

Shuddhananda

Bharati

Notre santé  
en conscience

Vivez en pleine santé!  
Faites resplendir le corps!  
Le corps est le compagnon de la vie

Aum Shuddha Shakti Aum



ASSA

Editions

## Note de l'éditeur

Je dépose le livre *Notre santé en conscience* aux pieds de lotus de la Déesse universelle, avec la bénédiction *Aum Shuddha Shakti Aum*.

Cet ouvrage aborde des thèmes majeurs des sciences naturelles : les organes, le développement et la protection du corps, la prévention et le traitement des maladies, un mode de vie naturel, la chasteté, la vie de l'esprit. Il comprend une introduction au yoga et au *pranayama*<sup>1</sup>, avec des exercices et des conseils pour faire resplendir le corps comme un diamant. C'est l'aboutissement des précieuses expériences de l'auteur.

Nous évoquons ci-dessous la vie et l'œuvre de Swami Shuddhananda Bharati. C'est une véritable bénédiction pour nous que ce grand sage, voué à la méditation, ait veillé à enrichir nos connaissances en s'intéressant aux sciences de la nature – géographie, botanique, zoologie, physique et chimie – en plus d'écrire des ouvrages philosophiques.

Dans *Udalurudi*, le savant yogi expose en détail les résultats de ses recherches. Les lecteurs pourront en bénéficier en mettant ses conseils en pratique. Nous réussirons, avec la grâce de Dieu !

Nous tenons à remercier les personnes associées à la première édition d'*Udalurudi*, publiée en tamoul en 1938, et dont nous reproduisons les textes ici. Sri K. Lakshmana Sarma, le célèbre naturopathe de Pondichéry (1879-1965),

<sup>1</sup> Le glossaire en fin de livre explique certains mots sanskrits, tamouls ou techniques ; il présente des personnes ou divinités citées.

a rédigé la préface. Kavimani Desigavinayagam Pillai, l'éminent poète de Pondichéry (1876-1954), a composé un poème-préface pour ce texte agréable à lire et accessible. Le naturopathe Sri L. Kameswara Sarma a corrigé les épreuves, secondé par Sri Ganesan pour les illustrations; ce sont eux qui ont été photographiés pour montrer les postures de yoga. Les dessins sont dus à l'auteur. Le D<sup>r</sup> T. S. S. Rajan (1880-1953), ministre de la Santé à Chennai, a favorisé la diffusion des sciences naturelles.

C'est pour moi un vrai plaisir de publier *Udalurudi* dans cette nouvelle édition. Un chaleureux merci à Savitri, qui a traduit l'original tamoul en anglais, et à M<sup>me</sup> Johanne Lebel Calame pour la version française.

Que fleurissent les sciences naturelles! Merci, Kavi Yogi Shuddhananda Bharati, de nous avoir transmis *Udalurudi*, *Notre santé en conscience*, avec la bénédiction *Aum Shuddha Shakti Aum*.

Christian Piaget

## Présentation de l'auteur

11 mai 1897 – 7 mars 1990

### Le sage de l'âge cosmique

A plus de 90 ans, dans son école en Inde du Sud, le Kavi Yogi Maharishi Shuddhananda Bharati travaillait comme un jeune homme de 20 ans. A qui lui demande son âge, il répond : « Mon âge est courage ! » Le yogi a écrit plusieurs dizaines d'ouvrages en anglais, tamoul, hindi, télougou et sanskrit, ainsi que des chants et des poèmes en français, langue qu'il a apprise à Pondichéry.

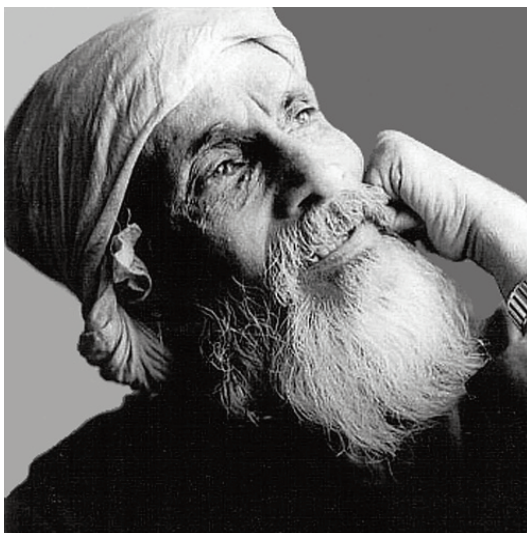
L'œuvre majeure de cet homme conscient de la présence de Dieu en lui, *Bharata Shakti* (en 50 000 vers), décrit son idéal : une seule humanité vivant en communion avec Un seul Dieu dans un monde transformé ! Dans ce texte monumental et unique, le yogi dépeint sur une toile allégorique l'essence de toutes les religions, de tous les prophètes et saints, de toutes les approches du yoga et de toutes les cultures.

