

**L'ART
DE LA
RESPIRATION**

D'après le Dr HANISH

SES APPLICATIONS PRATIQUES AU DOMAINE
DE LA SANTÉ, DE L'ÉPANOUISSEMENT
DES FACULTÉS CÉRÉBRALES ET SUPÉRIEURES.

ÉDITION NOUVELLE

ADAPTATION PAR
GERMAINE ET CARLOS BUNGÉ



PARIS
LES ÉDITIONS MAZDÉENNES
152, Boulevard Saint-Germain

CHAPITRE PRÉLIMINAIRE

LE Lecteur qui, pour la première fois, prendra en main cet ouvrage ne saurait, même de loin, supposer les découvertes, les révélations que celui-ci tient en réserve pour lui. Nous disons bien pour *lui*, car, ces découvertes étant différentes pour chacun, celles qu'il fera seront strictement siennes, individuelles. Tout est latent en chaque être, aussi ne prétendons-nous pas venir vers chacun, chargés de présents divers et merveilleux à lui destinés et par nous offert, mais bien seulement apporter à tous les moyens de retrouver, en soi, les biens, la vérité, qui sont *leurs* biens, *leur* vérité.

C'est par l'étude et l'application des enseignements simples que lui apportent ces pages que chaque individu, devenant capable de se connaître, de pénétrer l'énigme vivante qu'il fut jusque-là à ses propres yeux, prendra véritablement possession de soi-même, de tous les pouvoirs qu'il détient en potentiel, et qui n'attendent que sa décision pour devenir agissants, probants, efficaces. Tout est soumis, aussi bien en l'homme qu'en la nature, à cette volonté de l'être qui prend conscience de soi, qui vit selon les lois qui régissent homme et nature, qui en respecte les justes relations en tous domaines. *Vouloir* est vraiment *pouvoir*, lorsque cette volonté humaine est claire, bienfaisante, et basée sur la véritable Connaissance.

Par l'étude consciencieuse, intelligente de la Respiration sous ses divers aspects, dans ses multiples effets, --- variables selon ses modalités, --- sur la vie humaine, des points de vue à la fois physiologique et psychologique; par l'application attentive, l'exercice méthodique et persévérant du merveilleux moyen qu'elle représente, tout individu voit changer rapidement l'aspect de tout ce qui concerne son existence, dans les trois formes et manifestations de cette existence : physique, intellectuelle, spirituelle. Après très peu d'étude, chacun comprend que le véritable facteur de vie et de progrès réside dans la *respiration* et dans l'exercice scientifique, raisonné, conscient, de celle-ci.

La respiration fut, est et restera, à la fois la source, le moyen et le soutien constant, qui donnent, conduisent, dirigent, gouvernent, vie matérielle et de pensée. Tout aspire, expire, tout vibre, qui existe dans la création. C'est seulement chez l'être humain que ce naturel processus *d'inspiration, d'expiration*, qui est commencement, fin et éternel recommencement vital, devient une fonction, non plus machinale, mais qui peut et *doit être* parfaitement contrôlée et consciente. La respiration est alors la clé, la voie qui conduit à une évolution normale, aisée et volontairement accélérée.

L'homme qui vit inconsciemment est sans cesse sous le poids de l'inquiétude, aucune base réelle ne peut lui offrir le sûr point le départ pour ses actes et pensées. Mieux, il ne pense pas ! Il a des idées qui sont fragments, échos, bribes de pensées erronées d'autrui, et qui ne sont que suite de la longue et lourde chaîne d'hérités, d'habitudes, de suggestions, de soumissions. La vraie pensée individuelle, originale, qui part vraiment de l'être lui-même, ne se manifeste que chez fort peu d'individus. Elle se forme et rayonne en ceux-là, et par eux, uniquement *parce qu'ils vivent selon certaines lois et principes d'harmonie* qui les rendent aptes à suivre la grande Loi de progrès, d'Evolution.

Ils ont le pouvoir d'être en contact avec leur conscience individuelle, qui est image de la grande harmonie et conscience universelle, parce que leur vie est droite, nette de fautes, de transgressions contre les lois de cette harmonie universelle.

Le patrimoine de bonheur, de connaissance humaine universelle est bien à chacun et pour chacun, il lui est permis d'y puiser, mais à condition d'en être digne. L'homme souffre parce qu'il est déchu, parce qu'il s'est, lui-même, privé de ses droits, en négligeant ses devoirs, en déclinant ses responsabilités. Voulant être maître et puissant : il agit en esclave, est honteux de soi, parce qu'il *sait* qu'il ne remplit pas son rôle.

Incomplètement pourvu de connaissance par ses devanciers ignorants, qui l'appelèrent à la vie sans être capables de le doter des appuis, qualités et facultés d'utilisation des biens qu'il a apportés, paresseux, indolent lui-même et redoutant d'aller au fond de soi, il ne se libère jamais de ses tares et étroitesse, et il laisse en friche tout ce qui devrait, pourrait rendre sa vie bonne et féconde.

A demi conscient de cela, sentant toujours que tout ce qu'il voit, fait, devrait, pourrait être autre, pourrait, devrait lui permettre une réalisation meilleure, l'homme, parfois, lorsqu'une conscience vaillante le harcèle, essaie loyalement, mais vainement, de changer la face des choses, il s'évertue, s'acharne... sur autrui ! Il part à la conquête de la vérité, il veut changer les hommes, qu'il aime et souhaite sauver ! Il lutte, glisse, se décourage, repart avec foi, mais ses efforts ---- combien avec une déchirante tristesse l'avouèrent au « départ » ---- restent stériles. Il n'a rien obtenu sur autrui, et il a laissé passer son temps d'existence sans se réaliser soi-même !

Pourtant, il y a de grands cœurs qui ainsi se donnent, vainement, avec dévouement... Seulement, tant qu'un être ne s'est pas trouvé soi-même, n'a pas changé ses propres conditions : physiques, mentales, morales; tant qu'il part en redresseur de torts ---- avec, au fond de lui, le manque de véritable foi en soi, qui ne se gagne que par acquisition de la maîtrise de soi-même, par Connaissance ---- tant que lui-même ne sait pas ce qu'il doit être, et ne fait pas ce qu'il doit faire, il lui est impossible de faire rayonner vérité et lumière sur les ténèbres; il ne saurait les anéantir, car elles existent encore en lui. Un peu plus conscient, et, de ce fait, plus douloureusement ému par la vue du chaos et de la souffrance humaine, l'homme qui ne s'est pas soi-même guéri, redressé, participe encore au mal qu'il veut abolir, et qu'ainsi il ne saurait effacer !

C'est en soi qu'il faut que chacun recherche erreur, travers, déficiences, sans se soucier du plus ou du moins qu'en fait et possède autrui ! C'est seulement chaque fois qu'un être nouveau, *renouvelé*, s'éveille à la droiture, à la conscience, se libère du mal sous toutes ses formes, que le Bien, dans l'humanité, augmente et progresse. Il s'agit, non point de détruire, de combattre au dehors, chez autrui, ce qui est faux, mauvais, discordant, mais de construire, d'éduquer et, surtout, d'en devenir capable, en commençant par se renouveler soi-même afin de rayonner juste exemple. On ne détruit l'ombre qu'en y projetant la lumière, de même pour l'ignorance et l'erreur qui en sont la résultante, et ne s'effacent que devant la Connaissance. Pour aider, il faut d'abord être solide sur ses pieds ! Ne renouvelons pas sans cesse l'aventure de l'aveugle et du paralytique ! Qui se sent le désir de conduire ceux dont les yeux sont clos, qui voudrait apporter contribution et appui à ceux qui s'égareront doit se soucier, en tout premier lieu, de la qualité de la force qu'il prétend mettre à disposition de qui a besoin de guide !

Il est déloyal, cruel, de mettre sur un torrent une planche non parfaitement saine... Il faut que chacun songe à faire de soi ---- pour sa propre évolution d'abord, dont il sait qu'elle sert à celle de tous ---- un individu sain, loyal, actif, laborieux, appliquant forces, facultés et intelligence, sans cesse, à l'amélioration de tout ce qui entre dans le champ de son existence. C'est seulement ainsi que l'homme devient *individu*, c'est-à-dire maître de soi et de la nature : qu'il peut devenir vraiment libre, en devenant créateur.

C'est chacun qui doit, d'abord pour soi-même, faire le travail de relèvement, de rééquilibration, de reconstruction de soi. Commencer par le côté corporel, organique, et amener ainsi meilleure activité cérébrale et mentale, rend enfin tout être capable de devenir agent de perfectionnement indéfini, d'être celui de son propre épanouissement et bonheur.

Tout cela, la pratique de la culture respiratoire, attentive, persévérante, méthodique, permet à chacun de l'envisager, de le comprendre, de le réaliser. Il n'est aucun autre moyen qui permette vraiment à l'être humain de devenir conscient de soi, maître de son destin. Ce ne sont point les études intellectuelles, les recherches théoriques, ni les analyses, comparaisons et déductions que firent des hommes, même sages, qui rendront jamais un être à soi-même ! Car, ce que peut faire de plus un individu pour un autre, c'est de lui indiquer les voies et moyens nécessaires, conséquents, qui lui permettront de se retrouver, de se connaître; cela seul, pour chacun, a véritable valeur, parce que rendant l'usage de la vraie, de l'immense connaissance innée en chaque être.

C'est ainsi qu'au début de ces lignes nous disions que celui qui, pour la première fois, lira cet ouvrage, ne saurait soupçonner ce qui *pour lui* y est contenu; en effet, ce qu'il *retrouvera* grâce à l'étude qu'il fera de cet ouvrage, ne sera pas positivement en ce livre lui-même, mais est *en lui*. Il en reprendra connaissance et possession au fur et à mesure de l'éveil progressif, harmonieux de ses sens et facultés, par l'application des moyens indiqués, par l'état plus éclairé de sa raison, de son intelligence, devenant chaque jour plus agissante et lui permettant toujours meilleur emploi des possibilités immenses qui, peu à peu, se révèlent à lui comme siennes.

Rien là de mystérieux, d'occulte. Que ne s'imaginent point ceux qui sont avides de merveilleux et d'imaginatifs élans ---- parce que pauvres du sens de la réalité, si puissante et belle pour qui devient apte à la comprendre et à vivre selon ses lois ---- qu'il leur sera enseigné ici des pratiques compliquées, redoutables, que leur sera donné la clef de la « magie » ! A moins que, toutefois, ils n'aient compris que toute la magie splendide de la vie réside dans le déploiement et l'utilisation intelligente, féconde, de cette vie elle-même ---- auquel cas, nous pouvons bien leur affirmer, alors, que ce Livre est le plus grand magicien qui soit, qui tout transforme, embellit, rend beau de vérité et de lumière !

Pour chacun est là la clé de tout ce qui, pour lui, est problème, incertitude ou espoirs. C'est chacun, soi-même, qui la retrouve *en soi-même*, et qui est appelé à utiliser cette clé en vue de la culture, de l'épanouissement intégral de son être. Corps, intelligence : matière et Esprit, qui conditionnent la manifestation humaine sur terre, sont régis, gouvernés par des lois naturelles, universelles et individuelles qu'il faut connaître. La liaison entre *l'individuel* et *l'universel* ne se peut établir qu'au moyen du souffle, de la *respiration*, indispensable dans la création pour que se manifeste la vie animée.

Dans les divers règnes qui ont précédé le genre humain, la respiration est fonction végétative, machinale. Chez la majorité des hommes aussi d'ailleurs, et c'est pourquoi ils restent des *hommes* et ne deviennent des *individus* que lorsque, par suite de certains états et phases de développement atteints, leur *respiration* est non plus inconsciente, mais devenue *consciente*, est donc : *respir individuel*.

C'est seulement à partir de cette heure que l'homme cesse d'être soumis aux conditions d'hérédité, de fatalité, seulement à ce moment qu'il commence à ne plus être un jouet, un esclave de tout ce qui l'entoure, mais qu'il en devient le maître intelligent et conséquent. C'est seulement à partir de cet instant qu'il fait le premier pas vers sa délivrance, vers la libération véritable.

Toutes qualités deviennent alors opérantes, et chaque jour, chaque heure change caractère, mentalité, les ramenant à leur véritable nature. Par suite, la compréhension devenant plus claire, meilleure sur tous plans, des faces et aspects de tous problèmes apparaissent, qui étaient autrefois confus, obscurs ou n'apparaissaient pas. En fait, ce ne sont pas ces aspects qui surgissent, ce sont les facultés d'observation, de conception, de conclusion, qui, s'éveillant en l'être, les rendent tout à coup *apparents*. La raison, qui contrôle toutes choses, qui harmonise et lie, fait apercevoir et utiliser sagement toutes possibilités individuelles, et maintes occurrences bonnes.

Libérée, l'intelligence rayonne, devient créatrice, et l'être se sent capable de toujours meilleures manifestations, matérialisations de ses facultés. La pensée vraie peut enfin agir par l'entremise du corps purifié, pacifié, fort; de l'Intelligence créatrice qui représente, sous la forme individuelle, dans tous actes et œuvres de l'homme, la grande pensée, l'Intelligence créatrice universelle.

Dans l'existence de l'être dont la pensée se réveille sous l'influence du souffle consciemment puisé, plus rien ne subsiste de ce qui le liait trop lourdement à la matière; il n'est rien de ce qui le faisait esclave de ses travers qui, peu à peu, ne s'évanouisse. Tout ce qui l'enchaînait, rétrécissait le champ de ses élans et la réalisation de son idéal, tombe, sans même qu'il y songe. Purifié de corps, d'esprit, il a laissé ses limitations, ses barrières derrière lui, il devient *Lui*, et tout cela n'était qu'emprunts, imitations inconscientes, incontrôlées qui disparaissent. Désormais, il ne saurait s'égarer, il a en lui son propre guide, toujours en éveil : sa conscience; l'impulsion constante de son désir d'atteindre au vrai but de son existence le pousse à se cultiver et perfectionner sur tous points.

Cela est rendu bien facile à qui respire, parce *qu'il* commence par le point principal; parce que, régularisant, harmonisant, contrôlant ses activités organiques, il permet ainsi le normal épanouissement de son cerveau et le libre essor de sa pensée.

Respirer fait *l'homme*; respirer consciemment fait éclore *l'individualité*, lui permet de rayonner sa toute-puissante sagesse et pureté. Seulement, ne pensons point atteindre les sommets d'un bond ! Nous n'avons d'ailes que le « souffle » ou respir individuel; utilisons-le d'abord aux fins du renouvellement, de la régénération organique, travaillons à notre propre renaissance, à amener en nous l'état de conscience correspondant à notre valeur et qualité d'être humain, et nous pourrons ensuite prétendre à tous aboutissements.

La culture respiratoire scientifique comprend diverses modalités : la respiration proprement dite ---- qui, du seul point de vue physiologique déjà, est irremplaçable valeur et puissance ---- peut et doit être exercée selon des lois et principes qui permettent d'en obtenir tous résultats et effets désirés sur le fonctionnement organique. Le chant, *la récitation, la lecture à voix*, sont également des modes respiratoires sonores, plus et autrement vibratoires et qui atteignent des centres vitaux plus subtils : cérébraux, nerveux et glandulaires.

La vie entière ainsi peut être transformée; rien de faux, de contraire aux lois d'harmonie universelle, de pureté, de droiture ne peut plus être commis par l'être ainsi rénové, régénéré. La loi de correspondance, qui fait aller chacun vers ses pairs et ses buts, ne permet plus qu'en l'individu conscient subsiste rien de ce qui a trait à l'erreur, au mal. Qu'il soit question, par exemple, du choix de ses aliments, de ses activités, relations ou échanges, l'homme qui s'est retrouvé soi-même tient tout sous le contrôle de son intelligence, de sa volonté.

Pour maîtriser efficacement les lois naturelles, l'homme doit d'abord ne point les enfreindre; il n'a le droit de les ordonner et utiliser qu'autant qu'il est capable, déjà, d'être *son* maître et de se guider soi-même. Il devient alors *supérieur* à la Nature, car il est en relation directe avec l'Energie, la Pensée Créatrice, qu'il sert par tous les efforts qu'il accomplit en vue d'améliorer tout ce qu'il approche, tout ce à quoi il participe.

Ne tuera plus pour s'alimenter celui qui, par sa respiration, a ramené en lui pureté, sensibilité, compréhension, et qui a réalisé que la loi d'évolution des règnes de la Création, troublée par cette aberration criminelle, fait immanquablement ---- retomber le châtement sur qui s'en rend coupable. N'eut-il que cette compréhension, par simple conservation de soi et pour s'éviter les sanctions terribles qui découlent de cette transgression, l'individu reculerait effrayé devant les conséquences terribles qu'il déclenche ! Il devient impossible de déchoir, à qui, une fois, a réalisé : ce qu'il est, ce qu'il est appelé à être, ce qu'il doit et *peut* être.

La *renaissance* n'est pas un vain symbole, chacun peut s'en donner la preuve. Il faut vouloir vivre, vouloir guérir, vouloir se débarrasser de tous indésirables fardeaux et simplement se mettre à travailler en conséquence. Chacun le peut et le doit faire, en commençant sur soi-même.

Tous soins et moyens utiles sont indiqués dans l'Enseignement Mazdéen, mais il faut se rappeler qu'ils sont efficaces et définitifs seulement si employés concurremment à la Respiration méthodique et consciente.

C'est la respiration consciemment exercée qui, peu à peu, amène, par redressement des conditions corporelles et cérébrales, *la pénétration de la pensée dans le domaine de la matière*, parvenant ainsi à la gouverner, à l'imprégner littéralement de l'*Esprit*, de la *pensée* individuelle, et préparant l'infaillible régénération complète ou Renaissance individuelle.

Il est bien compréhensible que cette régénération, bien que possible, bien que promise à tout individu, ne s'accomplit que lorsque celui-ci, d'abord la souhaite, puis consent, pour l'obtenir, les efforts nécessaires, d'abord sur son organisme, en lui appliquant les soins conséquents, mais aussi en y faisant participer, par attention et orientation soutenues, toutes ses pensées, capacités et possibilités présentes.

Lorsque la matière est journallement, constamment conduite par une pensée consciente de ses buts, que chaque action est sous le contrôle de cette pensée bien déterminée, tout se soumet à la direction imprimée. Il n'est jusqu'aux fonctions organiques qui ne rentrent dans l'ordre, il n'est plus aucun geste, aucun accomplissement qui échappe à la volonté, plus rien qui ne soit décidé, suivi, conduit, en toute connaissance de cause. Tout ce qui est partie de l'être, tout ce qui est dans son champ d'observation et d'action, tout ce qu'il envisage est soumis au contrôle décisif, individuel de sa pensée consciente, qui conduit alors, pas à pas, son évolution libre, heureuse.

Certes, il semblera à beaucoup que cela est surtout... facile à dire, mais pas à faire ! Pourtant, tout individu qui est vraiment décidé à ne plus continuer à mener une vie fade, machinale, quand ce n'est dure ou douloureuse, n'a, pour se prouver à soi-même que tout ce qui est avancé ici n'est pas utopie, mais parfaite et splendide réalité, qu'à se décider à essayer tout d'abord à approfondir sa respiration, à faire méthodiquement les exercices qui lui sont expliqués si simplement dans cet ouvrage, et à observer par ailleurs les lois d'hygiène et d'alimentation saine; il ne tardera pas à s'épanouir, à voir s'amplifier toutes ses possibilités, à réaliser ses espoirs. Quelques minutes chaque jour suffisent; sans contrainte, ni bourse délier, chacun arrive ainsi à dénouer les liens qui l'entraient. Corps et pensée marchent de pair, harmonieusement. Tout est, par suite, lié, coordonné; examen, décision, conclusion, action, tout se déroule selon un plan net bien établi et attentivement poursuivi, rien n'est plus flottant, laissé à l'aventure. Une clarté se précise dans le champ mental, une certitude, chaque jour vérifiée, et devenant toujours plus profonde et consciente, conduit tout dans la vie de l'être, qui ainsi se retrouve.

Résultat, couronnement et, à la fois, possesseur et agent de la force de la Pensée créatrice universelle, l'homme se sent grandir, non par stupide orgueil, mais par véritable confiance en la Connaissance qui lui fut transmise, et qu'il *sait* maintenant posséder en soi; il l'y recherche, la développe, l'applique, avec la joie immense et profonde que lui causent, sans cesse, de nouveaux aperçus, fertiles en bienfaits pour lui et pour tous; confiance en soi, conscience de ses responsabilités et devoirs, pouvoir de guérison, de redressement, enfin rendus agissants, en font un être nouveau, heureux, fécond.

Tout dans l'être est créé, résultat de création, et l'être, devenant conscient qu'il procède individuellement du grand Pouvoir créateur universel et doit y participer, se met à reprendre pas à pas l'examen, la remise au point de tout lui-même. Il n'est pas une cellule qui ne soit ainsi imprégnée de cette pensée consciente, de cette volonté dirigeante, et qui ne se soumette finalement au plan décidé par cet individu devenu conscient, maître de soi. L'esprit alors vraiment *pénètre, guide* la matière, la modèle, la régénère, la renouvelle, par affinement des

processus, non plus laissés au hasard, mais compris, suivis, soutenus, utilisés intelligemment. C'est ainsi que se fait en l'être cette *renaissance* qui le remet au point désiré par lui, voulu, conduit et obtenu par logiques, naturels et persévérants efforts...

Les mots disent toujours mal; aussi bien, comme nous ne désirons point convaincre, mais seulement rappeler à chacun les possibilités qu'il détient et l'encourager, pour *lui-même*, avec ferveur, à se libérer de ses maux, sachant qu'il le peut, nous ne nous efforçons pas au-delà de l'appel cordial et du rappel simple, clair, des moyens qui rendent probant, pour chaque être de bonne volonté, que maîtrise de soi et du destin sont choses identiques, et promises à tous.

Les efforts qui conduisent chacun à son but sont d'accomplissement *essentiellement individuel*. Il ne *peut*, par nul au monde, être fait plus que rappel et énonciation claire des moyens. Qui veut seulement paresseusement écouter, lire, rêver, attendre, s'apercevra quelque jour qu'il a gâché sa vie, dont il était permis, dont il était même attendu qu'il tirât toutes réalisations fécondes. Qui veut s'appuyer sur autrui, quémander aide, appui, secours, conseils, est certain d'échouer. L'homme a tout en soi de ce qui est nécessaire pour l'aider dans ses efforts de libération de toutes les conditions qu'il juge précaires, indésirables; c'est toujours par manque de courage, de volonté, d'intelligence qu'il est devenu dénué, misérable, déchu. Ce n'est point autrui qui peut réparer les suites mauvaises du manque à remplir ses devoirs qui mit un être dans l'erreur ou la douleur. Ce ne sont point les capacités, les qualités, le courage d'autrui, si merveilleux soient-ils, qui peuvent remplacer chez quiconque ce qui lui en manque ! Chacun doit, pour soi-même, réparer ses erreurs, son corps, doit édifier du nouveau dans son être, dans son existence, faire preuve de décision, de volonté, et mettre en œuvre tout ce dont il est doué pour devenir digne, utile à lui-même et à tous.

« Vivre d'abord, philosopher ensuite », voilà qui a un sens profond, et tout autre que, peut-être, ne lui prêtent certains ! Il ne s'agit point, pour vivre vraiment, de s'élancer dans la vie strictement utilitaire, matérielle, lourde, avide de jouissances, tant que forces, jeunesse, donnent vigueur et insouciance, et de se consacrer ensuite, en des heures sombres, amères, poignantes, à regretter, à creuser un problème qu'on juge insondable, parce qu'on n'a pas pris, à temps, l'attitude qui eut permis d'en trouver en soi la clé; parce qu'on ne s'est pas montré digne de vivre vraiment, quand il en était temps !

Ce que beaucoup appellent philosopher, c'est tourner et retourner des théories creuses, des hypothèses sans fondement, des regrets stériles, ou encore nourrir des marottes imaginaires, et terminer tous débats, sérieux ou oiseux, par des propos désabusés, stériles, négateurs... Cela n'est ni vivre ni philosopher !

Vivre, c'est agir, c'est utiliser, c'est développer, faire épanouir, mûrir, améliorer, féconder tout en soi et autour de soi, et la véritable philosophie de la vie, tout naturellement alors, découle de l'activité de cette existence pleine, claire, pure, et se fait jour, tout simplement, dans le champ de la compréhension. Cette leçon de la vie véritable, qui en est la seule philosophie vraie, qui, par développement harmonieux de toutes activités corporelles, cérébrales, permet à la conscience d'affleurer, à la vraie pensée de se manifester à l'être, et de lui ouvrir les yeux sur la véritable signification de sa vie, de son but, sur sa véritable nature ---- elle ne se révèle, elle ne devient lumineuse, claire, accessible dans sa simplicité que pour qui, non point âprement s'acharne par de mauvais moyens à en poursuivre la possession, mais la mérite, la gagne, la rejoint paisiblement par les seules justes voies de pureté, simplicité, travail et amour.

Tout est en l'homme, oui, tout fut acquis gagné et repassé d'être en être, depuis toujours mais ce n'est pas suffisant ! Pour que chaque être prenne possession de ces trésors qui vont grandissant sans cesse et qui sont pour lui, à lui, dont chacun peut et doit faire usage, en y ajoutant le fruit de ses efforts de ses acquis, il faut qu'il les reconquière, qu'il les regagne, en les méritant !... Combien d'existences se passent, étroites, confuses, misérables, fautes, pour le malheureux qui gémit, d'avoir eu le courage nécessaire pour la mise en œuvre, le déroulement, le déploiement des splendeurs encloses en lui. Croire en soi, non point emphatiquement

vainement, et tout en se conduisant à rebours de toutes lois vraies, de toute dignité : ce qui est simple et coupable outrecuidance appelant ---- et recevant ---- cinglants avis et rappels; croire seulement en son courage, en sa possibilité d'être utile, et se mettre *tout de suite* à chercher le moyen d'y parvenir, et l'appliquer ! Comprendre, tout prosaïquement, que le corps, tout d'abord, doit être sain, équilibré; agir conséquemment dans cette vue, puis, ensuite, à mesure qu'une plus juste harmonie *fonctionnelle* s'établit, constater la présence réelle en soi, et en user rationnellement, des facultés *cérébrales* qui se réveillent. Suivre en soi le développement, le déroulement, sain, logique de la Pensée et exprimer celle-ci par des actes accomplis avec conscience et joie... ça, c'est vivre d'abord ! C'est se mettre à l'accord juste, à l'unisson avec les grandes lois d'harmonie, équilibre, c'est, peu à peu, être apte à comprendre la grande, la simple, la merveilleuse philosophie de la vie!

Respirer est à la fois la clé, le moyen, le guide pour tout, dans l'existence de l'homme. Nul ne parvient à développer ses cellules cérébrales, à maîtriser son organisme, qui ne commence par là, parce que, par l'harmonisation ainsi obtenue, toutes autres voies et possibilités se dessinent, se précisent, s'offrent, limpides et simples pour tous accomplissements, sur tous plans, en tous domaines.

Lorsqu'une activité organique complète et aisée est acquise, contrôlée, il n'est plus de limitations cérébrales ni mentales, et la pensée simplement, clairement, indique, conduit les opérations de la vie de l'être. On ne songe plus alors à chercher la clef du problème de la vie dans des études ardues, des théories confuses et mystérieuses; on a rejeté l'illusion, on sait qu'il n'y a pas de mystères impénétrables, que la vie de chacun, peu à peu, à mesure des réalisations obtenues, gagne des plans successifs où, par compréhension progressive, normale, l'inconnu d'hier devient partie claire de la vie d'aujourd'hui, prépare la vie plus consciente de demain.

Philosopher, pour la majorité, c'est chercher l'explication de tous les phénomènes de la vie dans des domaines de mystère, d'impossibilité; c'est, plus souvent encore, discuter, disséquer, analyser ou imaginer jusqu'à se trouver devant son propre vide, qu'on entretient d'ailleurs en se sortant de soi-même, en cherchant toujours « ailleurs et plus loin » sa raison d'être et ses moyens d'être ! C'est, inmanquablement, arriver à la négation dont on est alors la vivante manifestation et la victime, par son manque de véritable intelligence et de vie féconde. C'est en arriver à affirmer le néant de tout, parce qu'en soi-même on ne sent rien, on n'a rien découvert!...

Erreur de départ ! L'homme place en dehors de lui-même son but, sa raison d'être, d'agir, il s'oublie; il ne sait pas qu'il est à la fois but et moyen. Il n'a pas réalisé que tout ce qu'il poursuit au dehors est vain mirage, qu'en lui sont la réalité, la force, la puissance, la richesse, et que tout ce qui l'émerveille dans la nature, dans autrui, il peut, il *doit* d'abord le découvrir en soi et l'y cultiver, le faire épanouir, rayonner; que c'est là la raison véritable de son passage, de son existence sur terre. L'homme qui se dépouille et se nie ainsi soi-même, en cherchant ailleurs, se sent triste, déplore son impuissance, envie parfois, ou autrui ou ses années premières. Ces années où, plus *vivant*, il sentait confusément en lui la présence de tout ce qu'il désirait, et envie et regrette maintenant.

Regagner du temps, retourner en arrière chercher des « lumières », des conseils, des exemples; remuer à nouveau les élucubrations, les problèmes creux, sur lesquels ont vainement tâché à poser des principes, ceux qui errèrent déjà, pareillement à eux-mêmes, en se perdant dans la recherche extérieure, objective, intellectuelle, voilà ce qui fait la trame des espoirs, de la philosophie des hommes qui s'ignorent !

Ils ont manqué *hier*, alors, ils espèrent en *demain*... en gâchant *aujourd'hui* !

Eternelle redite ! En vérité, rien de nouveau sous le soleil ! ---- et les expériences d'autrui, c'est bien vérifiable, jamais ne servirent à personne !

Cet homme fait d'aujourd'hui, adolescent d'hier, qui sourit un jour de son vieux père désabusé, vaincu, est également devenu stérile, vain, et dit, comme disait son père : « Retrouver la foi de mes jours de jeunesse !... » Et son fils, qui rit aujourd'hui de lui, et est plein de superbe, qui se sent gonflé de vie, de joie, de plénitude, qui se sent et se croit capable de tout vaincre des peines et difficultés qu'il constate avoir écrasé la génération qui l'a précédé ---- demain, sentira l'inquiétude, la lassitude, le regret le gagner, sourira de sa foi, se laissera enliser sous la routine fausse, mortelle, qui l'étouffera à son tour !

Cette vie bouillante d'impatience à se réaliser qui, hier encore, le poussait à exercer force, intelligence, cette pensée créatrice qui rendait à ses yeux tous domaines améliorables, féconds en découvertes et résultats, demain elle sera souvenir; il pensera qu'elle fut illusion de jeunesse, et il regrettera, lui aussi, cette jeunesse !... Ainsi à toujours ? Non, ou du moins, pas pour tous ! Qui veut, aujourd'hui, connaître la vie, se connaître, se réaliser, le peut !

La Science de la Vie, qui était, autrefois, réservée aux « initiés », aux Sages; ou qui, encore maintenant, remplit des grimoires obscurs et pleins de mystérieuses ou redoutables promesses irréalisables, et dans lesquels se perdent les inquiets, est maintenant à portée de tous en termes clairs, simples, nets. Plus de ténèbres plus de ridicules espoirs, il est pour tous l'heure de comprendre le but et les moyens de la vie. Tout est leçons, leviers, tout est aides, soutiens, pour qui se remet dans la voie de la vérité, pour qui, surtout, se met en posture de pouvoir entendre, en soi, sa conscience, *sa* vérité, et d'en suivre les enseignements.

On ne croit alors plus longtemps à l'imagination qui fait attendre ses réalisations : de temps meilleurs, d'opportunités plus justes, de contributions d'autrui, etc. : on sait que tous ces attermoissements sont illusions dangereuses, qui font que la vie passe, sans que rien des espoirs caressés n'aboutisse ! On comprend que le but d'existence vraie est la réalisation *personnelle, individuelle, originale, immédiate*.

On ne suit plus les chemins étroits où les autres s'entassent et s'étiolent, on se redresse, on veut être soi, on veut créer par la pensée, on veut travailler par soi-même, selon sa conscience, avec courage, réaliser, être un chaînon fécond dans la longue suite des êtres. Pour cela, on sent qu'il est tout d'abord utile de se sentir sain, d'être au clair sur tout, en soi d'abord : corps, mentalité, moralité, pensée; on se cherche, on se trouve, on se recrée; corps et âme revivent; cellules organiques, Pensée, tout renaît dans sa plénitude.

La seule véritable réalisation humaine est dans *l'action, la création*. Vie saine, travail, amour sont indispensables agents de réalisation.

La respiration tient sous son contrôle toutes les activités humaines; qu'il s'agisse de l'organisme, du cerveau, de la Pensée, *tout* est dépendant de cette fonction.

La pensée transmet au corps, par l'intermédiaire du cerveau et de l'activité mentale ---- qui résulte de l'harmonie existant dans le cerveau ---- les directives en vue de réalisations conséquentes et intelligentes. Si l'état organique est défectueux, la transmission de cette pensée dirigeante est faussée, troublée, parce que le système nerveux (cérébro-spinal et sympathique), agent de liaison entre les domaines subjectif et objectif, n'établit pas communication avec l'appareil sensoriel; ainsi, les perceptions, les transmissions sont imparfaites, et ne parviennent que très incomplètement au cerveau les ordres de la pensée et les impressions extérieures; impossible, dans ces conditions, qu'il y ait activité et manifestation harmonieuses. C'est ainsi que l'on comprend à quel point il est indispensable que l'ordre règne, et dans l'organisme et dans le cerveau, et qu'une harmonie fonctionnelle parfaite est l'irremplaçable base de réalisation humaine; que, faute de l'équilibre corporel et cérébral, aucune coordination, aucune liaison, aucune collaboration pour l'œuvre, l'accomplissement de la vie humaine ne peut s'établir entre la pensée de l'être et le champ où elle doit opérer, entre les domaines subjectif et objectif. Il est également utile : que les impressions extérieures soient reçues et comprises correctement, et que la pensée ait possibilité de prendre contact avec ses instruments cérébral,

corporel, sensoriel, sinon l'homme est en complet désarroi, tant en lui-même que dans le milieu où se déroule la manifestation de sa vie.

Transmission de la pensée dans l'organisme, d'une part, manifestation de cette pensée par cet organisme, d'autre part; adaptation des possibilités mentales, corporelles aux conditions de temps et de milieu, amélioration constante des processus vitaux, affinement des sens en vue d'une utilisation toujours plus poussée et subtile par l'intelligence humaine des facultés, dons, pouvoirs de l'être, pour la maîtrise des agents naturels, extérieurs en vue de son évolution mentale et spirituelle ---- voilà, en somme, ce qui représente le fond, la donnée du Problème humain.

La tâche première de l'individu est de parvenir à pénétrer le sens de sa propre manifestation; de reconnaître les moyens dont il est pourvu, en vue de ses accomplissements; de comprendre, de reconnaître également la nature des échanges et réactions qui ont lieu sans arrêt entre lui et le monde objectif, extérieur, entre son individualité et l'Univers, entre son organisme, la nature et l'ambiance où il opère. Avec tant soi peu d'attention et de réflexion consacrées à l'observation de soi et de son activité, sans qu'il soit question de grands mots ni de mystères, chacun, aisément, en vient à conclure rapidement que le premier point d'échange, de soutien vital est la *respiration*, qui, durant toute l'existence, maintient active dans l'être la manifestation de vie matérielle et de pensée, qui relie, sans jamais un arrêt, la vie individuelle à la grande source de vie Universelle ---- cette Respiration qui amorce et soutient également toutes fonctions corporelles.

Il est possible de subsister sans prendre de nourriture pendant fort longtemps, mais on ne saurait priver de l'apport atmosphérique une créature humaine sans qu'elle succombe au bout de très peu de temps.

Circulation sanguine, recharge nerveuse, nutrition, équilibre cérébral, activité mentale, sont conduits, influencés par la respiration dans des proportions immenses et directes. Rien de ce qui se passe au sein de l'organisme ne saurait être correct sans l'apport vivifiant de l'*inspiration* qui apporte au sang vitalisation, impulsion, purification, et qui, par là, conditionne tous les processus vitaux. L'*expiration*, qui est la deuxième partie de l'acte respiratoire, en contribuant à la libération de l'organisme par la décharge, le rejet des poisons et acides, des déchets gazeux, résultats de activité fonctionnelle, est d'une importance également grande; l'attention apportée à son exécution complète, profonde, améliore toute la nutrition organique et cérébrale, elle doit être l'objet d'une constante observation.

Maints états défectueux, corporels ou mentaux, ont leur source dans une revitalisation insuffisante de l'organisme, du cerveau, ensuite d'une expiration superficielle qui laisse le sang, et partant l'organisme entier, surchargé, encombré de substances inutiles, dangereuses, lesquelles entravent la libre circulation des courants sanguin et nerveux et, par là, entraînent la paralysie de multiples centres et fonctions, entravent l'absorption, la conversion de l'air atmosphérique et de ses précieuses substances.

Nous verrons, dans la suite de cette étude, qu'*inspiration et expiration* son envisagées, dans les exercices proposés, avec une égale attention; certains de ces exercices, portant plus spécialement sur l'inspiration ou l'expiration, sont donnés, en connaissance de cause, comme ayant diverses influences sur différents centres organiques.

Nous tenons également à faire remarquer dès le début que la *tenue* et l'*arrêt* du souffle, qui sont parties importantes de l'exécution des exercices rythmiques, sont à respecter si l'on veut que les effets de ces exercices soient parfaits;

Qu'il y a lieu, toujours, de commencer graduellement, et de ne pas forcer, pour aucune raison que ce soit;

Que toujours il est préférable de faire, au début, en tant que tenue et arrêt de souffle, plutôt moins qu'il n'est aisément possible, que plus;

Qu'une détente absolue, tant musculaire que cérébrale, est condition primordiale de bonne exécution;

Qu'aucune hâte ni préoccupation ne doivent être de la partie, sinon l'exercice sera manqué; plutôt vaut le remettre que le faire par contrainte ou machinale décision, ou par habitude !

La pensée doit être entièrement attachée : et au but de l'exercice ---- qui n'est qu'un moyen ---- et à l'exécution parfaite de cet exercice, sinon, il y aura tout au plus amélioration matérielle, mais aucun profit mental, supérieur, ni vraiment durable. Il faut envisager également corps et cerveau, sinon toutes améliorations sont partielles, éphémères et font retomber dans le marasme, plus lourdement, comme après toutes espèces de stimulation, qu'elles soient d'ordre corporel ou mental.

La culture véritable de l'organisme permet seule de récolter les bienfaits que peut provoquer l'intelligence employée à l'œuvre de reconstruction, de régénération de soi.

Tous systèmes ou institutions visent, peu ou prou, à enseigner des méthodes de vie qui écartent, éliminent tourments, difficultés, souffrances. Tous ont à la base une parcelle de vérité, mais seule la complète synthèse peut conduire au but d'évolution véritable et aisée.

Il est surtout essentiel que ceux qui prétendent à rappeler, à diffuser des lois de vie saines, normales, non seulement, connaissent, comprennent, mais *appliquent* ces lois, ces principes qu'ils rappellent et proposent. Il ne suffit pas, pour qu'une connaissance se répande, devienne lumière, d'en annoncer l'existence, d'en développer, théoriquement, le fond, la valeur, le but; il y a des lois qui sont subtiles et qui doivent être respectées par qui les met en évidence, afin qu'elles puissent devenir opérantes, lumineuses, vivantes pour qui les *retrouve*. Il faut que la Pensée des instructeurs, des pionniers, qui prétendent aider, entraîner, soit entièrement acquise à cette vérité qu'ils rappellent, afin qu'un écho, un reflet s'éveillent dans la pensée, dans le cœur de qui entre en correspondance avec eux. Il faut que ces amis de l'homme que sont ceux qui se consacrent à garder intacts, au milieu du désordre, les trésors qui permettent bonheur et réalisation ---- de toutes leurs forces, de tout leur amour vrai appliquent et rayonnent tout ce qu'ils enseignent, afin de l'enseigner justement.

Tous systèmes philosophiques ou autres furent, à l'origine, fécondes par des principes justes, et si, souvent ils dévièrent, ce fut par la faute de ceux qui se chargèrent de les propager sans en être vraiment capables

Tout correspond à des états de temps, de lieu, à l'état des mentalités correspondantes à ces facteurs. Aussi, il serait vain et puéril de passer son temps à décrier, critiquer, démasquer des systèmes qui sont échos du passé, qui ne se soutiennent plus qu'en raison de l'ignorance et de la paresse de l'homme qui ne se décide pas à prendre conscience de soi et à se guider soi-même. Tout fut utile en un temps défini; l'Evolution ne permet pas que rien de ce qui a trait à l'existence humaine reste stationnaire, cela se conçoit; tout passera donc, qui n'est plus utile !...

L'être humain est en perpétuel état de développement, il est compréhensible que les principes et moyens qui servent à orienter, à pousser ce développement ne puissent se maintenir de manière immuable, ---- sinon quant au fond, mais quant à la forme et à l'application; une adaptation intelligente est constamment nécessaire.

Tous états de conscience atteints demandent lumière et pâture conséquentes au degré d'évolution présent. Que la Vérité, qui est immuablement une et parfaite, ne soit pas, à volonté, transformable, certes, mais les moyens d'approche doivent être correspondants, adaptés aux possibilités de chacun.

Une lorgnette, par exemple, dont on se sert à plusieurs pour viser et examiner quelque point défini, restera bien la même lorgnette pour tous les utilisateurs, et le point observé ne changera pas non plus; cependant, selon son âge, sa plus ou moins grande acuité visuelle, etc., chacun, sans doute, devra modifier, plus ou moins, la mise au point de la lorgnette pour voir nettement, au mieux de ses possibilités, ce même point... : ainsi pour tout !

La Vérité est éclatante, absolue, mais elle est un but auquel on atteint peu à peu, *par étapes* évolutives.

Laissons derrière nous la « marche » quittée, sans nous retourner sur elle, mais sans cependant prétendre qu'elle soit désormais inutile; d'autres, après nous, s'en servent et s'en serviront encore. Ainsi donc, il faut avancer résolument, sans s'attarder, et toujours choisir avec circonspection, intelligente attention, les moyens d'information qu'on emploie.

Il ne faut jamais envisager un seul aspect du problème humain au détriment des autres; tout doit être traité logiquement, simplement, et surtout concurremment, en ramenant toujours tout à un point central, à une unité harmonieuse.

L'écueil, pour qui parfois, trop enthousiaste, découvre les principes qu'il reconnaît être en correspondance profonde avec ses vœux, et capables de le conduire au but qu'il envisage et désire atteindre, c'est de ne pas garder suffisamment en vue l'ensemble, la synthèse; de partir inconsidérément dans la recherche, la culture du seul côté de son être qui l'intéresse le plus.

L'individu humain présente dans sa manifestation constitutive, *trois* aspects bien nets dont il ne doit jamais oublier qu'ils ne sauraient avancer l'un sans l'autre. Matière, intellect, pensée --- qui correspondent aux trois domaines cérébraux et organiques : *physique, cérébral, spirituel* --- doivent être toujours en correspondance harmonieuse; sans la liaison entre les diverses activités de la manifestation humaine, aucune réalisation féconde ne saurait être obtenue.

La compréhension de la vie résulte directement de l'état de coordination établi entre corps et pensée par l'intermédiaire d'une normale activité cérébrale et nerveuse.

Il ne faut, par exemple, jamais partir à la recherche de sa pensée en oubliant d'améliorer son état organique, car on est certain, alors, de ne jamais aboutir. Il y a voile, interception entre conception et réalisation, tant que corps et cerveau n'échangent pas harmonieusement.

Souvent cependant, au début de l'étude de soi et de la vie, un ardent désir de réforme jette l'individu sur *un* côté du problème au détriment des autres. Cela tient à la nature basale de sa manifestation individuelle. Il faut comprendre que, bien que chaque individu possède également cette constitution ternaire dont nous parlions plus haut : --- *physique, intellectuelle, spirituelle* --- une des trois formes prend, pour chaque être humain, la direction, la prépondérance dans sa vie, et marque, pour lui, ce qui sera ce qu'on appelle la *base*, ou tempérament, et qui donne le cachet, le sceau d'originalité, d'individualité à tout ce qui émane de cet être : *Pensée, paroles, actions*.

C'est ainsi que l'individu de base *physique*, par exemple, cherchera peut-être plus volontiers à développer en lui la tendance matérielle ou, par compensation, recherchera peut-être exagérément à atteindre à des domaines de spiritualité dont il sent être trop dénué. Il faut, avant tout, comprendre, savoir que seule l'équilibration peut donner de bons résultats; qu'il ne faut jamais tâcher de cultiver unilatéralement une des formes de sa manifestation, personnalité; que l'harmonisation est l'unique réalisation bonne, quelle que soit la base individuelle.

Il existe d'ailleurs *trois* respirations, ou, plutôt, *trois modes respiratoires* qui correspondent aux trois tempéraments humains, et qui en permettent développement et harmonisation.

La respiration de la base des poumons appelée aussi respiration *abdominale*, est celle qui correspond au tempérament *physique*, et qui conditionne plus spécialement les opérations matérielles.

La respiration de la partie médiane des poumons, ou diaphragmatique, qui correspond au tempérament *spirituel*, amène l'activité parfaite de ce groupe et son contrôle sur les groupes physique et intellectuel, établissant ainsi harmonie et coordination parfaite entre *corps, activité mentale* et raison, Pensée.

La respiration du sommet des poumons, dite respiration supérieure, qui correspond au tempérament *intellectuel*, permet le développement du groupe cérébral frontal, du contrôle intellectuel, de la mémoire, qui amène ordre et faculté d'utilisation des données et connaissances objectives acquises.

L'étude de l'évolution des races permet de comprendre que la marche du développement humain fut conditionnée par la respiration de ces différentes parties des poumons, donnant successivement l'éveil à plus de facultés et de possibilités.

On conçoit clairement que c'est par l'attitude *droite* que l'homme a amené progressivement, de la base aux sommets, l'activité pulmonaire. Il en ressort que plus l'être humain observe une tenue parfaitement correcte : droite et souple, plus ses poumons, et partant son cerveau, se développent, facilitent son équilibre *corporel, son essor mental et spirituel*.

La colonne vertébrale, qui est le canal de la moelle épinière, convoie directement *les ondes de la pensée dans la matière*. C'est par son intermédiaire que la pensée, la volonté, par l'entremise du cerveau, du bulbe et des systèmes cérébro-spinal et sympathique, peut communiquer ordres et impulsions justes à l'organisme, qui agit alors sous la direction de *l'individualité*. C'est également par ces voies que sont transmises au cerveau, pour y être soumises à l'intellect, puis au contrôle de la pensée, de l'intelligence, les impressions sensorielles, objectives, extérieures, pour être coordonnées, utilisées en vue de buts capables de concourir au bien de l'individu, et au rendement de celui-ci.

La liaison harmonieuse des deux « services » --- subjectif : intérieur; objectif : extérieur --- leur coopération, coordination sensées, l'échange intelligent établi entre l'ambiance, la vie objective, naturelle, et la personnalité, l'individualité, amènent parfait développement et efficience de l'être, par activités normales : corporelle, cérébrale, spirituelle,

L'importance de la bonne tenue de la colonne vertébrale est plus ou moins envisagée par tous. Qui, même habituellement, se tient négligemment, courbe nuque et échine lorsqu'il ne s'observe pas, éprouve, en toutes circonstances où il veut s'affirmer, ce besoin naturel de se redresser. Que ce soit pour briller vainement, ou pour marquer justement sa dignité, son droit --- inconsciemment, l'homme se tient tête haute, torse droit. Il sait confusément, au fond de soi, que c'est seulement là la juste attitude humaine. Il n'y a aucune noblesse dans une attitude négligée, molle, nonchalante. Tout être dont la pensée est éveillée, dont l'individualité veille, *se tient droit*. Et, bien que cela ne soit le plus souvent qu'obscur prescience, ancestral ressouvenir, qui ne brillent que faiblement dans des régions encore non perceptibles à la conscience engourdie des hommes ignorants d'eux-mêmes et de leurs buts, il n'y en a pas moins là une vérité, une force essentielles, dont l'ignorance est l'infranchissable obstacle qui tient l'homme esclave, dépendant, gémissant sur un espoir, un bonheur, qu'il pressent cependant devoir être sien.

On peut parvenir à comprendre très simplement que si ce canal, où le merveilleux câble transmetteur qu'est la moelle épinière --- prolongement de la matière cérébrale où prennent naissance les systèmes nerveux --- est courbe, que se plient les vertèbres qui forment ce canal, il y a coincement de la moelle, des nerfs, interruption, interception, déviation, déformation, dans la transmission des circuits et courants : de pensée et sensoriels.

L'harmonie cesse, l'échange devient incorrect, chaotique ou encore nul. Etats de surexcitation, de déséquilibre, de marasme, de « vague », d'incompréhension sont en relation avec l'inobservation de la tenue et de la souplesse de l'axe vertébral.

La raison ne contrôle plus les impressions reçues du dehors, n'en peut tirer conclusion et ne parvient pas à conduire paroles et agissements. Imagination, paresse, dérèglement, soumission, crainte par incompréhension sont les résultats constants de la tenue incorrecte.

Une illustration ---- qui fait voir qu'au Moyen Age déjà on avait parfaitement jugé de l'importance de cette tenue droite ---- et qu'on voit encore sur certains vieux ouvrages et images, mais dont le plus souvent le sens échappe, est l'homme, « monté » par le « diable », qui, à califourchon sur sa nuque, plie celle-ci, et fustige joyeusement les côtes et les reins de sa victime, effarée et douloureuse.

On sourit et l'on passe : « Parce qu'à notre époque on est revenu de ces histoires diaboliques ! - --- parce qu'on sait bien que le diable, ça n'existe pas ! etc. »

Eh bien, il serait sage de réfléchir un peu, et, sinon de croire au diable, en tant que personnage, de se demander, au moins, ce qu'on voulut ainsi représenter !

Il y a là un sens profond : le diable est un *état de vide*, ou le mal, résultat d'ignorance, d'incurie, à son aise, se niche ! Il tient, en effet, alors sous sa poigne la victime soumise et pantelante qu'est l'homme inconscient, et par conséquent impuissant ! Manque de pensée, incomplet contrôle font l'être dépendant; son corps, pas plus que son cerveau, n'échappe aux coups ! L'échine courbe, il n'est maître ni de sa pensée ni de son organisme, il n'est plus un *individu*, mais une créature inconsciente, qui ne se contrôle pas, oublie son essence, son rôle, sa dignité, tombe sous le coup de toutes suggestions mauvaises errantes, qui l'asservissent. Ignorant de l'état de dépendance, d'obscurité où il croupit ainsi, effaré des résultats des erreurs qu'il commet sous des impulsions irraisonnées il devient révolté ou craintif, il « déraile » positivement ! Il n'est plus en contact avec son propre centre; il n'échange plus avec l'univers que machinalement, au même titre, pourrait-on dire, que l'animal inconscient. Il est « hors la loi », il descend à toutes méprises, fautes et inconséquences, il n'a plus ni volonté ni bon sens, sa pensée est bien toujours en lui, parfaite, prête à le guider, mais il a littéralement coupé la *communication* entre Esprit et matière. Végétant, agité du remous d'idées circulantes qu'il prend pour sa pensée, il bute, va en aveugle incohérent au milieu de difficultés qu'il amoncelle, de complications qu'il crée ! Il est humain seulement par l'apparence, mais il n'agit pas sous cette bonne *influence* qui fait l'homme créature supérieure, sous les indications de son *libre arbitre*, de son *intelligence*, qui doit le différencier, le faire conscient; il suit des courants de suggestion, d'emprise, de domination; il suit des exemples et des sentes de routine; il n'est pas lui, il est imitateur, jouet, spectateur, victime le plus souvent. Le diable, qui est la personnification symbolique de l'esprit de mal, du doute, qui est en somme ignorance, par oubli de soi, soumission à l'erreur, ---- prend dans ces vieilles images une saisissante vérité. L'homme, privé de son contrôle, de son intelligence, de sa volonté, est livré à des emprises et volontés étrangères, devient dépendant, oublie sa dignité, sa valeur, sa force, ses droits et surtout ses devoirs; il dévie. Il erre complètement dans ses décisions et accomplissements, néglige son corps. Il retombe à un degré d'inconscience voisin de celui de l'animalité, suit des impulsions indignes de son plan d'être humain. Il n'a pas même l'instinct, qui, au moins, guide l'animal dans toutes les activités de sa vie végétative, qui dirige son choix pour tout ce qui est, par exemple, utile à sa subsistance et à la perpétuation de son espèce. L'homme qui n'a pas « en main » la direction de sa vie, qui ne fait pas usage de volonté, d'intelligence, de bon sens, est plus maladroit que l'animal en tout ce qui concerne sa vie.

L'homme a le devoir, en tant qu'humain, de choisir, de décider; s'il ne le fait pas, il transgresse la loi humaine, il déchoit et est marqué pour l'erreur constante, la déchéance. Cette déchéance est tout autant physique que mentale et morale. Toutes déviations et viciations en tous

domaines sont possibles, quand l'être humain en est à ce point d'inconscience.

C'est ainsi que, pour démontrer cela, les images moyenâgeuses figuraient le mal, maîtrisant, gouvernant, aveuglant l'homme tout autant dans sa pensée que dans son corps, en donnant à sa physionomie une empreinte d'égarement, de laideur grimaçante ou de crainte, et en marquant également son corps de coups et de difformités.

Si, en général, il est plus normal de laisser à leurs époques les moyens et formes d'enseignement que durent employer les avertis, les Sages, pour guider, à ces moments, les individus en marche vers plus de connaissance, il n'est cependant pas toujours absolument vain de tâcher à en saisir le sens.

Toutes allégories, légendes et symboles divers de tous les temps contenaient des vérités profondes qu'il n'eut pas été, alors, possible de révéler sans les voiler et parer; cela, pour de multiples raisons. La liberté de parole n'était point aussi grande que de nos jours, et, de plus, les cerveaux des individus auxquels s'adressaient enseignements, invites et conseils n'auraient point permis à ces derniers de concevoir, de suivre le sens net et clair de paroles précises. Toutefois, pour surannés et puérils que paraissent certains « contes », il s'y trouve, bien souvent, un sens profond dont beaucoup de sages modernes gagneraient à pénétrer l'esprit, à tirer conclusions ou avis ! La forme prise dans le passé, nous semble maintenant, et à juste titre, vieux jeu et inutilement obscure. En raison de la marche du Temps qui fit mûrir les esprits, ouvrit l'entendement et permit ainsi que plus de simplicité et de clarté président maintenant aux échanges de pensée, il nous apparaît qu'il est plus profitable de parler clair langage, et cela est certain ! Aussi disons-nous maintenant, nettement, à chacun, *pourquoi* il lui faut maintenir toujours parfaitement droites, bien que sans raideur ni tension : nuque et colonne vertébrale, afin de permettre la circulation électro-magnétique normale; pourquoi il doit éviter de laisser revenir à l'avant ses épaules, afin de ne pas rétrécir sa cage thoracique, de permettre ainsi jeu libre, activité normale des poumons, et de contribuer par là à sa vitalisation corporelle et cérébrale parfaite, à la recharge ganglionnaire, à la génération constante des substances glandulaires utiles au fonctionnement organique.

Il n'est aucune fonction ou activité vitale qui ne relève directement de l'activité respiratoire : circulation sanguine, courants nerveux, glandulaires, activités cérébrales, mentales, corporelle, nutrition, tout procède selon la qualité de la respiration, *et surtout*, selon *l'état de conscience qui préside à son exercice*.

La respiration, qui ordonne, actionne, harmonise tout dans l'organisme, en favorisant tous échanges vitaux, conditionne également le développement du cerveau et permet la pénétration de la pensée dans la matière, par l'effet des diverses activités cérébrales et nerveuses.

Respirer réveille une à une les cellules cérébrales, rend vivantes, opérantes toutes les facultés et ouvre, pour quiconque le fait sciemment, avec persévérance, la voie de toutes réalisations. Intuition, bon sens guident en toutes occurrences, rendent la maîtrise, et toutes les naturelles qualités humaines s'épanouissent.

Aussi bien corporellement que cérébralement s'accomplit, *sous l'action du souffle consciemment exercé*, un complet renouvellement cellulaire. Tous états de maladie, de déviations physiques ou mentales peuvent être vaincus par l'individu qui comprend quelle force réside en la respiration, et qui l'emploie selon de justes modalités. Exercices rythmiques journaliers, chant, récitation, lecture à voix sont des *modes respiratoires* qu'il faut employer, quelque but que l'on se propose d'atteindre. Il n'est aucun moyen de culture physique ou mentale qui soit, même de fort loin, comparable dans ses effets, à l'action de ces applications méthodiques de la respiration, que nous affirmons être la clé suprême du développement humain intégral.

Dans le domaine de la pensée, rien ne saurait produire pareille clarté, libération, à celle qui

résulte, pour chacun, de l'exercice conscient, régulier de la respiration. *L'homme n'est relié à l'universelle Pensée que par son souffle*; il ne peut prendre contact efficace avec elle que s'il est conscient de cette attache et relation. La connaissance de tout ce qui concerne l'individu existe, innée, au cœur de cet individu; il n'en peut prendre conscience, il ne peut la retrouver en soi, cette connaissance ---- la seule qui lui soit vraiment utile et qui soit capable de lui révéler son but, sa tâche et les moyens de l'accomplir ---- que s'il ramène en lui l'état de raison qui lie et contrôle les relations individuelles et universelles, subjectives et objectives. Il existe un unique moyen de rendre opérante la raison, de lui permettre de régner, c'est de *respirer consciemment, avec recueillement*. En permettant, peu à peu, parfaite régulation et harmonisation *physique, mentale*, on donne au domaine *spirituel*, à l'épiphysse, siège de la raison, l'opportunité de se manifester.

L'être devient alors chaque jour plus stable, plus compréhensif, est à même de concevoir des aspects de la vie qui lui étaient jusqu'alors absolument fermés; de pénétrer des plans de conscience qui lui étaient nettement étrangers et obscurs; cela, graduellement, simplement, sans qu'il s'avise des changements profonds, merveilleux, qui, petit à petit, se font en tout son être. Tout ce qui, jusque-là, restait en deçà des limites de l'entendement se trouve atteint, devient clair. On ne peut cependant tout envisager à la fois : une avance calme, régulière, faite en joie et confiance, est seule durable. Persévérance, concentration sont gages de réussite.

L'« illumination » n'est pas, sans doute, ce que s'imaginent ---- et ceux qui sourient du terme, et ceux qui sont tremblants de l'angoisse de son attente sacrée ---- attente qui durera d'ailleurs longtemps, s'ils ne se décident pas à faire les exercices, les efforts nécessaires à son obtention ! L'illumination, comprise en tant que vue humaine « éclairée », dessillée, consciente, sous entend : le réveil des « intelligences » cérébrales, la lumière intérieure inondant, faisant briller, irradier les connaissances encloses en le souvenir éternel qui est en chaque être, dépositaire, possesseur de la Connaissance, de la Sagesse humaine, universelle, transmise éternellement d'être en être. Enfin baigné, illuminé de sa propre lumière et connaissance retrouvée, l'être humain, qui, par intelligente culture de soi, parvient à réveiller, à rendre lumineuse *en lui*, cette connaissance, non seulement en est éclairé, « illuminé », mais devient rayonnement pour d'autres, à qui il permet, à leur tour, de se retrouver, de reprendre, *en eux*, contact avec leur centre, leur lumière, leur intelligence, leur conscience. Cela seul est véritable « illumination ».

La Pensée est une, universelle, créatrice; elle est éternelle, absolue. Chaque individu procède de cette pensée, en est une émanation, en contient le principe parfait qu'il est, sur terre, pour représenter, manifester durant le temps de son existence. Il ne saurait incarner, démontrer justement cette pensée parfaite que par ses pensées, paroles et actes toujours plus dignes et conscients du but de la vie humaine.

Il ne saurait en venir à ce point tant que son organisme est *désorganisé*, défaillant ou impur; il ne peut manifester que partiellement, passagèrement, des côtés, des échos, de sa valeur véritable; il ne peut être efficace, créateur, tant qu'il n'est pas parvenu à établir en lui équilibre organique et mental. Ses meilleures intentions dévient; ses plus belles facultés, s'il parvient à les mettre au jour, à les développer ---- il le fait pour des buts non conformes à sa véritable qualité d'être humain créateur, destiné à répandre bonheur et beauté. L'artiste, par exemple, lorsque son corps n'est pas justement conduit, et dont, par conséquent, l'activité cérébrale, mentale, ne saurait être vraiment saine et servir correctement la pensée parfaite enclose en lui, ne donnera pas, par son talent, l'expression pure, initiale qui fut à l'origine de son désir d'interprétation du beau.

Pour manifester vraiment, pour créer, beau et pur, en quelque domaine que ce soit, il ne faut pas *désirer* le faire, vouloir exprimer un idéal, il faut, avant tout, se rendre capable soi-même de l'accomplissement; accorder l'instrument qui fournira le travail utile à la réalisation envisagée, se rendre digne, donc, d'être le canal d'expression du vrai, du beau... Pas davantage qu'il n'est possible d'écrire, de peindre, de sculpter correctement avec une plume épointée, un pinceau râpé, une gouge ébréchée, il n'est possible de vivre, de manifester par ses paroles et actes, la

beauté de la vie, de lui donner expression et rayonnement, par le moyen d'un corps mal en point, d'un cerveau faussé.

Chacun ne représente de la vie *que l'aspect qu'il en réalise en son for intérieur*, et il le fait également selon l'état de l'instrument réalisateur qu'est son organisme, en tant *qu'agent d'expression* de sa pensée individuelle.

Combien d'efforts, cependant méritoires, avortent au grand désespoir des individus animés de pensées altruistes, d'un désir de contribution à l'universelle tâche de progrès, de bonheur, faute de la compréhension des simples lois vitales qui leur permettraient de devenir maîtres de leurs vies *d'abord*, condition essentielle pour qui prétend à aider et éclairer, à produire !

Il faut commencer par cela : *savoir vivre* ! Savoir comment on entretient, développe le potentiel vital, comment, sciemment, simplement, on peut *cultiver* corps et cerveau.

L'étude et la pratique de la *Respiration* permettent à tous individus ---- quels que soient leur âge, leur état de santé actuel et la qualité de leurs convictions, la nature de leurs espoirs et des buts qu'ils envisagent et assignent à leurs activités pour la réalisation de leurs vœux, de leur existence ---- de parvenir à trouver les voies et moyens qui, individuellement, peuvent, justement, seuls les conduire à l'épanouissement parfait de leurs possibilités, à l'efficacité, à la plénitude de leur manifestation, dans les domaines tant *physique* que *mental* et *spirituel*. Il n'y eut, il n'y aura jamais, pour l'homme, d'autres moyen de développement permettant, par conscience et travail, d'accélérer volontairement en lui la marche et le progrès de l'Evolution, de contribuer sciemment à l'Evolution universelle heureuse : que la *pratique respiratoire scientifique, consciente*.

Source, moyen, appui, renforcement de la vie, des capacités, des dons, de la pensée humaine, la Respiration est commencement et fin, est cet *infini* auquel chacun doit l'existence, et avec lequel il communique constamment par l'échange vital; auquel tout retourne, duquel tout revient sans cesse, transformé, et toujours en progrès.

Ainsi, chaque souffle pris et rendu consciemment par l'individu, fait que celui-ci participe volontairement à l'Œuvre Créatrice indéfinie à laquelle, par développement, il apporte sa bienfaisante participation, et dont, incessamment, il profite.

L'homme ne souffre qu'autant qu'il est ignorant, qu'il n'a pas réalisé la place qu'il doit occuper dans la Création, le rôle si beau qui peut être le sien. Il est si dangereusement aveuglé, le sens de la réalité est si tristement étouffé en lui, il est si tragiquement pris dans le réseau de l'illusion, du mensonge que partout la vérité autour de lui éclate, brille, que les avertissements toujours plus rudement pleuvent sur lui ---- non seulement, sans que lui reviennent son intuition, son bon sens, mais qu'encore il s'enferme toujours plus profondément dans l'erreur. Fort de son seul intellect il nie Vérité et Intelligence, il se détourne de la lumière, crée des ténèbres, cultive mal et mort, en croyant chercher vie et bonheur.

Il ne fut pas toujours facile d'aborder la Connaissance. Le Temps que nous vivons est celui du bon sens, de l'intelligence, et l'Enseignement Mazdéen, qui groupe l'éternel ensemble, la synthèse des lois de vie menant à une claire et consciente évolution, ne put toujours apporter, simplement, comme aujourd'hui, la Connaissance salvatrice.

Elle est maintenant à portée de tous, chacun peut trouver dans l'Enseignement Mazdéen toute la substance qui lui permettra de se connaître, de suivre ---- en soi ---- le déroulement de la vie, de l'origine à lui; qui lui permettra de comprendre et d'appliquer sciemment les lois immuables de développement qui, jusque là, opérèrent en lui et sur lui, sans qu'il en ait pu, ensuite de l'ignorance où il végétait, prendre la direction, obtenir la maîtrise, dans un but d'évolution consciente.

Inconscient, malmené, incompréhensif, et cependant consentant, acceptant sa médiocrité jusqu'à ce jour, l'homme lassé cherche maintenant, en vertu du point d'évolution universelle présentement atteint, avec plus d'âpreté, d'angoisse, que jamais, à se libérer...

Même insatisfait et conscient d'être opprimé, il ne se retourne plus, ainsi qu'autrefois, vers ceux qui l'exploitent et le briment, car il sent confusément qu'il ne subsiste de tyrans qu'au tant qu'il reste des esclaves... et il sait, au fond de lui-même, qu'il *pourrait*, s'il le voulait, se libérer de ses limitations; que donc, il *est esclave volontaire*. C'est, alors, sur lui qu'il tourne son mécontentement, sa recherche, au lieu de partir en vaines palabres et révoltes, dont il a, maintenant, maintes fois, pu juger qu'il sort amoindri, diminué à ses propres yeux, et de toutes manières. Le premier pas alors, est fait, reste à trouver les moyens, la vraie Connaissance !

Il n'est pas un individu, de développement même moyen, qui en soit encore à penser que la violence, les excès, les moyens coercitifs ont quelque chance d'améliorer quoi que ce soit, pour lui, pour quiconque, en aucun domaine. Si précaire et fausse juge-t-il la situation, les moyens sur lesquels s'étaie sa vie chaotique, instable et pénible, si contraire soit-il à tout ce qui l'entoure, il a enfin compris que criailleries, péroraisons, discussions, brutalité, rupture, n'améliorent *jamais* rien. Il est enfin revenu de l'exaltation creuse qui jusque-là lançait l'homme dans ces cruelles révoltes, d'où il sortait brisé, et dont il était, immanquablement, le jouet, la victime. Il ne veut plus être l'instrument de mal qu'on fit de lui, grâce à son ignorance. Il sait qu'il a le pouvoir et le devoir de se libérer, de devenir fort, conscient, digne de se conduire sans plus satisfaire aux erreurs d'indignes usurpateurs de son droit à vivre, à s'épanouir en joie féconde.

Il est vain, il est puéril de se révolter, c'est toujours signe de faiblesse, d'ignorance ! Qui *comprend*, par justes efforts accomplis dans la bonne direction qui conduit à la maîtrise de soi, rend l'être conscient de ses devoirs et droits, le fait incapable de lâcheté, de déviation ---- ne perd ni son temps ni ses paroles à ergoter, argumenter avec qui prétend s'arroger des droits sur lui. Il perfectionne chaque jour davantage son organisme, instrument capable de servir sa pensée, d'accomplir tous ses desseins, de rendre manifestes, utiles, les dons, les capacités, la connaissance qu'il a enfin compris être enfouis en son être, et dont il *sait* que lui seul peut les faire surgir et rayonner. Il travaille assidûment à se retrouver, à s'améliorer, de toute la force de son intelligence enfin réveillée, et sur lui, et sur tout ce qui entre dans le champ de ses accomplissements. Il n'est rien qu'il ne remette « cent fois sur le métier » jusqu'à obtenir toujours meilleur résultat. A mesure de l'état plus clair et compréhensif qui, peu à peu, s'établit dans son cerveau, à mesure du plus grand affinement de ses sens, qui lui permet de prendre toujours plus juste contact avec l'ambiance, à mesure de sa plus grande pénétration en lui-même, et du contrôle toujours plus profond et précis de sa raison, de sa conscience, sur toutes ses décisions et actes ---- il n'est rien qu'il n'aperçoive peu à peu sous un jour meilleur, plus rationnel, plus réel; toutes les déformations, les suggestions, les illusions, s'estompent, s'effritent, la vérité, la simplicité, l'Unité apparaissent, et tout le fouillis de complexités, d'adjonctions, de sophistications, d'hypothèses qui déroutent et embrouillent la masse qui courbe la tête lui apparaissent comme vaines chimères, dont il se détourne, auxquelles il nie tout pouvoir sur lui. Il ne critique pas, ne raille pas, ne tâche pas à détruire, ne cherche pas à désagréger tout ce dont, cependant, il perçoit nettement l'erreur, car il sait bien que le tout est le reflet d'un état collectif des individus inconscients et incapables, et que ce sont, avant tout, les individus qui doivent changer. Il ne cherche pas non plus à détourner les victimes des fausses orientations qu'elles suivent, il ne tâche point à les éclairer de force sur les buts et mobiles qu'elles servent. Il ne s'arrête pas à essayer de dissuader de continuer leur œuvre fausse, ceux qui conduisent vers d'inutiles ou mauvais buts, les ignorants aveugles qui se confient à eux par inintelligence, incurie. Il travaille paisiblement, sans arrêt, à développer toujours meilleures possibilités, à obtenir toujours plus de clarté vraie ---- venant de son for intérieur ---- à tirer de sa vie, de ses forces et facultés toujours meilleur rendement, parce qu'il a compris que cela *seul* est aide véritable pour tous.

Il a compris que sa lumière encore faible grandira, appellera d'autres points lumineux, toujours

plus nombreux, qui deviendront toujours plus clairs, jusqu'à faire reculer les ténèbres...

Agir dans une vue créatrice est le seul mot d'ordre, le seul pivot sûr. Point de bruit, d'esclandres, de parolotes vides dont se rient, avec raison, ceux contre qui, vainement, s'exercent ces enfantillages ! Réflexion, attention, travail, perfectionnement, voilà le seul bon programme. *Créer*, en soi, autour de soi, acquérir équilibre parfait, donne la seule force intangible, indestructible, permet de *savoir*, de *connaître* et la vie et ses moyens; d'envisager *sa* part de vérité, qui chaque jour devient plus large, et qui donne finalement à tous accès à la réalisation, à la plénitude promise. Paradisiaque et lointaine pour les imaginatifs bernés, cette réalisation devient réalité journalière, précise, certitude présente et éternelle, qui confère sérénité, force et joie à tout individu qui se met vraiment à l'œuvre de son propre redressement, le seul qui lui incombe personnellement, dont il soit vraiment responsable; le seul aussi qui ait utilité certaine au point de vue de la solidarité humaine, et de la contribution au bonheur universel.

Le temps de l'esclavage, de l'ignorance est définitivement passé. Tous ceux qui, engourdis, rétrogrades, ne cherchent point à s'éclairer, à s'élever par leurs propres efforts, seront vaincus, anéantis par la force même des événements, qui demandent des individus, et non d'amorphes créatures inutiles, entravant la marche de l'Évolution. Il n'est point nécessaire de sévir, de vouloir hâter l'heure du châtiment pour ceux qui dérogent et trahissent à leur devoir d'humanité: que ce soit par manque de courage, inertie, ou abus d'autorité ! Le châtiment aussi bien que la récompense, est en chacun. Il est donné à chacun selon ses œuvres. Chacun récolte exactement selon ce qu'il sème. Ainsi donc, ne perdons jamais notre précieux temps à détruire; construisons du bon, du meilleur, en nous, autour de nous, et laissons froidement « choir » tout ce qui ne nous correspond pas ! Travailler, agir pour créer, joyeusement, réparer, améliorer, voilà la seule juste directive pour qui veut avancer.

Les lois de vie saine sont simples; à la base de la science de la vie est la Respiration; son étude, sa pratique conduisent tout individu sincère à la Connaissance, en lui permettant de pénétrer aisément tout ce qui est pour lui aide et moyens de développement ---- et qu'il possède en lui, bien qu'il en soit ignorant. Il n'est pas de « culture » humaine, qu'on l'entende des points de vue : physiologique, mental ou spirituel, qui puisse être vraiment efficiente, féconde, si elle n'est fondée sur la respiration consciente.

La respiration n'est pas seulement l'appui vital que chacun, évidemment, reconnaît en elle, elle est, de plus, un agent de fécondation, de régénération, individuelle, *corporelle*, *mentale*, *spirituelle*.

Par l'apport d'éther atmosphérique, une production, une libération d'« éther » glandulaire s'effectue au sein de l'organisme, et la communion, la conjonction de ces deux éthers : atmosphérique et organique, donne, produit la fameuse « liqueur de vie », de suprême renouvellement, qu'ont cherchée en vain, au dehors, dans des vapeurs et des cornues, les Fausts de tous les temps...

Si nous prenons le seul problème organique, fonctionnel, de quelque côté que nous l'envisagions, nous verrons que l'homme de science, cherchant l'origine du désordre, de la maladie ---- au bout de toutes ses recherches et analyses en arrive à des limitations, emploie des expédients pour suppléer à son manque de véritable connaissance des trois aspects et relations du sujet qu'est l'individu humain. Le scientifique matérialiste s'intéresse à un seul aspect de l'ensemble trinitaire qu'est l'homme; il sépare le corporel du spirituel, il arrive ainsi à des contradictions, des fossés. Il voit seulement la matière, et poursuit en elle des symptômes, des reflets, des ombres, qui ont leur attache, leur source dans les domaines mental, spirituel; il s'égaré donc de plus en plus. Comme il est acculé devant ses propres ténèbres, bute, il avoue : « Nous ne saurons jamais rien », et, tel un aveugle, il repart dans ses opiniâtres recherches de laboratoire, dans ses sempiternelles expériences, inutiles, quand elles ne sont pas dangereuses.

Il n'est *qu'un* pouvoir de guérison, à la fois universel et individuel, et seul l'être qui entre

consciemment en contact avec la source universelle éthérique, génératrice de vie organique par animation, revitalisation *nerveuse, cérébrale, glandulaire*, au moyen de sa respiration scientifiquement exercée, peut retrouver en soi ce pouvoir de guérison, le maîtriser et l'utiliser. Il n'est aucun autre moyen de normalisation des innombrables processus organiques que la respiration méthodique, profonde, consciente. Il n'est aucun autre moyen qui soit capable de rendre la vie aux cellules cérébrales amorphes, engourdies, atrophiées; il n'existe pas d'autre possibilité de ramener à la conscience, à la raison de l'être, le *ressouvenir* de ses valeurs, puissance et pouvoirs créateurs ---- que l'emploi scientifique de la Respiration, constamment contrôlée.

Il n'est rien de ce que l'homme conçoit, envisage, désire, admire, rien de ce qui existe dans l'Univers dont il n'ait *en lui* l'exacte correspondance; lorsque chacun aura réalisé cette simple vérité ---- qui découle tout naturellement de la plus simple observation des lois naturelles et d'évolution ---- au lieu de toujours tendre regards, mains et désirs vers le dehors, l'objectif, autrui, il tâchera de parvenir à *se* connaître, à se cultiver, pour faire affleurer en lui la vraie Connaissance, qui lui permettra aussitôt d'être sain, libre et créateur, de se suffire, de produire, de donner, au lieu de désirer.

Mais n'empiétons pas ! Chacun doit partir posément, pratiquement, pour une intelligente étude, une consciencieuse et persévérante application.

Nous disions, dans les premières lignes de ce chapitre, que nous ne pourrions prédire à qui que ce soit ce que cet ouvrage lui apportera; et cela est vrai, car seule l'individualité enclose en chacun connaît la destinée, le problème de l'être; et toujours chacun parvient selon son degré de courage et de conscience, et peut utilement se guider. Un point seulement est nécessaire, c'est d'être parfaitement loyal ---- avec soi-même, car chacun n'a jamais à répondre de soi, que devant soi-même ---- et dans l'étude et dans l'exécution des exercices indiqués.

Peu à peu, alors, se *développent* littéralement ---- en ce sens que tombent vraiment *les enveloppes* qui les étouffaient, entravaient ---- les possibilités, les dons, les facultés, l'Intelligence, la Conscience la Pensée parfaite enclose au cœur de chaque être humain.

Nous ne saurions donc dire à quelqu'un : « Personnellement, vous apprendrez ceci ou cela. » Nous pouvons seulement affirmer : Lors que vous aurez étudié, compris, appliqué, *toutes* facilités d'essor et d'épanouissement seront vos; vous serez sain, fort, vous pourrez user de tout ce que vous détenez en tant que patrimoine humain, individuel; aussi bien de ce que, personnellement, vous avez acquis, que de ce qui constitue l'héritage ancestral, résultat sacré de tous les merveilleux efforts humains au cours de l'Evolution. Tous ces trésors sont à vous, vous pourrez vous en servir, les utiliser pour votre bien, votre avancement, et vous pourrez, vous *devrez* y ajouter du meilleur encore, en vertu de la loi d'Evolution qui vous place à un échelon plus avancé, plus élevé que celui de vos devanciers. Ce qu'également nous pouvons affirmer pour l'avoir observé, vécu, c'est que les résultats de l'étude, et l'application conséquente des instructions contenues dans cet ouvrage, sont sans cesse différents et plus féconds; plus graves et profondes les convictions, à mesure du développement corporel, cérébral, mental, spirituel, qui devient chaque jour plus aisé et qui rend plus intuitif, plus perceptif, plus perspicace et intelligent, l'individu qui entreprend et poursuit cette simple, graduelle et parfaite culture de soi.

Le présent ouvrage est une adaptation de *L'Art de la Respiration*, que publia, en langue anglaise, en 1902, le Dr Hanish. La forme de Leçons, adoptée à ce moment, est respectée par nous, ainsi, bien entendu, que l'immuable Principe fondamental, et tous les enseignements qu'y donna, à ce moment, l'Auteur, qui fut le propagateur émérite de cette véritable Science de la Vie, et à qui va toute notre admiration et notre reconnaissance. Pendant plus de 60 années le Dr Hanish consacra sa vie à répandre sa merveilleuse sagesse pour la diffusion de la Vérité, de la Connaissance, et pour l'avènement du bonheur humain universel. Les appellations sous lesquelles il donna ses enseignements furent maintes fois changées : selon les besoins

d'adaptation, de forme, nécessaires aux temps et aux mentalités.

Notre opuscule : *La Science Mazdéenne* (ses principes, son évolution, de l'origine à nos jours, son adaptation pratique à la vie moderne) donne clairement, et de façon pleinement satisfaisante pour tous, l'explication de la dernière désignation choisie par nous pour grouper, synthétiser, l'ensemble des lois de vie humaine destinées à hâter et parfaire l'évolution de l'homme.

Les Douzes Leçons qui suivent forment un tout, dont aucune partie ne saurait être soustraite, dont aucun passage ne doit être négligé ni rester incompris, si l'on veut profiter de l'ensemble.

Chacune des leçons représente un « gradin » qui permet l'accès à la leçon suivante, qui la prépare.

Qui, hâtif, incompréhensif, passerait rapidement sur l'une ou l'autre des étapes pour gagner plus vite la connaissance, ferait calcul de dupe. Il est *essentiel*, non seulement de suivre attentivement chaque leçon, mais encore de la reprendre, et surtout *d'appliquer, d'exécuter* le mode respiratoire qu'elle indique dans un « exercice rythmique », précis, parfait, en fin de chapitre.

Chaque leçon, chaque exercice devront être compris, revus, repris, appliqués, plusieurs fois de suite, *avant* de passer au suivant. Cela seul est gage de succès. Chacun concevra cela très simplement s'il comprend que leçon et exercice sont résultats, condensation, d'une science complète, parfaite, éprouvée, qui doivent, peu à peu, rendre libres corps et pensée, qui parviennent insensiblement, mais immanquablement, à redresser, en l'être qui les applique et s'en pénètre, toutes déviations, toutes suites d'erreur. Qui, logiquement, penserait que cela fut possible par une simple lecture, non recueillie, par l'essai rapide d'un exercice ---- si parfaits que fussent l'exposé et l'exercice ? Qui serait assez sot pour supposer que, sans attention profonde, sans confiance et intelligente pénétration, collaboration de sa pensée en éveil, il sera possible à l'éternelle Pensée de sagesse et de vérité, dont ces pages sont le canal, de pénétrer en son être, d'imprégner, de transformer celui-ci ? Qui attendrait qu'un exercice vaguement esquissé amenât changement dans son organisme, sans que persévérance et volonté individuelle concourussent, permettant d'acquérir, de mériter, de faire sienne la force de réalisation, la connaissance qui est promise seulement à qui fait effort, exerce selon les lois de progression, de persévérance, d'adaptation sensée, *individuelle*, requises ?

Tout est en chacun, nous le répétons, et les Leçons et Exercices contenus dans cet ouvrage sont des *moyens* qui, parfaitement mis au point, permettent à chacun de retrouver en soi ce qui l'y attend, ce qui est là pour lui permettre bonheur et efficience, par libération de ses tares et de son ignorance : par reprise de possession de soi.

Telles seront l'étude et la pratique, tels seront les résultats : bons, parfaits, médiocres ou nuls, rapides, constants, lents, heurtés, ou coupés d'arrêts ---- cela, chacun, uniquement, le conditionnera, chacun aussi piétinera ou avancera, en raison directe de la bonne volonté, du courage déployés.

Il semble parfois, à première vue, que la progression de l'ouvrage est lente; que certaines redites, sur lesquelles, à dessein, on revient dans quelques leçons, ne sont peut-être pas indispensables... Il est sage, en toutes circonstances, de réfléchir avant que de conclure, mais, en ce qui concerne cet ouvrage, nous *affirmons* que nul, avant d'en avoir assimilé le contenu intégral, d'en avoir appliqué journallement à sa vie les principes, d'avoir *surtout* consciencieusement exécuté les exercices qu'il propose et décrit simplement ---- n'est capable d'émettre sur sa valeur un jugement, qui ne soit... au moins fantaisiste !

La condition humaine est, de par la constitution même de l'homme, et en raison de la loi d'évolution constante, universelle, individuelle, en perpétuels transformation, échange,

modification, adaptation, pour atteindre au perfectionnement, qui est le but humain.

Nul, jamais, ne parvient à ce but, par désirs, ou idéales visions, par envols imaginatifs, philosophiques, recherches, scientifiques ou autres. Seul, le *travail individuel* de culture intégrale harmonieuse de tout son être, dans les *trois* aspects de sa présente manifestation, conduiront simplement, graduellement, *vraiment*, l'homme vers son plein épanouissement heureux.

Par la respiration, dans ses deux temps : *inspiration*, *expiration*, consciemment accomplis et contrôlés, l'homme est libre de puiser force, santé, équilibre physique et mental parfait, développement, évolution simple, naturelle de son intelligence et de toutes ses facultés et pouvoirs innés, imprescriptibles.

Equilibration, harmonisation, polarisation de toutes valeurs, possibilités, tendances, forces et aspects de la vie humaine, individuelle, en chacun, voilà ce que permet d'obtenir une persévérante étude et application des principes contenus dans cet ouvrage.

Qui, pendant un mois au maximum, lira, étudiera avec attention et intelligence, exécutera consciencieusement, avec méthode et détente, les instructions contenues dans les premières leçons, *accomplira effectivement*, les efforts utiles, exercera ce qu'il apprend, *fera* les exercices indiqués, ---- saura de façon absolument certaine, au bout de ce temps, que tout lui deviendra possible, s'il persévère. Il se sera fourni à lui-même la preuve que sa décision, sa persévérance, l'orientation saine de sa pensée et de sa volonté, qui amèneront meilleure conduite de toute sa vie, sont des forces capables de le conduire à la réalisation complète de ses vœux, par réveil de ses capacités mentales, de son intelligence, de sa pensée, qui en toutes occurrences le guideront vers la vérité, par de simples et naturelles voies.

Nous ne cherchons pas à appuyer nos dires par des preuves banales; nous laissons à chacun de juger pour soi-même. Des milliers d'êtres ont établi, à ce sujet, leur conviction heureuse, et ont pris la voie du développement régulier et aisé.

« Tous les enseignements donnés dans cet ouvrage ont été ---- dit le Dr Hanish dans sa préface - --- mis à l'épreuve par des milliers et des milliers d'individus de tous pays et de toutes latitudes; dans tous les cas, à tous les degrés d'intelligence, tous ont trouvé la solution de leur problème vital. Nous-mêmes pouvons ---- après quarante années d'épreuve des exercices et principes de vie décrits, après comparaison, étude, de tous systèmes et méthodes existants, ---- certifier avec joie, que la culture *individuelle*, selon l'Enseignement Mazdéen, telle qu'elle est indiquée, en 12 Leçons, dans *L'Art de la Respiration*, reste, à tous points de vue, incomparable, insurpassable. »

Voici la seule attestation utile; pour le reste, chacun est à même d'éprouver, de conclure, cela ne concernera jamais que lui. La voie est clairement indiquée, de la vie véritable, de la vérité, et ses pages suffiront pour les faire revivre à tous ceux qui sont décidés, non pas à se faire traîner, mais à *agir vraiment*, à *travailler*.

Chacun a droit au bonheur, à la paix, à la vie claire et féconde, à l'épanouissement, à la connaissance libératrice, mais, pour retrouver, regagner son bien, il faut consentir à accomplir les efforts utiles.

L'Enseignement Mazdéen est d'application essentiellement *individuelle*, et nous affirmons que toutes données et tous exercices utiles sont décrits dans nos ouvrages, qui forment un ensemble absolument convergent, synthétique et complet, et que, par conséquent, chacun, s'il est courageux, persévérant, n'a besoin, pour parvenir à résoudre tout ce qui le concerne, que de se décider à *étudier* et *pratiquer* individuellement avec attention, concentration et persévérance, sans attendre toujours et encore... autre chose.

Nous tenons à rappeler que quiconque entreprend l'étude de la Respiration doit envisager, dès l'abord, que, concurremment à la fonction respiratoire, la fonction digestive doit être connue et justement dirigée; qu'il est utile que l'organisme soit préalablement purifié, assaini par les moyens conséquents; que la question de l'Alimentation doit être étudiée et comprise, et que surtout doivent être abandonnées toutes nourritures impropres, intoxicantes donc, que la consommation de la viande, tout particulièrement, de l'alcool, doit être délaissée à jamais comme incompatible avec toute possibilité d'essor et de développement *humain*. Il est impossible à un être humain de parvenir à cultiver son organisme, son cerveau, de prétendre à faire preuve d'une mentalité saine et correcte, tant que son sang est chargé de toxines, tant que la maladie, la mort couvent en lui, et qu'aucun contrôle ne lui est, de ce fait, possible sur ses activités et impulsions. Les véritables fruits de la pensée ne peuvent s'épanouir que dans un individu sain, qui sera seul capable de manifester justement *sa* vraie pensée, par un normal développement harmonieux : *corporel, cérébral, mental, spirituel*.

Beaucoup n'ont point encore réalisé cela, et croient pouvoir agir, penser, sans tenir compte de la qualité de leur constitution corporelle, de leur sang. C'est là l'unique raison de la vanité de tant d'efforts, la raison des échecs lamentables que tant enregistrent, qui partent à l'assaut de la vie, du bonheur en traînant après eux un fardeau d'erreurs qui sape et ruine, à mesure, les meilleures intentions et les plus beaux efforts.

Il faut réfléchir et ne point poursuivre seulement un côté de l'existence; tout se tient, tout est correspondance. La loi de causalité fait, vers chacun, revenir la balle qu'il lance...

Les intentions seules ne sauraient suffire; la pensée ne peut se manifester, se matérialiser que par l'intermédiaire du corps; il importe donc que celui-ci soit pur et fort, et la qualité des matières qui servent à sa nutrition ne saurait être indifférente. Toutes arguties et controverses qui s'évertuent contre cela ne prouvent que la profonde ignorance des lois physiologiques et psychologiques de ceux qui les soutiennent.

La respiration est le facteur fondamental du développement humain. Pour mener à bien *n'importe quelle étude*, sur n'importe quel sujet, il faut, avant même que d'entreprendre cette étude, mettre *d'abord* au point cerveau, organisme, appareil sensoriel, et, pour cela, il n'est point d'autre juste moyen que de se revivifier par une respiration active, méthodique, consciente, qui rend possibles toutes améliorations. Qui veut accomplir sa vie sans souffrance, sans heurt, qui veut réparer les suites d'un passé erroné, se débarrasser de toutes limitations, qui veut devenir *soi*, agir selon *sa* pensée originale, individuelle, qui, en un mot, veut se réaliser, être heureux dans toute l'acception du terme, doit commencer tout *de suite* la culture de son être en étudiant et appliquant l'Art de la Respiration.

Les pages qui précèdent auront, nous l'espérons, préparé chacun à entreprendre l'étude de la Respiration avec l'esprit d'attention, de recueillement requis; seul, il en rendra fécondes étude et application.

Nul ne peut tirer d'une lecture, d'une étude, que ce qu'il mérite par l'attitude qu'il observe, tant physique : maintien droit et souple, que mentale : dénuée de raideur, de parti pris intellectuel, mais au contraire, réceptive et de complète détente. Il faut, pour qui veut entrer dans l'esprit de nos Leçons, que la mentalité soit libérée préalablement de tout ce qui l'encombre. Il faut savoir faire silence aux mille bruits importuns qu'entretient inutilement la mémoire objective, intellectuelle; il faut parvenir à faire quasiment en soi le vide, où paix, intelligence, pensée individuelle, puissent enfin régner.

Pour enregistrer du nouveau, pour que l'attention puisse être entière, afin que soient justement comprises, envisagées des idées, des voies nouvelles, il faut savoir préparer le « poste récepteur », le faire net, tout comme on nettoie un tableau sur lequel on veut écrire du nouveau. Balayer, faire taire, pour un moment, tous les tracés, les soucis, les suggestions, les insinuations, les superstitions paralysantes, se tenir prêt, sans idée préconçue : non à croire quoi

que ce soit, mais à recevoir, à prendre connaissance, à examiner, à considérer intelligemment et à choisir selon, non son *intellect* souvent « bourré », dévié, partial, mais son bon sens, son intuition, qui ne peuvent se manifester vraiment que dans l'état de détente, où la raison peut enfin avoir voix au chapitre.

C'est en vue d'amener cet état où l'on est libéré du milieu, des suggestions, des souvenirs, des acquis sans valeur, afin qu'un parfait contrôle, une décision vraiment individuelle interviennent et guident, donnant ainsi parfaite liberté ---- que nous rappelons qu'avant de passer à l'exécution de l'un quelconque de nos Exercices il est essentiel de toujours commencer par *vider à fond les poumons*, et d'être en état de parfaite détente. Il faut faire le « vide d'air », autant qu'il se peut *sans effort*, car jamais aucun des exercices ou mouvements indiqués ici ne doit occasionner la moindre gêne ou contrainte, aucun malaise ni difficultés. Aise et détente sont d'expresses, d'irremplaçables conditions de rapide progrès. Nous donnerons d'ailleurs, dans la Première Leçon, un exercice dit préliminaire qui a pour but cette « détente préparatoire », et dont il est utile de faire précéder tout exercice rythmique proprement dit.

Pour parvenir à vider complètement les poumons sans effort il faut préalablement, par un « examen mental » rapide, parcourir l'ensemble du corps dans toutes ses parties, afin d'y dépister et d'y anéantir sciemment, volontairement, toute espèce de raideur, de crispation, de *tension*.

Qui n'a pas encore pratiqué cette « visite interne » sera tout surpris des états de raideur qu'il rencontrera dans maints muscles et articulations, et de l'état d'aise, de soulagement qu'il ressentira lorsque consciemment il commandera, au passage, détente et paix, en soupirant profondément.

On s'aperçoit, avec stupéfaction, lors de cet examen, qu'on est, dans la majorité du temps, et sans qu'il y ait à cela la moindre utilité, absolument tendu et sous pression, même, *et surtout*, dans l'état de complète inaction. Cela représente une continuelle dépense nerveuse, absolument ruineuse et inutile, néfaste par la décharge des « batteries » d'accumulation de l'électrisme ou force nerveuse, qu'elle entraîne.

Les ganglions qui représentent ces batteries, constamment déchargés, même pendant les temps où leur apport, leur service, ne sont pas nécessaires, se trouvent démunis lorsque, pour l'action, on fait appel à leurs réserves d'énergie vitale. La force nerveuse est de toute première importance dans toutes les opérations vitales, et pour toutes activités : matérielles ou cérébrales. Il est impossible aux fonctions organiques, aux facultés cérébrales d'avoir libre jeu, de produire des manifestations fécondes, si l'*électrisme* n'est pas généré, accumulé dans les ganglions, s'il ne convoie point les justes ordres et indications du bulbe aux sens et organes, et si le *magnétisme* ne permet point à la pensée individuelle de pénétrer et guider la matière.

Ces deux forces vitales : électrisme-magnétisme, qui agissent dans l'organisme et le cerveau par l'intermédiaire des systèmes nerveux, cérébro-spinal et sympathique, conditionnent tout dans la vie humaine, fonctionnelle et de pensée qu'il s'agisse donc du corps, du cerveau dans leurs activités variées, ou de l'essor de la pensée individuelle, ils en sont les essentiels facteurs. Il importe donc de ne pas entraver leur génération, leurs courants, leurs justes manifestations; la tension contraire, intercepte, parfois même paralyse, inhibe complètement leurs normales activités.

Nous ne saurions trop dire sur ce sujet de la tension, car il n'est peut-être pas de « frein » plus dangereux, pour mettre arrêt à l'épanouissement corporel et mental, que cette crispation qui, chez la plupart, existe à l'état permanent, sans qu'ils en prennent même jamais conscience.

Cette tension, qui fait que tout est quasiment bloqué, empêche que les circulations : sanguine, nerveuse, glandulaire s'effectuent normalement. Organes, cerveau, muscles, cellules se trouvent ainsi privés des apports qui leur donnent vitalité, souplesse, chaleur, « intelligence »; le contact est interrompu entre les sources de vie, à la fois universelle, personnelle et individuelle, et le

corps, instrument de cette vie. Aucune fonction ne s'effectue alors normalement : la respiration est superficielle, courte, haletante, parfois presque inexistante, tout est, de ce fait, mis en demi-arrêt, demi-rendement.

La naturelle vibration qui, constamment, doit animer tout l'être est interrompue, et il s'en suit un état de vie incomplet, incertain dans toutes les manifestations. Cela rejaillit sur la cérébralité et la mentalité : un manque de foi, de volonté, de courage, de facultés fait que l'individu devient craintif, soumis, dépendant, et vit littéralement sous une chape.

Il faut délibérément lâcher cet état de « recroquevillement » corporel qui entraîne l'engourdissement cérébral, l'étouffement de la pensée, de l'individualité. Il faut apprendre à se détendre, il faut y penser sans cesse, il faut, en conservant, évidemment, toujours une digne attitude droite, rester constamment souple, détendu, et veiller à ce que toutes celles des parties corporelles qui ont le plus tendance à se crispier restent toujours sous contrôle; pour cela, il faut s'accoutumer à les visiter mentalement, fréquemment.

Si l'on s'observe tant soit peu attentivement, on saura rapidement reconnaître où doit se porter l'attention pour dépister, déloger ces crispations de leurs places de prédilection.

Ce sont, en particulier, les muscles du visage, la langue, les mâchoires, la nuque, les épaules, les muscles diaphragmatiques, abdominaux, les articulations des poignets, des doigts, des genoux, des orteils qui sont le plus volontiers tendus, recroquevillés, crispés, à l'état presque constant. Les épaules sont généralement maintenues *relevées*, ce qui est très préjudiciable; elles doivent toujours être bien en place. Tant qu'on ne parvient pas à maintenir ces parties et l'ensemble du corps, dans un état harmonieux, d'aise, de souplesse élastique : il ne saurait être question de développement régulier, aisé. Il est indispensable de se pénétrer de cela dès l'abord, et d'exercer une surveillance, non opiniâtre ---- qui finirait, elle-même, par causer d'autres espèces de crispations ! Mais bien raisonnée, libre et consentie par juste compréhension de sa prépondérante nécessité.

On ne saurait croire à quel point ces raideurs nerveuses, physiologiques, influent sur le caractère, la mentalité; combien pénibles elles rendent décisions, actions, contacts, échanges et relations avec l'ambiance; combien l'individu plie sous leur étreinte est opprimé, empêché, à son insu, de se manifester sous son véritable jour ! Timidité allant jusqu'à l'oppression douloureuse, ou menant, au contraire, par réaction, à la rudesse, à l'intolérance; violence, brutalité, incohérence, étourderie, imagination, manque de mesure, crainte, soumission, dépendance, révolte, etc., sont résultats des lacunes, des arrêts, des pannes et dérèglements des nerfs et de la volonté, produisant ensuite de véritables paralysies ou débordements, qu'entraînent, dans l'activité cérébrale, ces blocages nerveux et musculaires, pervertissant et dérégulant tout dans l'individu, par retentissement, direct ou indirect.

On comprend donc, par ce bref exposé, combien il est urgent, pour qui a décidé de se mettre sérieusement à l'œuvre de « culture » individuelle, pour qui prétend à prendre une voie de vie véritable, de se mettre au clair sur la nature du frein qui briserait sa marche à tous moments, s'il n'a soin, dès l'abord, de prendre les mesures utiles pour se libérer de cette entrave.

La respiration est bien là, comme dans tout autre problème, la vraie solution, mais, pour qu'elle puisse, tout de suite, donner sa juste mesure, il faut au moins l'exercer pleinement, correctement, et cela ne se peut que lorsque tout l'organisme et le cerveau sont absolument libres de tension, puisque leur jeu, leur épanouissement, ne sont complets, que dans l'état de détente.

C'est seulement lorsque, pendant quelque temps déjà, l'action merveilleusement régulatrice de la respiration aura rendu à l'individu le contrôle sur sa volonté, ses organes et fonctions, que celui-ci sera définitivement à l'abri des rechutes, sera délivré de cet état quasi pathologique que crée la tension; mais, en attendant que soit réveillée de façon permanente sa faculté de contrôle,

l'individu doit, par volonté et décision, pourvoir à la surveillance utile de son organisme, et prévenir attentivement tous manquements à l'ordre, à l'harmonieuse détente réceptive, qui empêcheraient définitivement de se produire l'action équilibrante de la culture respiratoire, consciemment exercée.

Qui croirait devoir passer rapidement sur les explications de ce point si délicat, n'appliquerait pas les préliminaires indications données, et qui, impatient, voudrait hâter étude et exécution des exercices, sans en tenir compte ---- serait quelque jour obligé de revenir à ce point initial élémentaire. Il est sage de s'éviter retards et fausses manœuvres, le temps est précieux.

Attention et détente sont les meilleurs agents de réussite, en tous essais et efforts, et l'attention n'est complète, libre et féconde que lorsque la détente est établie dans l'organisme, le cerveau. Il est utile, indispensable de se pénétrer de cela, nous ne pouvons faire plus que le dire, avec le plus de clarté qu'il nous est possible, afin d'amener chacun à prendre le sujet en considération, pour son plus grand bien. Quand il a ainsi, au mieux, préparé le terrain, son organisme, la graine semée ne tarde pas à germer et croître, dans l'individu persévérant, par l'effet des soins et exercices qu'indique l'Enseignement Mazdéen.

Ainsi, il restera toujours convenu que la détente est l'indispensable « avant » premier temps, si l'on peut ainsi dire, de toutes études et de tous exercices, et que les poumons devront toujours être préalablement vidés à fond, et remplis d'air pur, avant de procéder à l'exécution par un large et bon souffle pris en joie, après le *soupir profond qu'est l'expiration consciente*.

Il est essentiel que les poumons soient « nettoyés » plusieurs fois par jour, volontairement, par décision systématique, afin d'en expulser à chaque fois le plus possible de l'air « résiduel » qui y stagne en permanence, et que le mode respiratoire habituel, réflexe, n'entraîne, ne renouvelle pas.

Trois à cinq fois par jour, pendant trois minutes, il est utile de faire, en dehors des exercices rythmiques proprement dits, ce que nous appellerons des exercices d'expiration. Ces exercices expiratoires comprennent différents modes d'exécution.

Au lieu de les faire toujours simplement « muets », en expirant aussi longuement que possible, en comptant par exemple mentalement, pendant un nombre de secondes *double* pour l'expiration que pour l'inspiration, et en augmentant *graduellement* à mesure de la plus grande élasticité pulmonaire et de l'accroissement de la capacité respiratoire ---- ce qui est un des bons moyens ---- on peut réciter des strophes de textes poétiques, lire, ou compter, à voix, ou chanter. Tous ces *modes respiratoires*, qui permettent de conduire aisément, et toujours plus profondément, l'expiration salutaire qui libère l'organisme de ses pires ennemis et entraves : poisons, acides, obstructions diverses, dus à l'engrassement par inaction pulmonaire ---- ont, en dehors de ce but de nettoyage et d'accélération, de régulation du mouvement vital, fonctionnel, un pouvoir de réveil « vibratoire » de tout l'organisme et du cerveau, par « l'écho », l'union, l'appel, l'échange, que représentent les vibrations émises par l'individu, se conjuguant avec celles qui, constamment, circulent dans l'atmosphère.

Les ondes vibratoires individuelles et universelles une fois unies, l'être s'épanouit, reçoit, échange, atteint à des plans de compréhension, de connaissance qu'aucun autre moyen ou étude ne saurait jamais même lui entrouvrir.

Chant, récitation, lecture à voix sont les plus puissants et subtils moyens de revitalisation, de rééducation, corporelle et mentale.

C'est par la respiration, par la vibration vocale que l'homme lance effectivement son « expression » sur les ondes éthériques; qu'il s'y épanche et communique avec elles. Par l'*inspiration*, il y puise sa part, ses correspondances; par l'*expiration*, il participe, il pénètre, il apporte, il enrichit, surtout lorsque cette expiration « s'exprime » en paroles ou chants *accompagnés de la*

pensée consciente.

L'organisme doit être en constant état de *vibration, d'animation*, pour qu'y circule la vie, pour que s'accomplissent normalement toutes les fonctions, que s'épanouissent toutes les facultés. Il ne s'agit point de faire preuve, pour être animé, vivant, d'agitation incessante, incohérente, excessive et vaine ! C'est ce que croient beaucoup lorsqu'ils commencent à envisager la nécessité d'entretenir en eux l'animation fécondante. Ils pensent alors qu'il faut vivre dans un état de fébrilité intense, de mouvement perpétuel, inutile et exténuant ! Cela ne mène qu'au désordre, à la désorganisation, à la déperdition, au gaspillage de force vitale, nerveuse.

Pour se maintenir constamment en état de vie véritable, de vibration *harmonieuse*, le premier et le plus important point est de ne jamais respirer négligemment, superficiellement. Si une respiration profonde et régulière est constamment maintenue, il n'y a jamais « panne », arrêt vibratoire au sein de l'organisme. Il est alors suffisant d'accomplir régulièrement des exercices rythmiques et d'assouplissement *au matin*; de faire des exercices respiratoires 2 ou 3 fois *par jour* pendant quelques minutes, de satisfaire activement aux nécessités journalières d'un *travail assidu et utile*, de faire de la marche, et des mouvements « compensateurs » des activités accoutumées, afin que soient toujours mises en action toutes les parties et articulations du corps, sans être constamment préoccupé de séances de gymnastique, de sport, sans se désarticuler sans arrêt !

Tout ce qui de moyen devient but conduit à de mauvais résultats. Qui penserait, par exemple, que, disposant de beaucoup de temps, et n'étant pas « obligé » de travailler, il lui est possible de consacrer tout son temps à sa culture, et qui, par suite, entreprendrait des séries répétées d'exercices, ne songerait plus qu'à cela, agirait seulement pour soi, irait nettement à fin contraire de ce qu'il attend, et récolterait les mauvais fruits, justement mérités, d'un égoïste calcul. Il ne tarderait pas à être, spontanément, révolté de l'inanité de son existence, il ne tirerait aucun profit de sa « glotonnerie ». Il faut accomplir le nécessaire, sans plus; ce qui est au-delà, produit engorgement. Ainsi, d'ailleurs, pour tout ! Il faut se développer *en vue de produire*.

