

- W.SHURTLEFF et A.AOYAGI: "The book of miso"; "The book of tofu"; "The book of tempeh".
- W.DUFTY: "You are all sampako" (University books, New York).
- UNITED STATES SENATE: "Dietary goals for the United States", février 1977. (Select comittie on nutrition & human needs). Photocopie auprès du C.M.F. et du C.M.P.

Une liste de livres à lire, comprenant notamment de nombreuses biographies, fut rédigée par Georges Ohsawa (jointe à sa lettre du printemps 1944), à l'attention de ses étudiants. Cette liste est disponible sur demande auprès du C.M.F. et du C.M.P. (photocopie).

SOMMAIRE DETAILLE

	N°page:
LIMINAIRE -----	7
PLAN GENERAL DE L'OUVRAGE -----	9
AVANT-PROPOS -----	15
Pourquoi ce recueil ?.....	15
Une base de travail et d'étude.	16
Qu'est-ce que la Macrobiotique ?	17
Les commentaires de l'auteur.	17
Un appel urgent !	18
Note personnelle.	19
 INTRODUCTION -----	 21
En matière de spiritualité	21
Une révolution en médecine	21
Les grandes questions philosophiques	22
De nouveaux horizons scientifiques	23
 PRESENTATION DES OUVRAGES DE G. OHSAWA -----	 25
Le style écrit de G.O.	25
La neige	28
Comment lire G.O.	29
 LISTE DES OUVRAGES CONSULTES, AVEC LEURS SUJETS - 31	
Le Principe Unique de la Science et de la Philosophie d'Extrême-Orient. ..	31
Le Livre des Fleurs.	32
4000 Ans d'Histoire de la Chine.	32
Le livre de la Vie Macrobiotique.	33
Le Livre du Judo.	33
Clara SCHUMANN et la Dialectique du Principe Unique	34
L'enfance de Benjamin FRANKLIN	34
Un Enfant Eternel : GANDHI	35
Deux grands Indiens au Japon.	35
L'acupuncture et la Médecine d'Extrême-Orient.	35
La Philosophie de la science et de la Médecine d'Extrême-Orient.	36
Lettre de la "Maison Ignoramus".	37
Jack et Mitie en Occident.	37
Guide Pratique de la Médecine macrobiotique d'Extrême-Orient.	38
Aide-Mémoire de la Médecine Diététique d'Extrême-Orient.	38
Revue "La Joie de Vivre".	38
Revue "YIN-YANG"	39
Le Zen Macrobiotique	39
L'Ere Atomique et la philosophie d'Extrême-Orient.	40
Le Cancer et la Philosophie d'Extrême-Orient.	40

Comptes-Rendus des Camps d'été.....	41
Revue "La Lettre du Tenryu", et "Principe Unique"	42
Revue belge "Spirale".	42
Autres sources de textes originaux	43
Philosophie et science d'Extrême-Orient	43
L'Ordre de l'Univers	43
Recettes Macrobiotiques, de Jotana OHSAWA (LIMA).	43
"Les Oeuvres de Sensei Georges OHSAWA"	44
Cassettes et enregistrements	44
Références biographiques	44
"Macrobiotics Yesterday and To-day"	44

REFERENCES DES CITATIONS CONTENUES

DANS CE RECUEIL	45
Notes de rédaction	46
Renvois et index analytique	47

CHAP. 1

LA PERSONNALITE ET L'OEUVRE DE GEORGES OHSAWA - 49

A BIOGRAPHIE SOMMAIRE	51
Sensei OHSAWA	51
Chronologie	52
La vie privée de G.O.	58
Relations et contacts établis par G.O.	58
G.O., un illustre inconnu ?	59
Rencontre avec Maître UESHIBA	60
Rencontre avec Maître DESHIMARU	60
Rencontre avec NEHRU	62
Lima OHSAWA	62
B LA MISSION DE GEORGES OHSAWA	64
Tout a un commencement... ..	64
G.O. : pionnier, ou prophète ?	66
G.O. : un philosophe	67
G.O. s'exprime à la première personne	68
La Macrobiotique, une secte ?	69
Vivre dans l'Infini.	70
C BUT DE SON ENSEIGNEMENT	72
Sources de l'enseignement de G.O.	72
La septième condition de la santé	74
Liberté Infinie, Bonheur Éternel et Justice Absolue	74
La Constitution-Conception de l'Univers	76
Erreurs et contradictions	76
D TRANSCENDANCE DE G. OHSAWA	77
La mort de G.O.	79