L'engagement de l'auteur est résumé dans son livre autobiographique *Pilgrim Soul (L'Ame pèlerine)*. Les trois poèmes cités ici en ouverture expriment à merveille son idéal.

Son mantra, *Aum Shuddha Shakti Aum*, nourrit notre âme et guide nos pas vers la joie intérieure (*ananda*). Il signifie : que la lumière de la Grâce et l'énergie du Tout-Puissant suprême pur nous bénissent de paix, béatitude et prospérité !

Que la beauté et la grandeur d'âme de Shuddhananda Bharati fleurissent et parfument la Terre entière de son message divin et de son rayonnement spirituel unificateur et bienfaisant!

Editions ASSA



Swami Shuddhananda Bharati

*Il y a un seul Dieu pour tout l'univers  
Tous les corps sont un temple de Dieu, rien d'autre*

## Chant de l'Unité

Unissez-vous, unissez-vous, ô âmes  
Unissez-vous et jouez votre rôle  
Unissez-vous en esprit, unissez-vous par le cœur  
Unissez-vous dans le tout et dans la partie  
Comme les mots, les accords et le sens dans le chant  
Que l'Est et l'Ouest s'unissent et vivent longtemps!  
Les arbres sont nombreux, le bocage est un  
Les branches sont nombreuses, l'arbre est un  
Les rivages sont nombreux, l'océan est un  
Les membres sont nombreux, le corps est un  
Les corps sont nombreux, le Soi est un  
Les étoiles sont nombreuses, le ciel est un  
Les fleurs sont nombreuses, le miel est un  
Les pages sont nombreuses, le livre est un  
Les pensées sont nombreuses, le Penseur est un  
Les goûts sont nombreux, le goûteur est un  
Les acteurs sont nombreux, le drame est un  
Les pays sont nombreux, le monde est un  
Les religions sont nombreuses, la vérité est une  
Les sages sont nombreux, la sagesse est une  
Les êtres sont nombreux, le souffle est un  
Les classes sont nombreuses, le collège est un.  
Trouvez l'Un derrière la multitude,  
Vous vivrez dans la paix et l'harmonie.

## Hymne à la Paix

Paix pour tous, paix pour tous,  
Pour tous les pays, paix!  
Joie pour tous, joie pour tous,  
Pour toutes les nations, joie.  
Une paix matinale rosée,  
Une joie estivale souriante!

(Refrain : Paix pour tous)

Tous pour un et un pour tous,  
Telle est la règle d'or;  
Vie, lumière, amour pour tous,  
Pour tous les vivants notre amour.

(Paix pour tous)

Travail, nourriture, vêtements pour tous,  
Statut égal pour tous;  
Santé, foyer, école pour tous,  
Un monde heureux pour tous.

(Paix pour tous)

Pas de riche oisif, plus de mendiants,  
Tous travaillent également;  
Fini les pleurs, fini les peurs,  
Le cœur résonne de vivats!

(Paix pour tous)

Ni terreur atomique, ni gras Mammon,  
Porte close pour le démon de la guerre ;  
    Comme les feuilles des arbres,  
    Comme les rayons du soleil  
Nous sommes Une Communion,  
    Une Communion divine!

Le bon en nous est le bien de tous  
Le Dieu en nous est le Dieu pour tous  
    Votre amour est l'amour de tous  
                                (Paix pour tous)

Pour lui ou elle ou cela ou le reste  
Cette vie collective est la meilleure  
Cette vie universelle est la meilleure  
Le Nord ou le Sud ou l'Ouest ou l'Est  
                                (Paix pour tous)

La paix pour les plantes et les oiseaux, les bêtes  
    Les collines, les rivières, les forêts  
La paix dans la patrie et l'air et la mer  
    Nous voyons une paix dynamique

La paix pour tous, la paix pour tous  
    Paix immortelle pour tous!



