

(ARTICLE PUBLIÉ DANS “THE SOCIETY: AN INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES”, VOLUME 8, DÉCEMBRE 2008)

OM JAI JAI MAA

## SERVIR EN PRENANT SOIN DE NOTRE SANTÉ

Paramacharya Swami Parameshwarananda\*

### Un contexte puissant pour améliorer notre santé

Nous connaissons tous l'importance de notre santé. Les publicités télévisées nous rappellent l'importance de notre apparence, nous montrent de beaux individus se regardant dans le miroir, utilisant des produits de santé et de beauté, essayant des vêtements à la mode, utilisant des appareils d'exercice pour se muscler. Pendant des années, nous avons mis l'accent sur notre apparence, pour nous-mêmes et pour les autres. Et si nous changions notre point de vue et regardions la santé d'un angle différent?

Voyons notre santé, et chaque action que nous entreprenons pour l'améliorer, comme une façon d'être fort, plein de vitalité, bien équipée pour vivre notre vie de façon plus puissante et créative, pour une incarnation et une manifestation des qualités qui démontrent notre joie et notre gratitude pour la vie, notre *joie de vivre*<sup>1</sup>. Prenons un engagement envers notre propre santé, enrichissons et élargissons cet engagement en voyant l'amélioration de notre santé comme une façon de servir et d'avoir un impact sur l'humanité et la santé de la planète. En prenant soin de nous-mêmes, apprenons à encourager les autres à faire de même, à traiter les autres comme nous nous traitons nous-mêmes, à faire rayonner notre santé dans nos interactions.

De façon à établir un contexte dans lequel décrire divers outils et pratiques pour l'amélioration de notre santé, je propose un acronyme qui nous rappelle les éléments-clés lorsque nous pensons à notre santé. Comme je suis en train d'écrire ceci durant Navaratri, la célébration de la Mère Divine, ce n'est pas une coïncidence que l'acronyme qui m'est rapidement apparu soit celui de « HERS »<sup>2</sup>, pour « **H**ealthy, **E**nergized, **R**ejuvenated, **S**elf » : **S**ain, **É**nergisé, **R**ajeuni, **S**oi. En associant la prise en charge de notre santé avec HERS, nous nous consacrons à la Mère qui nous donne naissance et nous donne notre forme physique, à celle qui nous nourrit et prend soin de nous, à celle qui s'assure de notre bien-être. Nous nous fondons en elle et devenons la Mère, le principe féminin, lorsque nous prenons soin de nous-mêmes, de notre santé, aux niveaux physique et subtil. Nous nous tenons sur la Terre Mère et transmettons cette santé à la planète.

---

\* Maître spirituel résidant, Temple of Consciousness, 4462 Ridgecrest Way, PO Box 190, Crestone, Colorado 81131 USA, (719) 256-4176, [Swamiji@HumanityInUnity.org](mailto:Swamiji@HumanityInUnity.org)

<sup>1</sup> En français dans le texte original anglais.

<sup>2</sup> NDLR : un acronyme équivalent n'a pas été trouvé en français; le terme anglais a été donc conservé dans le texte.

**Sain :** Accédant à l'intelligence naturelle du corps, réalisant un sain fonctionnement du corps, de tous les organes, glandes, tissus, muscles, os, sang, jusqu'aux cellules, molécules, atomes, ADN/ARN. Ceci inclut la santé aux niveaux subtils, dans les canaux et corps subtils d'énergie, et dans l'interrelation du niveau physique/subtil avec les niveaux mental, émotionnel, spirituel, et par conséquent, la qualité globale de notre vie.

**Énergisé :** J'ai consacré mon dernier article dans ce journal au thème de l'énergie ("Energetic Empowerment: Transforming Ourselves and the Planet", Volume 7, juillet 2008). Nous sommes énergie, et tout est énergie. Le terme « énergie » vient du grec et signifie « actif » ou « au travail ». L'énergie est *la capacité de produire un changement ou une transformation*. L'énergie, à son niveau le plus fondamental, est constituée de photons de lumière et d'information, et elle nous permet, à nous et à toute chose existante, de vivre, de fonctionner. Lorsque nous sommes énergisés, nous sommes pleins d'une énergie de plus haute fréquence, nous manifestons une plus grande capacité de transformation, nos photons tourment à une vitesse supérieure et de la nouvelle information est créée, qui nous fait prendre de l'expansion, nous et notre manifestation. En tant qu'humains, nous avons des énergies physiques, et aussi des énergies subtiles qui pénètrent et entourent notre forme physique et l'affectent. Lorsque nous sommes énergisés, ces énergies sont nourries (par ex. par la nourriture que nous mangeons, le prana ou force de vie que nous respirons, les rayons du soleil que nous absorbons en tant qu'énergie lumineuse), et servent notre auto-guérison et notre transformation. Un exemple d'énergie subtile est la « Shakti », qui est de l'énergie créative dynamique qui a été programmée pour agir intelligemment, et lorsque nous sommes énergisés, cette Shakti est activée et sait exactement comment nous servir pour agir et créer puissamment dans le monde.

**Rajeuni :** Nous devenons en réalité plus jeunes, nos cellules sont remplacées par des cellules « plus jeunes », avec plus de vitalité, nous renversons le processus de vieillissement. Nous avons une « fontaine de jouvence » en dedans de nous qui attend d'être activée, qui déborde lorsque nous savons comment prendre soin de nous, lorsque nous utilisons des outils et pratiques puissants pour notre santé. Nous pouvons nous parler à nous-mêmes, et nos pensées, intentions, affirmations, croyances à propos de nous et de notre santé, affectent nos cellules, les membranes cellulaires qui est le « cerveau de la cellule », créant un impact sur notre « âge physique ». Avec de la nourriture, une vitalité accrue, une énergie renouvelée, nous rajeunissons.