Il faut s'*exercer* pour devenir capable d'*agir* toujours mieux, par plus de force, de capacité, d'endurance, de courage, d'intelligence. Ce n'est pas en exagérant, en se gorgeant qu'on y parvient; la connaissance vient à qui fait, avec bon sens, les justes efforts d'approche, de pénétration de son domaine, pour des buts louables. Si l'on donne ici à chacun les moyens de rendre sains, actifs, son corps, son cerveau, il va de soi que c'est pour qu'il s'en serve, les *utilise* en des actions toujours meilleures et plus productives, et non pour qu'il accumule des possibilités dont nul ne profiterait, lui, moins encore que quiconque, s'il ne convertit pas, ne transforme pas, à mesure, effectivement, tout ce qu'il acquiert. Non seulement, il faut convertir, mais encore chacun *doit* enrichir au passage tout ce qu'il reçoit, avant que de le rendre, en le matérialisant, en créant, en accomplissant du travail productif; en répandant du bon, du meilleur, sans arrêt !

Cela est facile à qui applique les enseignements de vie et de vérité dans le juste esprit de collaboration, de coopération universelle, car il profite rapidement de tout ce qu'il apprend; il prend mieux et plus, quand cet espoir l'anime de transformer justement, au mieux de ses possibilités, tout ce qu'il acquiert, pour aider et contribuer à l'avènement de la vérité, de la connaissance qui donne paix et joie. Le but du travail individuel indiqué ici est de parvenir à faire développer en l'être ---- afin qu'il puisse jouir, pour lui-même déjà, de la plénitude, et devenir ainsi un individu utile ---- toutes les facultés et possibilités qu'il détient; de le conduire graduellement à la Connaissance et, par conséquent, à l'effcience.

Travail, développement individuel n'apparaissent point, à qui comprend, comme égoïste entreprise. Qui prétend à servir doit d'abord songer à ne pas nuire, à ne pas gêner, cela se conçoit, ne doit donc pas contribuer à l'entretien de l'erreur, du mal. Par son manque à remplir utilement sa tâche, comment ne gênerait-il pas ---- même s'il se croit animé des plus altruistes désirs et élans ---- celui qui est mal en point, souffrant, dérégulé, à charge à autrui ?

Quel appui, quel exemple peut-il offrir ? Et comment ses manquements ne réagiraient-ils pas sur tous ? Comment, puisque son état de maladie, d'erreur, de paresse, manifeste nettement son ignorance des lois et principes vitaux, son incapacité à se conduire soi-même, --- comment un être ainsi mal pourvu pourrait-il oser prétendre à éclairer, guider, aider autrui, à lui enseigner meilleurs voies et moyens, quand lui-même ne les connaît point ? Il y a danger à se monter l'imagination dans un domaine aussi grave que celui de la véritable solidarité humaine, de l'amour universel. Combien se gargarisent à l'envi de périodes délirantes, jurent de leurs intentions pures... qui sont des incapables, des inutiles, des générateurs inconscients de troubles et de désordres, qui entravent ceux que, par ailleurs, ils prétendent aimer, leur nuisent à jour courant. Ce sont, évidemment, ceux-là qui poussent de grands cris et repoussent avec horreur cette idée de commencer par s'occuper, avant tout, de soi-même --- que nous tâchons à inculquer à tous. Ils affirment que « leur amour du prochain ne leur permet point de penser, avant tout, à eux »; que c'est là pur égoïsme, monstrueuse culture du Moi, etc., etc... Se rengorgeant dignement après ces nobles professions de foi... ils se sentent pénétrés d'un amour débordant pour tous... et d'une forte admiration pour leurs dignes sentiments. Cela va, ma foi, jusqu'à leur donner appétit... ils dégustent alors, avec une béate satisfaction, leur gigot tout saignant... Logique !

A première vue, beaucoup ne suivront peut-être pas notre logique... Et pourtant, qui n'a, en des moments de lucidité, songé à l'horreur dégradante, écœurante, que cache ce fait d'avoir devant soi une part de cadavre saignant ? Qui oserait lever la tête pour pérorer, pour protester de sa délicatesse, de son humanité, de l'intérêt qu'il porte à la vie, de la peine que lui cause la souffrance, du souci qu'il a du relèvement moral de ses frères, etc., etc. --- s'il réfléchissait une seconde, assez conséquent pour prendre conscience des cruelles scènes d'horreur, de douleur, d'abaissement humain dont il se rend ainsi volontairement complice, auxquelles, surtout, il *oblige* des êtres humains à participer pour le satisfaire ?... Inconscience terrible qui entraîne troubles et malédiction pour tous... Conscience étouffée, qu'il faut réveiller !

Qui se cultive vraiment réveille en soi bon sens, délicatesse, dignité, sens de la vraie sensibilité, de la noblesse vraiment humaine, et ne participe pas plus longtemps à l'erreur, au mal. Il comprend rapidement que le premier devoir de l'être humain, vis-à-vis tant de soi que d'autrui, est d'être capable de se guider, d'orienter sa vie, de *produire*, afin de ne peser sur personne, --- et non de se négliger, soi-disant au profit d'autrui, qu'il contribue ensuite à enfoncer dans l'erreur, à désorienter, par son incurie et son mauvais exemple : suites de son manque de connaissance et de juste activité. Le premier devoir de l'être humain est de veiller sur soi, de se rendre sain, fort, de devenir intelligent et productif. Eh bien, cela ne s'acquiert pas en s'occupant du voisin ! « Tiens-toi sur tes pieds, veille à tes affaires, c'est le vrai moyen pour aider tes frères... » A méditer ! Nous ne critiquons pas, nous travaillons à éclairer chacun.

Dans les éditions de *L'Art de la Respiration* qui précédèrent celle-ci, un texte rythmé était donné au début de chacune des Douze Leçons.

Ces textes ayant été édités dans notre recueil de chant et de récitation, nous ne les avons pas remis dans le présent ouvrage; non qu'en aucune façon nous les trouvions maintenant moins utiles qu'ils ne le furent, mais bien parce que nous préférons les donner dans cette partie de l'enseignement des principes mazdéens, consacrée au développement spirituel : constituée par le chant, la récitation et les exercices d'harmonie. Cet ouvrage, l'*Avesta*, représente une partie égale, en importance et valeur, à toutes autres traités par nous en vue du développement et du perfectionnement individuel; il apporte un puissant appui, un complément aux exercices respiratoires et d'assouplissement, dont le chant décuple la valeur et accélère les résultats.

La récitation, précédant l'étude de la leçon et l'exécution d'un exercice, est le meilleur moyen de préparer corps et cerveau, par détente et concentration, à être réceptifs et souples, donc, à bénéficier au mieux des résultats de l'étude et de l'application de la leçon qu'est l'Exercice qui la termine.

PREMIÈRE LEÇON

IL est indubitable que c'est au moyen de ses sens, et selon leur degré de sensibilité, que l'homme parvient à prendre connaissance, conscience, des phénomènes qui l'entourent. L'état de l'appareil sensoriel conditionne donc expressément la facilité plus ou moins grande qui, à chacun, permet de percevoir, de comprendre, d'utiliser les objets, les états et situations qui forment le cadre, le champ d'expérience de la vie humaine.

Tout ce qui dépend du domaine objectif est soumis, d'abord, au contrôle sensoriel de l'individu. La prise de contact avec les phénomènes de la vie manifestée ne peut s'effectuer que par l'entremise des divers sens, elle vaut donc ce que valent les sens.

Il s'ensuit que, pour que soit complètement, clairement envisagée, comprise, utilisée cette vie objective, dans tous ses plans, les sens humains doivent être justement accordés, affinés, en vue de la pénétrer et maîtriser au mieux. C'est là le but de la manifestation humaine sur terre : progresser pour mener à bien l'évolution.

L'homme apparut dans la Nature ensuite, seulement, des autres règnes vivants; d'abord sous une forme rudimentaire ---- qui évolua conséquemment au rythme de la constante évolution, prévue, *de toutes* les races humaines.

Il a, ainsi, porté à leur possible sommet ---- présent ---- l'ensemble des capacités humaines.

Il lui reste encore beaucoup à faire; il lui incombe, maintenant, d'amener au jour, *par sa propre valorisation*, la race libre, pleinement évoluée ---- ayant atteint au maximum de développement, de rendement des possibilités *matérielles* sensorielles, *mentales* et des valeurs supérieures de *l'Esprit* : la race consciente, *lucide*.

Le but de la vie humaine est d'amener à efficience, à rendement complet, toutes les facultés capables de contribuer à rendre la vie heureuse, féconde, *consciente d'elle-même*, en chaque Etre. Le milieu où l'homme est appelé à vivre doit être considéré par lui comme un véritable domaine d'étude, d'expérience, destiné à devenir son bien; il doit s'en faire un appui, une force; cela vient lorsque, par ses efforts, sa connaissance retrouvée et justement employée, il a *gagné* de maîtriser et gouverner tout ce qu'il envisage et emploie.

Ceci ne se gagne pas par désir, espoir ou rêve; il faut, pour y parvenir, travailler méthodiquement, scientifiquement à améliorer, à développer, à compléter tout ce qui, en l'homme, représente des instruments d'approche, de prise de contact, c'est-à-dire, tout l'appareil sensoriel.

Toute défectuosité, imperfection fonctionnelle, de l'un ou l'autre sens, entrave la faculté de compréhension dans le domaine objectif du plan, de l'état, avec lequel ce sens devrait permettre de correspondre, d'échanger. Il s'ensuit lacunes, désordres et méprises, non seulement dans ce spécial domaine, mais, par répercussion inévitable, en tous les autres. Il est donc essentiel de veiller à entretenir acuité, sensibilité parfaite de l'appareil sensoriel, de le régler et améliorer autant que faire se peut, et cela, le comprendront ceux qui, avec intelligence et persévérance, pratiqueront les divers exercices qui suivent ---- et qui n'ont d'autre but que d'amener cette juste équilibration, cet affinement maximum sensoriel ---- afin d'être à même de juger de tous les domaines où l'on doit opérer, évoluer, et d'en utiliser justement l'appui, la valeur.

Toutes déficiences sensorielles peuvent et doivent être corrigées avant qu'un but de

perfectionnement puisse être envisagé, car il ne pourra être mené à bien qu'ensuite de cette mise au point préalable de cet instrument de la pensée que représente le corps.

Les Douze Leçons de cet ouvrage, ne laissant aucun des vrais moyens de « culture » humaine dans l'ombre, permettent le rétablissement parfait de l'être humain dans les *trois* domaines de sa manifestation. Dans cette étude complète, approfondie, de la Respiration, tout est considéré sous l'angle pratique, direct, qui permet à tout individu, quel que soit son état présent : de santé, de développement mental, d'intelligence, de rendre ceux-ci rapidement meilleurs, et de continuer à en pousser régulièrement, toujours plus avant, l'épanouissement normal.

La vie peut être, doit être, considérée, non comme une épreuve, une suite de peines, de souffrances injustes et incompréhensibles, mais comme une école. Il faut y voir simplement une période, un temps d'apprentissage, de travail, une suite logique de labeurs qui doivent être toujours plus facilement et joyeusement accomplis et consentis, et amener toujours plus de satisfaction, de connaissance, de bonheur. Il faut comprendre que tout mal, toute souffrance qu'on enregistre, que ce soit dans le domaine corporel ou du cœur, est toujours résultat d'ignorance; que l'homme n'est accablé que par suite du manque de prévoyance, de clairvoyance, de connaissance, qui doivent être l'apanage, la seule vraie sauvegarde de l'être humain.

L'homme est pourvu de tous les sens utiles au déploiement de ces naturelles facultés de clairvoyance, de prévision, de décision et de conclusion. C'est uniquement parce qu'il ignore même qu'il les possède, et a le pouvoir et le devoir de les développer et utiliser, qu'il cherche, par de faux moyens, par des expédients, à se maintenir en équilibre instable dans le désordre de complications qu'il accumule par ses errements. Qui, par le moyen naturel de la *respiration consciemment développée* et exercée, ramène à efficience ses naturels capacités et pouvoirs, voit, comme par enchantement, tomber autour de lui toutes les barrières qui l'entravaient, les complexités et tracas qu'il croyait insurmontables, inévitables.

Tout peut être corrigé, rendu normal, par la culture respiratoire systématique. Les douze sens que possède l'homme ne peuvent être développés, amenés à rendement que par cette culture respiratoire méthodiquement conduite par les Exercices Rythmiques journaliers que nous indiquons dans nos Leçons.

Bien que l'homme possède incontestablement ces douze sens, il n'en connaît, reconnaît, généralement, que sept, qui sont en activité chez la plupart des individus, bien que souvent très imparfaitement. Ce sont : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le tact ou toucher, le sentiment affectif et l'intuition. Pour les cinq sens qui manquent à cette énumération, ils sont généralement moins connus; ce sont : la télépathie, la transmission de pensée, le discernement spirituel, la clairvoyance, et la faculté de réalisation.

La *télépathie*, l'intuition, la transmission de pensée sont des états de développement supérieur qui ne se peuvent manifester pleinement, correctement, que lorsque la parfaite pureté, l'équilibre sensoriel, organique sont établis et permettent ainsi à la sensibilité du cœur de s'épanouir.

La télépathie est un état de perception de l'individu qui, par la finesse de ses sens, entre en contact, sans que volonté où cerveau y prennent consciemment part, avec des événements ou des états se produisant, existant ailleurs, parfois même, dans des régions fort lointaines et totalement inconnues de lui. Il n'y a rien là de mystérieux : c'est l'effet du développement d'une faculté; l'essentiel est d'être toujours *centré*, de faire usage de bon sens et de contrôle, et alors, tout ce qui parvient aux sens est utilisé selon un sain jugement.

Ne sont tentés de cultiver, dans des desseins d'occultisme, ces naturelles facultés humaines, que des individus au sang, au cœur non encore purs et évolués.

Tout ce qui apparaît encore comme non parfaitement clair et naturel aux yeux d'un individu sain de corps et de cœur, il l'examine et tâche, selon son degré de développement présent, à en tirer une conclusion aussi limpide qu'il lui est possible. Ce qu'il ne parvient pas à pénétrer, à dénouer encore, il sait que c'est par personnelle déficience, sensorielle, mentale, par incapacité; il ne s'en forge alors pas de mystères, il n'en cherche point des explications et applications ténébreuses, mais il laisse, pour le moment, ce plan encore obscur pour lui, pour se consacrer utilement à la culture intelligente, au perfectionnement de son « outillage » de perception, de compréhension, d'analyse de son instrument expérimental : son corps, ses sens, son cerveau. Il ne s'obscurcit pas l'entendement sur des problèmes filandreux et ténébreux; il *travaille* à devenir capable de déchiffrer le Livre, la Science de la Vie, mais du point de vue *pratique d'abord*, en œuvrant sur lui-même, afin de s'affiner, de se rendre réceptif, intelligent, fécond.

L'*intuition* est cette voix du cœur, de la conscience, qui, lorsqu'on le lui permet ---- en vivant selon les lois vraies de pureté, d'harmonie, de se faire entendre et de guider ---- indique à l'homme, dont elle représente la plus pure manifestation, l'émanation, ce qui est conséquent avec ses buts véritables, et qui doit lui permettre de s'orienter sans erreur ni retards aux fins de juste accomplissement et de réalisation de son *individualité*. Originalité, paix, confiance en soi, loyauté et évolution constamment accélérée par l'emploi des appuis et occurrences convenables sont le lot de l'individu que guide son *intuition*.

La *transmission de pensée*, d'idées, est également conséquence d'un degré de culture, d'affinement sensoriel. L'individu qui a développé, sciemment ou inconsciemment, cette faculté, émet des idées qu'il peut transmettre par décision volontaire, à qui, où et quand il le désire. Il semble que cette appellation soit discréditée et tombée parfois dans le domaine du grotesque.

Il est peu probable cependant que les bateleurs qui « font monnaie » de la transmission de pensée possèdent vraiment cette faculté. Cela supposerait un degré de développement incompatible avec ce « métier », et puis, il y a tout lieu de penser que, vu la mentalité qu'on est en droit de leur concéder, ils auraient trouvé d'autres moyens d'existence plus lucratifs. Il n'est pas du tout impossible, d'ailleurs que des individus développent certaines facultés sans qu'il y ait encore harmonie et normale progression dans ce développement sensoriel, qui, pour être de valeur, doit être régulier, harmonieux et ordonné. Cette unilatéralité, qui permet l'usage d'une faculté supérieure à qui ne possède pas une saine base, est plus dangereuse qu'utile, car elle est cause souvent, de désordre, d'abus. Il ne saurait être, nous le répétons, d'aucune utilité de s'attacher à *vouloir* obtenir tel ou tel pouvoir spécial sans prendre en considération l'ensemble, et envisager le but de la possession de ces facultés, car cela ne mène qu'à des tribulations, à des impasses. Avancer graduellement, sans acharnement ni opiniâtreté, et pour des buts vraiment humains, conduit seul à un développement complet et véritablement fécond.

Bien que, ainsi que nous le disions plus haut, les cinq sens que nous avons cités en dernier soient peu connus et peu actifs, il y a cependant beaucoup d'individus chez lesquels ils sont éveillés et opérants, plus ou moins complètement. Mais l'ignorance générale de l'homme sur ce qui le concerne vraiment, sur ses pouvoirs et facultés, est telle que, lorsqu'il se trouve en contact avec un individu qui fait preuve d'une possibilité, d'un talent, d'une qualité, d'un pouvoir qu'il ne possède pas lui-même, il est immédiatement tenté : ou de mettre en doute, ou de prendre le possesseur pour un phénomène, voir un être absolument à part, supérieur, ou encore, ce qui est plus fréquent, pour un déséquilibré...

Ce ne sont point, cependant, des dons extraordinaires ni surnaturels que ces dons, ces facultés de clairvoyance, de discernement, d'intuition, de réalisation, mais bien les fruits d'un développement complet, normal, que le but de l'existence humaine est d'atteindre, que chacun devra, pourra, par ses efforts, atteindre inmanquablement quelque jour, en vertu de la loi d'évolution.

Ce but peut être, par l'homme, atteint volontairement par de lentes et tortueuses voies

d'épreuves expérimentales, souvent douloureuses... Chacun est doué du libre arbitre et reçoit selon son choix, ses désirs et son courage à l'œuvre.

Le développement normal des douze sens, qui est essentielle condition de vie heureuse et consciente par la possession qu'il confère de la connaissance, découle directement et seulement de l'état d'équilibre organique et cérébral parfait, qui ne peut être obtenu qu'ensuite d'un état d'harmonie fonctionnelle complète. Ceci, au premier abord, apparaît si simple qu'on n'y arrête pas même sa pensée, et qu'on veut trouver « autre chose » de plus sérieux, de plus rare et compliqué... Cependant, il n'est, il ne sera rien d'autre, jamais, qui soit susceptible d'amener pour l'être humain, --- doué, pour agir, d'un corps matériel, d'un cerveau --- la parfaite et complète efficacité de sa manifestation terrestre. C'est pourquoi chacune des leçons qui suivent donne des moyens permettant de rendre normales toutes les fonctions corporelles jusqu'à amener la matière à l'état de souplesse, de pureté et de réceptivité requis pour qu'elle soit apte à servir, et ne contrecarre plus la pensée.

Toutes les méthodes de « culture » humaine indiquent des moyens qui doivent, par leur application, permettre d'obtenir des améliorations, des transformations d'états défectueux.

Des résultats vraiment complets ne sont obtenus que lorsqu'une synthèse parfaite groupe l'ensemble des facteurs, et les moyens de culture de ces agents : *physique, cérébral, mental et spirituel*. Seul, l'Enseignement Mazdéen peut amener parfait progrès et développement individuel, parce qu'il représente justement cette indispensable synthèse des Principes de vie. Par lui, chacun apprend par quels moyens il peut parvenir à amener le développement intégral de sa personnalité, à acquérir santé, connaissance de soi et des lois qui gouvernent la nature et la vie humaine. Il permet à tous de prouver, d'affirmer, la valeur, la grandeur suprême de la Pensée créatrice incarnée en chaque être, et qui constitue pour lui son Individualité. L'homme à toute possibilité, s'il met en application les principes qui sont enseignés ici, de conduire sa vie à la plénitude, à l'épanouissement, d'une manière naturelle, conforme aux plans de l'évolution, dans les trois domaines qu'elle comporte : *physique, mental, spirituel*.

Il y est traité, d'une façon unique, de l'Art de la Respiration et de son exercice conscient;

De l'Alimentation comme primordial facteur de perfectionnement, d'évolution;

Des lois de Génération et de Régénération, par l'observation et l'application desquelles, seules, l'homme peut parvenir à se renouveler corporellement et mentalement, et à concevoir une descendance enfin libérée des tares physiques et morales qui accablent l'humanité.

Le présent ouvrage, bien que traitant spécialement, et tout au long, de la Respiration dans toutes ses modalités et applications, ne perd cependant jamais de vue cette synthèse, et c'est pourquoi, dans chaque leçon, des passages opportuns sont, avec intention, intercalés, qui à première vue, ne semblent peut-être pas justement amenés; c'est cependant en pleine connaissance de cause, et ceux qui étudieront avec intelligence et concentration, et qui surtout, *appliqueront, exerceront*, à mesure qu'ils les apprendront, les exercices indiqués, comprendront rapidement qu'il est sage, parfois, de... différer un jugement.

Les exercices que nous indiquons ne sont pas de géniales et récentes trouvailles, ils sont l'œuvre de la sagesse, de la Pensée humaine à la recherche de moyens de perfectionnement; dès l'Antiquité il y eut des individus sages, compréhensifs, qui pénétrèrent le sens de la vie et qui jugèrent des moyens de redressement qu'il est nécessaire d'indiquer, tout au long de la route, aux hommes qui se perdent et errent. Ces exercices, résultats d'observations, d'expérience, mis à l'épreuve depuis des générations par tous peuples, sous tant de climats et dans toutes conditions variées, ne demandent, ne souffrent aucune retouche, ni amélioration; ils sont complets en eux-mêmes, et si, par leur application persévérante, l'individu en arrive certainement à devenir lui-même libre, créateur, il le devra à ces exercices, qui lui auront permis de se trouver, de voir clair en lui, et de devenir capable de reconnaître et d'utiliser ses

pouvoirs innés. Il pourra alors devenir lui-même créateur, puissant, et rendre l'hommage reconnaissant qu'elle mérite à la sagesse humaine, transmise par la voie de l'Enseignement Mazdéen, en l'espèce de ces irremplaçables Exercices pratiques.

Ces exercices sont des *moyens* qu'il est indispensable *d'appliquer*, si l'on veut atteindre au but. Ils ne prétendent pas à être autre chose que des moyens; mais, de même que cuillère et fourchette sont grandement utiles pour permettre l'absorption d'un mets, qu'une échelle évite de risquer de se rompre les os à l'escalade, ces exercices, en amenant un progressif éveil des facultés, un développement et une clarté rapides dans l'organisme et le cerveau, permettent de prendre facilement connaissance de tous les moyens et appuis dont on dispose, qu'on détient, et qu'on néglige ou ignore. Ils n'apportent rien, à proprement parler, par eux-mêmes, ils facilitent seulement à chacun ---- en lui apprenant à se connaître, en le rendant capable de faire usage de ses possibilités, en un mot, en le rendant, le ramenant à lui-même, par concentration, équilibration ---- la montée, l'avance que doit être la vie humaine pour être en accord avec les plans de la Création, de l'Evolution, ils favorisent, harmonisent cet échange constant qu'est la vie.

La culture respiratoire, telle qu'elle est enseignée ici, la pratique des Postures variées, où est combinée avec le mouvement une spéciale respiration rythmée, sont capables de donner à tous ceux qui *appliquent*, qui *pratiquent*, la pleine connaissance, l'usage parfait de l'intelligence, que chacun possède, mais dont peu font usage. Elle permet à chacun de rayonner, de répandre lumière et bienfaits, par manifestation de sa vraie pensée enfin libre, créatrice, bonne.

L'organisme humain est l'ensemble le plus merveilleux et subtil qui puisse être; il est également le plus délicat et le plus complexe; il appartient en propre à l'individu, et il est absolument dérisoire que cet individu ignorant et paresseux suppose pouvoir en confier à autrui le soin et la conduite. Il y a, certes, des travaux et des soins qu'on peut laisser accomplir à d'autres, parce qu'ils sont qualifiés, de par leurs orientation et possibilités, pour s'en acquitter. Si quelque instrument de musique, par exemple, s'abîme, se détériore, a besoin de réparation ou de réglage, il est juste que ceux qui sont spécialisés dans ce genre de travail s'en chargent, ils le font mieux que ne saurait le faire le possesseur de l'instrument, dont les activités sont de toute autre nature. Ces instruments furent fabriqués de main d'homme, l'homme qui est expert en cette partie peut donc restaurer ou refaire l'objet en question. Il est sage de confier donc, en l'occurrence, à qui est capable de s'en occuper utilement, tout objet à réparer. Mais le corps humain n'est pas produit de travail humain, il est autrement complexe, et seul l'esprit qui l'anime, le fait vivant, qui est l'Esprit universel, individualisé en lui, peut le revivifier. Seul qui est possesseur de ce corps ---- et est image, reflet, manifestation terrestre de cet universel Esprit ---- a pouvoir de communiquer justement avec lui, pour soi-même. Chaque individualité seule, *sait* son but, son énigme, connaît ses moyens d'action, ses pouvoirs. Toute ingérence, immixtion d'autrui dans la vie de l'individu est cause de retard, d'erreur.

C'est ainsi que le corps humain fut dit « Temple du Dieu vivant », et qu'aussi il fut rappelé par de sages Guides : « Dieu ne vit pas dans des Temples faits de main d'homme. »

« Dieu » ou Pensée créatrice, Energie, Force vitale universelle, ne peut exister que dans l'être humain, qui est le produit, le représentant l'agent de cette force ou Pensée créatrice, sur terre.

L'homme doit, incessamment, s'améliorer, se développer et perfectionner en vue de prendre part active à la Création, c'est-à-dire d'en continuer et améliorer journallement l'œuvre, tout au long de sa vie, par ses travaux et pensées sa production, conduits par sa pensée, son intelligence humaine, écho, image de la grande Intelligence universelle.

Pour reprendre notre comparaison de l'instrument de musique déréglé, supposons un artiste qui possède un piano parfait, contenant donc toutes possibilités de donner expression, essor, aux plus belles mélodies des meilleurs compositeurs : si ce piano est désaccordé, il ne fera cependant entendre que d'affreuses discordances. Une seule note fautive, qui, par conséquent,

ne vibre pas selon le juste nombre de vibrations prévu pour l'accord de l'instrument, rend inharmonieuses toutes exécutions musicales.

La faute n'en est pas à l'instrument, et l'artiste à beau être capable, il produira d'affreux couacs! Il s'agit, non point de brûler l'instrument, de discréditer l'artiste, mais de remettre l'instrument au point. L'accordeur y suffira, et tout rentrera dans l'ordre et l'harmonie.

L'individu doit devenir son propre accordeur : son seul guide et médecin, et pour cela, il lui faut acquérir la connaissance de son tempérament, des lois physiologiques, vitales; il lui faut être capable de suivre en soi, non « scientifiquement », mais *effectivement, directement*, toute son activité fonctionnelle, les processus incessants de transformation, de nutrition, qui conditionnent sa vie. Il ne s'agit point d'apprendre la médecine, ou de retenir et réciter par cœur les noms de tous les os, tendons, muscles, apposes, nerfs, muqueuses, etc. Combien savent cela, et tant d'autres choses, qui ne sont point capables de conduire logiquement leur vie, et qui sont réduits à l'impuissance par des malaises ! Non ! Nous visons ici à acquérir, non « des » connaissances, mais *la* Connaissance, qui donne contrôle sur soi-même et permet de s'orienter, de tirer parti de tout ce qu'on possède; qui permet d'établir et de maintenir ordre dans le budget d'échange vital qui, par son équilibre, peut seul donner maîtrise et confiance, quoi qu'il puisse se présenter.

Par quels moyens est-il possible de ramener l'harmonie, l'équilibre dans l'organisme désaccordé ? Par l'exercice de la Respiration consciente. Quoi qu'il y ait, quelque embrouillée et pressante que soit la situation, c'est le premier effort à accomplir ! Il n'est pas compliqué, il est à portée de tous. C'est l'exercice de la Respiration qui pacifiera tout d'abord l'état mental secoué, troublé, dérégulé par un état anormal, quel qu'il soit, et qui permettra de voir clair dans le désordre du moment; qui, donc, fera place libre à la raison, au bon sens, à l'intuition, en amenant tranquillisation et détente, ---- car, n'en doutons point, si précaire, si grave que soit le moment ou l'événement qui trouble, il n'est qu'un moyen de le vaincre, c'est de redevenir calme, maître de soi, si l'on veut dominer, écarter l'inquiétude, le désarroi qui fait perdre sang-froid et présence d'esprit.

« Présence d'esprit... » Si nous réfléchissons posément quelques minutes, et examinons ces seuls mots, nous comprenons aussitôt que tout trouble, mal, erreur, ne peut être maître de l'individu que si celui-ci est « hors », est absent de son bon sens, de sa raison; si l'Esprit, sa pensée intelligente, l'ont, pour un moment, laissé « partir », errer dans le vague, le doute, l'indécision... Absence d'esprit : « vide », inattention, distraction et inévitables suites : erreurs, écarts, fautes ! Mais comment l'« esprit », soutien et intelligence protectrice de l'homme, peut-il être absent de celui-ci ---- s'il n'est pas dépourvu de raison, d'intelligence, s'il n'est pas classé, généralement, dans la catégorie des... simples, des incurables (ou jugés tels par des ignorants, car même l'idiotie est curable) ?

Nous savons, et comprendrons toujours mieux, à mesure que nous avancerons dans l'étude de notre ouvrage, que « l'Esprit », ou « pneuma » des Anciens, peut se traduire également par les mots : Respir, Souffle.

L'esprit est le principe vital universel que chacun absorbe, reçoit, entretient vivant en soi, par la pratique de la respiration consciente. Dès que la respiration devient inconsciente, que l'être ne participe pas volontairement, consciemment à son exercice, il continue de prendre l'air nécessaire au maintien de sa vie physiologique, mais celle-ci est imparfaitement entretenue, car il n'est pas fait usage du Principe vital contenu dans la respiration : « de l'Esprit », et partant il n'y a que vie incomplète, machinale végétative, où l'intelligence ne peut prévoir guider, agir, créer.

L'homme étant censé faire usage de sa volonté, de son libre arbitre, de son intelligence, et retombant ainsi à un état d'infériorité, il est dépendant de tout ce qui tend, de tous côtés, à l'asservir, à le dominer; qu'il s'agisse d'états, de personnes, de maladie, c'est parce qu'il est

momentanément en dehors de sa loi, parce qu'il n'est pas en contact avec la pensée universelle ---- du fait que sa respiration inconsciente ne lui permet pas de garder le contact, l'union avec sa source de vie et de pensée, de contrôle ---- qu'il retombe à l'inconscience qui le voue à toutes déviations, erreurs et misères.

Il laisse la porte ouverte à toutes suggestions, tentations, influences, impulsions; en somme, il est dans cet état de vide, de « possession » que nous avons imagé dans notre précédent chapitre, où nous avons, comme les anciens sages du Moyen Age, pris le « diable » pour symboliser l'état de *non conscience*, qui permet au mal de prendre place et possession de la volonté individuelle, jusqu'au réveil de l'être.

Nous avons ailleurs, dans notre ouvrage *Diagnostic personnel*, développé, au sujet de l'atteinte de l'individu par la maladie, ce même point de vue : que la cause initiale qui permet l'attaque, le déclenchement du mal, fut toujours une erreur de conduite, un écart, qui fut permis seulement parce qu'il y eut manque de contrôle, inattention, et que cette inattention, cette « absence d'esprit » fut toujours due à une négligence de l'exercice de la respiration consciente. Il n'y a jamais, à l'origine d'un état de mal, une autre cause que le manque de plénitude de l'être, de volonté intelligente à se guider : résultat du *manque de présence d'Esprit*.

On peut tourner et retourner la question, chercher à l'infini des tenants et des aboutissants, on ne parviendra qu'à embrouiller, compliquer ce qui est si clair et simple : qui respire attentivement, consciemment, n'est jamais pris à l'improviste par aucun état faux, il contrôle, pèse, rejette ou accepte, décide individuellement en connaissance de cause, parce qu'il a toujours sa *présence d'esprit*. Aucune maladie ne peut s'implanter en lui, car la maladie est un état rétrograde qui usurpe sa place dans l'organisme vivant, inconscient ou impur, mais qui ne saurait asservir un être aux sens en éveil, à la pensée agissante, qui se maintient en normal état de résistance, de vitalité, de pureté, qui veille à rester droit et digne, afin de faire face aux exigences de son rôle humain, dont il a compris la grandeur et la beauté, l'utilité.

C'est ainsi que tous les moyens de guérison symptomatique ne peuvent *jamais* amener de véritable solution. Les Anciens disaient déjà que la source du mal n'est pas uniquement dans le corps. Il y a, cela est certain, pour que se puisse manifester un mal, déviation, interruption dans le jeu de la pensée; sa direction n'est plus communiquée à l'organisme, il y a état de mal, de déséquilibre, de « péché », disait-on autrefois. Cela était juste. Les malades, en effet, ont commis ce « péché », cette faute, grave entre toutes, de se laisser devenir inconscients et d'être susceptibles, par là, de devenir le jouet de passions, d'erreurs qui amènent maux et souffrances.

« Il n'y a rien de nouveau sous le soleil », nous nous exprimons seulement autrement à notre époque, voilà tout. Nous ne sommes pas moins en état de « péché » quand, ne respirant pas, ne puisant pas vie et intelligence à la véritable source, nous commettons des bévues, des laideurs, par manque de contrôle, et de juste attitude en face de notre problème et des devoirs qu'il comporte. C'est ce qui démontre clairement que ni autrui, ni les médications savantes ---- hélas ! ---- qu'il peut nous administrer, ne peuvent rien pour nous, ne nous libéreront jamais définitivement des indésirables états résultant de nos manquements.

Redressons-nous nous-mêmes, puisque aussi bien nous ne saurions découvrir d'autre juste recours; au lieu d'atormoyer et de tergiverser, faisons le nécessaire *aujourd'hui, maintenant* ! Quoi ? Oh ! C'est simple ! Respirons dans l'attitude droite, profondément, largement et avec attention toujours, en n'oubliant pas que nous ne puisons pas seulement dans l'atmosphère de l'appui pour notre vie physique, mais que nous y reprenons contact avec l'origine de notre pensée, que nous nous « *reliions* », par chaque souffle, à cette universelle Pensée créatrice que nous aspirons ainsi en nous, pour l'accomplir individuellement..., mais cela seulement si nous le voulons, le décidons, et savons garder conscience de ce désir : en respirant.

Le développement intégral des douze sens humains énoncés plus haut est l'essentielle condition qui permet l'épanouissement, le perfectionnement de l'organisme humain dans son ensemble et

dans toutes ses parties constituantes. Ce développement, indispensable à une normale activité, à une évolution constante et heureuse, à l'acquisition de l'état de conscience, est basé sur :

Le pouvoir, *consciemment* exercé, d'accumulation du principe vital, centralisateur, atomistique, contenu dans l'éther, que nous désignerons, pour le caractériser rapidement, par le terme de «*galama* », déjà employé dans l'antiquité pour qualifier ce « principe vital »;

La capacité fonctionnelle respiratoire, qui dépend de l'état physiologique d'une part, et qui atteint au domaine psychologique d'autre part, lorsque la pensée, consciente de son but, accompagne la respiration purement physiologique;

La génération d'« électrisme » dans les ganglions nerveux, batteries d'accumulation de fluide, de la force nerveuse;

L'amélioration, la régularisation de la circulation sanguine, par amplification de l'activité pulmonaire, amorçant une répartition « rythmique » constante du sang dans tout l'organisme, sous l'impulsion du cœur, fonctionnant normalement, et impliquant de larges et régulières pulsations;

Le développement régulier, harmonieux, des cellules cérébrales jusqu'à complet éveil, épanouissement, rayonnement de toutes les facultés;

L'utilisation de ces facultés cérébrales, ensuite du développement de la capacité mentale, par l'intermédiaire de la moelle épinière : convoyant du corps au cerveau les impressions sensorielles, objectives, et du cerveau à l'organisme la direction de la Pensée individuelle;

L'expansion, la libre circulation des circuits, des courants magnétiques, par l'activité vibratoire normale du système nerveux sympathique;

L'assimilation complète des aliments, amenant parfaite nutrition organique, nerveuse, cérébrale, par processus corrects de métabolisation;

La purification totale de l'organisme, par l'effet d'une harmonie fonctionnelle assurant parfaits échanges, et élimination naturelle;

La constante et régulière production de fluides vitaux par les organes générateurs et régénérateurs, par vitalisation du système glandulaire;

La conservation, l'entretien, la conversion, l'utilisation de toutes les énergies organiques, qui amènent finalement en l'être l'état d'efficacité, de plénitude, de *conscience individuelle*, et la Connaissance de ses rapports et liens avec la *Conscience Universelle*.

Tous ces points, théoriquement définis, font une longue et imposante liste, dont cependant personne ne doit s'effrayer. Si l'on en reprend posément, méthodiquement l'énoncé détaillé afin de fixer les utiles bases et moyens qu'ils représentent ---- on retrouvera que la culture que nécessite leur développement parfait, qui confèrera à tout individu maîtrise et connaissance, repose sur : *Respiration, Alimentation, Eugénique*, le triple levier dont immanquablement doit s'aider l'homme qui aspire à vivre vraiment, quel que soit son présent degré d'évolution.

Qui penserait qu'il n'a pas le temps nécessaire pour entreprendre étude et exercices, qui se sentirait trop âgé, ou trop mal en point, qui supposerait qu'il faut être « riche », avoir des loisirs, pour s'adonner à la pratique des exercices indiqués, ou qu'encore ils impliquent des sacrifices, des complications, s'abuserait singulièrement. Il ne s'agit d'aucun renoncement, d'aucun effort pénible à accomplir; rien n'est utile d'autre qu'un esprit de détermination bien établi, une décision nette de faire au moins l'essai, la preuve de ce que valent nos assertions au sujet de ces exercices respiratoires. Quant à leur valeur pratique. Chacun ne peut être renseigné

que par soi-même ! La qualité des efforts accomplis, des mobiles et désirs qui poussent à obtenir force, santé, puissance, conditionne la qualité des résultats obtenus : chacun récolte, non seulement ce qu'il sème, mais encore, selon l'esprit dans lequel il sème. La « graine » est la même pour tous, mais le pouvoir de germination doit être dans la pensée de l'être qui reçoit cette graine --- et la faculté de « conversion » des acquis, est individuelle. Nous semons, et donnons les moyens de préparer le terrain, d'amorcer la germination, de cultiver la plante, mais c'est à chacun qu'il appartient d'effectuer, d'accomplir pour soi-même tout le travail utile; nous ne saurions, utilement, aller au-delà du rappel des « lois » d'évolution, et des moyens de les appliquer pour être en harmonie avec elles, sans errer et perdre un temps précieux.

Il s'agit d'observer une attitude de ferme résolution, de ne pas se laisser aller à l'indécision, au flottement, mais bien d'*agir*, sans demander avis au voisin !

Il faut faire preuve de confiance en soi, de persévérance, de CONCENTRATION. Cette dernière faculté est indispensable, et tant qu'elle ne préside pas à tous agissements humains, ceux-ci comportent des lacunes, sont marqués de stérilité. Il faut parvenir à attacher librement, volontairement, complètement toute son attention à l'acte présentement en accomplissement. Il faut savoir se concentrer, se recueillir, afin de maîtriser et contrôler pensée et action, sans jamais se laisser distraire ou détourner par quoi que ce soit d'autre qui ne se rapporte pas expressément à la présente activité. Qui en arrive à ce point de fixation inébranlable de sa volonté, de sa pensée et de ses facultés dans tout ce qu'il accomplit a gagné maîtrise et efficience dans les domaines où il opère, et le champ de son activité et de sa connaissance ira s'améliorant et s'agrandissant sans cesse. *Age quod agis* : « Fais ce que tu fais », cette maxime, dont les Anciens firent grand emploi, contient le problème et la solution de l'existence et de l'évolution humaine, aisée, féconde, heureuse.

Développement régulier, utilisation efficiente de tous pouvoirs, dons et capacités individuelles, réalisations fécondes, ne sont, ne peuvent être, que les fruits de l'application de cette irremplaçable faculté de *concentration*.

Pour utiliser cette naturelle faculté, que chacun possède en potentiel, mais dont il ignore en soi l'existence, et que, partant, il n'applique pas, il n'est pas d'autre moyen que d'attacher, *tout d'abord*, son attention sur l'acte respiratoire, et de *vouloir*, en l'effectuant avec accompagnement de la pensée, en tirer tous appuis et bienfaits, en vue de se délivrer de ses entraves, de se libérer de ses limitations, d'être enfin *utile*.

Tant qu'on reste distrait, inattentif, incomplètement attaché à sa vie, à sa tâche, à ses devoirs et responsabilités, on participe au remous négatif, trouble, qui agite la masse ignorante, en se laissant tirailler, entraîner constamment vers des voies de dispersion, de désordre. Il est impossible à qui que ce soit de faire preuve d'intelligence complète, de netteté morale, d'ordre et de contrôle, tant qu'il n'a pas établi en soi, par concentration : contact entre cerveau --- intellect et cœur, siège de son moi, de son individualité, de *son centre*. Se concentrer, c'est reprendre conscience de soi, c'est agir sous la direction de sa pensée individuelle, pure, incorruptible. Tout ce qu'accomplit l'être capable de véritable concentration est net de tout intérêt, de tout sentiment étroit d'égoïsme, est fait en vue du mieux pour tous.

C'est donc, avant toute chose, cette faculté de concentration qu'il faut désirer retrouver, développer, cultiver, appliquer, parce que sa possession consciente confère toutes justes possibilités de libération, donne essor à toutes les facultés, amène rendement parfait de tous actes et pensées. Au lieu d'être misérable dépendant, esclave, mécontent de tout et de soi-même, l'individu qui est capable de concentration devient maître de sa vie, de toutes les circonstances de cette vie. Quelque merveilleux que soient les dons, l'attente, les espoirs et désirs de réalisation qu'entretient un être, il ne parviendra à les rendre réels, probants, effectifs, que lorsqu'il saura --- en toutes occasions où il s'affirme par pensée ou actes --- faire preuve de concentration entière, absolue. Qu'on ne suppose pas que cet état de pleine attention, qui ne tolère aucune dérivation, empêche échange, comparaison, et entrave ainsi la libre expansion, le

rayonnement, l'échange de l'être humain avec le milieu, les événements *utiles*, les individus qui l'entourent. Il est possible, tout au contraire, à celui qui se concentre volontairement, qui donc accomplit pleinement et intelligemment tout ce à quoi il se consacre, de laisser et de reprendre également, à volonté, avec parfaite détente et facilité, *quand il le décide*, tout travail, sans avoir à s'en arracher péniblement, sans être dérouté, ni perdu quand il doit le reprendre. Il reporte sur le nouveau sujet d'attention qu'il consent à envisager cette concentration aisée, entière, sans être péniblement déchiré, poursuivi, tiraillé par le souci de la précédente occupation, abandonnée. Il est toujours, entièrement, à tout ce à quoi il prend intérêt. Il est même maints individus qui, pour avoir particulièrement développé cette merveilleuse concentration, font face avec parfaite tranquillité et maîtrise à deux ou plusieurs sujets d'attention, et qui conduisent avec aisance leur double ou triple activité, partout efficiente et concentrée. Tels les «brouillons», ils mettent en route plusieurs choses à la fois, mais, à l'encontre de ces brouillons, qui les manquent toutes, ils les examinent, gouvernent et font aboutir. Il y a ordre, contrôle, détente dans leur corps et dans leur activité mentale. Ceci n'est conféré que par normale harmonie fonctionnelle, déterminée, soutenue, par la respiration consciente.

Tout le mal, dans ses multiples formes, qui accable l'humanité, est résultat du manque de concentration, de contrôle. L'état d'inattention, qui ouvre la porte à l'erreur, ne peut exister qu'ensuite de *l'inobservation de la respiration*; le remède est si fantastiquement simple qu'au premier abord on croit à une plaisanterie... Ainsi que nous le disions tout à l'heure : nul ne peut trouver la preuve de nos dires ---- qu'en soi-même, par soi-même !

Il est bien facile à chacun, déjà, de commencer à s'éclairer sur la valeur de ce que nous offrons. Lorsque l'être las et éccouré, saturé de luttas et d'échecs, sent l'envie de tout abandonner passer en rafale, briser son courage, inhiber toutes résolutions ou initiatives, qu'alors, ainsi durement rappelé « à lui », il se souvienne vite : que *détente, respiration* profonde, lui rouvriront meilleures voies. Quand détresse, doute chagrin montent, étreignent, affolent, vite, faites taire en vous *tous les raisonnements*, ne cherchez plus votre chemin dans l'obscur dédale ---- aussi bien vous ne l'y trouveriez pas, et ne feriez qu'accumuler encore, en vous heurtant, d'autres débris qui encombreraient l'issue. Il n'est point, ce chemin, dans l'amas confus d'erreurs, dans la débâcle où vous gémissiez, il est en vous; votre individualité prisonnière, étouffée, méconnue par vous, ne demande qu'à vous l'indiquer, et vous n'entendrez sa voix de paix que si vous faites le premier pas, *si* vous reconnaissez votre erreur, non en bruyant, inutile et stérile repentir, mais en vous « rendant », en ne vous raidissant pas, en ne vous révoltant pas contre ce qui vous échoit, en laissant parler votre cœur, votre moi, après avoir permis, par *détente* et *souffle profond*, confiant, paisible, que monte en vous cette voix de la Conscience, que s'épande la lumière, qu'apparaisse à vos yeux la solution. Certes, nous ne prétendons point qu'à l'instant l'«inspiration» profonde, prise en détente absolue, qui vous remet dans votre vraie voie, fera disparaître comme nuage tout ce qui vous opprime, complique et rend dure votre existence. Mais la loi de causalité, qui, méconnue par vous, vous conduisit dans cette impasse présente, agit sans cesse, et vous recevrez également sûrement, la correspondance de votre meilleure orientation morale. Par erreur, oubli, *inattention*, vous avez commis des fautes qui amenèrent les résultats que vous déplorez; si vous reprenez digne attitude, si votre pensée droite, pure se manifeste, les courants faux sont aussitôt renversés, et vous êtes déjà sur une autre direction; toutefois, il y a encore les réparations utiles à effectuer, des dégâts et perturbations que causa la primitive orientation fautive. Il faut relever les ruines, tant en vous qu'autour de vous, si vous voulez définitivement vous libérer; la seule vraie rémission ne peut être accordée à l'homme que par lui-même, par ses efforts de redressement. Il faut, immédiatement, se mettre à l'œuvre. Il faut du courage, certes, quand la voie mauvaise fut longtemps suivie. Mais, dit la sage sentence, « les jours seront écourtés pour les Justes ».

La confiance, la certitude d'avoir enfin entrevu le but; la connaissance offerte des moyens d'aide puissants que sont détente, respiration, concentration, en effet, rendront moins dures, moins longues les « heures », pour qui, courageusement, travaillera à son redressement individuel, en vue de suivre sa juste ligne d'évolution, de ne plus nuire, mais au contraire d'aider chacun à accéder à ce palier, à ce plan de compréhension, surplombant l'erreur, la misère, la souffrance,

qu'il a enfin gagné.

Pour ne pas retomber dans l'illusion, le mirage, le mal, il faut en comprendre l'essence, il faut savoir que le mal est un état que seul subit celui qui contribue et participe à la formation de l'état d'erreur qu'il représente, qui n'est que reflet des pensées et agissements faux de chacun... Qui en souffre est certainement encore fauteur, conscient ou non, de ce « mal », le perpétue, ou par sa pensée ou par ses actes, et ne s'en délivrera donc dans la vie objective que lorsqu'il en aura extirpé de lui jusqu'aux moindres attaches, intérêts ou racines, capables de le faire contribuer à la perpétuation de cet état faux. Il n'est ni au dehors, ni en quiconque, ce mal que subit l'être torturé, il est en lui, qui n'est pas encore maître de soi, pas encore libéré des entraves, suggestions qui l'empêchent de manifester sa *vraie* nature, qui font qu'il se trouve encore dans la sphère où opère ce mal, parce qu'il est insuffisamment conscient.

A la moindre atteinte de dépression, il faut se souvenir que tout pouvoir d'amélioration, de soi-même et de toutes choses, est en chacun. Gémir, maudire, se désespérer, vouloir abandonner tout, cela est vain, faux, apporte aggravation à l'état présent et prépare des suites déplorables, interminables. Il faut se redresser, laisser présentement de côté tout ce qui trouble, écarter tous échos, faire le vide en soi, de toute sa volonté; et, détendu, aspirer largement, en confiance, puis expirer en un profond soupir qui calme, emporte l'« indésirable ». Instinctivement, ou plutôt intuitivement, dans les moments de désarroi, de trouble, de chagrin, chacun « pousse des soupirs ». Il ne saurait en vérité, en ce moment critique, aigu, faire quoi que ce soit de mieux ! Seulement, tant que la respiration n'est accomplie qu'inconsciemment dans ses deux temps d'*inspiration* et d'*expiration*, égaux en secours et utilité, les résultats ne sont pas pleinement profitables, ne sont pas dûment mis à contribution par l'individu.

Savoir, dit-on, est synonyme de pouvoir; certes, quand il s'agit de la respiration, cet agent vital par excellence. Qui en a compris la puissance exerce cette respiration, et sait utiliser à de justes fins les appuis qu'elle apporte en tous domaines et sur tous plans, celui-là a acquis le savoir primordial, fondamental qui confère tous pouvoirs, et permet l'utilisation aisée de toutes les connaissances.

Les moments de désespoir, de découragement, de lassitude sont des temps de marasme, d'apathie organique de la matière, qui végète, se fait lourde, prépondérante, décourageante, qui tend à inhiber la pensée, la volonté individuelle, pour retourner à son état inerte de matière « inintelligente ». La matière, pour être capable d'être le véhicule justement agissant, l'instrument de la pensée, doit être pénétrée, imprégnée d'« Intelligence ». On emploie fort justement, parfois, pour désigner les agents d'activité organique, les termes d'« intelligences organiques ». Certes la pensée, l'esprit doit, ainsi que nous l'avons rapidement expliqué dans les pages qui précèdent, guider, conduire, maîtriser la matière. Il n'est aucun autre moyen de pénétration de l'esprit agissant, impulsif, créateur, créateur dans la matière, que l'exercice de la respiration par *inspiration consciente*, c'est-à-dire faite par un individu concentré, attentif, qui sait que le « principe vital » contenu dans l'atmosphère, ne peut être retenu dans l'être, et y devenir opérant, que si celui-ci le *veut* et est dans l'état de bonne volonté, de détente requis pour le prendre sciemment, en vue d'un but d'accomplissement intelligent. Qui inspire consciemment et est pénétré de la profondeur de cette pensée : qu'ainsi faisant il se recrée, se renouvelle, donne vie à son organisme et opportunité à sa vraie pensée originale, individuelle de se manifester et matérialiser selon son meilleur idéal, sent descendre sur lui paix et détente, et sent monter de son être, de son cœur apaisé et vibrant, un sentiment de confiance, de toute-puissance pure et bienfaisante. Il s'élève vraiment, il sent *qu'il peut, qu'il doit*; il pressent des réalisations fécondes, bonnes à tous. Il n'est pas, à ce moment, imbu de sentiments de suffisance, d'orgueil. Qu'on ne suppose pas qu'à dévoiler ainsi, simplement, la source et le moyen de perfectionnement, de puissance vraie, de vie véritable, de renaissance, il y ait risque de faire dévier, de rendre l'homme enclin à abuser, à opprimer, à vouloir dominer. C'est exactement le contraire qui se produit chez l'être dont enfin, sous le toucher magique de l'esprit, pris par souffle conscient, par respir individualisé, la vraie nature affleure, le cœur, l'âme s'épanouissent. Toutes étroitesse et laideurs tombent devant l'émerveillement, la joie

pure que lui cause la « révélation » qu'est pour lui l'état de plénitude féconde dont il sent en lui les bases, dont il entrevoit qu'il peut amener l'épanouissement heureux. Les yeux dessillés, l'âme claire, la conscience paisible, il marche vers le but qu'il entrevoit en travaillant de toute son ardeur joyeuse à en préparer le chemin, à le suivre et à tâcher de l'indiquer à tous. Très loin d'être suffisant, de vouloir profiter ou dominer par quelque moyen que ce soit, il pense avec bonté et amour véritable à toutes les créatures qu'il voudrait éclairer, à qui il désire profondément éviter le plus possible d'écueils, de détours, de retards.

Ceux qui abusent, qui veulent asservir autrui, sont des pauvres de cœur, des ignorants de la véritable grandeur et beauté de la vie, de la tâche humaine sur terre. Ce ne sont point encore des êtres intelligents, ils ne se sont point abreuvés à la juste source, ils ne se sont point épanouis sous le grand souffle d'amour universel. Ce sont encore de malheureux êtres qui font leurs expériences, et qui briment et écrasent, par manque de direction de leur conscience encore étouffée, par manque de contact avec la pensée de leur cœur, tous ceux qui leur correspondent encore ---- car les autres ne sont plus dans leur champ d'expérience ---- et ils asservissent ceux qui sont plus faibles qu'eux, physiquement ou intellectuellement.

C'est le développement excessif de l'intellect qui, primant la raison, la vraie spiritualité, étouffe l'Intelligence, fait dévier les individus, les rend enclins à abuser des connaissances qu'ils acquièrent pour plier autrui sous leur domination.

Il n'est jamais à craindre que l'être qui prend contact à la fois avec la source universelle de vie, d'amour, et avec son propre centre, son cœur, sa vraie pensée pure et aimante, songe à abuser d'une créature humaine ! Il est même absolument impossible à un tel être, enfin « éclairé », non seulement de participer au mal, même indirectement, mais encore d'envisager sans horreur et détresse, par exemple, les tueries d'animaux dont se rendent coupables les inconscients : tant ceux qui les perpètrent que ceux qui contribuent à les rendre nécessaires par l'aberration qui leur fait absorber de la chair d'animal.

L'intellect, seul, peut rendre suffisant et arrogant, lorsqu'il n'est pas maintenu sous le contrôle de la raison du cœur; lorsqu'il n'a pas la seule place de « subordonné » à l'Esprit, à l'intelligence cordiale, qui doit être la sienne. Seul actif, prépondérant, il rend dur, sec, intransigeant et dépourvu de vraie cordialité tout individu qui se laisse devenir son esclave, qui, par la juste culture de soi, par sa respiration consciente, n'amène pas l'indispensable harmonie, l'équilibre pacificateur.

Mais qui, par sa respiration méthodiquement et consciemment exercée, ouvre en soi les portes du cœur, développe aussi, parallèlement, les trois côtés de sa manifestation humaine : corporelle, cérébrale, spirituelle, ne permet point à la matière, au corps, d'outrepasser ses droits et exigences; fait de celui-ci un pur et souple instrument docile. Il cultive harmonieusement son intellect pour être capable de prendre les appuis et relations justes et utiles avec le domaine objectif, l'extérieur, l'ambiance où il doit évoluer, et y établir ainsi contact et position normaux. Il parvient sciemment à mettre les deux plans, *physique* et *intellectuel*, sous la gouverne, la direction du groupe *spirituel*, qui pacifie et harmonise, et de l'épiphyse qui établit la liaison entre tout ce qui est susceptible d'entrer dans le plan de compréhension humaine, et l'individualité : entre l'objectif et le subjectif. Il n'est rien d'autre qui puisse amener cet état de parfaite coordination, d'harmonisation, que la respiration consciemment exercée, parce que c'est elle, et elle seulement, qui vitalise et « spiritualise » finalement toutes les cellules de l'organisme, dont elle suscite véritablement la renaissance, permettant ainsi à une parfaite activité mentale de servir justement la pensée *universelle individualisée en l'être*. L'homme est l'émanation de cette universelle pensée; constamment, il doit échanger avec elle, y prendre inspiration, vie, intelligence, et lui renvoyer sans cesse, par son travail, sa contribution d'amour, lorsqu'il est devenu conscient et créateur.

Lorsqu'on a recours à la respiration, prise avec attention et dans un état de volontaire et systématique détente, dans les moments d'épuisement, de tracas, on ne se sent ni malheureux ni

vaincu, ni esclave, on reprend, avec une nouvelle ardeur, un meilleur départ; on retrouve la pleine conscience de soi, on sent le réconfort, l'appui universel qui est là, partout, toujours, tout prêt à assister, à conduire, soutenir tous loyaux efforts de redressement. Faire le premier pas, tout est là; en l'occurrence : prendre consciemment un grand souffle profond et rendre, « remettre », en un profond soupir, tous embarras passés, puis partir de pied ferme à la conquête de soi, de sa vie. Instantanément, il apparaît que la vie n'est point vraiment tout à fait aussi mauvaise qu'on le pensait; puis vient la pensée qu'elle comporte même vraiment de bien belles choses et espoirs, et que, s'ils ne furent pas encore notre lot, c'est parce que nous avons mal conduit notre barque; alors, plus sage, on reprend le gouvernail et on tâche de virer de bord avec intelligence. Que de fois chacun n'a-t-il pas ressenti ces alternatives de sombre découragement et d'enthousiasme vainqueur ! Personne ne se demande pourquoi, ni ne s'explique le changement ! Il y eut marasme, stagnation vide : par manque de vitalisation, de contact avec la source de vie, de pensée, ce qui amena la défaillance; il y eut ensuite inconsciente reprise d'*inspiration* juste, par la reprise d'un souffle large qui suivit le soupir de lassitude, de découragement. Il ne faut plus que tous ces naturels processus soient inconscients, que l'homme se laisse ainsi aller à la dérive et se contente de ne pas sombrer, par providentiel secours de la nature, qui impose parfois des états de détente forcée pendant lesquels l'individu se laisse guider par son intuition et par sa vraie pensée, avec laquelle il est, dans la majorité du temps, en complète contravention.

Constamment, de par l'effet même de l'état de vie, et par toutes activités organiques, corporelles ou mentales se déployant sans arrêt, l'homme débite son capital, son potentiel d'énergie vitale. A jet continu, pourrait-on dire, la force, la vie fuse, se transforme en pensées émises, se matérialise en actes. Qui est conscient des moyens normaux de récupération mis à sa disposition constante ne se laisse pas démunir, mais échange, reprend à mesure qu'il dépense. Il recharge son organisme de force vitale, il remplit d'énergie à transformer ses accumulateurs, par l'action de la dynamo que représentent ses poumons, en respirant, en accumulant dans ses batteries : les ganglions du système nerveux, l'Energie qui devient l'« électrisme » organique ou force nerveuse, donnant vitalité physique, vigueur musculaire et activité cérébrale normale.

Il ne s'agit point, pour récupérer, de prendre, par exemple, de la nourriture en surabondance, de la vouloir spécialement « fortifiante », substantielle, non plus que de « faire » de la culture physique excessive pour développer des biceps anormaux; pas davantage de se mettre « en veilleuse », de se surveiller avec un soin jaloux, et, pour ne pas l'« user », laisser fuir sa précieuse vie, de ne plus accomplir efforts et travail ! Tout cela est absolument vain quant aux résultats. Qui se gorgera d'aliments : s'empoisonnera, se fatiguera, usera prématurément ses organes et finira misérablement dans la souffrance, l'invalidité. Qui fera du sport, deviendra athlète, sera capable de « splendides performances » selon le terme consacré, mais ne sera pas pourvu de véritables forces pour cela, et nous constatons tous que les plus réputés champions finissent généralement tôt leur carrière, sans avoir précisément développé beaucoup de possibilités mentales, de facultés spéciales, d'intelligence. Quant à ceux qui, parasites humains, se calent à l'abri derrière autrui qui doit s'exténuer pour gagner la subsistance de leur inutile vie, ils récoltent sous forme de maux variés le juste prix de leur « sagesse », de leur indigence mentale, de leur monstrueux égoïsme.

Nous reconnaissons que vie est constant débit vital, que donc, il faut remplir la fontaine de vie à la source dont provient cette vie; nous savons par quel moyen : par *Respire conscient*.

Il nous reste à connaître les diverses modalités utiles au maintien de l'harmonie fonctionnelle, et à l'établissement d'un débit correct de l'énergie récupérée; les exercices qui suivent nous l'enseigneront.

Il y a des individus, chacun en a rencontré, qui, en toutes circonstances, sont toujours calmes, précis et de sang-froid; on se contente généralement de remarquer, voir d'admirer le fait, mais on n'essaie point d'en comprendre la nature, la raison. On pourra aisément, si l'on cherche à s'en rendre compte, s'assurer que ces individus ont, naturellement, une *respiration* régulière, calme

et profonde. Ils n'ont pas même toujours conscience, eux-mêmes, de cela; ils ont cette respiration *de naissance*, elle leur fut transmise par leur mère qui, lors de la conception et de la naissance, entretint elle-même une large active et profonde respiration, souvent inconsciemment d'ailleurs ---- au moins pour les femmes qui n'ont pas connaissance des lois d'Eugénique et de leur application à la conception à la gestation conscientes. Une respiration superficielle, fébrile, courte, haletante produit tension, crispation; il y a, par suite manque de clairvoyance, de raison, de déduction, et l'homme devient craintif, hésitant, il échoue dans toutes entreprises, parce qu'il est incapable de décision, de contrôle, de persévérance. Au lieu de s'en prendre, dans ses continuelles vicissitudes, à sa maladresse, à son manque de valeur et de volonté, il critique, gémit, accuse circonstances et entourage. Il ne peut parvenir encore à se rendre compte qu'il est la cause et l'instrument de tout ce qui lui échoit, et que l'homme est *toujours* l'artisan de son lot, que celui-ci soit constitué de bonheur ou de malheur. Tant que la pensée n'est pas orientée sur la compréhension de la relation qui existe entre la respiration et les conditions vitales, mentales et morales de l'être, il est encore admissible qu'on erre en détresse à la recherche de « moyens »; mais, pour ceux qui apprennent, *aujourd'hui*, quel pouvoir réside dans la respiration, et combien il est facile et urgent de se mettre sans retard à la pratiquer systématiquement, sciemment, ---- qu'ils ne cherchent pas midi à quatorze heures, qu'ils ne se mettent pas à se creuser les méninges pour savoir comment, pourquoi, dans quel but la souffrance, leurs tribulations, leurs limitations et leurs misères ! Nous le leur avons expliqué simplement et suffisamment : c'est parce qu'ils ne *vivent* pas vraiment, pleinement, qu'ils restent inconscients, qu'ils sont soumis, esclaves, dépendants de suggestions absolument creuses, qu'ils sont jouets d'autrui, de leurs propres travers et faux besoins. Qu'ils sachent bien, également, qu'ils restent inconscients *parce qu'ils ne respirent pas avec attention* et qu'ils sont ignorants de la présence du principe vital qui tout fait naître, vivre, agir, évoluer, qui est contenu dans l'atmosphère, et qu'ils *doivent prendre consciemment*, s'ils veulent participer à sa puissance, s'ils veulent retrouver en eux la connaissance, la solution de leur problème, leur pensée créatrice.

Ne point se tracasser donc, mais se mettre à *respirer*, à faire simplement, déjà, de longues et profondes inspirations et expirations, dans un état de confiante détente. S'il y a quelque gêne pulmonaire, et qu'il semble difficile d'inspirer largement, c'est ensuite de l'état d'inaction, du manque de souplesse, d'entraînement des poumons et des muscles inspireurs-expirateurs, intercostaux et diaphragmatiques. D'autant plus, cela démontre l'urgence qu'il y a à se mettre sans retard à pratiquer les exercices respiratoires et d'assouplissement, avant que ne s'installe, insidieusement et définitivement, une irrémédiable impotence fonctionnelle, et, partant, mentale.

Plusieurs fois par jour, il faut songer à faire de brèves petites séances de *respiration profonde*; mais il est essentiel de prendre toujours l'attitude correcte : tête haute, colonne vertébrale droite, épaules bien en place, plutôt légèrement en arrière, et surtout non surélevées, afin que la cage thoracique, ait normal volume libre et expansion complète; reins non cambrés, abdomen rentré, diaphragme juste à sa place, non affaissé. Pour que ces normales conditions soient constantes, les vêtements doivent toujours être suffisamment amples, et ne peser ni aux épaules ni aux hanches. L'expansion pulmonaire maximum est ainsi facilement atteinte, sans *effort*. Il ne faut d'ailleurs jamais faire *aucun effort* en respirant, cela ne pourrait que nuire. Si tous les muscles et organes sont bien en place, si les muscles du visage sont maintenus détendus, et que la langue reste souple, dans l'écrin des mâchoires *non serrées*, il y aura toutes chances d'effectuer sans peine de larges et profondes respirations bienfaisantes.

Il est bien de toujours *commencer* une série de respiration systématique par une *expiration*, prolongée autant que faire se peut, sans aucun effort; aspirer ensuite aussi pleinement que possible, par saccades, plusieurs fois; puis reprendre un souffle normalement soutenu et s'habituer à ne plus perdre de vue ce fonctionnement pulmonaire qui, lorsqu'il est correctement et régulièrement assuré, facilite toutes activités, aplanit toutes difficultés. C'est constamment qu'il faut reporter l'attention sur l'exécution de l'acte respiratoire, il faut rythmer la marche, le travail, la pensée sur la respiration; il faut respirer profondément au travail, même et surtout si

celui-ci est de nature sédentaire; c'est surtout lorsqu'on est assis, c'est au repas, également, qu'il faut songer à observer, à suivre, à approfondir sans cesse le rythme respiratoire. Respirer donne la clé de tous problèmes, à commencer par celui de l'équilibre vital qui a nom santé, qu'on ne saurait définitivement résoudre que par la pratique respiratoire scientifique.

Plus la respiration s'amplifie, plus elle est consciemment suivie, contrôlée par l'individu, plus la santé de celui-ci s'améliore. L'oxygénation du sang, l'impulsion circulatoire plus large et régulière amènent meilleure nutrition; recharges nerveuse, ganglionnaire constantes, fonctionnement glandulaire parfait.

L'état de résistance naturelle du terrain organique s'affirme, la composition du sang, des plasmas devient normale, riche et pure. Les naturelles fonctions éliminatrices reprennent leur activité complète, délivrant ainsi l'organisme de tous les déchets et toxines qui l'encombrent lorsque le fonctionnement organique est ralenti ou imparfait.

Nous énonçons au passage quelques-unes des possibilités d'amélioration de l'être humain que confère la pratique de la respiration contrôlée, afin de donner, à qui cherche, et veut savoir dans quelle voie il s'engage, des précisions qui soient à portée de toutes compréhensions; mais nous pourrions aussi bien passer en revue le détail de tout dans les domaines *corporel, mental et spirituel*, et dire que *tout* est transformable et susceptible de parfait épanouissement par la respiration, car il n'est certes rien d'autre qui, même de loin, l'approche en puissance, en possibilités, pour amener des résultats définitifs.

Qui sera persévérant et consacra *quelques minutes*, à plusieurs reprises dans la journée, l'exécution de quelques respirations rythmées, n'aura plus besoin, ne demandera plus à quiconque, au bout de quelques mois, d'explications, de preuves; il aura une opinion personnelle certaine, inébranlable sur la valeur de la culture respiratoire, qui lui sera une base parfaite pour toutes décisions et activités.

Il semble à beaucoup que, pour bien respirer, il soit nécessaire de trouver quelque idéal en droit, d'aller très loin pour le découvrir, avant que de mettre le moyen à l'épreuve. Illusion regrettable, qui fait perdre du temps ! Le principe vital qui existe dans l'atmosphère est partout où... il y a de l'atmosphère ! Donc, comme, partout où l'être humain est capable de se mouvoir, d'agir, de penser, il y a, incontestablement, de l'atmosphère, pas besoin d'attendre, de tergiverser : *Respirons*, prenons consciemment le bon, l'utile, l'indispensable appui qui est là pour aider à notre existence, à notre évolution : il est partout autour de nous. Il est à nous, il agit en nous, quand *nous savons le vouloir*. Ce pouvoir, qui peut, qui doit être notre, qui régénère, perfectionne, recrée et rend à l'être son propre pouvoir créateur, il est le Principe de vie fondamental grâce auquel tout vit, vibre, existe, *évolue*; il est la cause, la source, le moyen, il est en tout et partout. Il est la force naturelle, il est la Pensée créatrice universelle, il est ce propagateur, ce promoteur de toute vie et intelligence, il est le Principe évolutif; s'il est partout, il est donc également en *Vous*, qui êtes partie de la création ! Nous avons plus de lumière sur tous plans lorsque nous avons réalisé cette pensée; et, de ces paroles immortelles, que prononça un des plus grands guides de l'humanité, nous concevons le sens réel : « Venez et prenez librement de cette Eau de la vie, que celui qui *entend*, vienne ! » Oui, tout est là, pour tous, il n'y a qu'à prendre consciemment, et à convertir, sciemment; pourquoi aller *là-bas, ailleurs*, toujours plus loin, chercher d'autres cieux où existerait l'appui sauveur ? Puisqu'il est la Vie même, et que vous possédez cette vie, puisez à la source de cette Eau de vie, qu'est le Souffle, qui véhicule la vie, la Pensée, l'Esprit ! Tout est : *ici* et *maintenant*, ou ne sera jamais, pour qui présentement existe et qui ne participe pas volontairement, tout de suite, à la Vie. Cette vie n'existe pas seulement dans l'avenir, elle est, maintenant; alors pourquoi aurait-on le droit de supposer que demain sera meilleur et qu'un quelconque paradis attend ? L'éternité fut, et *est*, où elle ne sera jamais, elle ne saurait commencer à jour fixe. L'âge d'or chanté par les poètes, le bon vieux temps qui fait rêver, l'avenir enchanteur que pare une imagination dérégulée ne valent point *l'heure présente*, si celle-ci est pieusement vécue, c'est-à-dire remplie de travail intelligent, fécond, créateur, car c'est là la seule vraie base pour l'avènement d'un lendemain

clair. Paradis, enfer, sont des *états*, et non des *lieux*, que conditionnent, chacun pour soi-même, les individus, par la qualité de leurs agissements. Le « paradis » est réalisable par tous par *travail* journalier, le « royaume des cieux », ou règnent seulement pureté et joie, est un « paradis » que l'homme peut, doit se créer sur terre, ici, *maintenant*, par son seul courage, par sa bonne volonté agissante, par l'application de ses facultés, de son intelligence. Le paradis, c'est l'état de conscience qui confère loyauté plénitude, connaissance des domaines où l'on doit opérer et de tout ce dont on doit user au long de l'Ecole d'apprentissage qu'est la vie c'est une vie claire, heureuse, d'où sont exclues maladie, misère, pauvreté, discorde, querelles, dissensions et guerres ---- qui apparaissent comme des non-sens, des états rétrogrades, suites d'ignorance, difficilement imaginables par l'être aux yeux dessillés, aux sens équilibrés.

Tous les problèmes et mystères qui ont fait faire tant de suppositions, d'hypothèses, de recherches, ils se trouvent, par l'être qui devient conscient, réalisés, simplement...

Croire, tout ce que nous avançons là, ne serait d'aucune utilité, pour personne, pourrait même être nuisible, en entraînant des individus encore non centrés dans des domaines d'imagination dérégulée, absolument déséquilibrants et néfastes. Il ne faut jamais commencer par *croire*, mais bien par se mettre en état de compréhension, par acquérir la connaissance du plan que l'on veut pénétrer. C'est seulement en devenant conscient de soi, de l'existence, et du but de celle-ci, qu'on parvient à connaître la vie, et qu'on comprend que cette vie est éternellement recommençante; il ne s'agit pas là de croire, mais de comprendre, d'appliquer, de réaliser.

Qui veut apprendre, savoir, comprendre, connaître, vivre, doit *respirer*, doit *aspirer* volontairement en son être « *galama* », ce Principe vital, qui est l'essence de l'être, sa source, sa vie, son intelligence, son but; doit non pas « croire », rêver, supposer, attendre, mais *agir* !

Principe vital qui, résidant dans le souffle, et pris consciemment, devient l'inspiration, la force, le soutien, la puissance des guides, des sages, des philosophes, des « sauveurs » !

Principe vital, pouvoir universel qui vivifie, fortifie, régénère, recrée, inspire, restaure, sauve, fait renaître !

Principe vital, clé qui ouvre les portes du domaine de l'Esprit, qui répand la lumière par la connaissance, qui tout fait comprendre, rend clair et utilisable pour des buts d'avancement; qui permet, non de *croire*, mais d'éprouver !

Pour prendre et utiliser justement ce principe vital, pour participer à son pouvoir, il faut avoir le profond désir de se développer, de se perfectionner, il faut à cette fin, mettre volonté, persévérance à exercer *consciemment* une respiration scientifique, méthodique, en gardant toujours en vue le pouvoir qui réside en cette « culture » respiratoire, et en décidant de le faire sien, pour agir de façon constructive.

Pour devenir conscient de la présence en soi de ce principe vital, créateur, pour le convertir en création personnelle, il faut appliquer la parfaite *concentration* à tous les exercices respiratoires, qui ne donnent d'ailleurs leur plein effet qu'à cette condition.

L'étude de la respiration est si sérieuse, si importante, la parfaite connaissance de la question est chose si merveilleuse que cette étude ne peut être traitée superficiellement; aussi chaque chapitre, chaque leçon, représente-t-il une étape qui fait avancer chacun, insensiblement, de la façon la plus simple possible, afin que nul, jamais, ne s'y heurte à rien qui ne soit clairement exposé, expliqué avec sollicitude. Il est utile de se rappeler que le désir primordial est, ici, de *servir*, d'aider chacun à pénétrer tout ce qui lui semble encore obscur, mystérieux, qui l'opprime, et, aussi, de rendre chacun capable de s'assurer une vie féconde, digne d'un être humain soucieux de ses devoirs et responsabilités, mais également conscient de sa qualité, la respectant et représentant.

Bien que dans un autre de nos ouvrages nous donnions toutes indications utiles pour l'établissement et le maintien de l'harmonie fonctionnelle, de la santé, il nous apparaît cependant bon de rappeler ici, avant de décrire les exercices rythmiques, que le corps doit être journellement, au matin, aéré, c'est-à-dire dévêtu, et assoupli par étirements et mouvements divers, et qu'une rapide lotion matinale, à l'eau froide ou chaude, est indispensable à la santé de l'épiderme, à la régularisation et à l'entretien d'une normale circulation sanguine. Se laver rapidement tout le corps, sécher, soit à la serviette, ou mieux à main nue, jusqu'à rendre chaud et souple l'épiderme sur toute la surface du corps. Manipuler soigneusement les orteils, les chevilles; s'agenouiller, se relever, se pencher sans plier les genoux, etc., pour procéder à sa toilette et à son habillage, sont autant de mouvements d'assouplissement excellents, qui ne demandent pas de temps spécial et qui, répétés chaque jour, sont une garantie contre lourdeur, raideur et disgrâce. Il n'est rien de tel que cette aération et cette lotion corporelles journaliers pour mettre à l'abri des refroidissements; adieu fragilité, incon vénients, crainte de l'air ! Une endurance naturelle rend sain et résistant qui fait cette petite séance chaque matin. Bien entendu, il faut tenir compte de la saison et ne pas s'exposer longtemps, en plein hiver, dans une pièce glacée, mais, si l'on fait usage de bon sens, si l'on est décidé et rapide, à tous âges, en tous temps, la pratique est parfaite, indispensable. C'est la « mise en train » qui donne le départ alerte pour le travail quotidien, qui met animation et vie dans tout l'organisme. Après avoir terminé ces soins de toilette, ouvrir la fenêtre, aspirer à pleins poumons, plusieurs fois de suite. Puis, dans la pièce, préalablement bien aérée, on fera l'exercice que nous indiquerons plus loin, dont la simplicité ne saurait faire prévoir les bienfaits qu'il apportera. Mieux que tous soins professionnels, interventions d'autrui, qui n'apportent que soulagement passager, ces soins matinaux, et la pratique des exercices décrits ici, changent rapidement et définitivement toutes conditions physiologiques anormales. Une souplesse parfaite s'établit graduellement dans toutes les parties du corps. La nutrition générale est transformée, tous échanges tous processus s'accomplissent normalement, assimilation, désassimilation, sont régularisées par une activité fonctionnelle complète. Alors que tous soins, massages, cures, etc., entreprises avec le concours d'autrui, n'amènent, nous le répétons, qu'un relèvement passager de l'état local ou général visé, la culture respiratoire et d'assouplissement, par *travail individuel matinal, persévérant, journalier*, rend, à l'être humain, parfaite possession de soi-même, met à disposition de sa pensée, un instrument, un organisme, sain, fort, capable de servir tous ses meilleurs desseins.

Il n'est pas nécessaire de faire de la boxe, des poids, des altères, de la barre fixe, etc., tous excès, que ne perdent point leur temps à accomplir des êtres soucieux de réalisations vraiment humaines, utiles, conséquentes avec les buts d'une pensée cultivée, active. Pour avoir une musculature ferme et résistante, une « forme » qui permette de maintenir tous muscles et articulations à constante disposition, il s'agit de s'entretenir journellement pendant quelques minutes, de maintenir toutes parties du corps souples. L'amélioration de la fonction respiratoire, qui rend pleine activité et équilibre au système nerveux conditionne, par l'intermédiaire de celui-ci, la qualité, la vigueur musculaire mieux que n'importe quel « spécial » entraînement. Un intelligent et attentif entretien journalier est seul nécessaire, et permet, le cas échéant, de faire preuve d'une endurance remarquable.

Après l'achèvement des soins journaliers, il ne faut pas « sauter » sur le petit déjeuner, l'organisme ne demande point de nourriture dès le matin, il y a une période d'élimination naturelle qui est contrariée par l'absorption d'aliments avant qu'une suffisante activité n'ait permis que s'effectuent les processus éliminateurs indispensables. Il est bon même, de toujours avoir travaillé avant de s'alimenter. On passera donc aux exercices d'assouplissement et rythmiques, quelques indispensables minutes, qui seront, avec avantage, soustraites au temps consacré aux tartines beurrées trempées dans un quelconque café au lait ---- mauvais déjeuner, qui encrasse et met déjà une entrave, un frein à l'activité organique, à l'essor cérébral.

Exercice : Se tenir debout, droit, la tête parfaitement maintenue dans le prolongement de la colonne vertébrale qui doit être bien droite, reins *décambrés*, épaules bien en place, plutôt légèrement en arrière et non surélevées, les bras doivent pendre tout naturellement le long du corps, mains ouvertes; les muscles du visage doivent être tout à fait détendus, la bouche close,

les dents ne se touchant pas; l'abdomen rentré, les genoux non tendus; on a alors la position pour accomplir parfaitement l'exercice.

Inspirer l'air par les narines, aussi profondément que possible, sans aucun effort ni crispation; nous le répétons, cela est essentiel, et si quelque gêne se manifeste dans la poitrine, savoir que cela indique que la parfaite détente n'est pas établie dans tout l'organisme. Faire l'examen rapide de toutes les parties particulièrement sujettes à crispation, redresser encore la colonne vertébrale et observer que le poids du torse soit bien reparti sur le bassin.

Lorsque les poumons sont bien remplis, dans les conditions indiquées, lever les bras latéralement et les maintenir aussi droits que possible au-dessus de la tête; en même temps, mouvoir la langue: mâcher à vide, passer la langue sur les dents, les gencives, les lèvres, et avaler la salive qui ne manque pas de se produire, par l'« exercice » des glandes, ensuite de cette manœuvre; abaisser les bras, en les laissant retomber d'un mouvement souple, et leur imprimer un mouvement de lancement en arrière qui facilite la complète expiration. Faire cet exercice 7 fois, ou davantage, si on dispose de plus de temps.

Cet exercice est, au matin, d'une aide précieuse pour amorcer circulation et vitalisation générale. Il serait bon, à tous points de vue, que chacun se fasse une règle de le faire avant de passer à l'exécution de l'exercice rythmique assis, qui devra être précédé de l'exercice dit préliminaire, dont l'importance est immense pour la réussite parfaite des exercices rythmiques. Il faut toujours, avant de faire l'exercice proprement dit, faire ce temps de détente et de nettoyage pulmonaire complet :

EXERCICE PRÉLIMINAIRE DE DÉTENTE

Nous allons décrire *la position assise, qui sera la même, et pour l'exercice préliminaire, et pour chacun des exercices rythmiques assis.*

Assis sur une chaise, les pieds doivent poser entièrement à plat sur le plancher; le séant doit être bien en place sur le siège choisi, non sur le bord, mais jusqu'au fond, en observant que le dos ni les épaules ne doivent toucher le dossier --- ce qui n'est possible d'ailleurs que si la position n'est pas correcte : les reins insuffisamment *dé-cambrés*, la colonne vertébrale non parfaitement droite. Les épaules et les bras doivent tomber naturellement. Les mains sont posées sur les cuisses, les coudes au corps, les doigts formeront un V, le pouce étant posé à l'intérieur des cuisses, les quatre doigts à l'extérieur. Figure I de la planche I. Les pieds ne se touchent pas, ils forment également un V, les pointes des orteils étant à quinze ou vingt centimètres l'une de l'autre, les talons à cinq ou dix centimètres environ.

Les lèvres restent closes, les dents ne se touchant pas, la langue souple, la pointe légèrement relevée s'appliquant naturellement contre les incisives inférieures. Le menton ne doit pas être projeté en avant, mais maintenu plutôt légèrement rentré, ce qui donne une attention plus consciente, une pensée indépendante, détachée de l'objectif, le dominant et le maîtrisant, parce que cette seule attitude confère déjà par elle-même un état de concentration, parce que en maintenant droite la nuque, elle évite la désastreuse « pliure » qui rend passif par manque de connexion entre l'épiphyse et l'individualité, la pensée résidant au cœur.

Ainsi, tenant souplement, avec détente, aisance, cette attitude consciente, royale, on est en possession de soi, de son attention, de son contrôle. On ne permet à aucun bruit, objet, idée, de s'interposer entre le but bien déterminé qu'on se propose, et la pensée qui a décidé de l'atteindre.

Il faut observer de conserver durant tout l'exercice une complète aisance et de ne se laisser gagner par aucune raideur ou préoccupation.

Veiller, pour être tout à fait à l'aise, que la chaise choisie soit à bonne hauteur pour permettre de poser à terre les pieds, bien naturellement; au cas où le siège est trop haut, placer sur le sol, un livre, ou une planche de l'épaisseur utile, ou bien si, au contraire, le siège est trop bas, que les cuisses et les jambes ne forment point l'équerre correcte, surélever ce siège, avec livre ou quelque autre chose, mais non avec un coussin. Il est utile de toujours tourner le dos à la lumière, à la source lumineuse de la pièce, cela facilite la concentration et supprime des causes de tiraillement visuel.

Il est utile, afin de permettre de *centrer* le regard sur un unique point, de placer sur la paroi qu'on a devant soi, un rond noir, comme un centime par exemple, sur lequel on attache le regard durant l'exécution de tous les exercices rythmiques. On peut prendre, pour faire ce point de fixation, tout ce que l'on veut, qui ne soit pas brillant, ceci afin d'éviter un effet hypnotique, qu'il n'est pas du tout désirable d'obtenir. Un bouton, un jeton de bois, un centime, un petit disque dessiné sur une carte, etc., en bleu foncé ou noir, placé à hauteur des yeux, à deux mètres environ devant soi, cela suffit.

Ainsi, bien installé, aussi commodément que possible, inspirer et expirer, cinq ou six fois de suite rapidement, comme en une sorte de halètement, puis terminer par une expiration, aussi approfondie que possible, *aisément*.

Pendant qu'on « pousse » volontairement cette dernière expiration qu'on prolonge à dessein, il faut procéder à la « visite mentale » de détente dont nous avons déjà fait mention précédemment. Ceci, en vue, ainsi que dit déjà, de déloger toutes raideurs et crispations qui interceptent tous libres courants, aussi bien organiques que mentaux.

Il faut, avant chaque exercice rythmique, par ce préliminaire examen, passer en revue tout le corps. Pour procéder systématiquement et avec ordre, il faut prendre une méthode, afin de n'avoir pas d'hésitation, et de n'oublier aucune partie.

Commencer par porter l'attention sur le pied droit et commander, au passage, détente et souplesse, remonter le long du corps : détendre jambe, genou, cuisse, torse, cou, nuque, mâchoire, langue, muscles du visage et cerveau. Poursuivre l'examen en descendant le long du corps, du côté gauche, pour aboutir au pied gauche. Il faut parvenir à « visiter » ainsi toutes les parties du corps, tous les organes. Toute autre pensée ou préoccupation doit être écartée, il faut suivre cette rapide mise en détente, et l'expiration, avec attention absolue; la pensée doit être « centrée » en son point d'émission, au centre de gravité de l'être --- au cœur. Tout, finalement, s'harmonise, s'apaise, s'équilibre, lorsqu'on parvient à faire correctement cette « revue » interne. Il ne faut pas croire qu'il s'agisse là d'une théorique fantaisie irréalisable. Chacun doit parvenir à faire cela aisément au bout de quelque temps, et sa faculté et son pouvoir de concentration y gagneront en développement, et cela facilitera les exercices.

Lorsque parfaitement détendu, à l'aise et concentré, on se sent paisible et satisfait, on procède alors à l'exercice rythmique, dans les meilleures et plus favorables conditions.

La position du Premier Exercice est donc exactement celle décrite pour l'exercice préliminaire ou de détente. Mêmes conditions d'attention et de détente parfaites, maintien du regard sur un point déterminé, doivent être observés.

Tout le secret du développement complet réside dans la faculté qu'a l'individu de se concentrer entièrement sur tout ce qu'il exécute. Les exercices rythmiques faits sans qu'une parfaite concentration permette à la pensée de participer, ne seraient que partiellement efficaces; de même, se concentrer sans supprimer, anéantir, préalablement toute tension, et sans exercer une large respiration contrôlée, ne pourrait amener aucun véritable développement mental, et risquerait même de faire dévier dans une vaine et stérile « contemplation » imaginative.

Il faut garder toujours présent à l'esprit que respirer *consciemment* est le seul moyen qui

permette parfait épanouissement de la personnalité, et libre essor de l'individualité, *par l'action*.

Qui se mettra en posture pour l'accomplissement d'un exercice avec cette pensée d'attirer et d'absorber en soi cette force universelle, ce principe vital fécondant qui est dans l'atmosphère, pour des buts de développement, d'activité utiles à lui et à tous; qui croira en soi-même, parce qu'il saura purs et clairs ses motifs, bons ses désirs de réalisation, se maintiendra sain, droit, souple et détendu, confiant en soi et ses efforts, --- celui-là gagnera véritablement efficience, par la culture rationnelle, intelligente qu'il effectuera sur tout son être par la respiration consciente.

Il n'y a jamais rien à attendre de quiconque, ni de quoi que ce soit, tout ne vient à l'individu que par ses propres efforts, consciemment dirigés en vue de buts clairs d'évolution normale.

Seule, la respiration peut tout améliorer et transformer dans l'organisme, *mais* il faut préalablement l'améliorer elle-même. Il faut noter que chaque individu, tant que son attention n'est pas éveillée à ce fait, qu'*il peut* transformer, approfondir sa respiration, n'est pourvu que de la respiration dite « maternelle », qui est celle que lui transmet sa mère. Cette respiration, selon qu'elle est ample, courte, régulière, ou saccadée, conditionne toutes les manifestations de la vie de l'individu durant son existence; elle détermine même la durée de la vie de l'individu sur terre, qui est, selon ce que fut la capacité respiratoire de la mère au moment de la conception : longue ou brève. Il appartient à l'individu de se délivrer de l'emprise, de l'esclavage où le tient cette paralysante condition héritée.

Qui n'en est pas conscient, subit des à-coups, des surprises, finit parfois brusquement son existence de manière apparemment imprévue, mais qui est déterminée par ce rythme de la respiration maternelle qui fut courte et inconsciente. Il faut, pour se libérer de cette limite, imposer, établir en soi un rythme respiratoire volontairement déterminé, acquérir par exercice une respiration profonde, consciente, contrôlée, dite : *respir individuel*. C'est seulement lorsque l'être humain, par exercice, parvient à faire sien ce rythme respiratoire conscient et profond, qu'il est devenu libre, qu'il est vraiment lui-même, et qu'il peut agir selon son individualité et les plans de celle-ci.

Le Respir individuel est établi sur un rythme de 7 secondes d'inhalation et de 7 secondes d'expiration, qu'on atteint *progressivement*, alors que le respir maternel ou respiration transmise à la naissance, correspondant à celle entretenue lors de la conception par la mère, est généralement tout au plus de 3 secondes, et quelquefois moindre. Cela se répercute sur toutes les conditions et activités de l'existence de l'individu, qui est ainsi en état d'insuffisance, et qui ne peut prendre son essor individuel, tant qu'il ne modifie pas sciemment et volontairement sa respiration, agent de vie par excellence, en la rendant large, profonde, rythmée sur 7 secondes d'inspiration et 7 secondes d'expiration. Le but de nos exercices est d'amener, par leur répétition consciente, par l'application *méthodique* de nos enseignements, ce rythme individuel de la respiration, pour tous individus qui veulent se libérer de la souffrance, de l'ignorance, de l'obscurité.

Il n'est aucun autre moyen de libération véritable, et le sachant, nous donnons à tous, largement, toutes indications et explications utiles, claires, afin qu'ils parviennent à se délivrer des liens qui les étouffent. Nous *offrons* seulement, nous mettons simplement en vue, la Vérité pure et simple, nous ne saurions faire davantage, car il appartient à chacun de décider pour soi-même. L'individu est doué de volonté, de libre arbitre, c'est à lui seul qu'il revient de choisir...

Nous savons qu'il en est, parmi ceux qui liront ces lignes, qui, de suite, sentiront en eux l'écho, qui sauront qu'en effet, pour eux, *là* est le salut, et qui se mettront à l'étude et à la pratique avec parfaite confiance; que ceux-là, rapidement, sauront qu'ils sont sur la seule voie de réalisation possible... Nous savons très bien aussi, que certains souriront, ergoteront, railleront... que d'autres, « passeront », avec parfaite incompréhension, et une indifférence non jouée...

L'évolution est une lente et claire montée, elle est à gradins et le « pas » de chacun : son courage, lui constitue appuis, force et lumière, à mesure des efforts qu'il accomplit pour gravir sa voie d'évolution. Qui est prêt, par acquis, par volonté de réussir, par recherche non égoïste, et qui trouve enfin sur sa route la synthèse que représente l'enseignement des principes mazdéens, qui groupent toutes les connaissances, la vérité et les moyens qui permettent d'y accéder ---- celui-là, en un clin d'œil, est « avisé » qu'il a enfin en main ce qui est utile à son développement; il ne discute pas ---- avant même que d'essayer ce qui lui est proposé, ainsi que le fera l'intellectuel sceptique, et fermé de par son orientation même, à tout ce qui est Vérité ---- ou encore, comme l'ignorant qui ne suppose pas même qu'il y ait possibilité de modifier quoi que ce soit aux conditions étroites et pénibles qui sont siennes, et qui suit, l'échine basse, ployé sous un joug imaginaire, un sillon triste ou il végète et souffre... Rien à reprendre à ces attitudes, elles sont toutes conformes à un certain degré d'évolution atteint par chacun des individus, manifestant ainsi, différemment, le degré de conscience qui est le leur, par les divers réflexes et attitudes qu'ils opposent à l'apparition de la Vérité !... La Vérité est une, est absolue, certes, elle est bien là pour tous, mais à des distances différentes, que chacun parcourt ainsi qu'il le décide : rapidement, joyeusement, sans tourner la tête; ou en paressant, tirant en arrière; s'arrêtant à l'illusion, se heurtant aux écueils que ses manquements accumulent sur sa route.

La compréhension des lois de vie est subordonnée à un ensemble de facteurs qui doivent être harmonieusement envisagés et respectés; rien d'arbitraire n'existe dans le domaine de l'évolution humaine, tout obéit à de strictes lois d'équilibre, est résultante. Il y a ordre partout, en tout, sauf dans l'attitude de l'homme incompréhensif et suffisant, qui veut tout mener par la seule vertu de son seul intellect, qui l'égare. Une harmonie doit régner dans l'être, qui soumette tout ce qui constitue sa manifestation vitale à l'*Esprit*, à la pensée du cœur. C'est seulement qui parvient à se connaître, à établir en soi la paix, par concentration, recueillement intelligent, actif, et non vague et passif, qui peut comprendre la vie, se situer justement dans cette vie, et agir conformément aux lois qui régissent cette vie. Celui-là ne se sent pas un point isolé dans l'espace, dans l'existence, sans attache, ni but; il conçoit que les lois de causalité, d'analogie, conditionnent toutes les occurrences de l'existence, et que la fatalité n'existe pas. Il sait qu'il lui est loisible de dénouer les liens qui le tinrent prisonnier jusque-là, à cause de son ignorance quant à ses devoirs et pouvoirs, et de l'attitude coupable, ou même seulement passive, qui le maintenait, justement, au rang d'esclave. La loi d'affinité, qui, incessamment, attire, groupe, réunit tout ce qui est semblable, apporte à chacun la *juste* correspondance, récompense, de ses pensées, paroles et actes. Qui est courageux, positif, sent et croit le perfectionnement possible, entre, déjà de ce fait, dans la voie de perfectionnement, si, bien entendu, les désirs ne s'en tiennent point à rester sur un plan idéal, et qu'aucun effort ne soit tenté en vue de leur accomplissement ! « Aide-toi, le ciel t'aidera » : certes! Il n'est point, pour l'homme, d'autre aide véritable que celle qu'il se procure par ses propres efforts ! Le mobile qui décide à l'effort importe également; et, qui agit d'abord sur soi, mais en vue d'apporter ensuite une utile contribution à tous est certain de réussir à résoudre son problème, et de devenir ensuite une aide pour tous.

L'unique but de ces exercices rythmiques si puissamment opérants, est donc de permettre à chacun d'établir son *respir individuel*, qui l'amènera à se connaître et à pénétrer et comprendre la naturelle science de la vie, qui n'est point un mystère dont la révélation n'est promise qu'à certains « initiés », mais qui ne peut se révéler à chacun qu'à mesure de sa culture individuelle, de la « révélation » qu'il se fait à lui-même de ses pouvoirs d'investigation, de pénétration, d'utilisation de cette merveilleuse vie qu'il possède, et qu'il utilise toujours mieux.

L'imagination, qui est chez la majorité des individus si déplorablement active et déviée, n'est ainsi qu'en raison du manque de « clairvoyance ». Nous prenons ici, ce terme sous son exact sens de : vue claire, permettant compréhension, pénétration, sagacité, perspicacité, jugement, conclusion correcte. Le sens de la vue, on le comprend, joue un grand rôle dans la formation des conceptions, des déductions découlant des aspects, des apparences objectives. Il importe donc essentiellement que la vue soit sûre, claire et tenue à l'abri de toutes défaillances. Il faut

fortifier ce sens si précieux, il faut vouloir voir *clair* sur l'extérieur, afin d'étayer sûrement et solidement ses convictions et de permettre à la vue « intérieure » de rayonner, de relier sens subjectif et sens objectif. Il faut « voir clair », au-dehors et au-dedans. Il faut faire le nécessaire pour mettre au point le sens de la vue. Rien mieux que le *Premier* Exercice rythmique ne pourrait stabiliser, améliorer, perfectionner la vue et permettre d'acquérir la faculté de discernement; chacun rapidement pourra s'en rendre compte.

Tout être à droit au bonheur, à la plénitude féconde, chaque pas l'y conduit lorsqu'il devient conscient de ses valeurs et facultés, lorsque rénové de corps et d'esprit, il devient apte à contrôler et gouverner ses propres forces et pouvoirs et à s'harmoniser avec les lois de l'univers. Tout déséquilibre, fonctionnel ou mental, empêche la réalisation de cette communion de l'homme avec sa source, son origine : avec l'universel Esprit. La respiration consciente, rythmée, qui donne parfait équilibre organique et lucidité de pensée, peut seule faire vivre pleinement, heureusement l'être humain en voie d'évolution.

PREMIER EXERCICE

Prendre la position décrite pour l'Exercice Préliminaire, qui est, ainsi que dit, celle de tous les exercices rythmiques assis. Parfaitement droit, souple et détendu, commencer par une longue expiration, non exagérément forcée, mais cependant complète, puis inhaler profondément, régulièrement, progressivement, un long souffle, en comptant mentalement 7 secondes, ou encore en scandant sur 7 pulsations du cœur. Garder le regard paisiblement attaché sur le point de concentration choisi; l'expression du visage doit être calme et satisfaite ---- on jugera sous peu que cette attitude est parfaitement justifiée par les bienfaits récoltés ---- et suivre mentalement les courants de l'inspiration dans le cours de leur pénétration : dans les narines, la trachée-artère, dans les poumons, jusqu'à l'extrémité ou base, et aux sommets; à ce moment, où les 7 secondes d'inspiration ont permis de remplir les poumons, *tenir*, c'est-à-dire garder le souffle, avant d'expirer, pendant trois ou quatre secondes; puis, après ce temps de *tenue* du souffle, expirer posément, pendant également 7 secondes, en suivant et contrôlant le débit pulmonaire, afin qu'il soit bien complet et régulier, et qu'il n'y ait aucune crispation ou précipitation.

Lorsque l'expiration a parfaitement vidé les poumons de l'air y contenu, rester les poumons « à vide » pendant 4 secondes, avant de reprendre une inhalation de 7 secondes; ce temps intermédiaire sera appelé : *arrêt* du souffle.

Les débutants feront bien, si ce rythme de 7 et 4 secondes leur semble un peu difficile à tenir, de l'écourter, pour leurs premiers jours d'exercice, et de le ramener, par exemple à 4 secondes pour inspiration et expiration, et à 2 secondes de tenue entre l'inspiration et l'expiration, et 2 secondes d'*arrêt*, c'est-à-dire de « vide d'air ».

On répétera cette série d'inspirations et d'expirations, avec *tenue* et *arrêt* du souffle, pendant 3 minutes, pas davantage.

Cet exercice peut être exécuté 3 fois par jour : 3 minutes le matin, 3 minutes à midi, 3 minutes le soir, avant le coucher du soleil, si possible. Ce qui fait en tout 9 minutes à consacrer chaque jour à ce simple exercice, qui amènera pour chacun des résultats dont l'ampleur la portée sont imprévisibles, et qui seront strictement proportionnés d'ailleurs, au degré d'observation, de persévérance dont fera preuve l'exécutant.

Cet exercice ne doit pas être exécuté moins d'une heure après une prise d'aliments. Il ne demande pas à être prolongé, non plus que fait. Plus de trois fois par jour.

Pour qui ne le pourrait faire que deux fois, il faut au moins y consacrer toute l'attention requise, ne pas le faire sans que la pleine concentration concoure à son exécution.

Nous le résumerons de façon tout à fait claire et précise, afin que chacun l'exécute sans aucune hésitation; l'aide de la Planche illustrée complète d'ailleurs heureusement l'exposé.

Assis, détendu, le regard posé, l'attention entière attachée à l'exercice; les mains *posées* comme indiqué, sans jamais les appuyer; surveiller tout le temps souplesse et attitude.

Expirer longuement pour débiter, puis inspirer pendant 7 secondes.

Tenir le souffle dans les poumons pendant 4 secondes sans mouvement.

Puis, expirer lentement, bien à fond, pendant 7 secondes.

Rester alors 4 secondes « à vide » avant d'aspirer à nouveau. Rien de plus simple, et rien, non plus, de plus fécond en résultats de développement.

Respir individuel confère individualisation parfaite, tant organique que mentale, donc plénitude: renaissance individuelle, ou réalisation humaine parfaite.

DEUXIÈME LEÇON

TOUT être nourrit des espoirs de réalisation bonne, poursuit, consciemment ou non, des buts d'amélioration de son existence; s'efforce, trop souvent vainement, de concilier, d'harmoniser, ses désirs et idéals avec les conditions qui l'entourent. Peu parviennent à l'accomplissement de leurs vœux, bien que déployant parfois beaucoup d'énergie et de courage. Il y a à cela des raisons.

Tant que l'équilibre corporel, mental, n'est pas établi, que l'intelligence ne règne pas, les efforts de l'individu ne peuvent être justement canalisés et conduits.

L'essentiel est donc, pour chacun, de parvenir à établir en soi un état qui lui permette de choisir, de décider, d'agir en vue de l'accomplissement de ses desseins. Quel que soit le but qu'envisage un être, il ne l'atteindra que lorsque son organisme et son cerveau seront gouvernés par sa propre pensée *individuelle* centrée, et que son état de santé, d'harmonie organique lui permettra de mener, par travail et efforts utiles, à bien, toutes entreprises. Il ne s'agit pas de se payer de mots : qui ne connaît pas en soi l'état de paix, de plénitude, ne saurait opérer selon de justes directives, car il n'est pas encore soi-même.

L'état de santé importe grandement pour assurer à l'individu confiance en soi et moyens de réalisation; espoirs et idéals ne sauraient suffire à tout !

De même, il faut, pour qu'une vie soit créatrice, féconde, que l'être qui possède cette vie, soit animé d'un sentiment d'altruisme, tout naturel pour qui est en état correct d'harmonie, de plénitude, puisqu'il réalise qu'il est indissolublement lié au bonheur ou à la souffrance de toutes les créatures humaines. Il faut, pour que la vie soit bonne à l'homme, qu'il aime cette vie.

L'Amour est le principe fondamental de l'existence, il s'accompagne de la Sagesse; ces deux sentiments font riche et rayonnant qui les ressent, ils rendent la vie fertile en joie, en bonheur. La loi de causalité, qui gouverne toutes choses, fait rejaillir sur l'être la source que lui-même offre à autrui pour se désaltérer. Qui pense avec amour et intérêt à toutes créatures ne saurait souffrir, parce qu'il ne cause aucune souffrance... ainsi pour tout. Les mobiles, les désirs

conditionnent les résultats des efforts, autant que les efforts eux-mêmes.

Des mobiles, des désirs purs, sont l'écho d'une pensée pure, agissant dans un corps sain. Acquérir l'équilibre organique est donc le point fondamental pour chacun.

Tout est, dans le cadre de l'Enseignement Mazdéen, clairement énoncé et proposé à tous pour amener le parfait état de la manifestation humaine dans ses trois aspects : physique, mental, spirituel; encore, le répétons-nous avec insistance, ne faut-il point s'en tenir, à l'admettre, mais faut-il travailler, à l'aide des moyens offerts, chacun sur soi, chaque jour, à rendre pour soi, par soi, absolument probants les principes et moyens offerts. Il n'y a pas d'autres ressources, nul jamais ne saurait faire pour quiconque le *travail* de développement qui incombe à tout être humain, et que celui-là, seul, peut et doit justement accomplir selon *sa ligne individuelle* et les moyens qu'elle lui confère.

Qu'il soit question de l'être humain, de la graine, de la fleur ou de l'arbre, il s'agit, pour que germent et s'épanouissent les possibilités contenues en potentiel en tout ce qui existe dans la Création, de former le terrain favorable, de maintenir de saines conditions alentour, de cultiver, sarcler, biner; mais, c'est, en définitive, la « Conscience » de ce « principe vital » enclos, qui décidera de la marche de la germination, de l'éclosion, de l'épanouissement.

Chacun possède en soi ce principe, ce germe vital qui veut, qui *peut* croître et se développer à l'infini, mais la marche de la croissance est déterminée pour l'être humain, par la qualité de l'orientation de ses désirs, de sa volonté, de son courage.

