Thèmes abordés cette année dans le domaine de l´āyurveda

1- āyurveda et anatomie ayurvédique (présentation, sāṃkhya darśana, les 3 mahaguṇa, les potentiels de la matière et les 5 éléments, les 5 organes de sens et les 5 organes moteurs, les 20 attributs et les 3 doṣa) + petit exercice sur la matière et les 20 attributs.

2- triguṇa, doṣa et sous doṣa, emplacements des doṣa, les 7 dhātu, déséquilibres des doṣa, agni, mâla, et diagnostic I = questionnaire

3- Diagnostic II et suite de l´analyse : langue et ongles & petit devoir / autodiagnostic à rendre si on le souhaite.

4- Les doṣa dans le temps (cycle des doṣa : jour, saison, périodes de la vie) & adaptation du mode de vie et du régime alimentaire & petit exercice sur l´observation des doṣa dans le temps et en fonction de la géographie.

5- Propositions « principes de l´ayurvéda et adaptations à la classe de yoga » (Essai de mise en relation des postures, des respirations et des méditations avec leur effet possible sur les doṣa) & temps de pratique.

Avant-propos :

Cette année, 10 heures ont été allouées à l´étude des grands principes de l´ āyurveda. Nous allons aborder des concepts liés au diagnostic et à la santé. Pourtant, ce que nous allons voir ensemble est totalement insuffisant pour poser un quelconque diagnostic aussi ne vous improvisez pas « apprentis thérapeute ». L´idée est d´introduire les grands fondements de l´ayurvéda en espérant qu´ils puissent nourrir votre réflexion sur le chemin du yoga et, pourquoi pas, vous aider à développer une conscience de vous-même encore plus importante qu´elle ne l´est aujourd´hui.

L´ āyurveda est une science très riche et complexe qui nécessite réellement des années d´études et de pratique. Si un quelconque problème de santé surgit dans votre vie ou celle de vos proches (ce que je ne vous souhaite pas bien sûr), rappelez-vous que seul un médecin qualifié sera capable de vous accompagner.

J´espère que ce module dédié à l´ āyurveda vous plaira et vous souhaites de belles études !

CHAPITRE I - PRESENTATION DE L´AYURVEDA ET DE SES GRANDS FONDEMENTS

I- rappel du cadre dans lequel s´inscrit l´ āyurveda
   a. définir l´ āyurveda
   b. une origine sacrée, les spécialités et les textes fondateurs
   c. les racines de l´ āyurveda = les ṣaḍdarśana (6 darśana)

II- le sāṃkhya darśana
   a. schéma du sāṃkhya
   b. du subtil et non manifesté …
   c. à la manifestation et la matière

III- les 20 attributs et les 3 doṣa + petit exercice à rendre sur les 20 attributs de la matière.

I - Cadre dans lequel s´inscrit āyurveda

a. Définition :

L´āyurveda est communément connue comme un système traditionnel provenant de l´Inde.

L´étymologie de mot āyurveda provient des racines :

* आयुस् āyus : âge, longévité, durée de vie, vie, santé, vigueur, vitalité (Dict. Héritage du Sanskrit.
* वेद veda : connaissance, science, parole sacrée, connaissance révélée :

=> **āyurveda : connaissance de la vie, science de la longévité**

Un des grands textes fondateurs de l´ āyurveda, la Carakasaṃhitā, dans le chapitre 1, śloka 15 à 17, nous donne la raison d´être de l´ āyurveda :

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ॥ १५ ॥
रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च ।
प्रादुर्भूतो मनुष्याणामन्तरायो महानयम् ॥ १६ ॥
कः स्यात्तेषां शमोपाय इत्युक्त्वा ध्यानमास्थिताः ।
अथ ते शरणं शक्रं ददृशुर्ध्यानचक्षुषा ॥ १७ ॥
स वक्ष्यति शमोपायं यथावदमरप्रभुः ।

Good health stands at the very root of virtuous acts, acquirement of wealth, gratification of desire and final emancipation. Diseases are destroyers of health, well being and life. This has manifested itself as a great obstacle in the way of human life. What could be its remedy ?—With this end in view, they entered into meditation. Then, in their vision they found a saviour in Indra; (and got an assurance to the effect that) he—the lord of the gods would explain the proper way to counteracting the diseases. [15–17]

Traduction : une bonne santé est à la racine même des actes vertueux, de l´acquisition de richesse, de la satisfaction des désirs et de la libération ultime, Les maladies sont les destructeurs de la santé, du bien être et de la vie. Ceci constitue un grand obstacle sur le chemin de la vie humaine »

Voici la description de l´ āyurveda comme indiqué dans la Carakasaṃhitā (C.S.), chapitre 1 (ch), śloka (s) 41 :

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम् ।
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ॥ ४१ ॥

That (science) is designated as Āyurveda where advantageous and disadvantageous as well as happy and unhappy (states of) life alongwith what is good and bad for life, its measurement and life itself are described. [41]

Life is of four types viz., *hita* (useful or advantageous), *ahita* (harmful or disadvantageous), *sukha* (happy) and *duḥkha* (unhappy or miserable). All these will be subsequently explained in the *Arthedaśamahāmūlīya* chapter—cf. *Sūtra* 30:23–25. Thus, Āyurveda is a science which deals with all these four types of life, its wholesome and unwholesome habits and its span—short and long and the description of life itself. The various points relating to the span of life will be explained later (cf. Sūtra 30:25).