**Soi :** Dans cette totalité d'un être sain, énergisé, rajeuni, nous sommes l'incarnation de notre véritable Soi, nous sommes en harmonie, complets, en pleine possession de nos moyens, au plus haut et au plus puissant de notre manifestation sur cette planète.

Il est de notre obligation de prendre soin du véhicule physique dans lequel nous nous sommes incarnés, de façon à pouvoir vivre en tant qu'Esprit, manifestant tous les attributs divins qui y sont associés, tout au long de notre vie quotidienne. En même temps que nous nous renforçons, guérissons et transformons le corps physique (et les formes subtiles), prenons aussi conscience que nous ne sommes pas ce corps, ou ces corps, mais qu'à travers notre manifestation physique, nous sommes capables de réaliser la vérité de ce que nous sommes, en tant qu'Âme, en tant qu'Esprit, en tant que Soi. Lord Krishna décrit ceci à Arjuna :

«L'âme prend un nouveau corps, aussi naturellement qu'elle est passée dans le précédent de l'enfance à la jeunesse, puis à la vieillesse. Ceci ne trouble pas l'homme sage ... L'âme ne connaît ni la naissance ni la mort. Vivante, elle ne cessera jamais d'être. Non née, immortelle, originelle, éternelle, elle ne meurt pas avec le corps ... De même qu'on se défait de vêtements usés pour en vêtir de neufs, l'âme qui s'incarne revêt un corps nouveau, l'ancien devenu inutile ... Avant la naissance, les êtres sont non manifestés à nos sens humains; à la mort, ils retournent à nouveau au non manifesté; ils se manifestent seulement dans leur état transitoire entre la naissance et la mort. » (Srimad Bhagavadgita, pp. 28-33)

## **Pratiques et outils utiles pour soutenir notre santé**

### Notre approche globale

Nous pouvons utiliser différentes méthodes pour obtenir une meilleure santé, comme faisant partie de notre « sadhana » ou pratique spirituelle quotidienne. D'abord, souvenons-nous d'être joyeux, d'effectuer des pratiques qui résonnent en nous, qui semblent justes pour nous en ce moment, sans nous surcharger ou nous créer trop de « travail », tout en ayant concentration et discipline. Nous pouvons changer nos pratiques, tout en les conservant pour une période suffisamment longue que pour les apprécier et en bénéficier. Certaines pratiques sont durables et continues, comme la façon dont nous mangeons, ce que nous buvons, notre environnement et l'air que nous respirons, notre hygiène, le repos et la relaxation avec l'exercice.

Envisagez la période de la journée qui est la meilleure pour différentes pratiques; par exemple, le petit matin, lorsque nous nous levons, peut être puissant pour des exercices de respiration, pour la méditation, nous apportant la force de vie qui peut nous servir tout au long de la journée. L'exercice physique peut servir, le matin, à nous vivifier pour la journée, ou après une journée de travail, à relâcher et à nous revigorer. Évidemment, la respiration consciente est bénéfique quel que soit le moment de la journée; de même, prendre le temps d'une marche ou d'une période de repos nous énergise également. Lorsque nous reposons notre corps pour la nuit, nous pouvons tous tirer profit d'un moment pris à ressentir de la gratitude pour le fait d'être en vie dans une forme physique, pour ce qui a été appris, réalisé ou accompli durant le jour, et à consacrer quelques instants à méditer et à se fondre dans le Soi, l'esprit, la Source, au moyen de la respiration.

Dans l'exécution de ces pratiques, il peut aussi être bénéfique d'avoir le soutien d'amis qui se joignent à nous, de professeurs, conseillers, praticiens, d'un certain type d'aménagement dans un environnement spécifique, de ressources informatives que nous pouvons lire et auxquelles nous référer dans le but de devenir plus conscients. Étudier et nous éduquer ont pour résultat des décisions plus effectives pour aller de l'avant.

### Les choix spécifiques que nous pouvons faire

- La puissance de la déclaration : Comme premier pas critique pour améliorer notre santé, nous déclarons notre intention, notre alignement, notre engagement envers notre santé. Par exemple, nous pouvons mettre sur papier à quoi cela ressemble, comment nous allons l'exprimer, comment nous voyons notre santé. Énergétiquement, nous pouvons faire une

affirmation qui soit une déclaration de qui nous sommes, qui représente le fondement de nos actions et crée une nouvelle réalité : « JE SUIS santé parfaite en manifestation dans l'action », « JE SUIS rajeunissement divin », « JE SUIS force et vitalité en manifestation » (tout ce que nous faisons suivre de JE SUIS, nous le manifestons »). La déclaration apporte de la puissance à nos choix et aux actions que nous entreprenons.