Chacun là ne peut et ne doit répondre que pour soi-même, chacun, au demeurant, reçoit selon la pensée qui le fait agir, selon la pureté de ses mobiles. Qui reçoit un enseignement salutaire et prétend, par exemple, tirer de celui-ci des forces pour asservir, dominer, y parviendra peut-être, mais il sera la plus douloureuse des victimes de son mauvais désir, de sa laide réalisation; plus tôt, plus tard, cela importe peu, mais infailliblement, lui reviendra la moisson qu'il a semée.

Qui, au contraire, sent en son être le désir de grandir, de devenir efficient, productif, afin d'accomplir une aussi grande part que possible de travail, et de prendre sur lui toutes les responsabilités que sa conscience lui permet de supporter correctement, est certain de tirer des enseignements donnés ici, de leur application, de la pratique des exercices, force et lumière, et de grandir chaque jour. Une parfaite confiance en soi s'implante dans l'être qui se sait animé d'intentions pures, de courage, et qui vise à atteindre des buts de clarté. Cette confiance est justifiée, et l'être conscient la justifie chaque jour, pour lui-même, devant sa propre conscience, par pensées, paroles et actes conséquents. Une certitude paisible le soutient et guide en toutes circonstances. Il détermine vraiment la marche de son avancement à mesure que sa concentration, ses facultés d'observation, son intuition, devenant opérantes, sa conception de la vie et de ses lois s'affirme, et qu'il envisage clairement la signification et le but de sa présente existence.

L'état de communion, d'harmonie avec la Nature, qui est la condition primordiale pour une complète réalisation, ne s'obtient pas par désir ou spéculation intellectuelle; il est là, question de travail effectif, intelligemment décidé, et poursuivi avec persévérance. Tout étant, dans l'Enseignement Mazdéen, simplement et clairement énoncé, il s'agit seulement pour chacun de se décider à agir. « Lève-toi et marche », fut-il dit autrefois, il n'en est, ni n'en sera jamais autrement pour l'être humain, il doit prendre initiative, et accomplir les efforts nécessaires à l'édification de sa vie heureuse. C'est parce qu'il est insuffisant mentalement, et déficient physiquement, ensuite des erreurs et écarts qu'il commet sans cesse, que l'homme veut s'appuyer, cherche biais et détours pour se soustraire à ses devoirs et responsabilités, au travail de défrichage de soi qui lui incombe, ---- et que nul ne peut accomplir pour lui, ---- parce qu'il tâche à éviter les efforts de perfectionnement incessant que son rôle humain commande, c'est pour tâcher à « tricher », à décliner sa part, que l'homme cherche tant de tenants et aboutissants, qu'il se crée tant de complications, qu'il fouille l'inconnu, le mystère ! Le jour où

un être se décide loyalement à fournir de toute la mesure de ses forces et capacités, un travail constant et joyeux, il a franchi une terrible zone de paralysie et d'imagination. D'improductif, de triste, de craintif ou révolté qu'il fut jusque-là, il devient créateur joyeux, paisible. Il ne se soucie plus des prétendus « mystères », il ne s'embarque plus dans l'abstraction, il vit pleinement, il déblaie sa route en confiance, il sait que *chaque seconde* est précieuse, irremplaçable, pour chacun, et que chaque pensée, chaque geste représentent avance ou recul; il œuvre avec foi et patience, en commençant par amener en lui vitalité et pureté.

La vie dans « l'au-delà », il pense, que si telle est la loi de « devenir » de son être, et qu'il en doive connaître une, elle saura bien venir en son temps ! Et que le bagage d'acquis qu'il se confectionne présentement par la culture de tout ce qui constitue sa manifestation, lui sera un bon soutien et un sûr billet de passage ! Comprendre les lois qui gouvernent son existence présente lui apparaît comme bien plus pressant, attrayant et utile, que de s'embarquer à faire des suppositions sur un nuageux futur ! Il a en son âme la confiance, la paix que donne une vie pleinement accomplie au mieux des directives d'une conscience saine.

De même que l'accomplissement clair et fécond d'une journée bien remplie, nous met le cœur en fête, nous fait le repos paisible, le réveil joyeux, pourquoi ne serions nous pas en droit de supposer, qu'une vie remplie, au mieux des possibilités ---- se développant sans cesse, sous la dictée de la conscience, d'un cœur toujours plus ouvert et rayonnant, comprenant finalement une somme de travail utile à tous ---- ne nous conférerait pas repos et, s'il y a lieu, *réveil* heureux ? Nous le verrons bien ! Pour l'instant, il s'agit de *vivre*, d'être sain, utile, fécond, de ne pas encombrer la place, mais bien au contraire de préparer toujours meilleures voies à ceux qui nous suivent, ainsi que firent pour nous ceux qui, avant nous, passèrent...

Acquérir la maîtrise de son organisme, de ses facultés, est le premier devoir de l'individu vis-à-vis de soi-même et de toutes créatures, car, ainsi, jamais plus cet individu n'est susceptible de nuire, de mal agir, mais au contraire, devient représentant de la grande pensée créatrice universelle, qui doit agir, *dans* et *par* chaque être.

Apprendre préalablement à se connaître est essentiel, afin de prendre conscience de soi, de ses particularités, qualités et travers, de façon à œuvrer justement pour harmoniser et amener toutes les facultés à pleine efficacité, sans se trouver constamment limité par les arrêts qu'oppose l'existence de tant de points inconnus, en soi, qui sont cause d'impulsions qui sans cesse font dévier. Cela est possible, est indispensable, la nature de chaque individu est nettement définie et reconnaissable par l'étude de soi, qui, par diagnostic personnel, permet à chacun d'établir la nature de sa base, et des deux inclinations qui accompagnent cette base. Voir *Diagnostic personnel*.

Cette connaissance de soi peut seule donner l'indication des mesures et soins conséquents que doit appliquer chaque individu pour amener, par rationnelle culture de son être, le plein épanouissement de sa vie *physique, mentale et de pensée*.

Lorsqu'on connaît les particularités de l'instrument dont on use : qu'il s'agisse d'un violon, d'un véhicule ou de son organisme ---- qui en somme est à la fois l'instrument d'expression et le véhicule de notre être véritable ---- on est assuré d'utiliser au mieux de ses possibilités de rendement, cet instrument. De même que dans le chapitre précédent, où prenant l'exemple d'un piano désaccordé, nous avons vu qu'une seule note fautive suffit à empêcher toute expression musicale vraiment harmonieuse d'être rendue par ce piano, de même il faut un corps en état, pour que la pensée puisse agir correctement par l'intermédiaire de ce corps.

Les énergies collectives de l'organisme doivent collaborer harmonieusement entre elles, et de plus, être en accord avec les activités cérébrales correspondantes; cela seul permet la constitution d'un mental organisé, qui tient sous contrôle toutes fonctions et activités organiques et cérébrales et constitue le complet état d'équilibre, à la fois physique, mental, moral.

Pour parvenir à constituer cet état normal d'équilibre, il faut apprendre à *respirer rythmiquement*, il faut parvenir à établir ce rythme *individuel*, acquis par exercice et concentration.

La respiration, lorsque conduite volontairement et contrôlée consciemment, permet à tout être l'accomplissement de tout ce qu'il se propose.

Les poumons sont le « ressort » principal qui actionne, entretient, renouvelle le mouvement vital. Tout est finalement régi par la respiration : les muscles diaphragmatiques, intercostaux, qui servent à accomplir l'inspiration, l'expiration, les muscles cardiaques, fortifiés, entraînent une plus large et profonde impulsion vitale; l'enrichissement du sang, obtenu grâce à une nutrition meilleure, amorcée, soutenue par une respiration plus profonde, revivifie tout l'organisme par apport extérieur, et, par accélération des processus de sécrétion glandulaire interne amplifie les vibrations cérébrales, favorise l'éclosion de cellules encore inopérantes.

Activités corporelles, mentales, spirituelles s'épanouissent, et tout entre dans le champ de contrôle, de décision individuelle. La volonté, l'intelligence ne peuvent donner leur plein rendement, leurs saines directives que lorsque l'état de pureté, d'équilibre est constitué; il ne peut l'être que par l'harmonie découlant de l'action de la respiration rythmée, qui conditionne toutes activités humaines. Il n'est, pour l'individu qui use ainsi du pouvoir de conception juste des phénomènes de la vie objective, soumise au contrôle de sa pensée vraie, aucune occurrence redoutable, aucun problème qu'il ne se sente capable, s'il consent les utiles efforts, de résoudre en son temps.

Maladie, souffrance ne lui apparaissent point comme fatalités inexorables, il sait qu'il peut, par son travail, se débarrasser de tout ce qui l'asservit et l'opprime, il applique les moyens, et il se prouve rapidement à lui-même, *qu'il peut ce qu'il veut*, pour autant qu'il respecte les immuables lois de vie humaines et naturelles, de pureté, de travail.

La culture individuelle préconisée ici est simple, et qui persévère dans l'application des instructions données, ne tarde pas à se convaincre qu'il a tout en soi pour amener tous résultats conséquents avec le but qu'il se propose. Il peut rapidement constater un état d'amélioration qui, comparé avec l'état d'incertitude, de stagnation, de limitation qui était auparavant le sien, lui donne tous espoirs de réalisation, auxquels il n'osait auparavant, tout au plus, que *rêver*. Et, vraiment, qui se met à travailler sur soi, qui se cultive en respirant, ne pense plus à rêver; les jours, les heures sont si pleinement bons et féconds, qu'il ne perd plus son temps à désirer, à imaginer; il crée tout ce qu'il désire, il le crée d'abord péniblement, à la lente mesure d'une pensée encore retenue par tant de liens, consistant en suggestions, maux et imaginaires limitations; mais peu à peu, il « fait de l'air », il écarte de son champ d'action, de pensée, tous ces nuages, ces limites, il « souffle », et, de plus en plus, il a besoin de lumière, de vérité, d'action bonne. A mesure qu'une respiration méthodique, consciente, fait soulever les ailes des poumons, le cerveau s'épanouit et les obstacles croulent sous la poussée de vie pleine et joyeuse, tout s'écarte naturellement de ce qui est obscur, opprimant, et qui veut, inconsciemment, empêcher l'essor humain, devant la lumière qui rayonne au cœur de l'être qui se libère par ses courageux efforts, paisibles et persévérants, et qui, par son travail, acquiert la connaissance de soi et de son but.

Pas d'autres moyens de gagner la vraie libération, de s'affranchir des jugs, de déposer les étroites et paralysantes conditions et suggestions qui ne permettent point l'envol, que de parvenir à se *contrôler et maîtriser* à se tenir sur ses pieds ---- que de remplir un rôle utile.

Il faut commencer par le commencement, mettre ordre et pureté dans l'organisme et maintenir toutes les énergies matérielles sous le contrôle d'une ferme pensée directrice, obéie et servie avec intelligence.

Il est ainsi permis de faire usage de toutes possibilités et facultés pour amener plein rendement de sa vie, en restant en harmonie constante avec l'universelle source de vie, de pensée créatrice: par la respiration *consciemment exercée*, qui donne, libre usage du pouvoir de concentration, et qui par là confère l'usage de tous les pouvoirs humains.

Il existe dans l'être, comme dans la nature, une dualité qu'il appartient à l'homme de concilier en lui, de polariser, afin qu'agissent pour un but commun les deux extrêmes. Cette dualité est dans la matière, où l'Esprit, qui est Unité, doit, en pénétrant cette matière, l'harmoniser, la spiritualiser.

Tous les exercices que nous accomplissons ont ce but d'amener la polarisation parfaite des énergies agissant en l'être. Tout a égale importance pour l'obtention de ce résultat : la forme corporelle, la voix, le mouvement, tout est, à la fois, facteur et reflet de l'état de l'individu.

Chaque geste, chaque attitude, chaque posture, dans la façon particulière de leur accomplissement, marquent, pour chacun, ses particularités, et influent sur l'ensemble de sa manifestation. La pensée du cœur, pour se refléter vraiment, doit avoir à sa disposition un corps harmonieux, une mentalité équilibrée, car la pensée, l'âme, l'Esprit, parfait en soi et immuable, ne saurait être cultivé, amélioré, perfectionné, mais la matière, qui est en continuelle transformation, qui est ce qui est « devenu », ce qui « devient » sans cesse, doit être continuellement surveillée, conduite, modelée, épurée, assouplie, contrôlée, afin d'être apte à servir de canal expressif à la pensée parfaite.

Il y a deux chemins qui conduisent à la lumière, à la sagesse, à la vérité; l'un, pénible, chaotique, long, douloureux, est celui de *l'expérience*; l'être qui ne fait pas usage des capacités dont il est doué, qui se laisse vivre, et « rouler » par la poussée du temps, des individus, des événements tout au long de sa route inconsciemment poursuivie, recueille coups et souffrances, qui sont autant de « rappels », qui, tant qu'il ne les envisage pas comme tels, continuent de se répéter. Lorsqu'enfin réveillé, plus conscient, il en comprend la signification, et qu'il se redresse dans une ferme volonté de mieux, il cesse de suivre en aveugle ce chemin battu, vain, de la routine, des sempiternels recommencements stériles, pour prendre celui de *l'observation*. Il commence à envisager, qu'en tant qu'être humain, il a le devoir de connaître les lois et responsabilités qui régissent sa vie; il les *observe* et en applique avec logique les enseignements qu'il est apte à concevoir; il ne transgresse plus, ainsi que jusque-là, les élémentaires lois de pureté, de courage, d'amour, il rentre dans le cadre des lois d'humanité, et aussitôt il participe de leur beauté, de leurs bienfaits, de leur harmonie.

Il conçoit que la culture de son organisme est le premier point à envisager, il se documente, et applique avec persévérance et joie les enseignements dont il sait qu'ils lui apporteront, par maîtrise de soi, et développement de son intelligence, efficacité, fécondité et bonheur. Il apprend en conséquence, *comment* développer au maximum ses sens et facultés, afin de percevoir toujours plus justement sa route.

La Première Leçon et l'exercice qui la termine ont pour objet d'amener la « claire-voyance », en commençant par améliorer le *sens de la vue*.

Le fait de fixer paisiblement, longuement, un point donné, fortifie les muscles accommodateurs de l'œil, et amène la stabilité du regard. La faculté de tenir aisément, à gré, le regard attentivement posé sur un quelconque sujet d'observation, permet clarté et stabilité des facultés de perception, de décision, de conclusion, facilite la concentration, améliore la mémoire. Cela influe indirectement sur l'attitude corporelle et sur le rythme respiratoire.

L'homme qui, posément, regarde avec calme et attention, prend naturellement une attitude de dignité, il n'est pas tendu, crispé; sa pensée accompagne son regard, et son souffle se fait large, paisible, il ne « tourbillonne » pas, il suit avec intérêt et intelligence, tout ce qu'il juge digne de son examen, et susceptible de servir aux buts utiles et sains qu'il se propose d'atteindre.

Le Deuxième Exercice rythmique aura pour effet particulier d'améliorer le *sens de l'ouïe*. Il est aussi indispensable d'*entendre* clair que de *voir* clair. Combien de complications, de malentendus, ne proviennent que d'une audition défectueuse, qui fit déduire, supposer, tant de choses « à côté », qui embrouillent et enténébrent les plus simples événements et idées.

Il faut entendre juste, afin de ne pas broder sur des à-côtés qui n'existent que dans l'imagination qui part à la dérive. L'imperfection du sens de l'ouïe, chacun a pu maintes fois en juger, crée parfois d'inénarrables quiproquos. S'ils sont quelquefois fort drôles, au point qu'ils sont une grande, une inépuisable source d'inspiration pour les humoristes, il arrive aussi maintes fois, qu'ils aient de désastreuses répercussions. Que de choses « interprétées » en sens absolument contraire, que d'« intentions » relevées, qui n'existerent jamais; que d'intonations incomprises, mal rendues; que de choses se répètent... qui ne furent jamais dites !

L'état de la vue dépend de la position, de la tenue de la colonne vertébrale; le sens de l'ouïe est en rapport étroit avec l'état des centres nerveux des pieds; leur souplesse, leur degré d'activité, de santé, de pureté, décide pour beaucoup de la qualité de l'audition. C'est ainsi que l'humidité entretenue aux pieds, par des chaussures, bas ou chaussettes mouillés, influe beaucoup sur la finesse de l'ouïe.

Qui n'a fait l'expérience du désagréable rhume de cerveau, pris par refroidissement humide des pieds, qui hypertrophie les muqueuses nasales, les conduits auriculaires ?

Certains peuples, qui ont compris quelle étroite relation existe entre les pieds et les oreilles, soignent très exactement leurs extrémités, aèrent leurs pieds, aussi souvent qu'ils le peuvent; les lavent, massent, assouplissent et oignent avec grande attention. Nous ne saurions trop recommander que de journaliers et attentifs soins d'hygiène soient accordés aux pieds, il en découle maintes améliorations de déficiences dont on ne soupçonne point qu'elles proviennent d'une négligence de ces indispensables soins.

Les réseaux nerveux et circulatoires, périphériques et profonds, de la plante des pieds, conditionnent le bon état des oreilles et de la muqueuse nasale; de plus, par la souplesse, l'élasticité de la marche, il se produit, par « pose » et « soulèvement » alternatif, à terre, de ces centres nerveux et circulatoires, une réelle action décongestionnante, accélératrice et régulatrice, qui aide au bon état nerveux, et au rythme cardiaque.

Dans la marche, le poids du corps doit reposer sur la *plante* des pieds, et être également et souplement réparti et balancé. La démarche, ainsi, n'est jamais pesante ni disgracieuse, et il s'ensuit une équilibration corporelle générale salutaire; tous les organes internes sont ainsi maintenus en place, et la marche est un réel plaisir, un exercice complet.

Il faut, quand la saison et les conditions le permettent, marcher pieds nus dans l'herbe, dans la rosée, dans la terre fraîchement labourée; marcher aussi, dans l'eau d'un ruisseau au fond de sable, est excellent. Avant, bien entendu, de remettre bas ou chaussettes, il faut sécher soigneusement les pieds jusqu'à réchauffement. Chaque jour il faut laver, masser, étirer, pétrir les pieds, les orteils, cela seul parvient à les affiner, à en modifier la forme parfois...indésirée ! Ce n'est point, à coup sur, en les comprimant dans des chaussures trop étroites et trop courtes, qu'on les améliorera jamais. C'est à tel point passé dans l'habitude de considérer les pieds comme négligeables, malgré les immenses services qu'ils rendent à leur possesseur ingrat, que cette locution : « Bête comme un pied » est devenue proverbiale... Qui profère cela, prouve qu'il n'a pas maintenu les siens en bon état, et s'il le veut s'y mettre, il verra sous peu qu'un pied agile, mince, nerveux, non gras, difforme et agrémenté de multiples... pousses et bourgeons, mais au contraire dégagé et adroit, n'est pas du tout ridicule, n'a pas du tout l'air bête !

Qui soigne vraiment, journellement, ses pieds, se sent campé à l'aise sur les assises sûres et dociles qu'ils représentent, se sent alerte, léger et content de les sentir fins et forts. Le coton est

généralement un mauvais tissu, mais pour bas et chaussettes, il est vraiment néfaste. Il faut porter bas et chaussettes de fil, laine fine, ou soie, ou tout au moins, des sous-bas fins de soie, qu'on confectionnera soi-même avec des morceaux de soie usagée ou bon marché; cela évite une déperdition de force nerveuse fort préjudiciable à certains tempéraments délicats.

Tant de menus détails, ont une si grande importance, qu'il faut observer toutes choses avec soin; la délicatesse du système nerveux s'accommode mal de la négligence qu'ont de leurs pieds, tant d'individus.

En général on s'occupe plus volontiers de ce qui est compliqué, difficile, on vise à l'inaccessible, et on néglige tous les menus soins et moyens dont l'application persévérante conduirait cependant à des réalisations meilleures encore que celles dont on rêve !

Soyons persévérants, ne regardons pas « là-bas »; notre tâche journalière, notre travail d'entretien, de renouvellement intelligent de la vitalité, qui seule, peut permettre nos accomplissements, sont plus utiles et féconds en résultats que de tumultueuses entreprises.

Des êtres sages, conscients, ayant réalisé les moyens d'atteindre à l'accomplissement de la vie féconde, nous ont précédés, qui nous ont laissé un sillon bien tracé à parcourir, en y posant des jalons, des avis, pour nous aider à atteindre, comme ils le firent, à la Connaissance vraie... Au lieu de douter, d'expérimenter sans cesse, prenons acte des avertissements, des préceptes qu'enseignèrent ces Sages, et faisons *plus* encore, à l'aide de leur expérience. Gardons présents à l'esprit, les œuvres, les trésors, que laissèrent ces guides évolués. Reprenons l'œuvre de vie à l'A. B. C. *Respirons, pratiquons*, ne théorisons pas sans cesse ! Ne restons pas inconscients et passifs, *agissons* dans la sphère où nous nous trouvons, avec intelligence, persévérance, méthode. Les moyens sont offerts ici, que les utilisent ceux qui en ont assez d'attendre.

Faisons toujours quelque chose *d'utile*, ne nous tolérons jamais oisifs, vagues ou dolents, il y a sans cesse du travail à faire, il ne s'agit pas d'envisager, d'ergoter, de discuter, de rêver, mais *d'agir* : commencer sur soi, où, pour la majorité, tout est à remettre en ordre, à purifier et fortifier.

Ne doutons pas de la réussite de nos efforts, nous avons notre place, notre but sur cette planète, nulle créature humaine n'en remplace jamais une autre. Si nous prétendons à vivre sans souffrance, accomplissons notre travail de redressement corporel, mental, moral; remplissons journallement une tâche utile. Avant tout chacun doit s'occuper de rendre claire, féconde sa vie, sa propre situation; fort, sain, son organisme, en vue d'être un membre utile de l'humanité, non un poids mort, un parasite. S'occuper donc de son développement individuel est le premier devoir de l'Homme qui prétend à ce titre.

Qui veut s'affranchir, et aider à l'émancipation de l'humanité, doit se connaître, s'étudier *avant*; afin de se rendre fort, utile, il doit maîtriser, contrôler sa nature individuelle, comprendre quels liens unissent celle-ci à l'Univers, et comment il peut, volontairement, constamment, se maintenir en contact vibrant avec cet univers; toute et chaque créature qui respire, comprend, réalise cela peu à peu.

DEUXIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Se tenir *debout*, colonne vertébrale, nuque bien droites, reins décambrés, épaules tombant naturellement, bien en place, les bras le long du corps; la tête droite, le visage empreint d'une expression de calme; tous muscles détendus, dents ne se touchant pas, langue souple, genoux non raidis. Il est essentiel de bien surveiller l'état de détente et l'expression du visage. La position parfaitement droite de la colonne vertébrale ---- « colonne de vie » des Anciens ---- permet que s'établisse la liaison entre le cœur, siège de la pensée individuelle, conscience; et le cerveau, par l'entremise de la moelle épinière, qui est le « câble vital », dont toute voussure

intercepte échanges et contrôle.

Il faut que le poids du corps repose sur la plante des pieds, et non sur les talons. Pour y parvenir aisément, sans effort, on se balance doucement d'avant en arrière, jusqu'à avoir trouvé le bon équilibre.

En tout, il faut observer les mêmes prescriptions que pour le Premier Exercice ---- en se tenant debout au lieu de prendre place sur un siège.

Lorsqu'on a définitivement jugé être au point de détente, de correction voulue de la tenue : on commence l'exercice; celui-ci consiste à inspirer pendant sept secondes, en fermant les poings et les serrant graduellement toujours plus fort, et à s'élever en même temps, progressivement, sur la pointe des pieds. A la fin des sept secondes d'inspiration régulière, on doit se trouver, par conséquent, haussé sur la pointe des pieds, poings solidement tenus serrés (le pouce rabattant sur les phalanges des doigts), les poumons remplis d'air; à ce moment, on reste deux, trois (pour les débutants), ou quatre secondes, dans cet état; puis on redescend lentement en expirant pendant sept secondes, pour se retrouver poings relâchés, plantes des pieds posées sur le sol, poumons vidés; on reste les poumons vides pendant quatre secondes; recommencer pendant deux minutes au début, ou trois, jamais davantage, et jamais plus de deux fois par jour.

Afin que chacun, puisse aisément chaque jour exécuter au matin, cet exercice, sans avoir besoin de démonstration, nous donnerons quelques explications complémentaires.

Il est essentiel que cet exercice, pour donner de bons résultats, soit fait doucement, et que *inspiration*, « serrage » du poing, et « levée » des pieds sur la pointe, s'effectuent en même temps, sur le rythme régulier de l'inhalation; qu'il n'y ait pas de saccades, ni pendant l'inspiration, ni pendant l'expiration; que les temps de *tenue* du souffle, et *d'arrêt* du souffle, soient observés (revoir les explications données pour l'Exercice Préliminaire et le Premier Exercice, jusqu'à s'en être bien pénétré, et les appliquer à tous exercices); que pour forcer le serrage des poings, la force s'exerce par *volonté* dans ces *seuls* poings, et non dans les bras, les épaules, qui doivent rester complètement souples; que jamais les mâchoires ne doivent se serrer pour participer; et qu'à la descente, il faut arriver tout doucement à reposer les pieds bien à plat, en gardant le poids du corps sur les plantes, que les talons doivent juste toucher le sol, mais non s'appuyer.

Pour la *tenue* et *l'arrêt* du souffle, les débutants pourront, comme dit, ne garder le souffle que deux ou trois secondes, avant de parvenir aisément à quatre, après quelques semaines d'exercice; de même qu'ils pourront ne rester « à vide » (arrêt), également qu'une, deux ou trois secondes, afin de le faire aisément, pour permettre une facile gradation, jusqu'à complet entraînement pulmonaire. Il faut toujours faire ces exercices à l'aise, sans contrainte, fatigue, ni effort, sinon, aucun bénéfice n'en serait retiré. Application, persévérance, font plus qu'enthousiasme, emballement !

Parvenir graduellement, sûrement, est seul juste et appréciable. Tenir le souffle quatre secondes, attendre quatre secondes, après l'expiration, avant d'inspirer à nouveau, est générateur de force, d'endurance, de multiples bienfaits, mais seulement pour qui travaille à y atteindre graduellement, avec bon sens. Il devient facile alors, peu à peu, d'augmenter, même beaucoup, ces durées, mais il faut d'abord savoir *inspirer et expirer facilement pendant sept secondes* à volonté, consciemment, et à propos.

Ce Deuxième Exercice peut également, par une variante agréable, s'exécuter en marche. Partant d'une démarche souple et légère : rythmer l'inspiration du souffle sur 3, 4, 5, 6, 7 pas (on y parvient *peu à peu*), faire 1, 2, 3, 4 pas (ne jamais faire beaucoup au début), en gardant les poumons remplis; puis expirer en faisant de 1 à 7 pas, *selon faciles possibilités*, et en faire 1, 2, 3, 4 sans reprendre de souffle; puis, aspirer à nouveau. Cet exercice, en marche, est éminemment salubre, mais nous le répétons, faire au début seulement *très peu*, conduira seul à

l'accomplir parfaitement et avec plein profit. Observer en marchant de bien « masser » les plantes des pieds et de ne jamais taper du talon. Cela est d'une grande importance pour l'équilibre corporel, pour le bon fonctionnement et la santé des organes éliminateurs et générateurs, et apporte un grand soulagement à l'activité cardiaque.

Le sens de l'ouïe s'affine dans une grande mesure, la stabilité, l'équilibre corporel s'améliorent, les membres inférieurs deviennent souples et résistants, le système veineux, si souvent endommagé, reprend tonicité et vigueur.

TROISIÈME LEÇON

IL est essentiel d'être pénétré de cela : que les exercices respiratoires sont à considérer comme des moyens destinés à permettre d'atteindre à un certain but, mais qu'ils ne doivent *jamais* devenir but eux-mêmes ! Ils représentent uniquement des moyens de développement, il est donc nécessaire de les accomplir et de les choisir avec discernement, quand on s'est familiarisé avec tous, et surtout, jamais machinalement; de ne pas s'en faire esclave ou de les exécuter par habitude.

Chacun, lorsqu'il les aura pratiqués *tous* avec suffisante attention, *saura* choisir parmi l'ensemble, ceux qui lui sembleront susceptibles d'être spécialement indiqués pour lui, pour les accomplissements qu'il se propose.

Mais, avant d'en être là, il est bon de pratiquer régulièrement, jusqu'à les connaître parfaitement, et être capable de juger de leurs effet et résultats, *tous* les exercices rythmiques non forcément en une séance journalière, mais en prenant tels ou tels, pendant quelque temps, jusqu'à bien en définir la valeur, en comprendre le mode d'action. Ensuite, au bout de quelques mois, quand on les connaît vraiment tous, on choisit; on en quitte et reprend par périodes, n'en faisant chaque jour et à chaque séance que deux ou trois, quatre, et reprenant différentes séries composées avec soin, attention et intelligence. On ne saurait dès le début, choisir judicieusement, il faut donc les exécuter méthodiquement, dans l'ordre, jusqu'à ce que l'organisme, le cerveau, familiarisés avec eux, non seulement les comprennent et effectuent correctement, mais encore, soient devenus aptes à en assimiler les bienfaits.

N'oublions point que tous ces exercices ne sont utiles qu'en tant que moyens capables d'amener le développement corporel et cérébral, l'équilibration mentale, en vue de permettre à l'individu de pénétrer dans des domaines de compréhension, de conscience supérieurs à ceux de l'existence courante, limitée par tant d'ignorance. Il s'agit, en un mot, d'amener à efficience les facultés latentes qui dorment, d'acquérir *la* Connaissance, et de devenir capable de la mettre en pratique en tous actes accomplis, en toutes activités déployées. Une activité saine, constante, raisonnée, féconde est la loi, la raison fondamentale de l'existence humaine. Réveiller les forces, la pensée individuelle; affiner l'appareil sensoriel et rendre toujours plus large le champ d'expansion, de réalisation des facultés, est donc le but à atteindre, pour tous et chacun. Le premier point à poursuivre est de parvenir à comprendre la nature, le mode d'action, le pouvoir des douze sens dont l'exercice juste, rationnel, conditionne pour l'homme la qualité, le degré de la compréhension, de la connaissance de la vie, dans ses multiples aspects et domaines, et donne la mesure de l'efficience des facultés humaines rationnellement employées en vue de pénétrer et de maîtriser les lois et problèmes de l'existence. Pour se libérer de l'ignorance et parvenir à œuvrer justement selon ses buts, l'homme doit avant tout, se connaître soi-même, afin de ne pas, par suite d'ignorance, se buter à tout ce qu'il rencontre au cours de son existence, mais d'en devenir le maître.

Tout ce qui constitue l'ambiance, les conditions de vie de l'homme, doit être, par lui, soumis à son contrôle et rendu capable de servir à son développement; il n'y a heurt, difficulté, qu'autant qu'il y a ignorance et incapacité à utiliser intelligemment, loyalement, opportunités et circonstances. Tout est finalement appelé à permettre à l'homme de perfectionner ses sens corporels, d'amener à efficience ses qualités morales, afin qu'il puisse régner sur la nature, la matière, et ne soit point asservi, esclave, ainsi que c'en est généralement le cas.

Il est possible à chacun de comprendre comment il peut parvenir à son plein épanouissement, à son but.

Ceux qui vivent malades et besogneux; ceux qui vivent dans une abondance destructrice de leur santé et de leurs qualités véritables, ont également une « voie » à trouver afin de se libérer, car ils sont également et tristement esclaves; ils ne vivent pas davantage et ne parviendront pas mieux les uns que les autres à épanouissement heureux. Harmoniser, égaliser tous domaines, dans l'individu, et les relations de celui-ci avec l'Univers et les créatures, est en somme le but; amener la libération de l'ignorance qui est cause de toutes erreurs, difficultés et maladies, voilà à quoi permettent de parvenir nos principes, leur application, la pratique de la culture respiratoire, dans toutes ses modalités.

Critiquer les conditions du temps est faire preuve d'ignorance; il faut *travailler*, chacun pour et sur soi-même, afin d'agir mieux en toutes choses, afin de se sortir de ces conditions et de devenir capable de rayonner juste exemple, permettant ainsi à autrui d'en faire rapidement autant. Ce qu'il faut, c'est commencer, soi-même, par se rendre apte à vivre sainement, à agir productivement, à mener loyalement à bien toutes entreprises, afin qu'une notion vraie, édifiante se dégage de l'ensemble des activités menées, qu'une conclusion claire s'impose d'elle-même, qui guide et entraîne les errants. Il ne s'agit pas de blâmer, de rétorquer, de discuter, d'essayer de convaincre autrui qu'il agit mal, vit dans l'erreur. C'est seulement lui-même qui peut et doit arriver à en juger, lorsqu'il aura fait le chemin nécessaire pour parvenir à ce plan de compréhension. Tout ce que peut de mieux, faire l'individu qui après recherches, efforts, travail, évolution, parvient à voir sous un angle plus net, plus clair, les agissements erronés des hommes, c'est de leur démontrer par des résultats probants que d'autres voies et moyens conduisent vers de meilleures réalisations ! En matière de développement humain, et pour faire comprendre à qui s'attarde, qu'il y a possibilité de vivre mieux, de ne pas souffrir, d'être productif et libre, et que cela peut être réalisé par chacun : il faut, non pas *vouloir* le faire comprendre de force, critiquer, se fâcher, mais bien commencer par se rendre soi-même plus fort, plus intelligent, plus productif, meilleur, et enseigner, non par persuasion, mais par l'évidence d'une vie allégée, libre de tous les maux qui accablent les ignorants... que cela est réalisable aussi pour eux, et leur indiquer alors la source où l'on puisa soi-même : santé, intelligence et bonheur. Ce n'est point de l'égoïsme que de commencer par soi-même, c'est le seul chemin possible qui permette de garder la possibilité de soutenir un jour, d'éclairer, ceux qui ne se sont pas décidés encore à accomplir cet indispensable *travail de développement individuel*, et qui, courant de gauche, de droite, cherchant partout ailleurs qu'en eux-mêmes, appuis et secours, finissent par crouler sous l'inanité ou la détresse dont est tissée leur vie... Se mettre sur pieds afin de prêter ferme appui et exemple est de l'altruisme, et du meilleur, quoi qu'il en semble aux ignorants !

Les résultats qu'apportent nos instructions et la pratique de nos Exercices, sont conditionnés par la bonne volonté et le courage à l'œuvre de chacun; nul, jamais, ne peut faire la part d'autrui. Préparer le terrain, nous le répétons, lancer la bonne graine est tout ce qui se peut utilement faire. Personne ne peut décider pour quiconque des résultats à tirer de cet Enseignement. Nous ne prétendons à rien autre qu'à offrir la vérité, la connaissance des moyens qui permettent à tous êtres de se développer, de gagner des plans de conscience plus clairs, mais nous ne voulons convaincre personne ! Chacun se fournira la preuve de ce que nous avançons, dans la mesure où, par *travail individuel*, il *gagnera* le droit à la connaissance, au bonheur, qui sont finalement promis à tous êtres, mais dont la paresse, l'inconséquence, la distraction de ceux-ci, repoussent toujours l'atteinte, en leur faisant prendre de pénibles chemins « à côté ».

Notre but, en répandant cet Enseignement, est de faire œuvre de libération vraie, universelle, large et féconde. Cette œuvre est d'intérêt public, général. C'est chaque individu qui doit y prendre ce qui lui revient de vérité, qui doit, par ses efforts, son travail, et son degré de compréhension, en tirer la réponse, l'apport, qui lui correspond.

La vie, le temps sont des biens trop précieux, pour être gaspillés à traîner de force les récalcitrants, à prendre à part, qui ne consent point à agir. Nos ouvrages contiennent toutes indications et connaissances utiles pour permettre à tous, à chacun, d'appliquer nos enseignements, de réaliser *sa* vie. Nous consacrons avec bonheur notre vie à cette œuvre de lumière, mais nous attendons de chacun qu'il travaille honnêtement à en tirer parti, sans demander particulière assistance, que nous ne voyons pas l'utilité d'accorder ---- moins encore pour avoir latitude de consacrer notre temps au grand nombre, que parce que nous *savons* que tous appuis supplémentaires seraient, pour l'« assisté », motifs de retard.

Tant qu'on cherche à s'appuyer sur autrui, qu'on attend de l'aide, on ne reçoit rien de fécond, on ne parvient pas à vaincre la médiocrité qui fit qu'on en est encore à quémander : on renforce et entretient celle-ci. Une seule force est toute-puissante, est la toute-puissance, est ce « Tout-Puissant » de qui, tant attendent bonheur et soutien !... Mais, qui est ce Tout-Puissant ?...

Qui en est resté à Le chercher par-delà les nuages, dans des régions hypothétiques et lointaines, le cherchera longtemps ! Qui, également, pense l'atteindre en s'humiliant faussement, en se confondant en gémissements, contrition, plaintes et mendicité adressés à quelque merveilleux ou redoutable personnage ---- pour les uns, tout bon et paternel, pour les autres, tonnante et farouche! ---- bref, tant qu'ils s'attendent à trouver « ailleurs » tout ce qui leur manque, tout ce que leur paresse, leur insuffisance les empêche de trouver en *eux-mêmes*, ils risquent de désespérer et partir avant que d'être « sauvés » ! Cette force salvatrice, toute-puissante est *en chacun* !

Tout est en chacun de ce qui le concerne et qui peut permettre la solution de son problème. Il n'est que l'individualité, la pensée, innée au cœur de l'être, qui soit susceptible de conduire la vie de cet être. Pénétrons-nous bien de cela, que notre destin est inscrit en nous-mêmes, que sa solution est également en nous, que seuls nos orientation et agissements peuvent nous conduire à notre *individuel* but. Cessons de nous accrocher à des illusions, à autrui, ne suivons pas des courants de suggestion, de superstition, de sensation, ne visons point à connaître « l'au-delà », pas même l'avenir proche, mais préparons ceux-ci par une besogne journalière, conséquente avec nos espoirs ! Assez de croyances vaines, d'illusions, n'échafaudons plus de théories, ne nous montons pas la tête avec de merveilleuses hypothèses... boiteuses, pendant que nous en restons, pour le simple accomplissement de la vie courante, de notre tâche, à des vagissements, des expériences saugrenues, des attentes ridicules, pendant lesquelles le temps passe, et que nous parvenons, tout au plus à souffrir, dépérir, vieillir, croupir !

Un peu de bon sens ne messierait pas, à notre époque, qui est de *réalisation*, qui promet des règlements de comptes ! Cessons de nous tourmenter pour demain, remplissons *aujourd'hui* de travail loyal, consciencieux, et *demain* sera clair, et apportera les fruits mérités aujourd'hui !

Toute vie humaine est un problème unique, complet; seul l'être détenteur, réalisateur de cette vie en peut être l'instrument, il reçoit exactement selon la valeur, la qualité, l'orientation de ses désirs, de sa mentalité, de son courage à l'œuvre. Il n'y a pas à sortir de là : n'importe comment veuille-t-on traiter de la question, que ce soit du point de vue de la seule vie présente ---- et qu'on pense cette vie unique; ou qu'il s'agisse d'une longue suite ininterrompue de manifestations-vie, conditionnant cette vie éternelle, ou vie éternellement recommençante, toutes pensées et actes portent en eux-mêmes, la réponse qui leur sera faite... de suite, demain ou dans dix ans... ou dans la vie qui ne s'arrête jamais ! Nous ne philosophons pas ! Nous laissons à chacun latitude de parvenir librement à la connaissance : à son pas ! Aussi bien, il n'importe pour personne de se questionner et tourmenter, mais il est question d'*agir* en parfait

accord avec son actuel degré de compréhension, de conscience.

L'Evolution entraîne incessamment chacun vers la vérité, *sa* vérité; il n'y a pas lieu de donner à cette vérité, nom et nuance, pour en vivre intelligemment, loyalement, chaque étape ! Aller la tête haute, le cœur léger vers une plénitude heureuse, féconde, bonne à soi et à tous, est une loi, une voie sûre; pour y parvenir, il est, nous le répétons, essentiel de songer, avant tout, à assurer le bon état organique, dont seule l'harmonie permet l'éclosion des cellules cérébrales, qui mieux que les plus sages et sublimes pages ou avis, contiennent pour chacun, la somme, la substance de *la* Connaissance qui est *son* bien. Devenir conscient, savoir, vivre vraiment selon la loi de pureté, cela seul est comprendre la vie éternelle, comprendre « Dieu », ou Pensée suprême, de perfection, que l'on *sait* incarner en soi, représenter, manifester par toutes pensées émises, tous actes accomplis.

Connaître la vie éternelle, c'est devenir conscient de ses devoirs et capacités; c'est remplir sa tâche; c'est *savoir*, c'est *connaître* : et que le principe divin, parfait, est *en soi*; et c'est, agir en sorte de prouver au mieux, cette filiation divine avec la Pensée, l'Energie créatrice, en devenant, net, intelligent, créateur.

Il faut, non plus suivre des courants d'idées, refléter, mais : penser et réfléchir. Il faut acquérir la faculté qui permet l'utilisation de la connaissance : la faculté de *concentration* dont nous parlerons longuement, parce qu'elle est, de toutes celles que possède l'homme, la plus importante, parce que son exercice conscient permet seul de réveiller toutes autres, et de les amener à complet rendement.

La concentration, qui agit à la fois dans et sur le domaine objectif, par l'intellect observateur, amène le développement parfait de la mémoire des faits, formes et apparences; elle agit également sur le domaine subjectif ou de la vie intérieure, par réveil ou ressouvenir. La concentration permet d'enregistrer avec sûreté et d'une façon indélébile tout ce qui a trait à la vie extérieure, objective, pour apporter aide, documentation, connaissances sur l'ambiance, le champ d'action où se déroule l'existence présente, et fait, de plus, introspectivement revivre à la mémoire du cœur, réveillée en l'être, *la* Connaissance entière, absolue, parfaite, qu'il détient par Evolution, enclose en lui, et qu'il retrouve ainsi par *ressouvenir*, rendu opérant, limpide, grâce à cette concentration agissant en l'être, et sur l'extérieur, par contrôle, attention, réflexion, déduction.

La faculté de concentration seule, permet que l'acquisition de connaissances objectives prenne valeur et utilité pour l'individu, car elle seule entraîne, dirige assimilation, conversion, matérialisation en actes conséquents contrôlés.

L'individu qui est capable de concentration oriente ses recherches seulement vers des voies qui présentent utilité pour lui; il tâche à concilier, et ses vœux, capacités et besoins, et ses efforts. Il contrôle ce qu'il perçoit, reçoit, admet comme nécessaire. Assimilée, rendue conforme à sa conception, à ses possibilités individuelles, la connaissance acquise par lui prend ainsi littéralement forme à ses yeux, et il envisage clairement comment il peut l'utiliser. La faculté d'exécution entre alors tout naturellement en fonction. L'acquisition intellectuelle, objective, devient alors propriété individuelle, et reçoit alors dans la matérialisation de l'acte, le cachet original.

Qui est capable d'attention, de concentration, de recueillement, ramène toutes connaissances *en un point* où il lui devient alors possible de grouper, classer, ordonner, et diriger aux fins d'utilisation conséquente avec ses buts et possibilités individuels, tout ce qu'il acquiert.

Nous avons maintes fois dit l'irremplaçable valeur de cette faculté de concentration qui amorce, entretient, rend efficaces toutes les facultés humaines.

Se concentrer, se recueillir, consiste pour la plupart à errer, rêver, à se soustraire à ce qui est

vie réelle, pratique, pour suivre le déroulement idéal d'hypothèses, de suppositions, incapables d'aboutissement. Cela représente le recueillement *passif*, vide, stérile; tout autre est le recueillement vrai, *actif*, qui est éminemment fécond, créateur.

Il est toujours nécessaire de comprendre foncièrement les idées encloses dans les mots que l'on emploie, si l'on veut aboutir à en utiliser le sens et la substance.

Prendre le plus simplement qu'il est possible toutes choses et idées est le plus court moyen.

Ainsi, pour ces mots de *recueillement*, de *concentration*, si l'on veut en comprendre la portée, il est juste de commencer par les entendre sous leur simple et véritable sens.

Recueillir : rassembler, grouper, ramasser, ramener, récolter, réunir; c'est-à-dire, prévenir, empêcher éparpillement, dispersion, gâchis; qu'il soit question d'objets ou d'idées, le sens est égal!

Concentration, concentrer : réunir, ramener en un centre, en un point, rassembler, rapporter attention ou soins sur objet, sujet, étude, ou sur soi; c'est-à-dire, agir en sorte de grouper en un tout, en un centre, en vue d'éviter dispersion, diffusion, épanchement, éparpillement, distraction, dissémination, fuite, déperdition.

Rien là, on le voit, de compliqué, de redoutable ou de mystique; synonymes d'organisation, de *netteté, d'ordre et de contrôle intelligent*, ces deux mots indiquent clairement ce que l'observation et l'application effectives de leur vrai sens est capable de faire réaliser de bienfaits à l'individu qui s'en pénètre.

En l'occurrence qui nous intéresse, il s'agit, pour l'individu, qui est de par la loi évolutive en perpétuel état de recherche, d'avancement, de perfectionnement, et qui est, pour cela, obligé de prendre contact avec des horizons sans cesse nouveaux et toujours plus larges, susceptibles de le conduire vers son véritable but par les meilleures et plus rapides voies --- il s'agit, pour cet individu, de se considérer comme le centre de tout ce qu'il envisage, acquiert; comme point de départ et dirigeant, de toutes ses œuvres, et pour cela, de contrôler tout ce qu'il enregistre, conçoit et accomplit.

Développement aisé, réalisations fécondes, utilisation efficiente des possibilités, désirs et pouvoirs individuels, n'est accordé --- à lui-même, par lui-même grâce à ses efforts ! --- qu'à l'être qui est capable de concevoir son propre centre, son *individualité*, et d'arrêter son attention entière sur tout ce qu'il juge utile ses activités, sans jamais se laisser tirailler, disperser, distraire, détourner.

Recueillir en son centre : acquisitions objectives, désirs de réalisation, et contrôler et diriger posément, sciemment, mentalité et actes, en vue des accomplissements qu'on se propose; faire usage de sa faculté d'attention, de déduction, de sa volonté, en restant toujours conscient de soi; concentré --- ramené en un centre --- sans permettre à quoi que ce soit de s'interposer, de troubler cet actif recueillement, où la pensée, l'Intelligence, l'Individualité donnent le définitif sceau qui marque l'être pour la vraie libération, pour la réalisation d'une évolution heureuse.

Il apparaît bien que rien n'est moins comparable à cet état de décision, de ferme volonté d'action bonne et féconde, que cet autre état mi-engourdi, mi-exalté et craintif, qu'est ce prétendu recueillement vague, sans base ni but, infécond et quasi enfantin par l'imagination où il entraîne, où se perdent certains, où l'individualité, la personnalité, n'ont point place.

L'homme qui se perd dans ces courants négatifs, d'indécision, de flottement, reste distrait inattentif à tout ce qui est vérité et vie, est déçu mécontent, ne remplit pas sa tâche et est en contradiction par là, avec son individualité, avec l'Univers, les créatures, et son propre but.

Tant que l'homme s'imagine pouvoir parvenir à vivre, à être heureux en se contentant de tenir dans la vie rôle de spectateur, et par conséquent d'inutile et de profiteuse, il reste en dehors de ce « tapis roulant », qui peut figurer la voie d'évolution normale : qui n'agit pas suffisamment vite ses pieds pour suivre l'avance rapide de ce tapis, qui muse, regarde en l'air, s'attarde, se retrouve... les pieds en l'air !

L'homme qui n'a pas trouvé son centre, qui prend vague intérêt à tout ce que de mensonger, fantaisiste, compliqué, offre la vie superficielle à l'être non conscient qui fait son but de l'objectif, qui met son centre à l'extérieur ---- trébuche jusqu'à ce qu'il ait enfin compris qu'il ne trouvera son équilibre, *son* point de vue, *son* but et la nature de la tâche qui le conduira justement vers ce but, que lorsqu'il sera capable de *concentration*, de contrôle, d'attention, de *recueillement*. Cela seul lui confèrera harmonie, force, volonté, activité intelligente; cela seul le soustraira à toutes suggestions et conditions fausses et bornées; cela seul lui permettra d'être acteur, d'être maître de lui-même, de devenir responsable et digne, et de ne pas rester jouet et esclave : d'autrui, de tout, et surtout de sa propre ignorance.

Qui fait, d'autrui, ou d'un idéal lointain, son point de mire, de concentration, et qui tourne attention et effort vers ces buts, manque sa vie, ne réalisera pas ce que lui promettait son temps d'existence.

Tant que l'homme n'a pas compris qu'il lui faut *devenir un individu*, qu'il lui faut se connaître, se réaliser, s'il veut tenir son vrai rôle dans l'évolution, tant pour lui que pour tous ---- il erre, végète, souffre, il est perdu pour lui-même et pour tous, car il est incapable d'être utile.

Il poursuit recherches, études, chimères décevantes; pendant ce temps, il oublie de vivre il reste inquiet, insatisfait et infécond.

... Eh bien, parmi ceux qui, du meilleur d'eux-mêmes, acquiescent à la synthèse de vie que nous leur proposons, qui, de bonne foi se prétendent décidés à changer tout de leur mode de vie et à suivre les principes que rappelle, clairement groupés et développés, l'Enseignement Mazdéen, sous une forme moderne et simple, qui comprennent l'erreur où ils plongeaient, et qui sont vraiment désireux de modifier, d'améliorer tout en eux et autour d'eux ---- trop prennent encore intellectuellement le problème et, partant, n'aboutissent pas.

Par manque de concentration, de contrôle, de logique, ils restent incapables de grouper, de conclure, de déduire. Cela, parce que leurs groupes cérébraux et leur équilibre organique sont mal coordonnés dans leurs activités particulières et réciproques, et qu'il y a désordre, chaos, unilatéralité, dans les activités mentales et matérielles.

La capacité de l'être à pénétrer et comprendre la vie, les lois universelles, se développe en raison directe de la connaissance de soi qu'il acquiert ---- en vivant selon les lois naturelles et d'humanité, qui régissent sa manifestation.

La grande cause de la détresse humaine est dans l'insuffisance, l'unilatéralité du développement cérébral; cela détermine une activité mentale indigente, chaotique, dérégulée, un manque de confiance, de certitude, d'ordre, qui se propage à tous domaines de la vie. Les vibrations transmises au cerveau par un organisme mal en point, impur, sont fausses, insuffisantes, anormales, et il s'ensuit que l'attention indispensable, la pondération, l'observation, la « suite » dans les idées, la stabilité, étant rendues impossibles, rien ne peut être mené à bien, malgré désirs et intentions même justes. N'étant pas capable de « concentrer » sa pensée, de la maintenir ferme et dégagée des conditions ambiantes, extérieures, l'individu est soumis et happé par tout ce qui passe dans son champ visuel, mental, auditif, etc.; il est un hochet qu'agitent tous vents, dont s'emparent toutes suggestions circulantes.

Qu'il soit question de travail, de sentiment, de pensée, de lecture, d'opinion, l'homme n'a pas en lui cet inébranlable centre de stabilité, de contrôle, de conviction, qui doit constamment le

garder de toute dispersion, de tout flottement. Tirailé, la pensée vague, s'accrochant à tout et à tous, n'ayant pas vraiment sa volonté à disposition, l'homme ne parvient pas à poursuivre sa voie, il dévie sans cesse, il est à tout bout de champ entraîné là où il n'a rien à faire, il suit des impulsions qui émanent de sources inutiles pour lui, ou même nettement mauvaises. Il ne sait pas le pourquoi de ses décisions, de ses actes, l'intuition ne le guide pas, sa conscience ne parvient pas à se faire entendre de lui. Il sent confusément qu'il se perd ainsi, il souffre, il s'aigrit... et pour se rattraper, il cherche à accumuler des notions, des connaissances intellectuelles, qui ne peuvent, en de telles conditions, qu'augmenter en lui l'« engorgement », le désordre, le désarroi, le doute.

Partout, l'être humain est comme une cible au milieu de courants d'idées, de suggestions, qui risquent de l'influencer, de le détourner de sa voie, s'il n'a pas la maîtrise de sa volonté, si celle-ci n'est pas soumise constamment au contrôle de la Pensée, de sa raison.

L'étude et la pratique de la Respiration conduisent à acquérir cette indispensable maîtrise de soi qui donne contrôle, liberté, et permet vie originale et féconde. La concentration se développe bientôt chez qui fait ses exercices avec régularité et attention.

Il n'y a plus place alors pour la rêverie passive, les chimères, l'imagination, le marasme, la négativité destructrice, ou l'enthousiasme intempestif, tous états qui marquent inconscience et dérèglement cérébral, à des degrés plus ou moins profonds. Ce sont ces « vides » qui laissent l'activité mentale dévoyée agir à tort et à travers, dans des directions fausses, où l'être rencontre maladies, chagrins, épreuves, échecs et découragement.

Respirer permet d'équilibrer organisme, cerveau et activité mentale, et donne le pouvoir de se concentrer entièrement, à volonté, sur tout ce qu'on entreprend. *Concentration* n'a jamais voulu dire méditation, ainsi qu'on le pense parfois. Méditer n'est pas très utile et ne doit être entrepris qu'à titre d'exercice spécial. « Mijoter » des heures une question définie n'est pas toujours fécond. La concentration, au contraire, rend tous efforts et travaux pleinement féconds, elle n'entraîne pas à creuser des problèmes d'avenir, à tâcher de reprendre au passé ses secrets, elle conduit à accomplir le plus parfaitement possible, avec pleine attention et intérêt, *tout* ce à quoi on s'occupe; si simple que soit en apparence un travail, le fait même d'y appliquer volontairement toute son attention, sa pensée intelligente, fait de celui-ci un sur garant de progrès. Chaque fois qu'une besogne, même insignifiante, est accomplie avec goût, intelligence, attention joyeuse et absolument non partagée, un grand bénéfice en ressort inmanquablement pour l'exécutant, qui a peu fait en substance peut-être, mais qui a développé en lui la volonté et la faculté de concentration. Ce qui échoit présentement, est ce qui est *important, plus important que tout*. Qu'il soit question de cuisine, de travail manuel, de lecture, de production individuelle, originale, ou d'exécution, très simple d'un travail banal, il est également utile, important, indispensable, pour qui prétend à se développer, d'y attacher une attention indivisée. Si l'exécution demande peu de capacités, et qu'on ait l'impression de pouvoir faire mieux et plus, qu'on ne se désole pas, les occurrences se présenteront d'elles-mêmes, qui permettront de supérieurs accomplissements. Mais il importe d'être toujours *entièrement et uniquement à ce que l'on fait*, si l'on veut progresser.

Il faut, pour ceux qui entreprennent l'étude de la respiration et les exercices que comporte la culture respiratoire scientifique, reprendre le travail au commencement, il faut refaire son « itinéraire », son plan de vie. Pour atteindre aisément à amener naturellement, graduellement, à son plein rendement efficace, la faculté de concentration, il suffit déjà d'appliquer entièrement attention et pensée à la lecture de la Leçon, et à l'exécution de l'Exercice qui termine cette Leçon. Il suffit amplement de s'en tenir à une Leçon et à un Exercice, pendant plusieurs jours, avant de passer à la suite ! Qui déjà, décidera de ne pas lire plus avant, avant que de s'être bien pénétré de la pensée enclose en une leçon, et d'être parvenu à comprendre les indications données pour obtenir l'exécution correcte et féconde de l'exercice, et qui se tiendra promesse... aura gagné déjà une forte victoire sur lui, aura affermi sa volonté, développé sa concentration, enrichi son intelligence. Il faudra peu de temps à un tel individu pour *savoir* vraiment,

profondément, qu'il existe dans l'organisme humain une force de réalisation merveilleuse, insoupçonnée, et que volonté, maîtrise et intelligence, qui sont en potentiel en chacun, sont développables à l'infini, et peuvent conduire tout être à manifester force, valeur, puissance, et la beauté morale qui permet que ces forces et puissance soient utilisées pour des buts dignes et vraiment humains.

Plus on applique son attention à l'étude plus on persévère dans la pratique des exercices, plus la confiance en soi se développe, qui donne des facilités de compréhension, d'exécution, toujours plus grandes. La réflexion, la pondération, le calme, qui accompagnent tous actes et décisions permettent une efficience qui fait chaque jour grandir l'assurance et la paix en l'être. La santé, l'intelligence rendent la vie plus claire, le monde n'apparaît plus comme un gouffre de mal, mais on y comprend et voit chacun comme étant « à l'apprentissage », on conçoit que l'ignorance seule est cause de la souffrance, on ne condamne plus l'erreur, on s'en désolidarise et s'en tient écarté, et par tous moyens utiles, on travaille à faire briller la Connaissance salvatrice.

Développement des sens par intelligente culture est le seul moyen qui permette de se libérer de l'état de dépendance, de suggestion, qui tend sans cesse à accaparer, à démanteler l'individu non conscient. A mesure qu'un sens se perfectionne, qu'un nouveau se développe, les relations entre l'individu et l'ambiance prennent leur vrai caractère; le non-sens général apparaît à cet individu, et son bon sens, enfin agissant, lui permet de quitter le niveau de désordre, de discorde où se débattent les ignorants. Il ne quitte pas ce niveau par esprit d'égoïsme et pour se tenir à l'abri, mais bien pour se ménager les possibilités de la progression indispensable à sa libération individuelle, dont il espère faire quelque jour un sûr appui pour beaucoup, lorsqu'il aura gagné force et efficience.

Ce n'est point en se mêlant à la cohue, au désordre, à l'erreur, au gâchis, qu'on répand paix, ordre et concorde; on se perd, à lutter, à vouloir convaincre, tant qu'on n'est pas soi-même, parfaitement au point ---- et de plus, on ne sert personne ! « Pleurer avec les malheureux », « souffrir avec qui a mal » ---- oui, sur un certain plan, dans son cœur, on ressent l'écho douloureux, car tout être qui comprend vraiment la vie, sait que toutes créatures sont étroitement solidaires, et que tant que le mal accable une part de l'humanité, l'autre ne peut se sentir vraiment heureuse. Toutefois, ce n'est pas en geignant et s'apitoyant dessus, qu'on remédie à un état de mal ! Se faire fort, afin d'aider, est plus sage, et vraiment cordial, que rester infirme et « sympathisant », accentuant ainsi le poids faux et inutile ! Combien s'agitent, se dépensent, se croient indispensables partout là où l'erreur règne, qui ne font que renforcer encore cette erreur, en y ajoutant celle de leur inutile verbiage, de leur prétendue activité, brouillonne et désordonnée, donc mauvaise ! Tant qu'on n'a pas mis ordre et netteté en soi, et dans toutes les affaires et circonstances de sa propre vie, on ne saurait en aucune façon être capable d'aider ou soulager qui que ce soit. « Balayer devant sa porte » avant que de vouloir faire le ménage, l'ordre chez autrui, est seul compatible avec un espoir de réalisation utile, conséquente !

Qui ne peut résoudre son propre problème, ne saurait qu'embrouiller tous autres ! Qui ne peut porter, rayonner, lumière et sagesse, sert davantage au bien général, en restant chez soi pour se mettre au point, qu'en tourbillonnant en vain, même avec les meilleures intentions !

Impossible de recevoir l'appui des énergies bonnes, créatrices, répandues partout dans la nature pour servir l'évolution humaine, tant qu'on ne prend pas l'attitude réceptive, tant que l'équilibre, la stabilité, n'existent pas dans la mentalité, et que toutes impulsions ne sont pas contrôlées et maîtrisées.

Distraction, dispersion, imagination, flottement, manque d'ordre, sont autant d'empêchements à l'aboutissement de toute idée bonne et pratique; ces manifestations de non-équilibre font de l'être un véritable poste récepteur de tout ce qui, dans l'Univers, flotte, d'énergies aveugles, d'idées inachevées et irréalisables ---- en quête d'instruments. Proie et jouet de toutes

conditions anormales, l'individu plie sous le fardeau, jusqu'à ce qu'il se retrouve, jusqu'à ce que, par *concentration*, il parvienne à reprendre maîtrise et contrôle de soi, de l'entourage et de toutes les conditions de son existence.

Quel que soit le but qu'on se propose d'atteindre, on n'y parviendra que lorsque cette indispensable faculté de concentration présidera à toutes activités. On ne l'acquerra pas en cherchant quoi que ce soit d'extérieur à soi-même cela est maintenant compris; ce qu'il faut également savoir, c'est que toutes études entreprises pour des buts objectifs, pratiques ou intellectuels, ne sauraient être aisées et fécondes que lorsque cette centralisation, cette concentration est opérante; car elle seule, confère la véritable mémoire, qui n'est acquise que lorsque l'intellect est guidé, contrôlé, aidé par la concentration. C'est seulement qui est capable de se concentrer, qui peut, à l'aide de la mémoire, orienter les facultés intellectuelles, et les faire agir sous l'égide des facultés morales, spirituelles, qui exercent également leur contrôle sur l'intellect et l'agent d'action, de réalisation physique : l'organisme. Seule une activité ainsi conduite est raisonnée, consciente.

Pour devenir libre, original, il faut pouvoir penser par soi-même; les pensées d'un individu doivent être, non pas des échos, des reflets, des répétitions, de tout ce qui se dit, se fait ---- plus ou moins justement ---- mais elles doivent prendre naissance en lui, et ceci ne se peut que grâce à l'utilisation du pouvoir de concentration. Une mémoire fidèle est le corollaire de l'activité de ce pouvoir.

Contrôler, concentrer ses facultés cérébrales, rend capable de « polariser » en soi, toutes tendances, dualisme, imperfections, etc., et par suite, de maîtriser travers et impulsions pour suivre un but bien défini.

Avoir de la mémoire est indispensable; pour l'acquérir, cette mémoire, il faut savoir se concentrer sur un point donné jusqu'à l'enregistrer entièrement, et conclure intelligemment sur ce point. Concentrer, quoi ? Sa pensée, sa raison.

La raison est une faculté de contrôle, à la fois subjectif et objectif, qui siège dans l'épiphyse. Ce n'est point là quelque vague et commode hypothèse; l'épiphyse, qui est un organe est le poste de suprême contrôle où la raison, la Spiritualité règnent pour mener toutes activités humaines à parfaite harmonisation. C'est là que sont reçues, et les directives de la conscience, de la pensée individuelle, donc subjectives, et que viennent se soumettre finalement toutes impressions sensorielles, objectives, pour y être utilisées par l'individualité ---- aux fins de servir à l'épanouissement de la Pensée, de l'individualité.

Qu'entendons-nous par raison ? L'activité de ce bon sens, de cette intuition pure, droite, qui sont l'écho, la voix de la conscience individuelle, universelle, qui est là pour maintenir, ramener chacun dans la voie de droiture, d'évolution. Il faut, non pas acquérir la raison ---- chacun la possède ---- mais la « développer » de ses entraves; c'est en retrouvant en soi, par concentration, la Pensée éternelle de vérité, de loyauté, d'Amour universel, que l'homme retrouve sa raison, qui contrôle alors sa trinitaire manifestation, l'harmonise et la rend pleinement féconde.

Faire preuve de mémoire est utile en tous actes de la vie. Il faut être capable de suivre d'un jour à l'autre, d'une année à l'autre, le déroulement de ses activités, de sa vie, de sa pensée, afin de diriger, d'organiser, de « faire le point », de mener à bien ses entreprises. Il faut pouvoir se « reporter », pour contrôle.

Netteté, précision, présence d'esprit, qui évitent complications, malentendus, et qui assurent accomplissements parfaits et productifs, ne peuvent exister si la mémoire n'est pas agissante. Toutes actions, transactions, organisations, expressions de facultés, ne sont, justement, conduites, organisées et ordonnées, que si la mémoire enregistre et permet classement, et, par conséquent, utilisation opportune. Il ne peut exister de bonne mémoire sans que soit opérante la

faculté de concentration. Il y a bien des individus qui ont une « forme » de mémoire, mais souvent partiellement orientée sur un unique point; qui enregistrent par exemple des amas de choses insignifiantes avec une netteté telle qu'à dix ou vingt ans de là, ils peuvent ressortir intact le « cliché ». Seulement, tant que la mémoire est orientée unilatéralement, elle n'est pas vraiment féconde, elle a besoin d'être développée, élargie, appliquée à tous actes et faits de l'existence.

Il est utile même, de gouverner la mémoire, afin qu'elle n'entrave pas, en ressassant, et faisant remâcher le passé !

Savoir se concentrer permet de prendre volontairement le problème, l'étude, l'action, le travail qui sont présentement en cause, et de pénétrer sens, utilité, moyens d'application, d'utilisation; d'enregistrer, de tirer une conclusion précise qui demeure; cela permet en toutes circonstances de se créer *son* atmosphère propre, où l'on n'admet que ce que l'on juge utile et sain; cela permet de garder sang-froid, présence d'esprit, confiance, en toutes entreprises et situations où l'on se trouve en butte au désordre, à l'agitation, au trouble de l'entourage qui s'affole, s'excite et perd la tête pour la moindre difficulté. Qui sait se concentrer, « ramasse » à cet instant son attention, fait appel à son bon sens, à sa volonté, et ne se laisse pas entraîner et dérouter par le désarroi ambiant; il pèse, juge, contrôle, déduit, conclut, à la satisfaction de tous. Cela est résultat de concentration, soutenue, développée, par *respiration consciente*, car, n'en doutons pas, qui est capable de se tenir ferme et inébranlable au milieu de la tourmente, est un individu qui *respire*, largement, profondément.

Si, par suite d'un moment de défaillance, il arrive qu'on sente que les conditions ambiantes ont une emprise sur soi, et qu'elles sont susceptibles de troubler calme et faculté de décision individuelle, immédiatement, sans perdre une seconde, il faut s'asseoir et respirer avec calme, profondément : en suivant le cours du souffle pendant l'inspiration et l'expiration, car il est essentiel de garder la pensée *entièrement attachée*, pendant cette reprise de force et de contrôle, *sur l'exécution de la respiration et sur la pensée de secours certain qu'on sait devoir y trouver*. Respirer posément pendant quelques minutes en pensant : « Respir est vie », c'est-à-dire, rejeter tout ce qui n'est pas, pour le moment, cette vie parfaite en soi; la prendre dans son essence, dépouillée de toutes les complications et adjonctions, qu'on est sur de pouvoir, ensuite, aplanir, résoudre. Calme, maîtrise, aisance, reviennent alors et on est surpris soi-même de la précision, de la clarté des idées, projets et décisions qui viennent pour aider à régler la question.

Une mentalité équilibrée, résultat d'une activité cérébrale contrôlée, d'une harmonie fonctionnelle parfaite, conduit seule à émettre, à exprimer des idées claires, nettes, précises.

Les énergies produites dans les ganglions nerveux par l'activité pulmonaire, sont recueillies, et convergent vers un point central : dans l'épiphyse, siège de la raison, du contrôle individuel. De là, sous le contrôle de la pensée, elles sont dirigées, réparties vers les différents groupes cérébraux --- dont, mettant en vibration les cellules, elles font éclore les « intelligences », qui permettent que l'organisme, dirigé par elles, donne la juste expression, en des actes conscients.

Plus complète est la concentration, plus parfait est le contrôle exercé sur les facultés mentales, plus précise la mémoire utile, en raison du choix et de la netteté des impressions et informations enregistrées.

C'est par concentration : recueillement absolu, n'admettant aucune distraction, que l'accomplissement de tous les devoirs de la vie peut être aisé, parfait, que la connaissance de soi, de sa vie intérieure est révélée à l'être, car c'est elle seule qui met en contact l'homme et sa conscience, elle qui ouvre les portes du cœur, de l'âme. C'est en vertu de la concentration, harmonisant tout en l'être, que celui-ci peut parvenir à exprimer, à manifester, objectivement, universellement, par actes individuels, ce qu'il incarne, représente subjectivement.

Individualiser l'universel, universaliser l'individuel, clé de l'Harmonie !

Tout ce qui existe dans l'univers est existant dans l'organisme individuel, qui est la « condensation » de l'univers, son expression totale devenue visible dans le Temps et dans l'Espace

L'homme prend contact avec l'univers en raison directe de son degré de connaissance de lui-même.

De même que les cellules de l'organisme renferment tous les états précédents de la matière, de même, la raison doit recueillir, concentrer toutes les « intelligences » cellulaires, organiques et cérébrales, en un point déterminé du cerveau ---- l'épiphyse ---- d'où s'exerce l'indispensable contrôle des énergies mentales et physiques.

Ce qu'on ne peut parvenir à trouver en soi, à résoudre par l'exercice de ses facultés, on ne saurait le découvrir nulle part dans l'univers; et nul ne pourrait indiquer la solution, que chacun doit, individuellement, donner à tous les problèmes ou questions qui se présentent à lui *pour être résolus par lui*.

Savoir intellectuel, mémorisation mécanique, basée sur des « moyens » de répétition machinale, ou appuyée de « trucs » variés, ne donnent pas la vraie et complète mémoire qui fait œuvrer l'intelligence et enrichit le cerveau; ne donnent pas l'indispensable contrôle mental qui résulte de l'harmonie des activités cérébrales soumises à la raison, par la concentration.

Dans tous actes accomplis, dans toutes orientations, la pensée doit être en parfait accord avec les résultats visés. Il ne s'agit pas d'agir en étourneau, en flottant à la suite d'écervelés, et de prétendre, après, qu'on « n'a pas voulu cela ».

Qui se laisse entraîner à la dérive par manque de contrôle, qui se laisse gouverner par des suggestions, des impulsions, ne peut parvenir à rien de fécond, est inutile à soi-même et à tous, jusqu'à ce qu'il se décide à respirer, à développer sa faculté de concentration et à l'appliquer à tous ses actes, afin d'être capable de se diriger et de dominer toutes situations.

Pour tout ce qui est du domaine des perceptions, relations, sensations relatives au monde objectif, c'est le groupe cérébral *intellectuel* qui a fonction d'ordonner, classer, gouverner, utiliser. Ceci, afin que la spiritualité, déviant et devenant imagination dérégulée, n'entraîne point dans l'irréel, et que les facultés morales, débordées, ne soient rendues incapables de dominer et maîtriser les impulsions matérielles (du groupe physique). Il faut que l'activité mentale soit harmonieuse, et que chaque groupe remplisse son rôle, permette et favorise l'expression des facultés.

Le groupe *intellectuel* tient donc sous son contrôle tout ce qui a trait au domaine *objectif*, de la réalisation, de l'utilisation, de la manifestation, en collaboration avec le groupe physique, sous le contrôle de la Raison. Les *trois* groupes cérébraux, pour ne pas dévier, empiéter sur leurs attributions propres, et être respectivement et mutuellement harmonieux, doivent rester toujours, par concentration, sous le final et suprême contrôle de la Pensée du cœur, ou raison spirituelle.

C'est ainsi seulement, lorsque l'homme parvient à établir en soi, grâce à l'exercice de la faculté de concentration, une parfaite harmonie mentale, en développant et contrôlant également ses *trois* groupes cérébraux, dont aucun n'est supérieur à l'autre, mais qui « valent » seulement lorsqu'ils concourent harmonieusement ---- c'est seulement alors qu'il permet à son individualité d'affleurer, de rayonner, de répandre, par l'activité créatrice et originale de son intelligence, la lumière de sa pensée individuelle, parfaite image de la Sagesse universelle, de la Pensée créatrice.

TROISIÈME EXERCICE

Nous ne reviendrons pas sur les indications données, dans l'Exercice Préliminaire et le Premier exercice, concernant la tenue droite et souple, l'indispensable détente de toutes les parties du corps. Il reste entendu que ces mesures sont les compléments irremplaçables de la bonne exécution et de la réussite de *tous* exercices.

Le visage, à rester ainsi parfaitement détendu, les mâchoires non serrées, la langue bien à plat -- -- gagne de garder, ou de reprendre la netteté de ses lignes, déformées par tant d'inutiles crispations qui sont le commencement du travail de burinage des faux plis et déformations, qui peu à peu mettent un masque sur la vraie physionomie. Les rides qui se marquent si prématurément chez beaucoup, ne sont bien souvent que les suites de véritables grimaces qui se fixent définitivement ensuite de la répétition. Toutes impressions réagissant sur le système nerveux, s'il n'y a pas contrôle de celui-ci, ce sont surtout les muscles du visage, qui en expriment, par contractures, les sensations éprouvées. Mécontentement, étonnement, chagrin, rire, ennui, tout met son sceau sur la physionomie. Il est important de veiller aux réactions et de garder le plus possible une expression détendue et souriante, déjà, pour que soit respectée l'harmonie des lignes, de la forme du visage; il est bon encore et surtout, de savoir que là, ne s'arrêtent pas les bienfaits ---- certains n'ont pas compris encore, que même l'apparence a lieu d'être satisfaisante, en dehors de toute vaine et superficielle coquetterie ---- mais que de plus, toute crispation, raideur, maintenue inconsciemment dans une quelconque partie de l'organisme a ses exacte relation et contre-partie *dans une partie du cerveau*.

La langue maintenue souple dans l'écrin des mâchoires non serrées, permet une meilleure et plus large utilisation de l'entrée des voies respiratoires, des cordes vocales. Qui sait maintenir visage, langue, maxillaires, nuque, cou, toujours à l'aise et souples, et qui s'exerce, pour améliorer toujours, s'apercevra rapidement qu'il peut parvenir à développer sa voix en harmonie et en force, dans des proportions insoupçonnables. De plus, l'acte respiratoire en est grandement facilité, et tout l'organisme y trouve large amélioration.

On ne pense point assez aux petits détails quand on décide de partir à la conquête de soi ! Ils sont cependant d'une utilité égale aux plus grands efforts; s'ils n'ont pas été envisagés, ils entravent sourdement et empêchent d'aboutir N'oublions jamais le petit gravier qui fausse arrête le mécanisme des plus merveilleux rouages.

Ce Troisième exercice, dont la figure est représentée sur la planche n° I, en fin de ce volume, doit être exécuté assis sur une chaise ou tabouret dont la hauteur de siège permette que l'équerre formé par cuisse et jambe soit absolument exacte; le pied doit donc reposer bien à plat sur le sol et le genou ne doit être ni soulevé ni baissé ---- comme indiqué pour les exercices : Préliminaire et Premier.

Lorsque la bonne position est prise, faire les respirations préliminaires : quatre ou cinq inspirations, expirations, consécutives, rapidement effectuées, puis vider à fond les poumons par la dernière expiration, aussi prolongée que possible sans effort. Tout acte accompli par effort produisant crispation et tension, est de mauvais rapport.

Pour cet exercice, le point de fixation, de concentration sera posé, non sur la muraille, comme pour les précédents exercices, mais *à terre*, à une distance de trente centimètres environ de la pointe des pieds; un centime, un bouton, enfin quelque rond de nuance foncée de la dimension d'un centime, et qui ne soit *pas brillant*.

Si c'est une pièce de monnaie qui est choisie, il est juste qu'elle soit de la moindre valeur possible, car il n'y a pas utilité à se concentrer sur l'argent, qui est, des choses à acquérir par l'être humain, celle qui doit le moins retenir son attention. Non qu'il faille être indifférent ou prodigue et se suffire de haillons, ou supposer que d'autres doivent pourvoir à nos besoins, et dédaigner la valeur d'échange utile que doit représenter l'argent, qui n'est mauvais qu'aux

mains malfaisantes d'ignorants et d'incapables ---- mais il faut tâcher, pour avoir droit à sa part, d'acquérir *d'abord* bon sens, force et courage, alors, tout ce qui est nécessaire à la vie de l'être utile, lui parvient grâce à son initiative créatrice, à la valeur de ses capacités et à leur utilisation bonne.

Travailler, mériter, gagner, cela seul en tous domaines, rapporte à chacun son dû.

Aussi bien, tout ce qui peut s'acheter à prix d'or ne comporte rien de ce qui fait la vie véritable, de plénitude, de joie, de bonheur ! Santé, intelligence, sagesse, noblesse de cœur et de sentiment, ne se trouvent sur aucun marché... Ces trésors peuvent cependant être développés, retrouvés, en soi, par chacun, car tout être les possède, enfouis, inutiles souvent, mais il est capable de les rendre actifs, agissant, par efforts de redressement, par reprise de soi, gagnée par concentration et travail.

Assis, et les yeux tranquillement fixés sur le centime, les jambes à l'équerre, les pieds formant le V, comme pour le Premier Exercice : pointes à trente ou quarante centimètres environ l'un de l'autre, talons à dix ou quinze centimètres, ---- beaucoup dépend, pour le juste écartement, de la taille et corpulence.

Les mains, qui sont posées à plat sur les cuisses ---- pouce en dedans, doigts à l'extérieur, ---- restent souples et ne doivent *jamais servir d'appui*. Pendant tous les mouvements, l'attitude entière restera *souple*, pieds et mains ne seront pas déplacés, le regard ne quittera pas le centime. Seule, la colonne vertébrale devra toujours rester droite et ferme, car c'est elle qui conduira l'exercice, et toute coudure ou voussure, empêcherait le bon résultat de l'exercice d'être ressenti. La ligne de la nuque ne devra pas changer, c'est-à-dire qu'elle devra rester toujours droite; bien observer cela, lorsque, penché en avant, on reste le torse posé sur les cuisses en *tenant* le souffle, et qu'ensuite, d'un mouvement de tout le buste, on se relève sans s'aider des bras ou des mains, en *expirant*; quand on se retrouve assis, droit sur la chaise, la tête doit être parfaitement demeurée dans le prolongement de la colonne vertébrale.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Assis, mains posées sur les cuisses, les yeux ne quittant pas le centime, *aspirer* pendant 7 secondes, tout en penchant graduellement le buste, maintenu droit par la colonne vertébrale, jusqu'à parvenir à le faire reposer sur les cuisses ---- tête gardée, ainsi que dit plus haut, dans le prolongement de la colonne vertébrale ---- rester ainsi 4 secondes en *tenant* les poumons pleins d'air, puis remonter le torse jusqu'à se retrouver dans la position de départ, en *expirant* graduellement, pendant 7 secondes que prendra la montée. Ce mouvement du buste doit se faire par une flexion de l'articulation des hanches.

Pour faciliter la tenue de l'attention parfaite sur l'exercice et son exécution, qui est indispensable à qui veut connaître les résultats immenses que cet exercice peut amener, ---- il est bon de suivre mentalement une formule lapidaire.

Par exemple « Respir est vie ». Garder un mot présent à l'esprit pendant les 7 secondes d'inspiration : *Respir*; ---- *Est* pendant les quelques secondes de *tenue*; ---- *Vie* pendant les 7 secondes d'expiration; et rester « à vide », *arrêt* de repos, pendant 4 secondes, avant de recommencer le mouvement complet. On répétera cet exercice pendant 3 minutes au maximum; et jamais plus de deux ou trois fois par jour, lorsqu'on est parvenu à l'accomplir aisément, sans aucune difficulté.

Cet exercice est très puissant; il est sage d'en faire très peu au début, et de ne pas forcer *inspiration, tenue, expiration et arrêt* du souffle; on parviendra bien plus vite à l'exécuter facilement et dans toute l'ampleur voulue, que si l'on prétend y arriver de force. Faire plutôt moins, que plus, est gage de succès.

Une variante d'exécution de cet exercice, dont l'effet est particulièrement puissant ---- qui est, en raison de cela, à pratiquer seulement lorsqu'on a déjà acquis la parfaite maîtrise de la première forme donnée ---- est celle-ci : en inspirant, et pendant qu'on incline le buste, au lieu de fixer le point de mire déposé sur le sol, poser le regard sur la pointe du nez, l'y maintenir encore pendant les secondes de *tenue* du souffle; et, pendant le mouvement de redressement du buste, et l'expiration de 7 secondes, faire remonter le regard graduellement de la pointe du nez à la racine, le maintenir la pendant les secondes *d'arrêt* du souffle, et recommencer la descente du buste en inspirant, le regard glissant de la racine du nez à la pointe; le tenir à nouveau fixé sur cette pointe, remonter le buste en expirant, le regard remontant le long de l'arête du nez et se fixant à la racine, ainsi de suite jusqu'à la fin des mouvements. Cela fortifie les nerfs moteurs et oculaires, et aide également beaucoup à l'obtention de la stabilité du regard, ce qui contribue à amener un rapide développement de la faculté de concentration.

Une grande quantité de force nerveuse, d'électrisme est produite dans ces exercices par les respirations rythmées; cette force doit être emmagasinée dans les ganglions en vue des besoins ultérieurs. Tant que l'organisme n'est pas suffisamment entraîné, que les centres nerveux ne sont pas, peu à peu, remis en vibration, ne sont pas réglés, équilibrés, selon le rythme vital nouveau amplifié, ils ne sont pas aptes à recevoir cet excédent, et il peut se produire quelque peu de désordre, tels que nervosisme, ou encore, au contraire, une tendance à l'imagination rêveuse, à l'apathie, qui rend méditatif et enclin à la sentimentalité vaine qui fait gaspiller temps et énergie vitale en des poursuites de chimérique bonheur.

Le but de cet exercice est, au contraire, de favoriser le développement de la faculté de concentration, dont nous avons vu l'importance dans le chapitre qui précède.

Les postures dans lesquelles cet exercice fait accomplir inspiration, tenue, expiration, arrêt du souffle, amènent un développement de la partie supérieure des poumons, et par là, on agit sur le groupe frontal, intellectuel, du cerveau, qui est en relation directe avec les sommets pulmonaires (la respiration des individus de base *intellectuelle* est celle dite « supérieure » ou des sommets pulmonaires). La mémoire intellectuelle, qui, nous l'avons vu, agit et réagit objectivement, s'allie également à la mémoire de la vie subjective, au ressouvenir, réveille la faculté de concentration, qui agit et prend contrôle, ainsi, à la fois sur l'extérieur, l'ambiance, la vie objective, *et sur la vie intérieure*, le ressouvenir, qui devient utilisable, qui est aide et appui, en rendant à l'être la Connaissance innée.

C'est seulement lorsqu'il est fait correctement, avec détente et parfaite attention, que cet exercice permet ce réveil de la parfaite et féconde concentration, indispensable pour amener épanouissement physique et mental.

Tant qu'il n'est pas accompli selon les justes données, nous le répétons, il ne conduit pas à la réalisation, mais à une vague sentimentalité, forme manquée, déviée, de la vraie sensibilité, de l'amour sain et fécond, qui seul, conduit, par sagesse, au vrai bonheur et permet d'envisager le présent dans toute sa beauté.

Physiologiquement, cet exercice apporte d'heureuses modifications dans le fonctionnement organique; il contribue à amener des proportions correctes dans la forme corporelle. Buste et abdomen retrouvent leur forme normale, l'empâtement du bassin, de l'abdomen, des hanches, disparaît. Il se produit peu à peu un assouplissement qui rend tous mouvements aisés qui étaient autrefois pénibles : se baisser et relever avec souplesse, ramasser et soulever de terre un objet sans être obligé de souffler, gémir, parce que dos et reins refusent l'aide, courir sans essoufflement, sont les moindres bienfaits que procure la pratique de cet exercice. Il a de plus, au point de vue de la rééducation des appareils pulmonaire et digestif, une grande utilité.

Développant et fortifiant les muscles diaphragmatiques et intercostaux, qu'on peut en quelque sorte s'imaginer sous la forme de « volants » de l'impulsion vitale respiratoire ---- et qui sont

fortement travaillés, développés par cet exercice et les mouvements qu'il comporte ---- un accroissement, une ampleur des mouvements respiratoires va s'amplifiant graduellement, permettant l'exercice d'une respiration large, profonde, régulière et aisée.

Cet exercice « masse » littéralement les régions épigastrique, abdominale et rénale, en renforce la musculature, et il améliore inmanquablement le fonctionnement des organes y contenus.

Ptôses diverses, stase intestinale, veineuse, congestion des organes génitaux et du bassin, des membres inférieurs, s'améliorent peu à peu, jusqu'à disparaître complètement, lorsque, avec persévérance, cet exercice complet est journallement exécuté au moins une fois, en suivant rigoureusement les prescriptions données.

Bien entendu, il n'est promis à personne de parvenir à remédier à des états defectueux qui ont mis des années à se préparer sournoisement, et qui sont passés à l'état chronique, en quelques jours, ou même quelques semaines, comme il n'est pas rare de le voir promettre par des ignorants !

Toutes promesses de ce genre sont fallacieuses; nous ne faisons d'ailleurs jamais aucune promesse; chacun décide pour soi, de ce qu'il consent à faire et c'est à lui seul, et par lui seul, que viennent succès ou bienfaits.

Nous affirmons cependant, à tous ceux qui pratiqueront cet exercice avec régularité, attention et bon sens, qu'une rééquilibration certaine de leurs fonctions organiques s'amorcera rapidement, et qu'un développement des facultés cérébrales, par concentration, leur prouvera que toutes possibilités sont latentes en l'homme, qui *peut* décider de leur essor, de leur utilisation.

QUATRIÈME LEÇON

QUI arrive à cette leçon, non par hâtive lecture, mais ensuite d'une étude suivie, attentive, et après avoir mis en pratique les trois exercices des précédentes Leçons, a certainement déjà acquis confiance profonde en soi et en ses possibilités de développement.

Il s'est fait une opinion personnelle sur la valeur de la culture respiratoire; il s'est déjà établi en lui une certitude, une base, sur lesquelles il sent que, de jour en jour, il pourra s'appuyer davantage. Sa confiance en la réalisation de sa vie grandit à mesure des résultats, des améliorations qu'il obtient et constate dans toutes ses activités.

Plus de force, de santé, de réflexion, de calme, de concentration, permettent que journallement, orientation et jugement s'affirment plus justes et sains. Les circonstances, l'ambiance, docilement, suivent la pensée plus sage et intelligente de l'être qui, peu à peu, se redresse, reprend possession de soi, permettant ainsi à ses facultés de devenir opérantes sous la direction d'une intelligence saine et active. Une pensée, une volonté chaque jour plus claires, rendent à l'individu la maîtrise de lui-même; il se guide et dirige, non selon avis, conseils, impulsions, désirs incontrôlés ou fantaisies, mais selon la pleine conscience qu'il prend, toujours plus étroitement, de ses véritables devoirs, responsabilités, valeur et droits; il devient capable de décision, il ne s'en remet plus au hasard, à la fatalité, à la providence ou à autrui; il ne se laisse plus, ainsi, entraîner à prendre tous les chemins qui croisent sa route; il ne prête plus l'oreille à tous échos, il ne demande plus à personne de penser pour lui, de lui donner des indications sur la route qu'il doit suivre ! Il a compris qu'il n'y a qu'une route *pour lui*, qu'elle est *sa* route, et que nul que lui-même ne peut là lui faire trouver ! Il ne se paie plus de chimères, d'illusions, il suit la voix de sa conscience, de son intuition.

Il à compris enfin, peu à peu, qu'il s'agit, pour lui, comme pour toute créature humaine, de remettre *d'abord* ordre et pureté dans son organisme, d'y ranimer la vitalité, afin que cet organisme ne soit plus une entrave à l'essor, à l'accomplissement de la pensée vraie, mais qu'il devienne, au contraire, l'agent d'accomplissement de cette pensée, par des réalisations fécondes.

Nous affirmons que cette étude de la respiration apporte à tous ceux qui pratiquent les simples exercices qui y sont exposés, et qui se donnent la peine d' « entendre » le sens des mots ---- tous les bienfaits qu'ils sont en droit d'espérer de la vie, qui est parfaitement bonne en soi, et que seul, l'homme, en transgressant sans cesse les lois de cette vie, rend cruelle, obscure pour lui.

Il faut, en cette étude, et dans la pratique des exercices qui y sont donnés, faire usage de bon sens, d'attention, de raison, de persévérance. Une volonté bien déterminée doit guider tous efforts. Un but louable doit être poursuivi, par des moyens loyaux. Il ne s'agit pas ici de barguigner, de voiler le fond de sa pensée ---- à qui d'ailleurs ! L'homme n'a qu'un maître, auquel il ne saurait rien celer : sa conscience ! ---- sous des « raisons » d'apparence bonne, de poursuivre, à l'aide des clairs moyens indiqués ici, des buts non parfaitement nets, désintéressés, humains. Il faut agir courageusement en vue de devenir un être à la mentalité efficiente, doué d'une moralité capable de faire de lui le représentant de la Pensée parfaite que doit être l'homme sur terre. Alors, il n'est pas exagéré de dire que les bienfaits pleuvent littéralement sous forme, non idéale, mais de libération de l'erreur, de l'esclavage, grâce à la maîtrise de soi recouvrée, qui confère toutes autres, sur tous plans. A l'état de passivité, d'engourdissement, de maladie, d'inconscience ou de déloyauté, succèdent conscience de soi, dignité, courage et confiance en son possible « sauvetage » de tous maux, par soi-même, par travail constant, efforts et attention soutenus.

Tous problèmes qui se présentent à l'individu devenu conscient sont soumis à l'examen intelligent d'une mentalité digne, qui se sait capable de soutenir ses devoirs et responsabilités.

S'il est, par exemple, question de maladie, d'état corporel défectueux, pénible, il n'est plus conséquent avec un état de volonté, de détermination courageuse, de se désoler, de ressasser regrets, douleurs, probabilités d'aggravation, issue fatale, etc. On *sent* vraiment en soi qu'est réveillée la force de réaction, de guérison. On n'accepte alors pas plus longtemps que le mal continue d'évoluer en soi; l'ayant banni de sa pensée, ne lui accordant plus asile sous aucune forme, ne voyant qu'un but de clarté, de rétablissement, pour une existence bonne, pure, bienfaisante, productive, non entachée de l'esprit de jouissance, de profit bas, d'égoïsme ---- l'individu à déjà rompu bien des mailles du filet qui l'enserme. Ce qui se manifeste dans l'apparence, par des états de mal, a, ne l'oublions jamais, des attaches certaines dans des « états » de la pensée déviée, entachée d'erreur non parfaitement orientée vers le but de pureté de perfection qui est la loi de l'Etre humain. Certes, la faute, bien qu'anodine parfois, à des répercussions bien grandes pour certains ! On ne s'explique pas, par exemple, pourquoi, Tel, qui agit si mal, semble rester impuni, alors que tel autre, qui semble tellement meilleur, a une vie si pénible. Il n'y a d'injustice qu'en apparence : l'un en est encore à un plan de conscience qui ne lui permet pas d'envisager la gravité de ses écarts; il peut, par exemple, tordre le cou d'un poulet, dévorer celui-ci, et ne point encore, *apparemment*, souffrir dans son corps de cette transgression; l'autre peut poursuivre des buts uniquement dominateurs et intéressés, ou la vie d'autrui lui est un simple marchepied et réussir à atteindre place honorifique, gloire fortune... Cela prouve qu'ils sont encore à un degré inférieur de l'évolution, mais la charge des fautes commises ne les en suivra pas moins, ne devra pas moins être rachetée, effacée par eux, jusqu'à l'ultime trace... C'est en cela que consiste l'apprentissage de la vie. Tant que l'homme reste inconscient, il accumule des fautes que lui seul pourra annuler, car il n'y a pas d'autre rémission que celle de son redressement, pour l'homme, qui est doué du libre arbitre et de la conscience. S'il n'en fait pas usage, par manque d'observation, de dignité, il doit passer par l'*expérience*, qui, à force de maux, de retards, de souffrance, le ramène à soi-même, le fait prendre enfin la bonne voie ! A mesure que l'individu se réveille et qu'il prend conscience,

même encore imparfaitement, de cela, de cette responsabilité, qui en lui est latente et n'attend que sa plus grande lucidité pour devenir agissante il *sait* qu'il n'agit pas aussi bien qu'il le devrait et le pourrait, il sent en lui l'aiguillon de sa conscience; à ce moment, s'il ne tourne pas résolument bride, s'il ne suit pas cette intuition qui essaie de le ramener, alors, il est infiniment plus coupable que l'inconscient qui vraiment ne sent pas même encore qu'il pourrait mieux faire. La sanction qui découle d'une action n'est pas grave seulement et surtout en mesure des résultats de cette action, mais bien de l'état de conscience de qui la commet. Et c'est ainsi que pour celui qui touche cette étude et dont la pensée vraie se réveille, il y aura plus rudes rappels, s'il ne se remet pas dans la voie droite, que pour qui ne sait pas encore qu'il est dans l'erreur.

Pour ne prendre que la question de l'alimentation, journallement, il est aisé de voir, partout autour de soi, des individus qui transgressent toutes les lois naturelles, qui contreviennent sans arrêt aux plus élémentaires principes d'hygiène et de physiologie ! Ils n'ont pas encore une pensée suffisamment éveillée pour envisager les conséquences de leurs actes, et tant qu'une orientation mentale plus... humaine ne se marque pas, ils semblent même pouvoir agir à faux, sans que leur soient comptées leurs fautes ! Apparence, nous le répétons, et tôt ou tard la juste réaction sera subie !

L'homme ne peut, à la longue, vivre dans un état d'inconscience quasi animale, alors qu'il est doué de tous pouvoirs et possibilités sans en encourir, quelque jour, la juste punition.

La Respiration, utilisée avec intelligence et attention permet d'accélérer volontairement le développement; permet non seulement, de remédier à toutes déficiences, mais encore de rendre maintes facultés latentes, pleinement opérantes; des vues toujours plus larges s'ouvrent sur toutes questions et problèmes.

La question de l'alimentation, qui joue un rôle si important dans l'établissement de l'équilibre vital humain, et qui est si méconnue, devient simple à comprendre, à conduire, pour qui respire selon une méthode scientifique. Tout est chez la plupart des individus, absolument séparé, tranché, de ce qui concerne les divers domaines de la vie, et cependant, tant qu'il n'y a pas parfaite liaison et harmonie dans la conception, il ne saurait y avoir ordre dans la réalisation ! Nous voyons souvent des individus dont l'activité mentale est très brillante sur certains points, dont la pensée tient parfois du génie pour certains plans, et qui montrent, sur, d'autres points, des lacunes déconcertantes. Tels artiste, savant ou technicien merveilleux, qui possèdent à fond telles connaissances, qui marquent une intelligence, un courage indéniables, font parfois preuve, pour ce qui concerne la conduite de leur vie, d'une ignorance stupéfiante ! Hygiène, alimentation, n'ont le plus souvent jamais retenu leur attention; ils souffrent bien de pas mal d'inconvénients, mais ils ne supposent pas même qu'il puisse être en leur pouvoir d'y remédier! Aliments, régime ? Pas intéressant : il faut manger, parce qu'on a faim, --- que « c'est l'heure » même, le plus souvent --- mais quant à attacher sa pensée à ces « problèmes... de cuisine », ils pensent, vraiment, avoir bien autre chose à faire ! A vrai dire même, pour beaucoup, ils disent et pensent, avec la plus candide bonne foi, que la maîtresse de maison, la cuisinière et le médecin, sont là pour cela, que telle n'est point leur tâche, que leur orientation, à eux, est tout autre !

Ainsi, doués parfois de véritables et grandes possibilités, ils n'en finissent pas moins misérablement, souffrants, détruits littéralement, et précocement, par des erreurs alimentaires répétées qui ruinent corps et cerveau, stérilisent pensée et facultés.

Cette unilatéralité regrettable ne subsiste pas chez celui qui se met à respirer avec concentration et méthode, car la synthèse qu'est la vie, ne lui échappe pas plus longtemps; il comprend rapidement que son harmonie fonctionnelle est la seule base certaine sur laquelle il puisse tabler, tant pour hâter l'évolution de son intelligence que pour amplifier ses dons et pouvoirs son rendement. Il comprend sans tarder qu'il lui faut être, *avant tout*, maître de son organisme, connaître les lois qui régissent vitalité et débit vital. Il comprend que *respiration et nutrition* sont les moyens de récupération, de recharge vitale, irremplaçables. Il tâche, de suite, à pénétrer

les lois de la vie. Il conçoit qu'il n'existe de *vie* que là où il y a *respiration*, que cette vie organique se soutient en partie : et de cette respiration dont elle provient, et, en partie, par le moyen de l'alimentation, qui recharge le mécanisme humain de matériaux capables de contribuer, par analogie de qualité, à sa formation et à son entretien, et au taux de chaleur utile à cet organisme : par combustion de certains produits s'oxydant sous l'influence de l'apport respiratoire. Il se sait *transformateur*, il sait où puiser les éléments à transformer.

Après avoir bien tourné et retourné en tous sens la question du *Problème* de la vie, quiconque a une intelligence en éveil, conclut inévitablement que la vie manifestée provient et dépend du *Respir*, dont elle représente, dans l'homme une forme animée, parfaite. La vie n'est possible que là où le souffle *anime, fait vibrer*. Le *Respir* est le principe de toute vie, il est existant en toutes formes de manifestation.

Le Principe ou germe vital, existe universellement répandu dans l'atmosphère et est, inmanquablement, incarné en chaque être vivant; il est donc à la fois universel et individuel. Chaque individu émane de, et retourne à, --- ce Principe suprême de vie; il doit donc, pour entretenir la vie en lui dans les trois formes sous lesquelles elle se manifeste : *corporellement, mentalement, spirituellement*, repuiser incessamment à la source de vie, contenant le principe ou germe de cette vie : *dans l'atmosphère, par la respiration consciente*.

A mesure de leur évolution, se montre dans les créatures une différenciation très marquée dans l'échelle des vibrations de l'activité respiratoire; rudimentaires, incontrôlées, chez l'animal, elles ne permettent à celui-ci que de faibles possibilités d'évolution mentale.

Plus grande est l'expansion pulmonaire, plus conscient l'exercice de la respiration, plus parfaite s'affirme la possibilité d'épanouissement des facultés mentales et spirituelles, plus parfaite et harmonieuse l'activité organique, la manifestation corporelle dans sa forme, son équilibre.

C'est la culture respiratoire méthodique, scientifique, contrôlée, qui conditionne le développement, l'épanouissement des cellules cérébrales, qui permet seule, que toutes les facultés humaines soient amenées à rendement parfait.

Si l'entretien de la vie cellulaire dépend bien, en partie, de l'apport alimentaire, nous avons vu plus haut : que la connaissance nécessaire au choix de cet apport, à celui des qualités utiles au tempérament individuel, et également, l'indispensable connaissance des processus de nutrition s'accomplissant au sein de l'organisme, dépendent également du degré de développement cérébral de l'individu, et que par conséquent nous en revenons là encore, à *la respiration*, qui est à la fois directement et indirectement : agent créateur, animateur, et de renouvellement, d'entretien, du processus Vie.

Ainsi, dans toutes formes de vie manifestée, cette vie ne peut être entretenue, amplifiée, magnifiée, que par la maîtrise de la fonction respiratoire.

La pensée vraie, profonde, ne peut émaner que d'un organisme sain, pur, animé d'un souffle profond, qui donne concentration, connaissance.

Une respiration superficielle, courte, haletante, saccadée, prédispose au désordre, à l'instabilité, au nervosisme, à l'irritabilité, à l'insuccès sous toutes ses formes.

Lorsqu'un être qui respire attentivement, avec conscience de soi, et de la valeur de l'appui qu'il reçoit du souffle, des forces qu'il y puise --- émet une pensée, cette pensée est raisonnée, féconde, viable, *réalisable*; elle possède en soi un véritable germe de vie qui lui permettra de s'éployer, de rayonner, de féconder d'autres pensées : elle continuera de vivre, *d'évoluer*.

Qui, par contre, volubile et soufflant court parlant à tort et à travers, se faisant par suite écho et reflet de courants d'idées, rapporteur de verbiages inconsidérés, peut être ce qu'on appelle beau

parleur, plein d'entrain, de faconde et soulever même, un passager engouement éveiller quelque courant, une vogue, mais cela sera éphémère, car l'individu « brillant » est rarement profond, centré; il a le souffle spasmodique, la parole emphatique, véhémence, il déclame, module avec art, trémolos et « surgonflages » de théâtre, mais il n'y a là que surface, vernis, pas de pensée profonde, pas d'élan vraiment *cordial*... et si, futiles et superficiels, les auditeurs peuvent se tromper, une Conscience qui ne se prend pas au son, à l'apparence n'en existe pas moins en eux, qui elle, ne se trompe pas ---- et qui laissera finalement tomber le sonore roulement, s'apaiser l'écho creux... Ainsi retombe dans l'oubli tout ce qui n'émane pas d'êtres à la pensée éveillée, profonde, au cœur pur et conscient, parce que cultivés, développés par le Respir conscient. Il en est d'ailleurs de même sur le plan purement physique. Telle femme imposante, corpulente, tel athlète qui apparaît si richement musclé, seront de longtemps dans la tombe, que vous, qui savez vivre, ---- comparativement, peut-être, *en apparence* menu et dépourvu, ---- serez encore actif, heureux et émerveillé à constater combien la vie peut être belle, et combien de ressources étaient en vous, que vous négligiez, qui vous ont apporté tant de révélations, de joie, de puissance vitale: l'épanouissement de votre intelligence, de votre individualité.

Succès éphémère ---- si creux à l'examen ---- découlant d'une suractivité *intellectuelle*, sèche, avide, où la pensée n'a point vraiment part; développement anormal de masses adipeuses, musculaires, ne sont preuves ni d'intelligence, de capacités, ni de force véritable; et cela passe, alors que l'être qui développe, par la culture respiratoire, vitalité et pureté en son organisme, qui amène à épanouissement, à rayonnement, ses facultés cérébrales, son pouvoir mental, non seulement demeure, mais est chaque jour plus endurant, fort, résistant, sent augmenter en soi toutes capacités, sent s'affirmer sa valeur, son efficience, toujours plus sûrement.

Tous les théoriciens qui cherchent le principe de la vie, qui s'essaient à découvrir ce principe à l'aide de déductions, ou même du microscope, sont condamnés à tourner indéfiniment en rond, quant au Principe même de la vie !

Qui cherche dans cette voie, cherchera longtemps ! Le microscope ne peut révéler que formes et surfaces : plus de formes, plus subtiles, davantage de surfaces, certainement, mais rien, quant au principe même de la vie !

Il existe des quantités d'études traitant de la respiration. La science attache beaucoup d'intérêt à cette question, mais pas, certainement, à son côté le plus profondément attachant... C'est surtout physiologiquement, qu'elle l'utilise; elle y voit un moyen certain de traitement d'états corporels défectueux, ce qui est parfaitement juste, mais elle n'en saisit pas toute la puissance, l'incommensurable envergure pour tout ce qui concerne la vie humaine. Tous ceux qui ont envisagé ce sujet de la respiration l'ont fait selon leur point de vue, qui est correspondant à leur faculté de compréhension, déterminé par leur degré de développement qui, tant qu'il n'est pas harmonieusement mené, ne saurait permettre profonde vie mentale, conceptions claires et complètes. Il y a des lacunes, des côtés absolument obscurs dans les conclusions que font, sur la respiration, tous individus qui n'ont pas, préalablement, *cultivé eux-mêmes*, leur propre respiration, et par conséquent amené en leur cerveau équilibre et développement harmonieux.

Chacun comprend une théorie, une étude, selon son actuel point de développement, cela est sur; aussi, penseraient certains, « si je ne conçois pas *cela*, c'est donc que ce n'est pas encore à ma portée, et je laisse à d'autres de s'y retrouver, j'y atteindrai quand il en sera l'heure ». Pour tout autre problème que ce problème vital que représente la *respiration*, cela pourrait, jusqu'à un certain point, être juste, encore ne s'agirait-il pas de se rendormir, mais bien de tâcher à hâter « cette heure » ! Quand il s'agit de l'étude de la Respiration, qui représente justement l'unique moyen possible de permettre l'accélération de tout développement, il ne saurait être question d'attendre sans appliquer ! C'est journallement, avec attention et persévérance, qu'il s'agit de surveiller, d'approfondir sa respiration, si l'on veut parvenir à ouvrir vraiment les facultés de compréhension et de réalisation et à les rendre efficaces.

Une théorie, un enseignement, n'ont de valeur que s'ils sont *applicables*, il ne peut en être ainsi que si ceux qui exposent, proclament ou enseignent, sont bien pénétrés de la valeur de ce qu'ils déclarent, que si, eux-mêmes l'appliquent avec conscience et loyauté; alors seulement, ceux qui cherchent la vérité, les moyens de réalisation, trouveront la pensée de vérité, l'esprit de réalisation qui les conduiront, comme ils conduisent ceux qui tâchent sincèrement à les éclairer.

Il n'est qu'un principe vital, ce principe est dans *l'éther atmosphérique*; il n'est qu'un moyen de reprendre contact conscient avec cette source d'où émane toute vie : par le Respir. Connaître donc les modalités respiratoires, en user, est devenir maître de sa vie.