E PREMONITIONS ET PROPHETIES 82

F AVERTISSEMENTS AUX ETUDIANTS DU PRINCIPE UNIQUE 84

Théorie et pratique	86
---------------------------	----

G CARACTERE ET PERSONNALITE DE GEORGES OHSAWA

L'enfance de G.O.	87
L'homme	87
"Une guérison rapide"	90
Poèmes de G.O.	91
La mère	91
La vie est attrayante, la vie est magnifique	92
Je suis le soleil	93
Un conte	93
Chansons composées par G.O.	94
G.O. : orientaliste ou occidentaliste ?	94
G.O., un grand féministe	95

CHAP. 2

LA PHILOSOPHIE D'EXTREME-ORIENT 97

A PRESENTATION DE LA PHILOSOPHIE D'EXTREME-ORIENT 97

Généralités	98
Origines de la philosophie d'Extrême-Orient	98
Bases de la philosophie d'Extrême-Orient	100

B MENTALITE DE LA PHILOSOPHIE D'EXTREME-ORIENT 101

La beauté	103
L'art nippon	103
La "mentalité primitive"	104
"EREHWON"	105
"Un grain, dix mille grains"	105
Le ZEN	106
L'homme libre	107
Tout accepter	109
La confiance	110
Le Judo	110

C LA PHILOSOPHIE OCCIDENTALE 111

Sur les penseurs occidentaux	113
------------------------------------	-----

D THEORIE DE L'ETRE 115

Taikyoku	115
La vie	115
La mer, la mère...	117

Toujours le nombre sept.....	117
Le vide	118
La pensée	120
E THEORIE DE LA CONNAISSANCE	121
La conscience	121
La perception	123
L'infini	123
Le "moi"	124
Espace et temps	125
CHAP. 3	
LA LOGIQUE DIALECTIQUE UNIVERSELLE / LE YIN-YANG	
A ORIGINES	131
La dialectique	133
La totalité, la partie, le tout.	134
La logique	135
L'absolu et le relatif	135
B LE PRINCIPE UNIQUE	136
Définition du P.U.	137
La loi unique	139
Un monisme polarisable	139
Le principe du changement	141
"Musubi"	142
L'esprit de "ON"	142
Le "DO"	143
Shyu Ha Ri	143
"Shin-Do-Fu-Ji"	143
Physique et métaphysique	144
C LES 7 LOIS DE LA LOGIQUE UNIVERSELLE	145
Commentaires de G.O.	146
Une logique dynamique	149
Des principes éternels	150
L'ontologie	150
D LE YIN ET LE YANG	152
Définition de YIN et de YANG	153
Interprétation pratique	155
L'observation	155
Relativité du raisonnement	156
Non-Yin, non-Yang...	157
E LES DOUZE THEOREMES DU PRINCIPE UNIQUE	158
Commentaires de l'auteur	160
Chercher l'erreur...	160
Etude sommaire des théorèmes	162

Commentaires de G.O.	169
Yin-Yang, mode d'emploi...	169
Exemples didactiques	170
La pureté	172
Continuité	172
Apparence et réalité	173
Comprendre le mécanisme avant tout	173
Vous avez dit équilibre ?	174
Thérapeutique et dangers alimentaires	174
Corrélation et causalité	175
Et le tabac ?	175
Autres exemples, en vrac...	176

F APPLICATIONS DU YIN-YANG	177
La quantité change la qualité	177
Civilisations	178
Education	180
La guerre	182
La colère	183
L'histoire	183
Le progrès	185
L'homme et la femme	185
Grand Yin et petit Yin	186

CHAP. 4	
L'ENSEIGNEMENT DE G. OHSAWA	187
A PREMIERE "LETTRE IGNORAMUS"	187
B L'ORDRE DE L'UNIVERS	190
L'ordre et l'Ordre	191
L'ordre à tous les niveaux	191
C LES GRANDES LIGNES DE SON ENSEIGNEMENT	191
Courriers, conseils... ..	193
Les KOHANS	197
Attribution de "DANS"	200
De la précision !	201
Définitions	201
Définition de la définition	201
Exercice	202
Le travail sur soi	204
La santé	205
Etre pratique, d'abord	206
D LA SPIRALE LOGARITHMIQUE	206
Genèse de la spirale	209
Naissance de l'énergie	210
Pourquoi "logarithmique" ?	210
Une vitesse infinie	211