- Se concentrer sur l'état actuel de notre santé, et déterminer spécifiquement ce qui doit être amélioré et comment cela va se produire, nous sert à être mieux informés. Tout d'abord, nous pouvons en apprendre davantage sur le corps et son anatomie, et en particulier sur les aspects sur lesquels nous souhaitons centrer notre attention. Cela peut inclure : les fonctions des différents organes et des glandes ou système endocrinien, le fonctionnement des autres systèmes internes comme le système respiratoire, digestif, circulatoire, urinaire, les différentes parties et le fonctionnement du cerveau et du système nerveux, des informations sur le système squelettique et musculaire, les cinq sens; et aller jusqu'au fonctionnement des cellules, des molécules, des atomes et du niveau subatomique. Nous pouvons acquérir des connaissances sur les canaux et les corps d'énergie subtile (les chakras, les nadis, les méridiens, les marmas, les couches inter reliées de notre aura), sur les relations entre le physique et le subtil, là où, par exemple, notre physique est affecté par l'état de nos corps subtils et par ce qui passe à travers eux jusqu'à notre corps. Nous devenons aussi mieux informés de ce qui a besoin d'être transformé lorsque nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, et faisons face à ce qui est « non sain » en nous et dans nos choix (par ex. : fumer, manger ou boire en excès, trop de sucre, pas d'exercice, se pousser trop sans prendre de repos). Nous apprenons quelles sont les étapes que nous pouvons suivre pour remédier à ceci en recherchant des pratiques, des outils, des enseignants, des praticiens, des lieux à notre disposition, en fonction des objectifs de santé que nous souhaitons atteindre.
- La respiration : la respiration consciente consiste à se concentrer sur chaque respiration par le nez et à simplement suivre l'inspiration et l'expiration avec notre attention et notre pleine conscience, naturellement et sans effort (respirer par le nez plutôt que par la bouche apporte plus d'oxygène dans les poumons). Avec la respiration cyclique ou continue par le nez, nous respirons sans faire de pause entre l'inspiration et l'expiration, en une respiration constante. Avec la respiration « oujai », nous respirons par le nez en fermant légèrement l'arrière de la gorge, ce qui rend la respiration audible, claire et forte, avec le son d'une vague de l'océan ou celui que l'on perçoit dans un coquillage. Avec la respiration yogique à trois étages, nous nous concentrons sur trois parties du corps, tout en relaxant et en respirant par le nez avec la respiration oujai, en passant, sur l'inspiration, du pubis à l'abdomen, puis au cœur, et en expirant pleinement dans le corps, à partir du cœur vers l'abdomen, avec relâchement final au niveau du pubis.

Il existe différents types de « pranayama » ou « contrôle de la respiration », qui apportent de la force vitale dans le corps; deux d'entre eux se décrivent comme suit (on recommande une durée de 5 à 10 minutes pour le premier, et de 3 à 5 minutes pour le second) : (1) la respiration alternée des narines (Anuloma-Viloma) pour le nettoyage des nadis et pour procurer une paix intérieure et de nombreux effets bénéfiques sur la santé;

nous utilisons notre main droite et commençons par fermer la narine droite avec le pouce (en gardant les autres doigts vers le haut), tout en inspirant lentement et profondément par la narine gauche, puis en expirant profondément; nous faisons suivre ce cycle par la fermeture de la narine gauche avec les deux doigts du milieu, en inspirant profondément par la narine droite, puis en expirant, pour revenir à nouveau à la fermeture de la narine droite; (2) avec le pranayama de la « respiration de feu » (Agni-Prasana), ou respiration rapide avec contraction abdominale, nous nous concentrons sur l'expiration par le nez pendant que le ventre rentre, tout en portant notre attention, yeux fermés, sur le 3<sup>e</sup> œil, ou chakra Ajna, entre les deux sourcils, la langue touchant le palais, et en faisant en même temps un mudra (par ex. le mudra Chin, avec le pouce et l'index des deux mains se touchant légèrement, les autres doigts allongés, les mains reposant paumes vers le haut sur les genoux; ou le mudra Maha Chin, avec le pouce placé par-dessus l'index et recouvrant l'ongle, qui représente le Soi suprême maîtrisant l'ego).

- La méditation :

En tant que Jagatguru, Sa Sainteté Sai Maa Lakshmi Devi écrit : *«La méditation est un état naturel, une expérience réelle qui vous permet de découvrir votre être intérieur. Lorsque vous vous asseyez pour la méditation, ne faites rien. Le sentiment de joie vient naturellement. Commencez toujours votre méditation avec la conviction absolue de chérir votre propre lumière divine. C'est un moment où vous pénétrez dans votre propre être, dans votre propre cœur intérieur.»* (Pétales de grâce, p. 49)

La méditation générale : Il est de la plus grande importance pour notre santé et notre bien-être de s'asseoir dans le calme durant un ou des moment(s) de la journée, en ayant la discipline de respirer naturellement et d'entrer en contact avec notre être profond, en portant notre attention sur ce qui est à l'intérieur de nous. De cette façon, nous calmons notre respiration, apaisons et maîtrisons nos sens, nos pensées, nos émotions, notre ego, notre personnalité, et nous entrons dans un état naturel où nous « sommes » tout simplement, d'instant en instant. Sans effort, sans essayer, sans travailler. Comme le dit Sa Sainteté Sai Maa, nous permettons à la méditation de nous méditer. Nous transformons notre énergie, notre vibration, en invoquant la Grâce, et, conformément au but de la méditation, nous expérimentons la joie intérieure, la paix, le contentement. Au fur et à mesure que nous avançons dans notre pratique, notre méditation peut durer tout au long de la journée, quel que soit ce que nous « faisons », aussi longtemps que nous sommes présents, conscients, dans un état d'« être », voués à notre Soi intérieur.