Thus, broadly speaking, Āyurveda stands for knowledge of life (*Veda* from √*Vid*—to know). Another meaning of the term *Veda* may be attainment, etc., (*Veda* from √*Vid*—to attain) but this is not intended here because attainment, etc. of life is not a direct object of Āyurveda—its direct object being just the knowledge of life.

Traduction du sutra 41 : Cela (cette science) est désignée comme l´ āyurveda où sont décrit (les états de) la vie avantageux et désavantageux ainsi que qu´heureux et malheureux de même ce qui qui est bon et mauvais pour la vie mais aussi sa mesure (sa durée) et la vie elle-même »

Il est aussi intéressant de revenir sur les explications du terme « āyus » (C.S., chap1, s 42)

शरीरेन्द्रियसत्त्वात्मसंयोगो धारि जीवितम् ।
नित्यगश्चानुबन्धश्च पर्यायैरायुरुच्यते ॥ ४२ ॥

The term '*āyus*' stands for the combination of the body, sense organs, mind and soul, and its synonyms are *dhāri* (the one that prevents the body from decay), *jīvita* (which keeps alive), *nityaga* (which serves as a permanent substratum of this body) and *anubandha* (which transmigrates from one body to another). [42]

Āyus, the life represents a combination of the body, the sense organs, the mind and the soul. The body made of the five *mahābhūtas* (basic elements) serves as an abode of the enjoyments and sufferings of the soul. The sense organs are the eyes, etc.; the *sattva* is the mind and the soul is the bearer of knowledge. All these combined with the virtue of the invisible past actions are designated as life. Although this combination is momentary because of the body itself being momentary still being fixed by some process of continuity, this is taken as one single continum.

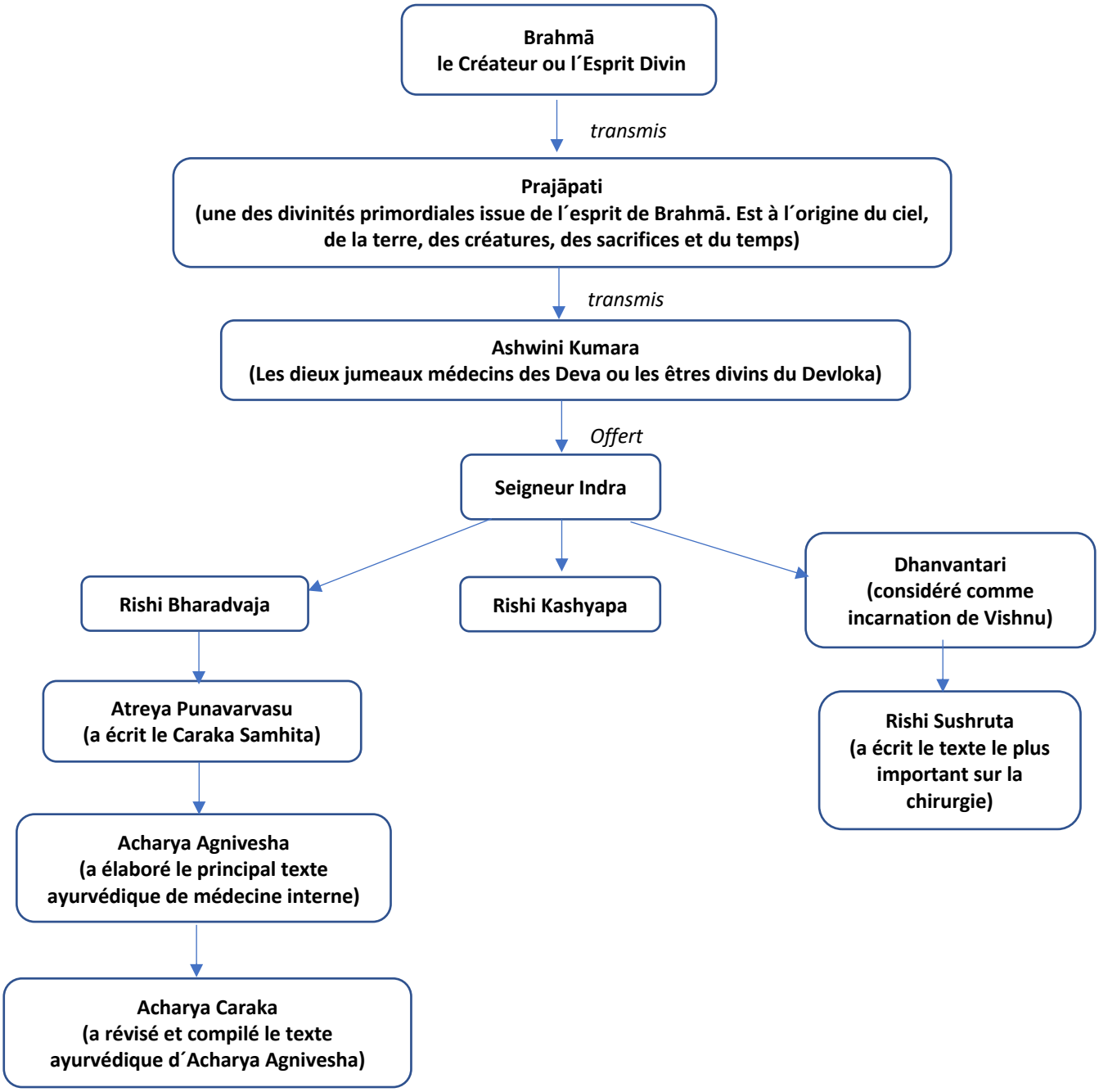
Traduction du sutra 42 : « le terme āyus représente la combinaison du corps, des organes de sens, de l´esprit et de l´âme et ses synonymes sont dhār *) (de* dhār *: litt. Supporter, préserver – ici : celui qui protège le corps de la dégradation),* jīvita *(litt : être vivant, vitalité. Ici : ce qui maintient en vie), nityaga (de nitya : litt : constant, fixe, permanent, continue,essentiel, perpétuel, éternel, indestructible. Ici : ce qui sert de continuum permanent au corps) et* anubandha *(litt : succession ininterrompue. Ici : ce qui passe d´un corps à l´autre)*