Les Sages, les philosophes de l'antiquité, les vrais savants, les maîtres de l'intelligence, d'antan, d'aujourd'hui, savaient et savent cela ! Ils savent qu'il n'est qu'une Vie, que cette vie est dans le Respir; que « Dieu » ou Centre, sont : vie universelle et individuelle; Respir : Pensée, Souffle, Esprit, Energie créatrice. Les manifestations-vie sont multiples, de tout ce qui évolue dans le Temps et l'Espace, mais la variété, la diversité, ne sont que dans la forme, l'apparence : qui manifestent le taux vibratoire du respir animant ces manifestations. Ainsi, plus profondes, intenses, conscientes, deviennent les vibrations du respir en l'être, par suite de la détermination volontaire individuelle de cet être, plus évolueront parfaitement, rapidement, son organisme, sa pensée, son intelligence. Le degré de conscience de l'individu qui prend ainsi volontairement en mains son propre développement est de jour en jour plus sur, plus profond, sa capacité à résoudre le problème de son existence augmente proportionnellement, lui apportant constamment lumière et appuis, --- plus la vie prend alors de valeur aux yeux d'un tel individu, qui peu à peu se libère de tout ce qui l'enchaînait, tant dans le domaine de la matière, que dans celui de sa pensée. On le voit, l'étude de la Respiration représente un sujet qui demande toute l'attention de qui prétend à se développer, à vivre vraiment, à sortir de l'étouffante gangue d'inconscience, de souffrance, où s'engourdit et gémit la masse.

Plus on met de volonté, de courage, d'intelligence à étudier le sujet, à pratiquer les exercices, qui d'ailleurs facilitent journallement cette étude et toutes autres activités, plus tout s'éclaire, s'aplanit, prend ses véritables sens et valeur, aux yeux, enfin dessillés, de l'homme redevenant peu à peu lui-même.

Aptitudes, force, santé, efficience augmentent sans arrêt, des dons jusque-là complètement insoupçonnés se révèlent. Des facilités d'application, d'emploi de toutes facultés, se précipitent à l'appel de l'intelligence devenant maîtresse. Nous le répétons, nous ne demandons à personne de nous croire, ce qui marquerait une sorte de passivité, d'insuffisance, surtout, pour qui s'en tiendrait à supposer que nous avons raison, mais que *nous*, peut-être, pouvons réaliser cela, mais qu'eux ne le peuvent point. Ce qu'il faut, c'est comprendre que germe vital, possibilité de perfectionnement et moyens de travailler à ce perfectionnement, sont en potentiel dans tout être humain; qu'il peut y avoir des barrières, des limites, qui, présentement, entravent l'essor, paralysent les facultés, mais que le moyen de libération qui existe dans la culture respiratoire consciente est l'unique levier dont il appartient à tous d'user pour leur délivrance des conditions d'oppression qui les tiennent dépendants, ensuite de leurs ignorance et incapacité.

Vouloir et *agir*, en s'appuyant loyalement sur les justes principes, en usant du moyen unique de culture, de redressement humain qu'est la Respiration, permet rapidement à chacun de concevoir que le perfectionnement de tout l'être est chose réalisable.

Les modalités de culture respiratoire sont, ainsi que dit déjà, la respiration habituelle, constante, devenue consciente, profonde et régulière par exercices journaliers étudiés et appropriés; et la récitation, le chant.

Nous avons constaté que le cerveau humain comprend trois groupes principaux (voir *Diagnostic personnel*) qui président à trois formes d'activité cérébrale, et correspondent également, respectivement dans l'organisme, à *trois* groupes d'organes, qui tiennent toute l'activité vitale sous leur contrôle.

Ces trois groupes cérébraux : *physique, intellectuel, spirituel*, régissent l'activité fonctionnelle :

Pour le groupe cérébral *physique* : de la digestion, de la nutrition;

Pour le groupe cérébral *intellectuel* : de la respiration;

Pour le groupe cérébral *spirituel* : de la génération, de la régénération individuelle.

Il existe trois modes respiratoires qui correspondent respectivement aux trois formes de manifestation de la vie dans l'être humain :

La respiration *abdominale*, dite physique;

La respiration *diaphragmatique* ou médiane;

La respiration des sommets pulmonaires, dite respiration *supérieure*, et aussi mentale, ou individualisée, parce que venant en dernier dans l'évolution, et étant devenue possible seulement, lorsque l'homme, se tenant *droit*, devint conscient de ses possibilités, et développa cette respiration, par attention et volonté. Ce dernier mode de respiration amène des possibilités de développement *intellectuel* harmonieux et permet le contrôle de la raison, qui doit régler finalement toutes activités grâce à son action sur la glande pinéale, où siège cette raison, écho de la Pensée individuelle, du cœur.

Chacun de ces modes respiratoires produit, on le comprend aisément, des effets différents et particuliers sur l'organisme, et permet le redressement de l'activité mentale.

Savoir user sciemment de la respiration, c'est tenir la clé du *pouvoir* vrai, constant.

Le Bien, qui peut être appelé *justement savoir, Connaissance*, est une unité.

Le Mal, son contraire, peut également être compris comme une unité, et doit être considéré comme le reflet, le résultat de l'ignorance.

En effet, qui *sait, comprend*, ne saurait agir contrairement à la loi de progression, d'évolution, de vraie solidarité, et vit sainement, intelligemment, productivement.

Qui ne *sait pas encore*, qui ignore les possibilités qu'il détient et ne conçoit pas que toutes transgressions aux lois seront payées par lui, par autant de souffrances, qui ne sont que «rachats», qui ignore quels indissolubles liens le font tributaire et solidaire de la Vie, de la vérité universelle, et de la vie de toutes créatures, commet sans cesse, dans l'obscurité où il erre, bévues, écarts, qui sont parfois des crimes, et dont il devra tout acquitter, des résultats et répercussions, inéluctablement.

Il n'est donc qu'un bien : la Connaissance; qu'un mal : l'ignorance.

Qui réalise la simplicité de cela, ne doit plus nourrir rancœur, haine, ou aucun sentiment bas ou mesquin, mais travailler ardemment à acquérir plus de compréhension, de lumière, de Connaissance vraie (non de connaissances multiples et vaines), afin de parvenir à *savoir*, à rayonner, à aider, par sa vie plus sage et claire, toutes créatures à sortir de l'erreur --- de l'ignorance.

Comment peut-on réveiller en soi, compréhension, intelligence, pensée du cœur ? En respirant, en aspirant, consciemment, scientifiquement, le principe vital, en faisant épanouir, en soi, la correspondance, le germe de ce Principe incarné individuellement, qui ne s'épanouit, ne se manifeste que sous l'action du *souffle individualisé* ! L'homme devient libre, devient pur et

conscient, devient « âme vivante », seulement lorsqu'il parvient à établir, par volontaire travail attentif, son *respir individuel*, indépendant, contrôlé, et par là, à individualiser sa mentalité, à rendre rayonnante, féconde, créatrice, son individualité *délivrée*.

L'homme ne parvient à devenir conscient de son âme que s'il individualise sa respiration. Âme, entité, individualité ---- Etre, est ce qui représente en l'homme la nature et l'essence de la Pensée, à la fois universelle, et individualisée en lui. L'état de perfection qui est le reflet de ce principe parfait, ne peut se manifester dans et par l'être, que si celui-ci aspire vie, intelligence par son *souffle conscient, dans l'attitude droite*, dans laquelle seule, la moelle épinière peut être le canal transmetteur, vivant et vibrant, de l'Esprit dans la matière.

Colonne vertébrale et moelle épinière sont matière, ne sont point l'âme, mais elles sont les indispensables organes, instruments de transmission de l'âme. La moelle épinière établit la liaison de l'Infini avec le fini; de même que le souffle établit le lien entre cet infini qu'est l'universelle Pensée éternelle, et le fini qu'est la manifestation humaine créée, portant incarné en elle le Principe d'Infini.

Ce n'est que lorsque l'homme atteint à l'attitude droite qu'il devient l'expression directe de la Pensée parfaite ---- Adam : homme droit *Homo sapiens erectus*.

Ce n'est que lorsque, dans cette attitude droite, l'homme *respire consciemment*, sciemment, qu'il peut exprimer, faire rayonner cette Pensée parfaite ---- parce qu'il prend conscience de sa véritable nature et grandeur; qu'il devient âme vivante.

Dans le règne animal, l'« âme » ne se manifeste encore que très imparfaitement et confusément, elle ne communique qu'avec les centres cérébraux de nature matérielle, physique. Chez l'être humain encore fruste et inconscient, l'âme est empêchée de se manifester; elle est refoulée voilée, entravée dans son essor par les influences sensorielles, les suggestions, elle ne peut parvenir à rayonner, à donner la mesure de son pouvoir, à faire agir l'être selon sa vraie nature, son essence.

La volonté ne peut être juste, saine, que lorsqu'elle suit les directives de la pensée du cœur; elle ne se manifeste par l'être que lorsque celui-ci est soumis au contrôle de sa raison. La véritable volonté donne simplement l'indication juste, au moment voulu, à l'individu qui vit harmonieusement, qui est libre d'attaches, de suggestions grossières, qui conduit sa vie selon de justes et purs principes.

Pour se guider selon sa volonté propre, il n'a pas alors besoin de se tenir farouchement crispé, tendu dans un quelconque désir violent, pour parvenir à l'accomplissement de ses vœux, à la réalisation de sa pensée. Il suit simplement, paisiblement, avec confiance, la ligne qu'il sait, par concentration, être conséquente avec son but, et que lui dicte son intuition libre de contrainte, d'imagination. Il ne serre pas les dents et les poings, ne proclame pas despotiquement sa volonté, ne l'impose à personne, ne se sent pas ployé sous elle; il suit naturellement, avec paix et attention la voie qu'elle lui indique et qu'il sent parfaitement être la sienne.

Qui, par concentration, se remet en contact avec son âme, sa raison, sa vraie pensée, échappe peu à peu à toutes emprises et suggestions, se sent chaque jour plus stable, fort, conscient, est sûr de parvenir à se réaliser, sans avoir à lutter contre tout ce qu'il redoutait autrefois de l'extérieur, d'autrui, de lui-même.

Il avait raison alors, tant qu'il n'avait pas pris conscience de soi, tant qu'il ignorait son centre, son âme, sa possibilité de décision, en tout ce qui concerne son existence il sait lorsqu'il s'est remis dans la juste loi d'harmonie, qu'il a extirpé de lui les liens qui l'unissaient à tout ce qu'il redoutait ---- parce qu'il s'y intéressait et y participait encore ---- il sait que cela n'est plus existant *pour lui*. Il n'a donc pas à se raidir, à craindre, à crier contre, il ne lui reste plus qu'à travailler paisiblement, consciencieusement dans la nouvelle voie qu'il a enfin gagnée par ses

efforts. Une volonté calme, sûre, précise, émanation de sa vraie pensée, le guidera raisonnablement toujours. Confiance en son courage, persévérance soutenue dans un effort joyeux, non forcé, mais au contraire plein de détente, sont les preuves qu'une volonté claire, délivrée, est à l'œuvre.

Beaucoup, qui s'imaginent faire preuve de volonté, en se brimant sauvagement, sans contrôle, mais systématiquement, par entêtement, qui s'obstinent à suivre des voies dont ils n'ont pas même encore bien réalisé où elles sont susceptibles de les faire aboutir, qui ne peuvent encore contrôler leurs efforts, et qui sont plutôt esclaves que maîtres de leurs décisions arbitraires, ne sont pas encore dans la voie juste qui les conduira à manifester leur vraie pensée, leur véritable nature, à accomplir leur vraie mission; ils ont encore à passer par des expériences, tâtonnements, reculs et recherches, qui les conduiront, finalement, à l'observation, à la déduction *individuelle*. Il leur faudra, avant d'en être là, comprendre que leur activité mentale ne sera précise, claire, harmonieuse, soumise à la raison, que lorsque des conditions physiologiques normales seront établies dans leur organisme, grâce à une harmonie fonctionnelle acquise par observation intelligente. C'est seulement lorsque l'équilibre fonctionnel est assuré, que le rendement cérébral, l'activité mentale peuvent donner, communiquer à la matière les ordres justes de la volonté émanant d'une Pensée saine, cordiale, consciente d'elle-même et de ses agissements, que le corps doit accomplir. La transmission des ordres de la volonté individuelle, de l'âme, de l'Esprit dans la matière, se fait, nous l'avons vu, par l'intermédiaire de la moelle épinière et du système nerveux, qui sont en quelque sorte des prolongements de la matière cérébrale dans toutes les ramifications de l'organisme. Il apparaît clairement combien il est indispensable d'une part, que le canal qui contient et convoie cette précieuse moelle épinière soit toujours maintenu souple et droit, et d'autre part, que le système nerveux et ses batteries ou ganglions, soient constamment chargés d'énergie afin de transmettre justement les commandements de la pensée. Il existe différents termes dont on se sert couramment pour désigner l'activité mentale, se manifestant dans l'organisme, en actes ou impulsions plus ou moins contrôlés.

Il est courant d'entendre parler de consciences, au pluriel, de conscient, subconscient, inconscient, auto-conscience, etc., etc. Il n'existe qu'une pensée, qui est la *vraie* pensée de l'individu, et qui représente, détient pour cet individu, toute la connaissance qui lui revient, toute la volonté, les possibilités dont il pourra user, faire preuve --- à mesure de l'éveil de son contrôle, de son intelligence, de sa raison, qui, lorsqu'agissante, pourra prendre conscience, par concentration, de tout ce qui est déposé de connaissance en lui. Il n'y a pas plusieurs consciences, mais il y a des *degrés* d'état, d'éveil, de la conscience : c'est-à-dire que l'individu ne parvient que peu à peu, et par développement et réveil des « intelligences » encloses en ses cellules cérébrales --- rendues actives, vibrantes, rayonnantes, par vitalisation, souffle, respir individualise --- à retrouver *consciemment*, par concentration, tout ce qui, en lui, existe en potentiel : d'acquis, de connaissances, de pouvoirs. Il subsiste chez chacun, un « inconscient » qui est plus ou moins grand, selon la mesure dans laquelle il prend conscience, contact, avec son centre, sa pensée, son intelligence. Ainsi donc, comprenons-le bien, il n'est qu'une pensée, parfaite en tout être, mais cette pensée se réalise, se manifeste, selon tempérament, degré de vitalité, de pureté, selon l'état d'équilibre existant entre corps et cerveau, selon l'état vibratoire entretenu consciemment, volontairement dans l'organisme : par *respiration consciente, concentration*.

Lorsque l'attention est concentrée volontairement sur l'acte respiratoire : tant sur sa portée physiologique que sur l'influence qu'on le *sait* capable d'exercer sur le développement des cellules cérébrales --- la part d'inconscient diminue proportionnellement à l'état d'éveil de la conscience qui, non seulement s'ensuit inmanquablement, mais qui, de plus, augmente journallement par cette pratique consciente de la respiration, enfin reconnue comme source et agent vital par excellence.

Etablir les nécessaires conditions d'équilibre physiologique, est le premier pas à faire pour qui prétend à réveiller raison, intelligence, bon sens, efficacité.

La raison est l'expression de la pensée parfaite régnant individuellement dans le cœur de chaque être; elle ne peut se manifester que dans l'équilibre, l'ordre, la pureté, dans lesquels seuls, s'épanouissent les facultés cérébrales utiles à une parfaite activité mentale, saine, concentrée, féconde, spirituellement contrôlée.

C'est alors seulement qu'une pensée originale, active peut justement orienter tous actes vers le but conséquent que chaque individu poursuit, consciemment ou non, selon le degré de raison atteint, d'intelligence éveillée en lui. La pensée guide la matière, l'activité humaine, dans la proportion où cette matière est conduite selon les lois naturelles, physiologiques, et devient ainsi souple et docile au contrôle et aux ordres de la pensée, de la volonté *raisonnable*. Tant que les règles de vie saine, les lois naturelles sont ignorées, ou pis, volontairement transgressées, nulle harmonie fonctionnelle ou cérébrale ne saurait s'établir, et aucun lien véritable entre l'homme et son centre, son individualité, son cœur, ne peut exister. C'est ainsi que la part d'inconscient, au lieu de devenir constamment moindre, devient, pour la majorité, de plus en plus prépondérante et dirigeante. La vie végétative, automatique presque, que mènent la plupart des individus, n'en est peut-être pas très affectée, puisque leur pensée n'étant pas éveillée, ils ne sont pas en mesure de faire l'examen de leur état et de le comparer avec ce qu'il devrait être, pour être à un niveau vraiment humain; mais, néanmoins, ils ne peuvent connaître qu'une vie absolument limitée dans tous les domaines. Ils ne déploient qu'une forme de force physique, plus animale qu'humaine, qui n'est florissante qu'apparemment et qui tient en réserve mille surprises douloureuses. Quant à l'épanouissement mental, conduisant à la Connaissance, la sagesse, pour une évolution consciente, heureuse, il ne saurait en être question.

Il existe des lois simples qu'il faut connaître, observer, appliquer à toutes activités vitales, mentales, afin de permettre à la pensée vraie de devenir dirigeante, effective, en impliquant par la volonté, les justes ordres, à la matière purifiée, devenue compréhensive.

Qui veille à maintenir son corps constamment détendu en toutes ses parties, la colonne vertébrale toujours droite, toutes articulations souples et libres, et qui respire profondément et régulièrement, avec attention, n'a plus besoin de se livrer à des études, des recherches ardues, de faire des efforts pénibles. Tant en ce domaine de la recherche d'équilibre vital qu'est la santé, qu'en tous autres où l'homme cherche avec raison à devenir compréhensif, clairvoyant, tout parvient à prendre forme, de plus en plus nette et précise.

Par « l'appel » respiratoire, les « intelligences » contenues dans les cellules cérébrales redeviennent actives, la raison siégeant dans l'épiphyse coordonne, harmonise et centralise leurs activités sous son contrôle, et les fait communiquer alors, par le canal de la moelle épinière et du système nerveux, avec les « intelligences » organiques correspondantes. Un rythme vital conscient, harmonieux, contrôlé par l'individu permet alors à celui-ci de s'épanouir *corporellement, cérébralement, mentalement et spirituellement*.

C'est seulement lorsque l'harmonieuse liaison est établie entre la raison, les intelligences cérébrales et organiques, en passant par la glande pinéale, ou épiphyse, que travail et exercices, accomplis avec l'indispensable concours de la *respiration*, permettent réalisation, développement incessant. Toutes opportunités sont sans cesse offertes à tous, il n'est possible de les reconnaître et utiliser qu'autant que l'état de raison, de conscience existe, est agissant. A mesure que par respiration consciente, concentration, les facultés supérieures se développent, le « ressouvenir » se réveille en l'être, des connaissances innées. Il est plus alors question de chercher au loin et au dehors, mais bien de permettre au savoir ancestral enclos en son propre centre, de se révéler : il s'agit seulement de se *rappeler* ce que l'on *sait déjà* : ce qui est, de toute nécessité, existant dans la Pensée unique, à la fois universelle et individuelle. Chaque être repulse dans cet héritage, cet acquis éternel, à mesure, et dans la proportion où se développe son état de conscience, par concentration et travail.

Tous êtres ont le désir ardent de savoir, de *connaître*; mais la vraie, la seule utile connaissance qui confère toutes autres, est celle qui primitivement permet à l'individu de résoudre le problème de son existence. Qui parvient à suivre, à comprendre en soi le déroulement du processus Vie, et qui sait découvrir l'étroite, relation existant entre l'état organique et l'activité de la pensée, peut bientôt pénétrer tous les problèmes qui se présentent à lui au cours de ses activités. Mais il faut commencer par le commencement ! Il faut, avant tout, posséder un organisme sain en toutes ses parties, car cela seul permet la formation, l'expression justes, de la pensée, et un raisonnement logique et équilibré, qui tient en respect l'intellect trop froid, et limite l'imagination, désordonnée et gênante.

Posséder une vaste érudition, avoir une mémoire prodigieuse, pleine à craquer : de théories, connaissances variées ---- plus ou moins indispensables ---- de souvenirs encombrants, d'opinions, de déductions d'autrui, qui permettent de parler brillamment sur une immensité de sujets, d'éblouir les ignorants qui ne savent point reconnaître la différence existant entre *Intelligence*, originalité, et *intellect* « répétiteur » monté à bloc ---- tout cela ne mène pas loin, quant à la solution du problème de la vie, ne donne pas la maîtrise de soi.

Etre capable de résoudre les opérations mathématiques les plus compliquées; de connaître le compte exact des feuilles d'un arbre; avoir même la faculté de méditer sur les problèmes et sujets les plus abstrus, tout cela reste vain si l'on est incapable de savoir conduire sa vie selon des règles de nutrition, d'hygiène sensées, si l'on est incapable de garder l'équilibre, la santé, et si l'on n'a pas le contrôle sur ses impulsions et actes. Toutes connaissances théoriques sont illusoire et sans valeur pour l'homme, tant que celui-ci n'est pas en possession de sa volonté, tant qu'il ne peut agir originalement sous le contrôle et la direction de son individualité, de sa conscience. Que pourrait servir de connaître les problèmes de « l'enfer », du « paradis », ---- tels que les supposent les amateurs de mystères, ---- à quoi bon parler des souffrances ou des béatitudes des âmes des damnés ou des bienheureux, tant que l'on n'est pas même parvenu à comprendre sa propre manifestation, à la gouverner, la contrôler ?

Il est bien vain de s'occuper d'un hypothétique séjour dans de quelconques régions célestes, car, tant qu'on demeure impuissant à vivre correctement, utilement, à se faire un bagage de sagesse, de connaissance utile, on ne possède pas le vrai savoir, qui est le véritable « paradis », et on se fabrique un enfer certain dans le présent, parce qu'on vit en dehors de la loi naturelle, humaine, divine, qui est : travail utile, pureté de pensée, Amour universel.

Tous ceux qui se passionnent pour les questions d'au-delà, qui se prétendent renseignés sur le grand Inconnu, qui décrivent les splendeurs entourant le « trône de la Divinité », trahissent, le plus souvent, tous leurs devoirs d'êtres humains, représentants de cette Divinité ---- de cette perfection qu'ils devraient incarner, manifester dans tous leurs agissements, et sont généralement ignares en tout ce qui concerne le problème de leur propre existence.

Tant que l'homme ne parvient pas à établir ordre, pureté et contrôle dans son organisme, tant qu'il n'a pas la maîtrise de ses sens et facultés tout le savoir intellectuel qu'il acquiert, au détriment du travail de développement, de perfectionnement qui lui incombe, non seulement ne lui est d'aucune utilité, mais il lui est une entrave, un piège. Il perd son temps d'existence, qu'il devrait employer à la culture de soi, afin de se rendre rayonnant d'intelligence et de Connaissance véritable ! Au lieu de prendre son essor, il se paralyse, il se condamne à *l'expérience* interminable, alors qu'il devait agir juste, par *observation*, qui rend intuition et connaissance vraie.

Toute créature, toute forme de vie à son rythme correspondant dans la Nature, à sa raison d'être dans l'existence. A mesure qu'augmentent et se complètent ses facultés et ses moyens d'expression, il lui devient indispensable d'apprendre à se contrôler à appliquer attention, intelligence. Plus un être possède, plus il doit rayonner, être lumière et exemple, si donc il n'utilise pas justement ses plus grands pouvoir et savoir, il se trouve, plus que l'être fruste, pris dans les complications. Il faut donc, à mesure des acquis de connaissance, de vérité, appliquer,

mettre en pratique, améliorer tout, tant en soi qu'autour de soi; sinon, au lieu d'apercevoir toujours plus simplement la vie dans ses multiples aspects, il semble qu'un fouillis toujours plus complexe et inextricable vienne chaque jour compliquer le problème !

Cela n'arrive point à qui *respire* avec un rythme posé, contrôlé : point d'emballements de détresse, d'enthousiasme suivi de dépression point de suffisance ni d'entêtement pour l'individu qui suit avec attention, concentration, sa respiration, en toutes circonstances où son observation est nécessaire.

Seuls les individus à la respiration superficielle, saccadée, incertaine, deviennent pédants, entêtés ou fantasques. Idées et opinions non basées, préconçues, sarcasme, esprit de critique, enthousiasme exagéré, déloyauté, ne prennent racine, ne subsistent en l'être qu'autant que celui-ci n'est pas encore parvenu à établir son rythme respiratoire individuel, contrôlé.

Au cours des innombrables recherches et découvertes que fait l'homme, qui est inconsciemment à la poursuite de soi-même, de son individualité, il prend contact avec de multiples systèmes, avec nombre de philosophies, plus ou moins théoriques.

Touchant à tout, sans parvenir jamais à rien approfondir, repartant toujours avec un nouvel espoir pour d'autres vaines entreprises, voyant que le temps passe et que de tout ce fatras ---- où certes existe bien une parcelle de vérité, mais étouffée et incomprise de ceux même qui la présentent ---- rien de véritablement fécond ne sort, las et écœuré l'homme s'écrie : « Mais ce n'est point tout cela que je demande et cherche, c'est quelque chose de pratique qui me permette de me réaliser, de ne plus vivre ainsi dans l'étroitesse, l'aveuglement, qui me conduise à trouver ce que je pressens en moi de fécond, et à l'utiliser ! »

Ce point d'écœurement et de désir de mieux, acquis, l'être *est prêt* pour trouver et appliquer ce qui véritablement peut le servir. Il s'agit de commencer par lâcher la théorisation, la discussion et de se mettre à *respirer*, à pratiquer journallement les exercices indiqués ici, qui sont des moyens de développement indispensables, et qui, lorsqu'ils sont faits avec concentration et compréhension intelligente, mènent l'individu vers sa solution. Il n'est, pour chacun, et pour lui seul, qu'une preuve de l'efficacité de la théorie et de la pratique fournie par la science mazdéenne; cette preuve n'est, ne peut être, que dans les résultats obtenus. Chacun seul peut et doit se la fournir. En tout, chaque être doit se demander : est-ce juste *pour moi* ? Pour le savoir, il doit appliquer et observer. Si le résultat est bon, c'est que compréhension et application furent justes selon le besoin actuel, déterminé par l'état d'évolution, de conscience atteint.

L'erreur serait de prétendre imposer à qui que ce soit sa façon de voir et de comprendre, car nul ne peut prétendre savoir quel est l'exact point de compréhension, d'évolution d'autrui. C'est donc chaque être, pour soi-même, qui doit appliquer selon son degré de compréhension, ce qu'il juge bon dans une théorie. Une adaptation progressive, raisonnée, suivie avec intelligence, est seule compatible avec un développement conséquent, complet. Pas davantage qu'il n'est juste de virevolter sans boussole, d'une idée à l'autre, il ne faut établir une forme de vérité immuable, de laquelle jamais plus on ne consente à démordre ! Pour l'être qui prend consciemment en main son développement, une évolution de sa pensée lui fait entrevoir toujours plus clairement et précisément la Vérité. Ce qui lui semblait *hier* encore absolument immuable, lui peut très bien apparaître *aujourd'hui* sous un jour, un angle différent; ce ne sera point la vérité qui aura changé, elle est une et éternelle, mais ce sont les possibilités de l'envisager, de la pénétrer qui, se développant et s'affinant, permettent d'apercevoir plus profondément cette vérité sous son jour véritable. Ainsi, il est toujours bon de se dire : Il en est ainsi pour moi, ceci est juste *pour moi*. « Ce que je reconnaissais hier encore comme suffisant et juste, n'est plus vrai pour moi, aujourd'hui, qui développe sens et facultés, mais cela reste vrai *encore* pour d'autres, qui sont à ce point de compréhension où j'étais hier. »

Comprendre, c'est savoir. Savoir, c'est pouvoir !

Nos capacités sont subordonnées à notre vrai savoir, et ce savoir retrouvé, l'est en raison de l'exercice des facultés de compréhension et de concentration. Le vrai savoir, nous l'avons vu, se retrouve par *observation* et *concentration* et non par acquisitions intellectuelles. Les expériences douloureuses, longues et souvent regrettables, par lesquelles doit passer l'être humain avant de se retrouver, de retrouver les justes lois qui doivent gouverner sa vie, ne sont utiles que jusqu'à ce qu'il se décide à en tirer leçon par observation intelligente.

Il y a maintes expériences qui ne sont aucunement profitables, parce qu'elles sont bien plus souvent aventureuses et hasardeuses que sagement décidées et réfléchies. Il n'est point nécessaire, par exemple, de repasser par les épreuves de la misère, de la maladie, pour savoir que ce sont là des états rétrogrades, qui marquent un manque de contrôle et de compréhension; qui peuvent être vaincus, dépassés par intelligent retour aux justes lois, par observation des principes d'ordre, de vitalité et pureté.

Qui a dépassé ces états, ne les condamne point, mais cherche à répandre la Connaissance qui libère. Il n'est point utile de rester ou de redevenir dépendant pour comprendre l'état d'âme des ignorants et des esclaves. Il s'agit de se hausser toujours davantage, de laisser résolument en arrière tous états dépassés, non par indifférence ou mépris, par esprit de suffisance, mais avec la compréhension de l'utilité qu'ils représentèrent, et représentent relativement *encore*, pour d'autres qui sont en marche vers le palier plus clair où l'on a atteint, par efforts et travail.

Le temps de vie est trop précieux pour le perdre à faire des comparaisons, à errer dans les nuages, à bâtir des hypothèses, à discuter sur probabilités et anomalies. Combien de faits ou situations n'ayant pas d'autre réalité que celle que leur prête une imagination incontrôlée, arrêtent vainement l'attention de l'homme, qui a pourtant un si réel et beau problème à résoudre, et qui s'attarde cependant à contempler, à poursuivre des illusions, des songes vagues et creux !

Désirs, espoirs, non basés sur la réalité, ambitions, portant sur des non-valeurs, croyances, en des non-sens, incessamment déroutent l'homme lui font perdre de vue son but, l'empêchent de reprendre contact, en soi, avec *sa* vérité, son centre; lui font rechercher mensonges et mirages, pour colorer une vie *qu'il se fait* froide et obscure, par ses constants errements.

Il faut, non pas continuer à suivre les chemins de la routine, de l'imagination alimentée par la suggestion et de faux exemples, mais bien tâcher à retrouver sa raison, à en suivre les directives. Il faut, non pas chercher avis, appuis, conseils auprès d'autrui, si sage puisse-t-il être, mais en soi, il faut retrouver le contact avec sa propre pensée, il faut « raisonner avec soi-même ».

On parvient à retrouver son centre, sa raison, en respirant profondément, avec attention, ce qui amène parfaite compréhension de tous les domaines de la vie, et qui aide à les résoudre tous. En *respirant* avec la pensée consciemment attachée sur l'acte accompli dans l'inspiration et l'expiration, et sur la puissance qu'on sait être inhérente à cet acte, on réveille en soi l'individualité, qui guide alors sûrement en toutes occurrences.

Il ne, faut pas craindre de viser trop haut en tant qu'espoirs de développement, jamais on ne peut attendre plus de l'intelligence humaine, qu'elle n'est capable de produire; jamais l'appel fait au cœur de l'être humain ne peut dépasser la mesure d'amour, de beauté qu'il recèle, qu'il est capable de répandre, de faire rayonner. L'homme le plus doué, le meilleur, reste encore, et de beaucoup, en deçà de ce qu'il est capable de réaliser ! Qu'il le croie, le sente, en cherchant en son cœur, et tout lui est ouvert en fait de réalisations bonnes. Si donc vous visez quelque but, ne craignez jamais que ce but ne soit plus haut que le point où vos possibilités vous permettent d'atteindre. Si vous élevez votre cœur, si vos désirs sont purs et loyaux, ne craignez point, soyez pleins de courage et de foi ! Elevez-vous sans cesse davantage : en respirant toujours plus consciemment. Vous atteindrez à ce point qui surpasse tous autres, qui permet à chacun de concevoir sa propre relation, sa participation avec le Principe Universel de vie qui est à

l'origine de toutes choses, qui est en tout et partout ---- et par conséquent en tout être.

A mesure que vous prendrez ainsi conscience de votre union avec le principe même de la force de l'intelligence, de la perfection universelle, et que vous concevrez chaque jour plus clairement que vous en êtes à la fois partie et agent, le fardeau d'emprises obscures, de liens illusoires qui vous opprime et vous empêche d'avancer s'allégera jusqu'à s'évanouir, ensuite du réveil en vous, de l'état conscient, de votre propre vouloir, de la confiance en votre courage.

A mesure des progrès réalisés, d'autres, sans arrêt, s'amorceront, qui vous permettront de vous élever et libérer, avec toujours moins d'efforts et plus de joie et de résultats. Tel alors l'aéronaute qui jette du lest pour hâter son envol, jetez soucis, tourments, tracas, cancans, parloteries : par-dessus bord ! « Laissez tomber » sans même accompagner d'une pensée toutes les étroitesse, les suggestions dont vous sentez qu'elles s'opposent à votre liberté d'esprit, à votre ascension. Pas de regrets, de rancœurs, de discussions, ni avec vous-même, ni avec qui que ce soit : le nettoyage par le vide ---- en prenant de grands souffles, en rejetant, par larges *expirations*, volontairement et sans amertume ni acrimonie, tout ce qui n'entre pas dans le plan de rigoureux assainissement mental, moral, poursuivi par vous, en vue de vous permettre une claire et féconde marche vers la vérité, la lumière. Bien que ne condamnant pas, et pour cause, lorsqu'on a compris la nature de tous événements et de tous agissements humains, il peut devenir absolument nécessaire de rejeter du « lest » en éliminant tout d'abord de sa propre vie tout ce qui serait susceptible de retarder purification organique, mentale, morale; en ne permettant plus à tous éléments et individus rétrogrades ---- et par cela même auteurs de troubles, sur une ligne se marquant supérieure par les aspirations de qui conçoit cette ligne ascendante ---- de venir apporter les échos inférieurs de plans et conceptions erronés, ou non parfaitement purs de motifs entachés d'intérêt.

Tenir à l'écart les ignorants, n'est pas rejeter ni mépriser leur état, qu'on reconnaît comme une étape ---- qu'ils franchiront indubitablement, plus ou moins lentement ou rapidement, selon leur bonne volonté à prendre leçon et exemples justes; mais c'est une indispensable mesure pour qui a décidé de parvenir à vivre sainement, à atteindre compréhension et lumière, non par égoïsme, mais afin de se rendre plus efficace, et toujours plus apte à rayonner juste, afin d'aider, justement, ceux qui errent.

C'est uniquement qui, non seulement, croit en la possibilité de réalisation de ses efforts, mais accomplit loyalement et courageusement ces efforts en s'appuyant sur le seul véritable pouvoir, à la fois universel et individuel, qui réside pour chacun dans l'*atmosphère*, et auquel il peut atteindre et participer uniquement par la Respiration ---- qui parvient à avancer, à se libérer, à sortir du chaos.

Plus de doutes, de craintes, de lâcheté, ---- un élan joyeux vers une vie chaque jour plus compréhensive, consciente, où règnent bientôt beauté, lumière et paix.

Une sagesse, non théorique, de surface, mais acquise et profonde, devient bientôt le lot de l'être qui croit en la vie bonne, et qui travaille à la rendre telle, en s'appuyant, pour accomplir les utiles efforts, sur la *respiration*.

Dans la Leçon précédente, nous avons vu comment il est possible d'acquérir l'indispensable contrôle sur l'ensemble des facultés cérébrales dont l'activité constitue la qualité, la valeur de la mentalité et de l'efficacité individuelle. Il a été démontré que seule la Concentration permet d'obtenir ce contrôle, en donnant la possibilité de porter volontairement et entièrement *toute* l'attention sur un point donné, sans aucune distraction.

Lorsque les vibrations des divers centres cérébraux sont ramenées, groupées, grâce à la concentration, en ce point de contrôle général qu'est la glande pinéale, la raison opère, guide et harmonise toutes activités et facultés cérébrales, et donne, par l'intermédiaire de la moelle épinière et du système nerveux, des ordres à la matière, qui mettent celle-ci à l'unisson avec le

développement cérébral présentement atteint.

Il est également indispensable d'acquérir la parfaite maîtrise de l'organisme; la volonté doit parvenir à conduire les activités musculaires sans qu'il soit besoin de toujours recourir à l'effort. Tant qu'on doit agir en faisant des efforts pénibles, il y a déperdition vitale intense, exagérée, crispation, tension, usure par surmenage. Les suites en sont invariablement dépression, baisse de vitalité, de résistance, et maladie.

L'époque où le muscle, la force massive était de primordiale valeur, est dépassée. Nous n'avons plus, grâce aux progrès résultant du développement et de l'application de l'intelligence humaine à toutes les formes de l'existence, telles luttes qu'autrefois à soutenir contre éléments et entourage, pour assurer subsistance et abri. Peu à peu les bienfaits multiples, résultant du travail de l'homme, sont venus adoucir, faciliter l'existence dans tous les domaines. Il s'en est suivi un affinement des organismes, une élévation des sentiments, conduisant à une vie toujours moins rude, plus facile. En tant qu'achèvement suprême de la création, au point où elle est laissée à l'homme, --- pour qu'il y ajoute au cours de son évolution, les multiples et incessants perfectionnements, la *perfection*, que sa nature lui permet de réaliser, d'atteindre --- celui-ci *représente*, par toutes ses pensées et actes, la Pensée suprême, créatrice, parfaite. Pour manifester, rayonner justement cette Pensée parfaite, il faut que l'être humain fasse plein et efficient usage des facultés supérieures dont il est doué. Son cerveau, son système nerveux, lui permettent d'exprimer sa *volonté*, d'imprimer dans la matière qui constitue son organisme, les ordres de cette volonté à toutes fins utiles d'exécution de la Pensée qui l'habite, et qu'il doit manifester en des pensées et des actes sans cesse meilleurs.

La respiration, la concentration sont les générateurs, les agents, les promoteurs, de la pensée, de la volonté, et c'est encore par leur appui et concours que cette volonté peut se manifester dans et par l'être humain, toujours plus justement.

S'il s'agit de résumer nos connaissances très simplement, nous pouvons dire que la Pensée une, individuelle, incarnée au cœur de l'être humain, tient toute la manifestation vie sous sa direction et son contrôle; mais que pour agir sur les *trois* côtés de la manifestation vitale humaine, elle prend divers chemins et moyens. Du cœur, elle irradie son rayonnement vers l'épiphyse, où siège la *raison*, qui tient sous son contrôle les fonctions cérébrales; pour rayonner et parvenir dans les divers centres cérébraux et organiques, la pensée se sert de la volonté, par l'entremise des courants « électriques » et « magnétiques » animant les systèmes nerveux : cérébro-spinal et sympathique. La moelle épinière sert donc de canal à la Pensée individuelle ou âme, en transmettant ses vibrations au système nerveux, qui se trouve être ainsi l'agent direct de la conscience, à la fois subjective et objective : puisqu'il communique la pensée à la matière, et est également l'agent de transmission des impressions objectives, sensorielles au cerveau, par cette même entremise de la moelle épinière.

La partie purement organique, cellulaire de l'être doit être sous le contrôle de la *volonté* qui est également une manifestation de la pensée dans son aspect matériel, physique, réalisateur. Volonté: vouloir d'action, de manifestation. La pensée donc, faisant concourir le système nerveux pour agir, par la *volonté*, recourt également à lui comme agent capable *d'animer* la matière.

Au delà de la manifestation de la Pensée dans l'être humain, nous en revenons à trouver le principe vital, qui anime et fait vivante cette pensée en l'être humain. Ce principe vital, impondérable et tout-puissant, nous le savons, se trouve dans l'atmosphère, où chacun peut et doit le puiser, par *inspiration*, qui devient d'autant plus féconde, *qu'elle est plus consciente*.

Certes, il semble qu'il soit bien osé de vouloir ainsi poser en absolu ce principe sublime, parfait, infini, du merveilleux inconnu qu'est la Vie, que tant et tant d'êtres définissent différemment selon leur mesure de compréhension présente; aussi, ne disons-nous pas : la vérité est *telle, absolue, pour tous*, mais affirmons-nous simplement que chacun peut réaliser

pleinement sa part de vérité ---- celle qui correspond au degré d'évolution atteint par lui ---- sous son jour vraiment clair et pur : en mettant en état de vitalité, de pureté, d'équilibre, de réception, l'instrument porteur de la vie qu'il détient : son organisme, par le moyen de la *Respiration* consciente, qui anime et développe toutes facultés *cérébrales, spirituelles*, harmonise toutes fonctions *organiques*. Le point que chacun atteindra sera celui qui correspondra à ce qu'il est capable de réaliser par travail conséquent.

Nous ne promettons rien, nous disons *comment* il est possible voir toujours plus clair, de vivre toujours mieux et dans un état toujours plus satisfaisant à tous point de vue.

Nous n'affirmons pas : la vérité est *ainsi*, vous *devez la voir ainsi*; car nous savons que le point de vue de chacun dépend de son degré d'évolution et des multiples facteurs qui découlent de celui-ci.

Nous disons seulement *comment* on peut accélérer, par individuel et volontaire développement, l'accès à des états de compréhension toujours meilleurs qui permettent de voir toujours plus clairement, et sous son angle véritable, ce grand et merveilleux Problème de la vie.

Tout dépend de l'orientation des espoirs et désirs de chacun, de son plus ou moins grand courage à l'œuvre, de la facilité qu'il connaîtra à mettre au point son organisme, pour réaliser enfin le véritable sens de la vie, et ses possibilités à vivre dans la lumière et la réalisation féconde. Que nul ne se décourage, chaque effort vers l'état d'équilibre, de pureté, de conscience, est un pas certain sur la voie ascendante qui conduit à la certitude par la paix.

Qui a compris qu'il est de son devoir de se développer volontairement, et qu'il lui est loisible de hâter son développement, et par là, sa libération et son bonheur, comprend également que la loi de conservation de la vie est de primordiale importance. Durer ---- non par sottise crainte de la mort, que d'ailleurs, peu à peu, on envisage toujours plus clairement comme simple phase inéluctable, mais qu'il est possible de reculer dans de grandes proportions, ---- durer pour gagner du temps en vue de cultiver son intelligence, son ressouvenir; de devenir, en ce passage de vie, clairvoyant, efficient, fécond, et non point de se déchirer constamment et douloureusement, mais bien, au cours d'une évolution consciemment guidée, de gagner chaque jour plus de facilités, de satisfaction, de joie par l'essor fécond d'une pensée libre.

L'organisme est la base, le support, le vase, le Temple précieux, qui contient cette Pensée suprême, qui s'incarne en lui pour devenir probante; l'homme devient image, Témoin, preuve de la pensée, de la perfection suprême, divine donc également : humaine, dans la mesure où il agit toujours mieux selon la conscience qui l'anime, qui est, en lui, la voie éternelle de la pensée universelle-individuelle. Il faut donc que le corps et ses organes et tous agents d'action, soient en parfait état d'usage, il est indispensable de mettre au service de la volonté, organe de la Pensée dans l'organisme matériel, un instrument souple, fort, docile, capable d'exécution de tous ordres, sans qu'il soit fait dépense excessive de vitalité, de force nerveuse.

C'est la détente musculaire et nerveuse qui est à la base de l'aisance plus ou moins grande avec laquelle l'organisme, les muscles parviennent à servir justement et sans inutile usure, la volonté qui guide l'homme dans les multiples agissements et travaux qui constituent son existence et qui servent le but auquel doit concourir cette existence.

La volonté seule doit donc diriger, soutenir et contrôler muscles et mouvement, au mieux de l'utilité du moment, en provoquant la tension locale *des seuls muscles* intéressés dans le mouvement commandé. Il faut être préalablement en état de détente, respirer largement et diriger la volonté, par influx nerveux, dans les muscles utiles à l'opération décidée.

Pour lever et étendre le bras en avant, par exemple, il ne faut pas faire un brusque effort, serrer les dents ni les poings, mais au contraire faire harmonieusement le geste bien souple, en évitant toute dépense inutile.

Si l'on désire changer une chaise de place, il faut que le geste soit réfléchi et logiquement décomposé. Poser d'abord la main sur le dossier, comme étant la place la plus facile pour permettre l'exécution du projet, en gardant les muscles du bras parfaitement détendus; puis, au moment de soulever la chaise, *retenir* le souffle et opérer. Une grande facilité est ainsi obtenue, la volonté, la force nerveuse utile, sont justement dirigées, et l'« opération » est tout autre que si elle est exécutée sans méthode ni compréhension. Les muscles ne dépenseront de force que le strict nécessaire, il n'y aura aucune fatigue superflue. Il faut bien comprendre que cette réflexion, ce « calcul », sont d'une durée infime : la pensée agit tout naturellement en ce sens, dès qu'on lui en laisse l'opportunité, par détente musculaire et cérébrale. Il ne s'agit donc point de mesures à prendre qui seraient susceptibles de faire perdre du temps; mais d'agir sûrement, rapidement, avec bon sens, détente, ce qui permet économie de temps, de force, d'énergie nerveuse et un juste usage des ressources de l'organisme. La concentration est utile en tout temps pour tous actes et besognes. Elle permet, non seulement de faire épargne de force, d'énergie, de faire usage d'intelligence et d'initiative, mais encore, de capitaliser et d'accroître sans cesse toutes les capacités et ressources humaines, organiques et cérébrales.

Détente, concentration, qui s'obtiennent par *respiration* profonde et attentive, donnent à la pensée, à la volonté, à l'intelligence, toute latitude de se déployer et de devenir pleinement efficaces, sans inutiles efforts et déperditions. Quand la volonté est libre de s'exprimer par le moyen d'un système nerveux équilibré, et de muscles souples, sains, prêts, elle s'exerce tout naturellement et simplement, et le rendement individuel est aisé et satisfaisant, l'état d'activité du cerveau, de l'organisme expriment, par mentalité et actes justes et féconds, l'harmonie, l'intelligence et la paix.

La faculté d'application, sans laquelle aucun talent, don, aptitude ou connaissance, ne sauraient être d'aucune véritable valeur, ne s'obtient que par *concentration*, économie de potentiel vital.

Savoir tant et plus de choses variées, même fort bonnes, ne sert point à qui est incapable d'utiliser ce savoir. Il faut devenir capable de concevoir tout apport ou acquis intellectuel, du seul point de vue de son application utile à une amélioration de conditions individuelles ou collectives, de modifications de circonstances, en vue de progrès, conduisant à une évolution logiquement poursuivie.

Ce n'est pas la quantité des connaissances acquises et emmagasinées qui importe, mais bien la faculté d'utilisation, d'application intelligente, mise en œuvre, qui rend *pratiques* les connaissances.

Intelligence, observation, mise en pratique, sont plus que savoir intellectuel puissant ---- et vain, tant que la pensée individuelle n'assimile pas, ne convertit pas, ne rend pas *sien*, ce savoir, en s'en servant uniquement comme de moyen de rappel et de facilité exécutoire. Ce qu'il faut, lorsqu'une idée, une opportunité se présentent, ce n'est pas emmagasiner en avare, avec esprit de classement, en collectionneur, l'idée, la connaissance, la vue nouvelle, mais bien immédiatement les mettre en pratique, en partant d'un point de vue *individuel*, et en mettant en œuvre, attention, intelligence, en ajoutant en cours d'exécution tout ce que la *concentration*, la *respiration* permettent d'initiative, d'amélioration.

Posséder beaucoup de connaissances ou de valeurs matérielles, ou même morales, et n'avoir point suffisamment de bon sens et de volonté pour parvenir à les appliquer à sa vie, à ses actions, au gouvernement des circonstances inhérentes à cette vie, est équivalent à ne posséder qu'un fardeau inutile. L'homme doit *agir*, et agir mieux sans cesse, créer, améliorer, parfaire, en appliquant constamment son intelligence à tout ce qu'il accomplit.

La volonté, bien dirigée et servie, permet que le désir, l'idéal, la pensée émanant du cœur, deviennent réalité par expression probante, par actes conscients. C'est le degré d'harmonie, de liaison établi entre corps, cerveau, et cœur, qui permet la réalisation de la pensée, parce que

seules les activités cérébrales et corporelles justement coordonnées peuvent conduire à faire aboutir la pensée jusque dans l'application pratique.

Combien d'espoirs, de désirs, qui semblent pourtant, à qui les nourrit, logiques et sains qui n'aboutissent jamais ! Cela tient à ce qu'on ne parvient pas à se concentrer suffisamment pour concrétiser sa pensée, c'est-à-dire pour la rendre tangible, la matérialiser, la « faire » réalité objective, vivante. Se borner à imaginer, à espérer, sans accomplir les justes efforts nécessaires à l'aboutissement des espoirs, sans *mériter* que viennent, ensuite de méritoire travail les résultats attendus, est dérisoire ! Il faut aller de l'avant, ne pas *croire* en de chimériques soutiens, en des théories, mais *faire* le nécessaire ! Courage et travail, concentration, et tout suit la juste voie qui conduit à la réalisation conséquente avec le niveau de chacun, qui d'ailleurs se hausse sans arrêt, dès que la pensée a la faculté de guider les efforts. Savoir décider et se tenir « centré » sur son but, envisager mobiles et moyens, œuvrer de toute sa bonne volonté loyale, de tout son courage, sans se départir de l'indispensable confiance en soi et en la réussite de ses efforts, sans permettre à quoi que ce soit de créer distraction ou chaos, conduit, avec certitude, chacun à son but.

Il faut que la pensée concoure à tous actes, qu'une attention parfaite soit accordée à chaque seconde de vie; et jamais ainsi, il n'y a insuccès ou désarroi. Le trouble qui agite la majorité des individus, qui rend leur vie, leur équilibre instables et si précaires, tient à des causes profondes et lointaines, qui sont relatives, pour chacun, à l'importance qui leur est accordée. Seule l'attention, la réaction que provoque une suggestion, un état mauvais, conditionnent leur force, leur réalité; tout ce qui est faux, rétrograde, ne se perpétue qu'en raison directe de la passivité des individus, qui se laissent influencer, dominer par ces « ombres », ou qui les servent en leur prêtant vie et activité, par paroles, imitation, répétition. Il faut résolument se libérer de ces suggestions, qui n'ont pas véritablement vie par elles-mêmes, mais qui subsistent uniquement ensuite du manque de contrôle des individus qu'elles assiègent et asservissent. Il faut garder bien nette et précise en soi la résolution de ne pas se laisser surprendre par les échos du passé d'erreur et d'ignorance, et parvenir à le vaincre, en travaillant énergiquement à se renouveler, à se libérer corporellement et mentalement. Regarder en avant sans s'appesantir sur les difficultés présentes, qu'on grossit dès qu'on s'accable sur leurs tenants et aboutissants, permet de poser les bases d'une vie véritablement individualisée, consciente, dans laquelle on envisage tout avec conviction et assurance, non démontées par des apparences, des fantômes. Un réconfort dont les puissantes racines sont en l'être lui-même, qu'il alimente de son propre cœur vaillant, le soutient et conduit vers la certitude : « qu'un soleil nouveau se lèvera demain » !

L'organisme humain renferme, sous forme condensée, la somme, la substance *de tout* ce qui existe dans l'Univers; cet Univers est l'expression du Moi individuel. Ce Moi est l'image, le reflet de l'Univers. On ne peut parvenir à prendre conscience du monde objectif, extérieur, que lorsqu'on a acquis la connaissance de soi. Dans l'individu existe imprimé le Tout complexe, qui s'exprime à la vue, à la connaissance, dans l'univers. On ne peut saisir le sens des lois de l'Evolution, qu'à la lumière de la sienne propre. C'est seulement la « vue intérieure » qui permet de prendre vraiment conscience des phénomènes objectifs de la vie extérieure. Pour mener une vie harmonieuse, il faut observer et suivre les lois de la création, sinon, les vibrations discordantes existant entre Homme et Nature, rendent adaptation et essor impossibles. Ce n'est point par amour des lois naturelles, en elles-mêmes, qu'il convient de les étudier et respecter, mais en vue, justement, d'assurer son harmonieuse adaptation au milieu, et de se libérer au mieux des limitations. Le centre recherché est en vous, certes, mais il ne faut pas oublier qu'il est relié au centre universel ! Ordre parfait en tout, est la base de la véritable sécurité, du succès en toutes choses. Si quelque transgression aux immuables lois qui régissent homme et nature est commise, par ignorance ou endurcissement, les inéluctables conséquences retombent sur l'auteur. La gravité de la sanction est proportionnelle à l'état de conscience du délinquant, et non à l'importance de l'écart. La loi de Causalité, qui agit pour assurer équilibre et justice immanente, ne saurait faire de quartier.

C'est, du point de vue général, aussi bien que direct, l'organisme qui tient la clé, par son état

d'équilibre, des possibilités d'essor humain.

Entretenir vitalité, pureté, viser à la longévité, accorder, rectifier tout ce qui peut être susceptible de faire entrave, dans les habitudes et orientations, fréquentations, entourage, travers, etc., est essentiel à qui prétend à suivre une voie de développement harmonieux. Tout ce qui échoit dans le cours de l'existence et de ses activités, peut être, par l'homme, considéré comme rappels, avertissements : qu'il s'agisse de misère, maladie, souffrance, danger, échec ou succès, tout doit être examiné jusqu'à en tirer conclusion et directives, toujours meilleures.

L'harmonie fonctionnelle est l'indispensable état qu'il faut volontairement travailler à établir, maintenir. Si l'activité des organes semble fléchir, il faut, non pas user de stimulation pour faire appel brutal aux réserves vitales ce qui amène un surcroît d'épuisement, mais bien faire usage de bon sens, de raison, chercher la correspondance qui existe inmanquablement entre l'état mental et organique; trouver l'origine du mal, qui fut *toujours*, une faute : le « péché » des anciens, c'est-à-dire, une contravention à l'Ordre voulu par les lois naturelles, et y remédier, dans la pensée, d'abord, et dans la matière, par l'entremise de la volonté.

Non point par auto-suggestion, volonté crispée, mais en réfléchissant, concluant, et opérant conséquemment aux constatations faites.

En cas de défaillance vitale, nous le répétons, point de stimulations, d'interventions brutales. Tout d'abord, après un intelligent repérage des causes : redressement mental et changement d'orientation, modération et repos, connaissance de l'organisme et de ses besoins, et observation des réactions. Une remise en état organique nécessite que la provision d'énergie nerveuse soit revissée, entretenue : on comprendra, dans la plupart des cas, si l'on observe attentivement, que l'intoxication est à la base du dérèglement vital, que l'économie est empoisonnée, encombrée de déchets, d'acides, que les émonctoires, impuissants à éliminer, rejeter, renvoient dans les tissus, le sang, les cellules des centres nerveux, où ils causent leurs ravages divers, variables, selon *le tempérament* de l'individu en cause. Maintes et maintes causes sont productrices de poisons acides : alimentation fautive, insuffisance respiratoire, surmenage, tant cérébral que physique. Le tout premier remède est la culture respiratoire, qui ramène ordre et précision dans les facultés, les intelligences cérébrales, et permet que de justes ordres soient envoyés aux « intelligences organiques », en purifiant sang et système nerveux qui deviennent alors justes agents de liaison entre Pensée et Corps, en tant que conducteurs des deux forces vitales humaines : magnétisme et électrisme. L'alimentation, cette autre source de renouvellement de vie, devient souvent celle de la corruption de l'organisme, par l'aberration dont la plupart font preuve en cette matière. Pour ramener sens commun, pureté, raison, équilibre, il faut pratiquer la détente, la culture respiratoire, selon les règles, positions et postures déterminées, indiquées ici, qui amènent infailliblement pour tous concentration et parfait contrôle sur les fonctions organiques et l'activité cérébrale. Harmonie fonctionnelle, rectitude des formes, conditionnent en grande partie, équilibre mental et moral.

QUATRIÈME EXERCICE

Passons à l'exercice, qui aidera grandement chacun à poursuivre son affranchissement de toutes fausses et dégradantes habitudes prises, dans le domaine alimentaire, entre autres. Une rééducation des organes de la nutrition, des sens, permettra de laisser rapidement en arrière les goûts et aberrations qui conduisent à s'alimenter de produits impurs, impropres à l'alimentation: chair animale, alcool, sucreries; ainsi que tabac, médicaments, etc. On ne tardera pas non plus à ne plus avoir cette déplorable tendance à la suralimentation, qui empoisonne l'organisme, paralyse le cerveau. Peu à peu, volonté, caractère véritable, se manifesteront; un goût sûr, toujours plus éclairé et subtil, permettra de choisir ce qui convient en fait de qualité de nourriture, d'en consommer le juste nécessaire et de s'épargner ainsi, maux, et mort prématurée.

Les sens de l'odorat, du goût, s'affinant, une délicatesse certaine permet de se guider sans commettre d'erreur. Une sensibilité normale rend impossible le retour aux errements alimentaires, auxquels on a pu, par ignorance, se laisser aller dans le passé. Une juste rééquilibration des sens et facultés, des valeurs mentale, morale, physique, met définitivement à l'abri de tout recul. Ainsi qu'il devrait en être normalement pour tous êtres humains, l'idée même de se repaître de cadavre, soulève le cœur, donne la nausée; la vue de la chair sanguinolente, son odeur de mort que les apprêts ne suffisent point à masquer, font reculer d'horreur.

Pureté de la nourriture, de l'atmosphère, de l'ambiance, des pensées, de l'entourage, deviennent nécessaires, *indispensables* à l'existence.

La pureté organique a pour correspondance directe, la pureté de pensée. L'orientation, les désirs et agissements de l'individu qui devient ainsi maître de ses sens, sont dignes et nets de toute laideur et hypocrisie. Une lucidité de pensée, une concentration aisée, découlent de l'harmonie organique, de la purification sanguine qu'amène une juste nutrition. Digestion aisée, assimilation et élimination parfaites libèrent peu à peu l'individu des nombreux maux que lui valait son alimentation impure et irrationnelle, et des déviations mentales et morales qui s'ensuivent.

Puisque nous avons compris que l'harmonie fonctionnelle est à la base du développement, faire cet exercice journallement, régulièrement, attentivement, est indispensable. Cet exercice a de plus, sur l'harmonisation des lignes du corps, une réelle influence modificatrice. Il permet de rendre souples les articulations des bras, des épaules, dégagant buste et cou, leur rendant forme et souplesse normales. Les abdomens volumineux, adipeux, les hanches grasses, les tailles raides, redeviennent graduellement ce qu'ils doivent être. Il faut très peu de temps pour juger des bienfaits et améliorations externes et internes qu'est susceptible d'apporter cet exercice.

Tenue corporelle digne, concentration mentale profonde, état organique sain, permettent de sortir des limitations où maintenaient erreurs et goûts faussés; libération, non seulement des maux du corps, mais aussi des étroitesse mentales qui rendent malheureux et dépendants, sont acquis à l'exécutant consciencieux et intelligent.

La forme corporelle, qui est en étroite correspondance avec les organes internes, et qui est solidaire, on le conçoit aisément, de leur fonctionnement, doit être correcte, normale; nos exercices ne tolèrent point, cela va de soi, le port de corsets ou tous autres harnachements rigides destinés à masquer des imperfections. Maintenir à force, des masses de tissus flasques ou adipeux, ne saurait en rien remédier au fond de l'affaire; il faut lâcher résolument ces instruments de supplice, et se mettre en devoir de rééduquer muscles, nerfs et articulations, et de devenir normal. Dos, nuque, épaules, bras, buste, taille regagnent rapidement les indispensables formes et proportions harmonieuses.

On pratiquera cet exercice au moins deux fois par jour, mais il peut être, sans inconvénient fait quatre fois. Certaines personnes souffrant de faiblesse de l'appareil digestif, atonie, dyspepsie, digestions pénibles, lentes, gagnent soulagement certain, si elles font cet exercice après chaque prise d'aliment.

Le matin on se tournera, pour l'exécution de cet exercice qui se fait debout, vers l'Orient; à midi vers le Sud; le soir vers l'Ouest, et le soir avant le coucher, vers le Nord.

Debout, ainsi que pour le Deuxième Exercice.

Détente parfaite, tenue absolument droite, attention complète.

Pratiquer les respirations préliminaires, et lorsque les poumons sont complètement vidés,

inhaler doucement et progressivement pendant 7 secondes (moins au début, si cela coûte le moindre effort); ensuite, faire tourner en expirant pendant 7 secondes, en un large moulinet passant devant la face, le bras droit bien étendu, dans l'articulation de l'épaule, sans raideur ni tension; la paume de la main ouverte est tournée vers le corps.

Ce moulinet rythme sur les 7 secondes de *l'inspiration* se fait donc parallèlement au visage (7 tours).

Exécuter donc ainsi ce mouvement giratoire bien régulièrement : Etendre horizontalement, à droite, le bras droit et le faire passer, en tournant à gauche, sans le plier, donc devant le visage, et le ramener à droite par un cercle complet pendant l'expiration. Pour la deuxième partie de l'exercice : refaire exactement sans s'interrompre, juste de suite après les 7 premiers tours, ces mêmes larges moulinets (7 tours), en *inspirant* pendant 7 secondes; arrêter au moment où la main sera haute (au-dessus de la tête), le bras levé verticalement, retenir le souffle, se pencher en avant par une rapide flexion du buste dans l'articulation des hanches, sans plier les genoux, et frapper le sol en avant, avec la main, qu'on aura fermée pour faire le poing ---- sans plier le bras, se redresser et expirer, laisser alors retomber naturellement le bras le long du corps.

Recommencer ainsi exactement de même avec le bras gauche. Observer de maintenir une régulière alternance des *inspirations* et *expirations*. Ne jamais faire de cet exercice, non plus que des autres, plus de trois minutes à la fois.

Le bras qui n'opère pas, reste librement pendant le long du corps.

Résumé : Aspirer en se tenant debout, droit et souple, les bras le long du corps; lorsque les poumons sont remplis, commencer immédiatement les moulinets pendant 7 secondes en expirant, aspirer de suite, pendant 7 secondes, en continuant ces mêmes moulinets bien rythmés; arrêter lorsque le bras est en haut, retenir le souffle pendant la rapide flexion en avant pour frapper le sol du poing (en avant des pointes de pieds); expirer lorsqu'on a repris la position de départ.

Extrêmement simple, cet exercice à une influence des plus heureuses sur tout l'organisme, particulièrement sur les organes digestifs, et partant, sur l'activité cérébrale.

CINQUIÈME LEÇON

LA vie manifestée procède de l'activité de deux formes de la Force vitale, à la fois créatrice et préservatrice.

Ces deux formes bien définies et distinctes, et cependant constamment et étroitement liées dans leurs rôles et actions respectives, tiennent sous leur contrôle toute la vie organique et de pensée.

Il est donc de toute nécessité, pour chacun, d'être absolument au clair sur les nature, valeur, qualité, et moyens d'expression de ces agents puissants qui donnent et soutiennent la vie; dont l'état d'équilibre, et la récupération intelligemment conduite, conditionnent harmonie organique, cérébrale, déterminent les possibilités de développement, d'expansion mentale et spirituelle.

Ces deux forces sont l'électrisme et le magnétisme.

L'électrisme ou électricité organique est la force d'action, d'exécution; les ganglions du système nerveux en sont les batteries d'accumulation. Il est la source de la manifestation-vie, de l'activité matérielle, cérébrale, par l'intermédiaire du système nerveux cérébro-spinal.

Le magnétisme est la force conservatrice, préservatrice de la vie, l'essence subtile véhiculant la pensée, convoyant cette pensée dans la matière par le canal de la moelle épinière et du système nerveux sympathique. Le centre d'émission magnétique est situé au cœur.

La production d'électrisme entretient la vitalité corporelle, la vigueur musculaire, soutient et sert la volonté d'exécution, d'action. Si la réserve de cette « électricité organique » est en baisse, il s'ensuit une dépression, une baisse de la vitalité, de la force agissante.

L'organisme, par naturelle réaction défensive, fait appel au magnétisme pour compenser au plutôt la déficience; il s'ensuit inmanquablement désordre, déséquilibre, dans l'activité cérébrale et dans l'organisme, ces deux forces vitales ayant égale importance et valeur, pour le normal déroulement et développement de toutes activités et facultés vitales : corporelles, organiques --- ou mentales. Il est évidemment difficile de séparer très nettement et catégoriquement les domaines d'action respectifs de ces deux forces vitales; elles opèrent concurremment par un jeu constant d'actions et de réactions complémentaires, qui sont si intimement liées, correspondantes et dépendantes, que seule l'harmonie complète permet que s'établisse en l'être la synthèse parfaite qu'est la vie.

Si le courant d'électrisme est déficient, il y a atonie de l'organisme et incapacité de volition; L'erreur commune est de prétendre remédier à l'effondrement corporel, au vide cérébral, à l'abattement moral : au moyen d'apports alimentaires ou médicamenteux, qui ne peuvent que faire l'office néfaste de coup de fouet, au quel certes, l'organisme réagit, mais toujours au détriment de ses réserves vitales. Le magnétisme vient alors à la rescousse, mais il ne saurait, en aucune manière, faire plus que prêter une aide tout à fait temporaire; si l'on « tire » sur lui, il y aura, dans le cours de ses justes attributions, des défaillances consécutives. Il faut savoir que c'est par la respiration scientifiquement pratiquée, que l'on peut seulement repuiser les fluides nécessaires à la recharge ganglionnaire en électrisme.

Si c'est le magnétisme qui est de faible courant, l'électrisme risque parfois de devenir force trop prépondérante, ce qui donne à l'individu la tendance « matérielle », et le laisse particulièrement soumis aux conditions et influences matérielles, ambiantes, terrestres. Il est, de ce fait, relativement moins susceptible de développement mental et spirituel.

Nul ne met en doute que l'être humain n'est pas exclusivement constitué de matière; que le corps physique, pour utile certes qu'il soit, n'a valeur que d'instrument de travail mis au service de la Pensée. Quiconque réfléchit quelque peu, conçoit que l'individu émet dans l'espace un rayonnement, qu'il occupe un espace infiniment supérieurs au volume du corps visible.

Chaque planète, chaque corps céleste, possède son atmosphère propre, particulière, son orbite définie qui détermine sa position, son existence. De même, chaque être possède sa propre atmosphère individuelle, ses caractéristiques, qui seront déterminantes pour sa manifestation, qui conditionneront ses orientations et agissements, constitueront son originalité, sa valeur propre.

L'équilibre constant doit exister entre les débits d'électrisme et de magnétisme; vouloir compenser l'un par l'autre est inmanquablement créer du désordre mental et corporel.

L'atmosphère magnétique humaine permet l'établissement de la liaison entre les êtres, sans préjudice de la distance ou des obstacles existants, de nature matérielle ou objective. Transmission de la pensée, des idées et intentions; intuition de certains faits ou présences, non encore visibles, réalisés cependant par la conscience, sont dépendantes du magnétisme humain. Une personne avec laquelle la pensée échange harmonieusement est véritablement pressentie

dès avant son arrivée en présence. De même, il est fréquent que sans aucune idée préconçue, sans connaissance spéciale des uns ni des autres, on se sente absolument détendu et à l'aise, tout de suite, avec certaines personnes, alors que d'autres vous causent une sensation pénible de véritable gêne, même de répulsion alors même que rien, dans leurs manières et apparences, ne semble devoir justifier ces sentiments.

Question d'atmosphères personnelles, d'émanation, de tempérament; les courants magnétiques ne s'accordent pas avec les secondes, et « cadrent » juste avec les premières de ces personnes. Bien qu'il ne soit pas absolument juste de se fier pleinement à ces impressions, il y a cependant une part de réalité en elles; toutefois, tant que l'on est pas, soi-même, parfaitement équilibré physiquement et mentalement, il faut contrôler toutes impulsions et les soumettre à la réflexion, au jugement impartial.

Trouble, insatisfaction, malaise avec les uns; paix, calme et confiance avec les autres : affaire d'harmonisation des courants ! Il ne faudrait point, par exemple, prendre pour pure intuition, une sensation venant ensuite de l'enregistrement d'éloges, jugements laudatifs, ou au contraire d'insinuations malveillantes ou perfides ---- lorsque, par la suite, on aborde les... bénéficiaires ! Il s'agit là, d'être conscient, de rejeter en bloc tout ce qu'on entendit, et de juger sainement par soi-même ---- ce qui est toujours indiqué, quels que soient cas ou personnages avec lesquels on entre en contact, relation.

Enthousiasme débordant, aversion systématique, doivent être analysés, et jamais suivis aveuglement, car il peut fort bien arriver que ceux qui sont dès l'abord, « tout feu tout flamme » aient mutuellement à déchanter par la suite ! Et que d'autres, qui s'examinèrent sans aménité, tels des « chiens de faïence », ne deviennent, à l'examen, pleins de mutuelle considération amicale !

Les impulsifs, qui sont généralement de nature « électrique », ont la naturelle tendance à établir leurs conclusions sur des impressions momentanées, et ils ont souvent lieu, par la suite, de s'en repentir; ils s'exposent ainsi à des expériences parfois regrettables, qu'un peu de réflexion, d'examen leur eut évitées. Pas d'emballement, d'enthousiasme, l'homme est doué de la pensée, de la raison, qui doit tout contrôler.

Parvenir à établir l'équilibre entre ces deux facteurs de vie : magnétisme et électrisme est indispensable à la juste adaptation au milieu, que doit poursuivre tout individu, et à la conduite à observer vis-à-vis de chacun et de tous, dans les relations constantes de l'existence, qu'il soit question de foyer, société, peuples ou races.

Cet équilibre seul, permet qu'un sûr jugement conduise en toutes occurrences et décisions.

Il arrive que certains individus émettent de si forts courants électriques qu'ils « attirent » littéralement à eux ceux qui, non parfaitement conscients et centrés, se laissent prendre sans contrôle; il n'est cependant là, nullement, question de magnétisme mutuellement échangé, mais bien plutôt « d'absorption », souvent même involontaire, d'une nature non centrée, passive, indolente, inconsciente, par une nature trop positive, trop exagérément électrique

C'est ainsi que l'être non centré sur soi, donc inattentif, est parfois victime de la domination, de l'influence, qu'exerce sur lui un tempérament électrique dont il devient alors parfois le jouet, l'instrument. Que d'expériences pénibles, parfois douloureuses, subissent ainsi ceux qui, se laissant flotter, sont proies marquées pour des emprises, des illusions qui les font esclaves, prisonniers. Il n'en faudrait point déduire que la vie, la société, soient un guet-apens, une jungle! Toutes manifestations ont, à un certain moment, leur raison d'être, leurs utilités relatives, c'est à l'être humain, doué d'intelligence de volonté, de libre arbitre qui le laisse maître de choisir entre bien et mal, bon et mauvais, qu'il incombe de se mettre en mesure de faire dignement ce choix, qui décide pour lui, d'heur ou malheur, tout au long de l'apprentissage, du travail que représente son existence terrestre. Finalement, rien n'échoit à

l'homme, qui ne soit réponse à l'orientation secrète de ses désirs, au but, bon ou mauvais, que consciemment ou inconsciemment il poursuit, et qui teinte et dirige ses idées, vœux et agissements. Seul l'état d'harmonie individuelle permet de rayonner justement et de n'accepter, en fait d'idées, opinions, directives, relations, etc., que ce qui est susceptible de convenir aux buts, orientations et activités qu'on a reconnus conséquents avec ses désirs et possibilités, et de... laisser passer tout le reste !

Toutes les innombrables variétés d'hypnotisme, mesmérisme, prétendu magnétisme, et autres « ismes », ne sont, en réalité, que des formes d'application du magnétisme. Ils représentent des phénomènes qui n'impliquent pas toujours, pour ceux qui les exploitent, un développement mental vraiment supérieur. Ces phénomènes ne sont pas toujours de nature édifiante, ils ne présentent pas vraiment d'utilité pratique, et ne sauraient aider en aucune manière au perfectionnement individuel, collectif ou racial. Ils sont basés sur des pouvoirs sans véritable fondement, et sont par conséquent incertains et illusoire. Tous les phénomènes « miraculeux », les guérisons et prodiges obtenus par ces moyens, sont forcément inconstants et décevants quant à la durée et aux suites et dépressions qu'ils comportent pour l'individu qui abdique son libre arbitre et se soumet passivement à leur influence.

Les résultats, les effets de ces manigances ne sont possibles que grâce à une stimulation momentanée du système nerveux, --- toujours nuisible, par l'appel brutal ainsi fait aux réserves de magnétisme personnel qui est débité anormalement, ce qui produira inévitablement dans la suite, une défaillance d'autant plus profonde, et qui peut conduire à de graves désordres nerveux, au déséquilibre cérébral, et à coup sur, à une diminution de la volonté individuelle, qui doit être toujours décisive et libre, pour marquer l'orientation de chacun vers *son* vrai but. Il peut être également grave d'ailleurs, de se tourner vers ce genre « d'activité », tout autant pour « l'opérateur » que pour le patient-victime.

Seuls, des individus n'ayant, par leur développement, pas encore atteint à un niveau de compréhension suffisante des lois naturelles et spirituelles, peuvent se livrer ou se soumettre à la pratique de ces expériences souvent dangereuses. Il est bon de ne pas se laisser prendre à l'illusion, ou au côté obscur que veulent voir certains dans ces phénomènes, mais de les considérer comme naturels, bien que curieux, sans se laisser entraîner à y réagir, tant qu'on n'en comprend pas principes et mécanisme.

On pourrait affirmer qu'il en est de même, en principe, de toutes les variantes de l'art de guérir.

Ni la médecine symptomatique et médicamenteuse courante, ni toutes les pratiques extra académiques, si nombreuses et variées, ne sont scientifiques et vraiment opérantes. Il n'y est, dans la majorité des cas, tenu aucun compte des causes profondes du mal, mais bien seulement des troubles et symptômes que cause ce mal.

On se limite généralement à lutter contre la manifestation localisée, cependant que, l'origine étant méconnue, la source qui alimente ce mal, ignorée, demeure; les interventions ne peuvent que pallier, refouler, déplacer l'effet, alors que la cause s'enracine et s'aggrave.

Déplacement du trouble et renforcement des dommages par appels constants faits à d'autres organes en vue de les obliger à suppléer aux déficiences, font qu'au bout du compte, tout l'organisme est mal en point, alors qu'il eut suffi d'une conduite logique pour déloger le mal initial, en s'attaquant par le juste moyen directement à la cause, et non à l'effet ! Manque de logique, de naturel, de simplicité, goût du complexe, repoussent toujours, en tout domaine, l'homme plus loin de la vérité.

Il est certes indéniable que toute stimulation extérieure est susceptible --- pour peu qu'elle reste dans les limites du bon sens et ne soit pas vraiment anti-physiologique, --- de réveiller le centre nerveux visé, responsable du désordre, du déséquilibre apparent, et dont la cause secrète

est dans un désarroi cérébral-mental. Seul le système nerveux, qui tient sous son contrôle les « commandes » vitales organiques, peut ramener ordre et paix, dans le fonctionnement des groupes d'organes préposés à l'entretien de la vie. C'est ainsi que par réveil du centre engourdi, on rend libre l'« intelligence » organique présentement inhibée par suite de surmenage, résultant de défaillance, d'intoxication. Toutefois, il faut considérer que ce rappel à l'ordre doit rester dans les limites permises par la délicatesse de l'instrument corporel. *L'alimentation*, justement comprise et absorbée, la *respiration* qui est à la fois créatrice et perpétuel renouvellement et entretien de la vie, sont les seules possibilités de guérison auxquelles doit recourir l'homme conscient de sa nature, de la qualité de sa manifestation, de l'intelligence qu'il détient, et qu'il doit faire épanouir et appliquer.

Il n'existe qu'une source de vie, de vitalisation, de guérison véritable, un seul pouvoir qui permette de recouvrer, santé, équilibre physique et mental : ce pouvoir réside dans le *Respir* individualisé, c'est-à-dire conscient... Chaque individu seul, peut user de ce pouvoir qu'il détient, en puisant par sa respiration consciemment exercée, intelligemment suivie et comprise, dans la source atmosphérique qui est l'éternel réservoir vital. C'est par la *Respiration* que chacun peut communier avec le grand Pouvoir universel, en s'y reliant volontairement, par ses vibrations individuelles amplifiées et contrôlées, en vue d'un développement accéléré et conscient.

C'est la Respiration qui anime, entretient, conduit tous les processus vitaux, qui conditionne la perfection du courant vital universel, devenant individualisé en l'être. Il appartient à chacun d'user de sa pensée, de décision, de volonté intelligente, pour guider, conduire sciemment cette « union » vibratoire individuelle et universelle, qui seule confère harmonie fonctionnelle, équilibre mental et essor spirituel.

Loi de correspondance : chacun attire à soi ce qui peut s'harmoniser avec son vécu profond. C'est ainsi qu'il est puéril de se plaindre de son sort, et sage, dès qu'on a réalisé l'existence de cette loi, de se mettre en état et mesure de penser et d'agir selon une ligne toujours plus rigoureusement pure de tous motifs bas.

Il n'y a rien à attendre d'autrui en fait de guérison, non plus d'ailleurs qu'en tous autres cas de détresse ou difficultés graves ou légères. Chacun a le devoir, le droit, la possibilité de pourvoir par soi-même à résoudre, redresser tout ce qui lui advient, et qu'il s'est attiré.

S'adresser à autrui pour aide, guérison, direction, est résolument tourner le dos à *sa* voie, à l'indépendance, à la libération vraie ! Qui veut finalement parvenir à voir clair en soi, et dans les circonstances de son existence, dans l'orientation qu'il lui est conséquent de suivre, doit commencer par se connaître et gouverner, déjà dans sa manifestation organique, afin d'être à même de contrôler fonctions et activités en vue d'être capable d'agir selon sa ligne propre, par l'effet d'une volonté équilibrée, qui le mette à l'abri des impulsions et suggestions. Tant qu'on se soumet aux idées et directives d'autrui, qu'on reconnaît à des autorités inqualifiées le droit d'intervenir dans le problème individuel, dont chaque être seul, possède la solution et les moyens d'amener au jour cette solution, il y a des déceptions, des imprévus de toutes natures, à récolter ! Toutes espèces d'emprises, d'ingérence de tiers, quels que soient leurs natures et buts, dans la vie individuelle, le foyer, la famille, sont sujets, à tout le moins, de retards, d'erreurs.

On se plaît à proclamer que la science moderne fait des progrès fantastiques, des découvertes merveilleuses qui, par des procédés inouïs ont mis en échec toute la science du passé ! C'est avec un sourire de mépris que l'on traite de tout ce qui ne rentre pas dans le cadre de ce domaine *prétendu* scientifique. Bien qu'il ne soit pas niable que l'intelligence humaine ait fait d'incontestables progrès sur bien des points, il est difficile de ne pas constater qu'à notre époque de civilisation avancée, il y a cependant toujours plus de difficultés, de maladies, de conflits. Comment se fait-il, que la souffrance humaine soit toujours plus aiguë, les maux toujours plus graves ? S'il suffisait de posséder des hôpitaux, des savants, un matériel sanitaire perfectionné, de prendre des mesures préventives d'hygiène, d'instaurer des centres de

surveillance, de guérison, certes, il ne nous manquerait rien ! Car jamais, plus que maintenant, il n'y eut un tel déploiement de combativité pour enrayer la maladie... Cependant, santé et équilibre mental sont partout nettement en baisse.

On ne dépiste un mal que pour en créer un autre, on détruit par des moyens curateurs, pires que le mal qu'ils prétendent guérir, la résistance organique des individus. Des interventions toujours plus osées, anti-naturelles, qui semblent être vraiment une course à l'abîme, ruinent l'équilibre de la race. Il est impossible, à quiconque est de bonne foi, de soutenir que le mal régresse, qui prend dans les hommes de multiples formes, selon leurs écarts et tempérament, et dont l'origine est ignorance, manque d'observation, de contrôle, --- et de prétendre que des médicaments sont capables de ramener en l'individu connaissance et attention, qui seules peuvent rendre équilibre physique et mental !

Les épidémies se succèdent : pour un mal « jugulé » deux autres maux plus graves prennent la place. Malgré tant d'efforts, et parce que, partant de prémisses fausses, et par conséquent mal dirigés et aboutissant toujours « à côté » --- les plus avertis en tous domaines restent tributaires de la maladie, errent pour tout ce qui les concerne directement, et courent se réfugier, sans confiance, mais par crainte et insuffisance, auprès de l'autorité de la science ! Le dernier des sauvages, lorsque quelque mal l'atteint, est capable de comprendre : et la nature de son mal et celle du remède naturel qu'il doit lui opposer ! Serait-il supérieur à l'homme civilisé ? --- cependant celui-ci est pourvu de tous moyens d'investigation, de connaissance ! --- non certes, seulement, il reste dans l'ordre des lois naturelles, dont le « civilisé », par déviation, s'éloigne toujours plus à mesure que de plus grandes facilités de vie lui sont offertes pour mener à bien son évolution. Mésusant, comme un enfant ignorant, de tout ce qui lui échoit de bienfaits, de moyens d'essor, il se coupe lui-même, et la montée, et la retraite souvent, quand il s'est mal engagé.

Il n'y a pas lieu, pour l'individu équilibré, positif, conscient du pouvoir qu'il a d'atteindre à la source de vérité par la voie droite, de prendre des chemins détournés, étroits et pierreux.

Il n'y a pas lieu, pour qui a compris que l'origine de la maladie est dans une déviation initiale de l'activité cérébrale, dans une mentalité faussée --- il n'y a pas lieu de s'arrêter à classier, dénommer, dénombrer, étudier les innombrables formes que prend la maladie.

Remplir des encyclopédies de noms et termes scientifiques, enregistrer formes et phénomènes, analyser, étiqueter, ergoter, faire... encore ! Des expériences, et ne jamais comprendre le *pourquoi*, est indigne du temps de vie si précieux qui est dévolu à l'homme pour remplir une mission utile, certaine. Le monde consacre --- tant du côté scientifique que du côté patients --- les neuf dixièmes de son existence à la poursuite des *effets* du mal et à l'application de traitements toujours moins simples et opérants...

Notre époque se glorifie d'être plus éclairée, de posséder maintes lumières scientifiques, de pousser le progrès à un point jamais atteint encore, d'être infiniment plus libre, supérieure, des points de vue de la science médicale, sociale, religieuse, etc. ! Gonflés de suffisance, les hommes se rengorgent à tel point qu'ils ne voient plus où ils posent leurs pieds mal assurés !

Il faudrait, non pérorer, non affirmer, mais prouver ! Cet orgueil serait amusant... s'il n'était tragique.

Logique, raison, loyauté permettront à chacun de constater l'instabilité ambiante, et son propre manque de base certaine. Qu'il soit question de santé, d'économie vitale, de moyens de développement, de croyances, on constate partout un tel débordement d'erreurs, d'excès qu'il apparaît qu'il est grand temps, pour qui veut parvenir à entrer au port avant la tempête, de se mettre tout de suite à lâcher illusions, verbiage et prétention, et à faire preuve d'honnêteté, de bon sens, de dignité. Il n'est plus l'heure de bayer aux corneilles, mais de faire surgir de soi toutes les facultés et pouvoirs latents, susceptibles de servir à élargir compréhension et

intelligence. Il n'est trop tard pour personne, quel que soit le point actuel où il se trouve, il s'agit de se mettre rapidement à l'étude de soi et des lois naturelles, d'observer et de conclure, et de *vouloir* sortir de l'état d'inconscience dangereuse où l'on vagit ! Voir clair en soi, autour de soi, équilibrer logiquement sa vie sur des bases saines, et agir, au lieu d'attendre ou de discuter !

S'il existe un pouvoir créateur; Pensée, Intelligence créatrice, ce même pouvoir doit être capable de maintenir, soutenir et perpétuer la création, et doit, logiquement, exister dans les créatures qui sont sa manifestation suprême ! Il existe un moyen qui permet à l'individu de se retrouver, de se reconquérir, ce moyen est en lui, et lui seul peut décider si oui ou non il désire l'employer aux fins de devenir conscient de soi et de son but.

Ou bien *Je* suis un être distinct de tous autres, possédant une volonté propre, une intelligence, des attributs et possibilités, des facultés, des responsabilités individuelles; ou alors *Je* suis un être collectif, représentatif de l'ensemble, du tout, dont je forme partie intégrante, et dont je renferme en moi, les éléments constitutifs. De quel que façon que j'envisage ma nature, j'arrive cette conclusion que : *Je suis Cela...* que je suis « Cela » et tout, le tout dans le Tout, la représentation suprême, subjective, de l'univers, de tout l'objectif, qui est mon reflet, mon œuvre. Pourquoi, après une telle conclusion simple et raisonnable, chercher au loin, ou chez quiconque, solution ou appui, puisque tout est en Moi, où que je sois; que tout ce qui constitue mon rayon de pensée, d'action juste, ne peut émaner que de Moi ?

C'est seulement par le développement rationnel, progressif de ses douze sens, que l'homme peut parvenir à reprendre possession de soi, à comprendre la nature de sa manifestation, le but qu'il doit poursuivre, et les moyens qui lui permettront d'atteindre à ce but.

Le développement des douze sens, ainsi que nous l'avons exposé plus haut, conditionne la rapidité de pénétration, la compréhension de tous les domaines et plans dont procède l'homme, et de ceux où il doit opérer pour évoluer.

La gamme courante, sur laquelle repose toute l'harmonie musicale, se compose de sept tons, ou douze demi-tons, la treizième note étant la répétition de la première.

En solfège, le musicien part donc de ce principe que la gamme se compose de douze demi-tons.

Qui étudie la musique, s'occupe tout d'abord des modes et tonalités les plus simples, avant de passer aux plus compliqués. Il est sage de commencer par utiliser à fond et intelligemment ce que l'on sait, avant que de prétendre à étudier ou appliquer ce qui dépasse le point de compréhension, de connaissance acquis.

De même que des individus, même tous différenciés et indépendants, entrent cependant en relation de sociabilité, en communication, lorsqu'ils se trouvent réunis, ainsi tout l'appareil sensoriel doit être groupé en un tout agissant harmonieusement sous le contrôle du sens commun, du bon sens : de la raison.

Seule, la connaissance complète des douze sens, et leur application dans la vie journalière, l'observation de leurs actions et réactions mutuelles et réciproques, peuvent amener plein épanouissement de l'efficiencia, de l'intelligence humaine. La majorité des individus n'exerce que cinq ou sept; de là, tant de lacunes, de heurts, de reculs, par manque de compréhension des domaines objectif et subjectif, correspondant aux sens inactifs. Alors c'est la vie cahin-caha, pleine de surprises douloureuses, d'obscurité, qui fait croire aux êtres dénués des sens utiles, à de l'injustice, à des mystères, qui sont relatifs seulement à leur état d'ignorance.

Beaucoup n'utilisent même que deux ou trois sens... Certains semblent n'en avoir point du tout... et cependant tous êtres sont pourvus de douze sens, mais il n'en possèdent point le

contrôle, et par conséquent pas la possibilité d'exercice, d'utilisation.

Combien parlent « à bouche ouverte », d'infériorité, de supériorité, de facilité, de chances de situation privilégiée, etc., et supposent que des appuis surnaturels permettent à certains de parvenir à mieux, sans accomplir les utiles efforts ! Ils n'ont pas compris encore que chacun possède en soi tout ce qu'il lui faut pour s'exprimer. Beaucoup d'êtres auxquels la vie offre toutes les opportunités désirables, parce qu'ils ne sont pas suffisamment actifs, désireux de se développer et perfectionner vraiment et vivent dans l'imagination, l'agitation et le désordre, restent incapables, par leur faute, d'user de ces opportunités. Ce sont eux-mêmes qui se créent des obstacles, des difficultés. Ils se prétendent sages, et sont impuissants à le démontrer par leur vie; ils se veulent savants, et croient seulement à l'étude intellectuelle; cependant que, négligeant leur propre organisme, leur pensée, ils vont à la dérive, sont un fardeau pour eux et les leurs, un obstacle à l'avancement général, par leurs étroitesse et erreurs.

La fausse orientation individuelle, la négligence de la culture de l'organisme, des douze sens, est la cause du désarroi, du trouble collectif, des erreurs de la masse; celle aussi des sanctions cruelles, qui de temps à autre, s'abattent sur les peuples, la race. Un déséquilibre qui va croissant, tant dans le domaine cérébral que dans l'organisme, crée des conditions fausses, dont les individus, mal pourvus par des ascendants ignorants, sont impuissants à se libérer, à comprendre la genèse.

Nous voyons alors l'individu humain, qui doit représenter force, sagesse, beauté, prendre dans la vie des attitudes indignes, exploiter son prochain, agir avec fourberie, indécatesse, mentir, tromper, exploiter, s'avilir toujours davantage. Paroles, écrits sont devenus des moyens d'emprise, de séduction, où dignité, droiture sont devenues lettres mortes, devant lesquelles la vie les sentiments d'autrui ne pèsent point.

Hommes aventuriers, paresseux, vivant d'expédients, inconstants, foulant aux pieds honneur et moralité; femmes impures et vénales, détournées de leur rôle, négligeant le foyer, les enfants, abandonnant pudeur et dignité, se dégradant et entraînant dans leur chute, famille, société, peuples et races... tant d'exemples tristes, qui seraient susceptibles de faire douter des véritables valeurs et destinées humaines, qui ne sait pas que tout cela marque encore les suites de conditions de passé, les vestiges de temps obscurs, et que les temps sont venus, maintenant, où de grands souffles vont balayer tous ces miasmes... Il faut, non point se complaire à relever toutes les preuves de déchéance, de laideur auxquelles est descendu l'homme, mais savoir, sentir, que tout cela n'est que remous, ombre, que peuvent apaiser, faire évanouir tous les êtres doués de bonne volonté, de courage, de foi en la grandeur, la beauté de la vie, en leur vaillance. Il faut peu d'âmes claires et braves, pour entraîner un courant de pureté, de relèvement, pour ranimer, réveiller les inconscients, les pauvres êtres qui ont oublié leur mission, perdu leur chemin. Pas de rancœur, de découragement devant l'erreur ambiante, mais au contraire, un élan d'amour, de courage pour aider chacun et tous à reprendre équilibre, confiance en soi et en la vie. Il faut juger impartialement et comprendre que tous n'ont pu choisir en toute connaissance de cause encore, et offrir largement, librement, la lumière et l'exemple d'actes vraiment sains et féconds; il faut intelligemment, cordialement, dévoiler les principes de vie heureuse, en les mettant à portée de tous. Chacun doit avancer à son pas. N'exigeons rien de personne, ne désirons convaincre personne, offrons la Connaissance, vivons nous-mêmes, chacun, à la mesure de notre meilleure conscience, respectons les lois de solidarité véritable, en ne foulant aux pieds aucun droit, aucun bonheur, aucune vie ! Ne pesons sur personne, mais donnons au contraire cœur et courage à notre tâche, en vue de contribuer à l'équilibre, au progrès général. Allons de l'avant, sans nous appesantir sur le passé, sur les erreurs, mais créons du bon, du neuf, du meilleur, ne détruisons pas : le mal se suffit en cette œuvre de fossoyeur ! Soyons constructifs par toutes nos pensées, nos actes, et de plus en plus, nous verrons autour de nous, diminuer ces conséquences tristes de l'erreur, de l'égarement où s'est laissé glisser l'homme.

Il faut voir *aujourd'hui*; demain est loin ! Hier ne doit plus être : que juste pour indiquer la voie meilleure. Aucun effort n'est trop pénible pour s'affranchir de tous états de mal, d'ignorance, et

de la sujétion qui en résulte, afin de pouvoir avancer ensuite, les yeux grand ouverts et la joie au cœur, pour gagner l'état de conscience qui est le seul vrai « paradis » promis à l'homme.

Le paradis n'est pas un lieu de séjour réservé aux trépassés bienheureux et méritants : il est le lot que se constituent par leurs agissements les hommes de bonne volonté; il consiste en un *état* individuel de plénitude, de félicité, de réceptivité et de rayonnement pur et bienfaisant, qu'acquièrent ceux-là, seuls, qui œuvrent en vue de leur perfectionnement par un travail intelligent et constant, en orientant leurs pensée et vœux, uniquement vers le bon, l'utile, le meilleur en tout et pour tout, et en produisant le mieux sans cesse. Activité, application de l'intelligence à tout ce à quoi on participe, avec une pensée nette d'attachement à la seule valeur matérielle, mais bien avec le désir d'améliorer, de parfaire tout ce à quoi concourent efforts et travail, en se voulant fécond et utile, jusque dans les moindres détails ---- voilà les matériaux qui seuls peuvent servir à édifier le vrai paradis !

Le monde où nous vivons, l'ambiance y existant, le milieu dans lequel nous nous trouvons pour travailler à notre évolution, sont les sphères d'activité où nous devons opérer, il faut apprendre à en connaître les ressources, les beautés. Il faut savoir que nous ne trouvons là embûches et obstacles qu'autant que nous portons encore en nous les attaches, les liens qui nous retiennent dans les limites étroites et obscures où prennent naissance ces difficultés, ces obstructions ---- qui n'ont qu'une utilité relative : celle de nous apprendre à chercher, à trouver *comment* faire, pour prendre une voie plus large où n'existent plus ces tourments. Tout, pour chacun, dépend, quant à ce qu'il récolte de son existence, du point de vue selon lequel il regarde le monde et les créatures; des mobiles de son activité, des moyens qu'il emploie pour sortir de l'ignorance, pour trouver la vérité, le bonheur. L'attitude prise conditionne les résultats. Il ne faut pas conclure sans avoir sagement observé et pesé tous côtés d'une question, d'un problème, d'une vie.

« Ne jugez pas, afin de n'être pas jugé », fut-il dit. Chaque individu doit être son propre juge.

Avant d'émettre un jugement, faisons toujours retour sur nous-mêmes, rappelons-nous des états d'incertitude, d'égarement dont nous eûmes grand-peine à sortir, et rayonnons une juste pensée de paix, d'ordre, afin de soutenir l'effort de ceux qui cherchent et se débattent encore dans l'inconscience; mais surtout, ne les accablons pas, nous ne ferions qu'augmenter le trouble, le mal qui, finalement, rejaillit sur nous.

Faisons en toutes occurrences, appel, avant tout, à notre bon sens, mettons-nous en face de notre conscience, en faisant abstraction du chaos ambiant, nous trouverons, au fond de nous-mêmes, notre vraie pensée qui, infailliblement, trouvera écho dans le cœur de qui s'égare, et le ramènera à plus justes agissements.

A mesure que la paix, le bon sens, la bonne volonté, règnent dans l'être, un horizon plus clair s'élargit sans cesse, une harmonie s'étend à tout ce qu'il approche; des solutions sensées, toujours meilleures, viennent à tous les problèmes qui se posent à cet être.

Nous ne sommes encore qu'à la cinquième des Douze Leçons qui constituent le présent ouvrage, et il n'est cependant pas douteux que tous ceux qui ont suivi attentivement l'étude de ces premières leçons, sentent journellement en eux, s'affirmer un état de véritable force morale, d'équilibre toujours plus conscient, tant dans leur organisme que dans leur cerveau, dans leur pensée qui se marque toujours plus fermement et précisément. Il n'y a pas de circonstances, de situations, qui n'apparaissent sous un jour toujours plus net; pas de complications qui ne s'évanouissent, et dont on ne perçoive de plus en plus clairement, qu'on les avait forgées de toutes pièces, dans la hâte et l'anxiété qui entraînaient à la recherche de la vérité, par des chemins faux et sans issue. Ignorance et paresse sont les causes de tout mal; causent désordre et impureté.

Ordre dans l'organisme, équilibre dans l'activité cérébrale, permettent de tout ramener à la

simplicité, que voilaient tant d'illusions créées par imagination et reflets d'artifices.

C'est, de même que pour l'individu, seulement dans la paix et l'activité que peut prospérer une société, un peuple, une race; cela est tout autant absolu et nécessaire que le soleil l'est au fruit pour mûrir.

Seul l'individu à la pensée calme, réfléchi, dont l'activité mentale bien équilibrée est contrôlée par la raison, peut émaner la paix, l'ordre, accomplir dignement son œuvre et comprendre les lois qui gouvernent l'existence, en vue de résoudre sa propre énigme et d'aider autrui à y parvenir.

Tant qu'existent nonchalance, veulerie, goût du moindre effort, la conscience individuelle ne peut affleurer, et le chaos va grandissant de proche en proche.

Il est essentiel d'avoir confiance en soi, d'apprendre à se servir de ses propres forces et de ne point toujours s'accrocher à autrui, se reposer sur des hasards ou des « chances ». Tant de facultés, pour chacun, restent inemployées, qui seraient capables, dès que mises en œuvre, de sauver les individus, de changer en un clin d'œil la face du monde ! Incurie, tendance à profiter, voilà ce qui fait dévier l'homme, qui devrait avoir toujours à cœur de *produire*, de donner, au lieu de demander ! La punition est cependant sûre pour qui préfère se laisser traîner, vivre tel un champignon sur l'arbre, en parasite indigne; quelque jour, la sanction immanquable se déclenche, et qui n'a pas qualité pour survivre : parce qu'inutile, est entraîné quand le flot vengeur passe...

Qu'il soit question de guérison corporelle ou de rééquilibration mentale ou morale, il n'en va pas autrement. C'est en l'individu lui-même, et seulement là, qu'existe le vrai pouvoir guérisseur. En ce qui le concerne, nul ne peut aussi bien que lui-même, connaître cause et moyen de redressement du mal dont il souffre.

Une intervention d'autrui ---- le personnage fut-il savant à l'extrême ---- ne peut jamais produire qu'un déplacement des symptômes, un soulagement tout passager, mais absolument rien quant au fond réel, au départ initial de l'état mauvais, nous le répétons.

Toutes stimulations brutales, dues à l'application de moyens non parfaitement naturels, qui ne peuvent être basés que sur *respiration*, *alimentation* et hygiène, ne sont bons qu'à conduire l'individu à une usure, une destruction rapides de son potentiel vital, parce que les illicites appels faits à l'organisme, ouvrent une véritable fuite dans les réserves vitales, et conduisent finalement à l'épuisement irrémédiable. Confiance en soi est facteur de guérison. Il faut avoir foi en soi, en ce pouvoir guérisseur et sauveur qu'on détient. C'est là une foi *intelligente*, parce que basée sur la connaissance et l'observation des immuables lois créatrices, de renouvellement et de transmission éternelle du Principe de vie. Il ne s'agit pas de foi *aveugle*, qui n'est que croyance obscure et bornée ! Foi et croyance ne sont point synonymes ! La foi vraie est certitude absolue, qui découle de la constatation individuelle de certains faits probants, correspondant au point actuel de compréhension des lois naturelles; alors que la croyance n'est qu'une acceptation passive, non basée sur des faits démontrés et vérifiables. La foi est sereine, sûre, elle découle de la compréhension, elle possède ses preuves, elle permet à l'être qui l'a « faite » sienne de nourrir confiance en la réalisation de certains résultats, qui infailliblement découleront de ceux déjà enregistrés.

Il ne faut s'en rapporter à personne pour établir conviction ou bases de vie ! Qu'il s'agisse de guérir, de comprendre, de changer de voie, chacun doit faire appel en soi, à son courage, à son intelligence d'abord, et ne chercher qu'en suite à s'entourer de meilleurs moyens qui permettent pénétration et rendement. Sauter sans cesse d'une opinion, d'un avis, à une suggestion, font perdre le précieux temps de vie, et « partir » dans la souffrance !

La foi vraie en soi, ne manque qu'aux ignorants qui prêtent à autrui leur individuel droit à guider

leur propre existence, à rétablir leurs conditions de vie, ---- toujours vainement, d'ailleurs, quant au résultat final ! Le plus grand sage, qui fut grand Maître, par sa beauté et sa foi en la vie et en l'homme, dit à celui qu'il aida à se « retrouver », et guérir; « Ce n'est pas mon pouvoir qui t'a guéri, mais ta foi. Il en a été pour toi, selon ta foi. Ce n'est pas à moi, mais à « Dieu » qu'il faut rendre grâce et gloire. » C'est, autrement dit : non pas mon pouvoir guérisseur à moi, qui put te guérir, mais ta foi en ce pouvoir guérisseur qui est en toi, en la vie, que tu as voulu conserver; ce n'est pas à moi qui te rappelai tes pouvoirs et devoirs, qu'il faut adresser louanges et grâces, mais à ce pouvoir merveilleux, que comme moi, comme tout être, tu possèdes, et dont tu dois user, que tu dois reconnaître, respecter, cultiver, utiliser, émaner et rayonner, *toi aussi*.

L'amnistie universelle est offerte à tous êtres qui reviennent à l'observation des lois naturelles; qui, corrigeant leur orientation et leur mode de vie, redeviennent équilibrés, sains et purs; mais il est sage, alors, de veiller, de rester en garde contre tout ce que d'écueils suscite alentour la vie erronée, les recherches d'équilibre des moins avertis, car les sanctions, les redressements sont toujours plus rudes, pour qui connaît la voie, la Loi, et ne la suit pas; pour qui doit donner justes lumière et exemple, et qui ne le fait pas !

A l'encontre de ce qu'on croit communément, la maladie, dans les multiples formes qu'elle revêt, selon les tempéraments et circonstances, n'a pas forcément, uniquement, une origine organique. Il existe des causes d'ordre spirituel, mental, qui affectent le corps, qui est l'instrument par lequel doit s'exprimer la pensée. Les crises de maladie, de souffrances, sont des crises purificatrices, d'avertissement, de redressement, ayant pour unique but de ramener équilibre et stabilité dans le cerveau et l'organisme par rappel à l'attention, à l'observation, afin que l'ordre, la pureté, rétablis, l'esprit puisse guider la matière vers l'accomplissement du but individuel. Libérer la pensée du cœur, l'intuition, permettre à l'intelligence innée de devenir rayonnante, et pour cela ramener vitalité et ordre dans le moyen d'expression qu'est le corps physique, *est le but ignoré de la maladie* : qui est suite d'erreur et moyen de « réveil ». On comprend aisément, lorsqu'on conçoit la justesse, la simplicité des lois d'équilibre, de Causalité, de responsabilité, combien il est vain et puéril de chercher, poursuivre la guérison par des moyens et des interventions non basés sur cette compréhension fondamentale ! Combien même, il est aggravant pour le patient, et grave pour l'opérateur, de se soumettre, de se livrer, à tant de pratiques toujours moins rationnelles et naturelles, pour juguler la maladie, réponse à des erreurs, à des viciations profondes de l'orientation et des désirs de l'individu, auxquelles ne peuvent, en aucune manière, remédier ces moyens toujours plus fantaisistes, outrés, sur lesquels s'appuient, par ignorance, malades et guérisseurs !

Tout ce qui est mauvais en fait de sentiments, de désirs, provoque de faux agissements, et marque que le déséquilibre existe préalablement dans le cerveau, et naturellement par logique suite, dans le corps, puisque groupes cérébraux et groupes organiques, réagissent étroitement les uns sur les autres.

Une pensée équilibrée, c'est-à-dire, marquant l'intuition vraie, émanant du cœur, portant le cachet individuel, et servie par un savoir objectif intellectuel dûment basé, et agissant sous la direction de cette pensée, permet seule à l'homme d'exprimer, de manifester justement la vie dans sa beauté, sa vérité, qui résulte en équilibre et fécondité.

Qu'il soit donc question de l'organisme et des lois d'équilibre, de santé, qui conditionnent l'existence matérielle; de développement cérébral, de redressement mental, moral, de conscience, il n'en va pas autrement; seule une connaissance vraie des lois vitales, de *l'essence spirituelle* des apparences, peut amener plénitude, perfection et bonheur dans tous les domaines de l'existence de l'homme. C'est ainsi qu'il apparaît combien sont éloignés de la vérité, des lois naturelles et de Causalité, les individus qui imaginent pouvoir intervenir efficacement dans les processus de désordre profond qu'est la maladie ---- qui marque qu'une initiale déviation tare et entrave la pensée ---- en se contentant d'agir plus ou moins empiriquement, par stimulations variées sur les reflets, les apparences, survenant ensuite du déséquilibre existant dans des domaines, où *seul*, l'individu lui-même, peut pénétrer, par sa décision, sa volonté intelligente

par résolution basée sur une compréhension des causes spirituelles, qui sont déterminantes au premier chef, pour tout ce qui advient dans les conditions d'existence de l'homme.