Une pratique de méditation simple et pourtant transformatrice consiste à utiliser consciemment la respiration et à combiner ceci avec la concentration, par exemple, sur certaines parties du corps, telles que le cœur, pour permettre à l'énergie guérissante de l'amour de nous transformer, ou sur le troisième œil ou chakra ajna, comme point de quiétude, pour la paix intérieure; nous pouvons également nous concentrer sur certaines affirmations, pour qu'elles se manifestent dans notre vie, ou sur notre Soi supérieur ou notre Présence, pour nous laisser emplir en vue de l'auto-guérison. Nous pouvons faire une marche méditative en nous concentrant sur la respiration et sur le fait d'être

pleinement présent à chacun de nos pas sur la terre. Nous pouvons bouger le corps, en permettant au mouvement de nous amener dans différents états de paix, d'amour, de Sat-Chit-Ananda (existence-conscience-félicité). Une autre pratique consiste à se concentrer sur un mantra, ou syllabes sacrées (sons), qui évoque le nom de Dieu et les énergies des êtres divins. Ces mantras sont empreints de puissance et servent à nous purifier et à élargir notre conscience, et ils nous amènent dans un état plus proche de notre véritable Soi. Lorsque nous nous vouons au mantra et le répétons avec une foi totale et avec amour, nous activons l'énergie de la déité, au service de notre transformation.

La méditation guidée : oui, la méditation est un état d'être où nous sommes consciemment présents, et il peut durer tout au long de la journée; on peut aussi l'installer en s'asseyant en silence pour plusieurs minutes et en s'abandonnant. Par ailleurs, il peut également être plus actif, lorsque nous nous guidons nous-mêmes, ou sommes guidés par d'autres. Durant ces méditations guidées, nous « faisons le travail », en utilisant des méthodes ou techniques spécifiques, au long d'une séquence ou d'une combinaison d'actions à l'intérieur de soi, qui comprennent différents niveaux de concentration et de visualisation. Ces méditations purifient, illuminent, divinisent nos pensées, nos sentiments, notre personnalité, notre conscience, notre matière.

Les méditations guidées particulières comprennent : (1) Le travail avec nos sept chakras (ou vortex d'énergie) majeurs, apportant l'énergie et la lumière de la Présence dans chacun d'eux par la concentration et la respiration (par exemple, en allant du chakra couronne au chakra racine); ou purifiant des chakras cibles en invoquant la Flamme violette cosmique assistée de Saint-Germain; ou pénétrant les chakras par la « respiration de feu » du pranayama, et faisant monter l'énergie de la Kundalini depuis le chakra racine à travers les chakras situés plus haut (par l'entremise des nadis ou canaux d'énergie, incluant l'Ida, le Pingala et le Sushumna). Les chakras « sains » peuvent être vus comme des pétales de lotus ouverts, pétales d'énergie subtile formant un cône qui tourne plus rapidement à l'avant et à l'arrière des zones correspondantes du corps, et permettant plus librement à l'énergie de guérison de pénétrer la forme physique par l'intermédiaire des glandes associées (par exemple, le chakra Ajna avec la glande pinéale, le chakra de la gorge avec la thyroïde). (2) La méditation unifiée des chakras qui irradie l'amour et la lumière dorée à partir du cœur vers les 15 chakras, tout en les unissant les uns aux autres, à nos corps subtils et à d'autres niveaux subtils, incluant le Soi supérieur, la Source et l'Esprit. (3) La méditation de l'Illumination du cerveau (qui nous a été offerte par Sa Sainteté Sai Maa et qui est décrite plus en détail sur le site internet de *Humanity in Unity* : [www.HumanityInUnity.org](http://www.HumanityInUnity.org)), durant laquelle nous nous guidons nous-mêmes pour illuminer et purifier notre cerveau (le système limbique, les lobes, le cerveau moyen), notre forme physique au complet, du système nerveux jusqu'au niveau subatomique, nos chakras, nadis, méridiens et marmas, et tous nos corps subtils (aura), créant ainsi un corps de lumière rayonnant qui nous guérit et nous transforme, nous et la planète. Enfin, il y a deux autres méditations offertes par Sai Maa : (4) L'activation de l'hormone de rajeunissement, qui est libérée dans les glandes associées aux sept chakras majeurs et diffusée dans tout le corps physique et les corps subtils, et (5) Le travail avec l'âme des organes, assisté de la Flamme violette et des Élohims.

- Le régime alimentaire et la nutrition :

Nous pourrions dire que « nous sommes ce que nous mangeons », étant donné que la nourriture que nous ingérons a un impact sur notre santé et notre fonctionnement quotidien, que nous soyons fort et vibrant ou que nous ayons peu d'énergie et soyons prédisposé à la maladie ou peut-être même déjà malade. Le domaine de la nutrition étudie la façon dont ce que nous mangeons affecte notre santé (entre autres l'état de notre estomac, la force de notre système digestif et notre capacité à absorber les nutriments) et quels sont les aliments et les suppléments alimentaires qui améliorent notre santé et préviennent la maladie et la détérioration du corps.

Un aspect sur lequel porter notre attention est celui des combinaisons alimentaires, car la digestion des aliments est plus longue pour certains que pour d'autres, et parce que, pris en même temps, ils peuvent créer de la fermentation. Par exemple, il est préférable de ne pas combiner les protéines (noix, œufs, viande, fruits de mer) avec les produits laitiers, les pommes de terre ou les céréales, qui sont des hydrates de carbone et fermentent avec les protéines, créant davantage d'acidité dans le corps. Il est bénéfique d'éviter de boire pendant les repas, de manger les fruits seuls ou loin des repas, et, pour une digestion optimale, de prendre des portions plus petites, de les manger lentement, et de se reposer après le repas. Les régimes sans gluten sont les meilleurs pour éviter l'allergie au blé. Les régimes végétariens, comme dans notre ashram et de nombreuses communautés spirituelles, comprennent la « nourriture vivante » et les nutriments présents dans les légumes, tout en étant libres de la densité de la viande (et, comme disent certains, de la peur présente dans l'animal que l'on abat).