Traduction du commentaire : « āyus, la vie, représente la combinaison du corps, des organes de sens, de l´esprit et de l´âme. Le corps fait des 5 mahābhūta (5 éléments premiers) sert de demeure aux joies et aux peines de l´âme. Les organes de sens sont les yeux, etc, sattva est dans l´esprit et l´âme est le porteur de connaissance. Tout ceci combiné avec la vertu des actions passées sont désignés « la vie « . Bien que cette combinaison soit éphémère - car le corps lui-même est éphémère – elle est maintenue par une certaine continuité, ceci est considéré comme un continuum unique ».

=> l´ āyurveda est dans plus qu´un système médical. Elle s´intéresse à l´homme dans sa totalité (corps, esprit, âme) et quelle manière il se situe dans son environnement autant physique que spirituel afin de mener une vie longue mais aussi heureuse.

b. <u>Une origine sacrée</u>

Contrairement aux Véda (au nombre de 4, du plus ancien au plus récent : Ṛgveda, Yajurveda, Sāmaveda, Atharvaveda) on considère que l´ āyurveda est un **upaveda, un** veda mineur, c´est à dire un texte complémentaire aux védas.
Toutefois, l´ āyurveda est bien issue de la connaissance des veda et en particulier du Ṛgveda – qui fait référence aux 5 catégories de matière et aux 3 dosa - et surtout de l´ atharvaveda – qui fait lui référence aux maladies, aux traitements médicaux et à l´anatomie.



Quelle que soit les écoles (celle d´ Atreya Punavarvasu ou celle de Dhanvantari), l´ āyurveda comporte 8 branches ou 8 spécialités :

1- Kāyacikitsā (Médecine Interne)
2- Śālākyatantra (Traitement de la tête, Ophtalmologie et Oto-rhino-laryngologie)
3- Śalyatantra (Chirurgie)
4- Agadatantra (Toxicologie – s´intéresse aux remèdes et antidotes)
5- Bhūtavidyā (science des esprits et des démons. Dans la médecine allopathique moderne on parlerait de psychiatrie)
6- Kaumārabhṛtya (Pédiatrie)
7- Rāsāyana tantra (Rajeunissement, remède)
8- Vājīkaraṇa tantra (Science de la fertilité)

Bien que l´Ayurvéda relève de la tradition orale, nous avons la chance d´avoir, encore aujourd´hui, des traces écrites compilées dans :

- la Triade dite majeure avec : la Carakasaṃhitā (rédaction entre moins 700 avant notre ère et 200 ans de notre ère), Suśrutasaṃhitā (rédaction autour de -600 avant notre ère), et l´aṣṭāṅgahṛdaya (entre le VIème et VIIème siècle de notre ère)
- une triade dite mineure : mādhavanidāna, Śārṅgadharasaṃhitā., Bhāvaprakāśa
- il existant également 16 autres textes de référence.

c. Les racines de l´ āyurveda = les ṣaḍdarśana (6 darśana)

दर्शन darśana : 1) (de la racine dṛś) : vue, vision, aspect
2) (philo) méthode, point de vue doctrinal, école de pensée, système philosophique, doctrine de salut.

=> darśana admet 2 significations :
*point de vue, vision, perception directe (pour le Dr Vasant Lad) transmise aux ṛṣi durant leur sadhana
* mais aussi l´instrument de la vision.

L´āyurveda, reposent sur 6 darśana (ṣaḍdarśana) orthodoxes ou « āstika », ce terme signifiant que ces écoles reconnaîssent l´autorité des vedas.

Les 6 darśana sont :

* nyāya
- darśan basé sur la logique et l´épistémologie (discipline qui étudie la façon dont on connait)
- attribué au sage Akṣapāda Gautama (6ème siècle avant JC)
- mots clés : pramāṇa (mesure, grandeur, capacité ou étalon, modèle, norme, autorité), anumāna (inférence, moyen de connaissance légitime), hetu (cause logique), nyāya (méthode, système, règle, plan)
=> par la connaissance atteindre la libération

- vaiśeṣika
- école atomiste et ontologique (déf : étude de « ce qui existe » ou « ce qui est », étude de l´être et de l´existence)
- fondée par la sage Kanada (3ème siècle avant JC)
- mots clés : padārtha (catégorie, modalité) dravya (substance, matière), paramāṇu (atome), viśeṣa (discrimination, différence, distinction).
=> cette école reconnait 6 (7) catégories (la substance, la qualité, l´action/ le mouvement, la généralité, la particularité, l´inhérence + l´inexistence ou l´absence nom qui a été ajoutée plus tard) et 9 substances (la terre / pṛthvī, l´eau /ap, la lumière ou le feu/ tejas, l´air/vāyu, le temps/ kāla, l´espace / diś-dig, l´éther/ākāśa l´âme / ātman, l´esprit ou le mental/ manas) grâce auxquelles le monde peut être observé.
=> par la connaissance des éléments qui constituent l´univers, comprendre la nature de l´existence y compris soi et le monde matériel. Cette connaissance permet de se détacher des désirs et des attachements ce qui conduit à la libération.