## Courage!

La nuit est traversée  
La chaîne d'esclavage  
Elle est déjà brisée –  
Je suis plein de courage!

Dans la paix du matin  
Un soleil d'or s'élève;  
Comme un lion surhumain  
Pour accomplir mon rêve.

Un bon espoir sourit  
Comme un docile enfant  
Qui joue dans l'infini  
Avec un astre ardent.

Mon voyage est fini;  
Je m'amuse du temps;  
L'univers est mon nid;  
De l'éternel printemps.

## Préface

Fidèle aux paroles divines de Sri Bhagavan Ramana Maharshi, qui a dit :

*Voyez toutes les âmes vivantes comme des formes de Dieu  
Vénérez-les et envollez-vous !  
Envolez-vous en vénérant Dieu*

Sri Shuddhananda Bharati a écrit d'excellents livres. Parmi ceux-ci, *Udalurudi* apporte un indispensable soutien au bien-être de chacun. Nos ancêtres ont compris depuis longtemps cette vérité : notre premier devoir est de veiller au bien-être de notre corps. Ce livre procure les connaissances nécessaires pour y arriver. Comme l'auteur l'a écrit depuis son point de vue, celui de la méditation, il couvre des aspects particuliers inconnus d'autres livres conçus suivant des modèles étrangers. Le médecin connaît seulement le corps physique, il n'est pas conscient de la divinité inhérente au corps. Cette divinité comprend trois composantes : l'intelligence, l'esprit et l'âme. L'âme unit le corps physique à l'esprit et l'active. Comme *Udalurudi* explique en quoi la pureté de l'esprit et la pureté de l'intelligence sont importantes pour le bien-être du corps, et en quoi celui-ci garantit la bonne conduite et l'honnêteté, il aidera grandement ses lecteurs à trouver le bien-être.

Par ailleurs, en décrivant les caractéristiques physiques du corps, ce livre enseigne à en préserver la santé. Loué soit l'auteur d'avoir abordé les pratiques naturelles du yoga, du jeûne, du bain de soleil, etc., inconnues des médecins, et critiqué les méthodes artificielles comme la vaccination,

que des ignorants utilisent dans les situations graves! Suivre les pratiques naturelles décrites ici est un devoir.

Puisse cette œuvre rajeunir et revivifier ses lecteurs!

Pudukkottai, le 15 mars 1938,

K. Lakshmana Sarma

## Poème-préface

Désirer sans cesse les biens, la richesse et le confort,  
n'amène que détresse.

Qui est en pleine santé possède le monde entier, dit-on.

Qui suit la voie montrée par le sage spirituel dans son livre

Pourra trouver bien-être inouï et vie immortelle!

Desiga Vinayagam Pillai

## Témoignage

J'ai eu la chance et le grand plaisir de revoir les épreuves d'*Udalurudi*, ce précieux livre. C'est le premier ouvrage à la fois scientifiquement précis et écrit dans un style clair et stimulant. La façon dont il est conçu et rédigé le rend utile pour le grand public et pour les jeunes qui étudient la physiologie et l'hygiène. L'auteur a vécu ce qu'il écrit. Ses idées sur l'alimentation s'appuient sur son expérience et ses essais personnels. Il a aussi lu de très nombreux textes scientifiques. Ses méthodes de traitement sont rationnelles et simples. Il fusionne les idées anciennes et les idées modernes : son livre fait la synthèse de ce qu'il y a de mieux dans le système de santé et de guérison élaboré par nos anciens voyants, à la vision parfaite, et dans le système qu'a construit la science moderne. Il expose les règles d'hygiène en même temps qu'il explique les fonctions physiologiques, faisant de son livre un manuel pratique de vigueur et de santé. Il est éminemment qualifié pour aborder le « corps intérieur », car c'est un parfait yogi. *Udalurudi* comprend un chapitre détaillé sur le Hatha Yoga, le *pranayama* et la culture physique du yoga.

*Udalurudi* est vraiment un livre unique. J'espère que les textes de physique, de chimie, de botanique, de zoologie, de géographie et de mathématiques de l'auteur viendront eux aussi enrichir la bibliothèque tamoule.

