

# Chronique du temps présent n°22

16 mai 2021

*« On peut, après tout, vivre sans philosophie,  
sans musique, sans joie et sans amour.  
Mais pas si bien. »*

*Vladimir Jankélévitch*

Chers amis,

pour cette 22ème chronique, nous allons aborder la perception de la vieillesse par la Science de la Vie et de la Longévité \_ l'Ayurveda. Pour cela, je vous retranscris un passage important du livre de David Frawley LA SANTE PAR L'AYURVEDA aux éditions Turiya. Nous sommes concernés par ces propos à tout âge. Que nous soyons âgés, que nous commençons à réfléchir à cette période à venir, ou que nous côtoyions des âgés, nous sommes amenés dans notre existence à réfléchir au sens du vieillissement et à faire des choix clairs quant à la couleur à laquelle nous aspirons pour cette période de vie.

*« Ayurveda qui signifie littéralement « science de la longévité » ne met pas seulement l'accent sur la guérison des maladies mais aussi sur la prolongation de la durée de la vie et sur son amélioration. L'Ayurveda ne vise pas à nous procurer plus de temps pour jouir des plaisirs de la vie. Son but est de soutenir une plus longue incarnation pour favoriser notre croissance spirituelle, qui nécessite du temps et de la patience pour se développer.*

*En Inde, les dernières années de notre vie sont considérées appropriées pour la croissance spirituelle, le moment où les obligations matérielles concernant notre travail et notre famille ont cessé et où l'âme commence naturellement à attendre vainement le transcendant. Le corps devient adulte à l'âge de vingt et un ans mais l'esprit ne mûrit pas avant l'âge de trente ans. Toutefois, l'âme ne mûrit pas avant l'âge de 50 ans, moment où les aspects supérieurs de notre vie commencent véritablement. C'est la raison pour laquelle la période après cinquante ans est la plus importante pour la croissance spirituelle.*

*La plupart des maladies ou des déséquilibres de notre civilisation proviennent de notre incapacité à reconnaître la valeur du stade final de la vie et, de notre inaptitude à offrir les outils appropriés aux personnes âgées pour leur permettre de développer la conscience supérieure qui s'éveille naturellement en elles. Au lieu de cela, nous essayons de les forcer à intégrer les valeurs et les activités des personnes plus jeunes ainsi que leurs objectifs matériels et physiques, ce qui ne les intéresse pas et dont ils n'ont plus la jouissance. Ils tombent alors dépressifs, faute de trouver leur place dans la société qui les entoure et nous nous débarrassons d'eux éventuellement en les plaçant dans des maisons de retraite dans lesquelles ils sont pratiquement traités comme des enfants et, privés de leur dignité. Ainsi, les personnes âgées de notre société atteignent une vieillesse misérable sans expérimenter les fruits réels et heureux d'une vie humaine consciente et bien vécue.*

*Avec leurs fondements spirituels, les outils du Yoga et de l'Ayurveda ont une importance toute particulière pour les personnes âgées, car ils leur confèrent les supports nécessaires pour atteindre le point culminant de leur vie.*

*Les études spirituelles, la dévotion, le Yoga et la méditation sont précisément les activités que les personnes âgées recherchent spontanément, tandis que leur âme s'épanouit.*

*La population âgée de notre société représente les fruits de notre culture et à travers elles, nous permet d'observer le résultat final de nos valeurs culturelles, en bien et en mal. La façon dont nous vieillissons et nous mourons, reflète la façon dont nous avons vécu. Et comme dans l'ensemble, notre culture est orientée sur l'adolescence, nous privons les personnes âgées de leurs valeurs essentielles, en les maintenant sous de faux critères de jeunesse. Pourtant, avec l'âge, il nous est tout à fait naturel de perdre l'intérêt pour les choses matérielles, comme le sexe, (la beauté physique, les mondanités, les sorties, les voyages, les réseaux sociaux, les distractions, les écrans, etc... \_note de Pascal), l'argent, la gloire et le travail, pour développer la sagesse, le détachement et le discernement. Ces signes ne reflètent pas le déclin mais une croissance appropriée à couleur vive du feuillage d'automne ou du mûrissement du fruit. Nous n'insistons pas pour que les feuilles restent vertes mais, nous apprécions peu la beauté et la sagesse de notre propre saison, la vieillesse.*

*Il est important de faire tout notre possible pour développer notre conscience spirituelle dans les dernières années de notre vie, car cette dernière étape détermine la nature de notre prochaine incarnation. Même si nos mauvaises habitudes comme fumer et boire de l'alcool ne nous tuent pas toujours, elles ont une propension à répéter les mêmes actions nocives dans nos vies futures.*

*La vieillesse est la période de la vie dominée par VATA, l'humeur biologique de l'AIR, et ses attributs sont le froid, la sécheresse, la décomposition et la désintégration. De même, lorsque notre corps s'affaiblit et que notre lien avec lui s'affaiblit, il se crée un espace pour le développement d'une conscience sublimant. Les maladies typiques : peau sèche et ridée, constipation, chute des cheveux et des dents, faiblesse osseuse, articulations qui craquent, arthrite, mauvaise mémoire et défaillance auditive et visuelle.*

*Quelle que soit notre constitution de naissance, lorsque nous vieillissons, nous devons envisager un traitement anti-vata (anti-AIR). Les thérapies utilisant des huiles sont essentielles ainsi que des lavements à l'huile, les massages à l'huile et l'application externe d'huiles, telles que l'huile de sésame et ses formes médicalisées. Le ghee favorise le maintien de la lucidité mentale et nourrit les tissus nerveux ainsi que les sens. On effectue des thérapies tonifiantes plutôt que réduisantes avec des aliments végétaux toniques. Le rajeunissement avec des plantes spécifiques joue un rôle important pour régénérer les organes et les tissus. (...)*

*Les gemmes sont des outils importants pour protéger et prolonger la vie. Le saphir jaune et la topaze jaune sont efficaces pour maintenir la fonction endocrinienne et accroître la longévité, favoriser la sagesse et nous procurer le pouvoir de guider les autres, disposition qui appartient naturellement aux personnes âgées. (à porter à même la peau)*

*Les postures de Yoga sont essentielles pour maintenir la flexibilité des articulations et pour prévenir l'arthrite. Elles doivent être pratiquées régulièrement au moins une demi-heure par jour. Le pranayama est utile pour maintenir la force et la vitalité et pour tonifier les poumons. La méditation est essentielle pour prendre conscience du vieillissement et pour découvrir ses potentiels spirituels. La vieillesse est un moment capital pour ces pratiques*

*spirituelles ainsi que pour effectuer des recherches et études approfondies et des méditations sur la signification de la vie. »*

*David Frawley*

Dès que cela sera possible de nouveau, je vous incite à prendre soin de vous en vous faisant masser, en allant au hammam ou au sauna. Mais dorénavant et déjà, j'espère que vous profitez bien de ce magnifique printemps pour nager dans des eaux naturelles, marcher dans les prés, cueillir des fleurs, manger des bonnes herbes, regarder les ciels changeants et fuir tous les écrans. N'hésitez pas à imprimer vos chroniques pour les lire dehors au grand air et à la lumière naturelle !

Selon mes informations, les cours ne reprendraient en présentiel qu'après le 9 juin. Je vous tiens au courant et il me tarde de vous revoir.

Bien à vous.

**Pascal**