- sāṃkhya — école dualiste (distingue 2 principes : puruṣa et prakṛti) et métaphysique. Elle reconnaît 24 (25) principes pour connaître la réalité.
  - attribué au sage Kapila (6ème siècle avant JC)
  - mots clés : puruṣa, prakṛti, guṇa, tattva (réalité, vérité)
  => par réalisation de la distinction entre puruṣa et prakṛti, se libérer de la souffrance et du cycle des réincarnations.

- yoga — école pratique ayant pour objectif de stabiliser le mental et d´obtenir la libération. Elle est apparentée au sāṃkhya mais reconnaît īśvara (Dieu suprême) ce qui n´est pas le cas dans le sāṃkhya
  - attribué au sage patañjali (date ??)
  - mots clés : aṣṭāṅga, citta vṛtti nirodhaḥ, samādhi, kleśa
  => même objectifs que le sāṃkhya darśana

- mīmāṃsā — école herméneutique (déf : art d´interpréter – interprétation des textes védiques)
  - fondée par le sage jaimini (autour du iiême siècle avant JC)
  - mots clés : dharma (loi, ordre naturel), apūrva (force initiée par le rite efficace), vidhi (injonction rituelle), Śabda- pramāṇa
  => comprendre la vraie nature du Soi (ātman)

- vedānta — école basée sur les Upanisad. Se concentre sur la partie consacrée aux connaissances
  - mots clés : brahman, ātman (le Soi ou l´Âme universelle ; essence immuable de l´être), māyā (l´illusion), mokṣa (la libération)
  => l´école du vedānta a 3 courants majeurs qui visent soit réaliser que ātman est semblable à brahman ou que ātman possède une petite entité de brahman (selon le courant) ou enfin que brahman est l´ultime réalité.

Comprendre le concept de darśana :

- se rapproche du concept de philosophie par le fait que l´objectif de ces 2 approches est « la recherche de la vérité » mais le concept de darśana en diffère par le fait que ces connaissances sont liées à :
  - l´expérience, à la pratique spirituelle dont l´objet est मोक्ष mokṣa (libération, abandon, délivrance)
  - elle fait appelle à la raison mais aussi à l´intuition telle que l´on peut en faire l´expérience pendant la méditation)
  - son objectif est la transformation pour justement atteindre mokṣa
  - la connaissance (ज्ञान jñāna) doit mener aux progrès spirituels

=> Les ṣaḍdarśana nous offrent une méthodologie pour comprendre la réalité, la connaissance, l´attachement et la libération.
=> le concept de darśana ne peut être dissocier de cet aspect spirituel et l´étude de l´ayuréda doit être approché avec le fait que, pour cette science, il y a une **croyance profonde que tout ce qui existe est en relation avec une Conscience Pure dont l´Intelligence Consciente est à l´œuvre dans toutes les étapes de la manifestation**.

=> L´ āyurveda s´appuie principalement sur nyāya darśana, vaiśeṣika darśana et plus particulièrement sur le sāṃkhya darśana.

II- sāṃkhya darśana

* dérivé de ***saṃkhyā qui signifie décompte ou énumération mais aussi discrimination (entre les différents principes du sāṃkhya)***
* reconnait ou énumère 25 principes fondamentaux (mais l´āyurveda ne reconnaît que 24 principes) Dans la manifestation de l´univers.

Avant de rentrer dans l´étude du sāṃkhya darśana, il nous faut clarifier plusieurs notions et concepts :