L. Kameswara Sarma

## Prologue de l'auteur

### Chant de notre santé en conscience

Le corps est la demeure de Dieu

Il doit être en pleine santé

Avoir des membres souples et forts

N'a-t-on pas droit à la force quand on naît ?

Vivre heureux, n'est-ce pas d'intérêt public ?

La faiblesse n'est-elle pas un enfer cruel ?

La force ne sort-elle pas du creuset du sacrifice ?

Chacun doit avoir le corps de Bhima

Aux muscles saillants

La beauté de Kama

L'esprit fort et serein

Le corps doit briller comme de l'or

Montrer de vraies qualités de chef

Etre actif comme l'éclair

Réussir comme Arjuna

Comme une fleur porteuse de miel entourée d'abeilles

Comme les champs verts nourris par le Gange

Qui apaisent le regard et l'esprit

Le corps doit briller comme un miroir

Comme un petit enfant, j'ai sauté me réfugier

Dans le sein divin de la Mère Déesse

Devrais-je porter le fardeau du chagrin ?

Le Dieu de la Mort pourrait-il s'approcher ?

Il faut éprouver une faim dévorante  
Partager des plats bien cuisinés  
Pouvoir digérer même les pierres  
Dormir d'un sommeil profond, sans cauchemars

Négliger les fringales trompeuses  
Refuser d'avaler toutes sortes de médicaments  
Je vais laisser la guérison venir naturellement  
En me baignant aux rayons pleins de grâce du soleil

Régler la respiration  
Eveiller le feu primordial latent  
Essayer de moins parler  
Et maîtriser les démons de l'esprit

Le travail est dévotion  
L'univers visible tout entier est un temple  
Toutes les pensées visent le bien commun  
Ne crains rien, le Dieu de la Mort n'approchera pas!

Debout, débarrassé des sentiments de peur,  
Je serai doté de rayons d'énergie  
Pour transformer ma vie en fleuve immortel  
Pour nourrir et fertiliser cette plante qu'est la terre

Pour qui conquiert l'âme intérieure  
Il est facile de conquérir le monde  
O Mère éternelle, répands Ta Grâce  
Fais s'épanouir en moi ce rare bonheur céleste!

## La bénédiction de la force

1. Réveillé à 4 h, je me lave le visage, me brosse les dents, fais des exercices, lave mes vêtements, fais ma toilette et m'habille. Après avoir contemplé la beauté du jardin, je médite, l'esprit pur, sur la déesse Shakti qui incarne le feu primordial et je demande la bénédiction de la force.
2. O Mère, Toi qui m'as donné la chance de m'engager à ton service, Toi qui as donné vie à l'univers en moi, bénis-moi ! Donne-moi des épaules capables de niveler les buttes, des bras capables de disperser les forces hostiles d'un seul coup, des muscles souples et forts pour inspirer la peur même chez le Dieu de la Mort. O Déesse, Toi qui nourris les flammes du courage !
3. Les folies de la jeunesse, les multiples activités inutiles qui servent seulement à passer le temps, les piètres aliments dus à la pauvreté, les soucis absorbants, tout cela a abîmé mon corps. Bénis-moi ! Donne-moi un nouveau corps indestructible comme les flammes à l'énergie rayonnante !
4. Donne-moi, je t'en prie, l'esprit fort et la pensée claire pour porter même le monde facilement sur mes épaules, la tête haute comme un lion courageux. Donne-moi la souplesse pour courir et rebondir facilement comme une balle. Donne-moi la victoire sur mes bas instincts pour vivre comme le courageux Hanuman !

Kavi Yogi Maharishi Dr. Shuddhananda Bharati

# Aum Jaya Shuddha Shakti !

## 1. Un temple ambulant

Ecoutez-moi, vous tous, hommes et femmes : notre corps naturel est un monde en miniature, un palais construit avec cinq éléments, un temple ambulant, le *mantra* de Brahma. Il est vain de haïr le corps. Peut-on vénérer Dieu après avoir détruit son temple ? Veillez à la santé de ce sanctuaire de Dieu qui est la pierre angulaire de la vie. Un corps sain garantit une vie saine. Un arbre robuste donne des fruits succulents. Quand le corps se dégrade, la vie le fait aussi. Si le corps est affaibli, la lignée l'est aussi. Le corps est notre outil pour bien agir et trouver le bonheur pendant cette naissance-ci et la prochaine. Engagez-vous au service du corps comme au service de Dieu.