Une considération très importante de notre régime alimentaire est celle de l'équilibre acido-basique (le pH) du corps (sur une échelle de 1 à 14 allant du plus acide au plus alcalin, 7.4 représente l'équilibre idéal pour les liquides du corps, incluant l'eau, le sang, la lymphe et les fluides du cerveau). Le résultat d'une acidité élevée est un faible taux d'oxygène dans les cellules, ce qui mène à la fermentation, à l'oxydation et au stress oxydatif qui affecte la santé de nos cellules. Les radicaux libres présents dans nous tous du fait de notre environnement (pollution, radiation), causent des dommages aux cellules, de la dégénérescence et de l'inflammation, en accaparant les électrons négatifs des cellules, dans un environnement faible en oxygène, qui se propage à d'autres cellules. C'est pourquoi il est si important d'être conscient de l'équilibre du pH dans le corps et de réduire son acidité en consommant certains aliments et en évitant d'autres. Évidemment, notre santé sera améliorée par la consommation de moins de sucre et par celle de fruits et légumes riches en antioxydants, moins acides et plus alcalins (en se souvenant que le pH ne doit pas non plus être trop alcalin, pour ne pas créer levures et champignons). Les aliments à éviter ou à manger moins souvent sont les produits laitiers (incluant le lait, le yoghourt, le fromage), les œufs, le blé et les sucreries. Les aliments à consommer plus souvent sont les légumes verts comme les légumes en feuilles, les épinards, les asperges, les artichauts, les germinations, la laitue et le concombre, ainsi que les fruits comme les avocats, pamplemousses, citrons et limes et, plus modérément, la noix de coco, les abricots, mangues, pêches, figues et prunes. Les huiles les plus

bénéfiques de notre régime alimentaire comprennent l'huile de lin, l'huile de chanvre, l'huile de noix de coco et l'huile d'olive.

Le fait de faire des jus est très à la mode et les boissons à base de plantes (par exemple de pousses de blé) sont hautement bénéfiques pour la santé, aussi bien que les mélanges à base de fruits ayant un taux d'acidité peu élevé. La recherche parle du bon apport d'une boisson connue sous le nom de Xango qui est composée d'un fruit « mangosteen » trouvé en Asie. Le fruit et l'écorce entrent tous deux dans sa composition, l'écorce étant riche en xanthones, qui sont reconnus comme ayant des effets sur la mort des cellules cancéreuses. Les xanthones sont des antioxydants puissants qui apportent des électrons négatifs aux radicaux libres et ainsi neutralisent leur effet sur nos cellules (ils peuvent diminuer une inflammation) et le fruit est également rempli de phytonutriments qui sont des nutriments essentiels dérivés de la plante. Pour ce qui est de nos boissons, Sai Maa s'engage à trouver une eau de qualité supérieure, qui hydrate et nourrit vraiment les cellules du corps, ce qui est rare, ainsi qu'à purifier l'eau dans le monde entier (y compris le Gange en Inde).

L'exercice physique: En Occident tout particulièrement, les gens consomment trop de graisses et de glucides et ne font pas assez d'exercice physique pour brûler suffisamment de calories, ce qui entraîne chez beaucoup une surcharge de poids et l'obésité, causant diabète, attaques cardiaques et hypertension. Faire de l'exercice entretient la forme et un poids synonyme de bonne santé, renforce le cœur, les os, les muscles et les articulations et le système immunitaire, modère la tension artérielle, peut influencer les hormones et augmenter les fonctions cognitives. En plus de renforcer et de rajeunir la physiologie, l'exercice apporte un bien être psychologique, nous permettant de nous libérer de l'anxiété et de gérer de façon plus claire et plus puissante ce que nous expérimentons dans notre vie.

L'exercice physique est généralement réparti en trois groupes suivant leur effet sur le corps: les exercices de souplesse et d'extension qui améliorent l'ampleur du mouvement des muscles et des articulations, l'équilibre, l'agilité et la coordination (yoga, tai chi, danse et mouvement), les exercices d'aérobic (marche rapide, course, natation, cyclisme), augmentant l'endurance cardio vasculaire et la densité musculaire, les exercices d'anaérobique (avec des machines utilisant des poids, d'entraînement, le sprint) augmentant la masse musculaire et la force. Autres types d'exercices: la marche et la randonnée avec une respiration consciente, spécialement dans la nature, le jeu de raquettes et des sports divers (tennis, basket, foot). Le trampoline stimule le système lymphatique, l'utilisation d'une machine Soloflex en s'étirant ou en portant des poids est également bénéfique car la vibration augmente la stimulation du système lymphatique et amplifie l'entraînement. Il est essentiel d'avoir une bonne alimentation pour s'assurer que le corps a une ration suffisante de macronutriments et produit suffisamment de micronutriments lui permettant de récupérer à la suite d'efforts intenses et de ne pas dépendre d'une teneur en graisse pour survivre.