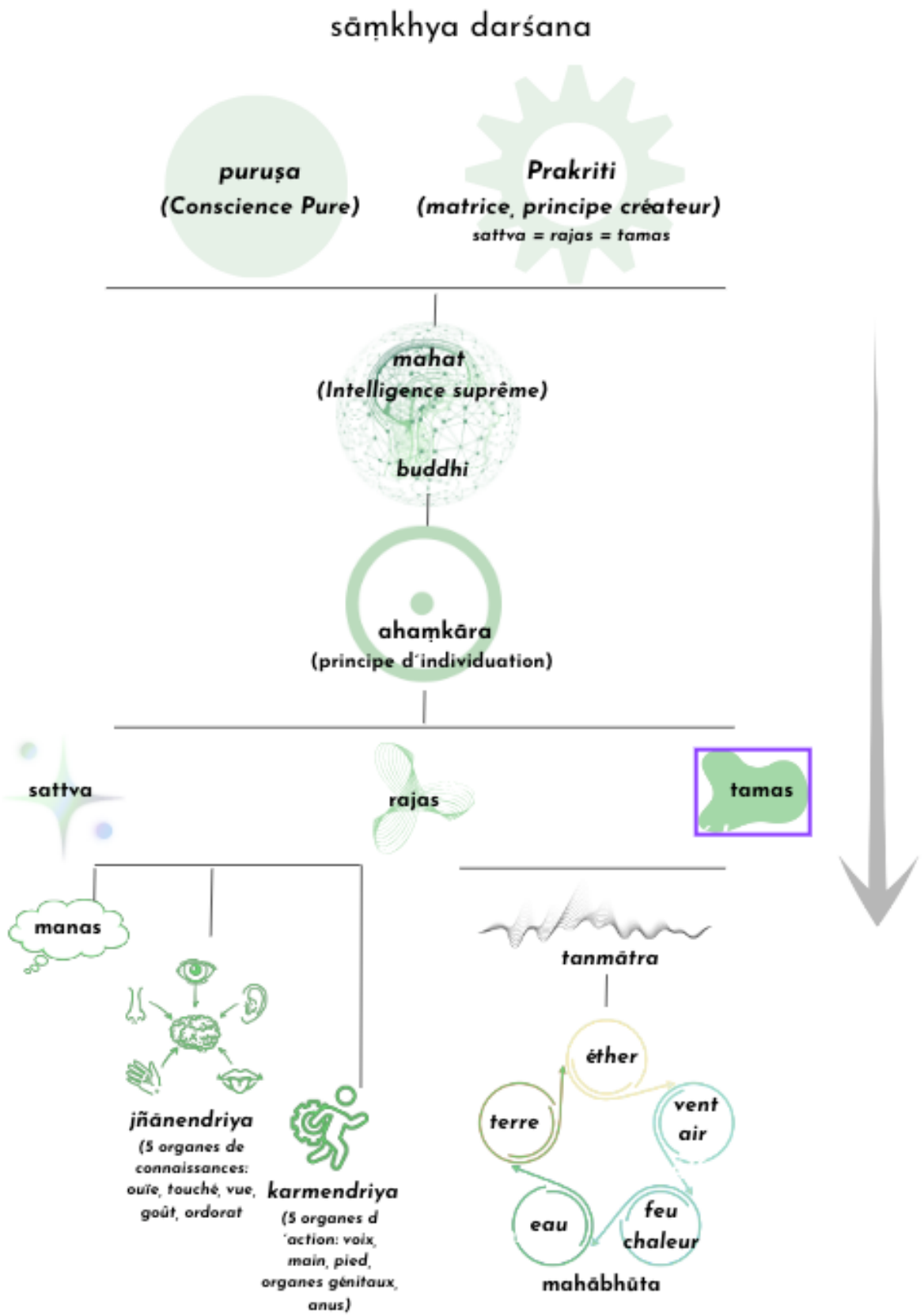
* la première est que le sāṃkhya darśana est un principe d´énumération de la descente de la Conscience et de l´Intelligence dans la matière

* Pour cela, en fonction des niveaux observés, on va distinguer le **non manifesté (avyakta** : sens littéral : invisible, indécelable, imperceptible, non manifesté) et **le manifesté (vyakta** : sens littéral : révélé, manifesté, visible, perceptible, manifeste. Pour le sāṃkhya, vyakta c´est l´ » évolution de la nature issue de non manifesté »

* Je vais me permettre d´emprunter les principes de nāma-rūpa ou de « nom et de forme » pour mieux comprendre le samkhya même si ce concept n´appartient pas au Samkhya mais au Védanta.
Nāma, le nom, permet d´exprimer ce qui se passe au niveau mental et permet donc, par extension, la désignation et la classification.
Rūpa, la forme, elle correspond aux attributs (forme, couleur, odeur, etc) de tout ce qui peut être perçu. Rūpa est en lien direct avec prakṛti.
Nous reviendrons un peu plus loin sur ces notions.

* en sanskrit, il est très courant d´utiliser un même mot pour désigner 2 choses différentes. Par exemple, nous allons voir souvent le mot « prakṛti ». Dans le système du sāṃkhya ce terme est utilisé pour désigner le principe à l´origine de la création mais si on se place au niveau du diagnostic ayurvédique, le terme prakṛti est utilisé pour désigner la constitution de naissance. Ainsi, il faut toujours avoir à l´esprit dans quel contexte les termes étudiés s´inscrivent.

a. <u>Schéma du sāṃkhya darśana</u>



b. <u>Développement des concepts puruṣa, prakṛti et 3 mahaguṇa, mahat et buddhi, ahaṃkāra : du non manifesté et du subtil ….</u>

<u>* 1 et 2: पुरुष puruṣa et प्रकृति prakṛti</u>

Puruṣa c´est la Conscience Pure, la Conscience Témoin, qui est la *source de toute la manifestation.* Il est donc Conscience mais aussi éternel, sans attribut, inactif et immuable.

Le sāṃkhya darśana désigne puruṣa comme Conscience Pure mais reconnaît également l´existence d´une pluralité de puruṣa propre à chaque être conscient.
Au niveau individuel, puruṣa existe par-delà le corps et le mental il n´n'est donc ni le corps, ni le mental donc il n´est pas non plus les pensées ni les émotions.

Puruṣa c´est la Conscience Pure et il l´observateur du principe nommé prakṛti.