Vices et défauts, qu'il soit question du moindre ou du pire, qu'il s'agisse d'orgueil, d'égoïsme, de cupidité, d'avarice, de bassesse, marquent leur empreinte sur la face humaine; crainte, superstition, impureté, déloyauté, sont à la fois causes de perte mentale et de désagrégation organique. La cause seule importe, les symptômes que sont les troubles fonctionnels doivent orienter la recherche *individuelle* sur l'origine dont le mal constaté n'est que l'écho, le reflet, n'est en somme qu'une facilité offerte de parvenir à la compréhension de ce qui n'est pas apparent : *mais qui est la réalité derrière la manifestation visible*. On ne s'étonne plus, lorsqu'on a ainsi, peu à peu, acquis une meilleure compréhension des lois qui régissent la vie, et des causes profondes des apparences et échéances, que tant d'efforts inconséquents et mal dirigés, ne donnent, dans la plupart des cas de maladie, non seulement aucun résultat satisfaisant et durable, mais qu'au contraire, une constante aggravation se marque généralement dans les domaines de la santé et de la moralité. La médecine, ne tenant pas compte, pour la majorité des pratiquants, *des lois spirituelles déterminantes*, ne peut donc agir que tout à fait superficiellement, et de façon toute temporaire. Les cures, les panacées, l'imagination, les traitements, par suggestion ou médicaments, ne peuvent en aucune manière apporter la solution définitive d'un état de mal dont, on l'a compris, les racines existent, plongent dans un tout autre domaine que celui sur lequel opèrent ces moyens, qui ne peuvent être que palliatifs et attermoissements. C'est uniquement chacun, et pour soi-même, qui peut et doit travailler à son «salut», son rachat de l'erreur, quels que soient les résultats visibles. Ce travail doit être *effectif* doit être attentivement poursuivi. La pratique des enseignements donnés ici, y conduit chacun qui en use loyalement vis-à-vis de soi-même en toutes applications. Il ne s'agit pas de «croire», ni d'attendre des réalisations miraculeuses, de prétendre en user avec la vérité sans prendre l'attitude d'honnêteté que réclame son approche. Si vous n'êtes pas conséquent et sincère dans vos vœux et désirs, si vos mobiles ne sont pas nets, nous vous disons amicalement : attention, ne poursuivez pas plus avant cette étude, lâchez-la délibérément, et au plus vite, sinon il vous en cuira ! Si vous ne traitez pas avec considération et respect ce que vous n'avez pas encore appris à comprendre, le juste prix de votre ignorance et de votre suffisance vous reviendra...

Avant que de prétendre à maîtriser les éléments et les forces de la Nature, il faut s'initier aux Lois et Principes sur lesquels sont fondées leurs manifestations. Il n'en va pas autrement pour qui désire retrouver ce chemin de la vie consciente qui conduit à la possession de la santé, de l'intelligence, de la plénitude. Il est nécessaire de suivre de près les indications données pour bien *monter* la route qui conduit au but de fécondité et de paix, car le sentier n'a que la juste et stricte largeur utile; aucun écart n'y est possible, ni arrêt, ni recul; il comprend une seule possibilité : avancer ! Il conduit aux sommets, il permet de franchir le « pont » qui surplombe l'abîme, mais il est sûr, cependant, pour qui se laisse guider par sa raison, par le savoir inné, par sa conscience, son individualité. Pas de craintes de s'égarer, pour qui poursuit clairement des buts de perfectionnement par les moyens que nous indiquons, qui réveillent en chacun intelligence et intuition, et qui permettent de se libérer de toutes fausses attaches. Nul autre que l'individu lui-même ne saurait être tenu pour responsable des résultats qu'amènent ses actes. C'est le « moi » véritable qui peut seul conduire justement, et tout ce qu'il est possible à un être de faire pour un autre, si cher lui soit-il, c'est de transmettre ouvertement et avec une pensée de sollicitude, non jouée et exaltée, mais bien existant au plus profond du cœur, la Connaissance, les principes acquis, d'en démontrer les bienfaits par une attitude toujours plus noble, par un travail toujours plus fécond, un jugement toujours plus sage.

Qui garde jalousement pour lui la connaissance qu'il retrouve, qui croit avoir le droit de s'en faire une force et d'écarter autrui afin de conserver priorité et puissance, agit à l'encontre de la loi de solidarité, d'amour universel, et croulera quelque jour sous le fardeau que représentera pour lui cette connaissance, qu'il rend stérile par son égoïsme.

Il faut rayonner librement et laisser passer à travers soi le rayonnement dont on reçut soi-même la lumière; d'autres, indéfiniment, doivent le recevoir et le transmettre, c'est le patrimoine

Universel, qui est à tous êtres, et dont les plus chargés de ses présents doivent se montrer inépuisablement généreux, afin que grandisse l'intelligence humaine, que s'ouvre le cœur humain, que règnent la raison, la connaissance parfaite qui libère de tous maux. Toujours, quelles que soient les circonstances, quelque pénible que soit le moment que l'on traverse, et si grand le trouble qui assaille, il faut garder confiance en soi, courage à l'œuvre et présence d'esprit. C'est toujours un sentiment faux d'inquiétude, de peur, qui gêne tout, qui met le désarroi dans l'âme, qui fait oublier l'esprit de justice et de vérité. La solution, dans tous les cas où les hommes se perdent en luttés, hypothèses et conjectures, serait bien plus aisément trouvée si la peur ne venait tout gêner. Au lieu de faire face, avec calme, à l'éventualité, à la souffrance, aux difficultés, avec un esprit d'examen, d'investigation paisible, qui permettrait une vue d'ensemble et des conclusions logiques, la peur bousculante, l'angoisse, la crainte, brouillent l'entendement, et pour éviter un ennui présent, on amoncelle des possibilités de catastrophes. L'envie de fuir devant les difficultés, de temporiser lâchement, de s'éviter un effort pénible, représente le plus sur moyen de s'enfermer irrémédiablement. Plus on recule lâchement, par faiblesse ou manque de véritable franchise, devant une échéance, plus celle-ci s'alourdit et s'aggrave. Pour éviter la souffrance, les responsabilités, pour oublier sa misère présente, qui est toujours résultat d'erreur par ignorance, --- au lieu de se redresser, de se documenter, d'envisager effets et causes, on préfère se boucher les yeux et les oreilles, et chercher le passager et lâche oubli !

On se lance dans l'illusion, la jouissance qui conduisent à des réveils pleins de désespoir... On fuit l'ennemi de peur qu'il ne vous blesse, et seule, cependant, une attitude de volonté, de fermeté pourrait décider vraiment de la défaite de cet ennemi qui reprend des forces en proportion de la faiblesse, de la lâcheté avouées.

La peur de la misère conduit à l'égoïsme, à l'avarice, à la thésaurisation qui étouffe qui s'y adonne, et tue ceux contre qui elle s'exerce !

Pour échapper à la pauvreté, pour avoir l'assurance de ne pas manquer, on amasse de l'argent sans vergogne, sans songer qu'il représente la valeur qui doit *circuler* pour permettre vie matérielle et développement à tous. La peur de manquer, la peur de perdre, tiennent facultés et courage en suspens. On devient profiteuse, parasite, voire exploiteuse, par méfiance de soi, crainte de manquer de courage à l'œuvre ! Insatiable de non-valeurs, l'homme oublie de cultiver les vrais trésors qu'il détient, pour concentrer ses désirs et ses forces à retenir par devers lui ce qui est à tous.

Il est immanquablement sa première victime. Jamais libre de suggestion, étouffé par les idées et considérations de l'entourage, l'homme qui n'a pas atteint à la libération des emprises, par maîtrise de soi, est toujours sous le coup de craintes, d'inquiétudes et d'angoisses que ne justifient que son insuffisance, son ignorance et son manque de courage. La peur est l'entrave la plus grave que cause l'imagination dérégulée, elle est la conséquence d'un manque de contrôle mental de l'individu sur lui-même, et de son imparfaite compréhension des phénomènes qui l'entourent. La peur est le piège qui fait échouer tous ceux qui n'ont pas le courage de regarder l'existence en face, de prendre loyalement position et responsabilités conséquentes avec le titre d'être humain.

Tout dans la Création est bon et parfait en principe, et le mal peut n'apparaître que comme un état transitoire d'erreur, n'ayant d'autre utilité que de conduire au but de mieux, de bien. Dans l'Infini, dans l'Absolu, toute pensée est bonne, pure, mais, de même qu'une goutte de rosée tombant sur la poussière du chemin contribue à former de la boue, de même les pensées les plus belles, peuvent devenir laides et fangeuses, lorsqu'elles se reflètent dans un organisme malsain, impur, qui les marque, dans la manifestation, de son indésirable cachet.

Si l'on approfondit les phénomènes naturels, et le rôle et les possibilités de l'être humain dans la vie, on comprend que celui-ci représente le fond, l'écran, sur lequel se projettent ombre et lumière, et cela selon le plan de compréhension qu'en a cet être, et les possibilités de réalisation

qu'il leur offre.

Ainsi donc, il faut en déduire que craindre est toujours vain, et que, lorsque devant un danger ou une souffrance, l'angoisse risque de gagner, il faut, non pas s'abandonner, craindre ou fuir, mais bien modifier son attitude, contrôler sa pensée, son orientation, sa manière de voir et d'agir. On présentera alors non plus un fond susceptible d'enregistrer, de refléter ombre, mal, mais bien lumière, conscience.

La goutte de rosée sur un verre cristallin réfléchit et rayonne, limpidité, pureté; le rayon de lumière qui la traverse, la fait iriser en un jeu lumineux et merveilleux, toutes les claires nuances existantes. Ainsi, d'un corps purifié, régénéré n'émanent que des pensées claires, pures et bienfaisantes, fructueuses pour tous, des paroles vraies, nettes et sobres. C'est pourquoi, nous le répétons sans cesse, il est, avant toute espèce de tentative de libération, d'essor, essentiel de commencer par débarrasser l'organisme, canal et instrument de la Pensée, de toutes espèces d'impuretés; non seulement, ainsi, on draine la source des pensées impures, mais on supprime la possibilité même, de leur naissance, en effaçant définitivement les traces et résultats des erreurs passées, des agissements faux qui causèrent impureté et déviations. Nettoyons le « Temple », renversons, retournons tout en nous, aérons, purifions, pour reconstruire sur pureté et Connaissance. Plus de superstitions, de suggestions, de la netteté, de la simplicité, une compréhension pénétration des lois naturelles et physiologiques, qui écarte le mystère, et l'hypocrisie qu'il entretient, par l'ignorance des causes et effets. Lumière et vie, intelligence et conscience sont nécessaires, afin que la vérité salvatrice simplifie tous les problèmes : voyons clair en nous-mêmes, sentons le centre, le guide, auquel nous devons toujours recourir, *et qui ne peut être qu'au cœur de chaque être humain*. Pureté en tout et partout, santé et équilibre organique d'abord, afin que la pensée puisse émaner, que le grand courant de vie universelle puisse librement circuler, parcourir l'organisme, faire vibrer le cœur, entretenir, soutenir et guider la vie mentale, garder la pensée individuelle en constant contact avec la source de perfection, de vérité Universelle, et rendre ainsi l'être libre conscient, et susceptible de conduire son évolution dans la paix.

C'est seulement quand l'individu est en état de recevoir et de rayonner le courant vital, la force créatrice émanant de l'univers, qu'il peut participer à la vie véritable, féconde, indéfiniment nouvelle en ses manifestations, que l'intelligence humaine est appelée à multiplier et parfaire. C'est donc non seulement question directement vitale, que de se mettre en l'état de pureté qui seul confère fécondation organique et de la pensée, mais de plus, c'est ainsi seulement qu'il est possible de remplir son rôle humain sans difficultés ni souffrances, en avançant toujours plus aisément sur le chemin de la conscience et de l'évolution.

C'est ensuite de la rééquilibration fonctionnelle qui ne peut s'établir que lorsque l'organisme est libéré des poisons et acides qui le ruinent, qu'un état de réceptivité de la vérité peut se constituer en l'être.

Il est impossible de prédire à quiconque combien de temps est utile pour sa remise en état, corporelle et mentale, pour atteindre à un niveau de développement toujours meilleur. Cela dépend de l'orientation de chacun, de son degré de vaillance, de sa constance, de sa *concentration*; tempérament et caractère, conditions conceptionnelles et prénatales, manière d'envisager les aspects et circonstances, concordance entre la conception d'un problème et le travail consenti pour amener sa réalisation --- tout importe, mais ce que l'on peut affirmer, c'est que la nature des résultats correspond à la qualité des mobiles qui décident de l'action, qu'il soit question de n'importe quels agissements humains.

Si nous prenons la question spéciale des exercices enseignés dans cet ouvrage, nous le répétons, c'est d'un cœur pur et sans arrière-pensée de domination d'autrui, qu'il faut entreprendre leur pratique; c'est avec courage, bonne volonté et attention parfaite qu'il faut se mettre au travail, *car c'est bien un travail à effectuer sur soi-même*, que ces moyens que nous donnons pour atteindre au but de perfectionnement, que poursuit, consciemment ou non, l'être humain.

Qui prétendrait, grâce au développement indéniable de l'intelligence et de toutes facultés, de la puissance que confèrent ces exercices, parvenir, ensuite de leur application, à dominer, profiter ou asservir, ne tarderait pas à se détruire soi-même, comme une force mauvaise, qu'il représenterait alors.

Désir, volonté, raison, voilà ce qui constitue, à la fois, le principe fondamental des conditions de réalisation du bonheur, et les facteurs complémentaires qui permettent que s'accomplisse justement cette réalisation.

Il faut cependant que le *désir* soit loyal et pur; il ne le peut que s'il est l'expression d'un individu sain; il faut que ce désir émane de la pensée du cœur, il faut que la volonté d'exécution soit mise au service de la Pensée, et non de l'impulsion irraisonnée et souvent néfaste; il faut que la raison en soit la voix de la conscience, et non résultat d'une orientation erronée donnée par un intellect désordonné qui prend place de maître, et n'est alors que la caricature de la raison, c'est-à-dire une forme de raison purement intellectuelle, objective, ne tenant compte que d'un côté des devoirs et pouvoirs humains, ignorant de la vie de pensée, de la voix du cœur.

Point de bonheur pour l'être uniquement correct, intellectuel, froid, raisonneur, stérile, de par son manque d'intuition, de cordialité. Il faut certes avoir parfait contrôle sur la sensibilité, qui est l'écho de la pensée du cœur; elle doit être, non point une faiblesse, mais une force. Elle doit permettre à l'être de rayonner, d'émaner son amour profond, sans jamais nuire à cet être, --- sans l'entraîner à la négligence des lois de conservation de soi, de justice et de droiture --- mais elle n'en reste pas moins, lorsque justement tenue dans les limites du contrôle de la raison : l'apanage, la force et le moyen de réalisation véritable de l'être humain, qui, par la seule voie du cœur, d'amour et de solidarité véritable, peut atteindre à son but : en ne nuisant, non seulement, à quiconque, mais en aidant et soutenant chacun par juste exemple et rayonnement. Ne nous y trompons cependant jamais, ne prenons point *sensiblerie* pour sensibilité, ce qui en revient à prendre imagination pour spiritualité, rêve incongru pour idéal ! D'aucuns se croient le cœur si tendre... qui en réalité ne font que nuire à jour courant : par leur manque à penser vraiment, à réfléchir, à concilier leurs vœux, mal compris d'eux-mêmes, à agir selon une ligne de justice qui ne saurait être souple jusqu'à l'amollissement, sans devenir injuste et nuisible !

L'indulgence fade, veule, la tolérance extrême sont le plus souvent des preuves de parfaite ignorance, elles émanent souvent d'égoïsme, ont des effets profonds, souvent néfastes, sur les actes, les pensées humaines et leurs répercussions indéfinies; elles sont, parfois, preuves de lâcheté de la part de qui tolère, par désir de tranquillité et indifférence, toujours coupable.

Etre sensible, ne veut jamais dire être faible qui a atteint à la véritable sensibilité, qui est l'épanouissement du cœur cultivé, affiné jusqu'à être devenu compréhensif, ne saurait se montrer banalement bénisseur ! Son amour vrai de la vie et des créatures, son désir de contribuer à leur émancipation heureuse, l'empêche de souscrire à leurs erreurs et manquements, le fait agir, parfois à son cœur défendant, d'une façon ferme et répressive, quand il juge que son devoir est de réprimer idées et écarts susceptibles de nuire, tant à l'auteur qu'à la collectivité. Il ne faut donc pas se complaire béatement à ressasser, la main sur le cœur, de banals clichés qui prétendent à marquer de la sensibilité et le respect de la liberté d'autrui --- tant pour se constituer une façade avantageuse, que pour être à même de dormir à l'aise derrière ce commode rempart.

Qui veut parvenir à sa réalisation heureuse, doit contribuer à émancipation, au bonheur de tous, et donc, pour être en règle avec ces conditions, n'entretenir que désirs, volonté et raison parfaitement purs et altruistes, et agir conséquemment.

La seule manière qui permette d'avancer rapidement et vraiment sur la voie du développement, est d'envisager les facteurs qui doivent concourir à l'œuvre d'application des moyens offerts. Ainsi, sans tarder, nos Leçons et Exercices apportent à tous des résultats et bienfaits que la

pratique journalière, persévérante, amplifiée, renforcée.

C'est l'organisme qui doit, par purification préalable, détente constante, devenir l'instrument souple d'exécution des exercices; c'est lui d'ailleurs qui, tout le premier, recueillera les fruits merveilleux qu'ils apporteront.

Qui déjà prend l'attitude de concentration et de réceptivité mentale, en même temps que l'attitude corporelle droite et souple, pour respirer librement, largement, consciemment, à pleins poumons, fait instantanément pénétrer en lui le grand courant de vie universel, et se relie à la Cause Première, à l'intelligence Créatrice, à la force qui lui rendra équilibre, vitalité et liberté de pensée. Causes et effets s'appellent, se répondent, donnent le départ pour d'autres causes, d'autres effets, ainsi indéfiniment. Sachons seulement vouloir prendre la juste attitude dans la vie, et ce qui nous adviendra sera également juste. Tout est conséquences, il ne saurait y avoir hasard ni improvisation dans la Création.

Savoir maintenir le corps détendu est une grande force; il ne s'agit point, nous le redisons, de «laisser-aller» absolument incompatible, en toutes circonstances, avec une pensée consciente et digne, mais bien d'une souplesse voulue, obtenue par *décrispation* volontaire des nerfs, muscles et articulations, obtenue, acquise par décision, contrôle et entraînement. Dans la vie moderne, plus que jamais, l'homme semble constamment vivre dans un état de perpétuelle tension exaspérée; insatisfait des conditions qu'il sent parfaitement n'être point selon la vérité qu'il pressent; poussé, par l'erreur qui l'habite, dans des chemins de traverse, inquiet des résultats qu'il enregistre, de l'avenir qu'il envisage sans joie, il dépense en efforts vains une volonté acharnée à la poursuite de buts faux. La vitalité, à ce jeu, s'épuise rapidement, le surmenage draine corps et cerveau, une usure prématurée fait inmanquablement manquer le but final d'évolution, par développement conscient et aisé.

Il faut prendre la vie avec intelligence et bonne grâce; il ne faut point être emballé et enthousiaste une partie du temps, et à plat l'autre partie; temps perdu dans les deux phases !

Réfléchir, et non refléter; penser, et non répéter; agir, et non paresser; ne point vouloir faire au-delà de ses forces, mais se rendre capable de remplir sa tâche sans user inconsidérément et inutilement de la vitalité en efforts stériles. Détente, contrôle, concentration, pureté et travail, sont les appuis qui rendent tout être capable de remplir joyeusement sa mission sur terre, sans subir de stériles souffrances, sans être un obstacle au bonheur d'autrui, par ses erreurs et son désordre, qui ne concernent jamais, quant aux répercussions, seulement celui qui en est coupable, mais bien une lignée indéfinie d'êtres.

La vie, au jour du « départ », ne laisse pas alors de déchirants remords et regrets. Remplie qu'elle fut d'actes utiles et bons, féconde en résultats utiles, elle laisse le cœur paisible et doux, comme, au soir, une longue journée qui fut bonne et active, donne le goût d'un repos paisible pour un meilleur lendemain. Apprendre à respirer, à s'alimenter, donne le parfait contrôle organique, et tout alors s'ensuit. Plus besoin d'abondance, de luxe matériel, plus de laides idées de thésaurisation, de spéculation, pour qui apprend à vivre simplement ! Nous possédons tout en nous. Qui devient conscient de ses valeurs, pouvoirs et possibilités, ne convoite que *santé*, *activité*, pour toujours plus grande efficacité ! Tout dépend, pour le bien que chacun est susceptible de trouver et d'apporter dans l'existence, de son état d'équilibre, d'harmonie.

A mesure que l'état de pureté s'affirme, l'état de conscience grandit et se précise, et une vue d'ensemble harmonieuse fait envisager, et les beautés de l'existence, et les apports que l'homme a droit et pouvoir de prendre pour soutenir sa vie, et de plus, les moyens qui le lui permettent. Bon sens, raison permettent d'écarter toute idée de mystère, de trouble ou de crainte, et de trouver et utiliser toutes occurrences bonnes et correspondant au but individuel. Pour voir la réalité splendide et connaître les principes simples qui régissent l'univers, il faut vivre selon les lois d'équilibre, de pureté, et la connaissance de la loi de causalité, qui représentent les bases et moyens de la création; il faut comprendre quelle est la vraie position

de l'homme, dans l'univers, dans la Création vis-à-vis d'eux.

Structure, éléments et forces organiques, sont et doivent être en constantes relations avec les forces et principes universels qui leur correspondent et avec lesquels ils doivent échanger par constantes actions et réactions. C'est l'adaptation plus ou moins juste aux conditions ambiantes, qui donne à l'homme la mesure de la facilité d'existence, et qui lui permet épanouissement, ou amène recroquevillement stérile, selon qu'il vit, ou non, en accord avec les lois universelles de la création. Individualiser l'universel, universaliser l'individuel, est, en résumé, la clé de l'échange et de l'essor harmonieux et constant. Tout ce qui existe dans la Création représente des manifestations, des extériorisations de la Pensée universelle, individualisée en l'être, et matérialisée par lui, grâce à l'application de son intelligence et à ses efforts et travaux. La pénétration de l'esprit, de la pensée dans la matière, faisant évoluer et produire celle-ci, --- les œuvres, les fruits de l'homme qui continue la création, sont des répliques qui, correspondant à sa constitution, sont et des effets de son ingéniosité, et des images de lui-même.

L'être humain est la plus parfaite de toutes les manifestations de la pensée, et c'est à lui qu'il appartient d'amener la Création à la perfection, par son travail incessant. Constituant l'achèvement suprême de l'œuvre de la Pensée dans tous les règnes, il représente l'Être dans son expression entière et parfaite. Pour être vraiment « l'être vivant », et susceptible d'agir selon les plans et buts de la Pensée parfaite incarnée en lui, il lui est nécessaire de parvenir à l'état de compréhension et de conscience requis, qui permettent à l'homme de définir sa situation dans la création, et de réaliser son existence en actes utiles à lui et à tous, tout en avançant résolument et heureusement sur le chemin de l'Évolution par la Connaissance, l'observation, et non plus par l'expérience douloureuse.

C'est l'organisme qui est le premier facteur de réussite et de progrès, quel que soit le but envisagé par l'être. Il faut le connaître, et comprendre, nous l'avons dit, ses attaches et ses correspondances profondes avec le domaine spirituel des causes.

Lorsqu'on a compris enfin ce simple point, que le corps est l'instrument le plus merveilleux qui existe, et que, quel que soit l'état précaire où on l'ait laissé crouler par ignorance ou abus, il est impossible d'en posséder un meilleur, avant que d'avoir personnellement décidé et accompli le travail de réparation, de rénovation utile, --- on ne discute ni ne tergiverse pas plus longtemps et l'on se met à l'œuvre de redressement ! Tant que l'individualité est desservie dans ses plans, par l'ignorance, le mauvais vouloir, la passivité de la matière, l'homme est entraîné par mille courants contraires à son essor. Le concours des organes et des sens correspondant aux attributs d'ordre supérieur n'est possible *que là où existe l'harmonie fonctionnelle parfaite.*

Maintes échéances terribles seraient évitées, tant à l'individu qu'aux sociétés et aux races, si la grande ignorance, conduisant à une telle redoutable inconséquence en tous domaines, ne laissait à l'aventure, au hasard, de résoudre les simples problèmes vitaux. Circonstances et conditions chaotiques, des plus anodines au plus graves, sont résultantes du manque de concentration, d'application des facultés, qui laisse l'homme flottant et désemparé devant les devoirs de sa vie. La vraie pensée ne peut intervenir tant que le canal que doit lui être l'organisme, est faussé, impur, inapte.

Il arrive, à l'être le plus égaré et inconscient, d'avoir parfois, en un éclair de raison, une vision de ce que devrait être sa réalisation, mais cet état de conscience est si relatif et fugitif, qu'il ne parvient pas toujours, par simple désir de mieux, et effort, à reprendre complètement pied, et que bientôt, il est à nouveau à la dérive. Il en est ainsi tant que le contrôle n'est pas établi sur l'appareil sensoriel et le fonctionnement organique, tant que les facultés cérébrales intellectuelles ne sont pas guidées par la raison, tant que la pensée individuelle, originale, n'intervient pas et ne donne pas la seule direction, juste pour chacun, --- que seule l'Individualité connaît et peut indiquer.

Conditions antérieures, fatalité, embûches multiples guettent à tous tournants, l'être qui vogue

sans étoile ! Cette lumière précieuse, cette étoile bonne, est au cœur de chacun, dans l'autel où règne sa Pensée une, éternelle, toute-puissante pour chacun, mais seulement pour lui-même et par lui-même.

Ne devient vraiment soi-même et libre de tout passé, que l'être qui prend conscience de sa vraie nature, qui conçoit la grandeur, la beauté qu'il est appelé à rayonner, et qui *agit* en conséquence.

Il faut régénérer, renouveler l'organisme, le conduire, sciemment, volontairement, par efforts persévérants, à devenir vivant, pur, actif.

Il faut procéder en sorte de faire libres les conduits et canaux qui doivent transmettre vie et pensée à la matière. Il faut que circulent librement les fluides vitaux organiques et atmosphériques; *qu'électrisme et magnétisme* animent, réveillent, mettent en vibration chaque cellule pour que la conscience, la Pensée prenne la direction suprême, et contrôle tout l'être.

L'état d'harmonie fonctionnelle, d'équilibre de santé peut seul permettre que cette vibration juste s'établisse, se propage en l'être humain.

C'est par la pratique de la Respiration, qui est le facteur vibratoire initial et constant, que l'état d'équilibre, d'harmonie fonctionnelle, parvient à s'établir définitivement en l'être humain : une vibration *juste* se propage dans l'individu qui est la continuation de la grande et éternelle vibration qui régit la Création. Source et soutien de la vie, la respiration est l'origine, le but et le moyen de la vie. A mesure que la respiration est plus consciemment exercée, le lien de la créature avec son origine devient toujours plus fort et conscient, et toutes les forces et puissances lui sont en partage. Qu'il ne soit même question que de vie matérielle, de force, de bien-être, de guérison, de moyen de rendre la vie plus heureuse, moins âpre; de renouveler, après écarts ou maladie, la matière appauvrie et déchue, c'est encore et seulement de ce recours qu'on tirera appui et santé. Une force innée de guérison est en tout être, et, vivre selon les lois de pureté et de juste vitalisation ---- mieux que toutes cures et fallacieux moyens toujours incomplets et inopérants quant au fond ---- permettra de revivre, physiquement d'abord, et de développer ensuite, le cerveau, et toutes les possibilités qu'il contient.

Le Cinquième Exercice, qui correspond à ce chapitre, a pour but une répartition complète du fluide électrique dans l'organisme. Une circulation régulière des courants nerveux jusque dans les extrémités ne tarde pas à s'ensuivre et à amener le réveil de nombre de centres nerveux, jusque-là plus ou moins paralysés, ou encore, déséquilibrés. Un véritable épanouissement de saine puissance, se manifeste, par animation et revitalisation des cellules cérébrales. Il est bon de faire cet exercice avec beaucoup d'attention, et sans jamais en exagérer la répétition; le faire au début une fois par jour suffit, et *jamais* plus de trois minutes consécutives. Ne pas excéder le nombre de 7 secondes d'inhalation et d'expiration, et même, commencer par un nombre de secondes, moindre.

Toujours bien observer l'attitude de parfaite détente et souplesse, indispensable à la bonne exécution et à la réussite de tous nos exercices. Attention et persévérance !

CINQUIÈME EXERCICE

Se tenir debout comme pour les Deuxième et quatrième exercices : attitude droite et complètement détendue et souple, muscles du visage, épaules, genoux, articulations en général, bien passés en revue et tenus en place et à l'aise; le poids du corps doit être réparti bien également, et supporté par la plante des pieds, et non par les talons. Il s'établit, lorsqu'on prend l'habitude de se tenir ainsi, debout et en marchant, un état d'équilibre et d'allègement des plus agréables, et fécond en bons résultats, sur le fonctionnement organique et l'activité cérébrale.

Le poids corporel même, semble moindre, et la fatigue diminue. Monter et descendre des escaliers devient un agréable exercice, courir devient une nécessité joyeuse lorsque l'occasion s'en présente. Les pieds deviennent légers; le caractère, la façon d'envisager l'environnement et les circonstances se ressentent du moindre effort accompli par la matière et le système nerveux, où la pensée circule plus librement.

Grâce à la pratique raisonnée et persévérante de nos exercices, un développement musculaire, un renforcement de vitalité, d'endurance se marquent bientôt, cela est dû à la façon correcte d'exercer la respiration, dans des postures et attitudes justes, permettant d'atteindre tous les centres vitaux, et de redonner pleine efficacité à l'organisme et au cerveau.

Donc, debout, détendu et attentif, le regard fixe sans raideur sur un point choisi, après avoir procédé aux respirations préliminaires, étendre les bras parallèlement, en avant, à hauteur des épaules, comme en un geste ferme marquant par l'attitude une volonté bien nette « qu'il en soit ainsi » ! C'est en somme une attitude et une expression de détermination, et un commandement mental, qui *veut* indiquer la voie au fluide vital, --- pour qui sait que par son expansion dans tout l'être, parfaite reprise de sa propre direction et contrôle sont assurés à l'exécutant.

Tous muscles détendus et obéissants, soumis à la volonté directrice, la colonne vertébrale ferme et droite, laissant librement passer l'ordre et le contrôle dans la matière, l'individu doit se sentir absolument et souverainement libre et indépendant, et il est alors maître de son organisme, dont les fonctions s'harmonisent peu à peu en conséquence, jusqu'à réaliser et manifester parfaitement la pensée qui pénètre, renouvelle et revivifie l'organisme, par l'entremise du souffle, et du système nerveux qui convoie le fluide électrique générateur de force et d'activité physique et mentale.

Les muscles des bras ainsi tendus en avant, ne doivent être crispés sous aucun prétexte, les mains restent absolument souples et pendantes. La volonté de ferme maintien qui tend les bras, s'arrête aux poignets.

Pendant l'élévation, on respire lentement et régulièrement pendant 7 secondes (ou moins, à condition de rythmer toujours bien régulièrement selon le nombre de secondes choisi); au bout de ces 7 secondes, les bras --- non les mains --- se sont graduellement tendus à fond, bien que sans effort, et les mains restent détendues et inertes; rester ainsi, après l'inhalation, pendant la *tenue* du souffle de 4 secondes, et exhaler pendant sept secondes en détendant complètement tous les muscles des bras; puis quatre secondes d'*arrêt* du souffle, et recommencer. On répète cela trois fois de suite dans cette position; donc, trois *inhalations* et tension musculaire des bras contrôlée et graduelle --- trois *tenues* du souffle, en conservant tension; --- puis trois *expirations* en détendant les bras et en les laissant légèrement revenir vers la poitrine en un geste souple et arrondi; --- et trois arrêts du souffle.

Lorsque le troisième cycle est ainsi complètement terminé par un arrêt du souffle, on inhale à nouveau pendant sept secondes, mais en écartant les bras à droite et à gauche, en les maintenant toujours à niveau de l'épaule et en les poussant légèrement en arrière, de façon à donner la plus large expansion possible à la cage thoracique; les bras se trouvent alors latéralement étendus (formant donc la croix).

Ce changement de position des bras (de parallèle, à latérale) s'effectue pendant les sept secondes d'inspiration, les muscles des bras, au bout de ces sept secondes, sont tendus comme dans la première partie de l'exercice, et les mains toujours absolument libres et souples; *tenir* le souffle pendant quatre secondes en maintenant la tension contrôlée, exclusivement dans les bras, et *expirer* pendant sept secondes en rendant complète détente et souplesse aux bras; *arrêt* du souffle pendant quatre secondes, toujours comme dans la première partie de l'exercice, et *inhaler* à nouveau sept secondes, etc. Faire trois fois le cycle complet, comme dit en premier. A la *septième* inhalation, ramener les bras en avant pour reprendre la position initiale (bras parallèlement étendus en avant), *mais*, au lieu de laisser pendre les mains dans l'articulation du

poignet, les maintenir dans la ligne de prolongement du bras, et diriger les extrémités digitales des deux mains les unes *vers* les autres. Il ne faudra point les faire entrer en contact, mais bien les maintenir à toute petite distance --- 5 à 10 centimètres environ --- Voir figures V de la planche I, en fin du volume. Lorsque cette position est atteinte, et que l'inhalation est complète, les bras sont tendus comme dans les autres parties de l'exercice, de l'épaule au poignet; on reste ainsi avec les doigts souples, opposés par les pointes non jointes, pendant la tenue du souffle, puis on expire pendant sept secondes en détendant complètement les bras, et on les laisse retomber de tout leur poids, le long du corps.

Nous avons donc pour l'exercice entier sept respirations complètes, comprenant : inhalation, tenue du souffle, expiration et arrêt. Ces sept respirations s'effectuent dans trois positions différentes : Premièrement, trois respirations complètes, bras étendus parallèlement en avant. Deuxièmement, trois respirations complètes, bras étendus de côté. Troisièmement, une respiration complète, bras à nouveau étendus parallèlement en avant, mais les mains tendant à se joindre.

Il est impossible de dire ce que chacun tirera de cet exercice, comme d'ailleurs de tout ce qui est offert ici. C'est par pénétration de l'esprit de cet ouvrage, par reprise graduelle de soi, par application régulière et attentive, que la puissance de réveil des forces et facultés, enclose dans la pratique de ces exercices, donnera, à chacun, la mesure de leur valeur de moyens de développement, et la connaissance de ses pouvoirs et ressources ignorées et retrouvées.

Le système nerveux, qui est à la fois l'agent de liaison de la pensée et du corps, et le moyen par lequel la volonté conduit la matière et toutes fonctions organiques, est chez la majorité des individus dans un état de déséquilibre et de délabrement absolument alarmant. Surmenage, mauvaise nutrition, inconséquences de toutes natures, mésusages des organes, méconnaissance absolue de toutes lois élémentaires d'hygiène, d'assimilation, d'élimination, de génération et de régénération, ont, peu à peu, amené l'homme à des conditions d'existence toujours plus fausses, artificielles et anti-physiologiques.

Une des grandes et dangereuses causes de déséquilibre nerveux réside, pour beaucoup de cas, dans une inobservation des lois qui doivent présider à l'assistance donnée à la naissance. Le cordon ombilical est généralement tranché prématurément, de façon inexpérimentée, brutale et absolument non scientifique. Il s'ensuit un choc nerveux très préjudiciable, qui occasionne dans la suite de multiples troubles imputés à des causes plus ou moins fantaisistes qu'on s'essaie à traiter de façon erronée, parce qu'ignorant de l'origine du désordre. Fortifier, pacifier, équilibrer le système nerveux en le régénérant par le souffle et l'apport du principe vital y contenu, et en produisant le fluide électrique capable de charger et recharger le système ganglionnaire, amener parfaite circulation et distribution de ce fluide électrique dans tout l'organisme, par l'exercice conséquent, rééducateur des centres nerveux --- tout cela est parfaitement réalisable, possible, et s'en rendra rapidement compte l'exécutant consciencieux.

Il n'y a pas de mystères, il n'y a qu'ignorance des causes, ne cherchons donc jamais la complication, ne nous complaisons point à voir l'extraordinaire, le magique et le fantastique, partout là où notre savoir, nos conceptions, limités, nous bornent la vue ! Ce que nous ne pouvons encore clairement concevoir et suivre, dans cet Enseignement, ne nous l'imaginons point « occulte » sous le sens mauvais attaché à ce mot, mais sagement, rappelons-nous, dès l'abord, que tous les phénomènes, si fantastiques puissent-ils nous apparaître à première vue, ne sont que des *résultats*, sont *certainement* basés sur des lois naturelles, rigoureusement justes et exactes.

Superstition ne peut découler, tout comme goût du mystère, que d'ignorance, et de déviation de la pensée desservie par un organisme mal en point.

SIXIÈME LEÇON

NOUS avons vu, dans la précédente Leçon, que les moyens de guérison généralement usités ne font jamais que pallier les effets du mal, dont l'origine est, ou méconnue, ou tenue pour accessoire. A différentes époques, et encore de nos jours, les cures « par magnétisme » furent et sont en honneur dans certains milieux, ignorants des causes et effets profonds des états qu'ils constatent, et des moyens qu'ils emploient pour y parer, sans véritable savoir. Toutes les prétendues guérisons ainsi obtenues ne sont que replâtrage, déplacement ou changement de mal; il ne saurait en être autrement, car il est aisé de comprendre qu'il y a double méfait : aggravation certaine de la cause, qui, négligée, s'enracine et propage ses mauvais effets, et de plus, appel illicite à d'autres centres ou organes, brutalement stimulés et mis en demeure de suppléer de force à des déficiences qu'on ne répare pas. On fait, dans tous les cas, appel au système nerveux, qu'ainsi on malmène et pille par le moyen de stimulations et réactions médicamenteuses ou mécaniques, ou encore, par suggestion, qui porte atteinte à la liberté de la pensée individuelle. De toutes façons, il y a dommage certain, et impossibilité pour la Nature, médiatrice naturelle et souveraine, de mettre en action ses moyens et forces de réaction vraie et toute-puissante, pour amener la guérison naturelle, profonde et durable, par retour à la norme. Il y a, de plus, atteinte à la liberté de pensée individuelle et véritable danger de déviation mentale pour qui se soumet à l'emprise des guérisseurs de toutes natures, qui prétendent suggestionner, magnétiser, donc substituer leur volonté à celle du patient. Nul ne peut ---- nous le répétons et répéterons toujours ---- « guérir » son prochain !

Tout ce qui est tenté par autrui, en fait de soins, médications, essais de redressement, etc., sur un individu, est et ne peut être, que tout à fait temporaire et illusoire quant à la valeur et à la profondeur des résultats. C'est parce que l'homme est lent à comprendre qu'il est seul juge et maître, en tout ce qui le concerne directement, c'est parce que, par ignorance, paresse et suggestion il préfère chercher toujours *ailleurs* qu'en soi-même, s'appuyer sur autrui, au lieu d'approfondir et *comprendre*, s'en référer à toutes autorités qui veulent bien prendre la peine de le fustiger et tondre, au lieu d'agir avec loyauté et courage sans toujours quémander et s'appuyer, ---- c'est pour cela que, malgré l'intelligence et les pouvoirs et facultés merveilleux qu'il possède, l'homme est de plus en plus dépendant, souffrant et esclave de maux, besoins et travers, toujours plus graves et nombreux.

Chaque individu doit pourvoir à sa vie, que ce soit pour subsistance, connaissance, guérison; tout est partout, tout est à tous et en tous...

Nul n'est là pour servir la paresse d'autrui, et c'est par paresse que l'homme se soumet, par paresse et incurie qu'il devient malade, par lâcheté, crainte et aveugle croyance, par oubli de ses valeurs et dignité qu'il tombe aux mains de charlatans, de « guides », qui l'exploitent, l'étouffent.

Crainte, peur, suivent les écarts, et sont à l'affût, ceux qui, tels des fossoyeurs, ramassent les carcasses sans âme que sont les êtres qui abdiquent volonté et courage de vivre, au lieu de se redresser dignement après les suites d'erreurs que représente toujours un état de mal.

Il est au pouvoir de chacun, et *seulement au pouvoir de chacun*, de reconstruire, de réédifier, selon la loi, le plan d'universelle pureté et harmonie, cette vie dont il fit une erreur, une épave, et ce n'est point en se soumettant servilement aux pratiques d'individus inqualifiés, de par les lois naturelles et d'évolution mêmes, pour ramener droiture et conscience dans autrui, cela ne se peut pas ! Tout au plus, l'être ---- parvenu par développement à un point de compréhension meilleur, à un esprit de naturel altruisme, à un état de sagesse et de clairvoyance plus grand ---- tout au plus, cet être peut-il rappeler à son prochain, les lois et la voie, indiquer les meilleurs et plus rapides moyens de reprise d'équilibre, mais en aucune manière, il ne saurait *opérer*

efficacement au lieu et place de quiconque. Cela est incompatible avec une conception claire de la valeur et de la nature de l'individualité, toute-puissante et maîtresse en chaque être !

L'individu qu'on a « guéri » ne peut l'être que tout passagèrement et apparemment, et, tôt ou tard, on se rendra compte de cela, à la constatation inévitable qu'on ne manquera pas de faire, d'autres maux ou déviations qui, immanquablement surviendront en d'autres points de l'organisme ou domaines d'action.

L'individu qu'on *mène*, qu'on guide, qui suit aveuglement, indications, impulsions, suggestions et conseils d'autrui, ne trouve jamais *sa* voie, erre, cahote, tourbillonne, ou encore se laisse vivre dans la béatitude inepte et inconsciente, jusqu'à ce qu'un réveil, cinglant et souvent douloureux, le rappelle à la conscience de soi, à son devoir, à l'indispensable travail libérateur.

L'individu qui, paresseux, végète, vit sur le commun, qui croit être « malin », en profitant de circonstances ou de l'entourage pour tirer à soi et vivre sans effort, recevra le juste salaire de son manque de dignité humaine, de son indécence et de la trahison que représente sa non-participation à l'œuvre d'avancement, de progrès général...

Revenons aux moyens de « guérison » employés, et voyons comment ils opèrent, et risquent de causer des dégâts irrémédiables.

Le guérisseur qui veut « impressionner » le patient inconscient et engourdi, et qui emploie pour le suggestionner attitudes et paroles mirifiques et incompréhensibles, et qui fait entrer dans son jeu, le docile inconscient, fait œuvre incontestablement néfaste. Il stimule, éveille et fait dévier l'imagination, il surexcite et force la volonté, il change le cours de la pensée de l'individu qui se soumet ainsi passivement à lui, au mépris de sa responsabilité et de son individualité. Cette passivité, cette réceptivité mentale à la suggestion d'autrui est de nature hypnotique, et dangereuse quant aux réactions.

Qui suggestionne un individu et prétend le magnétiser pour le fortifier et guider, ne fait en réalité qu'un appel à la réserve de magnétisme, à la volonté de cet individu, cela est toujours préjudiciable au patient, car la réponse, la réaction ne peut s'effectuer que par réflexe brusque du système nerveux sympathique, et n'est ainsi acquise qu'au détriment de la réserve vitale, par mesure anormale. Le *magnétisme* sollicité pour subvenir, suppléer au fléchissement du courant d'électrisme, qui doit logiquement, régulièrement maintenir vitalité, activité, et obéissance organique à la pensée --- non seulement s'épuise, mais encore, fait débiter, pour ainsi dire, artificiellement, par sollicitation, excitation anormales, ce courant *d'électrisme* déficient, à grands flots, ce qui mène rapidement à épuisement total.

Magnétisme et *électrisme*, sont deux formes de la manifestation de la force vitale, du courant *vital Universel*, dans *l'être humain*; selon leurs circuits et attributions, l'un et l'autre véhiculent force organique et de pensée dans l'individu, par le canal des deux systèmes nerveux : cérébro-spinal et sympathique.

C'est ainsi que l'impulsion vraie de la pensée individuelle émanant du cœur, est rendue perceptible à l'être, grâce à l'activité du système *sympathique*, qui convoie le *magnétisme*.

Le système *cérébro-spinal* convoie la force d'activité, d'action, d'exécution, que constitue, représente et soutient l'*électrisme*.

L'équilibre entre ces deux forces, est condition expresse d'harmonie, à la fois corporelle et mentale. La récupération, la recharge des systèmes nerveux, s'effectue au moyen du *Souffle*, qui est à la fois *principe et agent Universel et Individuel de vie*.

La vie est éternelle vibration, cette vibration universelle se communique à la créature par sa participation, inconsciente dans les règnes antérieurs au règne humain; dans celui-ci, pour que

l'homme *devienne un individu*, c'est-à-dire un être conscient, il faut que par sa *respiration*, comprise par lui comme moyen de relation à l'universelle force et Pensée, et agent primordial d'évolution ---- l'homme rende cette respiration *volontairement* rythmée, profonde, après avoir pris clairement conscience, que de cette respiration : Souffle, ou « Esprit » des Anciens, dépend pour lui l'épanouissement de tout son être.

Il apparaît ainsi, bien nettement, que la *seule* décision de l'individu peut et doit intervenir dans la question de son débit vital, tant organique que de pensée, et que tout appel illicite ne saurait être fait qu'au détriment des lois d'Equilibre qui régissent Vie universelle et individuelle.

Opérant et « opéré » ont d'ailleurs, quant au fond et aux répercussions, égale mauvaise part !

Inconscience de part et d'autre, mais dont, il en est temps, doivent sortir le plus possible d'individus, afin que le chaos général, que conditionnent toutes les erreurs et infractions commises par les hommes, ne continue plus de s'aggraver.

Le patient qui s'abandonne à ces « moyens de relèvement », peut croire, momentanément, à un réel apport de vitalité, de volonté, mais nous savons bien, dès que nous avons quelque peu pénétré le sens et les leçons des lois naturelles, que rien ne peut venir à l'être : qu'il ne fasse sortir *de soi*; ceci, aussi bien quand il s'agit de vitalité organique, que de connaissances ou facultés et talents ! Chacun est pourvu, à son arrivée sur terre, d'un capital de connaissances individuel, d'un certain bagage de potentiel vital; il s'agit pour chacun de trouver, de retrouver en soi la Connaissance innée, et d'être bon gardien et débiteur de ses dons et pouvoirs, et de ce potentiel vital.

Tous excès, erreurs, infractions en tous domaines refoulent la connaissance, empêchent la manifestation de l'individualité, de la conscience, et usent prématurément le capital-vie.

Il est puéril de vouloir « rattraper » de la vie, en se gorgeant de matière, qui n'est pas vie en soi; et c'est ainsi que médecine, médicaments, suralimentation, stimulants, font faire fausse route, et enfoncent toujours davantage l'individu dans des espoirs chimériques, des illusions; il n'est d'ailleurs pas moins vain et naïf de vouloir faire débiter vie et volonté à un être, en prétendant faire passer vie et volonté d'un quelconque opérateur dans cet être !

La meilleure volonté, la plus grande croyance, n'y pourraient suffire ! Illusions, qui se dissiperont, plus tôt ou plus tard, selon le degré de compréhension, d'évolution atteint.

Des stimulations seules, nous le répétons, qu'elles soient médicamenteuses, alimentaires ou d'ordre suggestif, ne peuvent que déséquilibrer courant et débit vital.

Une seule intervention est plausible, naturelle, opérante, c'est la reprise en mains de l'individu *par soi-même*; un seul moyen lui permet de mener à bien son désir de vivre pleinement et intelligemment, c'est de *mettre volontairement en vibration son organisme, par sa respiration, consciemment et scientifiquement exercée*.

Le prétendu magnétiseur ne *communique* aucun magnétisme à son client. Il peut seulement arbitrairement stimuler la production, la génération d'électrisme, mais cela sera à répéter, et est une cause d'amointrissement physique et moral pour qui se soumet à la pratique du guérisseur.

Il n'y a pas lieu de blâmer les prétendus guérisseurs : ils ne font que répondre à la demande, à la paresse, à la mentalité bornée et imaginative de l'époque. Ils ne sont ni plus coupables, ni plus ni moins ignorants que ceux qui s'adressent à leurs « lumières ». Tant qu'on supporte, tolère et nourrit des parasites, l'espèce en subsiste. Tant qu'on nourrit des mendiants, ils demeurent...

Devenir compréhensif, loyal, actif, travailler courageusement à sa propre *re-naissance*, à assurer, soi-même, ses conditions de vie, éclaire et assainit autour de soi atmosphère,

entourage et relations. Il ne faut jamais s'en prendre à autrui des avatars qu'il vous cause, la loi de correspondance groupe les pareils... N'est exploité que celui qui s'y prête, il récolte selon qu'il a semé, que ce soit en pensée ou en actes, consciemment ou inconsciemment.

Qui prétend atteindre à l'efficacité, à la paix, à l'équilibre, doit regarder où il jette l'ancre, où il accroche les pieux de sa tente ! Qui veut sainement évoluer, avancer, qui veut guérir et se libérer, doit tout peser et comprendre de ce qui l'entoure, de ce qu'il fait et désire. Il doit vouloir choisir, et baser ce choix selon sa conviction profonde, et ne pas « ménager la chèvre et le chou » ! S'il veut parvenir à vivre avec pureté, et avoir la possibilité de donner essor à ses meilleurs vœux et facultés, s'il veut sortir du courant général d'erreurs, s'il veut avoir un corps sain, digne véhicule d'une pensée claire et agissante, il lui faut réfléchir et faire le tri, savoir ce qu'il est, ce qu'il veut, ce que sont et veulent ceux qui l'entourent; il lui faut se mettre au clair sur ses désirs les plus secrets, en connaître la nature, le but, et juger des moyens qu'il employa jusqu'ici pour se réaliser, et de ceux qu'il lui semble juste, *maintenant*, d'employer. Il lui faut savoir, s'il veut « comme tout le monde », vivre dans l'incertitude, l'angoisse, le manque de précision, de netteté, ou s'il désire vraiment suivre les indications de sa conscience, *devenir lui-même*, selon son meilleur idéal. On ne peut servir deux maîtres...

Le monde, avec ses illusions et constants écarts d'équilibre, est le piège constant qui fait buter l'irréfléchi, l'inconscient, le distrait.

Une autre voie, ferme, de véritable conscience et droiture est offerte. Par nonchalance, entraînement, il semble plus aisé de suivre la première, de cueillir facilement les fallacieux avantages qui semblent s'offrir sans comporter de travail ni de peine, il semble plus malin d'exploiter que de travailler, il semble plus facile de se faire soigner et guérir, que de se redresser !... Tout cela est illusion, et nul que l'individu lui-même ne peut acquitter la somme de ses erreurs, des troubles qu'il provoqua, même par simple participation ou tolérance; nul que l'individu lui-même ne peut travailler efficacement à son développement, à sa guérison, à amener en soi plénitude féconde, essor parfait.

L'homme, créé, doit être créateur par son intelligence, par le déploiement de son ingéniosité bonne, par le rayonnement de la force, de la beauté qu'il détient. Il est l'achèvement de la *Création*, qu'il doit poursuivre et parfaire pour amener complète *évolution* et perfectionnement de la matière, et soumettre toujours plus sûrement et étroitement cette matière à la Pensée. L'homme doit commencer cette œuvre de créateur en se recréant soi-même, en renouvelant volontairement toutes les cellules de son organisme créé, qui devient alors juste canal et reflet de sa Pensée. Il est donc impossible, on le conçoit, à quiconque, de décider et d'agir pour autrui en tout ce qui concerne vie corporelle et de pensée, individuelle.

Le tout est d'être, avant tout, en accord avec sa conscience, de ne pas nourrir un espoir, un idéal, et de se laisser aller à agir de façon absolument incompatible avec ses sentiments. Lâcheté, paresse, crainte, goût de profit, se payent également cher en la circonstance.

Qui parle des plans supérieurs de la conscience, de supériorité transcendante, etc., et se nourrit de cadavres, fréquente des gens douteux et sans vergogne : brasseurs d'affaires, jouisseurs de toutes marques, exploités éhontés de l'ignorance ou des vices de leur prochain, ou encore, qui tolère avec un détachement coupable, paroles, actes ou distractions non conformes à la ligne de droiture qu'il sent juste et aspire à suivre --- n'est honnête ni avec soi-même, ni envers autrui et ne peut manquer de déchoir quelque jour, et de payer son manque de loyauté et de courage.

Ne mêlons pas constamment sentiments, moyens et genres; ne pensons point pouvoir atteindre un but noble par des détours; une seule décision claire et constamment soutenue par des agissements conformes, droits, peut conduire la lumière, au but véritablement humain ! Il faut être de bonne foi, il ne faut pas profiter de ce qu'on n'approuve pas, même de façon détournée ou infime, car on contribue ainsi à en assurer la durée. Qui sait, en son for intérieur, qu'une

quelconque chose est contraire à la conception qu'il a réalisée du bien, de l'ordre, de la pureté, et que par conséquent il envisage comme néfaste à l'épanouissement des qualités, facultés et bonheur humains, n'est point toujours chargé, certes, de partir en guerre pour détruire cet obstacle, susceptible de nuire aux inconscients, mais son strict devoir est au moins, de se détourner absolument, et de ne participer en aucune manière, en tout ce qui le concerne, à ce qu'il reconnaît faux, inutile ou nuisible; dès qu'il y accorde seulement l'appui de son indulgence ou qu'il y participe tant soit peu, en prenant la quoi que ce soit qui puisse lui sembler avantageux, il est infiniment plus coupable que les ignorants qui pataugent encore dans une obscurité, derrière laquelle, eux, n'ont pas encore pressenti la lumière, la vérité. Attention à qui veut louvoyer, il mérite d'être échaudé et il le sera, immanquablement, tôt ou tard !

Ne s'appuyer sur personne, n'accuser personne, mais faire rigoureusement sa part, nul ne peut jamais accomplir la part d'autrui; son exemple seul peut enseigner à son prochain, comment, au mieux, il peut accomplir sa tâche, pour parvenir à sa libération. N'essayer jamais de tromper, car on ne saurait jamais nuire à quiconque par pensée ou acte déloyal, autant qu'à soi-même !

L'état de conscience auquel on a, par volontaires et courageux efforts, atteint présentement, est seul juste critère. Accomplir pas à pas sa route, en faisant son travail avec joie et courage, sans jamais tâcher à s'appuyer sur personne !... Aussi bien, cela ne se peut pas ! C'est l'effet de l'illusion, de l'ignorance, qui fait croire, pour un moment, qu'un appui peut être réel, quant au fond du problème individuel.

Qui surcharge son voisin, de travail, de peine, de soucis, ou qui l'entrave dans sa tâche, qui croit bon de se reposer sur plus fort ou courageux que lui, retombera quelque jour plus bas, et lourdement chargé du surcroît de peines et d'efforts, dont il fut la cause !

Quelles que soient, convictions, foi ou croyances, chacun, au plan où il se trouve, peut être dans le bon chemin, mais il n'y est cependant, que s'il en use toujours loyalement avec sa pensée de mieux, et s'il ne tâche pas à barboter dans les eaux du voisin, afin de tirer à soi ce qui pourrait, peut-être, être encore bon dans le fond de vase qu'il réprovoque... en principe !

Libres penseurs, catholiques, protestants, mahométans, matérialistes, scientifiques, etc., ont tous un même devoir d'honnêteté à remplir : qu'ils se rallient à « Dieu » et se recommandent de Ses pouvoirs et bienfaits; qu'ils préfèrent devoir existence et intelligence à la grande et universelle Cause initiale; qu'ils invoquent le Tout-Puissant, le Père Eternel de toute vie, qu'ils invoquent l'Energie créatrice, ils ne seront dans la Vérité qu'autant qu'ils suivront les lois de pureté, du respect de la vie, et de l'évolution constante vers le perfectionnement. On prouve sa foi, on ne la *dit* pas; on la prouve en vivant dignement, sainement et courageusement.

Il n'appartient à personne de détruire une conviction, toute foi sincère est vraie, noble et respectable, pour autant qu'elle rend digne et fécond celui qu'elle habite. Ne pas vouloir détruire ce qui est suranné, car à mesure de l'éveil de la Pensée dans l'humanité, à mesure du réveil de l'individualité en chaque être, ce qui devient inutile et risquerait d'être entravé à la marche de l'Evolution doit tomber, se détruire de soi-même ---- donc, non démolir, mais édifier du nouveau, qui, tout naturellement, remplace petit à petit ce qui ne remplit plus le but d'utilité assigné à tout ce qui existe dans l'Univers. *Servir* : au progrès, à l'avancement général, à l'évolution ---- à son propre avancement d'abord.

Il y a des lois d'équilibre que rien ne doit rompre, ce qui passagèrement est faux et inexact, ne peut durer qu'un temps, ne saurait demeurer au-delà d'une stricte limite de tolérance. C'est toujours une question de temps, qui finalement concilie toutes choses. Tout est dans le Temps, et ce qui, choses, gens, dogmes ou formes, est en retard, doit, ou suivre l'élan, ou disparaître, lorsque l'heure est venue de la rééquilibration indispensable. C'est ainsi qu'on conçoit combien il serait vain, puéril et faux de s'attarder à vouloir, à mesure que l'on juge plus clairement des états passés ---- prétendre changer, anéantir, ce qui subsiste encore de non pleinement conforme aux besoins vrais du Temps; aller de l'avant entraîne, mieux que des discours, sanctions ou

répressions, tous ceux qui s'attardent encore par ignorance.

Il est évident que la marche des plus vaillants est ralentie, entravée, par la nonchalance et le manque de courage, de réaction juste, des tièdes et des endormis, et qu'aussi longtemps que les paresseux se font traîner et remplacer, la tâche est double pour ceux qui œuvrent, qu'également, tant que des courants de pensée faussés et malsains *entretiennent* l'idée du mal, de la souffrance, un état indésirable et douloureux continuera de sévir, d'obscurcir et de compliquer l'existence de tous. Bien que ce ne soit que de plus en plus relatif, pour qui a trouvé son centre, sa voie, sa loi et sa direction, et qui sait qu'il doit maîtriser ambiance et conditions de l'entourage en ce qui le concerne personnellement ---- il n'en est pas moins vrai que désordre et déséquilibre rejaillissent alentour, et compliquent l'existence de tous.

Même alors qu'on a compris la vanité de la commisération vague que s'offrent mutuellement les délinquants que sont les ignorants, il existe une sensibilité vraie qui réagit à leur misère, à leur souffrance; on éprouve toujours un sentiment pénible, poignant, à les voir se débattre...

Tout ce qui est désordre, chaos, représente des pierres d'achoppement pour tous, des obstacles au progrès, au bonheur général, à l'Évolution. Il est donc de toute urgence d'être constamment en éveil pour ne pas se trouver gêné par les courants faux où tourbillonnent les inconscients, et de faire tout le possible pour éclairer la voie pour tous, afin que ne souffrent plus les errants d'abord, et que diminuent de plus en plus les pierres, les obstacles, qui encombrant le chemin.

Qui veut aller de l'avant, savoir, comprendre, ne plus souffrir, doit faire, avant tout, preuve de loyauté, de pureté et de courage, doit travailler effectivement à l'avènement de la Connaissance en établissant, partout là où il peut, des conditions de netteté, d'ordre et d'activité. Il ne saurait être possible de produire quelque amélioration que ce soit, dans aucun domaine, ne l'oublions jamais, avant que d'avoir pourvu à son propre rétablissement d'équilibre, corporel et mental. Il ne sort d'eau pure que d'un récipient net. Culture et purification de l'organisme, qui amènent éclaircissement mental, équilibre et perfectionnement moral, restent donc à la base de toutes réformes tentées en vue d'un progrès, de n'importe quel ordre soit-il.

Qui *s'individualise*, sort de plus en plus des limitations dans lesquelles croupit et gémit la masse, parce qu'il a compris où et comment il peut puiser sagesse et lumière; parce qu'il sait par quel moyen il peut rester en contact avec la véritable force; il a compris quel est le seul appui véritable qui soit offert à la créature devenue consciente. Il ne doit cependant pas oublier qu'il ne reçoit que pour *laisser passer*, enrichie par sa pensée et son intelligence, la Force, la Connaissance universelle qui s'individualise en lui, comme elle doit le faire, fera en chacun.

On ne saurait recevoir de vrais biens que dans la proportion où l'on se rend apte à rayonner, donner, à se perfectionner pour servir.

L'Enseignement Mazdéen propage le Message de libération. Chacun et tous y ont droit, tout est offert, tout est là, et qui est décidé à progresser soi-même et à devenir agent utile de l'évolution, est certain de trouver là la voie et les moyens qui lui permettront rachat et essor; est assuré de parvenir à réformer en soi et autour de soi, toutes conditions indésirables, d'apprendre, non seulement, à se guérir de tous maux, mais encore, de savoir comment supprimer la cause de tout mal, d'écarter les éventualités de rechutes, de devenir sain et équilibré, de connaître vraiment l'harmonie que crée la plénitude; de ne plus jamais revivre les heures d'angoisse, de doute, de regrets, qui déchirent ceux qui vivent dans la confusion et l'incertitude. Ici, la source véritable est librement indiquée à tous, et tous éclaircissements sur la voie à suivre, sur les moyens qui permettent de la suivre aisément sont donnés : ils conduisent à accroître la vitalité, à alléger et purifier la matière afin de libérer la pensée, en rendant activité et efficacité aux centres cérébraux et aux facultés. Le but est promis à tous : devenir conscient, évoluer librement; n'y parviendront que ceux qui appliqueront loyalement et strictement les justes principes, et qui s'appuieront sur l'exercice scientifique de la Respiration, cultivée jusqu'à devenir consciente.

L'état de santé physique et moral acquis, des horizons clairs deviennent perceptibles, une marche aisée rend l'évolution heureuse; des plans, sans cesse meilleurs, s'ouvrent à la compréhension, qui facilitent l'accès à d'autres plans, toujours supérieurs et plus révélateurs. Il ne s'agit que de peu de chose, en vérité, pour atteindre à cette libération : *respirer*.

Respirer, non plus machinalement, automatiquement, mais avec attention ! Il n'en coûte qu'un effort de concentration, il ne s'agit que de ne pas rester inconscient et végétatif; il faut décider de son orientation, de son essor. Puisez dans l'atmosphère, prenez y la force, la sagesse, inépuisables, universelles, dont une part *vous* revient indubitablement, mais que vous devez *décider* de prendre, et qu'a ce seul prix vous recevrez. A ce seul prix ! N'est-ce point tentant ? Tout est taxé, tarifé, monopolisé, et vous ne sauriez rien trouver qui ne soit exploité par quelque « malin », --- du moins le pauvre le croit-il, --- qui se mit à l'affût, qui mit sa vie au service d'une forme d'ingéniosité profiteuse, pour rançonner et paralyser la vie de ses frères --- rien n'est plus libre, sinon l'atmosphère.

Respirez donc, puisez vie consciente, heureuse, devenez forts, rayonnants, et beaux de l'illumination de votre vraie pensée, qu'étouffent vos erreurs ! Respirez, il est temps, sinon, le jour est proche où deviendront plus rudes les jougs qui vous blessent, les limites et les fardeaux qui vous briment et qui étouffent vos dons, vos aspirations, où des barrières toujours plus étroites seront opposées à votre désir de libération d'épanouissement !

Respirez à pleins poumons rendez vie à tout votre être, libérez votre intelligence, rendez actives vos fonctions cérébrales, équilibrée et puissante votre activité mentale, jusqu'à vous développer au point d'épanouissement optimum, d'effcience, qui donne liberté vraie.

Ce n'est point à batailler contre les vieilles erreurs, à se révolter contre ce qui opprime, à crier contre les promoteurs de désordre, de mal, qu'il faut passer sa précieuse vie ! Vaines criaileries et gesticulations ne conduisent qu'a une perte de temps regrettable, à une usure de force, inutile et souvent dangereuse, car, qui se mêle au trouble, en reçoit toujours des éclaboussures ! Penser juste, agir, et employer, pour y parvenir aisément et sûrement, les moyens conséquents, voilà ce qui est de l'heure, pour qui veut sortir de l'impasse, et y voir clair !

Laissons combattre les moulins à vent, ceux qui en sont encore à ce stade, et qui se passionnent pour les vieilles erreurs et moisissures qui se sont accumulées dans tous les domaines de l'existence artificielle que se sont fabriquée les hommes politiques, religieux, scientifiques, économiques ou autres !

Pour ceux qui ont pressenti un changement possible, un Jour nouveau, qu'ils sachent bien que ce Jour de rédemption est pour chacun, non demain, non dans un avenir proche ou lointain, mais bien *aujourd'hui, maintenant* ! C'est *maintenant*, pour vous qui lisez, que toutes choses doivent s'accomplir, c'est par vos actes et pensées que doit s'effectuer votre délivrance, c'est la pensée de votre cœur, l'orientation, les mobiles de vos désirs, la nature de vos actions, qui seuls peuvent amener la rémission promise à tous, pour tous péchés, toutes erreurs ! Si vous ne faites pas *maintenant*, dans votre cœur, dans votre conscience, le loyal chemin de retour à la vérité, à la dignité, à la pureté, si vos agissements ne sont pas, tout de suite, des preuves éclatantes de votre relèvement, de l'éveil de votre conscience, l'heure du « salut » véritable ne saurait sonner pour vous. *Maintenant, tout de suite*, est le jour, l'heure de la Rédemption; nul être ni puissance, ne peut racheter vos erreurs, les erreurs du monde ! Vous seul, en retrouvant la voie de la Vérité, en agissant selon la voix de votre cœur, en œuvrant de toutes vos forces, de votre courage, de toute votre intelligence, pouvez vous libérer et devenir vous-même, et non rester un jouet, un esclave de tout et de tous !

Pourquoi rester à patauger au milieu des non sens, des difficultés, des dangers, quand un chemin simple et facile est ouvert, où ne règnent plus impureté et souffrances; pourquoi gémir, ou dormir, quand la vie est si belle et bonne, à qui suit les lois qui la régissent ! Bon sens et contrôle de soi, apportent à chaque être qui se reprend, et qui, se développant, voit s'ouvrir

devant lui l'immensité des connaissances vraies libératrices, --- la certitude que chaque seconde de la vie est précieuse, belle, meilleure que la précédente, doit, peut, être féconde. La tâche est grande, mais elle est une joie pour qui a compris et elle devient d'ailleurs plus simple, à mesure que par l'avance gagnée, compréhension et intelligence deviennent toujours plus opérantes.

Plus de théories, d'hypothèses ! Ne restons pas les bras croisés, non plus que les sourcils froncés ou les poings crispés, pas de regrets, de rancœurs, de reproches ! Travaillons, chacun sur nous-mêmes, ne nous croyons, ni le droit, ni le devoir de balayer devant la porte du voisin ! Rentrons en nous-mêmes, révisons et redressons, « nettoyons », ce qui cloche, nous ne manquerons point de besogne, et n'aurons point alors le loisir de critiquer, reprocher ou prétendre éduquer, alors que nous plongeons encore, nous-mêmes, par tant de côtés, avoués ou obscurs, dans le gâchis général.

Nous ne pouvons parvenir à être heureux en ce monde, qu'autant que nous en reconnaissons la beauté, et qu'autant, surtout, que nous avons la loyauté de reconnaître notre part dans le flot d'erreurs qui le voile et l'obscurcit. Reconnaissons quelle est notre place en ce monde, et comprenons que nous avons pouvoir et devoir d'en diminuer les imperfections : en commençant par les nôtres propres, d'abord ! Comprendons que quelle que soit la place que nous y occupons actuellement, elle est la seule que nous soyons capable de tenir, et qu'elle ne deviendra meilleure, que si nous-mêmes, changeons et devenons meilleurs ! C'est ici et maintenant que nous devons être heureux, que nous devons donner la mesure de notre valeur, sinon nous ne serons *jamais* heureux en cette vie. Il ne s'agit point d'attendre avec marasme ou dégoût, que passe ce temps d'existence, et de lorgner, « là-bas » ou « là-haut », vers quelque problématique monde meilleur ! Au-delà, outre-tombe, paradis, sont des mots-pièges qui engourdissent et empêchent d'agir; n'attendre point de délices de l'Inconnaissable, tant qu'on n'a point su, présentement, approfondir, comprendre, *faire* le simple travail qui échoit ici-bas, dans le présent ! Alors même qu'il y aurait une suite bienheureuse, soyons assurés qu'elle ne sera conditionnée que par les efforts actuels, les résultats bons de l'activité présente. Si nous sommes impatients de quitter ce monde, de visiter d'autres sphères, au moins ayons à cœur de ne pas troubler celui-ci, de n'y créer ni laideur ni désordre. Ainsi qu'un être soigneux, mettons ordre et netteté en nous et autour de nous... avant de partir en voyage ! Cela est de la plus élémentaire politesse, de la délicatesse indispensable, sinon, nous laisserons vilain souvenir, et il serait fort à craindre que l'écho ne nous en suive en notre prochain séjour ! N'épions pas les étoiles, où... il se pourrait, que peut-être --- nous soit offerte une paradisiaque existence ! Que nous en devions arriver quelque jour au terme de notre voyage ici-bas, certes, mais n'oublions pas que, quoi qu'il en puisse paraître à nos yeux encore embrumés : le plus tard sera le mieux ! Durer, et dans les justes conditions de vie saine, heureuse et féconde qui devrait être la vie normale, est non seulement un droit pour tous êtres, mais de plus, un devoir sacré. C'est ainsi que la loi de conservation de soi est une des premières et des plus utiles à observer pour qui veut vraiment remplir sur terre le rôle certain qu'il est venu pour tenir. Il ne s'agit point de vouloir rester pour profiter, jouir animalelement, ou encore, égoïstement, des plaisirs, agréments ou bienfaits que la vie incessamment offre, à qui sait reconnaître et tenir sa place --- car, si c'est un droit et une possibilité certaine que d'atteindre par ses efforts, au bonheur, il faut le mériter, et c'est un devoir que de rayonner ce bonheur, en répandant par l'exemple la Connaissance qui seule y conduit --- mais il s'agit de plus, et surtout, de rester, de durer, de se conserver, pour mener à bien, d'abord, puis toujours à mieux, sa propre manifestation, afin d'être aide valable et soutien pour les retardataires ! Ainsi donc, quelque peu reluisant que nous semble notre présent lot, empressons-nous de le rendre meilleur, il n'y a rien de mieux à faire pour s'assurer l'entrée au paradis !

C'est seulement en parvenant à s'assurer déjà, *ici, maintenant*, le meilleur état qu'il soit possible d'atteindre, tant *organiquement que mentalement et spirituellement*, qu'une marche de l'escalier qui conduit à mieux dans l'éternel Devenir, sera franchie !

Aussi bien, ceux qui souffrent, se débattent et implorant une Providence miraculeuse qui les

soustrairait à leur présent calvaire, et qui demandent à quitter les lieux qui leur semblent indésirables et intenables, font grave offense à cette Providence; ils la nient même positivement, puisqu'ils supposent qu'elle ne les protège point; alors, s'ils sont conséquents, ils devraient penser qu'il y a bien peu de chances qu'elle les conduise mieux dans la suite... Un peu de sain et conséquent raisonnement, leur indiquerait que ce sont eux les fauteurs qui se sont mis hors la loi de naturel équilibre, et qu'ainsi, ce sont leurs seuls efforts présents qui pourront amener rémission, c'est-à-dire, reprise de conditions d'harmonie, par redressement librement consenti, courageusement effectué, par observation et efforts.

La Providence, s'il en est une. Ne désire pas la mort du pécheur ! Car Providence est Sagesse, prévision, et le délinquant, pour devenir sage, prévoyant et clairvoyant doit, cela se conçoit, être là, en personne, donc demeurer, « durer ». Tenir, et en améliorant sans cesse sa vie, est la seule loi vraie, le seul moyen qui conduise à réalisation, à mieux ! Il n'est utile à personne, de souffrir; du moins, ces *rappels*, que sont maux et misères, n'ont-ils une utilité que si la leçon en est tirée, qu'ils comportent. Y voir une résultante, chercher la cause lointaine ou proche, agir en sorte de réparer, de tarir la source, de supprimer la cause, est, seulement, assurance de rachat et de rémission

Ni là-bas, ni ailleurs, ni dans une éternité *probable*, ni dans un passé... dépassé, ne sont les causes du bonheur, les possibilités de réalisation ! *Ici, maintenant, aujourd'hui*, à chaque seconde, il faut agir en vue de se constituer individuellement une vie qui vaille la peine d'être vécue ! C'est à l'avènement de l'état de paix, d'harmonie sur terre, qu'il faut effectivement *travailler* sans arrêt, et pour y parvenir, il faut *apprendre à vivre*. Le *savoir-vivre* n'est pas le vain ensemble de conventions creuses, de bon ton, de modes ridicules, si souvent, qu'on désigne ainsi artificiellement ! Il y a des Lois et moyens de vie, qu'il faut connaître et appliquer: il faut savoir *comment vivre bien*, c'est-à-dire, sainement, dignement, productivement, *humainement*.

C'est le corps humain qui est l'instrument réalisateur de la vie; pour qu'il puisse remplir son office correctement, il faut le connaître, l'entretenir aux fins de le faire sain, fort, réceptif, à la fois à la Pensée et aux enseignements de la Nature, du milieu où il doit se développer, évoluer. Tant que des conditions propres à donner essor à la vraie nature humaine, supérieure, ne sont pas établies dans l'organisme : pureté, vitalité, harmonie fonctionnelle, résistance aux obstacles, aux influences et tentations d'ordre matériel, tant que ces bases ne sont pas définitivement assurées, l'homme est jouet des circonstances, de l'entourage, de ses propres travers et ignorance. Car, il ne suffit point d'être rempli de bonnes intentions, ou même de multiples connaissances, de comprendre théoriquement *la vérité* : il faut suivre les *chemins* de cette Vérité, et ne le peuvent que les êtres qui sont en mesure de maîtriser la matière, qui connaissent leurs vrais besoins, et qui ainsi sont maîtres de leur pensée, de leur destin. La Pensée est bien l'origine et le but de toutes manifestations, mais cette pensée, que l'homme porte en soi, ne se peut réaliser, matérialiser, qu'avec le concours du corps. Il faut y penser !...

Tant qu'on s'occupe d'un travail vrai, constructif, qui a pour but de ramener équilibre et efficacité en soi et par soi, on peut être assuré qu'on est dans la bonne voie et que nombre d'obstacles, qui semblent avoir tant d'origines variées, s'anéantiront sans même qu'on tâche spécialement à les détruire !

La Pensée créatrice universelle, est présente en tout être; elle se manifeste au moyen de l'intelligence humaine, qui doit, incessamment, être à l'œuvre, améliorer, parfaire; et, comme tous les ruisseaux vont à la rivière, la somme de tous les efforts, si infimes soient-ils, finit par conduire à une récompense disproportionnée : au véritable trésor de Connaissance qui découvre une foule d'opportunités, qui entraîne à des découvertes et clartés toujours plus fécondes.

Soyons attentifs, appliqués à toute besogne, ne faisons qu'une chose à la fois. Ayons concentration et désir de construire et non de détruire, d'améliorer, d'embellir, d'enrichir toutes choses, et non de profiter, de tirer laidement à soi, de supputer quelle sera notre part ! Il n'est

donné qu'aux riches... Soyons riches d'amour, d'intelligence, de courage, et nous recevrons en conséquence de ce que nous prodiguerons de vrais biens, par l'exemple d'un travail sain, constructif.

Ne critiquons pas, ne démolissons pas, il y aura toujours des fossoyeurs, des morts qui seront là pour enterrer leurs morts ! Tout ce qui porte en soi une tendance mauvaise, destructrice, se détruit de soi-même, ainsi ne perdons point notre vie à vouloir anéantir ce qui est inmanquablement en voie de décomposition, parce que non fécond ou nuisible. Qui a la vie véritable en soi, ne peut qu'aller de l'avant, agir positivement, constructivement et ne gaspille pas sa vie à batailler avec des ombres !

La Paix exclut la discussion; la compréhension interdit ergotages ou combats... Si l'état actuel du monde est attristant, travaillez à le rendre meilleur, travaillez surtout à devenir capable de comprendre les vraies lois, et appliquez-les. Soyez la lumière, si vous trouvez qu'il fait sombre! Soyez pur si vous souffrez des conditions de mal qu'entraînent vices et impureté ! Ne prétendez point à redresser autrui, ne lui cassez pas les oreilles avec des discours édifiants, mais devenez, vous-même, ce que vous jugez être conséquent avec l'idéal humain ! Montrez l'exemple d'une vie de pureté, de simplicité, de travail, d'amour vrai des hommes. Alors seulement vous pourrez dire que la vérité, le bonheur existent, et vous n'aurez ni à prêcher, ni à blâmer, ni à sévir, votre seule attitude digne aura déterminé un changement, une amélioration certaine pour beaucoup. Ni critiquer, ni se résigner cependant, à subir ambiances ou agissements faux, les deux attitudes sont également fausses et nuisibles. Tenir *sa* place, sauvegarder ses vrais droits, remplir ses devoirs avec autant de loyauté qu'on le peut, et seulement opposer aux malfaçons, malfaisances d'autrui, la barrière ferme, infranchissable d'une netteté qui se protège non par mépris ou haine, mais dans l'intérêt même de tous ! Non point supporter, plaindre; et non point rudoyer : *éclairer qui veut l'être*, rayonner sur tous une saine pensée de paix et de lumière; et tenir écarté de soi et de ses efforts et travaux, tout ce qui, choses et gens, serait susceptible d'empêcher leur réalisation. Ce n'est point là, mesure répressive et dure, mais bien utile préservation du bien qui doit, finalement, servir à tous ! Lorsqu'on a compris le véritable sens du mot solidarité, on se sent le droit et le devoir d'empêcher les individus encore inconscients de venir saper et troubler son œuvre, puisqu'on sait que cette œuvre de mieux est accomplie aussi bien en leur faveur qu'en celle de tous et de soi-même ! Plus alors de mollesse, de sensiblerie, de tergiversations : de simples règles d'ordre et d'assainissement, qui font désirer que chacun reste à la place qu'il décide ---- par son attitude et son courage ---- bonne pour lui présentement ! De même qu'on préserve son corps, ses narines, de souillures, d'odeurs malsaines, de même, on protège sa pensée son but de perfectionnement, son travail d'avancement !

« Ordre, suprême bien », disaient déjà les Avestains. Rien n'est changé à ce point de vue; sans ordre ni netteté, aucun travail profitable, aucune possibilité de réalisation ! Le monde est malade, il ne jouit pas de son bon sens, il va à la dérive; soyons de ceux qui voient clair, rendons-nous sains de corps et d'esprit, maintenons en main notre gouvernail, ayons l'œil ouvert; ainsi, déjà, nous n'ajouterons pas au désordre, nous ne ferons point nombre parmi les fauteurs de naufrages; mais encore, pourrions-nous, si nous manœuvrons juste, non seulement gagner le port, mais sauver en route quelques-uns des « cafouilleurs » qui voudront bien entendre nos appels, et suivre notre sillage ! Ne pensons point redresser autrui de force, mais ayons à cœur de ne jamais lui offrir l'image du désordre. Soyons, nous-mêmes, ce que nous désirerions que soit notre prochain !

Revenons en nous-mêmes, découvrons notre vraie pensée, examinons nos mobiles et nos buts, et agissons en accord avec ce qui constitue notre meilleur idéal; que nos paroles et actes tâchent constamment à s'en rapprocher le plus possible... nous verrons que nous aurons bien peu de temps à consacrer à palabrer sur l'erreur ambiante !

Quand un état, une personne, une collectivité, semblent vraiment mauvais, le mieux est de leur retirer toute espèce d'attention, après avoir établi les limites au-delà desquelles on ne leur permet pas d'envahir son atmosphère et sa vie... Ne doutons point que la loi de correspondance

n'ait toujours pleine valeur... et qu'à mesure que nous nous épurerons et grandirons vraiment, nous serons exemptés de ce qui ne sera plus de notre plan ! Il en est indubitablement ainsi, et cela fait comprendre combien il est puéril de s'irriter contre ce qui échoit...

Libérons-nous, non par révolte, rage, vengeance, toujours aggravations, et fautes qu'il faudra payer, mais par désolidarisation foncière, vraie, de la pensée consciente de sa valeur, ---- de l'erreur qui la rattache encore à ces plans décriés.

Travail, attitude mentale compréhensive, et désir de relèvement, sont seuls aides efficaces pour permettre, amener la vraie libération. Foin des paroles, des regrets, des espoirs, de la haute philosophie, qu'on ressasse sans y rien comprendre ! Agir, ne jamais nuire, devenir plus clair et meilleur soi-même, voilà ce qui seul, peut aider au rachat de soi et de l'humanité; nous atteindrons ainsi à tous plans supérieurs, sans même le vouloir spécialement !

Notre époque demande un vrai déploiement de courage, il faut choisir : travailler, comprendre, servir, ou périr ! Il est donc essentiel d'être en forme, de disposer de toutes ses forces, capacités et présence d'esprit, afin de ne pas se laisser détourner, entraîner par illusion. Nous n'en sommes plus aux jours d'enfance de l'Humanité, il est demandé aux hommes actuels d'être conscients; ceux qui veulent continuer à vagir et à muser, seront inmanquablement et froidement sacrifiés, oubliés sur le chemin de la réalisation... pour cette fois ! L'occurrence est offerte à tous de participer à l'avènement d'une ère nouvelle, féconde... Qui, de bonne grâce suivra l'élan donné par les pionniers, les vaillants qui montrent la voie, donnent les moyens, sera sauvé; qui se laisse porter, sera anéanti de par la loi même de l'Evolution qui veut progression et rendement.

Il ne suffit point, d'ailleurs, de décider par oui ou par non, ni même de se lancer éperdument dans le travail avant que d'avoir assuré son équilibre, car la lutte est sérieuse et il faut être capable de tenir bon ! A mesure même qu'on y voit plus clair, les devoirs deviennent plus graves et sérieux, la responsabilité plus grande; il faut donc être en mesure de soutenir l'effort, de le conduire à bien, sinon, on ne pourra remplir ses vœux, même louables et sincères.

Corps et cerveau doivent être sains, actifs et capables de rendement. C'est avant tout l'état du système nerveux, générateur d'énergie, fonctionnelle, motrice, cérébrale, dispensateur d'équilibre et régulateur des réactions et de tous actes vitaux ---- c'est l'état de ce suprême directeur de la vie organique et mentale, qui doit être envisagé et réglé.

Le développement musculaire ne saurait suffire, il dépend d'ailleurs davantage de la génération l'électrisme ou influx nerveux ---- quant à la qualité, sinon à la quantité ---- que de la fonction digestive, ainsi que beaucoup, à tort, l'imaginent. La qualité des muscles est résultat de la circulation du fluide nerveux, et la substance alimentaire contribue surtout à donner masse et adiposité, lorsque le système nerveux ne règle pas justement le travail digestif et d'assimilation.

Le système nerveux est le grand maître de la vie organique, rien ne se passe normalement sans son concours; qu'il soit question du plus important ou du moindre des actes physiologiques, de la transmission ou de l'exécution d'un ordre de la volonté, de la manifestation de la Pensée, de la matérialisation d'un quelconque désir, ou d'une dépense musculaire, il est le canal de transmission et l'agent réalisateur, irremplaçable.

C'est donc en travaillant à amener en soi, parfait équilibre physiologique, et partant mental, qu'on peut réussir à changer ses conditions de vie.

Ce n'est ni en s'en rapportant à la science, aux médicaments, à la suggestion; en catéchisant un monde égaré, aux sens atrophiés ou pervers, qu'on regagne ou redonne équilibre et paix !

Quand des bases normales, un état de santé corporelle, de précision et de netteté mentales et morales, sont établis, la vie cesse d'être un tiraillement, un cauchemar, une épreuve

douloureuse, fertile surtout en rudes chocs et rappels.

L'état du système nerveux, sa recharge, sa normale activité dépendent de la fonction respiratoire et de la circulation sanguine, de la pureté du sang et d'une activité cardiaque régulière. Une respiration libre, calme, profonde, et consciemment rythmée permet seule que l'ensemble de ces nécessaires conditions puisse se constituer.

Lorsque l'ordre existe dans l'organisme, l'état cérébral, l'activité mentale, sont ordonnés, et le système nerveux est prêt à parer à tous besoins et éventualités, à régler tout, tant en ce qui concerne directement la vie organique, que dans tous les domaines où la pensée, l'intelligence doit opérer. Aucun trouble ni désordre ne peut gagner un individu dont la récupération vitale, la génération de fluide électrique se fait régulièrement.

Alors même que par suite d'une incomplète connaissance des lois naturelles, physiologiques et psychologiques, ou encore, par suite d'une erreur, d'une inattention, d'un manque d'observation passager, il survient un état de malaise ou de maladie chez un individu qui a compris le principe de base qui permet revitalisation et équilibration des processus de sa vie, il n'a pas lieu de s'alarmer ni de perdre courage. La dépression mentale est due à un état anormal du système nerveux qui ne génère plus l'influx nécessaire à la volonté pour donner ordre et direction, --- tant à l'organisme qu'à l'activité cérébrale. Au lieu donc de se désespérer, de se lamenter, de douter, de craindre ou de se révolter, il est plus sage de se mettre en devoir de récupérer immédiatement : vie, réconfort, et *inspiration* bonne. Détente, concentration, sur un but conforme au bien qu'on désire --- qu'il s'agisse de l'organisme défaillant ou de peines ou soucis --- et activité raisonnée dans le sens visé, voilà ce qui seul ramène déjà un état mental plus raisonnable et réceptif aux bonnes intuitions de la pensée vraie; ce qui permet en même temps qu'on ait recours aux appuis qui se trouvent certainement prêts à être utilisés, pour peu qu'au lieu de tomber dans le marasme ou le chaos tourbillonnant d'une pensée fiévreuse, on œuvre utilement, par intelligente décision et travail immédiat, conséquent, dans le sens voulu.

Etre en règle avec les lois naturelles, et à la moindre incartade, faire amende honorable, c'est-à-dire, travail de redressement en agissant correctement à tous points de vue, en purifiant corps et mentalité de tout ce qui est cause d'arrêt, de mal : voilà le seul remède à tout état de mal.

Il n'est pas que le corps qui demande qu'on veille à le préserver des germes mauvais qui circulent par la faute de ceux qui vivent mal; l'assainissement mental n'est pas moins important et urgent, et on ne saurait trop veiller à maintenir l'intégrité de sa pensée; il est indispensable de ne s'entourer que de personnes de qui n'émanent point de suggestions négatives, qui ne fassent point régner une atmosphère trouble, dont les pensées soient pures, ou encore qui ne soient point elles-mêmes désordonnées ni instables. De même, il est de rigueur de ne pas se confiner dans le passé, de ne pas reprendre ni ressasser des souvenirs inutiles, pénibles ou douloureux; tout ce qui est susceptible d'attrister ou de décourager, est entrave à l'élan de progression, d'évolution véritable, qui demande, pour être justement servi, de constants et joyeux efforts, tendus *vers l'avenir*, exécutés avec entière concentration *dans le présent*.

Pour maîtriser les suggestions émises par l'ambiance, il faut avoir acquis un contrôle parfait sur soi-même; avoir une connaissance approfondie des lois qui régissent, dans l'invisible, les manifestations visibles; savoir discerner, choisir, et être capable de tout convertir selon le bien qui est le but choisi, en vue d'un continuel perfectionnement. Seulement alors, on devient parfaitement libre de toutes emprises. Jusque-là, il est sage d'user avec prudence en tant que choix de tout ce qui constitue fond et cadre de sa vie...

C'est par suggestion et crainte, qu'on se grossit le danger d'un incident, d'une difficulté, d'une passagère complication, d'une quelconque maladie; c'est par manque de concentration, de courage, de confiance en soi, qu'on court demander aide et guérison à autrui, qui n'a nullement qualité pour intervenir --- et d'ailleurs, aucun pouvoir de le faire efficacement ! Nul que l'individu lui-même ne peut se mettre en contact avec la seule force qui soit décisive,

concluante et opérante pour lui : parce que cette force est innée en lui-même. S'il s'agit de guérison corporelle, la nature agit directement en lui, pourvu qu'il ne se mette pas en travers de l'œuvre médiatrice qu'elle est constamment disposée à accomplir.

S'il s'agit de retrouver sa voie, son chemin, sa pensée, il est compréhensible que la seule voix de l'individu peut guider ! Ainsi donc, toutes interventions de tiers sont inopérantes, quand elles ne sont pas nuisibles, cela est incontestable.

Tout ce que peut la plus grande sympathie, si elle émane d'une personne consciente et éclairée, c'est de rappeler à qui erre, *comment* il peut retrouver *en soi* le chemin de son relèvement, comment il peut se réveiller, rejeter le voile d'inconscience qui a brouillé sa vision, rendu fausses ses conclusions, néfastes les agissements qui ont amené les pénibles résultats présents. Indiquer par quels moyens on peut devenir vivant, voir clair, entendre juste, agir sagement, voilà tout ce que peut faire qui *sait, et aime vraiment autrui*.

Chacun, pour agir juste, doit agir selon sa propre intuition. S'il s'agit d'une crise organique, ou encore d'un mal depuis longtemps enraciné, qui trouble, pervertisse et dégrade la vie, il n'en va pas autrement, il faut agir personnellement, après réflexion, concentration, sans s'appuyer sur science ni médicaments. Rien n'est plus illusoire et fallacieux. La nature seule, peut, si la pensée de l'individu en cause, rentre dans ses lois et vit selon l'harmonie qu'elle demande à toute la création, afin d'en sauvegarder l'existence ---- la nature seule, peut accomplir le sauvetage par la pénétration, individuellement décidée et conduite, de l'esprit dans la matière, qui, finalement, se soumet, se purifie et s'allège, par efforts, travail, renoncement aux erreurs consenties, accomplies par le patient, et ramener alors santé et équilibre. Il en est peu qui puissent comprendre la grandeur, la simplicité de cela. C'est pourquoi, toujours, l'homme s'enfoncé dans la complexité, l'illusion, cherche des expédients... Question d'évolution de la pensée. Ne croyons pas cependant qu'il suffise de se dire qu'il ne reste qu'à attendre que l'évolution se charge du travail ! *Il est possible de hâter, d'accélérer individuellement* les processus d'affinement, de régénération de la matière qui, seulement lorsqu'elle est saine et justement gouvernée et contrôlée, permet l'essor de la Pensée, jusque-là étouffée et captive.

Ne cherchons point à escalader les plans, mais faisons, pas à pas, un chemin honnête et consciemment poursuivi, appliquons posément, avec bonne volonté et courage, les moyens que ce message de vie que diffuse l'Enseignement Mazdéen nous apprend à utiliser. *Respirons et alimentons-nous scientifiquement*, soyons persévérants dans nos efforts de mieux; observons les lois naturelles, concluons avec bon sens, soyons constamment loyaux et attentifs, c'est tout et c'est assez !

Nous sommes bien fâchés de ne pas offrir de plus mirifiques et alléchantes promesses et pratiques, aussi mystérieuses que creuses, mais nous savons que ceux qui ont encore besoin de ces stimulants-poisons, les trouveront ailleurs; que ce que nous énonçons, qui est Vérité simple, claire, n'est pas *encore* pour eux, et qu'aussi bien, il vaut mieux les laisser, bien qu'en le déplorant pour eux, aller à leurs tristes recherches et expériences, qui finalement, les conduiront à l'observation.

Ne point se leurrer, la tâche est de constant labeur, et aucun écart ne saurait être racheté que par effort de redressement individuel; ne pas non plus se tracasser au sujet de manquements passés, d'un état actuel plus ou moins brillant : apprendre *comment* vivre, et, de suite, prendre une autre voie, *aujourd'hui, maintenant*.

Mettons-nous en état, corps et âme. Ne piochons plus dans le fatras des connaissances intellectuelles, mais exerçons notre courage, notre compréhension, nos facultés, au lieu de ressasser les idées d'autrui, de traîner nos pas pesants dans des ornières battues et rebattues ! Faisons preuve d'originalité, ne nous contentons pas toujours de répéter, d'imiter servilement ! Créons à notre tour ! Puisque d'autres le firent, ayons à cœur de faire aussi notre part, au lieu de nous en tenir toujours à copier, à utiliser ce que nous donneront nos prédécesseurs : pour nous

faciliter le progrès, et non pour nous permettre une Vie de paresse honteuse !

C'est par paresse que l'humanité en est venue à croupir, à régresser, au lieu de progresser sans cesse; c'est parce que de mauvais désirs se sont levés dans les cerveaux d'êtres impurs, de par leur alimentation faussée, que le goût d'exploiter, de dominer ses pareils est venu à l'homme déchu dans lequel remontent de vils et bas instincts qui le font retourner à un niveau bien plus animal qu'humain.

La maladie n'est pas une inéluctable fatalité; elle n'est pas un sombre épouvantail destiné à torturer l'homme conscient et droit. Elle est une production des vices de l'homme; et, qu'elle soit héréditaire ou acquise, elle est, à la fois, une tentative de la nature qui essaie de sauver, par des crises, ou une douleur lente, l'homme égaré, en le rappelant à la dignité, au contrôle de soi, en l'empêchant de continuer sa route dans la direction mauvaise.

Nier la maladie, ainsi que prétendent qu'il est bon de le faire, maints guérisseurs, ne saurait, on le conçoit, suffire à amener redressement mental, moral et corporel !

Se soumettre à des pratiques d'influence, se droguer, même se faire amputer, ne peut être définitivement opérant...

A chacun de réfléchir et de conclure, et de pratiquer, ou non, les Exercices simples indiqués ici, non comme buts, mais *comme moyens* de développement, susceptibles de libérer corps et pensée de tous maux et tares.

Que ceux qui furent lassés et découragés par la science, par des instructeurs de toutes nuances, par des expériences aussi nombreuses que décevantes, ne cherchent plus, dès aujourd'hui appui et inspiration, ailleurs qu'en eux-mêmes; qu'ils ne demandent à personne ce que c'est que : la Vérité, Dieu, la paix, le bonheur ! Qu'ils se mettent à l'œuvre de défrichage, sur eux-mêmes, qu'ils ne geignent plus, qu'ils consentent les efforts nécessaires à leur *renaissance*, qu'ils appliquent, après en avoir compris le principe si simple, le levier suprême qui les haussera à la vie de plénitude, de réalisation, qui les reliera à la suprême Source de vie et d'inspiration : qu'ils apprennent à utiliser sciemment, consciemment leur *respiration* ! S'ils sont déçus, ensuite d'un consciencieux essai de quelques mois d'exercices attentivement accomplis, que pourraient-ils avoir perdu ? Mais nul ne fut, nul ne sera jamais déçu par les Exercices respiratoires, et seule, la profondeur et la rapidité des résultats, des bienfaits peuvent être plus ou moins grands, selon le courage à l'œuvre, la persévérance de l'exécutant. Nous ne disons pas même, qu'il en est, pour chacun, selon sa compréhension du but et des effets poursuivis : puisque la capacité de compréhension s'éveille et s'amplifie journalièrement, de par l'effet même des exercices ! Ainsi, seuls, les inconstants et les paresseux, s'excluent du bonheur conscient promis à ceux qui sont vrais, sincères et de bonne volonté.

C'est la *qualité* du désir, qui conditionne la nature des résultats. Seule la volonté de parvenir à mieux peut conduire à la réalisation féconde, l'être humain, qui est appelé à amener la création, par sa propre manifestation et ses efforts, à l'état de perfection, de bonheur.

La vérité est librement et partout offerte à tous, et jamais plus qu'en ces jours, ne fut urgente la nécessité, qu'un nombre d'êtres toujours plus grand soit touché par elle. Même ceux qui ne savent point encore complètement guider ceux qu'ils veulent gouverner ou enseigner, détiennent cependant une part de vérité, et dans leurs écarts même, on peut reconnaître que c'est le plus souvent l'interprétation, l'usage d'un principe juste, bon, qui dévia en passant par leur direction, fausse, en raison des bases erronées sur lesquelles sont édifiés et leur vie et leurs buts.

Qui veut enseigner, guider, éduquer, doit être, d'abord, parfaitement au clair sur les moyens et buts qu'il propose, et doit surtout, honnêtement, être tout aussi capable d'appliquer que d'énoncer ! C'est une grave responsabilité que de dire, de proclamer, d'écrire, ce qu'on n'a pas

approfondi soi-même; c'est parce que, pour la majorité, les guides, les éducateurs en tous domaines, ne sont pas suffisamment purs et sincères eux-mêmes, parce que non prêts, ---- qu'ils échouent, et que dévient, ceux qui les suivent aveuglément !

Il ne faut jamais *croire*, mais vouloir *comprendre*, et surtout, être prêt à appliquer et non théoriser. Combien se mettent en tête de travailler au bonheur de l'humanité, qui pataugent encore éperdument dans les erreurs qui « coulent » celle-ci ! Palabres et bonnes intentions, ne sont alors que retards pour tous !

Se fournir à soi-même des preuves que la conviction qu'on nourrit est juste, avant que de prétendre à proclamer sa manière de voir, est de la stricte honnêteté. Appliquer soi-même, et parvenir à se confirmer que telle est la vérité *pour soi*, et dire, à qui le demande comment on parvint à atteindre à *sa* conviction à *sa* conception de l'équilibre, peut aider autrui, si l'on est le sain exemple qui peut démontrer la solidité, la valeur des assertions faites.

Tous ceux qui pratiquent régulièrement pendant quelques mois les exercices mazdéens, prennent assurance et confiance en eux, parviennent à effectuer des redressements dans tout ce qui concerne leur vie corporelle et de pensée.

Une compréhension sans cesse élargie, un esprit de décision, de résolution, une volonté d'exécution soutenue par les possibilités organiques bien réglées et constamment maîtrisées, rendent la vie féconde, pleine d'espoirs toujours meilleurs et jamais déçus.

Tout prend sa véritable position, sa valeur véritable, aux yeux de l'être réveillé et conscient qui œuvre en digne représentant de la Pensée créatrice, de la perfection, sans cesse à l'œuvre de réalisation, dans et par l'homme. Tout prend orientation et sens nouveaux; sens et facultés s'affinent et se développent. L'organisme libéré, devient souple, léger, reprend forme, contours harmonieux, l'expression du visage, du regard, devient paisible, profonde, consciente. Un état de satisfaction, non végétative et béate, mais bien fondée sur des résultats, des constatations probantes, rend tout élan et effort plus faciles; et, quelques difficultés qui puissent se présenter encore, une ferme et tranquille résolution permet de les résoudre sans éclat ni erreur. Tout cela est un simple effet de la rééquilibration, dans l'être, des courants vitaux; rien là que de plausible, de simple, de vérifiable, d'explicable par la raison, et même par la science ! Tout ce qui semble complexe, ne l'est, souvent, que par le manque de compréhension de qui l'envisage et le conçoit faussement, en raison de son incapacité à voir simple, parce qu'il est lui-même en état de désordre, de trouble. Pour beaucoup, dépendent, la nature et la qualité d'une impression, de l'état de celui qui la reçoit et la réfléchit, teintée de son propre reflet.

Nier, repousser, suspecter ce qu'on ne peut encore concevoir et comprendre est tout bonnement faire preuve d'ignorance. Il faut reconnaître que tout est justifié, à des plans et temps différents, auxquels tous atteindront, selon des limites de durée qui seront déterminées par leur courage à l'œuvre.

En résumé, la grande sagesse s'atteint par de toutes petites réformes, par l'observation intelligente de saines bases de vie dont respiration, nutrition, hygiène, forment les sûrs et irremplaçables piliers.

Acquérir résistance physique et stabilité mentale, non par des moyens empiriques et abracadabrants, mais bien en appliquant constamment à sa vie des règles d'ordre et de pureté, de travail.

Avoir toujours une attitude corporelle parfaitement droite et souple, tant en marche qu'assis ou au travail, ce qui déjà permet un jeu pulmonaire plus large et profond, et qui garde en liaison constante, par le canal de la moelle épinière Pensée et corps, et qui entraîne une libre circulation des fluides vitaux, un juste fonctionnement organique ---- garder une telle attitude à tous ces effets matériels, physiologiques, et encore et de plus, est garantie de concentration, de

dignité, de clairvoyance, d'efficience. Qui se voûte, perd contrôle mental et organique; se met, volontairement ou inconsciemment, en état de réceptivité pour toutes suggestions, et devient la proie du mal qui rôde.

Il faut prendre et appliquer de saines habitudes de régularité dans la vie d'alternance logique, dans le repos, le travail, la récupération par l'alimentation; rien ne doit être laissé au hasard. Se coucher tôt, se lever tôt, manger peu et lentement. Parler peu, se taire beaucoup. Lire à voix, chanter, réciter, assouplir tout l'organisme afin qu'aucune obstruction de nature acide ou minérale ne subsiste, qui entrave les processus naturels de vie. Nous voilà loin, semble-t-il, des grands et merveilleux secrets de vie, à la recherche desquels furent les alchimistes de tous temps!... Eh bien, que se donnent seulement la peine, les sceptiques, les déçus, les assoiffés de merveilleux ---- qu'ils se donnent la peine d'exercer ces « tout petits » moyens dont ils sourient, et nous sommes bien assurés qu'ils ne s'embarqueront plus dans des chemins fantaisistes ou ténébreux, mais deviendront rapidement sages et efficaces.

Liberté est le cri de tous les hommes, mais, personne ne peut donner la liberté à quiconque ! Devient libre, l'être qui vit selon le plan de perfectionnement qu'il doit réaliser journallement par ses propres efforts. Devient libre, qui est digne, qui nourrit seulement de pures et saines pensées et désirs, qui agit sans égoïsme ni bas intérêt. Ne peut devenir ainsi net et clair, que l'individu qui « dépouille le vieil homme », qui laisse tomber les liens qui l'enserrent, c'est-à-dire qui commence par rendre sain son organisme, et libre sa pensée ---- parfaite en principe, mais sans cesse refoulée, trahie par les impulsions et suggestions qui émanent de la matière impure et incontrôlée, tant en soi, qu'autour de soi ---- ne devient vraiment lui-même que l'être qui consciemment dépouille « l'ancien », qui, se renouvelant, renouvelle toutes choses. *Renaissance* n'est point ici un vain symbole, mais désigne le travail individuel accompli pas à pas, jusqu'à reconstruire, renouveler tout l'organisme, cellule par cellule, volontairement, consciemment. Qui veut vivre, *maintenant*, doit renaître, se *régénérer*, se rendre tel qu'il le désire, qu'il sent la nécessité de devenir. Cela est possible, est simple. Chacun journallement peut *refaire* volontairement sa substance. Respirer scientifiquement, afin d'amplifier tous les processus vitaux, de les diriger, contrôler et comprendre; donner à l'organisme les justes et pures qualités et quantités de substance utile; conduire intelligemment assimilation et nutrition, amener le système glandulaire à parfaire l'œuvre de sustentation, jusqu'à amener complet et parfait développement cérébral et nerveux, ---- voilà ce qui est enseigné ici, et à quoi, graduellement et simplement, conduisent nos exercices. Chacun de nos exercices comporte attitudes et mouvements divers, qui ont des effets incalculables. Nous rappelons toujours, que jamais, aucun ne doit coûter le moindre effort. Que la détente et la souplesse, l'attention entière sont seuls gages de résultat conséquent avec leur valeur. Ils sont tous des moyens de rendre plus vivante, plus vibrante la matière, et d'y faire circuler librement tous courants de Vie et de Pensée.

SIXIÈME EXERCICE

Voici maintenant un exercice qui s'effectue dans la position agenouillée.

Il n'est cependant là question, ni de croyance, ni de conviction ou d'églises, il ne s'agit point « d'adorer » quelque imaginaire, douce ou farouche divinité ! Que ne s'effarouchent point ceux qui se font un principe de rejeter tout formalisme et manifestations de fausse humilité, ---- il ne s'agit ici que d'observer certaines lois naturelles et physiologiques, en vue d'assurer équilibre et rendement organique et mental !

Dans la plupart des cas, froissements, heurts et hérissements ne sont que résultats de malentendus par incompréhension.

Il n'est point question, pour qui se met à genoux dans le but d'accomplir ce Sixième Exercice, de se montrer soumis, contrit, repentant et quémendeur, ---- sans d'ailleurs que, dans la majorité

des cas, ceux qui prennent ces attitudes « humbles » aient toujours, au fond du cœur, un pur désir d'amendement, de rachat effectif ! ---- mais il y a cependant dans l'effet de cet exercice, un puissant moyen d'amener en l'être la *vraie* communion, qui consiste à *relier* (religion, de relier) la Pensée du cœur avec l'activité cérébrale.