- Repos et relaxation (R&R): Le corps doit se reposer et se relaxer en général, aussi bien pendant qu'après les activités quotidiennes qui peuvent causer un stress mental,



émotionnel ou physique. Savoir respirer permet bien entendu de se relaxer et aussi de libérer. Il est important pour notre rajeunissement d'avoir un nombre d'heures de repos suffisant chaque nuit. D'autres activités « R&R » impliquent de fréquenter un club de santé ou un spa pour profiter d'un sauna ou d'un bain de vapeur, d'un jacuzzi, de différents types de massages (par exemple des tissus profonds, massage suédois), de s'allonger au soleil, d'aller aux sources chaudes si c'est accessible. De plus, nous nous relaxons lorsque nous sourions ou rions, ce qui affecte le système parasympathique et nous pouvons le faire n'importe où et à n'importe quel moment, reflétant l'impact de la joie dans notre vie. Nous pouvons nous libérer en pleurant et en nous exprimant (ce qui nous apporte d'être plus détendus), sans retenir ce qui a besoin de remonter à la surface pour être transformé. Faire ce que nous aimons (nos centres d'intérêt, nos passe-temps), nous détend, comme le jardinage ou travailler avec la nature. Nous sommes plus clairs et plus relaxés lorsque nous sommes centrés, et nous pouvons utiliser l'exercice de centrage: nous plaçons une main ouverte à côté de notre nombril, les doigts tendus et pointés vers le haut, la paume placée sur la tranche, et nous levons l'autre bras tout droit lentement, la main ouverte et la paume sur la tranche. Nous respirons consciemment, inspirant dans cette position et ensuite expirant au moment où nous abaissons ce bras et levons l'autre lentement, jusqu'à ce que les deux mains se rencontrent au niveau du cœur, les paumes se faisant face, en position de prière.

- Les soins pour la santé: Ces services proposés par des médecins et des praticiens de la santé entretiennent notre bien être à tous les niveaux, et préviennent, traitent et gèrent une santé faible, des blessures et des maladies. Ils comprennent des services considérés complémentaires ou alternatifs issus de certaines traditions comme la Chine ou l'Inde. Sept d'entre eux sont résumés ici.

Chiropractie: Ces soins se concentrent sur le diagnostique, la prévention et le traitement des désordres mécaniques du système des muscles squelettiques avec une attention particulière sur la colonne vertébrale. Cette connaissance sous entend que la santé est affectée par des désordres dans le système nerveux et une pression sur les nerfs dus à un alignement défectueux des os et des vertèbres, impliquant que ces nerfs ne peuvent transmettre aux divers organes du corps leurs impulsions pour un fonctionnement correct. Le traitement s'appuie sur une thérapie manuelle incluant la manipulation de la colonne vertébrale, des articulations et des tissus mous, associée à des exercices physiques et des conseils sur la façon de vivre.

Ostéopathie: Cette approche manuelle holistique et physique insiste sur le système des muscles squelettiques dans la prévention et le traitement de problèmes (traumas, maladie chronique, douleurs du dos et de la nuque) afin de rétablir un fonctionnement normal. L'ostéopathe, (incluant la technique de l'ostéopathie craniale) sent « l'anatomie vivante » du corps ou le flux des fluides, le mouvement des tissus et la constitution structurelle, abordant les problèmes d'une façon directe qui profite au système immunitaire du corps et à sa tendance naturelle d'aller vers un état de santé et d'homéostasie. L'ostéopathe énergétique permet des ajustements sans toucher le corps tout en travaillant sur des blocages énergétiques.

Craniosacral: Ce soin, parfois classé dans la catégorie des thérapies ou travail sur le corps, est utilisé par des kinésithérapeutes, des masseurs, des naturopathes, des

chiropracteurs et des ostéopathes. Cette approche entraîne par de légères pressions des doigts qui optimisent des mouvements rythmiques des os du crâne appelés « respiration crânienne » dans les os de la tête, la colonne vertébrale et le sacrum, apportant des changements structurels dans les os et les tissus, et libérant des restrictions dans des circuits neurologiques.

« Rolfing » (intégration structurelle): Il s'agit d'un système de nouveau axé sur le système des muscles squelettiques, de manipulation des tissus conjonctifs, réalignant la structure du corps et harmonisant ses schémas de mouvement fondamental et d'équilibre avec la gravité. Cette approche apporte vitalité et bien être, les gens ainsi traités se tiennent plus droits et se meuvent naturellement, les asymétries ayant disparu dans les tissus mous

Ayurvéda: Cette « science de la vie » est une méthode de médecine traditionnelle venant d'Inde, apparue pendant la période védique. Selon cette pratique, notre physiologie humaine est constituée des cinq éléments qui forment l'Univers, deux de ces éléments étant combinés pour former trois humeurs ou énergies psychophysiques nommées doshas: vata (espace/air), pitta (feu/eau), kapha (eau/terre). Ces doshas réunies orchestrent toutes les activités présentes en nous. Lors de notre conception, nous héritons chacun d'une de ces combinaisons, (appelées « prakriti » ou constitution originelle), la plupart d'entre nous ayant deux doshas plus ou moins dominantes et une moins dominante ( dix types classiques sont possibles). Le praticien opère une lecture de nos pouls pour découvrir notre unique constitution doshique et la nature de nos déséquilibres afin de prescrire un programme pour rétablir l'équilibre des trois doses , associé à une philosophie afin de construire un métabolisme sain permettant une bonne digestion et une excrétion correcte apportant de la vitalité. Le traitement peut comprendre une thérapie de rajeunissement holistique appelée Panchakarma qui élimine les toxines du corps (une combinaison de différentes techniques comme le massage à base d'huiles, la thérapie nasale, les lavements médicaux ou à base d'herbes, la vapeur). Des suppléments à base d'herbes sont prescrits pour éduquer le corps, éliminer les toxines et restaurer un équilibre, ainsi que des conseils de vie relatifs à l'alimentation et à l'absorption de la nourriture, au sommeil, au repos, à la méditation, au yoga et à l'exercice physique. Un traitement des marmas peut être aussi pratiqué, au cours duquel on stimule et masse les points de pression vitale pour ouvrir 108 canaux énergétiques dans le corps.