Prakṛti
L´éthymologie du mot prakṛti vient de « pra » qui signifie « vers l´avant, en avant de » et de « kṛti » qui signifie fabrication, production, création. Ainsi, littéralement on peut traduire « ce qui précède la création ». Prakṛti est l´origine de la création mais à l´état de potentiel, dans un état latent, non encore manifesté. Prakṛti est éternelle, non créée, inconsciente mais dynamique (contrairement à puruṣa)

Alors que puruṣa est Conscience Pure mais inactif et immuable, à l´inverse, on peut considérer « prakṛti comme la matrice, qui contient tous les phénomènes possibles ». Prakṛti contient donc un potentiel de création qui peut donner forme à tout ce qui est, du plus subtil au plus grossier, autant au niveau psychique que matériel.

Prakṛti contient 3 attributs (triguṇa aussi appelés Mahaguṇa) que sont :

* सत्त्व sattva (pureté, vérité, clarté mais aussi la connaissance, la sagesse, l´équilibre)
* रजस् rajas (activité, désir, énergie, le mouvement, changement)
* et तमस् tamas (passivité, ignorance, inertie, obscurité, résistance mais aussi la forme et la matière)

Nous verrons que les qualités des 3 mahaguna imprègnent l´ensemble de la création, du macroscome jusqu´au microcosme.

Ces 3 guṇa sont en équilibre parfait dans l´état originel de prakṛti c´est à dire dans l´état avyakta. Cependant, la proximité des 2 principes puruṣa et prakṛti entraîne une modification de l´équilibre des mahaguna (sattva, rajas, tamas) et on assiste alors à **vyakta, c´est à dire la manifestation et à l´émergence des tattvas (élément ou substance primaire).**
L´interaction entre les 3 mahaguna est modifiée et entraîne une évolution.

<u>* 2 महत् mahat et बुद्धि buddhi</u>
Mahat est né des 3 gunas de prakṛti mais en partie de rajas, le mouvement.
Mahat est la première expression de la Création. Mon professeur écrivait que « mahat représente la Conscience manifestée sous forme d´intelligence ». Le Dr Lad la décrit comme « l´intelligence Suprême, le principe qui met tout à sa place ».

Qu´on décide de décrire mahat comme l´**Intelligence Suprême, ou encore l´Intelligence Cosmique,** peu importe**,** tout ce qui existe dans l´univers fonctionne à propos, au niveau du macrocosme comme du microcosme grâce à Mahat. Mahat est le principe d´intelligence qui empreigne l´ensemble de la création.

Buddhi est de même essence que mahat mais décliné à l´échelle de l´individu. Plus que l´intelligence c´est l´intellect c´est à dire la raison, l´esprit, la capacité de discernement.

**** 3 ahaṃkāra***

Le terme ahaṃkāra est composé de : aham : je, moi et de kara dérivé de la racine kṛ : faire
Ahaṃkāra c´est le « sentiment du je », « ce qui fabrique le Je »
C´est à ce niveau que la création commence à se diviser en manifestation séparée, à se diviser car s´il y a un « je » il y a forcément un « non Je ».
Ahaṃkāra est parfois traduit comme « égo » mais doit plutôt être compris comme le « sens de soi » ou comme le principe d´individuation.

a. Développement des concepts de manas, jñānendriya, karmendriya, tanmātra et mahābhūta : … vers la division et la matière.

Nous venons d´étudier, du point de vue du sāṃkhya, comment la Conscience se sépare, étape par étape, dans la Création et, par extension, dans la matière mais nous devons comprendre que chacune des étapes précédemment citées restent à l´état subtil et indivisé.

C´est après la naissance de ahaṃkāra (la naissance du « sentiment ou sens du Je » donc la séparation) que nous assistons à une véritable diversification des phénomènes

Les sutras 24 à 27 de la Sāṃkhya Kārikā nous indiquent comment se déroulent cette division (source : https://yogastudies.org/samkhya/samkhya-verse-24/ et sutras suivants).

Tous les tattvas que nous allons voir maintenant naissent quasiment en même temps.

De sattva et rajas émergent 3 concepts : les 11 facultés et organes

a. 5 मनस् manas

Manas c´est « l´essence du mental », c´est la psyché donc la partie consciente et inconsciente. Nous reverrons plus en détail le mental dans le chapitre III de ce module.
Manas a un statut un peu particulier dans le sāṃkhya dans le sens où il est le récepteur des 5 organes de perception mais il fait aussi le lien avec buddhi et ahaṃkāra

b. Les 5 organes de perception ou 5 organes de connaissance : les pañca jñānendriya (ou buddhīndriya)

Comme nous l´avons énoncé, manas est en relation avec le monde à travers des « organes de sens ou organes de perception » que l´on nomme communément « jñānendriya ». Ils sont au nombre de 5 et reçoivent le nom et la forme.

- śrotra : (instrument) l´oreille – sens de l´ouïe
- tvac : (instrument) : peau –sens tactil

- cakṣus : (instrument) l´œil - sens de la vue
- jihvā : (instrument) la langue - sens du goût
- ghrāṇa : (instrument) le nez - sens de l´odorat

Lorsque nous nous plaçons du point de vue de l´ āyurveda, nous ne devons pas simplement considérer les pañca jñānendriya comme les organes de sens. En réalité le sens est plus profond. En effet, si nous reprenons l´éthymologie du mot jñānendriya nous voyons qu´il est formé respectivement des mots : jñāna qui est la connaissance et indriya qui signifie organe de sens. Les jñānendriya sont les portes par lesquelles l´individu fait l´expérience du monde.

c. Les 5 organes moteurs ou 5 organes d´action : les pañca karmendriya

Comme nous l´avons vu, les pañca jñānendriya permettent de faire l´expérience du monde mais pour qu´il y ait une interaction avec le monde, il y a les pañca karmendriya.
Étymologiquement, karmendriya est formé du mot indriya que nous avons vu plus haut et de la racine kṛ qui signifie faire, accomplir. Ainsi, karmendriya peut être traduit par organe d´action.
Les pañca karmendriya sont :

- vāc : la voix
- pāṇi la main
- pāda : le pied
- upastha : organes génitaux
- pāyu : l´anus

<u>De tamas et rajas émergent 2 concepts :</u>

b. <u>Les 5 éléments subtils : les pañca tanmātra</u>

La définition littérale de tanmātra est « seulement cela » de tan/tad : cela et mātra : rien que, seulement.
Notons que le Dr Vasant Lad donne une définition différente de ce terme : tan = subtil (bien que je n´ai pas retrouvé ce terme dans les dictionnaires de sanskrit) et mātra : atome, élément, matière ce qui est aussi une définition possible de ce terme. Malgré cette possible imprécision, la définition du Dr Lad et celle qui se rapproche le plus de concept de tanmātra : la forme subtile de la matière ou « archétype ou rudiment subtil de la matière élémentaire » (définition Wilson Sanskrit-English Dictionary).

Les pañca tanmātra sont :

- śābda : forme subtile du son, de la vibration
- sparśa : forme subtile du toucher, le contact
- rūpa : forme subtile de la vue, de la perception … donc en relation avec la forme, la lumière et la couleur
- rasa : forme subtile du goût, de la saveur
- gandha : forme subtile de l´odeur

Les pañca tanmātra peuvent être compris comme le potentiel qui entre en jeu entre ce qui perçoit et la chose observée.

c. Les pañcamahābhūta

Des pañca tanmātra découlent les pañca mahābhūta
Les Mahābhūta peuvent être traduit comme « élément premier » ou « élément grossier » ou « élément fondamental » (Mahā. Racine mahat= grand et bhūta de la racine bhū et du suffixe « kta » : être, devenir)

C´est au niveau des pañca mahābhūta que la forme peut réellement commencer à s´incarner. Dans la première partie du chapitre 2, verset 1 de la Taittirīya Upaniṣad il est dit : « C'est de là, en vérité — de ce Soi — que naît l'ākāśa (l'éther) ; de l'ākāśa, l'air ; de l'air, le feu ; du feu, l'eau ; de l'eau, la terre ; de la terre, les plantes ; des plantes, la nourriture ; de la nourriture, l'homme » (Lien : https://www.shlokam.org/text/taittiriya-upanishad.htm)

Les pañcamahābhūta existent grâce aux cumuls progressif des pañca tanmātra.

tanmātra	=> pañcamahābhūta
śābda : forme subtile du son, de la vibration	=> ākāśa : espace air, éther
śābda + sparśa : forme subtile du toucher	=> vāyu : vent, air
śābda + sparśa + rūpa : forme subtile de la vue	=> agni / tejas: feu /chaleur,
śābda + sparśa + rūpa + rasa : forme subtile du goût	=> jala /ap : eau
śābda + sparśa + rūpa + rasa + gandha : forme subtile de l´odeur	=> pṛthvī : terre, densité

Chaque mahābhūta correspond donc à un degré de densification supplémentaire. Par ailleurs, chaque mahābhūta nait du degré de manifestation précédent et chacun contient une petite partie des potentiels des mahābhūta précédents.
Par ailleurs, chaque mahābhūta doit pas être basiquement considéré comme l´un des 5 éléments mais compris également à travers le prisme de son potentiel. Ainsi :

Mahābhūta	=> potentiel ou principe
* ākāśa : espace air, éther.	=> principe d´espace
* vāyu : vent, air	=> principe de mouvement
* agni / tejas: feu / flamme, chaleur	=> principe de transformation
* jala /ap : eau	=> principe de cohésion
* pṛthvī : terre	=> principe de solidification, de densité

Simplement, « pour boucler la boucle » il est intéressant de noter que les pañca jñānendriya, les pañca karmendriya, les pañca tanmātra et les pañcamahābhūta sont en relation les uns avec les autres. Ainsi :

Principe	**tanmātra (forme subtile de la matière)**	**mahābhūta (Bhutani)**	**jñānendriya (Réception)**	**karmendriya (Expression/ action)**
Espace	Shabda : son, vibration	Éther	Son / Oreille	Bouche - paroles
Gazeux	Sparsha : toucher, contact	Vent	Touche / Peau	Main - saisie
Transformation	Rupa : vue, perception	Feu	Vision / les yeux	Pieds - locomotion
Humidité	Rasa : goût, saveur	Eau	Saveur / langue	Organes Génitaux - reproduction
Densité	Gandha : odeur	Terre	Odeur /nez	Rectum excrétion
	pañca Tanmatra	**Pancha Bhutha**	**Pancha Jnanendriya**	**Pancha Karmendriya**

III - les 20 attributs et les 3 doṣa

Enfin, afin de mieux qualifier tout ce qui est présent dans la manifestation, le sāṃkhya et l´āyurveda reconnaissent 20 attributs de la matière que l´on appelle les Gurvādi Guṇa et que l´on peut regrouper en 10 paires d´opposé. Ces 20 attributs de la nature sont des subdivisions des 3 mahaguna sattva, rajas et tamas et sont :