C'est seulement cette « communion » individuelle, qui, rendant l'être conscient de soi, le conduit à la Connaissance vraie, profonde, de son moi, de son centre, image et reflet de la Perfection, de la Pensée suprême, universelle, individualisée en chacun.

C'est lorsque, par juste relation ---- grâce à l'activité de la moelle épinière, recevant les courants magnétiques conducteurs de la pensée, et permettant à celle-ci de pénétrer et joindre les cellules corporelles et cérébrales ---- c'est seulement alors, que cœur, raison, Intelligence, gouvernement dirigent vie organique et mentale, harmonisant intellect et Pensée, vie objective et subjective, et que la pleine réalisation devient possible à l'individu.

Donc, ne pas refuser de ployer genoux et colonne vertébrale, systématiquement, *journallement*, car cela est absolument indispensable à la libre et parfaite circulation des courants vitaux, nerveux.

Santé corporelle, équilibre mental, éveil des facultés de compréhension, de raisonnement, de perception, demandent que le corps soit exercé, « travaillé », assoupli, irrigué, baigné de courants et d'effluves, dont il faut, et amorcer et entretenir la génération, et faciliter la libre et régulière circulation.

A quoi servirait de spéculer abstraitement, de comprendre théoriquement, des vérités naturelles, surnaturelles, divines, merveilleuses de promesses, si l'on s'en tient à avoir compris qu'elles existent, et qu'on reste là à attendre, à végéter, à souffrir ! Pourquoi, le vrai, le bon, le Bien, existeraient-ils, si l'homme n'avait droit qu'à les supposer ou admirer, comme fruits défendus ! Non-sens ! Il *faut* que chacun parvienne à se hausser jusqu'à comprendre et recevoir ces biens, afin de les enrichir par ce qu'il y ajoutera, à mesure de son propre enrichissement !

C'est un droit et un devoir pour tout être que de parvenir à *réaliser et à prouver qu'il se sait Un avec la Pensée universelle de perfection, et que son Moi est d'essence identique à cette perfection.*

C'est seulement en harmonisant les fonctions organiques et cérébrales, en rendant vibrant tout l'être, qu'on parvient à réveiller le juste écho qui met en communication, l'homme avec son individualité.

Ainsi donc, agenouillez-vous sans fausse honte, regret, ni gêne, il n'y a pas de quoi ! Sachez plutôt, joyeusement, qu'ainsi faisant, vous « travaillez » sur des parties, des centres subtils de votre organisme, qu'il ne vous serait possible de rendre sains et opérants par aucun autre moyen ! Faites donc ce geste, qui est d'ailleurs fort beau et gracieux, au simple point de vue esthétique déjà, pour peu que légèreté, grâce et souplesse y participent, et bientôt, vous saurez quels immenses bienfaits il concède !

Ceci dit, prenons la description de l'Exercice, efforçons-nous de la bien comprendre, jusqu'à être capable de décrire cet exercice d'une façon simple à qui, éventuellement, le demanderait. C'est toujours le meilleur moyen d'assimiler une connaissance, que de la prendre avec l'espoir d'être à même d'en faire bénéficier intelligemment qui souhaiterait la recevoir; cela est de l'amour vrai et efficient.

Il faut s'agenouiller, sans lourdeur ni effort, il faut « aller » vers le sol avec détente et souplesse, et non y tomber pesamment avec une grimace douloureuse, ou en perdant l'équilibre ---- mais que se rassurent, et en sourient, ceux mêmes à qui pareils désagréments arrivent encore ---- sous peu, ils seront si légers et élastiques qu'ils répéteront plusieurs fois de suite

agenouillement et relèvement, en se jouant.

S'agenouiller à cinquante centimètres environ derrière une chaise, en pliant les deux genoux à la fois, puis, prendre dans chaque main, un des montant du dossier de la chaise. La colonne vertébrale doit être parfaitement droite, les épaules bien en place, de façon à donner aux poumons toute l'amplitude de leur jeu.

Faire alors les respirations préliminaires marquées *avant tous* les exercices, dans un état de complète détente et attention; les mains doivent être maintenues bien souples, et prêtes à donner l'appui et les services attendus d'elles au cours de l'exercice.

Lorsqu'on se sent prêt, c'est-à-dire souple, dégagé, ayant nettoyé à fond les poumons, et la pensée bien dirigée sur l'exécution : Inhaler régulièrement et profondément, sans effort, pendant sept secondes, en serrant graduellement et toujours plus fermement les barreaux de la chaise, qu'on tient à pleines mains, et bras complètement tendus. Il ne doit, pour ce faire, n'y avoir de tension *que dans les bras et les mains*, et tout le reste du corps doit rester souple et à l'aise. Il faut surtout veiller à garder les muscles du visage et de la mâchoire, absolument détendus, ne *jamaïs* serrer les dents, ni prendre une expression de dureté ou d'effort, il faut observer cela.

Lorsque l'inspiration de sept secondes a rempli les poumons, et que le « serrage » est, en même temps, arrivé à son comble, garder, *tenir* le souffle pendant quatre secondes, pendant lesquelles la « prise » sera maintenue bien ferme. Expirer alors doucement et à fond pendant sept secondes, en desserrant peu à peu l'étreinte des mains; *arrêter* le souffle *en laissant* les mains au dossier de la chaise, mais pendant ce repos, bras et mains doivent être complètement détendus. Reprendre une inhalation de sept secondes en serrant à nouveau les montants, à bloc, *tenir* le souffle quatre secondes, expirer en se détendant pendant sept secondes; observer *arrêt* du souffle de quatre secondes, en repos des bras et mains; et recommencer à nouveau, une troisième fois le cycle complet. On répète, *au maximum*, neuf fois cet exercice, ce qui demande une durée d'environ trois minutes, qu'en aucun cas on ne doit excéder. Il ne faut pas exécuter inconsidérément et sans observation cet exercice, qui a une grande puissance d'action sur le système nerveux. On peut, après l'avoir fait plusieurs jours de suite une *seule* fois, le répéter *trois* fois dans la journée; si on apprend à le contrôler et à en user avec bon sens, on sentira vite qu'il amorce la circulation des courants *d'électrisme et de magnétisme*, ce qui procure une sensation de force, de chaleur vitale, en même temps que de paix, de certitude et de puissance.

Comme pour chacun des exercices décrits, il est bon, *au début*, de réduire les nombres de 7 et 4 secondes, jusqu'à se sentir parfaitement à l'aise et maître de l'exécution; de faire seulement trois ou quatre fois, au lieu de huit ou neuf, et de ne faire qu'*une* seule fois par jour l'exercice.

Il n'est point utile de faire beaucoup, aussi bien dans ce domaine qu'en tous autres, pour faire bien ! Peu, avec aisance, bonne grâce, attention et confiance en soi, font infiniment mieux que des séries exténuantes dont on se lasse, et qui, au lieu d'apporter des bienfaits, causent des perturbations et des retards !

Si l'on veut développer également toutes les facultés cérébrales et ramener l'équilibre organique, il faut, dans tous nos exercices, opérer avec mesure et observation, afin de ne pas, constamment, devoir retourner en arrière, pour avoir dépassé le but qui est, ne l'oublions jamais, *d'harmonisation*, et non de forçage !

Qui use sagement et graduellement des moyens de développement enseignés dans cet ouvrage, fait pas à pas, un chemin de découvertes et d'émerveillement, à constater, combien prêts sont organisme et pensée, à coopérer harmonieusement, pour peu que l'on observe de justes lois de vie, et applique les leviers de redressement conséquents.

On ne peut expliquer l'action salutaire, et immense dans ses répercussions, de cet exercice si

simple. Chacun appréciera et récoltera selon qu'il en agira avec plus ou moins de décision, de détente et de bon sens.

Il arrive parfois que pour certaines personnes particulièrement sensibles, parce que ne jouissant pas d'un bon équilibre nerveux, une sensation de vertige s'empare d'elles, pendant le serrage des montants de la chaise, ou encore, qu'une impression de dérobage du sol leur cause quelque désarroi. Il n'y a là rien de grave, il suffit de laisser l'exercice de côté pour ce jour, et de le reprendre le lendemain, avec davantage encore de *détente*, d'attention et de confiance, en soi.

Il est essentiel, aussi bien pour cet exercice que pour les cinq qui le précèdent, de bannir expressément, au moment de se mettre à le pratiquer, toute idée étrangère à son exécution.

Pour certains exercices nous conseillons de se concentrer sur l'importance du Respir; pour celui-là, nous préférons que le *vide* absolu soit fait dans le cerveau. Paix, calme et confiance, ne *pas penser*, ne *rien* laisser monter à l'intellect, ne rien vouloir exprimer, laisser agir les courants régulateurs et pacificateurs qui parcourent l'être, unifiant et harmonisant corps et pensée, sans intervenir autrement que par la stricte exécution de l'exercice. On en sort raffermi, serein, fort, et plein de décision et de courage. Une clarté de pensée, une harmonie féconde en actes sains, conduisent sur le chemin de l'avancement constant. On commence à comprendre ce que veulent dire les mots : plénitude, confiance et développement.

SEPTIÈME LEÇON

NOUS nous occuperons surtout dans cette leçon, de la question alimentaire. Bien qu'elle soit, tout au long, développée dans notre ouvrage : *Principes alimentaires et préceptes d'hygiène*, elle doit venir prendre place dans ce cadre où nous faisons entrer tout ce qui concerne la vie de l'être humain et le développement de celui-ci.

Nous avons vu jusqu'ici, que l'attitude corporelle, la forme, les lignes du corps et du visage, ont grandes correspondances et importance dans l'équilibre général, et que, pour que règne dans l'organisme une complète harmonie fonctionnelle, la normale et saine apparence, la tenue irréprochable sont indispensables.

De même, on peut dire que tout ce qui, intérieurement, organiquement est faussé, trouble et marque extérieurement, lignes et expression du corps et du visage. Qu'une personne souffre de quelque trouble ou malfaçon interne, on en trouvera, indubitablement trace, stigmate, dans son apparence.

Il arrive certes que des individus se croient sains et normaux, bien qu'ayant des corps absolument déformés, lourds et incomparables avec ce qu'ils devraient être et même avec ce qu'ils furent. La dégénérescence, la déformation, gagnant peu à peu, et la pensée, l'intelligence, n'étant pas en éveil, ces individus acceptent ---- et même parfois ignorent ---- leur déchéance, puisqu'ils n'en souffrent pas... encore !

Erreur, illusion, dont ils sortiront tôt ou tard ! Immanquablement, quelque fonction est chez eux faussée ou déficiente, quelque organe est lésé, ils le sauront quelque jour; il reste à leur souhaiter que ce soit le plus tôt possible, afin qu'ils se mettent en mesure de remédier au mal profond qui les abattra certainement, s'ils n'y prennent garde. Ce n'est pas pour rien que chez les peuples iraniens, tout individu dont le tour de taille dépassait une certaine mesure, sagement déterminée d'après des observations et calculs profonds, basés sur la connaissance approfondie de l'harmonie de la forme humaine et de sa relation étroite avec l'harmonie interne,

fonctionnelle, ---- ce n'est pas par simple rigueur arbitraire que ces individus étaient déclarés « hors la loi », et soumis à des régimes purificateurs ! Il y avait là une profonde observation des lois de la physiologie et de la psychologie humaines ! Qui est difforme, qui se déforme, est en état de péché : c'est-à-dire, d'erreur, tant dans le domaine mental ---- dont l'orientation fautive permet cette erreur ---- que dans l'organisme qui accomplit l'erreur.

Se mettre donc immédiatement à la recherche de la cause et y apporter remède, par exercices, alimentation, hygiène, mouvements conformes, rendre sain l'organisme, par tous moyens naturels, doit être la première étape, le premier plan du grand travail de « renaissance », de récréation de soi : pour chacun, accompli par soi-même.

Le corps, mal conduit et observé, est, de multiples façons, soumis par tous, à des manœuvres qui le détruisent et le ruinent, toujours prématurément. Si nous prenons déjà l'utilisation musculaire, nous verrons que c'est un manque absolu de contrôle et d'entretien qui fait que rapidement, souplesse, agilité et grâce font place à la raideur, à l'alourdissement, à l'empatement, à la difformité.

En marche, par exemple, la tenue est généralement pesante et non aisée et souple, ainsi qu'il devrait. Les uns sont raides et crispés, semblent être en ciment armé; les autres vont tête basse, abdomen proéminent, se traînant en batracien; quelques-uns, sous prétexte de vivacité et d'élasticité, semblent être des sauterelles à ressort; d'autres semblent tirer une remorque ! Dans tout cela, aucun naturel dans le maintien, qui doit être droit, sans raideur et garder les épaules bien en place, c'est-à-dire, plutôt légèrement en arrière, et surtout jamais rehaussées, ce qui fautive tout l'équilibre et crée une inévitable tension dans tout l'organisme; l'abdomen et le diaphragme doivent être maintenus légèrement rentrés et le poids du corps doit être soutenu par la plante des pieds, et non porter sur les talons. La respiration doit être constamment observée, afin d'être aussi large que possible.

Au travail, il est également nécessaire d'observer son attitude, et de compenser, volontairement et intelligemment, dépenses et postures, afin que muscles et nerfs soient également, au moins autant qu'il est possible, mis à contribution par justes alternances. Voir notre ouvrage : *Principes alimentaires et préceptes d'hygiène*, qui développe cette question du mouvement compensateur, rééquilibrant, dans le travail et toutes activités.

Lorsque le corps est trop longtemps soumis à une position dans laquelle, seuls, certains muscles et articulations sont mis à contribution, il s'ensuit une déformation progressive de certaines parties (dites professionnelles, dans les corporations diverses), ainsi que des atrophies et quasi-ankyloses, dans d'autres parties insuffisamment actives. On ne saurait trop observer cela, et y parer, car maints troubles organiques en découlent. La souplesse corporelle est une condition de santé, en ce sens surtout, qu'elle empêche des accumulations nocives de se produire dans les parties non utilisées et mobilisées : accumulations graisseuses, aqueuses, minérales, etc. ---- qui ont pour néfaste effet d'entraver la libre circulation des liquides nourriciers organiques, et des courants vitaux.

Ce dont le corps a le plus besoin, c'est de changements d'attitude, et d'étirements. Il ne faut donc jamais tenir trop longtemps la même position, sans la compenser par des mouvements contraires, et il faut, plusieurs fois par jour, étirer membres et colonne vertébrale à fond. Cela demande quelques minutes, et a une portée immense pour la santé générale. Des mouvements circulaires, des rotations de la tête dans l'articulation de la septième vertèbre; des rotations du buste dans l'articulation des hanches; des épaules dans l'articulation de l'humérus; des genoux, des chevilles, sont, bien au-delà de ce qu'on peut supposer, des assurances contre la maladie qu'elles empêchent de s'implanter.

La maladie est surtout due au manque de plénitude, de vie *vraie*, qui doit maintenir constamment cerveau et intelligence en éveil pour éviter les écueils, parer aux accidents et empêcher l'erreur de se glisser dans tous les domaines d'activité du corps, qu'ils gouvernent.

Qui est souple de corps, l'est dans son activité mentale, et possède une intelligence vive qui veille et contrôle. Tout se tient. L'être ankylosé, engoncé, maladroit et mal à l'aise, n'est pas davantage vif de perception et de décision; ne possède point une mentalité bien prompte ---- impossible ! Et, même ceux qui semblent démontrer le contraire ont inmanquablement des lacunes. « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas », sage principe qui est à la base de tout ce qui existe dans l'univers...

Un exercice, très bon et puissant, dont il faut user avec bon sens, qui permet d'opérer directement sur la colonne vertébrale, en vue de son dégagement et de son parfait assouplissement, qui est primordial pour la bonne tenue générale du corps, et qui entraîne une régularisation de tout le fonctionnement organique, est celui-ci :

S'étendre à plat sur le sol, face à terre, se détendre à fond, faire quelques respirations consécutives de « dégagement et de repos » (semblables aux respirations précédant nos exercices, et dites respirations « préliminaires »). Deux personnes se placent alors, une à la tête et une aux pieds. Celle qui est aux pieds, soulève ceux-ci, sans que la personne qui reçoit les soins laisse se plier ses genoux, car il est essentiel de maintenir le corps d'une seule pièce, quoique sans raideur ni crispation; pendant que l'un des aides soulève les pieds, celui qui est au haut de la colonne vertébrale, commence à exercer, à partir de la nuque, de légères pressions sur chaque vertèbre jusqu'au coccyx. Chaque fois qu'une pression est faite, le souffle des trois personnes doit être *retenu*. Il faut donc, naturellement, qu'avec entente et régularité les trois personnes expirent et inspirent ensemble, entre chaque phase du travail ---- entre chaque pression.

1° *Inspirer* pendant que les pieds sont relevés et maintenus fermement, au degré supportable de hauteur; puis, retenir le souffle et faire la pression, ensuite expirez en lâchant les pieds afin que parfaite détente et repos, sépare chaque pression. Répéter trois ou quatre fois seulement, au début, tout le long de la colonne, sans rien forcer, sans faire souffrir en aucune manière qui se soumet au traitement, ce serait aller à fin contraire; la durée seule devra, par assouplissement progressif, amener redressement, souplesse et résolution de tous engorgements ou ankyloses qui pourraient exister.

Maints autres mouvements et exercices viendront à l'intuition de qui, attentivement, se livre à la culture de soi. Progression graduelle, observation intelligente, sont garantie de réussite, en tout.

Nous ne prétendons point enseigner ici de principes *nouveaux*, car nous savons trop bien qu'il n'existe plus rien à créer, plus rien à découvrir dans le domaine de la science de la vie. Tout ce qui concerne la vie, tant corporelle que mentale et spirituelle de l'homme, fut compris et résolu déjà, le problème de l'existence n'est plus à résoudre, il l'a été des points de vue philosophique et scientifique, par tant de sages anciens, ---- de qui d'ailleurs chacun se recommande, qu'on admire, sans cependant chercher vraiment à les comprendre, à les suivre !

Tout ce qui concerne la vie familiale sociale individuelle, fut dès ces temps reculés élucidé par ces philosophes; cette œuvre n'est plus à accomplir, mais à poursuivre, à parfaire, à adapter. C'est maintenant, après que les philosophes et sages d'Orient léguèrent la clé et les moyens de résoudre l'énigme de la vie, en nous donnant une voie claire, ---- que nous avons compliquée, assombrie, perdue de vue, ---- c'est maintenant la tâche des hommes lucides de mener vers le plein épanouissement, vers son émancipation finale la race humaine, actuellement aux abois. Il faut reprendre la voie, revenir aux lois de pureté, individuellement, car le salut, le rachat collectif ne peut survenir *qu'ensuite* du redressement individuel.

Il n'est point niable que des progrès merveilleux, des découvertes ---- prouvant toujours mieux l'existence et la puissance de l'Intelligence créatrice à l'œuvre, par l'entremise de l'homme qui l'incarne ---- ne cessent de révéler des côtés meilleurs de l'existence; que les inventions dans le domaine technique apportent incessamment des adoucissements aux conditions de travail et de

la vie humaine; toutefois, toutes ces merveilles et ces trésors, qui devraient permettre confort, santé, bonheur, libération et union de tous les individus dans une même œuvre joyeuse de fécondité, servent le plus souvent à faire profiter et dévier les uns, et à asservir les autres ! Ceci est résultat du manque de conscience des individus; pour que le progrès reste sain, moral, et serve à l'émancipation de tous, il faut que chaque individu soit net, pur de corps et de pensée.

Il faut que le développement moral des individus suive la même marche rapide que le progrès résultant des opérations matérielles et intellectuelles. C'est parce qu'il n'en est pas ainsi, que tout ce qui est destiné à contribuer à l'amélioration, au but d'évolution, semble apporter, au contraire, toujours plus de motifs à déviations, jouissances et erreurs. Il n'en est ainsi que passagèrement, et l'œuvre de progrès, néanmoins, suit son ascension vers le mieux. Toutefois, les déséquilibres momentanés, les sanctions qui échoient, à ceux qui les causent par leurs erreurs, ou leur manque à suivre honnêtement leur voie, n'en existent pas moins. Il appartient chacun de se mettre hors du chemin du redressement automatique, voulu par la loi de causalité, qui s'effectue par voie de maladie, chagrins, souffrances et cataclysmes, en ne manquant pas --- à la croisée des deux chemins que chacun rencontre un jour --- celui qui, par ordre, conscience et loyauté, mène au but de réalisation, par bonne volonté, observation, courage et altruisme. Il est facile de sourire à l'énoncé de ce que certains, plaisamment, nomment de beaux sermons édifiants... Ce ne sont souvent pas ceux-là qui se trouvent être les derniers qui rient... à la vie, à la joie de se réaliser, et de s'épanouir ! Réfléchir, rentrer en soi-même, s'efforcer de comprendre et de déduire, et ne plus constamment replonger dans de cruelles et inutiles expériences !...

Le « salut » est offert à tous les êtres, encore faut-il qu'ils pensent avoir quelque chose à racheter, à sauver, à réparer; faut-il qu'ils ne vivent point, à tous points de vue, dans une inconscience si lourde, qu'ils se contentent de répéter les mêmes erreurs, sans aucune réaction personnelle, originale, individuelle, de suivre les tortueux sentiers où ils trébuchent, les actes faux, stériles, ou malhonnêtes, qu'ils réprouveraient, s'ils voulaient, une seconde, prendre une attitude digne de leur qualité d'êtres humains.

Quelle folie des hommes que d'envoyer des missionnaires à d'autres peuples ou races, alors que la race blanche, qui possède tant de possibilités d'épanouissement, de développement, dans les trois règnes de la vie où elle doit opérer, n'est point même parvenue à conserver de sains préceptes de vie, à tout oublié des lois et principes que transmirent les Sages et les sauveurs de toutes époques !

Théorisation, complication, sophistication et morcellement commode de la vérité ---- par ceux qui ont cru avoir le droit de la dissimuler et masquer ---- ont jusqu'ici étouffé le germe de perfection, de vérité qui est en chaque être.

Il y a du travail à accomplir, mais il est faisable, il est bon, et tous moyens sont là, pour tous, qui veulent parvenir à se libérer, pour être à même de tendre une main ferme à ceux qui veulent aussi devenir dignes, servir et parvenir. Il ne s'agit pas de partir en illuminé à la conquête du Ciel; non plus que de rêver d'une nourriture angélique, « de ce pain du ciel qui doit rassasier les affamés ». Il faut comprendre le sens des paraboles, et n'en pas parler extatiquement, tout en continuant à bafouer tout ce qu'elles expriment et ce à quoi elles doivent conduire ! Commencer, fut-il dit, par comprendre les « choses de la terre », avant que de demander des précisions sur celles du « du ciel » !

Il s'agit maintenant, avant tout, d'étudier l'action du « pain » matériel sur le corps, en vue de rendre ce corps résistant et sain, afin qu'il puisse poursuivre normalement et heureusement son cycle naturel, complet, d'existence, et de le rendre productif.

Traitant de nutrition et du problème alimentaire, nous sommes amenés à nouveau à toucher encore une fois à la question de l'alimentation carnée.

Tant fut dit sur ce chapitre, des points de vue humanitaire, économique et sanitaire, que nous rappellerons seulement les grandes lignes qui sont, par ailleurs, plus longuement développées dans nos ouvrages ayant spécialement trait à l'alimentation.

Nous constatons, partout autour de nous, que l'ignorance est si grande sur ce chapitre de la nourriture, que tant d'aberration préside au choix et à l'absorption, qu'il n'est pas du tout surprenant qu'un nombre toujours plus grand de maux et de souffrances continue d'écraser l'humanité !

C'est d'une conception absolument erronée sur les lois et principes qui régissent le débit vital humain, que vient, en grande partie, le mal. Pour la majorité des individus, bien vivre, être heureux : c'est être en mesure de pouvoir s'offrir et d'absorber des quantités de produits, dont la plupart du temps, la qualité est incompatible avec les règles de vie saine et dont, surtout, les quantités prises sont de surs garants de destruction des organes préposés au métabolisme des substances ingérées.

L'humanité en est venue à l'état de dégénérescence, de misère physiologique qu'on constate partout, par l'effet des erreurs constantes qui sont commises en matière d'alimentation. Le départ est faux, qui fait croire à l'individu que c'est dans les aliments qu'il puise vie et force, et surtout, que c'est en prenant beaucoup qu'il peut récupérer beaucoup ! Il n'y a pas de meilleur ni de plus rapide moyen de ruiner l'organisme, de détruire son harmonie profonde et apparente, que de le soumettre au « gavage » que représentent les repas trop nombreux, trop rapprochés, trop copieux, mal composés, qui constituent « l'habitude » dont on ne sait pas sortir. Que certaines substances, utiles à la réfection organique, cellulaire et osseuse, à l'entretien du mouvement vital, se trouvent dans certaines catégories d'aliments, soit, --- encore, pourrions-nous dire beaucoup sur ce sujet de la véritable récupération, restauration organique humaine, qui mettrait à néant bien des calculs et théories, donnés comme certains, et qui ne « tiennent » que tout relativement, en raison seulement du degré encore faible de compréhension des vrais lois et principes de vie ! Toutefois la nourriture végétale comprenant céréales, légumes, fruits, amandes, qui apporte sels, sucs et graisses parfaitement assimilables, est la seule bonne pour l'homme qui prétend sortir du niveau de l'animalité, et elle doit, de plus, être prise avec connaissance de ses valeurs, qualités et effets, en accord avec la connaissance qu'on doit posséder de son organisme, et de ses vœux et buts supérieurs.

La majorité des individus mange trop, boit trop, et, qui plus est, de mauvais aliments et boissons. Aucune loi physiologique n'est envisagée, respectée. Ce problème alimentaire est cependant une des premières choses à réviser, approfondir, connaître, pour qui prétend s'engager dans une voie de droiture. Qui néglige cette base, peut s'engager tout de même, certes, tous les chemins mènent au but, mais il en est qui sont clairs, simples, qui conduisent tout droit à ce but, que l'on parcourt en riant et chantant à la vie, et il en est d'autres qui sont pleins d'embûches, qui font trébucher, et tomber qui se laissa prendre à leur mirage.

Jouissance, sensations, impressions, dispersion, goût de paraître, manque de volonté, d'originalité, paresse, font prendre le chemin du plaisir matériel, direct, qui semble, à première vue, moins austère que l'autre... Au bout de peu de temps, cependant, ceux qui, braves, prirent le premier chemin qui semblait plus rude, après quelques méritoires efforts, s'assoient pour « prendre souffle » sur un palier clair, d'où ils voient le but, et repartent alors pleins de foi de joie... Les autres, qui sourient et préférèrent mollesse, surface, clinquant, sensations et illusions, commencent à gémir : le chemin devient celui, âpre et étroit, de l'expérience, dont on ne pourra sortir qu'en luttant durement jusqu'au rachat des erreurs premières...

Paradis ? Enfer ?... résultats du choix individuel, et du courage à l'œuvre !

Manger est devenu une obsession, et c'est pour satisfaire au vice, qu'est devenu pour beaucoup, ce qui devrait être un naturel moyen de récupération, que l'homme accomplit le plus d'efforts; il passe la majeure partie de son temps à dépenser sa force pour gagner de quoi satisfaire à ses

travers, à ses vices, et par là, accumuler sur lui des maux toujours plus graves et variés; cependant que, corps et intelligence ruinés, il va au déclin, sans avoir rien réalisé des buts véritables de son passage sur terre.

Nous n'aimons pas spécialement à parler de choses qu'il ne faut pas faire, cependant, il le faut parfois, bien que ce soit, pour nous, le plus ennuyeux côté du travail d'enseignement !

Si peu qu'on possède de connaissances des lois naturelles et physiologiques, il est aisé de comprendre que pour constituer ou entretenir la vie, il est nécessaire de choisir des substances pures, et de plus, vitalisantes, possédant vie en elles-mêmes.

Un animal que l'on tue devient *cadavre*, c'est-à-dire, passe à un nouvel état de matière, et entre en *décomposition* dès que la vie a cessé d'animer le corps par la circulation sanguine. Les germes de putréfaction, qui sont latents dans l'organisme à l'état de vie, entrent en activité et accomplissent leur œuvre *naturelle, utile*, de décomposition, de désagrégation de cette matière, qui normalement *doit* retourner à ses composants et origine. Nous disons, qui doit *normalement se décomposer* sous l'action des forces qui sont à l'œuvre sur elle. Il en ressort que ce qui n'est pas du tout normal, et qui est même infect et monstrueux, c'est qu'un être humain absorbe volontairement cette matière bonne pour charnier, et fasse de son corps ce charnier, ce réceptacle immonde, où grouilleront les agents nécrophores à l'œuvre, où la pourriture --- malgré la répugnance qu'il y a à employer certains termes et images, il le faut faire, pour être vraiment à la mesure de son rôle d'éclaireur qui crie casse-cou --- où la *pourriture*, donc, la fermentation désagrégatrice et la puanteur, régneront et pervertiront tout le mécanisme de la vie. Comment, ensuite, s'étonner de souffrir, d'être malade et de suer la mort, de répandre une haleine fétide, d'être une gêne pour ceux qui savent, et se maintiennent purs ? Comment oser prétendre au titre d'être humain, alors qu'on absorbe en même temps que ces germes destructeurs, des toxines redoutables, et de plus, par le véhicule du sang, « *l'esprit* » et les instincts rétrogrades, inférieurs, dégradants, du niveau animal ? L'alimentation carnée n'est défendable d'aucun point de vue : elle est la cause de la dégénérescence physique et mentale de la race, elle est également, par les fermentations putrides qu'elle engendre et provoque, la génératrice des pires acides. L'*acidification* des liquides organiques, est la cause de toutes les maladies. Tant que l'homme s'abaissera à se repaître de matière animale en voie de putréfaction, il ne se débarrassera pas de cet ennemi terrible qui le terrasse, sous la forme des douloureux fléaux que sont ---- pour ne citer que ceux-là ---- le cancer et la tuberculose, dont les ravages, malgré les illusoire luttes, nombreuses, variées, spécifiques, antimicrobiennes, etc., vont croissant et s'aggravant sans arrêt.

A première vue, il semble absolument incompréhensible qu'à notre époque de plus grande divulgation des vérités essentielles, de propagation des lois naturelles, l'homme plein de mauvaise foi et de paresse, en reste à ce stade inférieur et indigne.

Ceci, justement, vient à l'appui de ce que nous avançons : que *l'esprit* dégradant, animal, s'*incorpore* dans le sang de l'individu, qui fait siens, le sang et la chair de l'animal. Il n'est pas possible à l'être humain d'être vraiment pur et conscient, tant qu'il se pollue ainsi, *qu'il se fait champ de désintégration de la matière cadavérique et qu'il en alimente ses tissus, son sang, son cerveau, à la faveur des divers processus d'assimilation.*

C'est cela qui explique que cette aberration monstrueuse puisse continuer; qui explique que des individus qui se croient bons, purs et honnêtes, continuent cependant, en souriant avec suffisance, de se détruire, de régresser, de nuire.

Ils n'ont pas encore contrôle sur la question. Elle leur échappe, parce que ce n'est pas seulement leur organisme, leur chair, leur sang, qui sont « changés », qui sont impurs, non humains, mais aussi leur cerveau, la matière grise qui doit servir de véhicule à la pensée individuelle, à l'intelligence créatrice innée. Activité mentale énergie nerveuse, tout est faussé par le voile du sang animal, et la pensée est impuissante à se faire entendre et obéir de ces

malheureux, qu'on peut à juste titre, appeler des « possédés », sans mettre là la moindre intention de mystère ! C'est bien clair et logique : ces individus ne se *possèdent* pas, ils agissent sous des impulsions indignes de leur plan actuel dans l'évolution, ils sont jouets et esclaves d'instincts bas et rétrogrades, leur cerveau est embrumé, obnubilé, ils ne sont pas encore eux-mêmes; il leur est impossible de sortir de leurs limites de misère, d'obscurité, qu'ils rendent chaque jour plus étroites et étouffantes, à mesure de la répétition des sanglantes infractions qui les pervertissent et endurent. L'évolution de la pensée est arrêtée, et l'être peine, souffre, cherche des expédients, croit à des duretés du sort, à une vie cruelle en soi, alors que c'est lui seul qui trouble, souille cette vie, l'empêche d'être le triomphant essor *qu'elle doit être* !

Les répercussions ne s'arrêtent pas au domaine de la matière, ni même au domaine individuel. Tout se tient : il est impossible à la race de prendre sa place, tant que les éléments qui la composent sont ainsi en désaccord avec les lois qui régissent la vie.

Nous ne nous arrêterons point au côté « sentiment », ainsi que disent ceux qui traitent légèrement de cette tragique question, et qui, ainsi faisant, dansent sur le volcan ! Cependant, nous mettrons seulement ---- après et avec tant d'autres qui dénoncèrent et dénoncent le danger mortel ---- nous mettrons en évidence l'inconscience et la suffisance des êtres qui se prétendent humains, au sens le plus humanitaire du mot, si ridiculisé ---- et qui avouent être incapables de tuer quelque bête que ce soit, qui « aiment » même d'une façon vraiment touchante, « tous les animaux, tout ce qui vit » !.. et qui font même partie des sociétés de protection de ces « pauvres bêtes errantes ou qu'on maltraite », mais qui sont usagers des abattoirs !... D'autres sont pieux et tendres, ils croient aux « Commandements », mais ne se font pas faute de les interpréter, jusque-là seulement, où ça ne risque pas de déranger leurs jouissances gustatives ! « Bon appétit, Messieurs ! » ---- La Justice immanente opère, là comme ailleurs, tout naturellement et simplement, il n'y a rien d'occulte dans ses procédés, et qui veut examiner avec bon sens la question, en voit la réponse automatique.

L'acte faux, indigne : tuer; l'aberration malpropre : mettre dans son corps cette ignominieuse matière repoussante; le résultat logique, non cruel, mais naturel, inéluctable : maladie, déchéance, mort prématurée, douloureuse et inconsciente ! Maladie par décomposition, parce rien ---- on nous l'accordera sans doute ? ---- de que rien dans l'organisme humain, qui n'a comparable avec celui des animaux sauvages et carnassiers, et dont les organes ne sauraient parvenir à assurer la transformation des matières putrescibles et toxiques animales, qui ne peuvent seulement que défendre tant bien que mal la vie, mais ne sauraient cependant y suffire longtemps, ---- parce que rien, disons-nous, dans l'organisme humain n'est constitué en vue d'une pareille besogne ! Estomac, intestin, denture, structure abdominale, rien ne se prête dans le merveilleux organisme humain, à la digestion et à l'assimilation de la matière animale, sans qu'il s'ensuive dommages et dégénérescence.

La seule vue de nos contemporains, la constatation de leurs agissements, de leurs déviations et souffrances, des échéances vers lesquelles ils courent, sont suffisantes preuves à l'appui de ces observations, tant de fois faites...

Là s'applique fort bien la maxime : « Laissons les morts enterrer leurs morts !... » Evidemment, la pensée n'étant pas en éveil, chez qui déchoit ainsi, ou plutôt, étant, par les écarts de l'individu qui doit l'exprimer, mise hors d'état de rayonner, ces êtres, qui se détruisent ainsi sont déjà morts en partie, et il n'y a pas, pour tous, grand dommage; ils servent encore, à leur manière, à faire ressortir le bien, car, en les voyant vivre, en constatant leur misère, un enseignement clair : de « ce qu'il ne faut pas faire » ressort nettement... Cependant, c'est trop peu faire qu'être... épouvantail, pour accomplir sa part de bien sur terre !

Heureusement l'appel est partout lancé, de plus en plus d'êtres lâchent le sillon sanglant et nauséabond, et l'avenir s'éclaircit d'autant pour tous.

Puisque le côté de la question qui a trait au développement moral et spirituel humain, n'a pas,

généralement, l'heur de plaire à tous, nous pouvons également la traiter sur le terrain direct de la vie physiologique, matérielle; l'alimentation carnée est là aussi en opposition absolue avec tout espoir de développement, d'épanouissement normal organique, d'équilibre, de santé.

La viande est absolument incapable de contribuer au renouvellement de la cellule ---- l'azote qu'elle apporte a été utilisé déjà par la cellule animale qui a atteint son but utile dans le corps qu'elle constitua, et ne peut plus faire quoi que ce soit autre d'utile, que de retourner, sous l'action des ferments de décomposition, à ses éléments constitutifs, jusqu'à reprendre, finalement, l'état gazeux primitif. L'être humain possède un potentiel vital qu'il lui convient d'entretenir, dont il doit amorcer le juste débit : en incorporant à son organisme la force vitale, ou potentiel, contenue dans les substances qu'il absorbe, pour les rendre semblables à sa propre substance, par assimilation. Comment cela se pourrait-il obtenir avec du cadavre, qui, en plus de l'état répugnant par lequel passe cette matière morte, ne contient absolument plus aucune espèce de force vitale ?

L'évolution matérielle des *éléments* prend fin dans le règne animal. Dans le stade évolutif suivant, vient l'homme, qui prend dans la matière l'élément utile à l'entretien de sa propre réaction cellulaire, qu'il amorce par *respiration* et *nutrition* correctes; il ne saurait, en aucune façon, refaire, renouveler ses cellules, avec des tissus animaux, qui ont terminé leur cycle évolutif dans le règne animal. Seule une stimulation, nocive et dangereuse comme toute stimulation, peut, par l'action excitante des fermentations toxiques qu'elle provoque, permettre que l'erreur se soit implantée, qui fait croire que la viande donne des forces !

L'intoxication qui se produit pousse à la reprise du poison, ainsi qu'il en est pour la morphine, l'alcool, le tabac ou tous autres toxiques.

La fermentation que produit le séjour de la viande dans le tube digestif est absolument *anormale*, dégrade l'organisme et met en danger l'intégrité des organes et tissus. Les déchets que laisse la viande, que sont incapables de transformer et de neutraliser les organes digestifs humains, sont générateurs d'acides qui engendrent toutes les variétés et manifestations de la maladie dans ses multiples formes.

Ces effets, joints à ceux des « intelligences » animales, prenant possession de l'individu, par incorporation dans sa constitution intime, le poussent à des écarts et dérèglements, à des conceptions et impulsions absolument néfastes, contraires à son bien-être, à son développement, à son évolution. Il est sans cesse hors de sa vérité, de sa ligne, de sa voie, d'où son mal à jamais renouvelé, son aveuglement, ses craintes, son désarroi, ses sursauts farouches et cruels, ses désespoirs.

L'homme doit gouverner, maîtriser la nature; et tous les règnes qui l'ont précédé sont son champ d'observation... à condition qu'il en sorte, s'élève, prenne sa position véritable et digne; tant que bestialement, il continue de se vautrer dans des sensations et satisfactions basses et incontrôlées, il est voué à la misère, à la destruction.

Vaine rodomontade, disent les « esprits forts » qui sont les esclaves de leurs vices, qui se laissent étouffer sous l'emprise des suggestions et des illusions, qui, activement ou passivement, perpètrent leur déchéance ! Leur intelligence est à tel point refoulée qu'ils sont totalement dominés, possédés par leurs faux besoins, et que leur mentalité désordonnée est incapable de concevoir une pensée correcte sur ce sujet si profond et essentiellement vital. Ils sont *dans une forme* humaine; ils apparaissent au yeux *comme* des humains, mais ils ne le sont pas encore en réalité. Tant que ceux qui se disent individus conscients, suivront cette ornière mortelle, ils aboutiront à « l'enfer » ---- qu'ils redoutent et cependant édifient de leurs propres désirs et actes ! Aussi longtemps qu'une telle cruauté, malfaisante et malpropre sera le fondement sur lequel l'homme base sa vie, les mêmes difficultés demeureront, les mêmes échéances terribles, périodiquement reviendront ---- pour faire l'indispensable sélection.

Il n'y a pas lieu, en matière d'alimentation carnée, de faire des différences quant à l'espèce du cadavre qu'on préfère ! Certains préfèrent le porc, ce qui semble vraiment commun et grossier à ceux qui, plus délicats et raffinés, ne goûtent que l'agneau, ou le poulet ! D'autres déclarent la viande de boucherie comme absolument néfaste, et incompatible avec santé organique et développement moral, mais, et ce mais est vraiment stupéfiant, ils admettent la consommation du poisson, qui, pour autant que soient justes nos informations, représente bien un organisme constitué, ayant eu vie, existence complète, et qui n'est pas, bien loin de là, moins putrescible que les cadavres d'autres animaux ! Quoique la cellule du poisson soit moins complètement évoluée, que son sang ne soit pas le sang chaud des autres classes animales, il n'en est pas moins vrai qu'en aucune façon sa chair ne saurait être propre à contribuer à la réfection humaine; les maladies propres aux populations qui s'en sustennent plus régulièrement, sont parmi les plus graves. Il n'est pas encore prouvé non plus que les phosphates, le phosphore, que recherchent en lui ceux qui supposent qu'il les fortifie et enrichit corporellement et cérébralement, rendent tellement puissants et intelligents ses consommateurs, et il est prouvé que ces substances existent dans maintes plantes marines, et qu'il est plus simple et sain de les respirer et consommer au lieu et place de ce malodorant poisson si dangereux.

Une lacune empêche certains êtres de voir la synthèse, ils fragmentent, ils théorisent sur la vie, n'en apercevant qu'un ou deux côtés et ne pouvant réaliser l'harmonisation dernière, suprême, du fait de leur limitation dans les domaines de la matière ou de l'intellect. Question d'évolution. Tout viendra à tous... mais il est du devoir de ceux qui *savent*, de laisser, de *faire* passer la lumière, qui n'est pas à eux, mais *pour* eux, pour passer *par* eux, et aller à tous.

Une théorie creuse et non basée sur une saine observation de la question, consiste à présenter comme argument magistral, la question de l'envahissement par surproduction animale, si l'homme, goulûment, ne fait pas disparaître à mesure, en les avalant, les produits de la fécondité animale ! Belle morale à l'histoire, en vérité ! Comment supposer que l'homme fut créé pour servir de dépotoir et de charnier ! Pour soutenir pareille monstruosité, il faut vraiment être déjà bien pris dans la gangue de décomposition ! Comment, au contraire, n'avoir pas la nausée en réalisant pareille supposition ! Le simple bon sens, d'ailleurs, et surtout, la moindre bonne foi, vient à l'encontre de pareille sottise, et la met à néant. L'homme a les animaux qu'il veut avoir. Il met tout ce qui lui reste d'intelligence à les soigner, élever, sélectionner, améliorer, ---- avec infiniment plus de soin et d'intérêt qu'il n'en apporte à sa propre culture et à celle de sa progéniture d'ailleurs, ---- pour les rendre plus abondants et gras ! Il va là, même jusqu'à les doter des mêmes maux qu'il s'est constitués à lui-même, en voulant se gaver ! ---- ils récoltent, ces pauvres animaux, qu'il cultive pour les engloutir, les mêmes tares de dégénérescence par suralimentation et alimentation impropre, qu'il traîne lui-même, et que viennent ---- oh justice ! ---- renforcer les chairs malades de ses victimes qu'il dévore.

On n'en finirait pas si l'on voulait reprendre les creux et mauvais arguments des ignorants coupables que sont tous les contrevenants aux lois naturelles, qui, dans le malaise inconscient qui les habite, se cherchent des excuses, et se montrent même arrogants dans leur défense. Les malheureux certes, nuisent à tous, mais à aucune créature, pareillement, à ce qu'ils se nuisent à eux-mêmes et à ceux qui leur sont proches; aussi, ne saurait-on nourrir contre eux le moindre sentiment mauvais, et la seule réplique à faire aux agissements inconscients, ---- et si gros de conséquences ---- de ces malheureux, est de leur faire chaque jour plus brillante la lumière qui leur permettra de distinguer la vérité, qui leur rendra plus accessibles et simple la connaissance. C'est l'unique but de cet ouvrage, que de dévoiler l'erreur, et de montrer comment on s'en libère, et par quels moyens.

Nous verrons dans les pages qui suivent comment il est possible à chacun de purifier son organisme, de maîtriser et contrôler la matière, afin de devenir sain, libre et compréhensif, par le seul vrai moyen de redressement organique qui soit : par le jeûne, soutenu par la pratique de la culture respiratoire.

Le jeûne est le plus sûr, le plus rapide et le plus simple moyen de purifier la matière et de

permettre la régénération cellulaire. Seul il permet à la nature de reprendre ses droits, et de ramener santé et équilibre dans l'organisme malmené et taré. Il est de simple évidence que pour qu'un récipient quelconque soit, ou nettoyé ou réparé, il importe, avant tout, d'en retirer le contenu. Quand il s'agit d'un quelconque mécanisme, on en arrête passagèrement la marche, avant que de procéder à la remise en état. Pourquoi en serait-il autrement quand il s'agit du précieux vase, du véhicule, qui contient la pensée humaine, du mécanisme merveilleux et subtil que représente l'organisme humain ? La nature envoie d'ailleurs la précieuse indication, dès qu'un état de dérèglement ou une anomalie se produit dans le fonctionnement organique. Il est peu d'états de malaise ou de maladie qui s'accompagnent d'un sain et franc appétit, chacun en conviendra --- à moins toutefois qu'il ne s'agisse de tares profondes qui en arrivent à causer du dérèglement cérébral, et que se produise ce phénomène de boulimie que présentent certains malades mentaux, et que personne ne prétend assimiler à l'appétit naturel !

Le jeûne demande de l'observation et une intelligente surveillance des réactions organiques à son endroit. Il peut constituer une cure de revitalisation, de régénération organique et cérébrale, parfaite, --- si : *bien compris*, décidé en connaissance de cause, et intelligemment conduit...

Il peut également être une cause de trouble et de retard, si intempestivement mené, non accompagné des justes et utiles adjuvants, et s'il est suivi de manœuvres alimentaires fausses.

Il est incontestable qu'en raison de la mauvaise façon qu'ont les hommes de pourvoir à leur restauration organique, du manque de connaissance et des abus qui président à l'absorption des aliments, à leur choix, à leur préparation; de l'ignorance où en sont la plupart, des plus élémentaires lois organiques et physiologiques --- l'alimentation est devenue un fléau, constitue le plus sûr moyen de destruction de la vitalité qui soit, le plus rapide agent qui puisse amener déchéance physique et mentale, et mort avant terme ! Ce qui semble donc, à coup sûr, être le plus près de la logique mesure de redressement utile, dès que se marque en l'être dépression, maladie, décrépitude, baisse des possibilités mentales, etc., est de permettre à l'organisme, par du repos, de reprendre un meilleur départ. Dès qu'une sage mesure d'arrêt des apports alimentaires est observée, les « intelligences » organiques, en collaboration avec les intelligences cérébrales et l'énergie nerveuse, se mettent à l'œuvre de réparation, de rééquilibration, de réorganisation des fonctions organiques et cérébrales.

Pour devenir sain, pur, pour laisser au corps et au cerveau la latitude de se reconstituer, de s'épanouir, il faut apprendre --- avant même que de se préoccuper de régime ou de soins spéciaux --- à *jeûner avec bon sens*.

La vraie, la bonne méthode de revitalisation ne consiste pas à cultiver surtout la question alimentaire, quoi qu'en pensent beaucoup, car il faut infiniment moins qu'on ne le croit couramment, à l'organisme humain, pour réparer ses usures, entretenir ses réactions, passé l'âge de croissance, où l'édification de la charpente nécessite évidemment d'autres substances et quantités, que l'âge adulte qui n'en a plus l'utilisation; rations de *constitution* jusque-là, mais simples rations *d'entretien*, d'amorçage réactionnel ensuite. C'est pour ignorer cela, que les hommes accumulent, en leurs organismes qu'ils brûlent et font dégénérer par ce moyen, des quantités, non seulement inutiles, mais absolument nuisibles, néfastes, d'aliments, dont ils n'ont, en aucune manière, l'utilisation. Tout ce qui ne sert pas, en matière d'aliment, constitue les fondements de la maladie à venir, et son entretien, sa perpétuation lorsqu'elle est constituée.

Ce n'est pas l'organisme qui est, par soi-même, générateur de l'énergie vitale. Ce n'est pas l'appareil digestif qui, au moyen de l'alimentation, crée la force, et c'est une erreur que de supposer que les aliments « donnent des forces »; les métabolismes qu'il est utile que leur fassent subir les organes pour faire des diverses matières absorbées une substance propre à être incorporée, à contribuer au renouvellement cellulaire, représentent, au contraire, *une des plus grosses dépenses d'énergie cérébrale et nerveuse*, à laquelle doit faire, journellement, face l'individu.

C'est ce qui rend si précieuse et si importante la question de la culture respiratoire, d'un double point de vue, en ne prenant que le côté organique et cérébral déjà. Cette énergie nerveuse, cette force cérébrale que demande pour s'accomplir la restauration organique, par les divers processus utiles, se récupèrent, non par la voie digestive, mais bien par la voie pulmonaire, au moyen de la Respiration ! Ainsi, pour posséder de la vie véritable, il faut surtout aspirer en soi, les énergies atmosphériques, les éléments, qui, convertis, deviendront des agents de revitalisation parfaits. Egalement, pour que les divers systèmes préposés à la digestion, à l'élimination, puissent correctement remplir leurs offices respectifs, il est indispensable que les réserves nerveuses soient pourvues de ce fluide vital qui n'est pas dans les aliments, mais bien dans l'éther atmosphérique. Rien ne s'accomplit au sein de l'organisme humain, qui ne soit gouverné et conduit par l'entremise des systèmes nerveux, sympathique et cérébro-spinal, convoyant au cerveau les impressions, les sensations organiquement perçues, reçues, et de celui-ci, à l'organisme, les réflexes, ordres et impulsions déterminés par la nature des sensations et impressions transmises. L'estomac, non plus que les membres, ne saurait accomplir sa tâche, sans que le système nerveux y concoure.

C'est assez dire pour qu'on comprenne, qu'en usant exagérément des organes digestifs, on épuise la résistance nerveuse, on détourne de ses buts la force cérébrale, paralysant ainsi les facultés mentales et la pensée.

C'est parce que l'ignorance totale règne en ces domaines de la physiologie, de la nutrition, que l'homme, prématurément, vieillit, que ses facultés cérébrales sont de si court essor, unilatérales, limitées, et que sa pensée reste dans l'engourdissement. Il faut en venir à comprendre que la maladie n'est jamais une attaque perfide, brusque --- qu'elle fut, au contraire, lentement constituée par de constantes fautes et violations des lois naturelles, --- non seulement de celles accomplies par le patient, mais encore, de celles perpétrées par des générations d'ascendants également ignorants, et que les apparents symptômes demandent, non des renforts de poisons alimentaires ou médicamenteux, mais surtout, qu'une réorganisation foncière soit intelligemment entreprise. La plus utile, la plus directe, la plus sage, comme la plus simple, est *l'arrêt* de l'alimentation devant toute manifestation de déséquilibre du fonctionnement vital.

LE JEÛNE

La question est si importante, et il en fut si mal usé, et parlé, que nous ne saurions trop inviter nos Lecteurs à faire preuve de bon sens, d'attention et de réflexion, afin de nous suivre en vue *d'appliquer* ensuite cette saine mesure qu'est le jeûne, selon la juste et conséquente utilisation qu'il est bon, pour eux, d'en faire, selon les facteurs que représentent toujours leurs divers états: d'âges, de conditions, de dépense organique, etc.

Dès le début, nous leur rappellerons que pour que l'effet d'un jeûne soit, non pas débilitant, mais bien *revitalisant* et *régénérateur*, il est essentiel qu'ils observent quelques points bien définis, qui, oubliés, rendent application et résultats plus difficultueux et moins rapides.

De même que pour tout essai d'amélioration d'un état organique, quels que soient la fonction déficiente, et le moyen de redressement choisi, il est essentiel de se souvenir que l'appui de la fonction respiratoire constitue, à la fois, le fond et le meilleur moyen de soutien, --- que donc, s'il est nécessaire de faire journalièrement ses *exercices respiratoires* en tout temps, il est indispensable de les faire en ces jours de réfection des organes; et de plus, d'en user selon certaines modalités conséquentes, sur lesquelles nous reviendrons au cours de nos explications, qui permettent de passer, en se jouant, ces jours d'abstinence, que beaucoup supposent devoir être de dures épreuves !

Il est compréhensible également que des mesures de purification, d'élimination, journalières, doivent être adjointes au jeûne, pour permettre aux organes de se libérer de ce qui les encombre. Tout ce qui, de matériaux non usagés, de matières en fermentation, de poisons et

d'acides est accumulé dans le tube digestif, qui le corrode et désorganise, doit être évacué par un *lavage intestinal* pris au soir du jour de jeûne.

Il y a maintes formes de jeûne, mais il faut procéder avec méthode et observation, afin de ne pas tomber dans des excès regrettables.

Ce qui est certain, et que nous affirmons, sans craindre d'avoir jamais à nous en repentir pour avoir causé le moindre tort ou trouble à quiconque : c'est que le jeûne est, au moindre malaise organique, au moindre signe de dépression mentale ressentis, la meilleure et la plus simple mesure de redressement qu'il soit bon d'appliquer, celle qui entre le plus étroitement dans les lois et voies de la nature, qui incessamment, cherche à ramener à la santé, à la raison, l'individu égaré et incohérent, malgré les réticences de celui-ci.

Le jeûne est la mesure parfaite, toujours suivie de bons résultats, si, conformément aux indications données ici, il est conduit avec intelligence et mesure.

Il y a une multitude d'ouvrages qui traitent de cette question du jeûne; certains sont trop radicaux; certains sont absolument insuffisants; d'autres sont partiellement bien documentés, au moins quant à l'action salutaire du jeûne, à son mode respiratoire dans l'organisme, ---- il n'en est pas, cependant, qui envisagent complètement la *valeur de la fonction respiratoire*, pour la juste et facile conduite du jeûne. Ceux qui envisagent la purification intestinale préconisent généralement l'adjonction de cures de purges : minérales, drastiques, qui ne sont pas sans inconvénients, et pas vraiment recommandables.

Il est indispensable que ceux qui suivent nos enseignements, fassent concourir les facteurs utiles : abstention complète d'aliments, nettoyage interne et apport de vitalité par la Respiration; ainsi seulement, le jeûne donnera les résultats parfaits que tous individus, à tous âges, quel que soit leur présent état, sont en droit d'en attendre.

Maints savants ont « redécouvert » les vertus du jeûne; nous disons bien redécouvert, car rien n'est moins nouveau que sa pratique, qui était déjà en honneur chez tous les peuples anciens : Perses, Chaldéens, Hébreux, Egyptiens, Grecs, Chrétiens primitifs. Où la chose devient amusante, et fait sourire des naïfs qui se laissent « prendre », c'est que certains « malins » ouvrent des maisons, des usines de guérison... où l'on pratique gravement l'enseignement de la cure de jeûne ! Evidemment, c'est bon,... à tout le moins pour le « commerçant », qui n'a pas grande mise de fonds à faire, car la consigne est sévère, on tient au « bien », à la vie du patient, aucune incartade ne lui est possible, ni permise, la surveillance est sérieuse, bien que teintée d'une vraie sollicitude... On le soigne c'est-à-dire qu'on ne lui donne *absolument rien à consommer*.

Seulement, on l'entoure d'un cadre spécial, de recommandations impressionnantes, on lui tâte le poulx, examine la langue, les paupières, on lui palpe l'abdomen... et tout cela fait monter la note. Il en ressort néanmoins, évidemment, un incontestable mieux-être pour ce... brave ami de payant, qui n'oserait ---- vu le luxe de précautions déployé autour de lui ---- pour rien au monde se risquer à tenter seul une pareille entreprise ! Il quitte l'établissement, soulagé... de deux manières : de quelques kilogrammes de substance malfaisante et gênante... et de quelques billets, qu'au demeurant, il vaut encore mieux pour lui, laisser là, qu'avoir employés à continuer son embouteillage ! Finalement, tout est donc pour le mieux dans le meilleur des mondes, et nous ne saurions plaindre ceux qui, faisant si nigaude *demande* de protection... contre leur simple ignorance et gourmandise, sont en somme, la cause de l'*offre* astucieuse !

Jeûner est la chose la plus simple qu'il soit possible d'accomplir ! C'est un moyen qui a pour but de rendre sain l'organisme, de le ramener à un normal fonctionnement, afin que la liberté de pensée, d'action, trouve un instrument d'expression au point. Pour acquérir le *savoir-vivre* vrai, profond, il faut commencer par donner la parole à la Nature, par la laisser remettre en ordre ce qu'on a abîmé et perverti : le meilleur moyen est de jeûner. La matière se purifie, rajeunit alors,

et son normal renouvellement s'amorce.

Il y a diverses formes de jeûnes qui sont bonnes selon les cas. Mais pour qui veut prendre un vrai départ, pour qui, par exemple, sait avoir accumulé dans son organisme des raisons de maladie, de vieillissement; qui n'ayant pas connu les règles de vie saine, et s'est alimenté de viande jusque-là, *doit* jeûner, non partiellement, non en supprimant seulement certaines catégories d'aliments par périodes, ou en supprimant un repas du jour de temps à autre, mais doit faire une *cure* de jeûne.

Les moyens de jeûne partiel interviendront d'ailleurs avec profit pour entretenir pureté et vitalité dans l'organisme, lorsque par une mesure complète, on aura amené celui-ci à un taux vital pur, normal, à une mesure de débit régulier.

Le jeûne, ainsi que nous l'entendons ici, est un *jeûne de 72 heures consécutives*, pendant lesquelles on n'absorbera aucun aliment solide ou liquide, mais *rien autre que de l'eau pure*. Il ne sera pas nécessaire d'ailleurs, d'en prendre au-delà de ce que commandera la soif naturelle; en tout cas, un litre d'eau peut aisément suffire, pris par petites gorgées, non avalées rapidement, mais bien plutôt sirotées comme une gourmandise. Il faut brasser, remuer cette eau, l'aérer la diviser au moyen de la langue, des dents, en la gardant plusieurs secondes dans la bouche afin de la mélanger de salive et de l'amener à la température buccale. En prendre ainsi, deux, trois ou quatre gorgées à la suite, pas davantage. Faire cela quand la sensation faim ou soif se fait sentir. N'en pas abuser, ne pas céder à cet appel réflexe de l'estomac qui est bien davantage le fait d'une suggestion, ou encore de l'état de malaise de cet estomac, qui révèle ainsi combien il était temps qu'on s'occupât de lui, pour le soulager !

Il faut surtout ne se décider à faire ce jeûne de 72 heures, que lorsqu'on y a mûrement réfléchi, qu'on en a pleinement accepté la si simple idée, qu'on en a résumé en soi la nécessité, la facilité, et qu'on a acquis le désir, pris la résolution de l'accomplir sans se laisser détourner. C'est bien simple, il s'agit d'en comprendre la valeur, le bien-fondé, d'étudier intelligemment, et la question, et son propre cas, et... de décider : « Voilà, à partir de demain samedi midi jusqu'à mardi midi, je ne prendrai *que l'eau* dont je sentirai le besoin; le soir, je prendrai un lavage intestinal » --- et tout ira parfaitement bien ! L'essentiel est de ne demander avis à personne ! Oh, les recommandations de prudence, les mines inquiètes, les condoléances, les moqueries ! c'est là, la seule partie ennuyeuse du jeûne ! Il est donc sage, si l'on ne peut absolument garder pleine réserve avec l'entourage, souvent ignorant, et de plus, généralement trop paresseux pour ne pas craindre d'avoir à suivre l'exemple, et qui se débat déjà par avance ! --- de ne pas paraître à l'heure des repas... On verra avec quelle joie on se sent fort, libre, débarrassé d'une emprise tenace, d'un véritable servage ! On constate combien de temps est gagné, qu'on peut consacrer à soi, à sa culture, à un travail intelligent. Il peut cependant être absolument sage, si l'on doit travailler de façon assidue durant les heures de la journée de jeûne, de ne pas profiter des loisirs et entrain qu'on a à sa disposition, grâce à l'abstention de repas, et de s'étendre et respirer paisiblement, profondément, pendant une demi-heure ou trois quarts d'heure; lire, si l'on veut, quelque information sur la question importante de l'heure : qui est jeûne et respiration !

On se sentira ensuite absolument à l'aise, dispos et léger, le cœur ne ressentira aucune faiblesse, l'organisme, délivré d'un travail dont il n'a que faire ainsi à jet continu, sans jamais que lui soit accordée la moindre rémission, sera au contraire en meilleure forme qu'il ne le fut jamais !

Si l'on fait cela en période d'état normal, il s'ensuit une rapide reprise de vigueur et de lucidité. Si un état de maladie a décidé à prendre cette mesure, la Nature, enfin libre d'opérer, reprendra rapidement sa patiente œuvre de reconstitution des organes délabrés. Elle ne demande en somme qu'à ne pas être contrecarrée, pour remettre en action la naturelle force de guérison qui est en chacun, et que tous les prétendus soins, les ingestions de drogues, de fortifiants, stimulants, etc., ne font qu'entraver dans son action naturelle de réfection.

Comme dit plus haut, afin d'entraîner au-dehors sans retard les déchets qui séjournent avant le jeûne dans l'organisme, et ceux auxquels ce jeûne permet de prendre le chemin de l'élimination, il est utile d'aider, de favoriser cette libération organique par un lavage intestinal, qu'on prendra avant le coucher.

Il n'est pas de cas où le jeûne puisse présenter de caractère redoutable, ainsi que certains, qui s'en font un épouvantail, le croient parfois très sincèrement; l'organisme humain, non seulement n'a pas besoin de continuelles recharges en substances alimentaires, mais c'est parce qu'on lui impose un constant travail d'élaboration, absolument disproportionné avec ses besoins de récupération par voie digestive, et incompatible avec la force des organes et voies proposés à la digestion, la nutrition et l'alimentation, --- qu'il succombe !

D'autre part, trois jours d'abstention n'ont vraiment rien de redoutable ni de remarquable, et il est absolument certain qu'aucun organisme n'est au bout des réserves de substances accumulées en lui en trois jours ! Chacun s'en rendra compte d'ailleurs, s'il opère avec observation et confiance en soi; le premier jour seul, sera moins agréable peut-être pour certains, mais le second est déjà plus facile, et le troisième tout à fait aisé et agréable. Il n'est cependant pas nécessaire de continuer au-delà de 72 heures, bien que des cas de jeûne de 8, 10, 20, 30 jours et plus, soient choses maintes fois constatées. Le mieux étant parfois l'ennemi du bien : ne forçons pas nos talents, laissons notre organisme se reprendre, sans y mettre de hâte intempestive, d'enthousiasme irréfléchi; quand nous aurons plusieurs fois, à suffisantes distances les unes des autres, accompli ces 72 heures de jeûne et que nous en aurons constaté les résultats bienfaisants, il reste toujours facile de faire davantage, si, le cerveau plus clair, la pensée plus agissante, on le décide, en connaissance de cause. Nous ne conseillons pas ici de tenter des performances, mais bien de rendre l'organisme sain, résistant, d'abord, par des cures de jeûne purificateur, afin de retrouver goût et appétit normaux, et de se rendre apte à comprendre le problème de la nutrition !

Lorsque ce point est atteint, il est bon d'observer certaines règles de *repos hebdomadaire* de l'organisme. On pense bien à se délasser du travail un jour sur sept ! Cela, nul ne l'oublie ! Et cherche même des distractions qui ne sont pas toujours vraiment bonnes ! Le repos véritable consiste bien davantage à varier le cours de l'emploi du temps, à changer d'occupation, qu'à aspirer surtout à ne rien faire !

Toutefois cette règle d'alternance de l'activité et du repos est nécessaire, elle est suffisamment observée et satisfaite par travail diurne et repos nocturne ! Un jour sur sept devrait à chacun servir de fête de révision générale de son organisme, de sa pensée, de ses occupations habituelles, de mise au point générale; il serait délassant de changer le cours de la pensée, le genre d'activité du corps, il ne l'est jamais, de paresser !

Personne n'a cure d'oublier le jour d'arrêt du travail ! Mais personne ne pense que l'organisme, lui, a vraiment besoin qu'on arrête un peu de lui demander des efforts d'assimilation de substances, dont il n'a, le plus souvent, que faire, sinon des réserves pour maux à venir.

Loin de songer à lui accorder ce repos, l'estomac se voit, les jours de fête et dimanches, demander des efforts supplémentaires, est surcharge de substances, en quantités encore plus grandes, et de qualités encore plus nuisibles !

Cependant, tous ceux qui sont parvenus, après ces cures de jeûne, à retrouver un état de santé normal, font bien de ne pas oublier que le jour de fête, pour l'organisme, sera celui où on lui laissera le temps de réparer sa fatigue, ses usures !

Un jour entier de jeûne, ou pour certains, qui ont la sagesse de s'observer en tout temps, et qui, par conséquent, ne surmènent point leurs organes : un repas du soir supprimé, ou encore l'allègement, ou mieux, *la suppression complète du petit déjeuner matinal journalier*, sont des mesures d'entretien, d'économie de la vitalité, que rien, en tant que « soins », si savants

fussent-ils, ne saurait remplacer.

Un très grand nombre de personnes prend comme moyen de repos des organes digestifs cette suppression du petit déjeuner matinal, ce qui est une fort bonne mesure, au moins pour tous ceux qui ne font pas grand usage de leurs forces physiques, et également pour tous ceux qui ont dépassé l'âge de croissance. Néanmoins, l'habitude est si enracinée de prendre des aliments au sortir du repos de la nuit, que bien que cela ne s'impose en aucune manière, beaucoup se croiraient incapables de remplir leur tâche de la matinée, s'ils ne s'étaient pas déjà alourdis par un inutile travail de digestion ! Si tous ne sont pas desservis, amoindris par cette dépense organique, au moins dans la même proportion, il est cependant certain que les intellectuels, qui doivent surtout avoir à disposition, pour la production mentale, de la force cérébrale, de l'énergie nerveuse, gagnent beaucoup à n'absorber que le moins possible d'aliments très légers et facilement assimilables, au matin, et qu'incontestablement ils se trouveront mieux, à tous points de vue, *de ne rien absorber du tout*, ou encore seulement un peu de fruit bien mur ou une infusion. Tout cela est affaire d'observation individuelle, de juste connaissance et compréhension de ses état et tempérament particuliers, et des lois générales de la nutrition. Il n'est pas de meilleur moyen de parvenir à voir clair en soi et autour de soi, à devenir apte à choisir *son* chemin, que de mettre de l'ordre et de la netteté dans son organisme, et partant, dans son cerveau avant tout; et le plus court, le plus simple et le plus rapide chemin consiste à jeûner, en s'aidant, pour le faire avec profit, de l'exercice de la respiration, consciemment et scientifiquement employé.

C'est même pendant une période de jeûne qu'on commence à apprécier le plus véritablement la valeur de la respiration; au moindre petit moment de dépression ou de manque de confiance en soi, on réagit en se redressant et en prenant quelques souffles profonds, suivis d'expirations longues.

L'organisme intoxiqué se montre parfois d'humeur récalcitrante et réclame de la substance pour masquer ses troubles, dans tous les cas où l'habitude mauvaise de la suralimentation depuis longtemps suivie, a créé une sorte de demande mécanique, insatiable, qu'il faut satisfaire à tout prix, tant qu'on n'a pas redressé foncièrement l'état de nutrition faussé, et supprimé la fermentation, et l'acidification qui en découlent. Il ne faut pas céder à cet appel, il faut, à cette occasion, avoir recours à la respiration de la façon suivante :

Exhaler à fond, en un profond soupir, tout l'air possible, sans effort brutal, rester alors les poumons « à vide », pendant 3 secondes que l'on compte mentalement : une, deux, trois; reprendre alors rapidement une profonde inhalation et exhaler immédiatement le souffle pris dans une longue expiration; compter à nouveau : une, deux, trois, en gardant les poumons « à vide »; puis reprendre une profonde et rapide inspiration, exhaler, et ainsi de suite, pendant deux ou trois minutes. On peut faire cela cinq ou six fois dans la journée. Il est essentiel, pendant ces respirations, de se tenir parfaitement droit, et le corps souple. On tient les bras pliés, et on pousse les coudes aussi loin que possible derrière le dos. La cage thoracique a ainsi toute son ampleur, les poumons s'y meuvent à l'aise et effectuent leur merveilleux travail de conversion des éléments puisés dans l'atmosphère, donnant ainsi de la vie, prise directement à la source.

Certains organismes très appauvris, ont avantage à ne *pas répéter fréquemment* cette cure de 72 heures de jeûne et de se contenter plutôt, après la remise en état de pureté et de fonctionnement normal de leurs organes, de suivre un régime bien étudié, composé, et réduit, et de supprimer journalièrement le petit déjeuner du matin, ce qui leur permettra d'assimiler parfaitement les aliments qu'ils prendront aux repas. Les organes fragiles et déficients ne peuvent être, sans dommage et surmenage, soumis au travail continu d'élaboration que représente la consommation de trois repas en 12 heures ! Les trois sont mal assimilés dans la plupart des cas, parce que, jamais, les organes ne sont prêts à accomplir leur besogne, alors que si celui du matin est, ou supprimé, ou au moins, rendu aussi léger que possible : à midi, l'estomac sera prêt à recevoir et à transformer les substances alimentaires. C'est également pour tous les délicats,

les amaigris, les frileux, qu'il est bon de passer au moins un repas du soir, *chaque semaine*; le repos qui en résulte, amène rapidement de meilleurs métabolismes, et partant, un relèvement des forces, de l'état général, de l'appétit, et de véritables progrès s'ensuivent, tant dans le domaine physique que moral.

Ne pas omettre de faire pendant le jeûne, au matin et au soir, les *exercices respiratoires* qu'on a coutume de faire; ils sont de plus d'aide que ne pourrait l'être n'importe quel soin spécial ! Si quelque tendance au mal de tête se manifeste, faire, à l'air si possible, quelques profondes respirations complètes, attentivement suivies et contrôlées. Au cas où une légère sensation de défaillance se manifesterait, --- souvent d'ailleurs, d'ordre plus suggestif que réel, --- prendre un souffle profond, exhaler, puis inhaler à nouveau, et boire une gorgée d'eau, bien posément, avant d'exhaler. Inhaler de nouveau, prendre une seconde gorgée d'eau, en gardant le souffle, exhaler; ainsi trois ou quatre fois de suite. Ces gorgées d'eau, prises sur le Respir, aideront à mener à bien l'entreprise.

Surtout ne pas recourir aux stimulants thé et café, qui sont justement des agents de l'état d'intoxication, qui fait réclamer, à l'organisme, son excitant habituel. Il n'est pas de meilleure façon de se débarrasser de toutes ces emprises asservissantes, qui dégradent et ruinent la résistance nerveuse, par la constante excitation dans laquelle ils maintiennent, et qui doit, constamment, être soutenue, alimentée par de nouvelles et plus fortes doses, --- que de jeûner.

Le tabac, ce fléau, de même que l'alcool, sont de cette même façon à jamais supprimés par l'individu qui sait jeûner et s'abstenir, pendant 3 jours, de ces redoutables agents de dégénérescence et de mort. Il faut *vouloir*, et c'est tout : si l'on s'appuie intelligemment sur l'exercice raisonné de la respiration !

Bien qu'il soit, nous l'aurons dit, possible et même facile de continuer le jeûne après le troisième jour, cela ne présente pas d'utilité, puisqu'on est à même de recommencer autant de fois qu'on le juge bon et sage, au cours de la saison, de l'année, des cures partielles de 72 heures.

Au quatrième jour donc, on peut recommencer à s'alimenter, mais il faut opérer avec bon sens, car l'écueil le plus grand n'est pas dans le jeûne, mais bien dans la reprise alimentaire. C'est aussi d'ailleurs ce qui pêche dans les traités de jeûne; certains, qui donnent de bonnes indications, allèchent par exemple le patient, en lui vantant les délices du repas qui suivra, et qui sera si fortement apprécié ! Et d'aucuns ne craignent point d'affirmer que la saveur du rôti en sera décuplée ! Non-sens ! Faire une remise à neuf, rendre sensibles, délicats et purs les organes, et incontinent y remettre des germes de putréfaction et de mort !

Une bonne façon de rompre le jeûne, --- pour les individus qui prennent sans dommage des fruits, qui n'ont donc pas de spéciales manifestations d'intolérance à leur endroit en raison d'une acidification de leur organisme, --- est de consommer quelque fruit doux, bien mur, de le mastiquer soigneusement, ou encore de presser le jus de ce fruit, et de le déguster lentement en l'insalivant bien, par toutes petites gorgées.

Une poignée de maïs sauté et éclaté accompagne bien cela, et, prise en deux ou trois fois dans la journée, suffit avec les fruits ou jus de fruits. Le moins est assurément le mieux; et le plus simple, le meilleur pour ce jour de reprise, il est bon de ne pas ajouter : corps gras, sel, sucre ni miel à ces aliments, de mastiquer très longuement chaque bouchée ou gorgée prises, jusqu'à parfaite liquéfaction et insalivation. Si l'on veut boire, prendre, comme pendant le jeûne, de l'eau pure, froide ou chaude, une demi-heure au moins avant, par petites gorgées, ainsi que dit déjà.

Dans les cas de paresse hépatique, on prendra, après le jeûne, pendant dix jours, le matin à jeun, 2 grains de maïs blanc séchés et grillés au brun doré, et pulvérisés très finement.

Le cinquième jour de la cure : qui est le *deuxième* jour après jeûne, on prend deux poignées de maïs sauté, jus de fruit et eau pure comme la veille, sans adjonction de corps gras ou sucres; les fruits suffisent.

Le sixième jour : troisième jour après jeûne, trois poignées de maïs sauté, et fruits.

Le septième jour : quatre poignées, et moins si possible, et toujours *un peu de fruit* et d'eau pure, sans adjoindre corps gras, sucre ni épices.

Ceci représente la cure absolument complète de sept jours : 3 jours de jeûne et 4 jours de régime spécial. Pour qui ne veut pas faire complètement ainsi, il est possible de remplacer le maïs par d'autres céréales : l'orge, par exemple, se prêtera bien; en faire une décoction qu'on passe à épaisseur désirée. Mettre à tremper, la veille au soir, après l'avoir préalablement bien lavé, de l'orge mondé, ou encore de l'orge en paille; au matin, faire cuire doucement pendant une ou deux heures si l'on peut, en ajoutant du liquide, si celui de la cuisson diminue trop; passer et consommer, soit en boisson, soit en bouillie claire, en mastiquant et insalivant très bien, deux ou trois cuillerées du brouet nature : donc sans sel, sucre, ni aucun corps gras à trois reprises dans la journée. On peut également, si on préfère, prendre quelques cuillerées de riz, simplement cuit à l'eau, et séché ensuite au four, jusqu'à ce qu'il redevienne sec et presque croquant; mastiquer à fond est *essentiel*.

Le tapioca, le sagou, l'arrow-root, se prêtent également à rompre le jeûne de bonne manière.

Les flocons de diverses céréales, de blé, d'orge, de riz, de maïs, bien séchés et grillés au four, peuvent remplacer aussi le maïs sauté ou les céréales cuites. Des galettes (farine et eau) cuites au four, croquantes, fines et légères, sont bonnes.

Pour certains organismes très robustes, le blé entier, mis à tremper la veille au soir, et cuit comme l'orge, plusieurs heures au matin, peut remplacer ces diverses préparations, il en faut peu : 2 cuillerées à bouche suffisent le premier jour, et une parfaite et lente mastication est indispensable.

La cure menée à bien, il s'agit encore de se tenir en bride, et de ne pas retomber sous l'emprise des repas trop fréquents et trop chargés, mal composés et hâtivement avalés ! Sinon les bons résultats seront diminués de moitié, et même, il y aura une atteinte regrettable de la résistance digestive, et le jeûne ne sera pas aussi fécond qu'il devrait l'être, en bons résultats.

Il est bon d'attendre, au moins, quinze jours avant de faire à nouveau une autre cure. A mesure des répétitions, qu'on éloigne ou rapproche selon observation, cela devient de plus en plus facile et salubre; une véritable rééducation digestive se marque, une régénération organique s'affirme, l'appétit naturel vient, qui indique *quand* il est utile de consommer des aliments, de boire, sans s'en référer à l'horloge, au palais, mais au besoin. La fringale, ce monstre, disparaît, et une garantie d'équilibre budgétaire, individuel et financier, est établie. Le goût devient sûr, et tout est parfaitement « goûté » des moindres saveurs des mets, sans qu'il soit plus besoin de tant de préparations coûteuses, astreignantes et désastreuses pour les organes. Simplicité, sobriété, économie de temps, d'argent, de vie sont les récompenses, deviennent les bases d'une vie nouvelle, intelligente, pure, saine, efficiente.

Un mode de jeûne moins radical, mais cependant très efficace, consiste à jeûner complètement, c'est-à-dire à n'absorber que de l'eau, pendant vingt-quatre heures, tous les dix jours au début, puis, progressivement, en venir à jeûner un jour entier, chaque semaine, et même un jour sur cinq ou quatre, en cas de grand besoin de rééducation. Pour les individus qui font de gros efforts, et qui croient ne pouvoir, après le jeûne, se contenter des seules céréales, maïs, orge ou riz, ou blé, indiquées, ils peuvent graduellement ajouter chaque jour : quelques amandes mondées, six le premier jour, dix les jours suivants, et ajouter à leurs préparations des raisins secs, toujours lavés soigneusement et trempés quelques heures avant consommation, de

cinquante à cent grammes.

Céréales, amandes et raisins, font une excellente préparation, mais elle n'est pas utile à tous, les délicats et les faibles, s'ils en veulent essayer, doivent diminuer les proportions et remplacer plutôt les raisins par des pruneaux, lavés et trempés douze heures au moins, et changés d'eau avant consommation.

Le septième Exercice est donné après la Neuvième Leçon. Cette Septième Leçon ayant surtout trait à l'alimentation, elle ne comporte pas d'exercice spécial, mais cependant, tous peuvent également être faits pendant le jeûne, qu'ils aident à poursuivre avec aisance et parfait bénéfice.

Bien entendu, bien que nous ne l'ayons pas particulièrement mentionné, les mouvements d'assouplissement, doux, et ne nécessitant pas de forte dépense organique, soutenus par la respiration rythmée; le chant, la lecture à voix, la récitation, sont tout à fait indiqués pour aider à la parfaite réussite du jeûne.

Qu'on ne s'en fasse pas un monde, l'opération n'est pas difficile, et elle est si féconde en bienfaits, que même si elle demandait un effort de volonté, nul jamais ne regretterait d'avoir soutenu cet effort.

HUITIÈME LEÇON

NOUS avons, dans la leçon qui précède, traité quelque peu de la question de l'alimentation carnée; avant de la pousser plus avant, nous avons développé celle du jeûne, qui est d'ordre positif et *constructif* --- si curieux que paraisse pour certains ce dernier qualificatif, appliqué là!

Le jeûne est certainement le meilleur moyen qui soit pour rendre à l'individu l'équilibre de sa pensée et l'indispensable clarté de jugement nécessaire à l'établissement d'une conception juste à l'égard de toutes questions, et tout spécialement de celle concernant l'alimentation.

Nous sommes donc assurés que tous ceux qui ont suivi jusqu'ici nos enseignements, et qui ont appliqué les données et principes qu'ils comportent, qui ont fait journellement leurs exercices respiratoires, qui ont purifié, allégé et assoupli leur organisme, et, par conséquent, commencé à redresser leur goût, à normaliser leur fonctionnement organique ---- nous sommes certains que ceux-là sont devenus infiniment plus aptes à nous suivre dans la voie de simplicité et de logique que nous démontrons.

Ce qui fait la base des sentiments d'opposition de certains « savants » à la suppression de la viande, ne repose sur rien qui ne soit parfaitement et scientifiquement réfutable.

C'est l'action immédiatement stimulante de la viande qui fait croire au consommateur qu'il en reçoit un apport de force, de vitalité; c'est le coup de fouet désastreux qu'elle donne à l'organisme défaillant ---- et qu'elle contribue ainsi à épuiser toujours plus gravement ---- qui en fait indiquer l'emploi aux malades et aux affaiblis, sous le prétexte qu'elle soutient les forces diminuées par l'état de maladie. Non-sens !

Il est incontestable que l'ingestion de viande est rapidement suivie d'une stimulation des fonctions cardiaques, d'une accélération générale de la circulation sanguine et d'un déploiement factice d'énergie nerveuse. C'est par l'effet de l'excitation produite, et dont les suites sont, à tous points de vue, néfastes, que se manifestent et sont ressentis ces effets trompeurs, suivis, inmanquablement, d'usure et de dépression, et que ce sursaut de l'organisme

est dû à l'effort de défense fait pour répondre à l'invasion contraire, malsaine, toxique. Il en va, pour la consommation de viande, exactement comme pour celle de l'alcool; l'organisme lutte par réaction défensive, pour tenir contre l'attaque antinaturelle, odieuse, faite à la vitalité. Révolte, souffrance, essai de libération, mise au pillage des réserves nerveuses, sont ce que l'individu, qui se fait ainsi champ de bataille, prend pour de la force du bien-être, pendant le temps où dure en lui la flambée, la lutte ! Surexcité, la face resplendissante, le cerveau et le cœur fouaillés, il se croit possesseur de l'énergie qui brûle en lui; seulement, il ne comprend pas que c'est son propre capital vital qui, payant les frais, fait feu et flammes en la circonstance, et que son potentiel vital, qu'il devait entretenir et débiter avec intelligence, sera ainsi bientôt détruit.

Seuls, des organismes encore très matériels et robustes, parviennent à assurer, tant bien que mal, et pour un temps plus ou moins long, la neutralisation partielle et l'évacuation des plus virulents déchets apportés par la viande dans l'organisme, mais ce travail intensif s'accomplit néanmoins, toujours au détriment de la vie organique qu'on saccage et écourte dans cette lutte, et aussi au détriment du développement cérébral et de la pensée.

Assurer ce continuel travail de défense suffit à l'organisme, et il ne saurait faire aucune réserve de vie pour se refaire, lutter contre la déchéance, contre les attaques multiples de la maladie, et fournir à l'activité utile, étant en état de déficience organique, profonde, certaine. Il est naturel que le cerveau, n'ayant aucun juste apport, mais au contraire, ainsi que tout l'organisme, ne recevant que des liquides nourriciers impurs, se trouvant constamment occupé à commander la lutte pour la survivance, ne peut parvenir à s'épanouir, et que l'activité mentale ne peut ainsi être orientée sur des plans constructifs, de progrès. Il ne faut pas chercher ailleurs les causes de la dégénérescence physique et mentale, et de la médiocrité de la masse. Aucun progrès, aucun essor, ne peuvent être réalisés ainsi; l'ignorance, la paresse, l'inconscience sont cultivées par les mauvais soins et aliments qu'on fournit, qu'on inflige à l'organisme.

Le malade qu'on soutient, ou plutôt fustige, par l'absorption de viande, de vin, d'alcool ou de médicaments, ne parvient à se relever *qu'en dépit* de ces manœuvres folles et destructrices, et *non grâce* à elles.

Il n'y a rien de constructif dans la viande, la cellule animale a atteint, dans l'organisme constitué dont elle provient, son degré final d'évolution, et ne peut faire quoi que ce soit d'autre, que se redécomposer en ses éléments primitifs. L'organisme, l'intestin, dans lesquels s'accomplissent les nécessaires processus de désintégration cellulaire, peuvent, à bon droit, être assimilés à des charniers.

Les individus « dits » bien portants, qui se nourrissent de chair animale, sont attelés à l'œuvre de destruction de leur vie. Seuls, les céréales, les légumes et les fruits, apportent des matières propres à servir à la constitution et à l'entretien cellulaire, à la formation de la charpente osseuse. Leurs constituants divers, leurs albumines, sont appelés à évoluer, et, pour ce faire, doivent passer par la fermentation plastique de la digestion animale et humaine.

La plus grande rapidité, apparente, d'assimilation de la viande est illusoire, nous l'avons vu, en ce sens que celle-ci ne laisse non seulement rien d'appréciable pour la nutrition, mais encore, qu'elle dépose dans le corps les pires semences de désagrégation et de mort. Elle irrite, empoisonne, et ne saurait contribuer à faire de la matière vivante.

Par le résultat de la fermentation putride qu'elle provoque au sein de l'organisme, la viande est une des plus sûres sources d'intoxication et d'acidification organique qui soit, en raison de la nature des déchets inassimilables et putrescibles qu'elle laisse dans l'intestin.

Son apparente facilité d'assimilation et la rapidité de l'appétit qui succède à son absorption semblent également, à beaucoup, plaider en sa faveur. Le contraire est plus juste, le peu de la viande qui est assimilable, à grands frais de défense hépatique, pour en neutraliser l'impureté,

la nature offensante pour la cellule humaine ---- laisse très vite l'organisme affamé, et mieux, irrité par l'intrusion odieuse; elle ne peut, en aucune manière, contribuer à la formation des tissus, elle ne peut que léser ceux-ci, plus ou moins rapidement, mais immanquablement.

Il ne faut pas chercher ailleurs la cause des ulcères, et des cancers qui leur succèdent dans la majorité des cas; de la tuberculose, qu'on combat cependant uniquement, dans les grands centres de guérison (?), dont le nombre va croissant, avec de la viande, donnée sous différentes formes, toutes plus écœurantes les unes que les autres. La décomposition, qui survient dans l'intestin, de cette matière animale morte, donne lieu à un dégagement d'acides et de toxines redoutables.

La fermentation normale, qui consiste à amener la dissociation des aliments ingérés, et qui est naturellement acide, pour amener ce résultat, est incomparable en tous points, avec la fermentation putride qui advient ensuite de la désintégration de la cellule animale putréfiée. L'une des fermentations, la première, est de nature constructive et contribue à rendre de nature analogue la substance ingérée, donc assimilable. La deuxième fermentation est un processus nettement destructif qui se poursuit au sein des organes, les maltraite et les détruit en y créant une pullulation parasitaire et un foyer de désorganisation, par acidification.

Les individus qui prétendent se développer doivent suivre un régime pur et sobre; seul le régime à base de céréales, légumes et fruits, est compatible avec la loi d'évolution, parce qu'il n'entrave celle d'aucun règne; alors que le régime carné implique le sacrifice de créatures, qui ont place et but dans l'éternelle chaîne évolutive.

Plus l'homme consomme de viande, plus il amoindrit ses possibilités de croissance et d'épanouissement corporel, plus il limite ses espoirs de développement cérébral, mental et spirituel, plus il va, au lieu de progresser, vers la dégénérescence.

Les espèces animales doivent avoir la possibilité de progresser, rien dans la création n'est inutile, tout a un but assigné, nettement défini; et, tuer les animaux sans nécessité autre que celle de se repaître de leurs cadavres, est une faute grave dont les répercussions sont immenses. Tout est sagement prévu dans la nature, et il ne saurait être question de *naturel déséquilibre*, seule une mentalité incomplète peut supposer qu'il y eut désordre à l'origine de la Création. Le seul déséquilibre existant est causé par les malfaçons que l'homme, sans cesse, commet en raison de l'insuffisance de sa compréhension des lois naturelles.

On a prétendu qu'il était indispensable de tuer les animaux, sous peine de les voir pulluler et envahir la terre ! A supposer même que pareille éventualité pût être redoutable ---- ce qui n'est pas, ---- cela n'impliquerait pas forcément, que l'être humain fut obligé de les absorber après massacre, et de se faire ainsi le dépotoir préposé à leur décomposition !

C'est par l'élevage forcené que l'homme multiplie les espèces animales; c'est par paresse et âpreté au gain, qu'il préfère les prés aux terrains de culture; qu'il massacre les forêts pour en faire des pâturages, malgré les inconvénients et catastrophes avertisseuses qui résultent de cette mauvaise façon de traiter le sol. Partout où la terre est cultivée, assainie, où les marécages sont asséchés, la faune se modifie et ses espèces reculent et diminuent peu à peu, par naturelle extinction. Ceci est probant : partout où l'homme industriel et intelligent, a pris en mains la charrue, ne subsistent que les espèces animales, à l'élevage desquelles il s'attache.

Comment la masse en est-elle encore à suivre les suggestions de ceux qui semblent acharnés à sa perte, comment ne pas se faire un jugement sur ces campagnes qui prétendent conduire à mieux, et qui préconisent, par exemple, pour alimenter le peuple, la viande, l'alcool, le vin, le pain frelaté, le poisson, les coquillages, le lait à profusion pour les adultes, etc., etc. ---- car on n'en finirait pas de relever les erreurs ! ---- comment ne pas se rendre compte que des intérêts sordides se cachent derrière ces façades de prétendue science ou de philanthropie !

Il est impossible, en se nourrissant de viande, de parvenir à amener le sang au degré de pureté requis, impossible de soutenir le renouvellement cellulaire et d'assurer le développement des groupes cérébraux.

Dans certains pays, on en est arrivé à consommer de la viande même au petit déjeuner ! Heureusement, cela est excessivement rare en France, car il est facile de se rendre compte que les peuples qui consomment le plus de viande sont ceux qui comptent le plus de malades atteints des plus redoutables maux : cancer, folie, maladies nerveuses et mentales, etc.

Par contre, il est connu et prouvé que les peuples végétariens, qui sont nombreux, sont plus forts et résistants corporellement, et infiniment plus pacifiques que les carnivores.

Une intelligente étude, suivie d'une adaptation sensée, conséquente avec la nature et les besoins présents de l'organisme, est nécessaire, est urgente; car, ne nous y trompons pas, il ne suffit pas de s'abstenir de viande, d'alcool, de café et de tabac pour prendre instantanément son essor ! Il y a maintes et maintes observations à faire, et nombre de végétariens ---- qui suivent empiriquement, aveuglement les théories de « guides » qui n'ont aucune notion sur la vie et ses lois, et ne connaissent point, pour eux-mêmes déjà, les principes de sobriété et de simplicité indispensables, ---- s'engouent sans compréhension pour des régimes de haute fantaisie et connaissent des maux de dénutrition et d'acidification nombreux et redoutables. La chose est d'importance et vaut qu'on s'arrête à l'étudier; seule l'observation de soi et de la nature, l'étude de l'organisme humain et de ses réactions, peut conduire à la connaissance véritable.

Ce ne seront jamais les autopsies ni la vivisection, l'étude du cadavre et l'expérience sur l'organisme animal, qui donneront la clé du mystère de la vie et de sa conduite...

Pour être justes et fécondes, l'observation, l'étude, doivent être faites *par chacun sur soi-même*, par soi-même. Nul que l'être humain lui-même, ne possède pouvoir de redressement et de guérison, en ce qui le concerne. L'origine du mal, et son accomplissement, sont en lui et conduits par lui, et nul que lui ne peut refaire, en sens inverse, le chemin parcouru dans l'erreur.

Même un végétarien peut commettre de grosses bévues en matière d'alimentation ---- ainsi que, même qui se dit chrétien, peut convoiter le bien de son prochain, ou se réjouir de son mal...

Défions-nous des étiquettes, sachons qu'aucune couverture ne saurait améliorer la nature, et prouver la pureté de ce qu'elle abrite.

C'est dans la pensée du cœur que doit être le désir de pureté, dans la volonté constante d'accomplissement juste qu'est le pouvoir de réalisation de cette pensée. Tant qu'on s'en réfère à des formes ou formules, à des façades, ou à autrui, à l'habitude ou à la suggestion, on ne parvient point à prendre contact avec cette pensée individuelle qui doit guider chacun en tout et pour tout, et on suit le chemin des expériences, du tâtonnement pénible, lassant.

Réfléchir, comprendre, conclure !

Un végétarien qui mange trop, qui ne sait pas ce dont il a spécialement besoin, en raison du tempérament qui est le sien, qui fait des assemblages hétéroclites de tout ce qui lui semble bon parce que plaisant au goût, ou encore, parce que spécialement nourrissant et fortifiant, souffrira de rhumatismes, d'obésité, de faiblesse nerveuse, tout comme son voisin qui mange du bifteck. Il faut savoir choisir. L'homme qui est un être, en principe, doué d'intelligence et de jugement, en use, en matière d'alimentation, plus mal que n'importe quel animal ! Ses expériences pénibles ne lui apprennent rien, par paresse et routine, il recommence sempiternellement les mêmes bévues. Si nous considérons les animaux, que nous estimons cependant, à juste titre, comme inférieurs au genre humain, nous pourrions cependant constater qu'un renard ne se laissera pas prendre une seconde fois au piège, si la providence le tira de peine une première fois ! Que l'ours balourd tâte légèrement, délicatement, le terrain sur lequel il veut s'engager;

que le cheval fait preuve de précaution inquiète sur un pont inconnu, qu'un rat ne fréquente pas volontiers un piège ayant déjà servi à capturer un des siens, si bien appâté fut-il; qu'un chien ne retourne pas à la douteuse pitance qui lui donna... sur l'intestin, etc., etc. Ces animaux concluent...

Avec des yeux émerveillés, il en est qui aiment à parler des miracles d'antan. Des miracles ? Mais, jamais il n'y en eut autant qu'actuellement, jamais l'homme n'en était arrivé à ce point d'imposer autant de pratiques et d'aliments destructeurs à son organisme sans en mourir; et pour ceux qui aiment à comprendre le sens des prophéties, on peut dire « que le temps est arrivé où l'homme s'abreuvera de poison et continuera cependant de vivre ». Aliments malsains, et en surcharge, médicaments, alcool stupéfiants, voilà avec quoi nos contemporains prétendent vivre! A vrai dire, ils font à peine figure et œuvres de vivants... mais cependant, la création, qui doit évoluer, maintient en l'être, suffisant élan de vie pour qu'à force d'erreur et de souffrances causées par ses errements et ses déviations, il en vienne à reprendre équilibre, et aboutisse à son but, qui est de perfection.

Ils sont légion, ceux à qui il manque quelques mètres d'intestin, dont l'estomac, le foie ont été dûment travaillés, taillés, diminués, recousus; qui ont des poumons à cavernes; dont les veines charrient un sang chargé de poisons, d'impuretés, qui ont une peau lépreuse, et qui, cependant, font ma foi, « bonne figure » dans le monde ! Ils mangent, boivent, vont à leurs plaisirs, font des affaires ! Sauver l'apparence, tout est là ! Il y a mieux : il est une foule d'êtres qui vivent sans cœur, depuis longtemps, et qui sont, justement, très souvent, les guides de leurs frères...

Le Temps est miséricordieux, il accorde des possibilités de rachat indéfinies à l'être humain, pour qu'il ouvre yeux et oreilles, reprenne la voie droite.

Ne passons jamais une seconde à ressasser nos misères et souffrances passées, disons-nous, une fois pour toutes, qu'elles n'étaient pas au-delà de nos forces, puisque nous avons pu leur survivre; alors, il est bien compréhensible que puisque nous en sommes sortis, même si notre lot est encore imparfait, incomplet, nous trouverons bien le moyen, maintenant, de tout remettre en ordre et de reprendre un nouveau départ, puisque nous *savons* davantage.

Si malgré des années de sottises, *Vous* êtes encore là, c'est pour que vous parveniez à un but meilleur, et si vous observez les lois naturelles, vous acquerez la maîtrise de la nature et de vous-même, et effacerez tout le passé.

Le premier point à considérer est la culture respiratoire, qui permet saine observation et clair jugement.

De notre étude des céréales, il ressort que le blé, avec sa constitution parfaite, comprenant en de si justes proportions, amidon, albumines, sels, phosphates, etc., peut être considéré comme le type parfait de la céréale convenant aux organismes plus affinés, évolués, de la race blanche. Ceci ne doit cependant pas être pris à la lettre par tous individus, sans distinction de tempérament, d'âge, de sexe, des conditions extérieures de vie et de débit des forces.

C'est pour appliquer ainsi, systématiquement sans bon sens, et non individuellement, des définitions générales, parfaitement justes en elles-mêmes, mais toujours susceptibles d'adaptation, selon l'individu qui veut appliquer --- que tant éprouvent des déboires, dont ils restent naïvement surpris ! Adaptation, et conséquence, sont des guides indispensables pour aider au maniement de tout ce qui se rapporte, de près ou de loin, à la récupération organique. Ainsi, il serait abusif de prétendre à faire, du blé, son aliment constant, unique. Il y a mille et mille façons de l'accommoder, de l'absorber en diverses préparations, et par quantités appropriées aux besoins de chacun. (Voir *Principes alimentaires*, qui traite des céréales, en général et en particulier).

Sous forme de pain complet, le blé convient aux organismes robustes, qui fournissent du travail

musculaire. En bouillies, croquettes, galettes, etc., cuit à la vapeur, ou encore trempé 48 heures, et mangé cru avec des légumes crus, au repas de midi, à la dose d'une cuillerée à café, il est, sous cette dernière forme, le plus puissant revitalisant qui soit, et est, également bon pour tous âges et tempéraments. Les individus de constitution délicate se trouvent mieux de l'absorber sous cette forme, et aussi sous la forme de pâtes alimentaires, de simples galettes de farine faites au four, etc.; nous avons donné, dans nos ouvrages et Revue, des recettes de blé qui permettent à tous de trouver le mode d'absorption convenable à leurs besoin et goût. Il faut intelligemment choisir, et considérer quels compléments sont utiles pour équilibrer, compenser la base alimentaire céréaliennne; les légumes cuits et crus, les fruits aqueux bien murs et sucrés, les amandes, le miel permettent d'établir des menus rationnels, sains, exquis, économiques, et répondant à toutes les exigences du goût. La grande erreur de ceux qui quittent le régime carné, est de supposer qu'il faille compenser l'absence de matière animale par de grosses quantités d'amidon, de sucre, de légumes, etc. Il ne tarde pas, dans ces conditions, à se manifester des états de dérèglement, de pléthore, et malgré les purs aliments ingérés, la masse qui en est prise en surplus des besoins et possibilités digestives, cause des troubles d'intoxication, d'arthritisme, d'autant plus aisément d'ailleurs, que le terrain, dans la majorité des cas, était déjà, lors de l'institution nouvelle, surmené et mal en point.

Il faut au corps humain, de l'albumine, des amidons, pour réparer ses usures. Nulle part mieux que dans le blé, on ne trouve, justement dosées, ces substances; de plus, on trouve des matières albuminoïdes dans les légumineuses, les champignons, qui agissent consécutivement dans l'organisme, sont donc des aliments de constitution et de réserve; alors que l'albumine animale d'un organisme ayant eu vie, ne peut être utilisée par l'organisme humain.

C'est seulement lorsque familièrement, individuellement, sera résolue la question alimentaire, que se résoudra la grande question de l'économie sociale, et que les problèmes qui divisent les peuples, trouveront une solution. Economie vitale et budgétaire, dans l'individu, au foyer, amèneront économie de force, renforcement de puissance et de volonté, gain de temps, et rendront les cerveaux indépendants, l'individu pur, libre, efficient; la collectivité meilleure, la race saine.

C'est, avant tout, à la Femme qu'il faut faire appel dans ce domaine de la rééducation et de la régénération de l'organisme par le choix de l'alimentation. Le terrible dilemme social, mondial, ne se réglera pas collectivement : l'ordre, la paix, le bonheur sont aux mains de la Femme qui, les faisant régner parmi les siens, sera l'instigatrice des belles réalisations humaines, qui ont leur départ au foyer. Economie vitale, compréhension, observation, individualisation, voilà ce que demande l'heure.

Le monde s'enferme, l'état de malaise est devenu constant, chronique; chacun est, ou en révolte, ou en état de somnolence, et semble prendre son parti du mauvais sort, tant que, personnellement, quelque rude coup ne l'atteint pas. Il semble, pour beaucoup, qu'un bain de stupeur et de marasme les gagne et submerge, et devant le danger qui s'approche, ils continuent à végéter et à profiter béatement d'un illusoire repos et de biens non gagnés. Ceux qui sentent l'aiguillon de la souffrance, ou dont l'esprit plus vif est alerté ---- n'ayant point en leur cerveau, en leur mentalité, en leur cœur, la paix, l'équilibre, se révoltent, ou errent à la poursuite de remèdes, d'expédients, plus mauvais que le mal qu'ils veulent combattre, parce qu'ils restent ignorants des causes.

Faute de pureté en soi, l'homme dévie, qu'il soit question de solution économique, de moyens de lutte contre la maladie envahissante, les interventions sont toujours plus osées, déraisonnables et aggravantes des causes !

Pour beaucoup, la distraction, la dispersion, l'imagination, l'illusion tiennent lieu de réalisation; on pousse, tant bien que mal, une vie cahoteuse et vaine, jusqu'à ce que ce qu'on appelle un accident, un malheur vienne mettre fin à ce stérile passage...

Il est triste de voir souffrir, quand on sait si bien qu'il est une issue heureuse, un but fécond pour tous ! Réveillez-vous, ne travaillez pas à vous faire si misérablement finir sans vous être jamais réalisé ! Faites preuve de bon sens, de courage, *respirez*, *travaillez* joyeusement, et tout changera pour vous, et partant, pour tous, par rayonnement.

Il est cependant essentiel que chacun, avant tout, prenne sa part, et ait à cœur de n'encombrer personne, et surtout, il est tout aussi utile de ne pas prétendre à catéchiser son voisin, à l'aider, avant que d'être parvenu soi-même à établir en sa vie, en soi, des bases sûres. A quoi bon tendre, à qui se noie, une perche insuffisante, dont on sait qu'elle ne fut pas même bonne à vous soutenir vous-même sur terre ferme ! Il est déloyal même, de promettre la vie, la connaissance, et de n'être capable de soutenir aucune de ses avances, par sa vie, son exemple. Plus sage et altruiste est de commencer par travailler assidûment à se rendre fort et meilleur, à connaître et comprendre pour enseigner, à appliquer pour démontrer, à ouvrir cœur et intelligence pour rayonner et donner ! S'occuper de soi est donc, nous y revenons, le premier devoir de chacun, et aussi la meilleure preuve d'altruisme que puisse donner l'être qui prétend aimer son prochain, et qui veut, non en paroles, mais en actes, être à même de prouver cet amour.

Il est juste, il est bon, de rayonner la vérité, de la répandre par tous faits et paroles; jamais cependant il ne faut l'imposer. Il n'est pas deux êtres qui se trouvent au même instant dans la même disposition, la même situation, au même point d'évolution, il faut donc laisser à chacun le soin de choisir *sa* part et *sa* correspondance. Il est permis et facile à tous de prendre le chemin de l'observation. Indiquons sans cesse les voies et moyens justes, mais n'intervenons pas dans la vie d'autrui; sachons nous rappeler que, pour lui comme pour nous : *Je* ---- c'est-à-dire l'individualité, la pensée parfaite incarnée au cœur de tout être ---- *suis* la voie et les moyens... Tâchons de donner juste exemple, d'amener chacun à réfléchir, à acquérir de la concentration, divulguons joyeusement, ouvertement les moyens qui nous permirent d'acquérir de solides convictions et de trouver des solutions bonnes, et nous aurons fait notre devoir. Ne pas retenir la connaissance, appeler par le rayonnement d'une vie intelligente, cordiale, saine, féconde, à la comparaison, à la compréhension, ceux qui flottent et devient, est un naturel devoir; ne jamais penser que le mal ou le bien qu'on peut faire, ou même penser, ne concerne que soi ! Tous êtres sont solidaires, et quand une créature fait le mal, il est indispensable qu'une autre fasse mieux pour que se rétablisse l'équilibre !

C'est ainsi qu'il en est, et c'est pourquoi, une minorité, même pensant et agissant justement, parvient à maintenir le Patrimoine sacré de beauté et d'amour humain, qui jamais ne sombrera.

Les conditions de vie de la masse sont pénibles, certes, et il serait temps que la compréhension lui vienne de ce que *c'est elle* qui œuvre avec acharnement à sa perte, à constituer ses maux et misères, sa dépendance, par ignorance et paresse.

Pour obtenir, par exemple, le surcroît de victuailles malsaines qui les tue, les hommes passent leur temps de vie à produire un travail machinal, accompli sans joie ni bonne volonté, dans des conditions souvent mauvaises ---- et pour contribuer, souvent, à forger les chaînes qui les lient; ---- ils consacrent de plus, l'argent que leur rapporte leur labeur, à se procurer les substances qui les détruisent ! Convertir son rapport en marchandises susceptibles d'être... avalées, est le but du travail, pour beaucoup ! « Paraître » est également cher aux pauvres ignorants ! Nutrition faussée, cerveau borné, dépenses inutiles, fatigue, maladies, dégénérescences, notes d'apothicaire, angoisse, découragement, aigreur !

On n'a jamais assez d'argent; l'ambition, l'envie, font que, finalement, rien ne semble trop indélicat pour avoir suffisante part... à gâcher ! La moralité baisse en raison directe de l'augmentation des faux besoins et de la déchéance physique et mentale qu'entraîne leur satisfaction.

La vie, cependant, consiste à *produire*, à progresser, et non à *profiter*, à subsister végétativement dans un état de béatitude, de satisfaction repue. Tièdes, paresseux et tolérants,

sont égaux en responsabilité avec les opprimeurs, qui ne subsistent que par suite de la paresse, de l'inintelligence de ceux qu'ils briment. N'attendons pas le tragique réveil !

Chômage, maladie, misère sont des résultats des déviations de la pensée, occasionnées par le manque de pureté organique, qui fait régresser l'être.

Profiter ou entasser est l'idéal pour certains, et la foule de ceux qu'ils étouffent et ruinent, les suit, les sert, parce qu'elle est, elle-même, esclave des vices qui la tiennent sous le joug : consommation de viande, d'alcool, de tabac, dérèglement sexuel, voilà les causes de l'asservissement de l'homme; voilà pourquoi il déchoit et a pu devenir l'instrument de forces mauvaises, qui n'ont d'appui, de soutien, d'existence qu'en raison de l'impureté, des vices de l'ensemble. On flatte les penchants inférieurs de l'individu, on lui tend la pâture qu'il désire, on lui permet de satisfaire à sa veulerie, à son goût de jouissance, en mettant à sa portée, ce qui, à sa mentalité encore fruste et bornée, apparaît comme biens souhaitables. On l'engourdit, l'endort et l'empoisonne, physiquement et mentalement; on le dépouille de sa valeur, de sa dignité; on entretient en lui l'envie, la conception fausse du bonheur par l'argent; on lui laisse croire qu'il serait dupe, si, lui non plus, ne pouvait goûter aux marmites d'Egypte ! Il veut profiter, lui aussi, de tout ce que les « fortunés » de la terre ont à disposition ! Bonne chère, luxe, clinquant, bruit façade brillante, derrière laquelle se cachent nullité et féroce égoïsme, immoralité, tout cela qui miroite ---- ainsi que les fluorescences de la décomposition ---- attire les ignorants ! Comment avoir, aussi, la possession de ces faux biens, s'en repaître, jouir ?

Qu'à cela ne tienne ! Pour peu que la conscience soit suffisamment engourdie, oubliée, la voie de travail obligatoire et fécond, il est facile de profiter de tout ce qui cause amoindrissement moral, dégénérescence et décrépitude ! Le CREDIT, cette diabolique et criminelle invention de l'homme acharné à empêcher l'essor, la libération de ses semblables, vient, sournoisement, à propos, pour mettre à portée de l'inconscient, le mal qu'il souhaite; ce qui représente des moyens de le ployer plus étroitement encore sous la dépendance, l'asservissement et l'esclavage; de le garrotter sûrement.

A crédit tout est offert, en fait de possibilités de réalisation immédiate des plus fous et malsains désirs ! On peut avoir à disposition, tout de suite, tout ce dont on est encore incapable d'user, tout ce qu'on ne se sent pas le goût de mériter, de gagner, ce dont, le plus souvent, on n'a nul besoin réel, mais qui va devenir la source de besoins croissants, qui seront toujours plus impérieux et dangereux. Attention, le piège est terrible, peu en sortent !

Commencer à prendre à crédit, commencer convoiter avant que d'avoir *gagné* le nécessaire qui assurerait la légitime possession, est mettre le pied sur le chemin de la descente vertigineuse. Il n'est aucun moyen d'exploitation qui soit plus sordide, plus cruel et vil que celui-là, et ceux qui se laissent prendre à son mirage seront perdus si, dans un sursaut de conscience, de dignité, ils ne se délivrent ! C'est ainsi qu'on paralyse, étouffe le courage, la joie saine de gagner sa part, chez l'inconscient avide, qui n'a pas réalisé encore, qu'il ne faut pas *désirer*, mais *mériter*, en travaillant, toujours plus ardemment et joyeusement à tout ce qui vous échoit. Non pas supputer et *attendre* du bonheur, mais bien le créer par persévérants efforts de compréhension, par travail intelligent ! Concentration, réflexion, rendent conscience et dignité à tous. C'est par dispersion, flottement, acceptation de suggestions, qu'on se laisse ainsi surprendre par tant de pièges ridicules et grossiers. La majorité répand exemples et propos dissolvants; la presse, sans arrêt, souille les yeux et la pensée de qui ne sait pas, dignement, se maintenir à l'écart de ce qui ne correspond pas au niveau humain. Il est temps de se réveiller, il n'est plus l'heure de paresser, d'attendre, de jouir; il n'est pas non plus l'heure de mourir lâchement, de fuir le champ qu'on a saccagé; il est, au contraire, grand temps de vivre pour réparer, il n'y a pas une seconde à perdre! Tout va mal ? Eh bien, justement ! Il y a, alors, besoin d'être au cœur vaillant, à l'âme vibrante et courageuse; il y a, non des luttes folles et stériles à soutenir contre Chose ou Machin, mais un immense travail constructif à faire ! Assez de sornettes, de parloteries creuses ! Travailler chacun sur soi d'abord et remplir loyalement sa part, sa tâche, afin de ne léser personne !

Travail, loyauté, conscience, voilà le nerf de la Paix !

Le crédit est le commencement de la ruine. C'est la Femme surtout, qui doit l'avoir en horreur, et qui *peut* empêcher son œuvre, sa néfaste emprise de s'exercer contre les siens. Prévoyance, honnêteté, sobriété, simplicité, dignité, mettent à l'abri de ce fléau.

Si chaque foyer, chaque individu saisis se conduire, si les besoins vrais, seuls, sont satisfaits, les sataniques exploiters qui tendent l'appât mortel, devront mettre la main à la pâte et gagner leur subsistance, que ne leur fournira plus bénévolement, l'ignorante et envieuse masse ! Si la Compagne, la Mère savent aimer et conduire la vie des leurs, et le budget, il y aura toujours suffisance, si modeste que soit le gain ! Si l'alimentation est ce qu'elle doit être, elle sera toujours peu coûteuse, et ne créera point la maladie ruineuse, d'argent et de vie.

Si la direction, l'organisation est juste, il y aura toujours une réserve, et point ne sera besoin de payer des « assurances » dispendieuses et inutiles, qui sont l'aveu même de l'insuffisance, du manque de volonté et de contrôle des individus ! Il serait loisible à tous de vivre dans une aisance heureuse, si les faux besoins n'étaient pas cultivés et satisfaits au détriment du nécessaire. Ce n'est pas l'utile qui est dispendieux, mais tout ce qui nuit, tout ce qui est en surplus, qu'il soit question d'aliments, de vêtements, ou de sorties, de distractions coûteuses, et de goût de paraître.

Il faut peu pour assurer la suffisance alimentaire, et lorsque chacun consommera seulement ce dont il a besoin, il aura épargnés et loisirs pour s'instruire et se déplacer utilement, s'il le désire.

Qui fait du blé et des diverses céréales, la base de la nourriture, et y ajoute l'utile quantité de légumes et fruits, ne fait pas de débauches de préparation, de quantités, ne fait pas de restes, ne connaît pas la vie chère. La vie chère est d'ailleurs le résultat du gâchis et du goût immodéré pour l'inutile et le coûteux.

La loi de l'offre et de la demande est déterminée par le consommateur. Une femme avisée, qui ne fait paraître à la table de famille que de sains produits, en juste quantité, qui n'use ni de conserves, ni de primeurs ---- qui n'ont aucune valeur réelle, puisque venant hors de leur temps de production, qui répond aux conditions de climat et aux besoins de l'individu qui vit dans ce climat ---- qui achète des produits sains, qui ne fait pas de plats compliqués, superflus, donc nuisibles, qui sait intelligemment faire comprendre aux siens la question alimentaire, une telle maîtresse de maison fait plus pour la solution de la crise mondiale que les beaux parleurs de toutes les commissions, fussent-ils, et ils le sont certainement, décorés, et de... format imposant.

La question du blé et du pain est vitale.

Les frais de production des céréales en général, sont relativement des moindres de la culture; toutefois, là comme ailleurs, des intérêts entrent en jeu qui compliquent le problème... Quant au pain, il est devenu un aliment nettement inférieur, et il faut trouver une solution à ce pillage de la santé publique; la maîtresse de maison soucieuse de la vie des siens, à en main le moyen de supprimer, là encore, l'ennemi... Notre ouvrage *Principes alimentaires et préceptes d'hygiène*, développe plus longuement cette question du pain.

Il est essentiel de comprendre quelle portée a le rôle de la femme, dans ce problème de l'alimentation, afin, non seulement, de reconnaître l'immensité de sa tâche, de son dévouement mais encore de faciliter son œuvre, qui est vitale pour les individus et pour la race.

La responsabilité, les charges de la femme sont immenses, elle est lassée parfois... que prennent garde les hommes ! Si elle continuait de délaisser son foyer, de se désintéresser de sa tâche, de sombrer, ainsi que tant le font, par la faute des compagnons qui ne surent ni la respecter, ni

l'assister, il n'y aurait pour l'homme aucun salut possible.

C'est le foyer qui est à la base de la vie. C'est la Mère qui crée, forme, corps et intelligence de l'enfant; aidons-la à se retrouver, car c'est elle, et elle seule, qui marque le niveau de pureté, de progrès; comme elle peut, d'ailleurs, si blessée et malheureuse, marquer le fond de la déchéance.

Certes, si la femme tient sa place véritable, c'est elle qui donne la juste indication en tout ce qui concerne l'alimentation, qualitativement et quantitativement; encore faut-il que ceux qu'elle soigne, pour qui elle s'instruit, se dépense et se dévoue, mettent de la bonne volonté à la suivre. La maîtresse de maison doit savoir l'essentiel sur les lois de la nutrition et sur les principes alimentaires; son intuition, son intelligence, son cœur, lui font aisément découvrir tout ce qui doit, à cela, s'ajouter, en ce qui concerne les siens.

Eviter les festins, les repas chargés, longs, les bavardages vains à table, veiller à la mastication, ne jamais dépasser sa mesure, sont des principes qu'il appartient à la femme de répandre.

Une grande simplicité, peu de plats au même repas. Savoir composer un menu sain, rationnel, où le fond est représenté par un plat de base céréalière, ou un féculent, accompagné de salade, légumes cuits ou crus; éviter le café, ou composer soi-même un café de céréales sain, et d'un bon marché défiant toute concurrence :

500 grammes d'orge, 200 grammes de seigle, 30 grammes de racines de pissenlit. Faire griller le tout au four jusqu'au brun doré. Si l'on n'a pas de four, on peut faire griller à la poêle, à sec, en remuant constamment. Cela moulu et préparé comme le café, constitue une excellente et saine boisson, qu'on prend au matin ou au cours du jour aux moments où l'on prendrait le «café des îles », qui est nocif et très coûteux.

On peut également préparer une boisson de goût plus prononcé, en remplaçant le pissenlit par 60 grammes de glands, ou encore par 60 grammes de maïs bien grillé. Cette boisson a une action salutaire sur les reins, et est tonique

Il est indispensable, à qui veut bien se porter, et ne pas gaspiller vainement l'argent gagné, de ne rien acheter qui soit préparé d'avance industriellement. Tous les produits du commerce, aliments dits « prédigérés », cuits ou conservés, sont nuisibles à la santé, et vendus bien au-delà de leur valeur.

Les « granoses » du commerce peuvent, pour ceux qui en désirent, fort bien être préparées à la maison. Combiner un mélange de plusieurs espèces de céréales, orge, seigle, blé, avoine, par exemple; faire tremper 12 heures, faire cuire jusqu'à obtenir une bouillie épaisse bien cuite, ce qui demande de trois à quatre heures, faire assécher doucement au feu afin de former un bloc, qui, refroidi, pourra être coupé en tranches longues et minces qu'on fait à nouveau sécher et griller au four. Conserver dans une boîte de fer-blanc, à biscuits, et moudre au moment de l'utilisation. Cela constitue un produit sain, très nourrissant, qui peut contribuer à la préparation d'exquis et très nourrissants potages, de bouillies, de gratins, etc.

Tous les repas doivent être pris à la maison, et préparés par la maîtresse de la maison, qui doit y mettre toute son attention et sa meilleure pensée. On ne pense pas assez à l'influence désastreuse, qu'ont, sur la santé et le caractère, les aliments préparés par des personnes grossières, malsaines ou malpropres, souvent titulaires de maladies graves. Les aliments sont porteurs des influences émises par ceux qui les ont manipulés. La fabrication du pain, des pâtisseries, des conserves est particulièrement à surveiller et il est infiniment plus profitable, à tous points de vue, de faire tout le nécessaire chez soi. Il n'y a pas lieu de s'écrier que c'est impossible; il sera tout à fait possible, dans toutes maisons, de faire le *nécessaire* si on supprime tout l'abondant *superflu*. Tant de travail inutile est fait pour concocter des sauces ou desserts, dont la famille aurait si grand avantage à se passer ! Il est moins long de griller ses

céréales pour faire la boisson matinale, de pétrir et cuire la quantité de pain *utile*, que de passer des heures à préparer des mets, dont le plus sûr résultat sera d'être profitable... au médecin et au pharmacien.

S'il est bon de surveiller la préparation des repas, il n'est pas moins important de veiller à leur absorption. Il ne peut être tiré profit que des aliments pris en bonne condition d'attention, de détente, avec contrôle de la respiration et de la mastication. C'est en silence qu'il faut prendre la nourriture utile. L'usage de prières ou lectures en commun avant les repas, visait à fixer la pensée sur l'importance de l'acte accompli, et à empêcher, que par dispersion, la nourriture ne fut prise en quantités excessives et sans profit pour l'organisme. L'assimilation d'aliments lentement et attentivement mastiqués, est complète, et les quantités prises sont infiniment moindres pour un entier profit, alors que si la pensée est distraite, la déglutition hâtive, le bavardage constant, il ne ressort du repas que fatigue et usure. L'état d'esprit recueilli de compréhension intelligente, importe grandement pour le profit tiré des aliments pris au repas; s'en rendra compte rapidement celui qui, une seule fois, saura maintenir constante son attention, parfaite et complète sa mastication, pendant une seule journée.

Moins il y a de plats à un repas, mieux ce repas sera assimilé; la variété alimentaire n'a pas à être atteinte en un repas, ni même en un jour; les mois, les saisons, les années y suffisent. Qui compose son repas attentivement, selon la base donnée déjà : blé cru, salade, légumes crus de saison, légumes cuits, céréales ou féculents, fruits, amandes, pruneaux, raisin, desserts de temps à autre, où entrent les ingrédients qu'on ne consomme pas régulièrement, n'a pas à entasser les plats les uns par-dessus les autres, ce qui ne se fait toujours qu'au détriment de la santé, de la vie et de la bourse. Nous rappelons ici, qu'en tant que végétaux, ceux qui poussent à la surface du sol, et qui sont, par conséquent, imprégnés de rayons solaires, sont seuls utiles et que tous ceux qui sont liés, qui poussent en cave sont générateurs de maux de dénutrition. Il n'y a qu'à observer végétation et bétail du côté ensoleillé d'une colline, et à comparer avec la production du versant privé de soleil, pour se faire une opinion sur la nécessité de la solarisation du corps, du logis et des aliments.

Il est un moyen d'économie vitale que nous rappelons, sur lequel nous insistons, qui consiste à ne faire que deux repas par 24 heures, c'est-à-dire, à supprimer le petit déjeuner. Rien n'est contraire, nous l'avons dit, au bon fonctionnement organique, comme cette habitude de manger avant que le corps n'ait, non seulement fait aucune dépense, mais, dans la plupart des cas, pas encore terminé ses débats avec la nourriture de la veille. Le surmenage de l'appareil digestif qu'on évite ainsi, en ne prenant qu'un peu de boisson chaude, non sucrée, ou d'eau fraîche, au matin, permet de s'assurer un large supplément de vie et donne des possibilités de développement cérébral, que rien ne saurait aussi bien faire éclore. Ne craignez pas de mourir de faim, soyez sans inquiétudes : vous avez des réserves en quantité suffisante ---- pour alimenter bien des maux ! Respirez, tenez-vous parfaitement droits, avalez votre salive comme en temps de jeûne, et soyez heureux de vous sentir souples, légers et dispos de corps et d'esprit. Tout le monde peut et doit s'essayer, l'été, à amener la suppression du petit déjeuner; au bout de quelques semaines la partie est gagnée !

NEUVIÈME LEÇON

LA question alimentaire, que nous avons succinctement traitée, au cours de deux leçons, demande, certes, plus ample développement, mais, nous l'avons dit, *Principes alimentaires* répond à tous besoins sur ce sujet. A mesure que les exercices sont faits avec recueillement et que la Respiration est surveillée durant toutes activités, il devient toujours plus aisé d'aborder tous problèmes.

Pour certains individus, qui ne se sentent pas tout à fait en accord avec leur conscience, après la lecture de quelques-unes de nos Leçons, et en raison du meilleur et plus clair jugement qui se lève en eux par suite du résultat des exercices sur leur mentalité, ils se mettent ou bien à blaguer, à dénigrer les enseignements donnés, ou encore, en abandonnent la poursuite; ils s'arrêtent, généralement, à la septième leçon. Ils ont sérieusement peur ---- bien que se montrant généralement esprits forts, ils affirment que la peur n'existe pas ---- ils ont très sérieusement peur que leur conscience ne s'éveille pour de bon et qu'il ne leur soit plus possible de temporiser avec le devoir ! Ils abandonnent, de préférence à leur erreurs, les études entreprises; peut-être, lorsque plus tard, ils auront subi épreuves et souffrances, ils auront le cuisant regret de n'avoir pas persévéré...

Il semble à beaucoup, impossible de quitter le chemin de la routine, de se libérer, ils sont affolés à l'idée de se singulariser. Ceux qui ont vraiment senti le bien-fondé des principes et exercices, font deux parts de leur vie : ils font, de bien, tout ce qui leur est possible, sans que l'entourage puisse s'en apercevoir, ils font même leurs exercices en secret, mais ils s'en défendraient en gouaillant, si on les en « accusait » ! Ils parlent négligemment de « tout ça »... qui n'est pas nouveau,... qu'ils connaissaient d'ailleurs, depuis longtemps; ils disent qu'ils ont, eux-mêmes, cru quelque peu à ce message, mais qu'en somme, ça ne vaut point sacrifices ni tant de tapage, etc., etc.

Soyons assurés, qu'en leur for intérieur, ils sentent et apprécient profondément, mais, allez donc vous montrer net, loyal, pur et courageux, quand tous, autour de vous, sombrent dans la veulerie, le laisser-aller, ou encore dans l'intellectualisme sec et ratiocineur; quand aucun écho cordial ne se prête à accepter vos vues, vos espoirs, à recevoir votre appel ! On craint le ridicule, on ne parvient pas à se délivrer des liens obscurs du passé, à se désolidariser de l'ignorance et des erreurs qu'elle entraîne. On tient d'ailleurs encore, par mille fibres vives, à tant de ces erreurs, qu'on est lâche, et qu'on préfère rester dans l'hébétude, hypnotise, suggestionné qu'on est encore par l'appât des non valeurs, des apparences, paralysé par le « Qu'en dira-t-on ? ». Seigneur, comment oser, même pour sauver son corps et sa conscience, comment oser affirmer par son attitude différente, plus humaine, plus digne, qu'on n'approuve pas, et qu'on prétend être libre; comment oser braver les regards moqueurs, soutenir la stupide raillerie des inconscients; comment oser prétendre, à la face de ceux qui couvent maladie, mort et impureté de corps et de pensée, qu'on veut se tenir pur de toutes souillures, qu'on veut régénérer, libérer son organisme de la maladie, et pour ce faire, n'y plus introduire de cadavre; comment oser affirmer qu'on désapprouve hautement telles attitudes sans dignité, ou tant de distractions dissolues, qu'on juge dégradantes ---- quand tout le monde, lâchement, en sourit ou y participe ? Pas facile en vérité ! Mais, attention, le châtement sera terrible pour celui qui, maintenant, *sait*, et qui ne prend pas l'attitude conséquente avec sa compréhension meilleure. Il sera « remis » longtemps aux ignorants, mais les avertis paieront le juste prix de leur lâcheté coupable.

Il faut prendre parti dans la vie, où deux forces, constamment, sont aux prises, où le bien doit, finalement, amener progrès, évolution et bonheur pour tous, par les efforts de ceux qui, plus avancés et avertis, ont le devoir de tenir haut le flambeau de la Connaissance.

Fous, que ceux qui croient pouvoir se dérober à leur conscience, aux résultats de leurs errements; mais, des fous, il y en a tant de par le monde, que tous les asiles ne sauraient suffire à les abriter, et nous devons aimer également ceux qui sont dehors et ceux qui sont dedans, et, pour leur prouver notre amour, nous devons, malgré leurs sottises et leurs ruades, les éclairer patiemment.

Il faut bien, évidemment, avoir perdu le sens commun, pour se plaindre de son sort quand on transgresse constamment les plus élémentaires lois de vie ! Comment s'attendre à réussir, à vivre heureux, en désobéissant à toutes les lois constitutives de l'univers ? Eh bien, cela n'empêche point les « croyants », de faire appel à la toute-puissance divine, au Sauveur béni, au

Pouvoir suprême, etc., en des litanies interminables, pour qu'ordre soit remis dans leurs affaires, souvent malpropres ! Et si la « grâce » ne tombe pas à l'instant, on maudit ce qui est bon et juste. On nie toute beauté et grandeur !

Pour nous, nous ne nous soucions pas le moins du monde des jugements faux que l'on émet sur l'enseignement des vérités que nous propageons. Chacun doit se faire son opinion et vit et récolte selon ce que vaut son jugement. Ce qui est certain, c'est que, si mal préparé que soit un être à entendre la vérité, il est sur que s'il met quelque bonne volonté à exercer sa *respiration*, à assouplir et purifier son organisme, il sera comblé de bienfaits par la nature, au-delà de tout ce qu'il peut escompter, et cela sans sacrifice aucun, sans se soumettre à quiconque et sans bourse délier ! Avouez que pareille aubaine n'est pas offerte à tous coins de rue !

Qui a réalisé que vie est intelligence et action, a compris qu'il lui faut, sans tarder, se mettre en devoir de permettre à sa pensée de s'exprimer en actes sains, féconds, toujours meilleurs en équilibrant santé et mentalité.

Nous supposons que chacun a compris que ce n'est pas en se gavant et reposant, que l'être humain peut prétendre à se développer, à démontrer sa valeur, mais bien en apprenant à se connaître, à se conduire, à agir. Quel que soit l'état présentement constaté, fut-il des plus précaires, sachons bien que nous avons en nous, pouvoir et moyens de l'améliorer, de changer tout en nous, pour agir en conséquence de nos vœux loyaux.

Nous parlerons à nouveau du système nerveux, qui conditionne tous agissements et fonctions, pour l'individu pensant.

Le fluide nerveux ou électrisme, est l'agent principal, le facteur irremplaçable de force corporelle, de pouvoir vital de l'organisme physique.

Le magnétisme est l'élément subtil par lequel corps et pensée s'unissent et se manifestent.

L'électrisme entretient le renouvellement cellulaire corporel et cérébral.

L'activité cérébrale est soumise au contrôle de la pensée, qui se communique à l'organisme par voie du magnétisme, et par l'intermédiaire de la moelle épinière, qui, nous l'avons vu, reçoit également les impressions sensorielles, externes, pour les transmettre au cerveau.

Il est donc nécessaire de bien connaître ces facteurs de vie, que sont l'électrisme et le magnétisme. Si peu qu'il possède de connaissances sur l'anatomie, il sera facile au Lecteur de suivre nos explications, qui sont, volontairement, données le plus simplement possible, sans termes « extra-scientifiques », ainsi qu'il est encore, comme au temps de Molière, de bon ton, d'émailler le moindre petit exposé, afin de l'embrouiller à souhait. Notre but est, avant tout, de *servir*, d'être utile, et pour cela, nous nous mettons au mieux à portée de tous degrés de culture.

Nous avons, au début de cet ouvrage, donné la simple explication du terme de « galama » usité par nous, et qui est une dénomination désignant le « principe vital centralisateur ». Il serait facile d'employer beaucoup de termes incompréhensibles au profane, mais nous n'y gagnerions que de fatiguer et décourager ceux qui viennent à nous, non avec un intellect académiquement déformé, mais avec leur simple bonne volonté et leur propre intelligence; comme nous voulons aider chacun et tous à se sauver soi-même, nous parlons simplement comme il est utile, pour que chacun puisse suivre facilement et agréablement, tout ce que nous exposons.

C'est par suite de l'insuffisant développement du système nerveux, et de paralysie de certains centres cérébraux, que l'activité mentale, chez tant d'êtres, est si médiocre. Le cerveau, dans ces conditions d'atrophie, est incapable de mettre en action ses possibilités merveilleuses, de faire usage des connaissances immenses qui sont encloses en lui.

Les centres nerveux sont mis, pour la majorité des individus, dans un état défectueux, dès la naissance déjà. La conception non consciente, la gestation, pendant laquelle maintes erreurs graves sont commises, qui déjà marquent leur empreinte sur le système nerveux en formation de l'enfant : abus de nourriture, de boisson, alimentation carnée, alcool, tabac, tout cela, que les parents, avant la conception, la mère, pendant la gestation, commettent par ignorance, tare déjà le système nerveux de l'enfant. De plus, la délivrance imparfaitement conduite, et faisant séparer, non scientifiquement, non naturellement, l'enfant de sa mère, par section prématurée, souvent inconsciemment brutale, du cordon ombilical ---- il se produit un choc, qui ébranle désastreusement le système nerveux du nouveau-né, et qui entraîne de terribles réactions à long terme. Parfois même, des centres nerveux restent à jamais lésés, et les cellules cérébrales correspondantes restent paralysées. L'idiotie dans beaucoup de cas n'a pas d'autre origine.

Le groupe cérébral intellectuel, ne parvenant pas à prendre normal développement, l'égaré mental est constitué, et parfois irrémédiable.

Nous avons été certes tous plus ou moins malmenés, mais nous avons, cependant, encore des centres nerveux et cérébraux actifs, profitons-en pour les développer ! Le moyen est le même que celui qui doit être employé pour ramener d'infortunés idiots à la lucidité : Respiration, et régime alimentaire pur.

Tout d'abord rééducation organique nerveuse et glandulaire; il faut parvenir à augmenter la capacité respiratoire des enfants, ce qui, réveillant l'activité des centres nerveux, permet à ceux-ci d'accumuler davantage d'électrisme, et de rendre ainsi l'activité aux groupes cérébraux paralysés. Ensuite, le régime alimentaire rationnel, pur et sobre, des exercices appropriés : tout l'ensemble fait que des êtres absolument incapables de rien faire par eux-mêmes, et qui eussent été fardeaux pour tous, deviennent utiles et capables de gagner leur subsistance. L'état d'un idiot, traité avec méthode, s'améliore au point de lui permettre de faire des études élémentaires avec non moins de facilité que la majorité des enfants « dits » normaux. Soyons donc contents, nous qui ne sommes pas idiots, de savoir qu'il est possible, pour nous, de faire bien plus et mieux, en appliquant simplement notre attention entière à notre culture respiratoire, et en apprenant à nous alimenter !

Le système nerveux compte 72.000 centres : bien qu'il n'y ait jamais eu possibilité de repérer ces points par l'autopsie d'un cadavre !

La science, par les moyens qu'elle emploie, et partant presque toujours de points de vue erronés, n'est pas près encore de réaliser, et de pouvoir expliquer, ce que contient de possibilités l'organisme humain ! Certaines autorités reconnues font loi, et l'on s'en tient docilement à répéter leurs assertions. Cependant, cela concerne chacun, et c'est chacun qui doit travailler à acquérir la compréhension, la connaissance de l'instrument corporel qui doit servir à sa manifestation.

Les 72.000 « centres » nerveux mentionnés servent à la transmission de l'électrisme. Peu, bien peu, de ces centres sont en activité chez la majorité des individus normaux. La science compte environ 250 centres nerveux en activité ce qui représente déjà un beau nombre, avec lequel il fut possible de faire tant de splendides progrès et découvertes. Mais, imaginons ce que ce serait si les 72.000 se mettaient à vibrer, à être actifs. L'impression serait trop violente et il semblerait que le crâne éclate; il y a bien évidemment, des personnes qui prétendent que leur tête est pleine à éclater, mais ce ne sont pas, généralement, celles dont le cerveau est particulièrement actif... Ce qu'elles prennent pour de l'activité cérébrale, est le plus souvent un bourdonnement vain, un tourbillonnement dû à leur insuffisante concentration et à la pénurie de leurs facultés !

C'est uniquement par l'exercice de la Respiration qu'on peut parvenir à réveiller, à rendre vibrants, les centres cérébraux inactifs, et que l'on peut développer également le cerveau dans ses trois dimensions, ce qui rend au crâne une forme harmonieuse et normalement équilibrée. Quel que soit le groupe prédominant, déterminant du tempérament de l'individu en cause, les

trois groupes cérébraux : physique (matériel), spirituel (moral, éthique) et intellectuel, s'égalisent alors, et fonctionnent en harmonie.

La forme de la boîte crânienne se modifie, même parfois à un âge avancé, sous l'influence des transformations profondes survenues dans la structure cérébrale. Il est aisé de juger par ces modifications du crâne, de l'effet des exercices de respiration, en prenant des mensurations au début de la culture respiratoire, et de temps à autre; la même amplification et harmonisation se constate, du thorax, qui se développe sous l'action des muscles inspireurs-expireurs dûment exercés.

Il y a, pour qui réfléchit, et observe, sur soi et sa vie, les effets des exercices respiratoires, une source d'émerveillement, joyeux, constant. Il est certain que tous ceux de nos Lecteurs qui ont étudié et appliqué avec intelligence et persévérance, les instructions données dans les leçons précédentes, peuvent déjà se rendre compte des possibilités innombrables qu'ils recélaient à leur insu.

Qu'ils sachent bien que c'est d'eux et d'eux seuls qu'est sorti le savoir, que ce qui leur a été *rappelé* ici, était déjà en eux, et que ce sont *leurs* propres efforts, *leur propre pouvoir* qui les ont amenés à ce point de réalisation meilleure. Grâce à leur travail de culture respiratoire, ils ont remis en activité des facultés latentes, retrouvé des connaissances oubliées. C'est l'exercice, et l'exercice seul qui conditionne les résultats. Concentration, persévérance, voilà les seuls aides, à qui peut et doit faire appel l'individu qui est à la recherche de la solution de son problème, de la vie. Les moyens que nous indiquons sont les meilleurs qui soient pour amener le réveil, le développement de toutes les possibilités et facultés humaines; ils sont absolument conformes aux lois naturelles, à la physiologie humaine. Ils ne sont que des moyens, et non des buts, nous le répétons, et ils doivent être employés avec compréhension et maîtrise, comme de véritables instruments destinés à produire certains effets de culture, sur l'organisme, sur le cerveau.

Il est indispensable d'amener le système nerveux à parfait équilibre et rendement, car, s'il est l'agent d'expression, de manifestation par excellence, il est, lorsque désorganisé et atone, la chape qui étouffe, anéantit toutes possibilités d'essor.

Combien d'individus, sentent latents en eux, des possibilités, des désirs de réalisation qui sont retenus comme dans une gangue, où ils étouffent du chagrin de ne pouvoir manifester leurs vrais pensée et vœux. Combien, courageusement, veulent entreprendre études ou travail, qui s'épuisent vainement et qui, découragés, abandonnent successivement toutes entreprises. Ils ne parviennent pas à donner libre cours à ce qui est en eux, ils ne parviennent pas non plus à prendre, de l'extérieur, les enseignements, les points de repère qui les aideraient à actionner leur cerveau.

Dans ce cas, ce n'est pas l'étude ardue, lassante qui parviendra à remettre vie dans les cellules cérébrales, cela est impossible; ce qu'il faut, c'est revivifier, animer, rendre vibrantes *d'abord* les cellules : aucun autre moyen n'existe, pour obtenir ce résultat, que de remettre ordre et vie dans les systèmes nerveux et glandulaire, qui pourvoient alors à la vitalisation cérébrale. Seule la Respiration, qui fait, par l'intermédiaire des poumons et de la circulation sanguine et nerveuse, circuler dans tout l'organisme, la grande vibration de vie, peut ramener équilibre et efficacité.

C'est en l'être humain, et non dans les livres et grimoires, qu'est déposée la connaissance, la vérité, que l'homme exprime, manifeste par divers moyens, selon ses possibilités. La Pensée, le savoir sont en l'homme, c'est de lui seul, qu'en peut sortir l'écho. C'est donc *lui* qu'il faut accorder, aux fins de le rendre apte à donner sa note dans la grande harmonie universelle.

La connaissance intellectuelle, objective, est un moyen de réveil, de culture, des cellules cérébrales qui, lorsque sciemment et dûment mises en vibration, donnent essor aux trésors de

vrai savoir enclos en elles. C'est dans la nature surtout que l'homme est appelé à lire comme en un livre ouvert, mais dans l'état de limitation des cerveaux, cela n'est pas possible. Chez l'individu primitif, le cerveau dort encore, ses possibilités d'évolution sont incomplètes au stade où il se trouve; chez le civilisé moderne, où toutes réalisations sont possibles, il ne peut y avoir plein rendement, parce qu'un nombre insuffisant de centres nerveux est actif. A mesure de la remise en état activité de centres jusque-là inertes, des horizons toujours plus larges et féconds s'ouvriront devant les yeux; des accomplissements, inouïs, auxquels même on n'oserait point songer, deviennent graduellement accessibles, possibles, faciles à tous.

Il est certain que les conditions prénatales et de naissance, constituent pour la majorité des individus un fardeau terrible, qui ploie sous l'effort les plus courageux durant une grande partie de l'existence, jusqu'au jour, en somme, où l'individu apprend et comprend qu'il lui est possible de changer ces conditions mauvaises héritées, en refaisant positivement son organisme, cellule par cellule, volontairement, consciemment, en s'aidant des moyens naturels de culture indiqués ici, et qui conduisent ceux qui les appliquent à la recréation de leur organisme à la renaissance individuelle. Ceux qui, ignorants, font si piètre appel à la vie, sans se soucier de ce qu'ils offrent à l'être venant à leur foyer, qui font si mauvaise réception dans le monde au nouvel arrivant, n'ont certes pas l'intention de nuire, mais le fait terrible n'en est pas moins là : que les enfants subissent le châtement des fautes de leurs parents... L'ignorance en pareille matière est un fléau.

La nature, heureusement, pallie et pourvoit de multiples manières aux résultats de l'inconséquence humaine. Lorsqu'un centre, un organe sont déficients, d'autres, prennent à charge la suppléance; c'est ainsi qu'un aveugle a le toucher infiniment plus délicat que l'individu courant; que le patient à qui on fait subir l'ablation d'un rein, voit celui qui lui reste se charger de remplacer le manquant; que le sourd, voit mieux, etc. Il n'est cependant pas bon de compter sur des remplacements; l'organisme doit être complet et fonctionner normalement en toutes ses parties. On peut assurément continuer de vivre estropié, corporellement et mentalement, mais il n'y a pas de développement, pas d'évolution possible dans ces conditions.

Tout individu ayant partie de l'organisme, malade ou supprimée, a, par naturelle relation, une fonction cérébrale troublée, déficiente ou absente. Il n'est aucune particule de l'organisme qui ne contienne une partie « d'intelligence », dite « organique » on conçoit donc aisément que ce qui est supprimé, diminue d'autant, proportionnellement, « l'intelligence » cérébrale correspondante.

C'est seulement à mesure que l'organisme reprend normal équilibre et pureté qu'un contrôle intelligent peut être établi par l'être, sur la nature et les modalités de son fonctionnement vital.

Plus on exerce, attentivement, intelligemment, rythmiquement, la fonction respiratoire, plus, journellement, se réveillent les facultés de compréhension, d'observation et de conclusion, qui permettent de mener une vie de plus en plus consciente et productive, à tous points de vue.

Qu'il semble convenable d'entreprendre des études de n'importe quelle nature, scientifiques ou artistiques, il devient possible de les mener à bien, si l'on cultive, parallèlement, la Respiration, qui est l'irremplaçable guide et soutien pour tous, et en toutes circonstances.

Alors qu'autrefois, devant telle ou telle question, on se sentait fermé, obtus, qu'on ne parvenait qu'à grand-peine à retenir des fragments, des aperçus sur un problème sans jamais parvenir à en envisager l'ensemble, à en dégager la synthèse, on embrasse maintenant clairement le sujet qu'on aborde, on le conçoit et situe sans hésitation, et les conclusions viennent d'elles-mêmes.

La faculté de raisonnement devient opérante, et plus n'est besoin, alors, de recourir perpétuellement à l'appui de la documentation, de compiler et comparer péniblement pour en rester à copier, imiter, sans que jamais, la pensée individuelle, l'intelligence intervienne, se manifeste vraiment.

Dès que par l'exercice conscient de la respiration, est acquis le *respir individuel*, volontairement approfondi, rythmé et contrôlé, les opérations du système nerveux, du cerveau et de l'organisme, par l'intermédiaire de la moelle épinière, s'accomplissent harmonieusement, la liaison s'établit entre le cœur, siège de l'individualité, et la raison, qui règne dans l'épiphyse, et contrôle l'ensemble des fonctions cérébrales; l'état de conscience de soi s'établit alors, et il devient possible de comprendre la vie, à la fois sous ses deux aspects, subjectif et objectif. Il y a à considérer, nous l'avons dit, plusieurs points, pour que la respiration donne les parfaits résultats qu'elle est capable d'assurer : se tenir toujours parfaitement droit et les épaules non relevées, ce qui cause tensions et déperdition de fluide nerveux; surveiller l'activité pulmonaire, et contrôler la tenue du *diaphragme, qui ne doit jamais s'affaisser*. C'est ainsi seulement que les poumons : la dynamo de l'organisme, peuvent prendre toute leur amplitude et retrouver leur capacité, leur libre expansion. Les muscles inspireurs et expirateurs, fortifiés, éduqués, font leur constant jeu d'appel et d'expulsion à plein, et la conversion des éléments puisés consciemment dans l'atmosphère, s'effectue régulièrement, et recharge toute la circulation vitale, d'énergie nouvelle, d'intelligence.

Tant que l'individualité ne parvient pas à guider l'homme dans tous les actes de son existence, celui-ci reste encore, pour ainsi dire, une parcelle de collectivité, non encore individualisée, mais encore gouvernée par la suggestion, la routine, la dépendance. Il n'y a pour lui jusque-là que des possibilités d'évolution restreintes; le centre que cherche l'individu pour prendre point de départ reste, pour cet individu, encore imparfaitement conscient, situé en dehors de lui-même, il le place extérieurement, il le cherche dans un idéal, dans un individu, mais jamais en lui; cela, parce qu'il n'a pu encore réaliser : que pour l'homme de race évoluée ---- qui contient en substance, en germe, toutes les possibilités de réalisation, dont chaque cellule renferme le secret de l'infinie variété de toutes les formes manifestées dans l'univers ---- *le point de concentration est au cœur*, et que c'est de là, que doit rayonner la Pensée individuelle, qui seule connaît et peut indiquer à chacun sa direction, son but.

Il faut que chaque individu en vienne à pouvoir contrôler toutes ses opérations organiques, afin de n'être plus dominé par la matière, mais au contraire, de devenir capable de la rendre toujours plus affinée, subtile, docile.

Depuis tant de générations que tant d'erreurs se renouvellent, il est absolument naturel que nous en soyons arrivés à un point où les transgressions ne sont plus possibles. La conscience, chez tous êtres, commence à réagir, et il devient possible, à qui le veut, de faire son bilan, de prendre ses responsabilités, et de se composer un plan digne et réalisable. Tout ce qui peut être ébranlé, le sera, n'en doutons pas. L'homme, lui-même, se fait déjà partout, sur lui-même et les siens, son propre justicier... La mesure est comble, des égarements, il faut que des mesures d'ordre interviennent. Il semble bien, de prime abord, que ce ne soit point ordre, que les sanctions douloureuses, les souffrances qui viennent en masse, actuellement, pour tous ceux qui ne font pas, d'eux-mêmes, le chemin de retour aux lois naturelles. Il semble effrayant également que l'homme, avec tant d'intelligence, de génie, cherche encore tant de détours imparfaits, joue si cruellement avec la vie de ses semblables; que pour guérir un mal causé par l'imperfection, la dissolution qui font la vie mauvaise, on cherche tant de faux et diaboliques moyens. Il n'est plus de folies devant lesquelles l'homme ne recule en tant qu'intervention sur ---- contre, serait-il plus juste de dire ---- la vie humaine. La justice immanente est à l'œuvre, et ceux qu'elle choisit pour bourreaux sont des instruments malheureux qui travaillent à faire la terrible, mais indispensable sélection...

L'homme doit se guérir, se purifier, se redresser lui-même, sinon, inéluctablement, l'implacable loi d'équilibre détruira, par tous moyens, tout ce qui l'empêche de s'accomplir, que ce soit par ignorance ou mauvais vouloir. Il est *maintenant* l'heure de penser, de dégager du passé et des circonstances présentes, la leçon qui éclate, et de se mettre, individuellement, à travailler dans un sens constructif, si l'on veut échapper à la grande destruction qui suivra, comme elle suivit toujours, les grandes époques de désordre, de fin de races. Et nous sommes à l'aurore d'une

race qui doit surgir, d'une race que nous formons, qui déjà, émane de ceux qui prennent volontairement le chemin du développement *individuel*, vaillamment poursuivi et accéléré.

La race *lucide*, que déjà préparent des pionniers au cœur pur, au sang purifié, réalisera pleinement, ce que pressentent ceux qui travaillent courageusement à se perfectionner. Chaque individu de cette race se saura image et agent de la perfection, et aura à cœur de la réaliser en toutes pensées, en tous actes. N'oublions pas que c'est à nous, qu'il appartient, maintenant, d'en préparer l'avènement, et que tous ceux qui ne veulent pas prendre volontairement ce chemin du perfectionnement conscient, *maintenant, aujourd'hui, tout de suite*, auront maintes tribulations à subir, avant de... disparaître, parce que inutiles au progrès devenu indispensable, des cœurs et des réalisations. Etablir en soi l'ordre, la pureté, la paix ne se peut qu'à condition que soient maîtrisées les intelligences, les énergies organiques; c'est seulement lorsqu'une parfaite harmonie fonctionnelle est assurée, que l'organisme complexe communique de justes vibrations au cerveau, qui réagit et commande alors toujours plus normales opérations.

Pour amener l'émancipation finale, la libération de la pensée, il faut ramener le corps à l'état d'équilibre parfait, les courants vitaux et de pensée doivent pouvoir circuler librement, afin que la matière soit entièrement pénétrée par l'intelligence, la volonté, que convoient les fluides magnétiques et électriques.

Nous tenons essentiellement à parler le plus clairement possible, nous l'avons dit, afin que les enseignements de vérité se répandent de plus en plus largement dans la masse, et que tous individus de bonne volonté, quel que soit leur degré de culture, puissent aisément nous comprendre, et appliquer nos principes. Il ne nous convient pas de flatter le goût trop prononcé qu'ont malheureusement trop d'individus pour le complexe, l'obscur, l'imagination. Il est honnête de s'exprimer toujours le plus simplement qu'il est possible.

Quand il semble utile de s'en tenir à certains termes qu'on ne saurait définir, remplacer très exactement par d'autres, il est bon, au moins, de donner le sens de ces termes de façon intelligible.

Parler de « *shusunna* » pour désigner la moelle épinière; de « *kundalini* » pour désigner le système nerveux sympathique, n'ajouterait rien à la valeur de ces organes de transmission de la vie, par les fluides magnétiques et électriques qui les animent !

Nous avons maintenant très simplement compris et admis que la moelle épinière est l'agent de transmission vitale, agissant dans les deux sens : objectif (cérébral) et subjectif (cœur-individualité). C'est donc par son canal que sont transmises au cerveau, les subtiles énergies organiques éthériques, qui sont le produit de la transformation de la matière, rendue susceptible, par suite des opérations de sublimation glandulaire, de devenir le véritable «aliment» fécondant de la matière grise. C'est également la moelle épinière qui convoie l'expression de la Pensée une, individuelle, dans la matière. Autrement dit encore : d'une part transmission de la force vitale et des impressions sensorielles objectives, au cerveau; d'autre part, descente de la Pensée, sous forme de volonté consciente, dans l'organisme, qui accomplit les ordres de cette pensée, grâce à l'activité du système nerveux sympathique, qui, produisant le fluide électrique, donne la possibilité d'exécution de la pensée.

C'est par l'état de vibration animant tout l'organisme, qui en est pénétré et vivifié : par la grande vibration universelle, par respiration et circulation actives, que la matière devient harmonieuse, que sa relation s'établit avec l'intellect et la raison, par l'entremise du cerveau et de l'épiphyse. La concentration s'établit alors, qui permet le parfait contrôle sur les opérations mentales et organiques. L'exercice donné ci-après, permet de rétablir l'activité normale de la moelle épinière. Le chant, mode de respiration sonore, y aide également grandement.

L'Amour universel, vertu et facteur suprême de l'âme, dirige alors l'être selon les lois immuables de pureté, d'ordre, d'harmonie, non seulement dans le domaine de la Pensée, mais

encore dans celui de l'action.

Amour et *travail* sont les deux sûres bases du développement. Travailler parce qu'on aime, travailler pour participer à l'avènement du bonheur pour tous, de la paix où chacun trouve sa voie; aimer sa tâche, l'accomplir avec joie, la poursuivre avec conscience, dans le but de la perfectionner sans cesse afin qu'elle contribue à faciliter celle d'autrui : voilà ce qui donne la vie vraie, féconde, toute de joie et de plénitude

Egoïsme et inaction sont les tristes contraires de ces deux sentiments; et qui est marqué de la disgrâce de poursuivre des buts égoïstes et étroits de profit et de repos, est un pauvre être qui n'a d'humain que l'apparence, et qu'il faut tâcher à ranimer, à rendre vivant, avant que ne soit terminé son cycle d'existence, afin que la possibilité de se racheter lui soit encore offerte...

L'inaction ne fait pas que dessécher le cœur, tuer la volonté, elle affecte réellement l'organisme et cause maladie et souffrance; le paresseux est forcément égoïste, et de plus, souvent gourmand et ignare, car il est indispensable que l'activité règne par l'être humain; si donc celui-ci n'emploie pas justement ses forces et possibilités, inmanquablement il dévie et doit avoir mauvaises pensées, et activités faussés. Il est courant de constater que ce ne sont pas les vrais travailleurs qui pensent le plus à manger; que souvent, ceux-ci, sont heureux d'apaiser leur faim naturelle, avec une nourriture frugale; qu'ils ne songent pas à la complication, et qu'ils n'absorbent que le nécessaire, alors que dans les classes aisées, riches, oisives, achat, préparation, absorption de la nourriture sont la grande préoccupation du jour; aussi, y constate-t-on tous les résultats des vices de nutrition, tous les troubles dérivant de l'excès de nourriture et de repos, qui sont bien les plus sûrs agents destructeurs de la santé et de la pensée.

Le système nerveux, dont les opérations déterminent l'état de santé, d'équilibre organique et cérébral, doit toujours être maintenu actif et capable de remplir sa fonction génératrice de fluides électriques, qui pourvoient, à la fois, aux fonctions organiques, musculaires, sensorielles et cérébrales.

La respiration unifie, coordonne, régularise toutes choses, et il faut apprendre à l'utiliser sciemment. Nous donnerons dans cette leçon, un exercice qui, faisant suite aux six précédents, a une influence toute particulière sur la régularisation des opérations du système nerveux. L'effet de cet exercice étant particulièrement profond, il suffit de le pratiquer une fois par jour. Souvenons-nous d'ailleurs toujours, qu'en matière d'exercices, comme pour tout, ce n'est pas la quantité qui importe, mais bien la qualité, et que l'attitude prise pour l'accomplissement, la concentration appliquée, la compréhension qu'on a du but, font plus que le nombre de fois et d'exercices. Bonne volonté, intelligence, observation : avec cela, il n'est pas besoin de pratiquer des heures pour retirer profit.

Ne forçons jamais nos talents. Décidons loyalement de ce que nous *voulons* faire, examinons ce que nous *pouvons* faire sans inutiles efforts. Prenons toujours, avant l'action, quelle qu'elle soit, une attitude de détente paisible, de résolution, qui soutient la volonté mieux que des grincements de dents; aspirons largement, à plusieurs reprises, quelques bons souffles, en étirant à fond le corps, et nous aurons à disposition de notre pensée, un instrument au point, docile et intelligent, parce que saturé par la bonne *inspiration*. Nous trouverons alors les meilleurs moyens qu'il soit utile d'employer en toutes circonstances; nous tirerons, avec bon sens, parti des moindres indications et facilités offertes, alors que si nous sommes crispés, tendus, le souffle retenu, contraints, nous en resterons à tourner vainement et à compliquer les plus simples choses. Ainsi en va-t-il pour tout ce que nous entreprenons, en petit comme en grand.

Concentration, calme, assurance, confiance en son courage, en son but, reconnu bon : réussite.

C'est par reprise de contact avec son Moi, grâce à la concentration, que viennent les pensées et résolutions justes. On ne s'embarque pas alors dans des entreprises téméraires, qui se terminent

en embardées malheureuses, qui compliquent la vie de tous et empêchent toutes réalisations bonnes.

Ayant compris que l'harmonie fonctionnelle est sous l'étroite dépendance du système nerveux, que tout est réglé, amorcé, soutenu par son action, tant en ce qui concerne le développement cérébral, que l'équilibre physiologique; que les fonctions vitales, l'essor mental sont conditionnés par son entremise, chacun se mettra en mesure de lui donner force et stabilité; l'exercice qui suit, mieux que tout autre, y aidera.

Rappelons succinctement que le système nerveux peut, à bon droit, être comparé au moteur principal organique, ses ganglions à des batteries d'accumulation de réserve d'énergie nerveuse, de fluide électrique; et que les poumons représentent la dynamo qui, par la respiration, donne l'impulsion, la vibration qui se transmet à tout l'être par la circulation vitale.

Bon sens et raison, réflexion et parfaite attention sont, ne le perdons jamais de vue, indispensables, quoi que l'on fasse.

SEPTIÈME EXERCICE

Nous savons que chaque matin, il est indispensable d'aérer le corps, de le lotionner et frictionner, après l'avoir préalablement longuement étiré jusqu'au possible, une partie après l'autre. On soupçonne difficilement les bienfaits de cette pratique de l'extension musculaire maximum, avant d'en avoir usé. Bien entendu, il faut toujours accompagner les séances : d'étirement, aération, lavage et frictions, d'une respiration profonde et régulière, ce qui décuple, les bienfaits de ces soins journaliers, élémentaires.

Nous avons, avec l'exercice présent, 7 exercices, qu'il est utile, non forcément de pratiquer à la suite chaque matin, mais bien de choisir et répartir au mieux des possibilités et tendances naturelles, au cours de la journée. Il n'y a pas lieu de se tourmenter pour se faire des règles fixes; au bout de quelques semaines, où l'on a, avec attention et régularité, pratiqué, par exemple, les trois premiers exercices, une sûre intuition marque déjà la bonne direction à suivre. Certains font 3 ou 4 exercices le matin, et accomplissent les autres à midi ou dans la soirée; certain répètent au soir, la série matinale en tout ou partie. Chacun doit et peut trouver la modalité bonne pour lui, que personne ne pourrait lui indiquer vraiment parfaitement.

Ce septième exercice, lui, demande à être exécuté le matin à jeun, et, comme dit, ne sera pas répété dans les 24 heures.

Prendre une cuvette assez large pour permettre de poser à plat dans le fond, les deux mains ouvertes; y mettre une quantité d'eau froide ne montant pas au-delà de l'os faisant saillie, qui marque l'articulation du poignet.

Au centre de la cuvette, entre les deux mains ne se touchant pas tout à fait, placer une piécette de cuivre. Se tenir le visage penché sur la cuvette ---- pas trop près ---- en gardant les jambes bien droites, et en ne pliant qu'à l'articulation des hanches, de façon à ce que la colonne vertébrale ne soit pas pliée, mais reste bien droite, sans aucune courbure ni à la nuque ni dans le dos.

Inhaler alors par les narines, ---- après s'être bien détendu, et mis en forme, par quelques souffles préliminaires, ---- un souffle plein, aussi profond que possible, sans effort; quand les poumons sont bien remplis, tous les muscles du visage bien détendus et langue souple et à plat dans la bouche, allonger les lèvres comme pour siffler ---- on peut d'ailleurs siffler si l'on veut - --- pour exhaler le souffle pris, le plus longuement et complètement possible, jusqu'à vider au mieux les poumons, sans effort. Reprendre à nouveau un souffle profond, sans changer la position, exhaler comme dit, et recommencer ainsi plusieurs fois de suite, en suivant toujours

mentalement très attentivement les courants du souffle, les yeux tranquillement attachés sur la piécette de métal qui est entre les deux mains, au fond de l'eau.

Faire ceci le matin, avant de se mettre en action, avant le petit déjeuner, si cette habitude, inutile n'est pas encore supprimée. L'effet bienfaisant, équilibrant et pacifiant augmentera de jour en jour. Une circulation de courant vital large et calme, se fera sentir dans tout l'organisme jusqu'au sommet du crâne, l'activité cérébrale en sera rendue plus lucide et féconde.

On peut, après avoir terminé cet exercice ---- qui comme tous autres n'excédera pas trois minutes, qui suffisent amplement pour qu'il donne des résultats inappréciables ---- on peut prendre un peu d'eau dans le creux de la main et l'aspirer *doucement* par les narines; on la rejettera par les narines ou par la bouche; l'eau chaude ou tiède convient mieux que la froide. Il est bon d'ajouter un peu de sel, qui tonifie les muqueuses et voies nasales. Après avoir séché les mains, frictionner la paume et le dos de la main gauche avec la main droite, par un mouvement circulaire, dirige vers le corps. Faire de même pour la main droite, jusqu'à sentir l'épiderme parfaitement sec et doux.

Aussi simple que bienfaisant et puissant, cet exercice demande une complète détente et une profonde attention.

DIXIÈME LEÇON

BIEN que beaucoup d'individus en soient encore à se demander : pourquoi ils vivent sur cette terre, pourquoi il leur faut travailler, pourquoi ils souffrent ---- les réponses à ces questions doivent être maintenant trouvées par tous ceux qui, avec nous, arrivent à cette Leçon. Nous avons graduellement, à mesure du développement, dont nous savons qu'il se fait régulièrement sous l'action des exercices et de la concentration qu'ils amènent pour chaque exécutant consciencieux, donné successivement des aspects nouveaux du problème vital humain.

La tâche de l'être humain sur terre, c'est de parvenir à devenir conscient de soi, à réaliser la nature du problème de l'existence, le but de celle-ci, et de trouver les moyens de mettre en activité toutes les facultés, valeur, qualités et possibilités qu'il a, enfin, compris être latentes en lui.

L'individu qui devient conscient, sait qu'il doit travailler à se développer, pour gagner l'état de conscience, de maîtrise, qui permet de vivre selon sa pensée vraie, originale, de se libérer des suggestions et emprises, et d'aller enfin de l'avant; d'être vraiment soi, selon sa propre individualité, parfaite image du vrai, de la beauté, de l'Amour universel.

Il y a pour tous, maints efforts à accomplir; il faut pour chacun, commencer par travailler sur l'organisme, apprendre à le connaître, à le conduire, se familiariser avec ses particularités et caractéristiques, et parvenir à les gouverner et harmoniser. Il ne s'agit pas de nier ou de prétendre étouffer ces particularités, qui sont en somme inhérentes à beaucoup de facteurs concourant à la qualité de manifestation individuelle : tempérament, caractère, orientation, etc.

Connaître, et agir conséquemment, aussi bien quand il s'agit de soi-même que d'autrui, ou de n'importe quelles conditions établies ! Parvenir peu à peu à dominer, à redresser, s'il y a lieu, tel ou tel trait, à compenser telle insuffisance, à modérer telle tendance, à modifier tel goût ou besoin, etc., cela seul donne la maîtrise, le moyen, par conséquent, de rendre utiles féconds, tous les côtés et aspects du tempérament, du caractère, et de se défaire de ce qui est indésirable, non par violence, mais tout naturellement, par rééquilibration. Ainsi seulement, chacun peut

reprendre possession de son Moi, devenir vraiment conscient et efficient, et participer ainsi consciemment, volontairement à l'œuvre de création, que chaque individu a le devoir de parfaire, de mener indéfiniment à mieux, vers l'évolution complète, par perfectionnement constant.

Si l'on constate, malgré l'état généralement peu satisfaisant des cerveaux, les merveilleux progrès faits dans le monde, grâce à l'application de l'intelligence humaine, on conclut avec joie que bien des chemins sont ouverts encore à la réalisation de l'individu qui devient conscient de ses valeurs et pouvoirs !

Nombreux sont les problèmes qui tracassent encore les savants; néanmoins, il y a eu de grandes découvertes en tous domaines; il y a peu de temps encore, on ne savait généralement pas exactement à quoi s'en tenir sur les attributions de la rate; sur le fonctionnement et utilités du système glandulaire en général, et à ce point de vue, la science a encore beaucoup à trouver et à appliquer, pour élucider maintes questions.

Dans les investigations faites en ce dernier domaine du système glandulaire, maintes erreurs graves se commettent journellement, et nombreux sont ceux qui pâtiront longtemps des suites des interventions fausses faites sur leur organisme, dans le but d'améliorer le fonctionnement de cet appareil si important ---- et aussi des mésusages qu'ils font de leur vitalité.

Peu à peu, toujours plus d'individus parviennent à réaliser la synthèse de la vie, à concevoir sa merveilleuse marche, ses buts, et la place de l'être humain dans la création; à se pénétrer des lois et principes qui sont susceptibles de les amener à leur épanouissement complet : corporel, mental et spirituel.

Il n'est plus l'heure de se laisser entraîner à théoriser avec ceux qui se bornent à supposer, à bâtir des raisonnements purement intellectuels, sur des hypothèses et des suppositions, il faut *comprendre, savoir, agir*. Il faut, non répéter, reproduire de creux clichés, mais penser et agir par soi-même; tout sera toujours juste pour *vous*, tant que vous agirez loyalement au mieux de votre degré d'actuelle compréhension et de conscience sur toutes choses, en gardant en vue que sans cesse, ce degré doit s'améliorer par efforts, et application de justes moyens.

C'est ainsi, qu'à mesure du développement de la faculté de compréhension, tel fait apparaît sous tel aspect bien défini, et plus tard sous un angle tout nouveau, plus approfondi et plus juste ---- qui n'infirme pas l'ancien, mais au contraire, le complète, et fait littéralement comprendre, apprécier, toucher du doigt, pour ainsi dire, le chemin parcouru par développement, qui fait que s'éclairent d'autres faces d'un même problème, qui en font pressentir d'autres aspects, dont on *sait* qu'on atteindra à leur pénétration en temps voulu, si l'on continue normalement à se développer par travail consciencieux sur soi-même ---- non par études et recherches extérieures, mais bien par recueillement intelligent et actif, concentration appliquée à tous actes et circonstances.

Nous l'avons dit, les études intellectuelles, pour utiles qu'elles soient, doivent *suivre* la culture individuelle, basée sur respiration et équilibration organique et mentale, et *non être le début* de cette culture, car c'est de soi que l'homme conscient peut seulement sortir la vérité, la sagesse, la force, en ce qui le concerne ---- jamais il ne peut les atteindre par efforts tendant vers l'extérieur. Le chemin inverse ne pourra qu'indirectement, amener, par détours parfois fort longs, l'être à comprendre cette vérité : que tout est en lui, et que c'est en lui qu'il doit chercher la solution de tous les problèmes qui entrent dans le champ de son existence et qu'il est là pour résoudre.

Nous avons parlé de l'importance du rôle de la moelle épinière, qui est le grand câble de transmission reliant matière, cœur et cerveau, par l'entremise des nerfs moteurs et sensitifs, qui représentent dans l'organisme humain des conducteurs de courants, d'induction et de conduction.

Les réseaux nerveux se ramifient en millions de filaments qui se répartissent dans tout l'organisme comme un filet, si extraordinairement fin, qu'il est impossible de piquer, de la plus fine pointe, une quelconque partie de l'organisme, sans ressentir cette piqûre : la *sensation* se manifeste par l'intermédiaire d'un nerf. Ces millions de nerfs ne contiennent pas de sang; le fluide électrique les anime, qui s'emmagasiné dans les ganglions, sous l'influence de l'activité respiratoire. Le sang demeure dans les veines et artères. Les vaisseaux, dans lesquels circule le sang, s'insinuent parmi les circonvolutions cérébrales, mais le cerveau lui-même n'est pas baigné par le sang; il est constitué de substance analogue à celle des nerfs.

Il est l'organe de l'activité mentale : la moelle épinière est l'organe de transmission de la force nerveuse et de la pensée; le sang est le véhicule du principe vital, qu'il conduit, sous forme de magnétisme; le cœur est le siège, le trône de l'âme ou Individualité.

L'agent qui relie l'individualité, régnant au cœur, et la raison, siégeant à l'épiphyse, et qui permet leur pénétration dans la matière, est la force électromagnétique, dont la source génératrice est dans l'atmosphère, où on la puise grâce à la Respiration.

Cette force vitale, prise par l'individu, par l'action, le jeu pulmonaire, est, à l'instant de son absorption, primitivement, à l'état de *magnétisme*, qui se convertit *dans* l'organisme, en *électrisme*, ou fluide nerveux, qui s'accumule ensuite dans les ganglions.

Cette conversion du magnétisme en électrisme se produit au niveau de la plèvre, d'où, comme dit, cette force vitale électrique est transmise aux ganglions.

Ce n'est pas l'action du sang sur le cerveau qui engendre l'activité mentale, mais le fluide nerveux, qui met en vibration les cellules, et permet ainsi la formation et l'expression des idées. S'il n'était, pour que le cerveau soit actif, besoin que de circulation sanguine, l'activité cérébrale ne serait pas interrompue par le sommeil, puisque le sang continue de parcourir tout l'organisme, aussi bien pendant le sommeil, que pendant l'état de veille.

Parce que les nerfs ont pour office de transmettre au cerveau la force nerveuse ou fluide électrique nécessaire à l'exercice des facultés mentales, si quelque déperdition se produit pour quelque cause que ce soit --- organique par exemple, par l'effet d'un travail digestif, d'assimilation, mal conduit ou disproportionné aux besoins organiques et aux disponibilités de force nerveuse de l'individu --- le cerveau se trouve privé de l'apport vital, de la force d'impulsion nécessaire à sa mise en activité, d'où marasme, incertitude, chaos et instabilité.

Toutes les facultés mentales ont besoin, pour entrer en activité, d'une quantité suffisante d'énergie nerveuse, c'est pourquoi l'économie vitale est si importante, et les conditions mentales si fortement perturbées par tous manquements aux lois de la physiologie, par tous écarts et gaspillages vitaux.

Qui veut parvenir à développer son cerveau, à rendre opérantes ses facultés, doit surveiller attentivement son fonctionnement organique, être au clair sur ses besoins, et connaître les divers processus vitaux qui sont susceptibles de faire user à faux, ou de renforcer, la réserve vitale d'énergie nerveuse. Digestion de matières impropres à servir les besoins humains, qui produisent fermentation et intoxication, qui gagne jusqu'aux plus subtils centres nerveux; processus de nutrition entièrement faussés, qui détruisent, au lieu de l'entretenir, le potentiel vital; gaspillage de la force vitale, par dérèglement, et incompréhension des lois et principes qui régissent le domaine de la génération et de la régénération --- tout cela appauvrit l'organisme, déséquilibre le cerveau, l'empêche de se développer et de donner, par le déploiement des possibilités et facultés encloses en ses cellules, la mesure de la valeur et du pouvoir dévolus à l'être humain.

Pendant le repos nocturne, dans les heures de sommeil qui suivent les heures actives du jour,

les « intelligences » organiques travaillent à la réfection, à la reconstitution cellulaire et permettent la recharge nerveuse. Il est indispensable que ces heures de repos soient assurées régulièrement à l'organisme pour sa récupération, et qu'elles soient prises en de bonnes conditions : de temps, de durée, de calme, d'hygiène et d'aération. En période de surmenage, le repos est fébrile et les ganglions, surmenés, ne peuvent générer l'électrisme utile aux opérations organiques et cérébrales, dans le jour qui suit.

La transmission de la pensée à l'organisme en est troublée, et toute exécution est faussée et défectueuse, jusqu'à ce que par intuition, souvent, ou encore par raisonnement et déduction, l'individu reprenne meilleure attitude dans l'existence, régleme plus sagement le débit de ses forces et la somme et la qualité des apports alimentaires qu'il se choisit en vue d'aider au maintien de son équilibre. Prendre, déjà, la position parfaitement droite, maintenir en place le thorax, le diaphragme et l'abdomen, afin d'assurer toutes facilités d'expansion à la dynamo pulmonaire, et de lui permettre de conduire le massage interne que fournissent ses mouvements *d'inspiration* et *d'expiration*, et de pourvoir à la complète vitalisation de tout l'être ---- prendre cette attitude positive et réceptive, est déjà ouvrir la porte à tous les apports justes, et permettre l'essor de la pensée libre et consciente, qui guide alors justement.

Si donc, vous vous sentez las, abattu; si le courage vous manque devant la tâche, qui se présente parfois lourde, ardue, si le désarroi s'empare de votre pensée : ne vous mettez point à peser le pour et le contre, à juger et préjuger les circonstances présentes, les échéances probables, redressez-vous, étirez votre corps, jusqu'aux plus grandes limites d'extension possible, bien que sans efforts qui risquent de vous nuire; puis, prenez avec détente, et sans poursuivre les soucis de l'heure, un grand souffle profond que vous laisserez repartir librement, comme en poussant un soupir de soulagement ! Faites ceci attentivement, plusieurs fois de suite, comme si rien au monde, présentement, n'était plus digne de votre application ---- en fait, d'ailleurs, il en est ainsi et vous en jugerez à la clarté et à la teinte de votre jugement, qui sera tout autre, lorsque vous aurez accompli cet exercice libérateur. Levez ensuite les bras au-dessus de la tête après avoir aspiré largement, retenez votre souffle, puis exhalez en joignant les mains tenues haut levées; laissez retomber les bras complètement détendus.

Faites, quelques secondes ou minutes, cela, et l'apaisement qui se sera fait en votre être troublé, permettra à votre intuition juste, à votre *vraie* pensée de venir à votre aide. Une idée se présentera, dont ---- même si elle ne vous semble pas immédiatement être en correspondance avec ce qui fait le fond de votre ennui ou de vos tourments ou souffrance, ---- il faut que vous sachiez qu'elle a de grandes chances d'avoir une utilité certaine pour vous. En tout cas, ne soyez pas ergoteur, ne discutez pas avec vous-même, et, si simple soit l'indication, fut-elle de vous étendre à plat dos et de respirer, ou de balayer tout simplement le plancher, ou de faire un quelconque des exercices que vous pratiquez journallement, ou encore de chanter ou réciter, ou, peut-être, mieux, de donner un « regard de votre cœur » à quelque créature que vous savez égarée ou douloureuse, ne manquez pas de souscrire à l'invite ! Travaillez, si banalement que ce soit; faites vibrer votre organisme; laissez s'épancher la pensée de votre cœur, votre vrai Moi, en ondes bonnes à tous ! N'oublions pas qu'action, et amour universel, sont les clés du bonheur, et que chaque pensée bonne émise par un être touche, avec certitude, tant d'êtres qui sont à la dérive... Croyez-le, si vous vous sentez faible ou malheureux, ne gémissiez pas sur votre sort, pensez que tant d'autres infortunés, n'ont pas, ainsi que vous, *réalisé* encore : qu'il existe des possibilités certaines de libération de l'ignorance et du mal, et que ces êtres ont grand besoin que *vous*, vous vous serviez déjà avec ardeur, amour et sincérité des moyens qui vous sont enseignés, pour devenir des aides qui jalonnent le chemin de la montée, si pénible aux inconscients. Redressez-vous, vite ! Travaillez. Faites quelque chose d'utile ! Sachez que votre part est grande dans l'œuvre de perfectionnement, de relèvement universel, que de vous il est attendu que vous soyez une aide, un exemple, qu'il ne vous est plus permis de rester à errer, à vagir. En attendant même que vous fussiez capable d'aider vraiment par l'application de votre intelligence enfin opérante, par l'exemple de votre vie bonne, il vous est au moins loisible de ne pas aggraver les erreurs, de grossir le flot des égarés, des perturbateurs; il est attendu de vous que vous n'émaniez que des pensées pures, et bonnes à tous. Toute pensée de bonté vraie ----

non de veule tolérance ---- mais d'amour au sens large de ce mot, accroît sa valeur, sa profondeur et son pouvoir, en passant de sphère en sphère. Elle fortifie tous ceux avec qui elle entre en contact; et chaque éveil meilleur qu'elle provoque rejaillit sur qui l'émit; centuplée par la somme de vibrations bonnes qu'elle provoqua, elle élève les pensées les vibrations de l'individu dont elle émana Comme « le pain jeté sur les eaux », qui revient à son point de départ, toute bonne pensée émise, manifestée par un geste ou un acte qui en rend sensible la sincérité, revient, renforcée, enrichie, à son auteur, qu'elle féconde.

Plaignons ceux qui raillent les efforts et les scrupules des êtres qui sont décidés à se reprendre, qui, réprouvant le désordre qui les entoure, font de louables efforts pour s'en sortir et s'en maintenir à l'écart, qui ouvrent yeux et oreilles, et se décident à agir, conséquemment avec un but noble, humain ! Ces railleurs sont encore des êtres qui n'ont pu parvenir à réaliser le pourquoi de la vie, le pourquoi du chaos dans lequel ils plongent; ils se maintiennent en équilibre instable, sur des épaves qui sont appelées à être entraînées dans le tourbillon des eaux, vers l'abîme...

Tous les êtres humains, tels des grains de poussière dans un rayon de soleil, flottent dans une immensité d'espace peuplée d'idées merveilleuses, de germes de réalisations encore insoupçonnées, illimitées; il appartient à chacun, pourvu qu'il se mette en devoir, d'abord, d'assurer en soi une fondation solide pour sa vie et son essor, de puiser là *l'inspiration*, la force d'accomplir sa destinée, qui peut et doit être bonne; dont la réalisation est assurée, conditionnée, par la qualité des mobiles et efforts de l'individu.

Nous traversons une ère où la survivance ne sera assurée qu'aux plus aptes, c'est-à-dire aux vaillants, aux purs, à ceux qui consentiront à accomplir leur part de labeur, à prendre leurs responsabilités avec courage.

La raison humaine inonde *maintenant* les cerveaux d'un flot puissant de désir de compréhension, d'accomplissement. Il faut commencer par se connaître, par réaliser la place qu'on occupe dans l'univers et comprendre comment il est loisible de la tenir dignement.

Comprendre la nature, parvenir à développer ses propres capacités et pouvoirs, jusqu'à devenir capable de maîtriser les forces naturelles, et son propre organisme ---- cela, afin d'être à même de se servir de toutes opportunités bonnes offertes par la nature et par les ressources organiques et mentales qui sont à disposition de tout être devenu conscient ---- est le seul moyen de rester à flot et de recevoir l'influx puissant de vérité, de lumière qui émane de l'éther et inonde, plus qu'il ne le fit jamais, les cerveaux des hommes en déroute, qui pressentent qu'il est l'heure de prendre position. Il faut se connaître et savoir utiliser ce qu'on détient de forces, de facultés, de puissance, qui est immense.

Apprenons, sur nous-mêmes, à comprendre la vie, suivons, sur nous, les processus merveilleux de cette vie. Vivons, épanouissons-nous et ne végétons plus en gémissant !

Nous avons déjà développé, sous plusieurs formes, la question de ces deux aspects que prend la grande vibration universelle ou Force vitale, en l'être humain ---- forme de vie manifestée à son plus haut degré de perfection dans la Création, qu'il appartient à cet être de faire évoluer sans cesse.

La forme primitive prise par la force vitale pénétrant l'être humain, est le *magnétisme*, dont, nous l'avons vu, dérive *l'électrisme*, qui n'est, ainsi, qu'une forme secondaire provenant du magnétisme.

L'électrisme devient alors la substance automotrice invisible qui remplit et anime toutes les phases de manifestation de la vie organisée; il doit être dirigé par le pouvoir mental de l'individu, qui, le gouvernant et le distribuant, par l'intermédiaire de la volonté, en fait l'agent exécuteur de la pensée, dans et par l'organisme.

Le repos, la détente, la récupération par le sommeil, sont d'indispensables aides pour la génération et l'accumulation du fluide électrique, et pour la bonne direction de son emploi.

C'est pendant le sommeil, en effet, que les courants vitaux, changeant de circuits, prennent une direction entièrement constructive, réparatrice, laissant le cerveau et l'activité mentale s'orienter vers les plans de vie subjective. Il est essentiel, pour que le repos soit réparateur et que la génération d'électrisme se fasse normalement, que certaines conditions définies soient observées.

La qualité de l'alimentation et de l'activité du jour, les soins d'hygiène, la disposition d'esprit, tout importe ! Surmenage, mauvaise activité, oisiveté, imagination, dispersion, sont autant de causes perturbatrices de la bonne récupération nocturne.

L'état de faiblesse, de déficience nerveuse, la maladie, l'incapacité mentale, n'ont souvent pas d'autre origine qu'un repos nocturne insuffisant, ou pris à des heures non conformes, ou encore, mal préparé par des digestions laborieuses, de la lecture au lit, un manque de netteté intestinale, qui fait qu'au lieu de se reprendre, purifier et régénérer par le repos, l'organisme lutte contre la fermentation et l'intoxication. Il ne peut y avoir alors recharge des centres nerveux et toutes les activités fonctionnelles restent plus ou moins paralysées. L'électrisme faisant défaut, nerfs, sang, muscles sont en état de déficience; la force musculaire est défaillante, les chairs, ne recevant pas l'apport suffisant de vitalisation, sont sans élasticité, ni tonicité.

Qu'il soit question de n'importe quel phénomène ou processus vital, n'oublions pas que la cause première est toujours dans l'invisible et que la manifestation n'est qu'écho, reflet.

Il serait impossible de fixer le nombre d'heures de sommeil utiles à chacun. Beaucoup dépend de l'état présent de l'organisme d'abord et aussi, de la façon de s'alimenter, du mode de débit des forces, --- selon tempérament, et activités nécessaires au travail --- du climat où l'on vit, etc., etc. A coup sûr, il est certain que lorsque des conditions de vie saines, harmonieuses, sont établies, et qu'une alimentation sobre, pure permet une nutrition correcte, --- ce qui, jusque-là, semblait indispensable à certains comme heures de sommeil, peut diminuer dans de notables proportions. C'est, en grande partie, la déperdition nerveuse qui se produit ensuite de mauvais réglage organique et de débit de l'énergie vitale, qui crée des besoins excessifs de repos, par « pannes » dans le débit. Toutefois, il est certain que ce temps de repos est absolument normal, utile, pour l'équilibre de la vie physiologique et mentale; qu'une alternance rythmée est à la base de tous processus de vie, et que prétendre prolonger, ou restreindre au-delà des limites justes, travail ou repos, est également déséquilibrant.

Il s'agit de constituer, en quelques heures, une réserve suffisante de vitalité; de permettre à l'organisme de produire, par respiration et détente, non entravées ni troublées par des conditions d'hygiène ou de nutrition défectueuses, la quantité utile de fluides nécessaires à l'entretien et à l'amorçage du débit vital.

Pour certains, qui savent équilibrer leur budget vital de manière à ne pas outrepasser leurs forces, et à entretenir celles-ci avec mesure et intelligence, peu d'heures de repos nocturne suffisent pour la récupération nerveuse. Toutefois, ces heures ne doivent pas être prises *n'importe quand*. Il n'est pas rationnel de prolonger la veillée, non plus que de retarder l'heure du lever. Se coucher à des heures normales, c'est-à-dire, permettant de dormir au moins deux heures avant minuit, est gage d'économie vitale et de temps. Le coucher doit être à distance suffisante du dernier repas du jour c'est-à-dire, que celui-ci doit être pris trois heures avant le moment prévu pour le sommeil, qui ne sera vraiment réparateur qu'à cette condition.

La meilleure position à prendre au lit est : tête au Nord, pieds au Sud et face à l'Ouest, donc tourné légèrement sur la droite, pour s'endormir. Si l'on a préalablement, ensuite des soins de toilette utiles, pris quelques minutes pour chanter ou réciter avec parfaite détente, en bannissant

absolument tout ce qui a trait à l'activité du jour, et en orientant uniquement sa pensée vers l'idée de repos, de récupération, un sommeil paisible ne tardera pas à venir, qu'on amorcera par une respiration large calme, dont on suivra mentalement les courants afin de les établir pour la nuit, de façon durable et profonde.

L'essentiel, en matière de repos, est de ne pas prendre au lit ses soucis et tracasseries; il y a temps pour tout, et, si la journée fut féconde et bien remplie selon de justes mobiles, point n'est besoin de refaire ce qui fut fait, ni de commencer déjà à se tourmenter pour ce qu'on devra faire! Ce moyen de ressassement, du « fini » et du « probable », pour ce qui est passé ou à accomplir encore, est le meilleur qui soit pour faire perdre temps et forces, pour enlever précision, stabilité, netteté à la pensée. Soyons *entièrement* à ce que nous faisons en tous temps, ainsi, nous n'aurons point, par méfiance de nous-mêmes, tant à revenir en arrière, ni tant, non plus, à être inquiet du labeur du lendemain !

Manque d'attention, de concentration, d'intérêt véritable à la tâche, d'application loyale et intelligente, voilà les seules raisons qui rendent soucieux de l'œuvre accomplie, et qui font redouter la tâche qui vient !

Si vraiment, au soir de la journée, après un rapide examen loyal, on juge n'avoir pas suffisamment bien exécuté sa part, qu'on ait l'impression d'être redevable d'un effort, vite accomplissons-le encore, rapidement, joyeusement, afin de nous sentir libérés et en accord avec nous-mêmes; compensons, dans la mesure du possible, le manquement ou l'insuffisance que nous nous reprochons, et soyons, ensuite, tout à notre œuvre de récupération par le repos, pour remplir un lendemain meilleur, plus conscient ! Mais, pour l'amour... du prochain, qui a droit à notre courage, qui partage avec nous le bien, le bon que nous pouvons produire, ne ratiocinons pas, ne gémissons pas, ne nous lamentons pas : constatons et agissons en conséquence des conclusions tirées ! Qu'il soit question d'un jour fini, ou d'un long passé écoulé, agissons de même : faisons le point, le triage, tirons l'enseignement pour *demain*, et laissons là le tout, dormons paisiblement, après avoir remis ordre et paix, avec loyauté, en nous-mêmes, et reprenons d'un pas léger, un autre jour, une autre voie !

Rien ne paralyse l'essor de l'être comme ce goût de traîner avec soi le passé ! De pleurer sur les fautes ou souffrances qu'il apporta, ou encore de s'entêter à revivre les heures bonnes qu'il compta ! A plonger ainsi toujours en arrière, on arrête l'élan du cœur, de la pensée on se leurre soi-même, on prend pour merveilleux, idéal, ce à quoi, sur le moment, on n'accorda pas davantage d'attention qu'à ce qui constitue le présent ---- et qui semble terne en regard de ce passé, qu'on pare avec imagination de couleurs qu'il n'eut pas. Mirages, illusions... Le but est éternellement *présent*, de l'être, qui est en constante transformation, évolution; *hier* fut bon : parce que utile pour qu'*aujourd'hui* existe; hier fut bon, si une leçon intelligente est tirée des événements qu'il renferma, et si nous en avons fait un présent meilleur; car, tout est là, qui veut avancer doit regarder le présent, remplir celui-ci en vue d'un lendemain, d'un avenir, dont il ne se préoccupe pas, parce qu'il sait qu'il lui appartient de le faire ce qu'il désire qu'il soit, en commençant, non tout à l'heure, non demain, mais tout de suite, à travailler en conséquence !

Tout ce qui est remis à demain est reculé, en fait de travail *possible*. A chaque jour suffit son œuvre... oui, chaque instant doit être pleinement rempli par chacun, avec parfaite conscience de ce que cet instant constitue un fil de la maille de l'éternel tissage de la vie, que doit poursuivre, accomplir l'homme tout au long de cette vie qui se poursuit éternellement à travers les créatures. Chaque jour est un chaînon, chaque heure est égale en valeur, et c'est le courage qui les remplit, qui en détermine, en constitue la qualité présente, et qui trame celle de l'avenir.

Si la concentration a été véritable tout au long du jour, ---- qu'il soit question d'heures ou d'une vie : la conclusion est identique ---- nul doute que le soir de ce « jour », ne soit paisible et n'apporte satisfaction, car tout ce qui fut accompli le fut au mieux, la qualité du repos sera parfaite; cette même merveilleuse concentration doit être appliquée à l'exercice du souffle qui précède la venue du sommeil. Moins d'heures de sommeil sont alors nécessaires pour un profit

supérieur, une récupération vitale parfaite, féconde. Le lever tôt est tout aussi indispensable que le coucher longtemps avant minuit. Les heures du matin sont les plus fécondes, la lucidité d'esprit y est incomparablement plus grande, les rapports avec la nature y sont facilités, et tout est simplifié, des travaux du jour, qui s'organisent dès le matin. Il n'y a jamais nécessité, à moins de maladie, qui est un état temporaire duquel il faut rapidement sortir, de demeurer au lit passé six ou sept heures du matin. Plus tôt est mieux encore, mais c'est à chacun d'organiser sa vie selon tous les facteurs qu'elle comporte. Toutefois, en règle générale, le coucher et le lever doivent être réglés afin de permettre des heures de sommeil avant minuit, qui sont plus réparatrices que toutes autres, et le lever ne jamais être après 7 heures, ce qui est un maximum, pour personnes faibles ou malades, enfants très jeunes ou personnes âgées.

Pour acquérir la maîtrise de soi, il faut commencer par les plus petites choses, et seulement ainsi nous pourrions user de nos capacités et atteindre à notre point de développement maximum en tous domaines.

Etude de soi, des lois de la physiologie et de nature conduit à devenir précis, original et efficient.

A mesure qu'est comprise la *respiration* sous son aspect complet, et qu'on y reconnaît le sûr et unique moyen d'évolution qu'elle représente, qu'on l'exerce, la dirige consciemment, en vue d'attirer et de retenir le principe vital qu'elle véhicule, mais qui ne devient opérant que pour l'être qui le prend volontairement en vue de l'utiliser pour s'épanouir, et produire les fruits de l'intelligence qu'il sait porter en lui --- à mesure que s'accomplit ainsi, non plus machinalement, mais *consciemment*, l'acte respiratoire, des cellules cérébrales nouvelles se mettent à vibrer, à rayonner, à produire. L'homme devient vraiment un individu, un être conscient, aux possibilités infinies.

Il ne s'agit pas de croire, de désirer, de consentir, il faut travailler individuellement à l'exécution consciencieuse de tout ce qui incombe, à la réalisation de tous espoirs, sans compter sur autrui pour porter la charge qui échoit. Désirer n'est pas accomplir ! Pour conduire ses vœux à bonne fin, il faut savoir accomplir les efforts utiles jusqu'à aboutissement parfait. Il n'est pas suffisant de souhaiter avancer, être grand, être sage ! Il s'agit de se mettre en marche, de ne pas se borner à des intentions et des résolutions, de se gargariser d'idéal ! Il faut se réveiller et exécuter tout travail qui se présente, avec attention, bonne volonté et toute l'intelligence dont on est capable. Ce travail, quel qu'il soit, si ingrat puisse-t-il apparaître, est, n'en doutons pas, la meilleure des opportunités qui puissent nous échoir présentement, et qu'il faut prendre garde de ne pas négliger.

Réveillons-nous, levons-nous, mettons-nous à l'œuvre, avec entière bonne volonté et attention, et nous serons toujours à même de tirer profit de toutes occurrences; toutes circonstances s'amélioreront, et des plans de conscience meilleurs seront atteints. C'est seulement en travaillant à amener individuellement la solution du problème de son existence, que chacun travaille, contribue, à amener l'émancipation collective.

« Chaque être est appelé à voir et à entendre, un jour, ce qu'aucun œil humain, aucune oreille humaine n'ont vu, ni entendu *encore*. » Oui, à mesure du développement des cellules cérébrales, de l'épanouissement et de la mise en œuvre des facultés ---- sera envisagé, réalisé ce que le cerveau humain incomplètement évolué n'a pu saisir et comprendre encore, cela est tout simple à comprendre : l'évolution, l'esprit du temps, en faisant mûrir les facultés, en apportant l'appui de la somme des merveilleux efforts et résultats de l'homme, qui depuis toujours constitua le patrimoine de l'homme vivant aujourd'hui, donnent à celui-ci des possibilités de réalisation toujours meilleures, jamais encore offertes !

Le point important est de comprendre la simplicité de cet aboutissement naturel, et de se mettre en mesure d'en être instrument et bénéficiaire... Concentration, courage, activité constante rendent apte à percevoir, à réaliser, accomplir, ce que l'individu qui vit inconsciemment est

incapable de concevoir, de vivre.

Atteindre à l'harmonie, à l'unité, réaliser en soi l'état de pureté, de paix, donne confiance en soi, assurance et pouvoir véritable, qui n'est pas d'orgueil, qui ne tend ni à dominer, ni à profiter de qui ou de quoi que ce fut, autre que de plus d'intelligence, pour remplir toujours meilleure tâche, pour collaborer au mieux à l'œuvre de création, pour une évolution toujours plus poussée.

Etirement, assouplissement, donnent légèreté et normalisent forme et fonctionnement organique et rendement cérébral. Ce huitième exercice assure équilibre corporel et cérébral.

HUITIÈME EXERCICE

S'asseoir à l'orientale, c'est-à-dire, jambes croisées, sur le sol (voir planche II, a et b) :

Debout, mains aux hanches, croiser la jambe droite devant la gauche ---- (il sera bon d'ailleurs de s'exercer à croiser également avec la jambe gauche, bien que cela soit moins facile pour certains) et se laisser descendre très doucement, autant qu'il se peut au début, sur le sol, où l'on arrive sur le séant. Ce mouvement doit être accompli avec légèreté et détente, en respirant régulièrement en profondément. Aspirer avant la descente et avant de remonter; l'*expiration* se fera, selon préférence, soit en descendant, soit une fois assis, avant de reprendre souffle.

Faire, plusieurs fois de suite, descente et montée, doucement.

Pas de meilleur moyen pour faire disparaître tous empâtements des hanches et de l'abdomen, et reprendre une apparence naturelle. Quelques minutes chaque jour, une dizaine de fois environ. Pour faciliter la remontée, il suffit, étant assis, d'avancer légèrement la jambe droite et d'incliner un peu le buste en avant.

Lorsque par l'application de mesures purificatrices conséquentes, l'organisme est amené à un état normal, on peut continuer cet exercice, en procédant comme suit. Etant assis à l'orientale, placer le coude droit dans la paume de la main gauche; poser le menton dans la main droite; avec l'index de la main droite, fermer la narine gauche et respirer par la narine droite en fixant la pointe du nez. Suivre mentalement les courants du respir et rester parfaitement attentif à l'exécution de l'exercice. Ne faire cela que pendant une minute au plus. Changer la position des bras, mettre par conséquent le coude gauche dans la paume de la main droite. Boucher la narine droite, et respirer par la gauche.

Il ne faut, nous le répétons, faire cet exercice qu'après avoir acquis par l'exécution consciencieuse de ceux qui le précèdent, une normale harmonie fonctionnelle et cérébrale, un état de pureté et d'équilibre satisfaisant, car ce mode de respirer, agissant spécialement sur une seule hémisphère cérébrale chaque fois, change les courants, et a une forte action sur le système nerveux. Il faut en user à bon escient, non par fantaisie, curiosité et goût de mystère, mais bien toujours en gardant en vue ce même désir d'efficacité qui doit être celui de tout être humain intelligent...

Un petit exercice qu'on peut exécuter aussi souvent qu'on le désire, bien que sans excès ni violence, bien entendu, est celui-ci :

Debout, prendre un souffle bien profond, les bras étendus latéralement de côté, puis exhaler graduellement, en frappant la poitrine, très délicatement au début (on frappera plus fort dans la suite, lorsqu'on se sera familiarisé avec ses réactions, par observation).

On fera trois fois cela; puis, la quatrième fois, après avoir inhalé, on garde le souffle, puis on place les mains sous les aisselles (voir planche II, c et d) et on les pousse jusqu'à la colonne

vertébrale, où les doigts se posent de chaque côté; on fait alors glisser ceux-ci, lentement, jusqu'aux reins. Laisser alors retomber les mains dans un geste de complète détente et exhaler profondément. Ceci représente un massage assouplissant, fortifiant, de grande valeur très simple, et que tous doivent pratiquer journallement plusieurs fois.

ONZIÈME LEÇON

QUI commence à réaliser le sens profond, caché sous les apparences et les phénomènes qui constituent l'ambiance où se déroule l'existence, et tout ce que l'on prend généralement pour la vie complète, réelle, tant que n'est pas encore assuré le jugement ---- ne critique plus et ne s'arrête pas à discuter les conditions de son temps, les agissements de ses contemporains.

Que tout ne soit pas au point, certes; qu'il n'y ait pas suffisamment de bonne volonté, de courage, déployés par la masse pour amener un meilleur essor, on ne saurait le nier ! Cependant, il est absolument vain et stérile de s'acharner sur des effets, sans en avoir, d'abord, cherché et compris les causes profondes. Qui en est là ne s'irrite, justement, plus contre ces effets, ces résultats *absolument logiques*, mais travaille dans la mesure de ses possibilités à se constituer à soi-même, la meilleure position que son entendement présent lui permette de s'assurer par ses efforts. De ce point de confiance qu'il a su *gagner*, en son but, en son propre pouvoir de redressement et de libération, l'homme n'est plus tenté de blâmer, de condamner, mais il s'essaie à répandre meilleurs principes et moyens de compréhension, afin que ceux qui sont errants ---- victimes ou bourreaux ---- parviennent à réaliser qu'ils agissent *contre eux-mêmes*, par ignorance.

Nous le comprenons ici, à mesure que plus de clarté se fait dans la pensée : condamner serait ridicule; plaindre, inutile !

Agir individuellement, mieux, peut seul contribuer à amener un changement. Ne pas se mêler à tout ce dont on sait, au fond de soi, que cela contribue à entretenir l'erreur, l'obscurité, le mal, est un strict devoir. Se tenir à l'écart de, tout ce qui n'est pas productif de bien, afin de travailler dans sa sphère plus consciente, à amener la clarté, la connaissance pour tous ! Il ne s'agit pas de se draper avec mépris dans sa superbe, de se sentir d'une espèce à part tellement belle et supérieure, que non ! Il s'agit de réfléchir, de comprendre que, de par la loi d'évolution même, chaque individu parviendra, plus ou moins rapidement, selon son courage à l'œuvre et son esprit d'observation, à ce plan de jugement plus vrai, de conscience meilleure, où l'on se trouve enfin; que pour l'instant, de même que lorsqu'une foule monte un escalier, les plus légers, les plus ingambes, les plus valides et forts atteignent aux premières marches avant les faibles, les endormis, les traînants ---- de même, au long de cette éternelle pérégrination des créatures dans les plans de la manifestation, certains font plus ou moins vite et courageusement leur chemin, leurs expériences, en tirent plus ou moins justement et rapidement leurs conclusions, et atteignent alors, proportionnellement, par observation, à des plans de compréhension vraie, profonde, des lois de la vie, de l'évolution.

Tout est là, question, nous le redisons, *d'expérience*, puis *d'observation*.

Ainsi donc ne méprisons, ne condamnons ni ne « combattons » jamais rien ni personne, mais veillons à nous tenir nous-mêmes du mieux qu'il est possible en toutes circonstances, à ne jamais prêter appui à l'erreur, au désordre. Protégeons nos activités, nos œuvres, nos forces, afin qu'elles servent à tous !

Toutes sanctions, qu'elles soient individuelles, familiales, collectives, raciales ou mondiales, ne

sont que des coups de gong, indispensables pour réveiller les dormeurs ! Nul Etre en courroux, nulle Force vengeresse ne mit en branle le maillet par esprit de destruction justicière ---- ne croyons pas à Croquemitaine ! ---- il ne fut déclenché, toujours, ce coup de gong, que par la somme des fautes générales qui, créant déséquilibre, obligent à une rapide reprise de cet indispensable équilibre qui représente le principe de base immuable des destinées de la création. Des remous, des oscillations, des troubles, marquent la recherche anxieuse de stabilité qui, inmanquablement, revient après la tourmente. Inévitable sélection qui s'impose ! N'est ébranlé que ce qui peut être ébranlé... Qui assure sa vie sur des bases saines, et vit selon sa conscience, tiendra... Construire du nouveau, du meilleur, édifier sur des bases plus conséquentes, *agir, renouveler, améliorer, créer*, mais ne point s'employer à faire œuvre de destruction, sous aucun prétexte ! C'est la création nouvelle, qui doit tout naturellement effacer le passé suranné, après en avoir pris la substance, la leçon utile, qu'il s'agisse de problème individuel ou social.

Tout ce qui existe continue de porter en soi le germe bon ou mauvais qui lui donna naissance. Surveillons nos pensées, nos paroles, nos actes, et ne soyons point inquiets du sort de nos œuvres; si notre mobile fut bon, nos efforts consciencieux, elles survivront et porteront leurs fruits ! De même, ne nous révoltons pas contre ce que nous sentons contraire au progrès, à l'émancipation de l'intelligence humaine; si c'est faux, contraire à la loi de vérité, cela se détruit de soi-même, automatiquement, et point n'est besoin, quand on se sent capable de travail fécond, de s'arrêter à faire œuvre de fossoyeur !

Tout comme dans la matière vivante, est à l'état latent, la force qui rendra cette matière à ses composants, la dissoudra ---- dans une pensée, une institution, un acte, stériles ou mauvais, est latente, la force dissolvante qui les rendra au néant dont ils émanèrent, puisque incapables de créer du nouveau, du meilleur...

Ainsi, quels que soient événements, circonstances et êtres, autour de nous, quelque chaos qu'on voie les hommes s'obstiner à créer, avec tous les éléments de la réussite en main, ne nous troublons pas, ne nous laissons pas attirer par le remous qui les conduit au gouffre. Ne nous irritons pas, ne nous désespérons pas devant la détresse ambiante. Ayons foi en la vie, en notre courage, accomplissons avec ferveur notre tâche, sans nous laisser désemparer; soyons paisibles et fermes en toutes circonstances. Nous formerons ainsi le noyau de certitude où pourront s'amarrer toutes les bonnes volontés, nous constituerons, dans le règne de la Pensée toute-puissante ---- avec les pensées de milliers d'êtres qui, ayant compris, œuvrent sans arrêt à faire grandir la lumière ---- le point de clarté, de paix, où se grouperont toutes les pensées justes émises, tous les résultats des efforts de chacun pour tous, qui feront toujours plus accessible la Vérité, la Connaissance salvatrice. Soyons fermes dans nos convictions, loyaux dans nos moindres paroles ou actes, et nous ne serons plus accablés par l'erreur ambiante, parce que nous nous saurons ainsi, agents de relèvement, aides utiles, pour ceux qui peinent encore dans l'obscurité. Il n'est pas question de se précipiter tête baissée dans la mêlée pour repêcher ceux qui coulent... et couler avec, ou, à tout le moins, de délaisser son œuvre, sa propre part d'efforts, qui retombe alors sur d'autres; il n'est pas non plus nécessaire de haranguer les inconscients qui, par incompréhension de vos mobiles se tournent contre vous, et tâchent à vous retarder dans vos efforts pour les sauver ---- tel le noyé, qui d'une étreinte aveugle et convulsive, paralyse son sauveteur.

Sachons, quand nous avons compris, être sensés, raisonnables, et ne demander à chacun que ce qu'il est susceptible de donner, offrons largement exemples et enseignements justes et simples, qui permettent à tous de devenir capables de fournir toujours meilleure contribution. *Semons*, mais laissons au terrain qui reçoit la graine, le devoir de faire germer celle-ci, selon les valeurs et qualités propres qu'il détient.

Il ne viendra à l'idée de personne d'exiger qu'en un terrain pierreux pousse une fleur de serre; et qui jetterait là la semence sélectionnée et délicate, prouverait son manque de connaissance en la matière; ce n'est pas le terrain qui aurait tort, mais le semeur qui gâcherait les précieux

germes.

Semons avec tact et bon sens, avec réflexion et en connaissance de cause; mettons notre intelligence à préparer le terrain, avant que d'y semer des fleurs rares ! Préparer le terrain, en ce qui concerne l'organisme, étant affaire *individuelle*, divulguons simplement, clairement, les moyens qui permettent amélioration; donnons, généralement, les principes utiles. Mettons à portée de tous entendements, la vérité, qu'ils prendront à la mesure qu'ils sont capables de concevoir, d'envisager; ne brusquons rien, tout vient en son temps, seul l'individu *peut et doit* décider, pour lui-même, du choix de son orientation, et seulement ses propres efforts peuvent le conduire à *son* but. Il est également outrecuidant et coupable de prétendre que les hommes doivent être privés de la Vérité : parce qu'ils ne sont pas prêts à l'envisager, à l'utiliser... et de la garder alors pour soi ! --- il ne l'est pas moins d'ailleurs, de se croire capable de mener la masse entière, tambour battant, à sa réalisation ! Dans les deux cas, on marque son ignorance : on prouve qu'on n'a pas réalisé, soi-même, la vérité sur les plans de l'évolution. On démontre qu'on n'a encore conçu la vie que selon son *apparence*, et non selon et dans sa réalité éternelle, immuable, toute de parfait équilibre, de continuité, d'évolution.

Comprenons que toutes malfaçons, tous égarements, sont encore des preuves d'ignorance, d'inconscience, et nous ne serons plus révoltés, mais capables d'aider chacun à se libérer.

... La duperie, par exemple, qui est considérée comme un art, qui fait, certains, déployer forces et talents pour persuader faussement le prochain et l'entraîner à mal, qu'il soit question d'achat, de convention, d'association --- ou maritale ou pour quelque but que ce soit --- est une douloureuse forme de l'ignorance, ou le dupe, qui gémit ensuite, est moins à plaindre certes que le dupeur, qui paiera infiniment plus cher ce qu'il prend pour sa réussite ! Dans les deux cas, absence de dignité, de noblesse, d'intelligence. Nous savons bien que celui qui a la parole facile, qui a du « bagout » se croit intelligent ! L'usage qu'il fait de son « verbe » le fait déchoir, et non seulement, pour en agir ainsi, il faut qu'il n'ait pas d'intelligence, mais encore, souffre d'une déviation intellectuelle. Il se bouche ainsi, lui-même, le chemin du progrès. Il étourdit « l'autre » benêt de son verbiage, mais ce dernier lui revient en venin qui, lui, le stérilise. Malheur à qui trompe, peu ou prou, qui se confie à lui, même à tort ! Le plus volé des deux n'est jamais celui qu'on pense !

Affaire d'évolution, chacun doit passer par les chemins qu'il se choisit, doit en trouver l'issue, en payer le droit de passage, *individuellement*. Il n'y a ni prêts ni remises en ce domaine. On choisit, on prépare, on consomme, on digère, on assimile de mieux en mieux, à mesure qu'on fait preuve de plus de réflexion, de concentration... d'amour universel vrai, conscient. Ainsi en toutes choses !

Il y a « l'art » de vendre, par exemple, qui est aussi devenu sujet d'admiration ! Manque de conscience du vendeur, manque de dignité, de bon sens, d'intelligence de l'acheteur, ont seuls pu permettre que pousse ce champignon vénéneux. Esprit d'exploitation de l'un, sottise et veulerie de l'autre ! Est-il besoin que le marchand fasse preuve de tant d'éloquence pour « placer » une marchandise saine, désirée, de valeur ? S'il se dépense ainsi, c'est qu'il *sait* ne pas offrir valeur équivalente aux deniers qu'il exige ! C'est, de plus, qu'il prend pour proie, et juge inférieur, le malheureux ignare, indécis, qui tombe sous sa coupe ! Si le client se prête à être le jouet de cette comédie, c'est parce qu'il est incapable de faire preuve de décision, de volonté, qu'il est flottant, sans concentration ni but. Il devrait se refuser catégoriquement à être ainsi nettement pris pour... insuffisant, à être traité de façon blessante. Tout essai de persuasion est faux et inopérant, quant aux résultats profonds.

L'escroquerie est à degrés, mais l'intention compte également, qu'il soit question de peu ou de beaucoup... La sottise de l'escroqué est coupable, car il fait en l'occurrence, par sa veulerie, son manque de décision, le jeu des mal intentionnés qui guettent la proie ! Qui fait l'offre, répond toujours à une demande.

Manque de précision, de volonté, incapacité à se conduire, appellent parasites et profiteurs, suscitent déploiement de rouerie, d'esprit de lucre, créent le désordre. Le vide des uns, suscite le débordement des autres... ainsi pour tout et toujours, il importe donc que chacun tienne sa place dignement, non pour lui seul, mais encore pour ne pas causer désordre et déséquilibre.

Lorsqu'on a tout passé au crible. On en arrive à retrouver toujours, au fond de toutes choses ou de tous événements, une grande vérité qui n'attend que d'être dégagée, comprise...

Camelots, bateleurs et chalands, font leurs écoles, ils recevront le juste prix de leurs agissements; deux sortes d'ignorance, qui recevront la leçon qu'elles comportent, il s'agit pour les intéressés d'en tirer profit !

Si cependant la vérité est partout, elle est souvent si déformée et masquée, qu'on a grand'peine à la reconnaître, il faut l'avouer... Un plaisant a dit « que l'honnêteté existe toujours, et qu'elle survivra à la malhonnêteté... parce qu'on fit d'elle infiniment moins usage que de son contraire; et que la vérité subsistera toujours, parce que, aussi, fort peu usagée... »

Il y a cependant, au fond de tout être, le principe de loyauté, le désir de beauté, de perfection, la soif de vérité. C'est souvent uniquement par ignorance qu'il se trompe dans les voies qui mènent à la réalisation de cet idéal inné, qu'il poursuit, consciemment ou non. L'homme est manifestation de pensée, de vérité, d'équilibre, il est le couronnement de tout ce que de mieux, de parfait, contient la création; des déformations et déviations apparentes lui donnent, passagèrement, des attitudes qui ne correspondent ni à sa valeur, ni à ses buts, mais ce ne sont là que manifestations et déséquilibres temporaires et relatifs, pour une recherche de mieux.

Tout être voudrait faire bien; il arrive cependant dans l'existence ---- bien que possédant en soi le principe inné de perfection ---- fort mal pourvu par ses ascendants en tant que moyens de réalisation ! Malgré des espoirs, des efforts, des élans louables, il est bientôt mis en échec par mille écarts qu'il commet, en se laissant prendre à toutes les tentations, en trébuchant à toutes les pierres qui jonchent le chemin, et dont il n'a pas compris qu'elles sont là pour lui enseigner la réflexion, la circonspection dans toutes ses œuvres et recherches.

Il donne dans toutes les embûches grossières que lui tend la matière. Il devient esclave de ses sens, de faux besoins. Il suit un chemin de crainte, d'angoisse, de douleur, qu'il creuse lui-même, alors qu'un autre, clair et droit, était prêt à le recevoir et conduire.

Ne jugeons pas, ne blâmons pas. Comprenons les causes, travaillons à les redresser.