Le premier bien est le bien-être du corps. La connaissance du corps est le principal savoir, la pleine santé est la principale richesse.

Regardez les arbres, les plantes, le corail rouge dans la mer, les insectes, les vers, les poissons, les grenouilles, les serpents, les oiseaux et les animaux : ils prennent soin de leur corps et se protègent. L'homme, avec son intelligence supérieure, ne devrait-il pas être plus heureux et plus fort qu'eux ? Décidez-vous, levez-vous ! Enroulez et jetez votre paillasse de malade ! Sortez de la ronde des soucis ! Vous pouvez être de braves guerriers, engendrer de braves guerriers, prospérer et vivre heureux pendant cent ans. Il existe une voie, écoutez-moi.



## 2. Le corps

L'union de la chair et de l'âme crée cette machine vivante, une machine naturelle guidée de l'intérieur par l'âme. Il existe deux types de corps naturel: 1) le corps intérieur ou subtil, 2) le corps extérieur ou physique. L'esprit, la raison, la volonté et l'ego sont les facultés intérieures du corps subtil, le ministre du maître de l'âme. La puissance des facultés intérieures est la base du bonheur.

La peau, les cheveux, les poils, les muscles, le foie, le sang, les vaisseaux sanguins, les veines, le thorax, les poumons, les nerfs, le cerveau, le squelette, etc. constituent le corps extérieur ou physique. Celui-ci est fait de vingt éléments: ciel, air, feu, eau, terre (les cinq éléments), son, lumière, toucher, goût, odeur (les éléments subtils), corps, bouche, yeux, nez, oreilles (les organes des sens), parole, membres, organes de la reproduction, organes de l'excrétion. Les autres êtres vivants qui sont commandés par cette machine naturelle mangent, dorment, grandissent, se reproduisent et meurent. L'être humain, de par sa force spirituelle, peut commander le corps naturel et l'univers.

## 3. La structure du corps

Le corps est composé d'innombrables cellules, comme une ruche. Chaque cellule est remplie de protoplasme, avec un noyau au centre. De l'éléphant à l'amibe, la séparation du protoplasme entraîne la mort. Plus petit qu'un centième d'atome, le protoplasme contient des protéines, de l'eau, du carbone, de l'oxygène, de l'hydrogène, de l'azote, du soufre et du phosphore. L'homme fait l'expérience d'une

large gamme de plaisirs mentaux et physiques pour accomplir le but de sa naissance. L'éveil spirituel, les bonnes pensées, la bonne conduite, les bonnes actions, les bonnes paroles, l'air pur, une alimentation pure, l'eau fraîche, la lumière du soleil, la chaleur, la terre – voilà les conditions d'une bonne vie physique. L'homme est la somme des aliments qu'il consomme. Pour que la nourriture soit digérée, se transforme en sang, fortifie les nerfs, multiplie le protoplasme et favorise la croissance, plusieurs groupes d'organes interviennent: squelette, fibres musculaires, appareil digestif, nerfs du cerveau, organes des sens, etc. Seul l'œil intérieur du *yogi* perçoit le miracle du corps. Le médecin voit seulement le corps physique.

#### 4. Le squelette

Les os donnent sa forme au corps et le soutiennent.

Frotté avec du curcuma, l'os jaunit, parce qu'il contient du calcium. L'os doit sa dureté au phosphore. Quand il y en a moins, le cartilage de l'enfant plie comme du caoutchouc. En plus de phosphate de calcium, l'os contient de la gélatine, qui le renforce. La cavité intérieure de l'os est rouge et contient de la moelle osseuse. Les ligaments aident les os à bien jouer leur rôle. Les insectes, les vers et les escargots n'ont pas de colonne vertébrale.

Les trois parties du squelette sont le crâne, le tronc et les membres (bras et jambes).

Il y a 208 os, 240 avec les dents: 22 dans le crâne, 33 dans la colonne vertébrale, 31 dans le reste du tronc, 60 (2 fois 30) dans les bras et 62 dans les jambes.

