avec jubilation que son ganglion lymphatique enflé avait régressé. Les rayons X et les tests sanguins ne révélaient plus aucune trace de mélanome dans son corps. Malgré les prévisions des cancérologues suisses affirmant qu'il ne pourrait survivre plus de trois mois après la réapparition de son cancer, Andreas vit pourtant toujours une vie normale aujourd'hui, et cela plusieurs années plus tard.

L'aspect le plus frappant dans un tel cas est que l'esprit du patient soit ainsi parvenu à « inviter » son corps à accepter une nouvelle réalité, en se gardant de porter l'attention sur le fait que ce qui se passait semblait « impossible ». Comment expliquer de tels événements extraordinaires ? Une étude faite sur quatre cents cas de cancers guéris grâce à des rémissions spontanées a révélé que les modes de traitement utilisés avaient

fort peu de choses en commun. Certaines personnes avaient bu du jus de raisin ou avalé des doses massives de vitamine C ; d'autres avaient prié, pris des remèdes à base de plantes, ou avaient tout simplement « fait la fête ». Ces patients très différents avaient pourtant tous une chose en commun : à un certain point de leur maladie, ils ont soudain pris conscience et su, avec une totale certitude, qu'ils allaient se porter mieux. Comme si la maladie n'était plus qu'un mirage, du jour au lendemain, chacun d'eux a pu passer au-delà, dans un espace où nulle peur, nul désespoir, ni aucune maladie n'existe.

Ils étaient entrés dans le lieu qui s'appelle la santé parfaite.

À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSTITUTION

Par une claire journée d'octobre, au cœur de Boston (ou de New York ou de Chicago), la foule s'en retourne au travail après le déjeuner. Certaines personnes portent un chapeau, ou une écharpe et des gants, comme s'ils sentaient venir l'hiver ; d'autres portent des chemises à manches courtes, comme si l'été était encore là. Un jogger en short, la poitrine nue, traverse en courant au feu vert, fonçant vers le parc. Il se distingue en un contraste frappant d'une vieille femme qui attend son bus, engoncée dans un manteau à col de fourrure lui descendant jusqu'aux chevilles. À première vue, on pourrait penser que ces personnes vivent sous des climats différents. En fait, elles ne sont que les expressions des différences que la nature a placées en elles, au plus profond.

Et si, vraisemblablement, un grand nombre de gens ont dû tous prendre un sandwich, des frites et un café au déjeuner, la nourriture se fera lourde dans certains estomacs, transitera nerveusement chez d'autres, passant inaperçue chez la plupart. Dans certains corps, le cœur

se mettra à battre plus vite lorsque le trottoir semble trop encombré de passants ; d'autres vont déverser de l'acide gastrique en excès ou faire l'expérience d'une élévation de leur pression artérielle. Il faut toutes sortes de gens pour faire un monde... mais la médecine actuelle a-t-elle vraiment noté à quelles catégories les uns et les autres appartiennent ?

La médecine ordinaire accorde bien plus d'attention aux différences entre les maladies qu'entre les gens. Lorsqu'un patient se plaint d'une attaque d'arthrite dans les mains, un médecin se rendra compte que cette douleur courante peut être reliée à plus de cent maladies, entraînant toutes des articulations rigides, enflammées et douloureuses. L'on sait que, si certaines personnes vont hériter à la naissance de cette propension à devenir arthritiques, un nombre déconcertant d'autres facteurs peuvent également contribuer à l'apparition de tels accès : modifications hormonales, stress physique et mental, régime inapproprié, manque d'exercice, etc.

L'Ayurvéda met en évidence le fait que si les maladies diffèrent, c'est principalement parce que les gens eux-mêmes sont si différents. Certes, la biologie reconnaît bien que chacun d'entre nous est né avec une « individualité biochimique », mais cela n'a guère d'incidence sur le plan pratique, une fois que l'on se trouve dans le cabinet du médecin. Être pourvu d'une individualité biochimique signifie que personne ne peut être considéré comme « standard ». À tel ou tel moment donné, vos cellules et vos tissus ne contiennent pas un niveau moyen d'oxygène, de gaz carbonique, de fer, d'insuline ou de vitamine C. Au contraire, ils en comportent une quantité précise et unique à chaque instant, dans telle ou telle condition physique, et tel



8007

Composition
NORD COMPO

*Achévé d'imprimer en Slovaquie
par NOVOPRINT
le 4 août 2024*

Dépôt légal septembre 2024
EAN 9782290411261
OTP L21EPBN000703-640173

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion