

## LES LIVRES DU MOIS

### Ed. Les Deux Océans. – « JE SUIS » SHRI NISARGATTA MAHARAJ.

Vous avez lu en avril 80, Carnet n° 16, quelques pages inoubliables de SRI NISARGATTA MAHARAJ traduites par Marc ABLON. Et voilà que Gérard BLITZ m'offre le livre que j'attendais : « JE SUIS » traduction de Maurice FRYDMAN, des entretiens auxquels il a assisté avec ce grand sage de Bombay. Un grand merci à Gérard qui m'a fait connaître l'enseignement de Maharaj.

Quelle joie de pouvoir vous annoncer la parution de ce livre de presque 600 pages, que je me garderai bien de commenter car c'est dans la Mundaka Upanishad que l'on en trouve la Synthèse.

« Le Soi n'est accessible ni par l'étude ni par l'intelligence ni grâce aux commentaires entendus. C'est par le simple fait qu'on aspire, qu'on y parvient. Le Soi, dans l'homme éclairé, révèle sa propre réalité. »  
Mundaka UPANISHAD.

#### SRI NISARGADATTA MAHARAJ : (extrait)

Q : Et qu'est-ce que la mort ?

M : C'est un changement dans le processus de vie d'un corps déterminé. L'intégration cesse et la désintégration commence.

Q : Mais qu'en est-il du « connaissant ». Disparaît-il avec le corps ?

M : Il disparaît à la mort, de la même façon qu'il est apparu à la naissance.

Q : Et il ne reste rien ?

M : La vie reste. La conscience a besoin d'un véhicule et d'un instrument pour sa manifestation. Quand la vie produit un autre corps, un autre « connaissant » vient à être.

Q : Y a-t-il un lien causal entre les « corps-connaissants » et les « corps-mentaux » successifs ?

M : Oui, il y a quelque chose qu'on pourrait appeler le corps-mémoire, ou corps causal : un enregistrement de tout ce qui a été pensé, désiré et fait. C'est comme l'agglomération d'un nuage d'images.

Q : Que signifie une existence séparée ?

M : C'est la réflexion, dans un corps séparé, de l'unique réalité. Dans cette réflexion le non-limité et le limité sont confondus et pris pour la même chose. La suppression de cette confusion est le but du yoga.

Q : La mort ne supprime-t-elle pas cette confusion ?

Q : Dans la mort, seul le corps meurt. La vie ne meurt pas, ni la conscience, ni la réalité. Même le corps n'est jamais aussi vivant qu'après la mort.

Q : Mais renaît-on ?

M : Ce qui est né doit mourir. Seul le non-né ne meurt pas. Trouvez ce qui jamais ne dort ni jamais ne s'éveille, et dont la pâle réflexion est notre sensation du « je ».

Vous pouvez commander ce livre à l'UNION EUROPÉENNE DES FÉDÉRATIONS DE YOGA, 1, rue de la Bourse, 75002 PARIS.

### Les éditions CHIRON nous présentent deux livres sur le « DO-IN » de Jean ROFIDAL.

Le premier, intitulé « DO-IN » et paru en 1978, nous enseigne la pratique. Il ne s'agit pas d'une acupuncture avec les doigts, mais d'une technique globale qui agit non seulement sur les méridiens, mais sur des zones entières (muscles, os, vertèbres, articulations) correspondant à des organes et à des fonctions. C'est plus « UN RÉVEIL ÉNERGÉTIQUE DU CORPS », qui conduit rapidement à un plus grand dynamisme et à une meilleure santé.

Le deuxième livre qui vient de sortir « Pour bien comprendre le DO-IN » a été conçu par Jean ROFIDAL pour l'Occidental qui s'interroge sur cette dimension nouvelle du corps et qui cherche à élever son niveau de conscience. Plus qu'un simple massage le DO-IN, discipline issue du Zen, est une philosophie basée sur le principe Yin-Yang de l'Énergie Universelle.

1. « DO-IN » Jean ROFIDAL.

2. « Pour bien comprendre le « DO-IN » Jean ROFIDAL, éd. CHIRON, 40, rue de Seine, 75006 PARIS.

### « CATALINA ou la BONAVENTURE dite aux Français » de Dominique AUBIER. Éd. Le Courrier du Livre, 21, rue de Seine, 75006 Paris.

Titre surprenant pour des gens sérieux comme le sont les Lecteurs des Carnets, et pourtant ce livre est non seulement intéressant mais passionnant. Dominique AUBIER nous livre avec « CATALINA » une véritable analyse ésotérique de la crise, de la situation mondiale actuelle. Analyse sans précédent car elle laisse loin derrière elle les approches prétendues prophétiques dont la mode s'est récemment emparée. L'actualité qui nous bouscule révèle alors le lien qui l'associe au grand dessein évolutif. J'ai relevé un passage particulièrement intéressant pour nous « les gens du Yoga » concernant Anouar-el-Sadate. « Méditer n'est pas un acte vague, de l'ordre de la rêverie. C'est une technique qui permet d'interrompre l'activité mentale, de séparer les deux hémisphères cérébraux. La vitalité se fixe alors dans le centre du langage, région informationnelle par excellence. Comme les deux hémisphères sont fonctionnellement séparés, le silence règne dans le côté qui s'active sans cesse. Et, dans l'autre, les informations. L'esprit s'ouvre au contact de sa source. Il

---

assiste muettement au dépôt de ses secrets. Méditer, revient à s'approcher de très près du ruban chromosomique, se mettre à l'écoute de la dictée génétique. C'est pourquoi, après méditation, les bonnes idées sont là, sans qu'on les ait cherchées. Cette manière d'écouter le conseil caché au fond de nos écritures n'a rien de marxiste. On peut être démocrate et ne pas la pratiquer. On peut être un tyran et en bénéficier. Atteindre par la méditation le conseil chromosomique, c'est réaliser la plus savante approche de soi. Façon d'être qui ne dépend que d'elle-même. Il se trouve que la prière musulmane, et la prière en général quand elle est pratiquée dans les conditions physiques requises, extrêmement précises pour les juifs, par exemple, qui mettent tout exprès les phylactères et le manteau, la prière, dis-je, enseigne cette façon d'être et l'imprime au corps. Il en résulte une véritable participation à la Connaissance. La politique donne la plus grande dimension des hommes sociaux. Mais seuls les critères sacrés permettent d'apprécier le degré d'approche de soi qu'un être réalise. »

21 novembre 1982

## TRIBUNE LIBRE

En lisant vos Carnets du Yoga, je suis étonnée de trouver dans le n° 42 (octobre 82) à « Tribune Libre » des spéculations philologiques fantaisistes et fausses sur une notion aussi fondamentale que celle du **pranayama**.

Ce mot est un composé formé de **prana** (qui signifie souffle, souffle vital, énergie vitale) et de **ayama** qui existe bien en sanscrit et désigne l'action d'étendre, d'allonger, d'étirer et aussi celle de restreindre, de freiner, d'arrêter. Ce substantif correspond au verbe **a-YAM**, au temps présent ; **ayacchati** ou **ayamati**, qui est constitué par le préverbe a et la racine YAM, et qui signifie tendre, étendre, ramener, restreindre, tenir en brides, arrêter. Dans le substantif **ayama**, le deuxième a est long parce que la voyelle de la racine YAM s'y trouve au degré long. A côté du substantif **ayama**, on en trouve d'autres de sens voisins dont la voyelle est brève mais qui sont constitués sur le même verbe, comme **ayati** : extension ou allongement dans le futur, postérité, lignage, et **ayamana**, action d'étirer, de tendre un arc. Au cas où subsisterait encore un doute, on trouve les adjectifs (avec la voyelle longue du thème) **ayamita** : allongé, étiré, tendu, rendu visible, et **ayamin** : allongé dans l'espace ou dans le temps, restreignant, arrêtant. La racine YAM signifie tenir en mains, contrôler, maîtriser, restreindre et c'est d'elle que sont dérivés les mots **yama** réfrènement, restreindre, **yantra** ce qui sert à contrôler, à maîtriser, instrument, diagramme magique ; enfin Yama, le nom propre, c'est **yama** personnifié, ce qui pose un frein, ce qui restreint tous les êtres c'est-à-dire la Mort, le Seigneur de la justice (Dharma-raja), effectivement dans la mythologie védique le premier né des hommes, l'ancêtre de tous et le premier à mourir, pleuré par sa sœur-épouse Yami pour qui les dieux créèrent la nuit, afin qu'elle oublie son deuil. Quant au mot **yama** qui signifie veille de nuit ou période de trois heures, il n'est pas dérivé de la racine Yam mais de la racine YA, aller, avec le suffixe **ma** et indique le passage du temps, la durée. Il y a un autre mot **yama** dérivé de la racine YAM et il signifie également (comme **yama**) cessation, restriction, arrêt, ou bien, relatif à Yama le dieu de la mort. Je ne saisis pas pourquoi **pranayama** « ne peut signifier allongement du souffle », loin d'être un contre-sens étymologique, cette interprétation est correcte et ce mot composé signifie en effet allongement, étirement du souffle, ainsi que contrôle, maîtrise, arrêt du souffle, et maîtrise des énergies vitales en général dans le sens où **prana** les englobe toutes.

En espérant que cet éclaircissement n'aura pas compliqué mais aura simplifié les choses, je t'adresse, chère Claude, l'expression de mon extrême amitié.

TARA.