Interprétation de la spirale	212
Spirales centrifuges et centripètes	213
Le secteur du monde relatif	214
L'expansion infinie	216
Le "Big Bang"	217
L'omniscient, l'omnipotent, l'omniprésent	218
" Tout ce qui est inutile disparaît "	218
Le point de bifurcation	219
Le monde relatif	220
E LES ETAPES DU JUGEMENT	222
Le paradoxe	222
Contraires et contradictoires	222
Quelques paradoxes, chez G.O.	223
Définition du jugement	223
Tableau des étapes du jugement	224
Embryologie du jugement	226
Commentaires de G.O.	228
Encore le nombre 7 !	231
Du bon sens	233
Jugement et comportement	233
Le Satori	234
Perception extra-sensorielle	235
F LES CONDITIONS DE LA SANTE	235
La Justice devient la 7ème condition de la santé	235
Commentaires de G.O.	237
"Test de la santé et du bonheur"	239
La physiognomonie selon G.O.	240
Feuille d'antécédents	243
Le "Sampako"	243
G CAUSERIES ET ARTICLES DE G.OHSAWA	245
Quelques articles remarquables	245
La constance de l'inconstance	245
La Vie	246
Causeries avec G.O.	246
H SUJETS DIVERS	249
L'amour	249
Aimer, c'est donner	250
L'amour Universel	251
L'amour-attraction	252
Le bonheur	253
L'éternel heureux	254
Qui dit bonheur dit malheur	254
La femme, la famille, le mariage	255
Le rêve	256
Le cauchemar	257
Avoir un "grand rêve"	258
La mémoire	258
La volonté	260

La "Grande Volonté"	260
La Justice	262
La peur	263
La paix	264
La liberté	265
L'intuition	267
La démocratie	267
Le vote	268
Les difficultés	268
Vivere parvo	270
La mort	271
Le mensonge	272
La superstition	274
La superstition des fruits	274
Etre aventurier... ..	274

I PROPOS DIVERS

La mort de Ryoji	276
Questions et réponses de G.O. à des étudiants	277
Utilité de l'inutilité	279
Amis intimes et inséparables	279
Personnalités éminentes... ..	280
La sexualité	280
L'adaptabilité	281

CHAP. 5 ASPECTS SCIENTIFIQUES

A GENERALITES

Science et philosophie	284
Critique de la science moderne	286
Décrire n'est pas expliquer... ..	290
La logique formelle	291
C.G.S.	294
L'analyse	295

B PHYSIQUE NUCLEAIRE

Histoire de la conception du monde	295
Théorie de NEWTON	297
" Nouvelle interprétation de la Théorie de Newton "	297

C PHYSIQUE ET CHIMIE

Classification des éléments	299
Chaleur Yin et chaleur Yang	303

D BIOLOGIE

Génération spontanée	304
----------------------------	-----

E	TRANSMUTATIONS	304
	La transmutation personnelle	305
	Transmutation et Taoïsme	305
	Véracité des faits	306
	Réalizations concrètes	309
	Transmutations biologiques et catalyseur	309

F	APPLICATIONS YIN-YANG	310
	Au sujet du danger nucléaire	313

CHAP. 6

	RELIGION ET SPIRITUALITE	315
--	---------------------------------------	-----

A	GENERALITES	315
	Pour et par soi-même	316
	Jésus, Bouddha	317
	Croire, savoir, connaître	318

B	CRITIQUES (sévères...)	318
----------	-------------------------------------	-----

C	PROPOSITIONS DE GEROGES OHSAWA	319
	Vérité et réalité	320
	La foi	321
	La prière et le jeûne	321
	Le péché originel	322
	Le bien et le mal	324
	Le dualisme	324
	Dieu	325
	Création et créativité	326
	La Trinité	327
	La vie spirituelle	328
	Le Karma	329
	Les réincarnations	330
	L'âme et l'esprit	333
	Commentaires de G.O. sur les Evangiles	334
	La non-violence	335

CHAP. 7

	LA MALADIE	337
--	-------------------------	-----

A	GENERALITES	337
	Le malade	339
	La maladie	339
	"Rien n'est plus facile que guérir"	341

B	QUELQUES EXEMPLES DE MALADIES	342
	Le cancer	342

	Cancer Yin et cancer Yang	343
	Maladies cardiaques	343
	Rhumatismes	343
	Le rhume	344
	Hyper et hypotension	344
	Obésité	344
	Rétroversion de l'utérus	344
	Diarrhées	345
	Diabète	345
	Epilepsie	345
	Le SIDA	345

C	LA GENESE DE LA MALADIE	346
	Les étapes de la maladie	346
	Commentaires de G.O.	348
	Le diagnostic	349

D	LA GUERISON	350
	La vraie guérison est spirituelle	352
	La guérison du vieux moine Zen	353
	La maladie incurable	353
	Les "dix conditions prohibitives"	354
	Le malade qu'on ne doit pas guérir	355
	L'arrogance	356

E	LA GUERISON EN 10 JOURS	359
	Guérir par soi-même	360
	L'activité physique	361
	La reconnaissance	361
	La douleur	362

F	QUELQUES EXEMPLES DE GUERISONS	363
	Les phénomènes d'élimination	365

G	L'HEREDITE	367
----------	-------------------------	-----

CHAP. 8

	AU SUJET DE LA MEDECINE	369
--	--------------------------------------	-----

A	GENERALITES	369
----------	--------------------------	-----

B	LA MEDECINE D'EXTREME-ORIENT	370
	Les trois catégories de médecine	371
	L'acupuncture	372

C	CRITIQUE DE LA MEDECINE OCCIDENTALE	373
	La guérison symptomatique	374

D UN PEU DE PHYSIOLOGIE	376
Ortho- et Para-Sympathiques	376
Schéma du système neuro-végétatif	377
Le sang	379
Transfusions sanguines	379
Na et K	380
Le cœur	381
Les reins	381

CHAP. 9
DE L'ALIMENTATION

383

A GENERALITES	383
L'alimentation et la Vie	385
La notion de "plat principal"	386
Aliments principaux et secondaires	387
Les poisons	387
Nutriments	388
Le jeûne	388
La cuisine	390
La "yanguisation"	391
La mastication	393
Au sujet des "écarts"	394
Le végétarisme	395

B LES ALIMENTS

395

Le sucre	397
Le sel	397
L'eau	400
Les calories	400
Les vitamines	401
Le lait	402
Les protéines	402
Les produits animaux	402
Les fruits	404
Les plantes sauvages	406
Phytothérapie	406
La céréale	407

C DIRECTIVES PREPARATOIRES

407

Les dix façons de s'alimenter	409
Le "Kokkoh"	410
Autres recommandations	411
Tableau de classification des aliments, de Yin à Yang	412
Premières expériences macrobiotiques	413
Journal physiologique	415
Au sujet du N°7	415
Les "spécifiques" macrobiotiques	416

CHAP. 10
LA MACROBIOTIQUE

419

A DEFINITION ET BUT

419

Une médecine de l'âme et un art	420
Le mot "macrobiotique"	422
"Une" macrobiotique... ..	422
Origine du mot "macrobiotique"	423

B GENERALITES

424

Se nourrir: un acte sacré	426
La macrobiotique, un régime ?	426

C LA "METHODE" OHSAWA

427

La Macrobiotique purement végétarienne	430
--	-----

D CONSEILS PRATIQUES

431

Tout est permis... ..	432
Aidez les autres !	433
Hygiène macrobiotique	434

E HORIZONS MACROBIOTIQUES

434

Que signifie "être macrobiotique" ?	435
En cas d'urgence	437
De la difficulté à adopter la Macrobiotique... ..	438

F L'ENFANT MACROBIOTIQUE

439

Les premiers enfants macrobiotiques	441
---	-----

CHAP. 11
NOTES BIOGRAPHIQUES SUR GEORGES OHSAWA

443

A ANECDOTES "HISTORIQUES"

443

Quelques détails autobiographiques	445
La vie familiale de G.O.	445
Les remèdes macrobiotiques sont Yang !	446
G.O. et les melons	448
Une anecdote rapportée	449
Le Roi Rhubarbe	450
A travers la Sibérie, en 1929	451
Les herbes sauvages de Paris	451
G.O. et les champignons	452
La "nature véritable"	453

B LES OEUVRES DE GEORGES OHSAWA

453

Vue d'ensemble	453
Rapprochement de l'Orient et de l'Occident	455
Problème de traduction	455

Biographies	456
Philosophie et science d'Extrême-Orient	457
L'article de la revue "Guérir"	458
Lettres ouvertes	459
"L'Ordre de l'Univers"	462
Constitution de la Paix Mondiale Eternelle	462
Rapport sur l'éducation de la volonté	464
"Zen Macrobiotique", version originale	466
Textes divers écrits par G. OHSAWA	467
Test de la santé et du bonheur selon le Principe Unique	467
Feuille d'antécédents	469
Les 7 règles de l'éducation	470
Écrits "nationalistes" de G.O. (vers 1940)	471

C VOYAGE EN AFRIQUE CENTRALE ----- 472

"G.O. meurt au Congo"	472
Journal de Lima Ohsawa (extraits)	473
"Rapport expérimental de ma renaissance"	474

D CHEZ LE Dr SCHWEITZER ----- 475

"Partez tout de suite" (ulcères tropicaux)	475
--	-----

E EXPERIENCES ----- 477

Réflexions personnelles de G.O.	478
Préparation du camp de Chelles...	479

CHAP. 12

HISTOIRE DU MOUVEMENT MACROBIOTIQUE ----- 481

Histoire de notre alimentation	481
Naissance de la Macrobiotique	482
Hiziduka Sagen	483
La Macrobiotique et le Zen	483
Succession et filiation	484
Le mouvement macrobiotique aujourd'hui	485
En France	485
En Europe	486
Dans le monde	487

ANNEXES:

EXTRAITS DE TEXTES DIVERS ----- 489

A DE LIMA OHSAWA ----- 489

7 principes simples pour une cuisine juste	489
Recettes macrobiotiques de Jotana Ohsawa	491

B DE MICHIO KUSHI ----- 493

Le "Régime Standard"	493
Physiognomonie: l'ange et Satan	496

C EXTRAITS D'AUTEURS DIVERS ----- 497

La bombe atomique de Nagasaki	497
"Vérité et secret du cancer" (K.Morishita)	498
Transmutations à faible énergie (L.Kervran)	499
Extraits de la revue de l'U.N.E.S.C.O.	500
"Secret de la Conscience Parfaite"	502
"Souvenirs de ma femme Toshiko" (R.B.Bose)	504
Le serment d'Hippocrate	505
Rapport Mc Govern, 1977, Sénat U.S.	506
"Science et Vie", Février 1974	507
Le colloque de Cordoux	508
"L'homme et la science" (W.Heitler)	510
Déclaration du chef indien Seattle	511
L'hymne à Astarté	515
"La Précieuse Guirlande des Avis au Roi" (Nagarjuna)	515
Citations de René Guénon	517
"L'Amour, énergie de l'Univers" (F.Hatem)	520
Préface du I-King par C.G.Jung	521

UN PEU DE LINGUISTIQUE... ----- 523

Selon les racines indo-européennes	523
Selon l'évolution phonétique	524
Selon l'origine latine	525
Idéogrammes chinois	526

...EN GUISE DE CONCLUSION ----- 529

BIBLIOGRAPHIE A CONSULTER ----- 533

Lectures conseillées par G.O.	533
Liste d'ouvrages sélectionnés par l'auteur	535
1) Ouvrages fondamentaux	535
2) Livres d'auteurs macrobiotiques	537
3) Ouvrages traitant de la cuisine macrobiotique	539
4) Autres ouvrages de cuisine, d'inspiration macrobiotique	539
5) Documents et livres divers	541

INDEX ANALYTIQUE ----- 561

Recherche par sujets	561
Recherche des noms cités dans ce livre	568
Table des illustrations principales	571

INDEX ANALYTIQUE

Recherche par sujets

Les mots-clefs ci-dessous sont classés par ordre alphabétique. On retrouvera le mot, le groupe de mots, ou l'idée qu'ils représentent, aux divers paragraphes répertoriés, indépendamment de leur présence dans les chapitres qui leur sont consacrés.

(Quand la référence s'adresse à un passage contenu dans un commentaire, le paragraphe indiqué est celui qui le précède immédiatement).

Exemple: PU68(243) signifie paragraphe PU68, page 243.

Il est possible de rencontrer la même référence en face de plusieurs mots, pour les raisons que nous avons signalées dans notre introduction.

En outre, le pointage n'est pas systématique, le but recherché n'étant pas de faire l'exégèse des textes choisis.

mots-clefs	références
Adaptabilité	JU29(111); ZM63(116); LT10(284); XXX(321); CC15(322); CC49(402); PH94(425).
Alimentation	OUIX(43); JV16(64); 2PR43(65); 2PR43(85); ZM17(107); ZM63(116); JV6(117); PU83(143); EA137(182); 1PR25(204); JU22(239); SP99(242); VM19(242); (278); PH131(322); VM105(352); YY63(352); JV3(420).
Ame	VM(33); OOO(124); PU53(124); YY58(126); YY68(148); LT106(170); VM109(206); JV6(217); JV12(261); LT105(330); SP66(332); VM105(352); 2PM147(379); VM17(426); ZM25(428); LI5(433).
Amour	PH(36); GP5(75); JU31(108); BA(170); YY61(184); LI2(195); OOO(203); BA35(217); LI17(230); JU97(265); YY68(321); BA61(327).
Analyse	JV11(112); 2PR45(113); SP97(144); 1PM56(155); BA(263); PU9(284); VM139(284); LI14(287); YY65(289); BA(290); PU51(291); JV6(386).