Homéopathie:La thèse centrale de ce traitement consiste à dire qu'une personne malade peut être traitée avec une substance qui peut produire, chez une personne en bonne santé, des symptômes similaires à ceux de la maladie. La cause même du symptôme est utilisée en tant que remède, des doses de dilution minimale et maximale sont données, et l'on utilise une approche holistique en donnant un remède quels que soient les symptômes expérimentés. Les résultats peuvent être rapides si le remède est adapté, et l'on utilise des ingrédients naturels pour travailler en harmonie avec notre système immunitaire. Après avoir exploré l'état physique et psychologique de la personne, le praticien choisit ce qu'il va donner. Une approche consiste à identifier si la personne, suivant son état, son milieu social, son comportement et ses caractéristiques ressemblent, est alignée avec une

catégorie de plantes, d'animaux ou de minéraux, et on lui donne un remède issu d'une de ces catégories. Ce traitement est efficace pour les allergies alimentaires ou autres, la fatigue, et peut s'adresser à des schémas psychologiques spécifiques du comportement (anxiété, dépression, dépendances)...

Acupuncture: Il s'agit d'une technique traditionnelle reconnue comme l'une des plus anciennes pratiques de guérison utilisée pour débloquer le chi ou qi (signifiant respiration ou air en chinois et par extension force de vie ou énergie vitale dynamique) qui circule à travers le corps le long de méridiens (comprenant douze canaux majeurs associés à des organes spécifiques). De fines aiguilles de métal sont insérées dans des points particuliers du corps connectés aux méridiens afin d'équilibrer les forces opposées du yin et du yang pour que le chi circule librement et qu'une bonne santé soit rétablie progressivement, les blocages représentant des maladies ou des blessures. La médecine chinoise prescrit aussi des herbes, de la méditation et des massages. L'acupuncture énergétique intègre une conscience énergétique du chi au sein d'un traitement traditionnel, tout en incorporant d'autres méthodes de guérison énergétiques (qi gong, guérison pranique) pour donner un diagnostic multidimensionnel et un traitement adapté. L'acupuncture ésotérique, travaillant à un niveau subtil, utilise des schémas de points basés sur les principes de l'acupuncture, la Kabbale, le système des cakras, des principes spirituels traditionnels et énergétiques, et des principes de sagesse, pour nous aider activement dans notre développement.

- Autres programmes et outils:

H.H. Sai Maa a organisé pour notre communauté diverses occasions de recevoir un traitement pour améliorer notre santé et être aidé par divers outils technologiques. Durant des sessions d'une semaine au Québec, plusieurs Canadiens ont expérimenté un répertoire complet de traitements, encadrés par des professionnels, axés sur des diagnostics, une désintoxication et une purification, accompagnés d'une transformation physique et énergétique à de nombreux niveaux, et également accompagnés des bénédictions et baignés dans la Shakti de la présence de Sai Maa qui était avec nous. Le traitement comprenait une diète à base de jus, des nettoyages (lavements, foie, colon), un biofeedback, des saunas (infrarouge, sec), des massages, de la thérapie aromatique, un nettoyage des chakras par les cristaux, de l'exercice physique (machines, marche, natation, « gymnastique du cerveau » pour rééquilibrer les hémisphères cérébraux), des exercices de respiration et de relaxation (pranayama, rire, pleurs, leçons de chants), aussi bien que des analyses de sang (globules rouges et blancs, parasites, bactéries), et des recommandations pour la nourriture, pour des suppléments alimentaires et pour la façon de vivre (par exemple, comment équilibrer le pH, réduire une inflammation, améliorer la digestion). Des analyses de sang grâce à d'autres équipements, ont aidé beaucoup d'entre nous lorsqu'elles ont révélé la présence de la lumière dans le sang (géométrie sacrée tels les tétraèdres identifiés dans le sang de Sai Maa) et en fournissant des indications de nutriments essentiels dans le sang et les structures du corps.

Méthode H.H. Sai Maa H.E.A.R.T: Ces outils et technologies encouragent la santé de notre corps physique et de nos corps subtils, accroissent notre conscience et équilibrent la force de vie et les énergies dans le corps. Le dispositif « Empowerment Device » mesure notre taux vibratoire énergétique actuel, le convertit en un état harmonieux et le réintroduit ensuite dans notre physiologie au moyen de sonorités cohérentes issues de notre propre voix enregistrées sur un CD et par de l'eau créée à partir de ces fréquences. On trouve d'autres éléments incluant: des CD avec des intentions de Sai Maa enregistrées avec la fréquence vibratoire de la voix de Sai Maa; des gaz nobles qui nettoient les champs éthériques et régénèrent le corps; le DVD de la méditation sur l'illumination du cerveau; un système d'intégration par l'écoute qui réentraîne les parties du cerveau impliquées dans l'apprentissage, la communication et le mouvement; « ICAP™ Release Meter System » qui mesure et dissout le stress, les résistances et les blocages subconscients pour retrouver notre libre expression dans le monde (pour plus d'information sur cette méthode, veuillez consulter le site HIU).

- Impacts supplémentaires sur notre santé:

Oui, nous devons faire des choix intelligents au sujet de nos pratiques individuelles, des produits et des services que nous utilisons pour aider et promouvoir notre santé. De plus, il est essentiel que nous fassions des choix avisés à propos de l'environnement dans lequel nous choisissons de vivre, que ce soit notre lieu d'habitation, la proximité de la montagne, les moyens qui vont servir notre santé, ou la qualité de l'air que nous respirons. Nous devons porter notre attention sur l'hygiène, (la propreté du corps, prendre soin des dents, se laver les mains et laver la nourriture) et être conscients des décisions que nous prenons à propos de notre façon de vivre (les personnes que nous côtoyons, les endroits où nous passons du temps, nos loisirs et nos passe temps, les communautés avec lesquelles nous nous associons et que nous créons). Nous devons aussi être conscients de la façon dont nous agissons sur la santé de notre environnement (par exemple, le taux de pollution de l'air, l'équilibre et l'aide portée à la nature et l'écologie).

Nous pouvons écrire beaucoup de choses sur la façon dont nos états mentaux et émotionnels affectent notre santé. Voici des pratiques pour transformer nos pensées et nos émotions et améliorer notre santé: amener les pensées négatives (par exemple l'inquiétude, l'autocritique) le long de tubes énergétiques de chaque côté de notre tête de la base des oreilles jusqu'au cœur où elles seront dissoutes; former une coupe avec nos mains au niveau de l'estomac, l'endroit où les émotions basées sur la peur résident (comme la colère, le ressentiment) et les emmener lentement jusqu'au cœur où elles seront étreintes par notre amour et transformées; trouver la petite étincelle de lumière dans l'émotion quelque soit l'endroit de sa localisation (se rappeler que tout est lumière), respirer et accroître la lumière jusqu'à ce que l'émotion disparaisse; pardonner les autres ou nous pardonner, et demander à être pardonné, afin que le poids causé par le manque de pardon, la souffrance inhérente et ses effets soient amenés à la surface pour une auto guérison; nous rappeler d'être joyeux et reconnaissants, de sourire et d'apprécier ce qu'il y a de mieux dans nos vies et ce que nous avons accompli, la façon dont nous apprenons

et évoluons à travers les opportunités qui se présentent à nous dans la vie, et rire lorsque nous nous prenons trop au sérieux.

### **Conclusion:**

De puissantes énergies arrivent maintenant sur la planète, une lumière de haute fréquence qui va servir à la transformation de l'humanité. La vibration de notre corps physique et de nos corps subtils est en train de s'élever. L'actuelle constitution de nos cellules et de nos gènes se transforme pour un état plus élevé. Ces énergies provoquent aussi la remontée à la surface d'énergies plus sombres ou plus denses qui sont maintenues dans la conscience individuelle et collective, et présentes dans les profondeurs de la planète où nous les avons déposées depuis des siècles. C'est le moment exact, le temps prévu où nous devons être les plus forts et les plus sains, où nous devons être énergisés, afin d'attirer, d'accepter, d'incarner et de rayonner ces énergies d'un niveau plus élevé, tels des piliers de lumière. Notre santé permet à notre forme physique de rester sur la planète pour servir, alors que si nous ne prenons pas soin d'elle, nous ne pourrions pas survivre et nous développer au fur et à mesure que le niveau énergétique de la planète monte et que le champ d'énergie s'accroît à un rythme aussi accéléré.

Nous accomplissons l'objectif et la responsabilité de notre incarnation en vue de servir la lumière lorsque nous sommes conscients, lorsque nous vivons consciemment dans le moment présent et changeons notre vision afin de voir le corps et sa santé comme un moyen pour notre propre transformation et celui de la planète. En nous éduquant pour comprendre ce qui affecte notre santé, nous nous rendons compte de la manière d'énergiser et de rajeunir notre corps physique et nos corps subtils, influençant ainsi notre mental, nos émotions et notre esprit. Nous apprenons, pratiquons et réalisons notre propre maîtrise (par exemple en maîtrisant nos sens, nos désirs, nos appétits, nos dépendances, nos attachements, nos schémas de comportements habituels malsains).

En étant plus conscients et mieux informés, nous acquérons plus de puissance, sachant que nous disposons du libre-arbitre pour créer un état de santé sain et, confiants, nous prenons des décisions importantes et agissons de façon créatrice pour promouvoir notre santé. Nous sommes mieux équilibrés lorsque nous prenons plaisir à la vie dans une forme physique, et que nous nous nourrissons tout en évitant les extrêmes. Nous vivons plus harmonieusement avec nos relations, nous voyons si et comment nous servons la santé et la transformation autour de nous, si l'énergie que nous rayonnons de notre corps physique et de nos corps subtils est saine, si nos pensées, sentiments, mots et actions reflètent et encouragent un état sain.

Être en bonne santé. Energisés. Rajeunis. Nous réalisons notre Soi réel, éternel en construisant un véhicule fort, vibrant dans lequel nous avons été bénis pour l'incarner. Finalement, nous vivons dans un état de santé parfaite, tels des humains divins, le corps physique fusionnant totalement avec le divin. Nous vivons comme le Créateur, manifestant une nouvelle réalité avec le pouvoir de la Shakti. Cette magnifique et victorieuse alchimie est la porte pour la manifestation de l'Age d'Or sur la planète Terre.

## **Références**

H.H. Sai Maa, Pétales de Grâce: Enseignements essentiels pour la maîtrise de soi. A.L.T.E.S.S. Paris, 2008.

CDs: « Divine Healing », 2008, « Path to the Luminous », 2005.

Essential Atlas of Anatomy. Barron's Educational Services, 2001.

Floyd Chilton and Laura Tucker, Inflammation Nation: The First Clinically Proven Eating Plan to End Our Nation's Secret Epidemic. Fireside, 2005.

Srimad Bhagavadgita. Gita Press, Gorakhpur, India, 2008.

Robert and Shelley Young. Sick and Tired? Reclaim Your Inner Terrain. Woodland Publishing, 2001.

« Your Body: A User's Guide », Time Books, Time Inc., 2008.