Froid, frais	(śīta)	chaud , brûlant	(uṣṇa)
onctueux, doux / humide	(snigdha)	Sec, aride	(rūkṣa)
Lourd	(guru)	léger	(laghu)
Grossier (material, tangible)	(sthūla)	Subtil	(sūkṣma)
Dense (compact)	(sāndra)	Fluide (idée de propagation)	(sara ou drava)
Statique (ferme, solide)	(sthira)	Mobile (mouvant)	(cala)
Émoussé / lent	(manda)	Pénétrant / rapide	(tīkṣṇa)
Mou	(mṛdu)	Dur, rigide	(kaṭhina)
Doux (lisse)	(ślakṣṇa)	Rugueux, rêche	(khara)
Visqueux/terne	(picchila)	Non visqueux / clair, limpide	(viśada)

Ils sont cités, entre autres gunas, dans la C.S, ch1, s49 :

सार्था गुर्वादयो बुद्धिः प्रयत्नान्ताः परादयः ।
गुणाः प्रोक्ताः,

Objects of sense organs *(śabda, sparśa, rūpa, rasa, gandha)*, conditions like heaviness, etc. *(guru, laghu, śīta; uṣṇa, snigdha, rukṣa, manda, tīkṣṇa, sthira, sara, mṛdu, kaṭhina, viśada, picchila, ślakṣṇa, khara, sthūla, sūkṣma, sāndra, drava)*, knowledge (which includes *smṛti, cetanā, dhṛti, ahaṁkāra)*, condition ending with *prayatna (icchā, dveṣa, sukha, duḥkha prayatna)* and those beginning with *para (para, apara, yukti, saṁkhyā, samyoga, vibhāga, pṛthaktva, parimāṇa, saṁskāra, abhyāsa)* are *guṇas*. (For a correct apprisal of the term *guṇa* vide verse 51.) [49]

In the present verse, *guṇas* have been enumerated. The *guṇas* are of three types—(i) those constituting the distinctive features of the five elements, (ii) those common to five elements and (iii) those relating to the soul.

The *guṇas* of the first category are sound (*śabda*), touch (*sparśa*), vision (*rūpa*), taste (*rasa*) and smell (*gandha*) constituting the distinctive features of *ākāśa. vāyu, agni, ap,* and *pṛthvī* respectively.

Those of the second category are heaviness (*guru*), lightness *(laghu)*, coldness (*śita*), heat (*uṣṇa*), unctuousness (*snigdha*), roughness (*rūkṣa*), dullness (*manda*), sharpness (*tīkṣṇa*), immobility (*sthira*), mobility *(sara)*,

softness (*mṛdu*), hardness (*kaṭhina*), non-sliminess (*viśada*), sliminess (*picchila*), smoothness (*ślakṣṇa*), coarseness (*khara*), grossness (*sthūla*), subtilty (*sūkṣma*), density (*sāndra*) and liquidity (*drava*).

The *guṇas* of the third category are intellect (*budhi*) including memory (*smṛti*), consciousness (*cetanā*), patience (*dhṛti*) and ego (*ahaṁkāra*) etc., desire (*icchā*), hatred (*dveṣa*), happiness (*sukha*), misery (*duḥkha*), efforts (*prayatna*), predominance (*para*), subordination (*apara*), propriety (*yukti*), number (*saṁkhyā*), combination (*saṁyoga*), division (*vibhāga*), separation (*pṛthaktva*), measurement (*parimāṇa*), transformation (*saṁskāra*) and repetition (*abhyāsa*).

Les gurvādi guṇa sont très utiles et à plus d´un titre :

- ils permettent d´observer chaque « objet » manifesté donc il permet une meilleure connaissance et une meilleure compréhension de ceux-ci.
- l āyurveda repose sur le principe que « le même augmente le même et l´opposé réduit » aussi il permet de mieux choisir la thérapie ou le remède approprié.
- les gurvādi guṇa permettent aussi de mieux comprendre les attributs des 3 doṣa dont voici le descriptif ci-dessous mais nous les verrons plus en détail dans le chapitre 2.

Carakasaṃhitā, dans le chapitre 1, śloka 59 à 61

रूक्षः शीतो लघुः सूक्ष्मश्चलोऽथ विशदः खरः ।
विपरीतगुणैर्द्रव्यैर्मारुत. संप्रशाम्यति ॥ ५९ ॥
सस्नेहमुष्णं तीक्ष्णं च द्रवमम्लं सरं कटु ।
विपरीतगुणैः पित्तं द्रव्यैराशु प्रशाम्यति ॥ ६० ॥
गुरुशीतमृदुस्निग्धमधुरस्थिरपिच्छिलाः ।
श्लेष्मणः प्रशमं यान्ति विपरीतगुणैर्गुणाः ॥ ६१ ॥

Vāta, which is rough, cool, light, subtle, mobile, non-slimy and coarse, is reconciled by medicines having opposite qualities. *Pitta*, which is unctuous, hot, sharp, liquid, sour, fluid and pungent is soon overcome by medicines having opposite qualities. Qualities of *kapha*, which are heavy, cool, soft, unctuous, sweet, immobile and slimy are relieved by medicines of opposite qualities. [59–61]

*** petit travail jusqu´à la prochaine leçon : vous entraîner à observer ce qui vous entoure en utilisant les gurvādi guṇa.

****

Merci de votre attention.