Année biologique VM177(180); LI1(188); LI10(375).
 Arrogance JV12(122); 1PR12(196).
 Bas jugement EA33(179); LI18(179); EA137(182); LI19(229);
 PH178(229); AM(230); LI19(232); JM41(230);
 YY77(268); JM(268); LI10(334).
 Biologique, physiologique et logique (26); AC(35); JV31(69);
 AC21(75); GP5(75); JV4(99); LI18(179); LI1(189);
 SM1(189); PH78(207); JV21(207); LI15(321); LI1(425);
 AC21(425); GP4(427).
 Bonheur OOO(203); LT103(421); VM147(426).
 Bouddhisme PU10(131); PU(502).
 Cancer MG59(173); BA(175); CC62(175); MG44(388).
 Catalyseur JU53(182); 3OS47(533); 2PR45(310).
 Changement MG12(103); VM196(138); HC16(138); HC16(142);
 PH166(146); JU110(146); CC123(262); BA(290);
 YY79(304); GP30(395).
 Christianisme JV4(99); JV3(316); PH20(316); JU28(318); JM19(319);
 JV16(372).
 Coeur (26); JV32(271); PH155(378).
 Connaissance M31(103); CC26(112); PU42(115); PU9(121);
 PU47(122); PU54(123); PU10(131); LI14(197);
 PU58(256); JV14(260); 1PM14(267); PU9(284);
 JV12(285); BA(302); PU50(333).
 Conscience PH180(76); AC14(97); PU47(122); YY122(227);
 PU50(333).
 Constitution-conception de l'univers PH(36); LI18(68); PH180(76);
 JU75(110); JM22(124); JU95(177); PH166(190); EA26(214);
 PH86(226); PH174(227); CC123(262); ZM45(317); JV1 2(327);
 PH21(375); PH154(377); PH94(425).
 Créer ZM63(116); 1PM12(116); OU119(134); JV5(176); YY66(186);
 SM1(189); LT77(274); LI15(326).
 Dialectique AC15(100); JU75(110); JM10(113); VM194(133);
 OU119(134); EA27(136); VM193(137); LT101(139);
 LT84(148); PH91(176); JU95(177); CC53(178); LI1(188);
 PH166(190); OU89(216); YY68(232); CS47(252);
 CC26(284); ZM45(317); JM109(384); CS13(386);
 ZM122(403).
 Dieu OU(79); 1PR32(110); BA19(117); SM89(123); PU53(124);
 OU103(134); VM186(139); YY68(148); 1PM65(173);
 GA145(204); GA142(204); YY85(201); JV5(212);
 2PM110(212); YY122(227); LI19(232); SP66(253);
 2PR28(259); 1PR28(263); JV1(269); LT77(274);
 OU91(296); EA47(297); BA(307); EA48(316); LT40(320);
 LI15(321); CC86(325); MG69(335); SM44(338);

VM104(339); VM113(339); GP82(341); LI4(350); LT38(352);
 1PM14(365); JV16(370); OU85(384); YY42(409);
 ZM65(425); VM17(426); OOO(472).
 Difficultés ZM49(106); SP71(170); LI2(177); SM1(189); LI2(229);
 PH178(229); ZM36(238); 2PR30(240); JV12(261);
 2PR32(263); LI18(266); JV12(288); SM44(338);
 LI3(355); PH87(385); LI15(429).
 Dualisme CC43(152); 1PM56(155); BA35(217); LI10(223);
 JM48(228); RK(278); CC26(284); VM195(292);
 VM187(292); JM22(324); GP23(428).
 Eau 2PM178(117); 2PM182(117); LI15(177); LI2(194); (278);
 JV13(379); JV18(380).
 Ecartés SP80(90); SM62(212); YY39(223); LT53(223); JV12(261);
 JV1(269); LT69(430); YY39(432).
 Energie PH93(209); 1PR33(209); PH92(209); OU89(216); LI13(295);
 EA47(297).
 Enfer ZM48(369).
 Equilibre LT84(148); YY55(157); 2PM137(183); HC65(184);
 JV3(262); PH154(377); JV11(387).
 Espace (voir à Temps et espace).
 Esprit LT84(149); MG69(335); 2OS27(457).
 Expansion infinie EA(40); 1PR(111); OU121(115); CC150(119);
 BA(126); OU115(128); 2PM155(140); YY68(148);
 EA15(209); 1PR33(209); CC152(213); BA20(216);
 1PR1(217); 1PR4(217); 1PR34(219); BA(220);
 YY69(221); 1PR23(235); PR(247); 1PR24(262);
 2PM133(273); EA47(297); OOO(321);
 2PM155(324); BA61(327); YY86(329);
 1PR27(334); MG69(335); JV31(378).
 Fantôme poème(93); SM55(120); VM12(385); LT66(452).
 Femme 176(95); BA(263).
 Foi PH(36); ZM47(77); JV12(85); PU47(121); OOO(202); GA145(204);
 PU49(218); 2PR4(233); JV22(276); JU151(318); 1PR28(370).
 Génération spontanée OU121(115); PU27(303).
 Gravitation EA(40); PU54(123); EA15(209); 1PR1(217); 1PR4(217);
 2PM134(287); LI6(294); 1PR1(295); EA9(301).
 Guérison en dix jours LI1(189); BA5(349); BA34(349).
 Infini 2PM11(69); OU(79); SM67(121); SM89(123); OU121(123);
 JM22(124); OOO(124); OOO(124); YY58(126); BA(126);
 OU115(128); OU103(134); PH187(140); PH166(146);
 PH166(147); YY68(148); PH166(190); SM54(211); SM62(212);
 JV5(212); 1PR4(217); MG52(218); YY69(221); OOO(258);
 2PR28(259); PH196(261); JV14(261); LI17(279);
 2PM100(283); OU91(296); MG47(325); JM28(327);