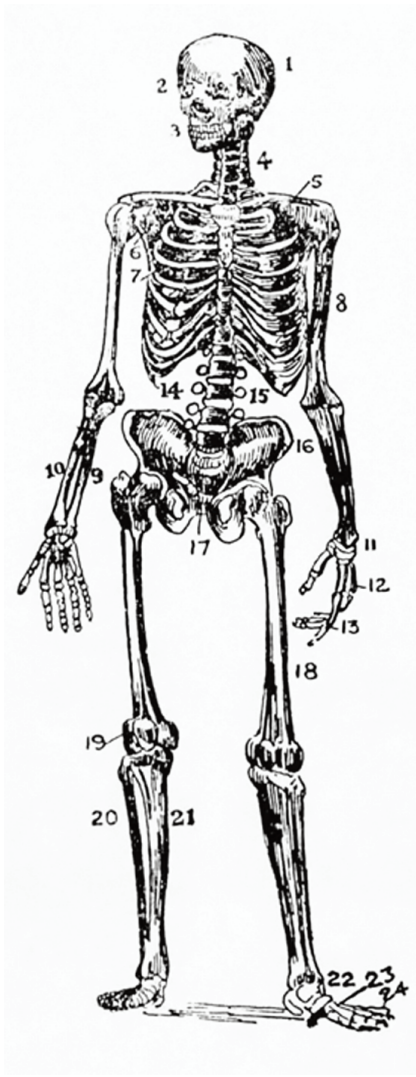


Figure 1: Squelette

1. Crâne
2. Front
3. Mâchoires et dents
4. Vertèbres du cou
5. Clavicule
6. Omoplate
7. Cage thoracique
8. Os du bras
9. Avant-bras (cubitus)
10. Avant-bras (radius)
11. Os du poignet
12. Os de la main
13. Os des doigts
14. Côtes flottantes
15. Vertèbres de la taille
16. Os du bassin
17. Vertèbres inférieures
18. Os de la cuisse (fémur)
19. Rotule
20. Petit os de la jambe
21. Gros os de la jambe
22. Os de la cheville
23. Os du pied
24. Os des orteils

## 5. Le crâne

La tête est la partie du corps la plus importante. Le crâne comprend deux parties: le crâne cérébral et le crâne facial. Le crâne cérébral abrite le cerveau, siège de l'intelligence et des sensations. La forte protection dont bénéficie le cerveau

en montre l'importance. Le crâne cérébral compte huit os: 1 frontal, 2 pariétaux, 2 temporaux, 1 occipital, 1 sphénoïde (qui relie le crâne cérébral et le crâne facial), 1 ethmoïde (où passent les nerfs olfactifs du nez).

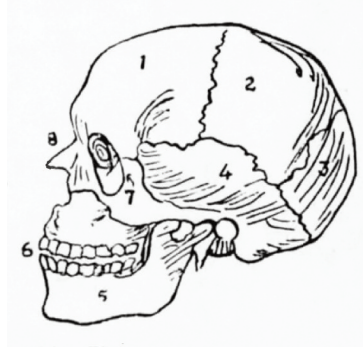


Figure 2: Crâne

1. Frontal
2. Sommet de la tête
3. Nuque
4. Tempe
5. Mâchoire inférieure
6. Dents
7. Joue
8. Nez

Des sutures relient les segments du crâne; on appelle le bord *brahmalipi*. Ces os se rigidifient avec l'âge. Les sutures sont légèrement écartées chez l'enfant, on peut y entendre battre les vaisseaux sanguins. Il ne faut pas frapper les enfants sur la tête ni leur tordre les oreilles.

La face compte 14 os: 7 os du nez, 2 pommettes, 2 maxillaires supérieurs, 1 maxillaire inférieur, 2 os palatins; il y a

32 dents (16 par mâchoire). La mandibule (mâchoire inférieure) est le seul os mobile. Les orbites se trouvent entre le nez, le front et les pommettes. Des parois osseuses permettent le passage de l'air vers le nez et le relient aux orbites. Le nez compte 3 cartilages.

---

Achat en ligne, [commande du livre](#)



---

Editions ASSA  
Grand'Rue 180  
1454 L'Auberson – Suisse  
Téléphone : +41 (0) 24 454 47 07  
Télécopie : +41 (0) 24 454 47 77  
Courriel : [assa@christianpiaget.ch](mailto:assa@christianpiaget.ch)  
Web : [www.christianpiaget.ch](http://www.christianpiaget.ch)

Courriel : [info@editions-assa.ch](mailto:info@editions-assa.ch)  
Web : [www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)

---