MG69(335); SM86(393); YY63(436).
 Instinct 2PR41(122); 2PR41(231); 2PR28(259).
 Intuition PU47(122); PU25(137); LI12(224); OOO(258); 1PM14(267);
 VM195(292); VM147(426).
 Jeune YY85(64); 1PM12(119); CC16(270); LI15(321); ZM145(322);
 CC15(322); OOO(472).
 Jugement suprême AC21(75); JV12(85); AC14(97); LI6(119);
 1PM12(119); SM54(120); SM89(123); OOO(124);
 LT44(137); LI1(188); GA145(204); YY42(205);
 JV6(217); LI14(221); CC43(222); AC94(223);
 LI2(229); YY89(228); SP80(266); CC139(274);
 1PR26(279); 2PR4(313); LI10(318); YY68(321);
 JM70(326); LI10(334); 1PR27(334); PH98(354);
 LI3(355); EA39(371); LI14(372); LI10(375);
 YY86(427); VM196(427); LT69(430); JV31(435);
 OOO(474); 1PR20(502).
 Justice VM186(139); 1PR24(141); JV20(191); LT85(203); YY42(205);
 BA20(216); YY60(245); JV18(276); (278); LI17(284);
 LT112(287); JV3(317); PH106(386); 1PR23(419);
 JV21(420); ZM25(428); YY145(460).
 Karma CC182(185); PU(203); LT105(330); LI10(331).
 Liberté JU(33); AC99(66); JV10(68); YY68(148); OOO(203);
 GA145(204); 1PR25(204); YY85(205); JV4(234);
 LI19(267); LT80(268); JV31(270); OOO(274);
 RK(277); GP24(352); JM64(420); LT103(421);
 ZM25(428); JV31(435); YY145(460); YY77(475).
 Liberté infinie, bonheur éternel et justice absolue (49); AC21(75);
 GP5(75); AC25(85); AC14(97); AC13(100); ZM32(108);
 OOO(145); LI18(179); LI1(188); LI1(189); SM1(189);
 PH86(226); YY122(227); YY68(232); LI(234); LI6(250);
 ZM44(262); JV18(288); PH20(316); LT40(320); GP1(338);
 GP82(341); ZM29(354); JV10(362); ZM48(369);
 LI10(375); PH154(377); OOO(420); PH94(425);
 LT69(430); JV21(431); YY77(475); YY70(479).
 Logique formelle PH172(112); PH181(124); PH166(147); LT84(148);
 YY79(157); PH166(190); JM45(274).
 Logique universelle GA147(65); JV32(135); PH14(138); CS88(179);
 PH166(190); YY68(232).
 Macrobiotique (26); AC(35); VM(33); YY73(61); JV31(69); SM66(73);
 AC21(75); JV12(85); 2PR43(85); JU129(110); YY117(143);
 SM1(189); GM35(198); 1PR25(204); LI2(205); ZM36(239);
 JU22(239); ZM37(239); VM32(240); JV13(258); JV19(276);
 LT10(284); BA12(305); EA88(313); SM93(319); JV3(322);
 VM105(352); 2PM110(352); LI15(372); YY42(409).

Malheur OOO(52); 1PM60(66); MG1(100); MG45(172); CS88(179);
 AM(230); YY69(257); OOO(270); JV31(270);
 ZM27(340); JV11(391); PH94(425); GP8(433); GP4(434).
 (les trois) Médecines ZM(39); LI14(75); JV11(86); LI14(360);
 JV10(362); LI14(364).
 Méditation JV11(115); JV3(316); LI15(321); JM21(322); SM68(322).
 Mémoire PH180(76); JV16(77); SM67(121); PU47(121); OOO(124);
 OOO(223); LI13(224); PH180(226); LI19(232);
 2PR28(235); JU20(237); JV4(238); ZM36(238);
 MG69(335); JV151(381).
 Mentalité primitive JM8(22); ZM23(98); YY122(227); BA(263).
 Méthode macrobiotique 2PR43(65); ZM(68); YY71(69); YY68(69);
 AC21(75); AC25(85); LT101(139); VM198(139);
 VM202(180); LI1(189); VM109(206); LT10(260);
 JV12(317); AC85(373); VM133(386); GA146(419);
 YY63(421); AC21(425); GA8(456); YY68(463).
 Mlle J. 1PM65(173); PM(249); 1PM86(364); 1PM11(365); 1PM14(365).
 Monde relatif EA(40); AC15(100); PH195(123); 2PR42(125); BA(126);
 JU110(133); LT84(139); YY68(148); PH170(149);
 YY68(148); MG53(173); JV3(176); PH191(176);
 OU109(182); OU111(185); LI1(188); 1PR1(210);
 2PM110(212); CC149(219); LT80(228); YY60(245);
 JV14(261); PH196(261); SP80(266); GA78(273);
 JV16(275); OU91(296); EA47(297); GP82(341);
 JV5(387); YY89(392); SP78(429); YY145(460).
 Monisme AC15(100); JM10(113); PU23(132); LT84(149); PH101(212);
 PM(248); LT85(265); 2PM155(324).
 Mort MG53(116); BA19(117); SM54(120); FK(150); OOO(184);
 SM1(189); CC152(213); BA35(217); AM(230); OU92(259);
 OOO(260); VM118(269); CC102(271); LT77(274);
 SM89(274); YY74(276); RK(277); RK(278); BA(295);
 ORAL(327); YY134(330); LI3(355); LI12(362); GP55(361);
 YY78(378); 2PM147(379); AC96(384).
 Mouvement PU42(115); ORAL(274).
 Musubi HC16(138).
 Omniprésent, omniscient, omnipotent PH(36); 2PM172(110);
 JU110(147); LI1(188); MG52(218); PR(247);
 EA47(297); LI3(355).
 "ON" JV31(95).
 Ontologie OU119(134).
 Ordre de l'univers EA(40); JV16(64); YY68(71); AC21(75); OU(79);
 AC14(97); OU120(136); EA137(182); JU109(190);
 GA(191); GA142(204); GA145(204); EA15(214);
 EA47(216); YY68(232); ZM44(262); CC115(262);

Newton YY34(286); (296); 1PR1(295); (297); (510).
Northrop (Prof.) (59); YY145(460).
Pasteur AC(112); OU108(119); LT112(287); YY65(289); (374).
"Potimarron" JV11(444).
Quinton (René) VM191(114).
Romain Rolland (59).
Rousseau (J.J.) 1PM48(114).
Sagen (Hijiduka) 1912(53); 1PR26(64); PH50(381).
Schweitzer (Docteur) PH(36); 1955(54); (102); CC41(374); OOO(472).
Shokuyo-Kai 1916(53); (483).
Sinclair (Upton) (59).
Soulié de Morant AC(53); CC37(450).
Steiner (Rudolf) 1PM48(113); (383).
Theillard de Chardin 1PM48(114).
Ueshiba (Maître) JU(33); JU31(108).
Valéry (Paul) (59).
Voltaire 1PM48(114).

Table des illustrations principales

Shin Do Fu Ji -----	page 13
Portrait de G.O.	55
Fac-similé de l'écriture de G.O.	56
Portrait de Me UESHIBA	60
Portrait de Me DESHIMARU	61
Portrait de LIMA	63
Une estampe japonaise	103
Espace et temps	125
Les trigrammes du I-King	132
Le "T'ai-Ki"	138
La tour de MU (médaille)	200
Constitution-conception de l'univers (spirale)	208
La spirale et le secteur du monde relatif	215
Point de bifurcation, et spirales	220
Le "Sampako"	243
Classification spectrographique	300
Spirale de la périodicité des éléments	301
Le système neuro-végétatif	377
Journal physiologique.	414