Nous parlions, tout à l'heure, des torts réciproques, « du trompé et du trompeur » et nous disions que sans demande, l'offre ne serait pas faite. Nous pouvons trouver maintes applications de cette affirmation. Prenons pour exemple, certains médecins qui droguent journellement à mort leurs patients ---- bien qu'étant absolument fixés sur la qualité, la valeur et l'effet des poisons qu'ils ordonnent ! Quel est le plus coupable, de celui qui, par paresse, vient demander à autrui de réparer les suites de ses fautes, qui prétend avoir droit à un soulagement sans accomplir aucun effort, qui s'en remet sans dignité à qui veut bien consentir à le prendre en pitié, à prendre soin de lui, alors que c'est lui seul qui doit pourvoir à tout ce qui le concerne? Un médecin qui ne ferait pas de prescription médicamenteuse serait un homme mort, il serait rapidement perdu de réputation, et n'aurait qu'à fermer... boutique ---- d'autant, que de plus « malins » confrères ne se feraient pas faute de prendre sa succession ! Un médecin qui refuserait le poison, serait considéré comme inapte... C'est ainsi, que par déviation progressive, l'art d'enseigner aux hommes : comment vivre sainement, comment savoir vivre, cet art est devenu une profession, qui doit, coûte que coûte, faire vivre, avant tout, qui la pratique, quitte à ce que les pratiques... n'en puissent faire autant !

Le public doit enfin être éclairé sur ces points, et ne pas s'offrir en pâture à tant de professionnels, de corps de métier, qui ne vivent que de son ignorance et de sa paresse.

Egalement coupables sont le voleur et le volé, décrètent, fort justement, certaines institutions, qui punissent qui vient se plaindre d'avoir été frustré de son bien ! Il est évident que là où il y a ordre et contrôle, le gâchis, la malfaçon ne se peuvent glisser... Mais, où la conclusion cesse d'être juste pour ces institutions, c'est quand, basées elles-mêmes sur l'ignorance des individus, elles se contentent de sévir contre le volé, tout en le maintenant dans le désordre obligatoire; le forçant ainsi à recourir à l'odieux système D pour se maintenir... De proche en proche, le mal, alors, ronge... Le temps est un puissant remède.

La masse est de moins en moins disposée à se prêter à l'exploitation... mais, qu'elle y prenne garde et ne retombe pas dans les erreurs qui lui coûtèrent tant de fois, si cher; que pour se libérer des suites douloureuses, pénibles, de ses fautes, elle n'en commette pas de nouvelles. Il s'agit, non de révolte, non de fracas, mais de rééducation, de culture, de développement *individuel*; il s'agit de commencer par retirer sa voix au bruit discordant, sa participation à l'erreur, quelque forme qu'elle prenne, il s'agit de devenir maître de soi : et non justicier ni bourreau de qui que ce soit ! Ne renversons pas la donnée du problème. Ne nous bourrons point la cervelle à coups de théories... et de grosse caisse ! Taisons-nous, réfléchissons, prenons nous en main, ne nous faisons plus jouet ni instrument de tout ce désordre, de cette vaine agitation qui ne conduit à rien de bon, à rien de fécond. Rendons-nous aptes à raisonner, à agir sainement, à conduire notre barque sans faire d'embarquée, ayons l'œil sur le gouvernail. Ne nous complaisons pas aux vieilles rengaines, à ressasser des idées, à poursuivre des modes de vie surannés, non adaptés au temps, à nos esprits réveillés ! Ne soyons pas en désaccord avec autrui, *mais* mettons-nous en accord avec nous-mêmes, après avoir ajusté notre boussole sur le point central, non d'après notre intellect fiévreux, batailleur, mais d'après la pensée profonde vraie, innée en notre cœur.

L'éducation vraie, le savoir-vivre, s'acquiert par efforts individuels, et non en s'appuyant sur qui que ce soit. Chacun est apte à connaître, à savoir, à appliquer tout ce qui est utile à son avancement, à l'établissement de son plan de réalisation, de son bonheur. Qui prétend le contraire, qui affirme qu'il est nécessaire qu'il y ait des intermédiaires, poursuit des buts ignorants ou égoïstes. Il faut de vrais instructeurs certainement, mais pas de profiteurs, et dans ceux qui se proposent, qui s'immiscent incessamment entre l'homme et sa volonté, sa pensée individuelle, il y a, consciemment ou non, un désir de domination ou de profit. Pourquoi ne pas reconnaître la possibilité de l'épanouissement de l'intelligence humaine; pourquoi surtout, au lieu d'apporter, de répandre les moyens qui faciliteraient cet épanouissement logique, pourquoi maintenir dans la masse, cette fiction d'infériorité qui l'empêche de tenter de se redresser, de gagner sa vraie place ? Pourquoi dispenser au compte-gouttes, une connaissance incomplète, morcelée, voilée, défigurée, et étouffer ainsi en l'être, la conscience de ses possibilités, de sa valeur, et le désir d'en user ? Que tous individus ne soient pas au même point, que certains aient encore besoin d'aide et d'appuis, certes, mais offrons-leur loyalement, sans désir inavoué de se faire une force et une supériorité de leurs faiblesse et insuffisance !

Ils sont ignorants ? Soit, aidons-les à cesser de l'être, faisons-leur connaître les moyens d'y parvenir !

Ceux qui doivent chercher encore, s'appuyer, avant que de réaliser que la véritable force, l'appui unique qui soit pour eux, est en eux-mêmes, qui doivent être encore guidés, soutenus, encouragés, le seront infiniment mieux et plus durablement, si on leur enseigne comment utiliser leur propre valeur. D'ailleurs, le savent fort bien ceux qui en usent autrement, ils ne peuvent ignorer que ce n'est pas en maintenant un être dans l'inconscience, qui engendre crainte et dépendance, qu'on favorise son essor qu'on lui apprend à faire appel à sa volonté, à son intelligence ! Qui ne sait qu'un enfant ne parvient à se développer, à prendre son essor que si on l'intéresse à ce qu'on lui présente, que si son intelligence est satisfaite et que si, surtout, on le libère de la crainte ? Cependant, qui ne sait où il va, qui est mené de force, n'est pas à même de comprendre ce qui l'entoure, ce qui lui advient; vit, ou dans l'angoisse ou dans l'hébétude, et les deux états s'opposent également à tout développement heureux. Aucun guide

n'ignore cela... Lumière et Connaissance !

Il ne faut pas, doctoralement, ériger des formes, des dogmes, des statuts, des édits qui ne représentent que complications, voiles et barrières. Il faut, ouvertement et simplement, enseigner, *rappeler*, les lois et principes qui gouvernent la vie des créatures; il faut indiquer sans ambages quels sont les sûrs moyens qui permettent de garder santé et efficacité mentale, intacts, d'acquiescer plus de conscience, de force, d'intelligence.

Il faut rappeler ce que surent tous les grands sages et initiés qui se donnèrent pour tâche de délivrer la foule de son ignorance : il faut dire que *respiration, alimentation, eugénique*, sont ces moyens --- pratiques, directs, que chacun seul peut justement appliquer selon ses vrais tempérament et besoins --- qui peuvent donner à tous la solution de leur problème individuel.

Replâtrages, attermolements, manque de sincérité, de courage, de part et d'autre, manque d'harmonisation individuelle, qui amène déséquilibre collectif, voilà ce qui cause le trouble présent et qui détermine un sentiment justifié d'angoisse pour l'avenir.

Il faut comprendre et agir. Le temps n'est plus, de l'autorité maîtresse; aussi bien, il y a longtemps qu'en ont pu juger tous ceux qui s'y soumièrent et qui succombèrent ou se révoltèrent. Ceux mêmes, parmi les guides, qui sont vraiment sincères, sont lassés, écœurés de leur rôle vain; mais ils manquent, pour eux-mêmes, de la vraie connaissance, souvent, et se trouvent pris dans l'engrenage. Il y a surtout terriblement de fossiles qui ne sont pas capables d'admettre du neuf, de reprendre une autre orientation; qui, une fois pour toutes, ont jeté l'ancre, sans comprendre que le fils de l'homme n'a pas une pierre pour poser sa tête... c'est-à-dire, n'a pas le droit de s'arrêter, jamais, sur cette voie d'évolution, de perfectionnement constant, éternel ! Jamais on n'est arrivé; toujours, un palier plus clair, plus beau, invite à d'autres efforts toujours moins rudes d'ailleurs, pour toujours plus grande paix et joie.

Allons donc toujours de l'avant, ne perdons pas une seconde, à discuter le pour et le contre; il n'y a qu'un *contre* : « contre avancement, contre bonheur », c'est la paresse; et le travail est le seul « pour » vraiment fécond et direct.

Nous sommes mailles d'une chaîne ininterrompue, ne l'oublions pas. Il n'y a pas de privilège, mais il y a le bonheur, pour tous les hommes de bonne volonté, pour tous ceux qui participent à amener l'avènement de la lumière, de la vérité, par efforts désintéressés, par esprit d'altruisme, par amour universel, en vue de poursuivre, et d'aider chacun, à suivre le plan de perfectionnement, d'évolution.

Il faut choisir, il est temps; qui ne veut pas voir les nuages qui s'amoncellent, court à de cuisantes épreuves. Ceux qui voient plus clair, sont comme le capitaine d'un navire qui va sombrer. Ils font tout le possible, avec le plus de courage et de sang-froid qu'il se peut, pour préparer le sauvetage; puis, ensuite, ils laissent le tout à la Providence, que représente pour chacun sa bonne volonté et son courage à l'œuvre... La corruption qui ronge, menace de faire sombrer la galère... à laquelle se sont condamnés les hommes. Croque-morts, et rats s'affolent, ils voudraient bien encore sauver la nef --- et pour eux-mêmes, et aussi pour conserver encore ce qui est taillable et corvéable à merci...

Pensons-y, le temps se hâte, et tout ce qui ne suit pas son rythme, qui n'évolue pas normalement, se dessèche et tombe : Loi de Justice immanente, d'équilibre --- normale, bienfaisante, inéluctable.

Nous sommes encore sur terre ferme, tout est offert à tous pour apprendre à se contrôler, guider et maîtriser tous éléments, forces et circonstances.

Ne voyons pas noir; il fera clair, *pour nous*, au dehors, quand nous serons nets dans nos cœurs, et que nos agissements seront sensés. Tout est, partout autour de nous, destiné à nous servir

quand nous saurons le mériter.

Pas de tourments, de regrets stériles, quoi qui se présente dans notre vie. Souvenons-nous toujours que rien ne se perd, et que tout ce qui doit nous *revenir*, nous parviendra, et que la qualité de notre lot sera égale à celle de nos mobiles et efforts.

Il y a des moments de séparation dans le domaine des formes, des apparences, qui sont d'autant plus pénibles qu'on a moins bien réalisé l'essence profonde du caractère de la vie.

Si un être que vous aimez quitte ce plan de conscience, ou vous vivez actuellement, ne vous en affligez pas, vous trahiriez vos devoirs envers vous-même et envers le disparu. Ce sont vos sens qui sont affectés, eux, qui ressentent une perte. Dans la réalité, il n'y a nulle perte; il ne saurait y avoir que gain pour l'âme, qui, ayant terminé ici, une école, est libérée de tant de limitations imposées par la matière qui, si souvent, l'empêcha de se manifester selon ses vœux, de se réaliser. Ne creusez pas de problèmes, ne cherchez pas à pénétrer le sens simple de l'énigme qui se pose à vous, inaccessible encore à vos sens et possibilités insuffisamment évolués, mais tâchez à prendre davantage conscience de vous-même. Apprenez des vies de ceux qui vous précédèrent, à faire mieux sans cesse.

Pas de soupirs inutiles qui vous paralysent, qui assombrissent votre existence et celle de ceux qui vous entourent. Ne soyez pas tristes, soyez braves, courageux, ne poursuivez pas des fantômes, en supposant, qu'ainsi, vous prouvez mieux votre amour. Il ne se prouve d'aucune façon meilleure, cet amour fervent, large, pur, qu'on doit à ceux qui nous aidèrent, nous aimèrent, qu'en reprenant ardemment, avec pureté, la tâche, là ou ils la laissèrent... Nul doute, que s'il est une aide qui puisse être donnée à ceux qui disparaissent à nos yeux, c'est seulement en nous redressant avec vaillance et en nous mettant consciencieusement à l'œuvre de perfectionnement, de progrès, à laquelle déjà ils contribuèrent par leurs efforts, que nous pourrons la leur offrir...

Pas d'abattement stérile, qui est une offense à la vie, et à ceux qui inspireraient cet abattement, pas d'illusions qui invitent à vouloir violer le secret de plans ou notre actuel état de conscience ne nous permet pas encore d'avoir accès. C'est une faute grave, et contre soi-même et contre tous, présents et disparus, que de perdre le précieux temps qui est dévolu à l'homme pour pousser l'œuvre évolutive, par observation et travail, à chercher à pénétrer par effraction dans des plans de compréhension, de révélation qui doivent venir naturellement, ensuite de développement gagné par travail... Éternellement des êtres passèrent, passent, œuvrèrent, œuvrent, partirent, partent, et tramèrent, trament, cette merveille de progrès où il nous est permis de vivre, d'évoluer. Ne trahissons pas ceux qui nous préparèrent la tâche, ne frustrons point ceux qui viendront et qui doivent retrouver cette tâche, en voie toujours meilleure. Ceux qui partirent préparèrent notre bonheur, nous nous devons de préparer celui de ceux qui viendront.

Il ne manquera pas de malhonnêtes individus qui prétendront être capables, moyennant salaire, de vous mettre en communication avec ceux que votre cœur regrette. Ne fouillez pas même l'impudent personnage, considérez-le comme un malade, un déséquilibré, et éloignez-vous sans plus; il n'est pas mûr encore pour entendre la vérité, il lui faudra souffrir, racheter le mal qu'il accomplit; ainsi n'essayez point même de le punir : « la vengeance *m'appartient*, dit le Seigneur » : oui c'est *moi*, et moi seul qui puis *me* punir, *me* racheter, effacer *mes* fautes. *Moi* seul, qui, par moi-même, sur moi-même effectuerai le travail de rachat, qui, par les épreuves qu'il m'imposera, constituera la seule vengeance que permette la loi d'équilibre, de causalité, de Justice immanente

Tout ce qui est, en fait de vengeance, tenté par l'homme sur autrui, constitue non un rachat pour la victime, mais une faute de plus, que celui qui s'arroge le droit de punir, devra payer. Quelle folie, cette ignorance des hommes, qui les fait ainsi tourner dans un cycle infernal sans issue, chercher là-bas, si loin, ce qu'ils doivent trouver en eux-mêmes, ne peuvent trouver que là !

Il est non seulement puéril, mais encore indigne, de supposer que par le truchement de personnages inférieurs, vulgaires souvent, payés, il soit possible de retrouver contact avec une âme chère, et que le droit à trouver consolation et soulagement, s'achète aussi laidement !

Assez d'imagination et d'illusions, rappelons-nous qu'autant que subsiste en nous le goût de l'illusion, des fantômes, de la fantasmagorie, des mirages, nous serons trompés et ne progresserons pas.

Il faut être loyal, conséquent avec soi-même; qui veut se laisser bercer... risque la chute ! Il faut penser par soi-même, agir, et ne désirer que ce qui échoit *naturellement*, ensuite d'efforts sincères.

Tous les professionnels et intermédiaires divers, qui exploitent la paresse et la crédulité, sont des produits de l'incurie, de l'inintelligence de la masse, ils ne disparaîtront que lorsque chacun se décidera à vivre avec dignité, avec conscience.

Tout ce qui se passe dans le monde des phénomènes sensoriels, et qui apparaît mystérieux à nos sens encore voilés, s'éclaire lorsque contrôle et raison s'éveillent. Le facteur le plus important au sein de l'individualité est l'âme; c'est lorsque son action peut s'exercer dans l'individu, parce que celui-ci, par ses manquements, n'entrave plus son rayonnement en lui, que s'éclairent alors tous aspects des problèmes qui se présentent.

Comprenons simplement que tout ce qui fut enregistré par le cerveau, reste enclos en ses cellules, comme inscrit sur une plaque sensible, et est toujours susceptible d'être reproduit à gré, dans la suite. Qu'il soit question de pensée, d'idées, d'images, d'actes, tout est là, à jamais. Chaque scène du passé peut être rappelée, revue, grâce au *ressouvenir*, lorsque, par développement, on est parvenu à rendre opérante cette faculté. Il est absolument possible de revoir, d'entendre à nouveau, tout ce qui fut : non seulement en imagination, mais réellement. Mais cela, ne le perdons pas de vue, ne reste qu'un écho, une reproduction de choses, d'états, que nous avons vécus, réalisés déjà. Il est donc possible de revoir telles scènes, tels moments, sans que personne y concoure, nul n'est en possession du cliché que *vous-même*, et lorsque par des « moyens » on vous remet mécaniquement en mouvement, et vous présente, prétend-on, des états nouveaux, on ne fait que vous soustraire et vous renvoyer l'image en question ! N'attachons donc pas nos cœurs, nos pensées à des reflets de ce qui fut. L'original suit son cycle normal, laissez-le à sa voie, et suivez la votre ! Pas de chasse aux phénomènes, il y a du travail *présent*, direct, productif, à faire, qui donnera des résultats féconds, qui conduira au vrai savoir, alors que toutes vos sottises et coupables incursions dans le royaume du vague et des hypothèses, des probabilités fuligineuses, ne feront que vous égarer et vous retarder. Même la télépathie, qui est cependant un sens normal, ne présente guère d'intérêt quand elle est exploitée aux fins d'investigations creuses, basées sur la curiosité. Il appartient, en principe, à tous êtres de parvenir au parfait développement des douze sens qui donnent la plénitude d'expression. Il faut exercer, appliquer les règles justes de vie, c'est tout, et ne point viser au merveilleux, au mystérieux, à l'irréel : il n'y a pas d'irréel. Il n'y a qu'une vérité qui se dévoile à l'œil humain, à mesure des efforts de l'être, qui permet ainsi à sa vraie pensée de lui dévoiler, peu à peu, tout ce qu'il *doit savoir*, mais à quoi il n'atteint que par mérite.

Il existe, et le savaient les sages d'antan, un sens qui permet, lorsqu'il est développé, et que son possesseur est conscient de son existence, de voir, d'entendre, de comprendre mieux et davantage les faits, les sons, les avis qui nous parviennent; qui permet également d'émettre, de rayonner des pensées belles, nobles, puissantes, à travers l'espace, et de resserrer, par meilleure compréhension toujours davantage les liens qui unissent entre elles toutes les créatures. La *Pensée* ne connaît pas de limites, elle peut être, non seulement, envoyée, mais ressentie à distance. Pour parvenir à ce point d'efficacité, celui qui use de la Pensée, doit le faire dans un but louable, être soi-même pur, et digne d'user de ce pouvoir qui peut être si puissant : être capable de concentration parfaite, et de savoir donner juste direction à sa pensée; il ne le saurait

faire sans avoir consenti à se dépouiller de tout sentiment bas, de l'égoïsme surtout, et être parvenu à sentir, réellement, quel lien vrai, l'unité à chacun et à tous.

Certes quelques malheureux, amateurs de mystère, parviennent à utiliser aussi leur pensée pour des buts inféconds; nous le redisons : qui *sait*, les plaint fort, car il comprend quel fardeau ceux-là se mettent sur les épaules. Pour parvenir à exercer cette faculté de projection, de liaison de la pensée, il faut se cultiver en tous points afin d'obtenir une harmonisation corporelle, cérébrale et spirituelle, qui rend justement sensible et réceptif aux vibrations qui entourent constamment l'être humain.

Recevoir serait insuffisant, il faut contrôler intelligemment, et être capable de choisir avec discernement, afin d'accueillir seulement les pensées concordant avec l'idéal qu'on poursuit, et de ne pas être jouet de suggestions; il faut également n'émettre consciemment que des pensées capables de servir cet idéal, qui doit devenir toujours plus parfait.

Les exercices indiqués ici, en général, servent à amener un développement supérieur, et qui les pratique, arrive, tout naturellement et graduellement, à des réalisations toujours meilleures, sans se mettre martel en tête !

Des moyens simples qui permettent d'assurer un meilleur fonctionnement des cellules cérébrales « enregistreuses » ne sont pas à négliger. Développer la mémoire, non pour qu'elle ressasse sans frein le passé, mais bien pour qu'au contraire, elle soit ordonnée, classée et souple --- ce n'est à dédaigner pour personne. Se rendre réceptif aux ondes vibratoires de son, de couleur, etc., apprendre à les enregistrer, contrôler et émettre d'autre part, à volonté, demande de l'exercice pratique; les plus simples moyens sont les seuls bons.

Noter par exemple, nettement, avec grande précision les objets placés devant soi, sur une table, une étagère, une vitrine, etc. Lorsqu'ils sont tous bien reconnus, nommés et situés s'éloigner et chercher à se représenter le plus clairement qu'il soit possible, tous ces objets et leur cadre.

Nommez-les et voyez-les, séparément, et dans l'ensemble. Au cas où l'un d'eux échappe au souvenir ou qu'on ne parvienne pas à le faire cadrer dans le tableau qu'on recompose, reprendre l'examen posément, en regardant à nouveau chaque objet, essayer encore de faire la reconstitution, ainsi à plusieurs reprises, jusqu'à ce qu'on ait satisfaction absolue, à la comparaison du tableau mental et de la figuration réelle.

On peut également disposer dans un ordre réfléchi, choisi, différentes espèces de fruits ou de tous autres objets, et s'essayer à prendre, les yeux fermés, celui que l'on désire, en tâchant d'hésiter le moins possible. On peut également en promenant ses mains à tâtons, parmi les objets ou fruits, essayer de reconnaître par le toucher, le plus rapidement possible, tout ce que l'on prend en main. Non seulement ces petits exercices sont utiles pour assouplir et fortifier la mémoire, mais encore pour amener la faculté de concentration à s'exercer à volonté, en toute circonstance, et pour développer le sens du tact. Il est bon également de voir avec précision certains détails naturels, d'enregistrer nettement certains paysages, dans le but de se les remémorer, selon désir, où et quand il convient. Qu'on ne se mette pas à surcharger sa mémoire, à se fatiguer, à retenir avec détresse tout ce qu'on voit ou entend, à collectionner faits, propos, scènes, tableaux vains, sans discontinuer, avec un enthousiasme intempestif, ce serait aller nettement à fin contraire du but ! Il faut, là encore, se servir de ces moyens en vue des résultats désirés, et non les prendre eux-mêmes comme but. Les simples occupations et allées et venues journalières, les circonstances et travaux qui constituent l'existence, s'ils sont clairement envisagés et classés, et qu'on apprenne à se les remémorer à gré, juste pour l'utilité et l'entretien d'un bon fonctionnement et contrôle des facultés, suffisent amplement, et point n'est besoin de chercher de complications, et de croire toujours « qu'autre chose » servirait mieux au développement : tout est en tout, et la qualité de ce qui résulte de l'usage fait de ce tout, est conforme à la qualité de la mentalité de l'usager. Ordre et mesure en tout, décision sans hâte, sont les plus sages moyens, conduisant à la réussite.

On constate après quelques semaines d'attention ainsi disciplinée, que tous actes sont plus sensés et productifs, que le caractère est plus posé et calme, il s'ensuit un renforcement de la confiance en soi, de l'efficacité, du rendement journalier. Le repos nocturne en est amélioré et rendu plus réparateur.

On peut se rendre compte du travail mental qui se fait pendant le sommeil, en lisant à voix, avant de s'endormir, un texte dont on désire se pénétrer, comprendre la pensée. Il suffit de bien concentrer son attention sur cette lecture, de l'articuler et moduler sans exagération, mais avec goût, et aussi bien qu'on le peut; placer ensuite le livre sous l'oreiller, et s'endormir sans plus y songer, en observant sa respiration, qu'on rend régulière, calme et profonde. Au matin, si l'on relit posément le texte, on le comprendra infiniment mieux que la veille, et des conclusions nouvelles, précises, s'en dégageront. La concentration de pensée, suivie de détente, de repos, aura amené, par un travail inconsciemment poursuivi, la pénétration de l'essence de la pensée exprimée en des mots.

C'est seulement à mesure que se révèlent à l'être des aperçus sur sa vie intérieure, si intense, si riche et féconde ---- et dont tant ne tiennent pas compte, ---- que lui vient la prescience de la réalité cachée derrière les aspects et apparences qui le troublent et l'égarent, par suite de son ignorance.

Il commence à prendre conscience de lui, et comprend mieux la nature et ses semblables. Le jugement se pose, est moins superficiel, une impression de soulagement, de sécurité règne au cœur, on sait enfin qu'on pourra parvenir, pour peu qu'on accomplisse les efforts utiles, à résoudre maints côtés de l'existence devant lesquels on se sentait désespéré, et partant inquiet.

Tout est enseignement dans la nature, les règnes qui nous ont précédés, abondent en leçons et exemples que nous devons transposer, adapter, en tenant compte de notre place dans la création, afin de nous en constituer des aide-mémoire, des appuis pour conclure ---- et non des arrêts, par plate imitation !

Les oiseaux contrôlent leur souffle, donnent de la voix, font maints mouvements d'étirement, d'assouplissement; tirent leçons, mais n'envions pas cependant leurs ailes, nous avons mieux ! Notre *respir* donne des ailes à notre pensée, permet notre envol conscient. Il y a infiniment à apprendre sur la valeur du souffle en tant que moyen de développement. Non que nous ayons pour idéal, par exemple, de faire, ainsi que certains Orientaux, qui peuvent vivre pendant des mois entiers dans un caveau sans air ni lumière, sans aliments; il peut cependant en ressortir pour nous cette utile leçon qu'il est possible de subsister là ou tout sombre, pour peu qu'on ait appris à *contrôler sa respiration*, à maîtriser son organisme, et à s'alimenter toujours plus sobrement, à vivre avec intelligence. La nature, de temps à autre, est obligée de refréner les instincts rétrogrades qui envahissent l'humanité; afin de rétablir une plus juste balance, la disette suit la prospérité gloutonne... Beaucoup regretteront peut-être d'avoir gâché, abusé de la saine et pure manne qui est à tous, et dont certains se gorgent, quitte à faire dépérir les moins âpres à la curée ! Tels dans l'auge... les plus gros, se gorgent sans permettre aux petits d'approcher... à moins qu'armé d'un gourdin, le fermier n'intervienne ---- que les profiteurs n'attendent point les coups de gourdin du sort...

Les quatre règnes, élémental, minéral, végétal et animal, sont de splendides chapitres illustrés, vivants, où nous pouvons apprendre la leçon de la vie. Nous y retrouvons le souvenir d'expériences, d'états passés. Il ne s'agit point de revivre ces états, de repasser par des conditions d'évolution inférieures à celle de notre actuelle manifestation, mais nous devons, si nous ne voulons pas retomber, malgré nous, à ces conditions antérieures, dépassées, devenir capable de tenir notre place, de démontrer nos nature et caractère supérieurs, de donner expression à notre individualité.

Il s'agit de garder constamment conscience de soi, de se montrer éveillé et digne, en toutes

circonstances, afin de ne pas tomber dans un état de passivité, de dépendance. C'est par paresse et inattention, que se glissent les suggestions, le goût de l'imitation, qui engourdissent et entraînent l'être partout ailleurs que là où il a réellement à faire.

Par manque de contrôle et de décision individuels, se forment des conditions, des attaches, qui sont seulement des échos, des reflets de passé, d'inconséquence, qu'il faut rompre si l'on veut devenir capable de se tenir droit en face de l'existence.

Ce sont déjà ces circonstances non contrôlées qui amenèrent tant de manifestations humaines incohérentes... qui, mal venues, dans des conditions de préparation insuffisantes ou nulles, produits d'inconscience, peut-on dire, font ces êtres soumis à la fatalité, qui traînent une existence chaotique, pleine de tribulations et de souffrances, faute de parvenir à trancher les faux liens qui les retiennent dans l'erreur. Leur situation dans la vie présente est critique, fautive, instable, et comporte des luttes, que suscite le germe de négativité qu'ils reçurent, et qu'ils continuent à porter en eux et à répandre.

Nous ne basons notre jugement que sur les effets, sur l'apparence des phénomènes du monde objectif tels qu'ils se présentent à nos sens; ceux-ci n'étant pas encore parfaitement développés et contrôlés par notre intelligence, ils ne sont pas aptes, cependant, à nous en révéler les véritables significations et buts. Malgré de méritoires efforts, tant qu'une harmonisation n'est pas établie, et dans l'organisme et dans le cerveau, et dans leurs rapports réciproques, il est impossible de déduire et de conclure justement, de remonter aux causes, et de modifier celles-ci.

Ne nous supposons pas incapables de pénétrer les côtés profonds du grand problème de la vie; sa solution est à portée de tous entendements, et tous les éléments nécessaires qui permettent sa pénétration sont également répartis dans tous les menus faits et événements de l'existence journalière. Tout peut être grand, profond, fécond en enseignement, pour qui pense avec concentration. Il n'est rien de fade, d'insignifiant, lorsque l'homme éveillé à la conscience, réfléchit et observe. Tout ce qui est, ce qui fut, ce qui advient, en bon ou mauvais, représente autant de petits jalons qui marquent la distance parcourue, et celle qui est à parcourir. Heureux celui qui « entend » la leçon silencieuse de la nature, qui réalise qu'en lui seul est le droit et le pouvoir de choisir, après avoir observé et compris.

Argumenter, analyser, comparer le jour présent avec hier, n'est utile *qu'individuellement*, et utile seulement pour peser le bon gain qui *doit* ressortir d'aujourd'hui, en vue de préparer demain. Ne pensons point qu'il est étroit de faire individuellement le point : il n'est pas d'autre moyen de permettre que se fasse ordre et équilibre général, que de commencer par le faire par unité, donc individuellement. Jamais parlotes ni congrès ne mirent ordre au cœur de tous ceux qui les écoutèrent ou y participèrent; tourbillon d'idées, amalgame de mentalités surchauffées, dont aucune n'est au point, surexcitation, déperdition de forces, pertes de temps voilà le plus clair des résultats ! Celui qui veut vraiment aboutir, ne s'éparpille pas, mais se concentre, au contraire, en vue de tirer le meilleur parti de son intelligence, de ses forces; et ses actions sont basées, équilibrées et contribuent à former un point stable, auquel puissent se rallier ceux qui errent. Tant qu'on crie, parle, discute et s'agite, on démontre qu'on porte en soi incertitude et chaos, et sages sont ceux qui, réalisant cela, se tiennent à l'œuvre de leur propre redressement, au lieu de voler dans le sillage des raisonneurs, des bourdons.

Il faut choisir, *en soi*, le point d'appui qui soutiendra résolutions et efforts, non pour amener bonheur pour soi seul, ainsi que supposent les railleurs et les détracteurs de ceux qui prétendent ainsi se consacrer, *premièrement*, à l'édification de leurs forces, à la conquête de la maîtrise de leurs énergies et pouvoirs --- mais bien pour se sentir le corps et l'âme robustes, afin de répandre seulement le mieux qu'il soit possible, d'envoyer, de rayonner, du centre, du fond du cœur, sur toutes les créatures, une pensée d'aide, de soutien, d'amour constructif. Abandonner à son sort tout ce qu'on reconnaît qui est susceptible de faire obstacle au but de mieux qu'on poursuit, est un devoir. Ne rien entreprendre qui ne serve pas ce but; ne poursuivre aucune

entreprise ne présentant pas véritable intérêt. Ne céder ni à la faiblesse, ni à l'entraînement, quand il s'agit d'une suggestion qui tendrait, même avec bonne intention, à vous détourner de la voie qu'on s'est fixée. C'est commettre égale faute envers soi-même et envers autrui, que de se prêter à quoi que ce soit d'inutile, sous prétexte, par exemple, de ne pas faire de peine, de ne pas brusquer, etc., etc. On rend mille fois meilleur service, en ne se laissant pas ébranler par le flottement de l'entourage, qu'en y participant, même par affection ---- mal comprise d'ailleurs ! Fermeté et conviction, qui ne sont nullement assimilables à l'entêtement borné, quand il s'agit d'individus centrés et vaillants, sont les meilleurs exemples et preuves d'intérêt que ces individus puissent donner à tous. Il faut savoir ce que l'on veut, avant que de désirer une réalisation ! Et il faut la poursuivre avec vaillance et loyauté quand on l'a envisagée.

Il n'est que trop d'exemples de la vanité des réunions et comités, ayant, paraît-il, en vue le bien de la masse ! Charité, politique, morale, religion, tout cela est si mal compris, que tous les éléments qui se réunissent avec gravité et sérieux pour en discuter, donneraient à rire... si, au lieu même de perdre ce peu de temps, on ne sentait le besoin, encore plus urgent, de travailler sérieusement à faire équilibre !

Il ne faut point critiquer, car il faut nettement comprendre que chacun à sa part de responsabilité dans la formation et le maintien de ces non-valeurs, que représentent tant d'institutions...

Encore une fois, au lieu de blâmer, rappelons-nous que seule, la demande crée l'offre !

Chacun à l'œuvre sur soi-même, et disparaîtront les intermédiaires de tous acabits, qui ne seront plus « appelés », entretenus, nourris !

Ne gaspillons plus nos forces vitales, appliquons notre intelligence à la solution de notre propre économie organique d'abord; alimentons-nous, du moins, et du plus pur, purifions nos corps, amorçons renouvellement cellulaire, facilitons l'épanouissement mental... et comme un nuage de vapeur qui couve plein de miasmes sur un marécage embourbé et mal odorant, s'écarte, si l'on cure celui-ci, le troupeau de profiteurs qui attend que la corruption des êtres permette son entrée dans la danse pour une emprise fatale, devra s'évanouir devant l'épanouissement de lumière, d'intelligence qui libérera l'individu définitivement des vices et besoins qu'entretiennent et nourrissent, ceux qui vivent de la décomposition des masses.

Seul, le développement progressif, l'usage juste des organes respiratoires, digestifs, de régénération et de génération, peut permettre l'avènement de la pensée capable de conduire l'être à utiliser ses facultés et à se servir de tous appuis naturels, en vue de se diriger sur sa voie de progrès.

Seul le contrôle de la respiration permet de maintenir l'harmonie dans la manifestation humaine, et d'en amener l'épanouissement intégral.

N'oublions jamais, quelque circonstance ou ennui qui puissent se présenter, que la reprise immédiate d'une attitude parfaitement droite non tendue, et l'inspiration profonde de quelques souffles, bien contrôlés jusqu'à la fin de l'expiration, donneront paix et efficience à l'organisme, au cerveau, et faciliteront l'émission de la pensée conséquente à la découverte de la solution utile...

Qu'il y ait danger imminent, grave, ou simple contrariété, la Respiration, si elle est consciemment conduite et suivie par la pensée, amènera la *présence d'esprit*, la concentration utile à l'éclaircissement conduisant à la juste issue.

Toutes théories, bien que basées sur un même principe de vérité quant au fond, mais qui devient pour la plupart dans le raisonnement intellectuel, stérilisant, ---- qu'il soit question de philosophie, de science, de sociologie, des multiples religions que s'est faites l'homme, faute

d'avoir réalisé *qu'en lui*, est ce point central, parfait, auquel il doit s'en remettre : sa conscience, ---- aucun dogme ni forme, ni exemple ou persuasion ne valent, pour la démonstration du pouvoir de la pensée, quelques minutes journaliers *d'exercice conscient de la respiration*. La suite des jours amène, pour tous exécutants attentifs des exercices, des révélations dont nous ne saurions donner certes l'énumération ---- en ce sens déjà qu'elles sont absolument, pour certaines au moins ---- individuelles et proportionnelles à la nature et à la qualité des mobiles et exécutions.

Non seulement, peu à peu, chacun réalise ce qu'il est, ce qu'il peut, ce qu'il doit faire, mais il trouve les moyens qui sont, pour lui, les plus simples, et les plus opérants.

On comprend le sens de cette image symbolique : « Si vous voulez puiser aux Eaux de la vie, il n'est pas besoin d'aller au puits de Jacob. » En effet, que vous soyez affamé, que vous ayez soif, ou soyez à moitié défaillant de froid ou de fatigue, que la sécheresse et la chaleur vous accablent, le principe vital contenu dans l'atmosphère, consciemment puisé par votre souffle, et *retenu*, afin d'être converti en force vitale, en vous, vous pourvoira de tout ce qu'il faut pour vous maintenir en cas de détresse.

Maintes modalités respiratoires que l'on peut expérimenter très simplement, donnent toutes assurances sur ce sujet.

Votre organisme appauvri, débilité peut et doit puiser, là où ils existent, à l'état premier, tous les éléments dont il a besoin.

Inspirer par la bouche, fermer les lèvres aussitôt, puis exhaler par les narines, il se formera un débit de salive que vous avalerez pendant une tenue du souffle, avant d'exhaler par les narines.

De cette façon, il est possible de prendre directement, dans l'atmosphère, les substances métalliques y contenues, qui se convertissent ainsi en substances assimilables, qui s'incorporent et favorisent les processus de formation organique. Fer, cuivre, zinc, argent et or ne se peuvent pas avaler en lingots, et ne sont guère plus utilisables sous forme d'injection ou de médicaments; folies dangereuses que ces interventions, dont l'avenir prouvera l'insanité !

En maintenant la lèvre inférieure serrée contre la mâchoire inférieure, avec la mâchoire supérieure, en aspirant par la bouche, et en avalant la salive qui se forme, avant d'expirer par les narines, on en vient à distinguer le goût des divers métaux ainsi pris à la source.

Si l'or semble être l'élément manquant l'activité des facultés cérébrales, foin des apothicaires et des manieurs de seringues, qui jettent dans le sang tant de poisons mortels : aspirer également par la bouche, en serrant fortement les unes contre les autres les molaires, par petits souffles rapides et brefs, avaler la salive avant d'expirer, et vous aurez de l'or pour rien ! Simple, trop simple, pour tous les amateurs de merveilleux, car, n'en doutons pas, ceux qui le cherchent, ce merveilleux qui éclate partout, et qui pour le trouver, descendent par des chemins étroits pleins de tourments, dans l'enfer du doute, sourient avec supériorité quand, tout naturellement, on leur dit qu'il s'agit seulement d'ouvrir les yeux pour l'apercevoir partout et de se centrer sur soi pour en sentir le rayonnement en soi ! Ainsi est fait l'homme; il ne change de manière de voir qu'à mesure qu'il reprend sa conscience et sa voie, qu'il lâche suggestion et superstitions, pour agir simplement selon sa pensée, réveillée par son souffle consciemment exercé. Que dire de plus ?... Moins, penseront certains, devrait suffire ! Hélas, combien de sages il fallut, qui maintinrent intacts, et même enrichirent les moyens de faire comprendre la simplicité de la vie ! Que de formes furent prises pour conserver aux hommes cette Vérité, qui leur fut de tout temps offerte... et qu'ils refusent ! Il faut dire et redire sans cesse, sans se lasser, sans craindre de passer pour radoteurs, que la vérité est là, toujours, à qui doit donner à tous le bonheur; que la Connaissance seule, peut libérer l'homme de sa misère, de ses limites, et que les très simples moyens de développement individuel sont : *respiration, alimentation, eugénique*.

Tant de moyens simples sont rejetés, les uns, jugés comme par trop élémentaires, les autres comme mystérieux ---- cela par ignorance des lois naturelles ---- que nous donnons, selon notre conscience, ceux dont nous savons qu'ils sont justes, sains, efficaces, nets de tout mysticisme dévoyé, sans nous demander quelle sorte d'appréciation leur est réservée...

Dans le cas où l'on se trouve obligé de faire preuve de beaucoup d'endurance, après avoir pratiqué les divers modes respiratoires de métallisation, indiqués dans cette leçon, on prend une poignée de terre, environ à 7 centimètres sous la surface du sol; on en fait un nouet dans un morceau de toile fine, ou encore, on la maintient dans les plis d'une serviette, qu'on fixe de façon à maintenir la terre sur le nombril; exposer cette partie du corps au soleil pendant quelques minutes, en restant étendu et en respirant profondément et attentivement. Répéter si possible de 4 à 6 fois dans le jour, et un apport d'énergie se fera immanquablement sentir.

Ne pas se creuser la tête, mais essayer sans idées préconçues !

NEUVIÈME EXERCICE

Se tenir debout, droit et souple. Maintenir la colonne vertébrale ferme, les genoux souples et toutes articulations à disposition. Tenir la tête légèrement en arrière et, tout en inspirant profondément, taper délicatement la poitrine du plat des mains, sans brutalité aucune, en continuant à bien remplir les poumons; lancer alors, lorsque le plein d'air est fait, les deux bras tendus au-dessus de la tête, puis, en retenant le souffle, fléchir le torse en avant, sans plier les genoux, jusqu'à toucher le sol des deux mains ouvertes, devant les pointes de pieds (voir figure Planche II, e).

Expirer lentement et à fond en se redressant pour reprendre la position de départ, en faisant glisser, en remontant, les mains le long du corps, jusqu'à la poitrine, puis laisser retomber les bras bien détendus.

Cet exercice peut être fait plusieurs fois de suite, et répété dans la journée, selon possibilités, sans aucun inconvénient; il a une influence des plus remarquables pour ramener la tonicité des muscles du tronc et du bassin, et pour rectifier la position des organes internes.

DIXIÈME EXERCICE

Maints troubles dans le fonctionnement pulmonaire font croire à des affections des poumons, alors qu'ils sont, le plus souvent, le résultat de fautes de conduite générale, et surtout alimentaire. Des encombrements des organes digestifs qui finissent par entraîner des altérations générales des muqueuses, une respiration insuffisante, le manque d'exercice et d'hygiène, finissent par amener les poumons à servir de suppléments, d'émonctoires, aux matières indésirables que l'organisme est impuissant rejeter par les autres voies d'élimination naturelle.

Ce « remplacement » ne va pas sans dommages, nous l'avons dit déjà, pour l'organe qui l'assure, si on ne prend pas, au plus tôt, des mesures pour amener le redressement des conditions anormales qui causent le trouble. Il faut veiller à donner toujours l'ampleur maximum au jeu respiratoire, et pour qu'il en soit ainsi, colonne vertébrale, épaules, abdomen, diaphragme, doivent être maintenus très justement dans leurs normales positions, afin d'éviter pressions des nerfs, contractures, affaissements et stagnations diverses. Maintes personnes ont une épaule plus haute que l'autre, et cela ne va pas sans dommages internes, car la moelle épinière ne peut plus être gardée libre de pression, non plus que les nombreuses paires de nerfs, qui sortent par les trous ménagés à l'effet de leur donner passage entre chaque vertèbre, et qui, lorsqu'ils sont coincés, fomentent maints désordres.

Il faut constamment veiller à la position que l'on maintient au travail, en marche, assis, au lit,

pendant les exercices et le repos, cela évite mille désagréments plus ou moins graves. Il faut fréquemment penser à contrôler mentalement la position du corps, à la redresser, bien que sans raideur ni obsession, tout naturellement et simplement, comme on le fait, au jardin, pour un rameau qui s'écarte de son appui naturel, en connaissance de cause, en réfléchissant à ce qu'entraîne au bout de semaines, de mois et d'ans, une position incorrecte, comme déformation parfois irrémédiable, dont les répercussions internes sont immenses. Il faut vouloir être et rester droit, cela est le fond de la réussite des plans de réalisation humaine. Adam ne fut *individu* que lorsqu'il fut droit et *respira consciemment*; qui se départ de la position droite et néglige son souffle, régresse inévitablement, car nous l'avons vu, la communication de la pensée dans la matière ne peut plus se faire.

Voici un exercice simple qui empêche la tendance à se tenir bossu, et qui libère les voies respiratoires des mucosités qui les encomrent, qui rend pleine facilité d'action aux parties postérieures des bases pulmonaires, souvent mal ventilées; il faut pratiquer : au matin, avant la toilette, ou après, le faire souvent, surtout pendant tout le temps ou durent les désagréments causés par l'irritation et l'inflammation muqueuse occasionnée par les mucosités qui provoquent toux ou étouffements.

Avec un morceau de craie tracer une ligne sur une paroi, en tenant la craie du bout des doigts, de façon à marquer l'horizontale le plus haut qu'il soit possible. Ensuite tracer à 10 ou 12 centimètres au-dessus, une seconde ligne, parallèle.

S'éloigner alors de 5 ou 6 pas en arrière, puis marcher vers la paroi, en inspirant profondément, jusqu'à ce que le pied droit butte des orteils contre la paroi; on se tourne alors à gauche, et on frappe de la main droite la paroi à hauteur de la ligne supérieure, en retenant le souffle et en soulevant le talon gauche (Planche II, f).

Les muscles du corps restent maintenus souples pendant qu'on frappe la paroi. Le poing frappe avec force, mais le bras, le poignet, doivent être souples et détendus, on s'éloigne de la paroi après avoir frappé, en *expirant* profondément. On aspire en revenant vers la paroi, mais on se tourne de façon que ce soit le pied gauche qui soit contre la paroi et on frappe du poing gauche.

Faire trois ou quatre fois seulement chaque matin, en se rappelant que dans tous les mouvements où il s'agit de lancer le ou les bras en haut, il faut toujours retenir le souffle pendant ce lancement, pour que le résultat soit bon.

Tous ces exercices sont si simples qu'il n'est nul besoin d'étude compliquée, ni de démonstration, pour parvenir à les pratiquer parfaitement. Faire un choix conséquent avec les utilités présentes, ne pas s'en faire une obligation astreignante, mais bien savoir qu'ils représentent des moyens commodes et efficaces de faire appel, à volonté, à toutes les merveilleuses réserves qu'on possède en soi. Ils sont des clefs d'or pour le coffre aux innombrables trésors et ressources enclos dans le corps humain, en vue de permettre, par leur mise en activité, le jaillissement de la Pensée toute-puissante, en et pour chacun ! A l'œuvre sans fièvre, avec confiance et joie !

DOUZIÈME LEÇON

MAINTENANT que la succession graduelle des Leçons et Exercices a amené en chacun meilleur équilibre corporel et clarté mentale, nous examinerons divers des points qui permettent que se perpétue dans le monde, la superstition, la crainte, la soumission aveugle, et dont l'éclaircissement finira de libérer la pensée des hommes et des femmes de bonne volonté qui

travaillent à atteindre l'équilibre, à l'efficiace en tous domaines.

Nous donnerons cependant encore, avant, l'explication de divers exercices, qui termineront --- lorsque rationnellement compris, accomplis et répétés avec persévérance --- l'œuvre poursuivie jusqu'ici pour apporter paix, lumière et concentration féconde à tous exécutants consciencieux.

Il ne nous semble pas nécessaire d'insister sur ce point, que tout ce qu'obtient en fait de résultats l'individu qui *pratique* assidûment et avec attention, n'a rien que de simple, et de tout à fait normal et naturel; qu'il s'agit ici d'une rationnelle culture de l'organisme, du cerveau, par *l'exercice* intelligemment compris et conduit, qui est seul, susceptible d'amener développement et efficiace pour tout être humain. Il n'est pas question d'accumuler des heures de pratique, mais bien, nous le répétons, de comprendre que ces moyens de développement que sont nos exercices, doivent être éprouvés individuellement, afin que s'établisse un choix conséquent, et qu'il soit possible de changer, de sérier, d'ajouter, de retrancher, par périodes, les uns ou les autres, en vue des résultats attendus.

Point n'est besoin de faire beaucoup, mais il importe de faire avec intelligence et une attention absolument indivisée, sinon, les résultats sont fragmentaires, et longs à se manifester.

Dans le Huitième Exercice, nous avons enseigné à s'asseoir dans la position dite orientale. De cette position, qui est éminemment favorable pour aider au redressement de la colonne vertébrale, et au maintien en juste position des organes du bassin, on peut en accomplir d'autres, qui ont une influence très marquée sur la colonne vertébrale.

Prendre donc la posture assise dans le siège oriental, en gardant les jambes croisées, puis d'un mouvement souple de bascule du buste en avant, se mettre à genoux; se rasseoir (à l'orientale); recommencer à se mettre à genoux, sans décroiser les jambes; se rasseoir plusieurs fois de suite, jusqu'à ce qu'on ait acquis pleine maîtrise du mouvement.

Etant à genoux, croiser les bras derrière le dos en amenant les mains sous les aisselles, ce qui donne un bon soutien à la colonne vertébrale et de la fermeté pour l'accomplissement des exercices. Inhaler alors un bon souffle profond, et pendant ce temps, changer la position : étant agenouillé, décroiser les jambes, et s'asseoir sur les talons.

Tenir le souffle pris et incliner la tête en arrière, aussi loin qu'il est possible au début, sans faire d'effort pénible. Il est possible, par la suite, de poser la tête sur le sol, mais il ne s'agit point d'y prétendre dès les premiers essais. Se redresser ensuite, puis s'incliner en avant, en tenant toujours les bras croisés dans le dos, jusqu'à toucher le sol du menton. Puis finalement, se redresser, en expirant.

L'explication, qui semble longue et compliquée, peut se résumer ainsi très simplement :

1° S'asseoir à l'orientale, après avoir aspiré, puis se mettre à genoux sans décroiser les jambes, par un mouvement de balancement en avant du buste. Croiser alors les bras derrière le dos, mains sous les aisselles, et expirer.

2° Pendant l'inspiration qui suit, changer la position comme suit : décroiser les jambes, et, de la posture agenouillée passer à celle assise sur les talons; retenir le souffle, et incliner le corps en arrière aussi loin que possible, revenir en avant et toucher le sol du menton; en se redressant, expirer largement.

On peut répéter plusieurs fois de suite, bien qu'en ne dépassant pas une sage mesure au début, car les exercices d'assouplissement consistant en renversement du torse, demandent prudence et bon sens. Il est indispensable d'assouplir, d'élonger et de fortifier graduellement les muscles et ligaments du torse et du bassin, avant que de pousser très à fond l'extension. Bien entendu, les personnes qui ont une hernie ou qui souffrent d'éventration, doivent s'abstenir de cet exercice

jusqu'à ce qu'elles aient rendu normales leurs conditions corporelles. Tout est guérissable, temps et intelligence peuvent tout, il faut *vouloir et appliquer*. Toutes les vertèbres se trouvent travaillées, étirées, dans les différentes postures de cet exercice; celles qui sont faibles ou déviées, reprennent, peu à peu, leur position normale. Qui sait quelles de ses vertèbres sont à traiter, portera, pendant l'exercice, attention et poids du corps du côté qui est anormal.

Une deuxième posture, également bonne pour fortifier la colonne vertébrale, la région lombaire et du bassin.

Aspirer, expirer, puis se mettre à genoux, poser les mains sur le sol, étendre ensuite les jambes en arrière, bien droites, sans plier les genoux; le corps se trouve donc étendu horizontalement, n'ayant pour appui que les mains et les orteils (voir planche II, h); aspirer alors en soulevant légèrement la tête en arrière; puis, en retenant le souffle, toucher le sol du nez ou du menton. Et expirer ensuite. En reprenant la position horizontale du départ. Faire attention à ce que le corps reste bien fermement maintenu droit, afin que ni genoux ni abdomen ne touchent le sol.

Si la respiration est correctement exercée et contrôlée, le corps est maintenu ainsi facilement, sans fatigue. Ne pas excéder son désir ni ses forces pour cet exercice, particulièrement puissant et fortifiant.

Prendre la position dite du « Kangourou », c'est-à-dire, accroupie, en posant les poings sur le sol de chaque côté du corps, le torse restant bien droit (planche III, i). Prendre un souffle profond et sauter en l'air aussi haut qu'on le peut, en gardant la position de départ. Faire ainsi trois fois de suite, aspirer avant de sauter, expirer en descendant. Se relever et se reposer en détendant bien tous les muscles et en procédant à une série de respirations calmes et plus courtes.

Poser les mains sur les hanches, ou sur les reins et se frapper alternativement des pieds droit et gauche, la région du séant, le coccyx si l'on peut (voir planche III, j). Faire plusieurs fois de suite, en tournant autour de la chambre; rien ne saurait faire plus de bien que de se « secouer » ainsi soi-même ! Plus on est détendu et souple, plus on parvient aisément à toucher le point voulu, alors que si l'on se crispe, la chose est rendue infiniment moins facile. Chanter une mélodie qu'on rythme ainsi allègrement... du pied, ou respirer largement pendant cette promenade... ponctuée. Nul doute que le calme et l'aisance ne soient plus faciles à garder, quand la leçon aura porté, pendant quelque temps ! Tous ont plus ou moins besoin de se rappeler ainsi à l'ordre, et la souplesse et la circulation y gagnent grandement.

Inspirer, lever la jambe gauche en avant, aussi haut qu'il est possible, l'abaisser et la projeter en arrière comme en un large mouvement de balancement, aussi étendu qu'il est possible de le faire, et la ramener au sol, en expirant. Faire de même avec la jambe droite. Ensuite, après avoir inspiré de nouveau, lever la jambe comme déjà dit, puis, la repliant en la saisissant des deux mains, la ramener contre le corps en la maintenant au genou et à la cheville, en tenant le souffle; exhiler en la laissant redescendre, et en se tenant ferme et droit sur l'autre jambe (planche III, k). Faire alternativement des deux jambes trois ou quatre fois de suite. En cas de déplacement des organes internes, ou de faiblesse des muscles et ligaments du bassin, cet exercice constitue un excellent moyen d'y remédier, parce qu'il en normalise la position, par retour de tonicité et de souplesse normales, et par l'apport, grâce à une circulation meilleure, du sang et de l'électrisme.

Les chutes et déplacements des organes digestifs, des reins, des organes génitaux, sont causes de perturbations profondes dans l'économie organique, et dans les cellules cérébrales correspondantes. Il est évidemment possible, par la force mentale, aidée de la volonté opérant par les nerfs sur la partie affectée, d'obtenir un soulagement, une amélioration, mais pour qu'il y ait guérison, il est indispensable qu'un ensemble de soins, exercices et mouvements spéciaux, soutienne l'apport d'électrisme. Il faut soutenir la pensée dans son désir d'intervention, en mettant à sa disposition un champ d'opération, un terrain purifié, assoupli, sainement alimenté

et exercé.

Nous avons compris que *l'électrisme* est l'agent qui permet l'expression de la manifestation physique, grâce à la transmission, faite par lui, des indications et directives de la pensée, à l'organisme, en vue de conduire justement le fonctionnement de celui-ci et de lui permettre action et travail. Le mouvement est fonction de la pensée convoyée dans la matière, sous forme de volonté, soutenue par l'électrisme ou fluide nerveux. S'il est possible de mouvoir bras et jambes, c'est en vertu de la force active de la pensée; cependant, lorsqu'il y a paralysie, la pensée ne suffira pas à rendre le mouvement à un membre inerte. Pourquoi ne le peut-elle ? Parce que la génération et la distribution des courants d'électrisme capables de transmettre ordre et impulsion, fait momentanément défaut. Seules, les parties de l'organisme dans lesquelles les ganglions maintiennent une circulation active des courants, peuvent réagir aux injonctions mentales, mais non celles où le courant est interrompu; même si la volonté essaie d'exécuter les ordres de la pensée, elle ne peut y parvenir.

La pensée ne devient pas impuissante, elle garde son entier pouvoir d'action, mais tant qu'une partie est inerte, insensible par suite d'imperfection organique, et ne peut réagir à ses ordres, la pensée se retire pour agir sur d'autres régions, qui consentent à suivre ses impulsions --- en attendant qu'ordre et harmonie soient rétablis là, par soins conséquents. Dès que l'électrisme sera à nouveau généré et circulera normalement dans les parties paralysées, elles obéiront aussitôt à la pensée. La circulation sanguine, elle, se continue dans un membre paralysé et y maintient la température normale, et c'est pourquoi ce membre garde, malgré son inertie, l'apparence d'un membre sain. Cependant, renforcer, activer la circulation sanguine par du mouvement imposé, ne saurait en aucune manière rendre la mobilité. Tout ce qui peut finalement amener un résultat vrai et durable, est d'amorcer à nouveau, et de rendre suffisantes et régulières, la production et la circulation *d'électrisme* dans cette partie inerte en vitalisant les ganglions chargés de la récupération, de la production et de la distribution.

Les causes susceptibles de déterminer de la paralysie sont nombreuses, et nous ne nous arrêterons pas à les énumérer ici, où, plus que des dérèglements, nous nous soucions des moyens d'y porter secours. Tout concourt à amener la faiblesse, l'appauvrissement sanguin et nerveux, tant en ce qui a trait à la nutrition, que dans les moyens employés, de débit des forces. Notre but est de permettre à chacun de se tirer du mauvais pas où il s'est mis, en s'émancipant des conditions erronées de vie dans lesquelles il est empêtré. Comment y parvenir vite et sans possibilités de rechutes ? En respirant consciemment ! Il n'y a pas autre chose de vraiment efficace, rien qui permette de remonter à la source de vie, et d'y puiser juste appui, comme il est possible de le faire par la respiration consciente ! Les diverses modalités et postures employées ici vitalisent les divers ganglions intéressés, leur font reprendre le travail de génération d'électrisme, qui revitalise le ou les membres, dont les relations harmonieuses avec le reste de l'organisme et le cerveau, étaient interrompues.

Pas de tergiversations ni de théories, il en est assez qui veulent vraiment avancer, pour qu'ils aient droit à être aidés et à demander le champ libre; c'est pour ceux qui sont décidés à *agir* et non à gémir, que nous donnons les moyens de vivre ! Qui veut en profiter, le peut, qui ne veut pas, doit au moins laisser passer les plus vaillants, et ne pas assombrir l'existence de tous ! Qui préfère être pris en pitié que se remuer pour redevenir digne et utile, montre qu'il est déjà mort, à lui de savoir s'il veut revivre, s'il se sent apte à redevenir un individu capable de se suffire, mieux, d'aider --- par la connaissance qu'il aura gagnée à passer par les épreuves qui sont siennes aujourd'hui, et grâce à ses efforts pour les vaincre --- d'aider tous les ignorants, les faibles, les désemparés, à reprendre la bonne voie.

Il faut être conséquent, savoir si l'on veut vivre --- et le plus mal en point des êtres ne demande, quoi qu'il en dise, que cela ! --- Si oui, sortir au plus tôt de l'état d'infériorité dans lequel on s'est laissé choir, qui est amoindrisant pour soi, pénible et lassant pour l'entourage ! Il ne s'agit point, ainsi que disent certains, en larmoyant, « de préférer mourir plutôt que de faire souffrir et d'être à charge », lâcheté encore ! A double point de vue; toujours paresse, et

souvent manque de sincérité. Lâcheté parce que ce n'est pas une façon de réparer ses fautes passées que de désertir devant le dégât; lâcheté vis-à-vis de soi-même, et vis-à-vis de tous, que l'on frustre ainsi d'une aide *due* ! Paresse... et paresse punie, car rien n'est gagné, oublié, ni effacé, et la tâche sera retrouvée telle qu'elle fut laissée, abandonnée, sans courage... Manque de sincérité, dans la majorité des cas, et appel détourné et sans noblesse à la bonté, à la tendresse de l'entourage, qui se met en devoir de subir plus de mal encore, pour aider davantage ---- vainement d'ailleurs, car nul ne peut racheter autrui !

Allons, convenons-en, nous *voulons* vivre, nous aimons la vie, et nous avons bien raison d'ailleurs, elle est belle, splendidement belle, bonne, et si nous souffrons, c'est parce que nous en usons à rebours, de cette vie que nous décrions, quand nous l'avons saccagée, gâchée ! Reconnaissons donc nos erreurs, sans verbiage, sans fausse honte, ni humilité vaine; nous ne savions pas, tout est là ! Bon, eh bien, *aujourd'hui*, puisque nous savons, agissons autrement, redressons notre façon de voir, d'agir, en tout. Changeons de but, modifions nos plans... Renversons le jeu, secouons les dés ! *Aspirons* à mieux, croyons en nous, nous le pouvons, tout est en nous ! Chacun possède en substance, en soi, la possibilité de réaliser le mieux qu'il lui est possible d'envisager, de concevoir, de rêver. Il s'agit de se bouger, de dépouiller ses travers, de ne pas se complaire dans sa croûte d'erreurs, de vices, ---- graves ou bénins, peu importe, il faut les regarder en face, les sentir étrangers à son vrai Moi : les laisser tomber ! Il faut purifier son corps, en assouplir les membres, les muscles, les ligaments et articulations, Jusqu'au possible; il faut le maintenir sous contrôle, veiller à le garder toujours droit et détendu. Et le cerveau retrouvera souplesse et efficacité. Il faut revivifier le corps jusqu'au plus intime de la cellule; il faut en maintenir le taux vibratoire, qui, incessamment, renouvelle, amplifie la vie au sein de l'être, et qui fait, celui-ci, rayonner, émaner la vraie pensée de perfection innée, qu'il détient en son cœur.

Respirons avec confiance, avec joie; si peu de forces que nous ayons encore, faisons-en usage utile, et la rentrée dans le sein de la Providence sera accomplie. Si vous n'avez, par malheur, pas besoin de travailler pour vivre, faites alors, librement, le double de ce que vous devriez faire par force ! Faites-le dignement, volontairement, cela servira à vous-même, n'en doutez pas, plus encore qu'à ceux, à qui, apparemment, en ira le profit direct ! Le travail est noblesse, est libération, non bien sur quand il est subi, accepté comme inéluctable, mais bien quand il est royalement consenti, offert, maîtrisé, gouverné par celui qui l'effectue et qui, ainsi, n'en est pas l'esclave, mais le maître. Qui travaille ainsi n'est jamais amoindri, humilié, jamais dépendant, jamais inférieur à quiconque, même si la besogne qu'il accepte de faire semble peu reluisante. C'est l'homme qui, par application de sa volonté, de son intelligence ennoblit tout ce qu'il touche; qui s'en réfère au cadre, à l'apparence, aux titres, aux grades, aux appointements, pour se parer, prouve qu'il est bien dénué et de vitalité et de volonté et d'intelligence; il en est de même pour qui juge autrui d'après ces non-valeurs.

Il y a noblesse et grandeur dans la moindre besogne accomplie de bonne grâce, avec attention et bon sens. Tout homme, digne de ce nom, doit travailler, et travailler incessamment; il n'est pas un être conscient qui ose dire qu'il s'ennuie ou avouer qu'il a du temps superflu. Personne n'a de temps vide qu'il ne vole à autrui, que d'autres ne soient obligés de rattraper durement, par surcroît de fatigue, causant usure vitale dont se repaissent les sangsues que sont les inutiles. La part des courageux qui s'exténuent pour maintenir l'équilibre, que mettent en danger les traîtres qui se reposent, est assurément encore la meilleure, quoi qu'il en semble aux deux partis ignorants. Toutefois, plus que jamais, et surtout, plus vite que jamais, il faut prendre position sans barguigner. Il ne faut plus attendre que le voisin fasse votre part. La sienne certainement est déjà bien loin d'être au point ! Que chacun résolument se tourne sur soi, voie sa tâche, et l'accomplisse ! Elle est à commencer sur l'organisme, en respirant consciemment. Il ne s'agit plus de pérorer, ni de parader, de faire grassement don de sa parole ou de ses deniers; passé le temps ou cela eut quelque semblant de valeur !... « Assez de paroles, ---- comme disent plaisamment les tribuns, qui ne savent débiter que ce genre de monnaie creuse tout au long de leur vie ---- des actes ! » Eh bien oui, il est temps de se taire et d'agir, de produire; d'être constamment attentif, et occupé utilement, sinon, gare au grand changement ! Le repos consiste

en la variété, l'alternance des occupations, jamais à vivre des jours oisifs. Qui vit intelligemment, sait débiter son potentiel vital, ne harasse pas son corps, par des opérations digestives excessives et un travail de désintoxication ruineux, continu, qui travaille avec intérêt, et poursuit de bons mobiles, qui vit utilement, et ne gaspille pas ses énergies en fautes et écarts, se suffit, comme arrêts journaliers, des heures de prise d'aliments qui doivent être légers, choisis et absorbés en paix, des changements successifs de travail, et du repos de la nuit pour s'estimer reposé. Seul le débit mauvais épuise, seules la mauvaise volonté, la paresse, la distraction, sa mauvaise qualité, font le travail pénible et épuisant. A cela, certains diront qu'il est des métiers terriblement fatigants et durs; qu'il est demandé trop d'heures de présence; que les conditions de travail sont mauvaises, etc., etc. Tout cela, qui est existant, évidemment, représente des « réponses » aux mauvais désirs de l'homme, à son manque de vrai courage, au déploiement de ses goûts et besoins faux, à son manque de dignité qui lui a fait se désirer, se constituer des maîtres, qui maintenant l'exploitent ! Lui seul doit être son juge et son maître en tant que dispensateur de ses forces et initiative, il en a le droit s'il est honnête, et de bonne volonté; s'il en est venu à se laisser dominer, c'est par l'appât du gain, c'est par le manque de contrôle de sa vie et de ses besoins; il est vain de se plaindre des conditions auxquelles on a permis de s'implanter, qu'on s'est attirées; il est mieux de se redresser et de réagir, de résister à la pente fatale en faisant mieux soi-même, afin d'avoir le droit de se soustraire à la domination, à l'erreur.

Pour la majorité, les individus vivent selon des suggestions dont ils ne parviennent pas à se défaire; ils suivent des chemins battus, ils essaient à « tirer au flanc » avec une ingéniosité qui serait amusante, si on ne la savait si néfaste à eux et à tous. Pour vivre avec le moindre effort, ils déploient une ruse, des moyens qui, bien employés, les conduiraient en joie au plein succès en tous domaines. Ils s'illusionnent et veulent illusionner leur prochain; c'est ainsi qu'hypnotisme, suggestion et autres variétés de pratiques, de catégorie et de valeur si contestables, peuvent tenir tant d'ignorants sous leur emprise !

Nous ne reprendrons point en détail ce genre d'exploitation de l'ignorance, et du goût du merveilleux de la masse. Qu'il y ait, au fond de « tout cela », quelque chose de vrai, n'est pas l'important en somme, puisque l'usage fait est faux : et de la part de l'exécutant qui en fait profession, et de la part de... l'exécuté qui se prête à faire le jeu des exploiters. Ne discutons pas, concluons ! Qui veut parvenir à se libérer, à se réaliser, doit se tenir dignement sur ses pieds, ne doit user que de son courage et de moyens loyaux, nul doute alors qu'il ne moissonne selon les semailles faites !

Rappelons-nous toujours que tout ce qui est obtenu en fait de guérisons par hypnotisme, mesmérisme, suggestions, etc., influences diverses, n'est qu'apparent quant aux résultats, et, de plus, dangereux, parce qu'obtenu *au détriment* de la réserve vitale et nerveuse du patient.

Il y a amoindrissement de la volonté, de l'indépendance, de l'individualité, et déperdition certaine du potentiel vital régénérateur, nous l'avons dit.

Partout où furent comprises la profondeur, la beauté des lois qui régissent la vie humaine et servent son évolution, ces pratiques furent condamnées. L'Avesta (ou Livre ouvert de la Nature) qui reconnaît comme but de la race blanche, considérée comme « suite », aboutissement, évolution de tous efforts humains, l'indépendance spirituelle, l'individualisation, réprouvait et interdisait toutes pratiques de nature coercitive : magie, spiritisme, suggestion, évocation des morts, etc., comme contraires à la loi de perfectionnement et de pureté, comme rétrogrades, et propres aux individus de races inférieures, de sang mêlé.

Toutes les forces naturelles, vitales peuvent être, ou constructives ou destructives, suivant qu'on les emploie à la poursuite de buts égoïstes et faux, ou au contraire, qu'on les met au service de causes ou travaux susceptibles de contribuer au bien de l'humanité.

Le principe fondamental et déterminant dans le domaine de l'esprit est l'*unité*, est constructif;

mais dans la qualité de la manifestation, les forces naturelles, les pouvoirs humains, employés à faux, deviennent aveugles et sont alors des forces destructrices. C'est seulement lorsque l'individu atteint, par concentration, à la liaison harmonieuse des aspects de sa manifestation, qu'il devient apte à utiliser consciemment et à des fins créatrices ces forces qu'il détient et doit gouverner.

Lorsqu'un état de plénitude et d'activité harmonieuse, remplace l'état de somnolence, d'engourdissement, les énergies collectives de l'organisme deviennent aptes à enregistrer et à servir l'intelligence. Les facultés, graduellement se développent, qui permettent d'acquérir la compréhension des lois et principes constitutifs de l'univers et de la création; peu à peu, la conscience s'éveille à des plans de réalisation meilleure. Ce n'est certes pas l'intellect qui détient le vrai savoir, et qui permet, seul, l'essor de la Pensée. La preuve de cette avance est journallement fournie par l'exemple que donnent tant d'individus au cerveau fiévreusement actif, qui creusent sans résultat, avec acharnement, tant de problèmes variés. Ils en perdent le «boire et le manger» ---- ce qui serait le moindre mal, ---- mais leur bon sens, l'esprit de saine logique et de réalisation, sont également en fuite devant l'amoncellement de théories et d'idées qui déferle, et qui, loin de servir à amener clarté et ordre dans la mentalité, embrouille tout, et empêche que la pensée ne parvienne à se libérer et à rayonner, ainsi qu'elle est capable de le faire si on ne l'entrave ni ne la voile.

L'intellect est un moyen d'investigation, qui permet de prendre contact, d'acquérir, par observation, comparaison, analyse, les facultés de libre choix, de conclusion, de décision. Le discernement, qui permet de se faire une opinion éclairée, basée sur l'étude et l'observation, est indispensable à la bonne orientation des mobiles et des actes de l'être en évolution, qui est, de ce fait, en constant état de changement, de recherche et d'adaptation *individuelle*. Cette utile prise d'information, de connaissance objective se fait par l'entremise des cellules cérébrales du groupe intellectuel, qui représente une force indispensable à l'épanouissement cérébral, mental, moral.

L'intellect est donc utile et doit être cultivé, il permet à tous talents et facultés existant en l'individu de trouver le chemin de l'utilisation, de l'accomplissement, puisqu'il enregistre, classe et contrôle. Mais il doit garder cette juste place dans l'ensemble et ne pas empiéter, sinon, il devient aride, sec et intransigeant. Il est utile pour empêcher les débordements de la spiritualité déviée qu'est l'imagination, encore ne doit-il jamais prendre place de maître suprême, ni étouffer ainsi la spiritualité vraie, ravalant tout à un niveau plat, sans idéal ni envergure.

Il doit servir à prendre connaissance de la vie objective, à faciliter par réflexion et observation, le contrôle et l'utilisation des impressions sensorielles, mais il ne doit jamais prendre la place de la raison, qui est sous le contrôle de la pensée du cœur, qui est mesure et harmonie, qui est en somme, écho de la pensée individuelle. S'il tient justement son rôle, il aide à prendre contact objectivement, et par ricochet, subjectivement, avec l'apparence, la surface, le but et l'essence de tous phénomènes. Il doit aider à comprendre et reconnaître que le point central qui commande et guide les efforts de chacun, est au cœur de l'être : ni dans le cerveau ni à l'extérieur. C'est bien en vue de parvenir à cette connaissance, que chacun œuvre et fait des recherches en tous domaines, que ce soit consciemment ou inconsciemment, mais on se prend au piège de l'intellect qui, gourmand, accapare l'attention et prétend régner; c'est ainsi que, venu en qualité d'aide, s'il s'octroie la place dirigeante, tout se trouve faussé et l'individu part dans des directions vaines, fait dévier de leurs buts les forces qu'il détient, qui, de constructives, bienfaisantes qu'elles doivent être, sont alors destructives et deviennent des germes de dissolution, de négation, de ruine.

Il faut maintenir l'intellect en collaboration constante avec la pensée du cœur, il ne faut pas lui permettre de faire bon marché du sens moral, de l'intuition, de l'inspiration juste qui monte du cœur, et alors seulement, il permettra une réalisation harmonieuse de l'individualité

Non plus que le côté matériel ne doit l'emporter sur l'ensemble, que idéal ne doit prétendre à régner, en laissant ignorant de toutes contingences ---- l'intellect ne doit venir se poser en maître capable de tout résoudre. Harmonisation, équilibre sont indispensables pour qu'une manifestation humaine soit accomplie et efficiente.

Il est possible à chacun d'obtenir ce « réglage », cette mise au point, tant organiquement que mentalement et spirituellement, en *travaillant* l'organisme : Respiration et exercices, appuyés sur alimentation conséquente, représentent l'ensemble et le détail du programme. Adaptation, individualisation sont le but personnel à quoi doivent tendre les efforts de chacun.

Voyons encore un mouvement dont on fait beaucoup de tapage, qu'on décora pompeusement du nom d'état cataleptique. Il a maintes qualités, mais à coup sur, aucune qui ait le moindre caractère mystérieux ! Nous l'utilisons ici, comme exercice, permettant d'acquérir le contrôle sur les muscles du corps, et de fortifier la colonne vertébrale. Pratiqué au matin pendant quelques minutes, il donne de bons résultats, mais il est essentiel de n'en pas abuser. On en trouvera le détail dans la série d'exercices d'assouplissement dits « égyptiens », qui termine cet ouvrage (Pl. VII, 43).

Un excellent exercice encore, est celui-ci; s'étendre à plat dos sur le sol, raidir ensuite tout le corps, après avoir inhalé un souffle profond; pendant la tenue de ce souffle, une personne prenant les épaules de l'exécutant doit soulever celui-ci d'une seule pièce, sans qu'aucune partie du corps ne plie. On se trouve ainsi remis debout et on expire alors profondément. Un renforcement de tous les muscles et de la colonne vertébrale s'ensuit rapidement. Faire peu à la fois, mais ne jamais délaissier complètement cette manœuvre, qui permet d'entretenir force, résistance et souplesse.

Les divers moyens d'exercer les muscles, d'assouplir, de fortifier les nerfs et les vertèbres, que nous venons de décrire, sont bons, également, pour enfants et adultes. C'est au matin que l'organisme réagit le mieux aux effets des exercices, et c'est à ce moment, suivant la naturelle récupération nocturne d'énergie nerveuse, que souplesse, détente et réceptivité sont plus grandes. Le contrôle musculaire est plus aisé, le profit plus grand. Il s'ensuit une assurance et une stabilité mentale plus grandes, et il n'est pas à craindre, lorsque le jour fut ainsi bien préparé, que l'illusion, l'entraînement, la crainte, la peur, sous aucune des innombrables formes qu'elle prend selon le degré d'ignorance et de passivité des individus ---- il n'est plus à redouter, pour quiconque se cultive ainsi, se connaît, se guide corporellement et partant mentalement, que la suggestion ne le soumette. Il y a maints degrés d'emprise, de dépendance, de peur, tous également faux et paralysants. Tout cela devient inexistant au moment où, fort, sain et conscient, l'individu admet qu'il a le pouvoir de contrôler et maîtriser toutes choses, à commencer déjà par sa propre base organique, et qu'il se met en devoir d'y parvenir. Il faut acquérir l'équilibre, il faut que l'harmonie fonctionnelle soit établie, sciemment, par mesures intelligentes, naturelles, découlant d'observation, afin qu'un intellect avisé, une mentalité saine, sache faire la part de l'apparence en tout ce qui se présente à l'examen ---- et reconnaisse les causes des effets constatés. Il faut faire usage de bon sens, de raison, de confiance en soi, en cette immuable loi d'équilibre et de Justice qui régit tout ce qui existe, et comprendre que tout ce qui apparaît sous une forme encore inexplicable, prouve, non qu'il y a la mystère, mais qu'il y a encore de l'illusion et de l'ignorance dans le cerveau de qui observe. Il y a des degrés d'évolution autant qu'il y a d'individus; c'est ce qui fait qu'un même phénomène apparaît à plusieurs sous des aspects différents; mais, observation, concentration, culture de l'être, *en commençant par l'organisme*, sont la voie et les moyens pour tous. Il n'y a rien qui ne soit finalement susceptible, pour ceux qui font effort en vue de développer leur intelligence, d'être pénétré, assimilé. C'est le but de tout individu, que de parvenir à réaliser cette connaissance suprême de l'univers et de ses lois, et de comprendre quelle est, au milieu de cette splendeur qu'est la vie, la place, le rôle, le but de l'homme.

Pas d'envolées ou l'on se casse les ailes ! Du raisonnement, du bon sens, de l'ordre, de la paix, de la pureté, et au cœur, une pensée d'amour vrai pour tout ce qui vit. L'homme n'apprend à

vivre, à *connaître*, qu'en travaillant avec amour. On sourit, lorsque ce mot d'amour, qui résume toute la beauté et la sagesse, lorsque compris sous son véritable sens, est ainsi employé. Il est cependant suprême moyen et but de tous agissements...

Vie est amour, « Dieu » est amour, ont dit tous les grands Sages. Certes, le principe d'amour est le principe de vie, de base de tout ce qui existe; et le réaliseront, chacun à leur heure, et selon la rapidité et la qualité de leurs efforts, tous êtres humains, quelque jour...

L'amour doit unir toutes les créatures ---- et le fait d'ailleurs, que celles-ci le sachent ou non ! C'est l'amour universel qui, incessamment, guide les moins conscients même, vers un effort, aveugle souvent, mais irrésistible, qui veut apporter une contribution, si modeste soit-elle, à la grande tâche commune que poursuivent les hommes, race après race, vers un perfectionnement, une évolution indispensables. L'amour est à l'œuvre partout, qui fait qu'un même idéal groupe les désirs et volontés dans une soif de mieux, de meilleur; seule l'ignorance gêne, retarde les résultats, mais le principe d'union, le principe divin, parfait, d'amour, est au-delà de l'apparence; tous êtres sont solidaires, se servent ou desservent, inmanquablement, selon la nature de leurs désirs, paroles et actes. Est-ce à dire que nous devons garder par esprit d'amour mal compris, auprès de nous, avec une tolérance large, au prix même de notre avancement, de notre paix et de nos désirs d'élévation et de pureté ---- des êtres qui, arriérés, paresseux, parasites, ou encore proie de forces indisciplinées, risqueraient de retarder nos pas, de perturber nos pensées, de faire manquer nos travaux, en apportant le bruit discordant de leurs propos inutiles, le trouble résultat de leur instabilité, de leur désordre ? Non ! Il n'est demandé à personne pareille tolérance; on se doit même, de marquer, pour leur propre bien, des limites à tous ceux qui, inutiles et tourbillonnants, ont tendance à envahir et à bousculer, tels des bourdons aveugles, tous endroits où poussent des fleurs de travail et de paix.

Subir ces instables, qui ont, peut-être, une utilité relative encore, pour créer des états aigus qui réveillent les engourdis, serait, de la part de qui *sait* œuvrer avec courage et conscience, une grave faute. Il faut nettement marquer les limites qu'on entend ne voir dépasser par personne, et qu'on sait, surtout, n'opposer que pour protéger développement et œuvre utile. C'est plus qu'un droit, d'agir ainsi, c'est un devoir, vis-à-vis de soi-même et de tous.

En accordant consciemment tout son pouvoir d'attention à la Respiration, qui apporte sagesse, inspiration, efficacité, on en vient à comprendre maints aspects de la vie.

Par exemple, on réalise qu'au fond du cœur de chacun, existe l'amour universel, auquel et duquel participe toute créature dans son essence parfaite, mais que les lois de la manifestation, créant des différences à l'infini dans chaque individu ---- tant que l'harmonisation complète n'est pas atteinte par chacun ---- des effets et actes, qui sont susceptibles d'être des causes de discordance, de heurts, se produisent, et qu'il s'ensuit qu'il est tout à fait sage et conséquent de tenir compte des lois du plan de manifestation où l'on se trouve; que partant, en tenant compte des affinités, des divers degrés de développement, il est absolument logique que, bien qu'aimant foncièrement tous les êtres, il nous apparaisse souhaitable que certains soient près de nous, participent à nos idéal et travaux, et que d'autres soient... beaucoup plus loin : occupés, si possible, à avancer un peu, pour n'être plus des entraves, des perturbateurs. Rien là que de parfaitement juste et d'également bon pour les deux partis, dans les deux cas.

Tout est appelé à s'harmoniser, à se fondre, et le plus souvent, c'est dans les lois organiques que gît la cause de l'inharmonie apparente.

L'index du sang, qui est facteur d'évolution, entre là pour beaucoup. D'autres causes moins profondes et que règle une meilleure orientation physiologique, surviennent également dans les relations entre humains, pour rendre celles-ci plus ou moins bonnes, stériles ou néfastes. Toutefois, il est certain que le meilleur moyen de rendre plus justes les rapports mutuels des individus, consiste à ce que s'harmonise, déjà en soi, chacun de ces individus. Qui a la paix en soi, la rayonne, ne subit plus le trouble ni l'offense.

Avant que d'en être là, chacun doit songer à utiliser les moyens de parvenir à l'équilibration de son organisme, et à la pénétration de celui-ci, par sa pensée consciente.

Respirer est le seul moyen de faire passer l'Esprit dans la matière.

S'employer à devenir fort et sain, agir avec réflexion, concentration, dans un but d'utilité individuelle et universelle, fait réaliser à chacun l'existence du pouvoir créateur qu'il détient en son cœur, et qu'il doit manifester, matérialiser par un Travail qui est : l'Amour, s'exprimant sous la meilleure forme qu'il puisse prendre dans et par l'Homme.

EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT DITS ((ÉGYPTIENS))

L'ENSEMBLE que constitue la série d'Exercices qui suit, forme un indispensable complément aux Douze Leçons de *L'Art de la Respiration*. Tous ceux qui désirent travailler d'une façon suivie à leur développement physique et cérébral doivent appliquer leur attention à l'exécution des divers mouvements et postures indiqués.

Dans le domaine du progrès individuel, il ne saurait y avoir de limites, on n'a jamais atteint au mieux qu'on est susceptible de réaliser, puisque le but est pour chacun de manifester toujours plus de perfection, en vue d'une évolution incessante.

L'essentiel est, pour ceux qui prétendent communiquer la connaissance, la vérité, d'être parfaitement loyaux, et d'avoir expérimenté eux-mêmes ce qu'ils proposent, que ce soit oralement ou dans un ouvrage. Il est aisé de parler d'abondance, de même que d'écrire des pages sur un sujet dont on se pénètre intellectuellement; c'est ainsi que tant, qui se consacrent, utilement ou non, à l'éducation et au bonheur de leurs semblables, sont pleins d'assurance tant qu'il s'agit de pérorer ou de noircir du papier, mais qui doivent, s'ils sont sincères, se rendre compte que bien peu de leurs enseignements servent vraiment, et surtout demeurent ! Pourquoi? Mais parce qu'en leurs paroles ou dans les mots qu'ils consignent, ne passe pas la voix du cœur, la sollicitude véritable qui guiderait, même à leur insu, tous ceux qui recueilleraient les leçons ainsi données. Il ne suffit point de dire : faites ainsi, car il est, en tout être, une clairvoyance qui, même s'il ne la contrôle pas, voit au-delà des apparences; une conscience qui sait là où est la vérité, vécue, comprise, observée par celui qui la relate, une intuition qui parle et ne se suffit pas d'apparences !

C'est ainsi que tant de paroles ayant, en apparence, des bases parfaites, tant de livres construits à merveille, selon les règles les meilleures du style et de la logique, restent sans aucun effet pour le bonheur du monde; grossissent le flot vain du verbiage, le nombre des engins de « bourrage » de crâne ! L'individu qui lit ou qui écoute, se laisse, évidemment, tant qu'il n'a pas parfait contrôle sur lui-même, prendre aux mots, aux formes, aux cadres; il ne tarde pas, cependant, sans même y tâcher, à oublier tout ce qui ne porte pas en soi le germe de vérité, de vie, d'amour vrai, qui répond seul à l'attente des êtres qui cherchent à mieux vivre. Pris pour un moment dans l'illusion, une voix sage fait néanmoins entendre : que là n'est pas encore l'appui; qu'il faut chercher encore ! C'est ainsi, que tant passent leur vie à courir de tous côtés pour entendre, trouver l'écho qui satisfera leur désir de connaître, de vivre mieux, de se sentir en accord avec eux-mêmes et avec leur idéal. Mirages et fantaisies absorbent ainsi le temps d'existence, qui s'écoule sans avoir permis de toucher au port... pour tous ceux qui ne comprennent pas que ce sont des principes, des lois qu'il faut retrouver, comprendre et appliquer

par soi-même et sur soi-même, et non des personnages et des formes qu'il faut suivre ! Ces principes, ces lois existèrent de tous temps, ils demeurent les mêmes; l'individu humain ayant évolué, des modalités nouvelles, des adaptations sont constamment nécessaires. C'est pourquoi il serait puéril de continuer à donner l'enseignement de la Connaissance sous les mêmes formes dans lesquelles il fut indispensable de le faire en des temps où la mentalité humaine en était encore aux premiers essais de développement, et ne poursuivait encore qu'obscurément et inconsciemment l'éternel but de perfectionnement, qui est la loi de toute vie manifestée.

Il est essentiel que quiconque prétend à offrir au monde un enseignement, soit suffisamment compréhensif des principes qu'il rappelle, et qu'il les applique loyalement à sa vie, avant que de prétendre à affirmer leur utilité et leur valeur.

C'est parce que cela n'est pas, c'est parce que ceux qui veulent guider n'ont pas l'honnêteté de se préparer à leur rôle, parce qu'ils n'ont ni vécu ni expérimenté eux-mêmes, avant que de les offrir, les principes de vie qu'ils proposent, que tant d'êtres qui se fient faussement à eux, vont à la dérive, et que se continuent l'erreur, les malentendus et les complications.

L'esprit du Temps exige que des méthodes claires, simples, précises, et éprouvées par ceux qui les propagent, soient librement mises à portée de tous les hommes de bonne volonté.

Qu'il s'agisse de développement physique, mental ou spirituel : il ne faut pas perdre de vue que dès l'abord, l'harmonie fonctionnelle est indispensable, qui seule, permet au cerveau de se libérer des entraves qui paralysent le développement des cellules, et la mise en œuvre des connaissances et facultés qu'elles renferment; que cette harmonie fonctionnelle seule, crée l'équilibre physiologique qu'est la santé, et qu'elle repose sur *l'observation* de lois précises ayant trait : à la *respiration*, à *l'alimentation*, à la *régénération* individuelle ---- qui doit précéder la génération, si l'on veut que celle-ci soit bonne à la descendance, à la race, à l'humanité.

On ne saurait se départir de l'observation d'un seul de ces points sans que l'ensemble cloche. La vie est à plans, et elle est aussi, à diverses faces. On ne saurait négliger un de ses aspects, sans que désordre et stérilité se marquent dans les autres.

Tout ce qui est force, unilatéral, qui ne tient pas compte de l'harmonie, de la synthèse, croule dans l'erreur tôt ou tard.

Nous traiterons, dans cette partie de notre ouvrage, de gymnastique. Il existe d'innombrables méthodes de culture physique, actuellement. Il y a dans toutes, de bon côtés, mais peu y donnent à la Respiration, la place, non seulement prépondérante, mais justement appréciée qu'elle y doit avoir. Certaines visent à des développements exclusivement musculaires; d'autres à un assouplissement spécial; d'autres encore, sont trop compliquées et rudes et ne répondent point aux utilités d'un développement non seulement physique mais cérébral. On fait deux parts de la culture humaine, certains même, en font trois ou quatre : corps, cerveau, mental, esprit. Tout cela est inopérant quant au fond.

La vie est Une, elle est indivisible dans ses diverses manifestations qui se pénètrent et s'interpénètrent incessamment, se servent ou se nuisent mutuellement; on ne saurait donc en aucune manière trancher et délimiter les différents domaines ou s'exerce la vie dans l'être, sans déséquilibrer ces domaines et empêcher leurs harmonieuses collaboration et évolution.

De tout temps, chez tous les peuples civilisés, on pratiqua la gymnastique, conjointement à l'instruction, à l'éducation et à l'application de régimes et de règles d'hygiène, chaque fois qu'il y eut désir de développement.

Chez les Romains, on cultiva surtout le corps. Chez les Grecs, les Persans et même les Egyptiens, en vue de considérations philosophiques et esthétiques, on améliora et affina de plus

en plus la pratique des Exercices gymnastique.

Il est aisé de se rendre compte que tous les jeux, mouvements, danses ou pantomimes étaient des moyens de culture physique, basés sur la *culture respiratoire*, et que le Pneuma, Spiritus, ou Respir, ou Souffle, selon les divers noms donnés, aux différentes époques, constitua à la fois le mobile et l'impulsion de tous ces *exercices*.

Les Romains imitèrent les Grecs; les Egyptiens, faisant preuve d'un esprit d'assimilation fort développé, surent récolter et utiliser tous les progrès acquis par tous les peuples civilisés.

Il y eut maintes écoles fort avancées, de médecine, de théologie, de philosophie, de haute éducation. Tous systèmes y étaient ramenés au minimum essentiel, à une synthèse bien comprise, qui correspondait au triple aspect de la manifestation humaine. On y tenait davantage compte du développement des facultés innées par une rationnelle culture basée sur la respiration et les exercices corporels amenant endurance et souplesse, que de l'étude intellectuelle, qui, bien qu'ayant sa place, ne passait jamais au premier plan. C'est en s'inspirant de ces sages principes, que les centres d'éducation moderne ont fait, du sport, une partie importante des programmes d'étude. Malheureusement, on a fini par tomber dans l'excès, et l'incompréhension et l'incurie qui règnent là, qui font rechercher les performances dangereuses, la compétition, dénaturent complètement l'usage, et faussent le but. Les instructeurs n'ont pas pénétré le principe scientifique, le sens profond de l'exercice qu'ils pratiquent et font pratiquer, et de regrettables abus font que le sport dessert infiniment plus qu'il ne sert, la race et les individus, en raison de la façon dont on l'emploie.

La grande simplicité des postures dites égyptiennes que nous donnons ici, ne saurait faire prévoir la profondeur de leurs effets sur l'organisme et le cerveau. Mais il suffira à tous de les *pratiquer*, après avoir étudié et appliqué les enseignements contenus dans les Douze Leçons de *L'Art de la Respiration*, pour se convaincre qu'il n'est pas une partie de l'organisme qui ne soit atteinte et améliorée dans son fonctionnement, dans ses possibilités, par ces mouvements et postures.

Circulations sanguine, nerveuse et glandulaire, assouplissement des systèmes osseux, musculaire, revitalisation des tissus, des organes, des nerfs, tout est amélioré, renforcé, régularisé, amplifié, harmonisé.

L'élongation, l'extension maximum, graduellement obtenue, de tous les muscles et ligaments, assure la rectitude de la forme, la robustesse de la colonne vertébrale et des membres, en même temps qu'une souplesse, qu'aucun autre moyen ne permet d'atteindre. Les organes internes sont, peu à peu, rendus à leurs forme et volume normaux, ils reprennent l'emplacement désigné par la nature pour que l'équilibre organique parfait soit maintenu. De même que le fond, l'état interne, déterminent l'apparence, et que la forme de l'apparence détermine l'attitude, la qualité, de ce qu'elle recouvre : la forme du corps et l'état interne du corps, se tiennent et se *soutiennent* étroitement. Point d'organes en parfait état ni en bonne place, dans un corps déformé, empâté, alourdi ou squelettique.

Pas de lignes correctes, pas de proportions normales quand les organes sont mal en point ou avachis. L'attitude détermine pour beaucoup le fonctionnement interne; l'état des organes se marque forcément dans l'attitude.

Les postures égyptiennes sont scientifiquement basées, et les prêtres et les médecins égyptiens s'en servaient comme de moyens de guérison.

Maintes statues de pierre ou de bois que les archéologues nous conservèrent, qui longtemps, apparurent à beaucoup comme de simples « idoles » sans signification profonde, n'étaient ni cela, ni des créations décoratives. Elles représentaient des exemples, des modèles d'êtres parfaits, tenant certaines attitudes hiératiques à observer en pratiquant la culture respiratoire

(telles l'attitude assise du Premier exercice rythmique, l'attitude debout du Deuxième exercice, que l'on retrouve nettement dans divers statues et bas-reliefs, dans les grands musées nationaux).

C'est par malentendu, erreur d'interprétation, manque d'aboutissement dans les conclusions, que tant se ferment à la vérité. Qui va au fond des choses, simplement, avec intelligence, retrouve, au fond de tout, une part de vérité, qui attend les plus courageux.

Toutes les races humaines eurent donc jeux, sports, rites, divertissements et pantomimes, cela se doit de continuer pour tous, en vue du développement complet et harmonieux, mais sous d'autres formes, plus adaptées, plus individualisées, répondant mieux aux buts plus conscients des individus de l'époque.

Ce qui fut et reste certain et semblable dans ce besoin de mouvement, est le principe, qui est d'éveiller le corps et l'esprit, d'y amener une activité toujours plus grande, plus consciente, du tout et de chaque partie de l'individu. L'augmentation du taux vibratoire par l'amplification de la respiration, le renforcement d'activité des circulations sanguine et de fluide nerveux, qui suivent les rationnels mouvements, faits dans les diverses séries qui composent l'ensemble des postures égyptiennes, sont des moyens irremplaçables, de rééquilibrage et de développement intégral de l'être. Nous avons vu par ailleurs (*Evolution raciale*) que l'évolution humaine procède de l'évolution de l'index du sang qui entraîne des développements anthropologiques successifs. A mesure qu'une race succède à une autre, non seulement, par suite de la différente composition de son sang, la couleur de l'épiderme se modifie, mais il s'ensuit encore l'essor de nouvelles possibilités de développement mental.

Chaque race survenant, incarne des possibilités, des aptitudes et des dons supérieurs à ceux de celle qui la précéda, et c'est ainsi que nous pouvons réaliser les lois de l'évolution et acquérir la certitude que le développement, le perfectionnement de l'être est sans limites.

C'est dans la race blanche ou aryenne que ce processus de purification progressive du sang devient évident, prend, pour tous individus, toute la haute signification qu'elle renferme.

Les Egyptiens, bien qu'appartenant à un type non parfaitement pur du point de vue racial, avaient cependant reconnu l'importance de la pureté du sang et le rôle de celui-ci dans le développement individuel harmonieux, qu'ils basaient sur la *culture respiratoire* et la *purification* sanguine : ayant compris l'étroite relation qui existe entre la qualité du sang, l'état corporel, et les possibilités de développement des aptitudes mentales.

Le cœur, dont les Anciens semblent avoir compris le mode opératoire physiologique, et ses étroites relations avec le cerveau et la pensée, disaient déjà : « C'est d'un cœur impur que jaillissent les mauvaises pensées. »

Le cœur : viscère, est centre du système circulatoire et agent distributeur du sang dans toutes les parties du corps. Les poumons, en agissant sur le système ganglionnaire dont ils amorcent la recharge en fluide nerveux, contribuent à maintenir la circulation sanguine et également les circulations des courants magnétiques par voie sanguine, et électrique, par voie du système nerveux, dans l'individu.

C'est ensuite de conversion des éléments puisés dans l'atmosphère par la respiration, que ces forces vitales convoient en l'être, vie organique et de pensée, que se poursuit la vibration qui maintient cette vie en l'être, et qu'est assurée la constante fusion dans et avec la vie une et universelle, à l'infini. Le cœur est également le temple, l'« autel de la Pensée », et c'est par le magnétisme émanant du cœur, que cette pensée monte, pour se réfléchir dans le cerveau, et se réaliser ensuite par les actions de l'individu.

On conçoit donc que, seulement si le sang est pur, la pensée peut être justement réfléchie et

comprise, et que toutes transgressions susceptibles de troubler la pureté, d'entretenir des causes d'impureté sanguine, sont des crimes de lèse-humanité, des atteintes à la Vérité, à la Pensée universelle, individualisée au cœur de chacun.

Le sang est le véhicule des caractéristiques raciales et d'ascendance; il s'imprègne de l'esprit, et doit, à ce point de vue, être gardé de toutes souillures et mélanges. Ceux qui s'alimentent de cadavres, s'incorporent littéralement l'esprit rétrograde, bestial, du règne dont provient la chair qu'ils absorbent.

Les postures égyptiennes sont à la base de tous vrais plans de culture, de développement individuel; elles sont irremplaçables quant à la qualité des effets, et contribuent à amener un essor de la pensée, parce que l'organisme est amené par elles à effectuer une parfaite *conversion* des éléments puisés dans l'atmosphère par la *respiration consciemment exercée*, dans les diverses postures qu'elles comprennent. Les systèmes nerveux et glandulaires conduisent plus parfaitement leurs opérations, et leurs processus deviennent de plus en plus subtils, amorçant journallement un développement cérébral, un essor spirituel qui conduit vers des plans de réalisation toujours meilleurs.

Nous ne développerons pas davantage la valeur des exercices d'assouplissement que nous allons décrire, mais nous affirmons que tout individu intelligent et consciencieux qui les pratiquera avec persévérance et bon sens, en observant la *respiration* rythmique, sera, sous peu, en mesure de juger de leurs qualités et effets !

Toutes tensions, adhérences, difformités, déplacements d'organes, ou anomalies musculaires irrégularités de circulation, nerveuse et sanguine; tout, par leur moyen, peut être amélioré puis effacé, jusqu'à reprise d'un état physiologique normal, permettant le développement cérébral.

Une vitalisation générale, qui est conséquence de la plus grande activité vibratoire de tout l'être, rend normale l'activité de la moelle épinière, en harmonisant les rapports du corps et du cerveau, rétablit la liaison entre cœur et épiphyse. Les groupes cérébraux physique et intellectuel, sont animés et rendus opérants, ainsi que le groupe spirituel, qui reprend contrôle sur l'ensemble des opérations d'ordre physique, mental et moral.

Avant de décrire les différentes séries de postures égyptiennes, nous nous occuperons des exercices digitaux. (Planche III, 1 à 12). Ces exercices, bien qu'anodins en apparence, sont très importants et efficaces; nous expliquerons pourquoi ils doivent être exécutés dans l'ordre indiqué sur la planche, et se terminer par l'exercice du poing correctement formé; il faut respirer rythmiquement selon les divers changements de position.

Chaque position doit être gardée assez pour que l'exercice, au bout de peu de temps, ait permis de vaincre tous états de raideur constatés, qui sont toujours anormaux et indiquent par conséquent un état de mal, qui, s'il ne s'est pas encore manifesté, ne manquera cependant pas de survenir.

Il est facile de comprendre que les exercices qui font manœuvrer les articulations des doigts, ont une influence certaine sur l'équilibre fonctionnel, quand on sait que les nerfs de chaque doigt correspondent à des fonctions organiques différentes. L'index est en relation avec l'appareil respiratoire; le majeur avec le foie, l'appareil digestif; l'annulaire avec les reins; l'auriculaire avec les organes génitaux.

Un état de malaise, de raideur dans un quelconque des doigts, dénote un état anormal des fonctions correspondantes. En maintenant donc la finesse et la souplesse du toucher et des doigts, en travaillant ceux-ci avec attention tout en respirant rythmiquement, il s'ensuit une amélioration certaine pour les organes auxquels ils sont apparentés.

Après avoir exercé attentivement ces diverses positions des doigts, des poings, des poignets,

des coudes et des bras, on parvient aisément à vaincre cette tendance à la crispation que marquent des muscles non exercés ni contrôlés, à l'état presque continu, et qui constitue une déperdition de force nerveuse fort regrettable.

Tout état de tension, non expressément décidé pour une utilité présente, et absolument tenu sous contrôle de la volonté, est une dépense d'énergie, inutile et anormale. Seuls des exercices scientifiquement établis et éprouvés, et pratiqués avec bon sens permettent d'enrayer cet état anormal et de faire un judicieux débit de l'énergie vitale. Le mécanisme humain doit être doué de toute la souplesse et de la tonicité nécessaires à l'emploi des merveilleuses ressources qu'il renferme et doit matérialiser en des actes voulus, et conduits selon le plan poursuivi par l'individu.

Par l'exécution de ces exercices l'activité des organes est amplifiée, et les facultés cérébrales en sont stimulées d'autant. Moelle épinière, plexus solaire, système nerveux, tout est finalement en collaboration harmonieuse, et le développement des groupes physique et intellectuel s'accroît. La posture agenouillée, prise dans certaines séries, a une immense influence sur la vitalisation de la matière grise, par l'apport des substances éthériques dont elle facilite la circulation.

Cette position agenouillée a une portée très grande, amène une activité régulière de la moelle épinière, et confère la parfaite utilisation individuelle des sucs vitaux, qui seuls, sont capables d'amener la véritable régénération organique, le rajeunissement de tout l'être : la renaissance individuelle.

Le poing, jouant dans toutes ces postures un rôle important, il est nécessaire d'apprendre à le former correctement et à le maintenir fermé, indépendamment de toute crispation du poignet ou du bras.

Plier les doigts de façon à en amener les pointes sur les monts qui sont à leurs racines, serrer alors fortement les doigts ainsi repliés, puis amener le pouce sur la deuxième phalange de l'index, puis ensuite du majeur, et enfin, de l'annulaire, en maintenant toujours les doigts dans leur position. Le poing ainsi fermé, serrer fortement avec le pouce, en laissant, sans qu'ils quittent leur position, les doigts moins tendus; les doigts, le poignet, le coude, le bras, les épaules doivent être souples et à l'aise; seul, le pouce à charge de maintenir fermement les doigts dans la position initiale; à faire des deux mains. Si cette position semble pénible, cela prouve qu'il y a raideur, cristallisations, enfin, état anormal; il faut *exercer* jusqu'à faire avec aisance cette formation du poing, qui est une des bases des postures égyptiennes. Bien entendu, l'attitude générale du corps doit être observée, afin qu'il n'y ait aucune crispation, en nulle partie du corps. La *respiration* doit être soutenue et profonde. Les muscles du visage et de la mâchoire ne doivent participer sous aucun prétexte ! Il faut observer qu'il y a, chez la plupart, une regrettable tendance à grimacer en accompagnement de tous mouvements ou attention déployée; qui veut obtenir contrôle de soi, de ses organes, peut déjà s'exercer très utilement, en empêchant toujours que grincements de dents, rictus ou plissement du front n'accompagnent ses pensées ou activités ! Il est bon de songer que les plus petites choses sont à observer, pour qui veut parvenir aux grands aboutissements.

Lorsqu'après ces exercices de formation du poing, on se sent la main un peu raidie ou lasse, agiter les doigts (faire les petites marionnettes, ainsi que l'apprennent les mamans, fort justement, à leurs bébés !) puis, d'un mouvement souple du poignet, lancer la main dans le vide en tous sens, comme pour s'éventer; laisser ensuite retomber les bras le long du corps, de tout leur poids, en expirant longuement un profond soupir. Voilà un exercice peu fatigant, qu'on peut exécuter à tous moments, et qui est plus fécond qu'on ne saurait dire.

PREMIÈRE SÉRIE DES POSTURES

PLANCHE IV, 13. ---- Toutes postures agenouillées auront cette position de départ; il est donc essentiel de s'habituer à la tenir correctement. Pour que la position des organes internes de la colonne vertébrale soit normale, le diaphragme doit être maintenu bien en place, c'est-à-dire remonté, bien que sans exagération, ce qui entraîne un léger retrait de l'abdomen et une élévation du buste et du cœur. Les épaules sont tenues légèrement en arrière, ce qui donne parfaite rectitude à la ligne dorsale, et dégagement et aisance au cou.

Le jeu pulmonaire se trouve ainsi entièrement libre. Les bras et l'articulation du coude doivent être à l'aise, aucune raideur ne doit subsister à l'examen mental rapide des parties du corps. Le visage doit être bien détendu, et son expression doit être *voulue* agréable. Par quelques mouvements circulaires souples, du cou, on s'assure que tout est libre de ce côté, on fait également tourner les bras, repliés, dans l'articulation de l'épaule, en maintenant le poing sur l'épaule, on fait quelques brèves respirations préliminaires puis, fermer les poings selon les indications données ---- et comme le démontrent les figures 3 et 4, car il importe beaucoup, nous le répétons, que la position des doigts et la ferme tenue du poing soient toujours strictement observées. Les deux mains doivent être ainsi tenues, en gardant, comme dit déjà, entière souplesse et aisance dans les poignets, bras, coudes et épaules. L'effet en est une stimulation des nerfs et une normalisation de la génération de fluide dans le système ganglionnaire. Les échanges et transformations chimiques qui s'effectuent au sein de l'organisme en sont améliorés et, partant, l'activité du cerveau et le jeu de la pensée, sont normalisés et amplifiés.

PLANCHE IV, 14. ---- Etant dans la position agenouillée décrite ci-dessus, fermer les poings comme indiqué et les placer contre le cou, sur les épaules. Vider alors les poumons, bien complètement, et ne faire aucun mouvement pendant quelques secondes. Inspirer alors, à fond, bien régulièrement et largement, puis fléchir le torse en avant, jusqu'à toucher le sol du front, et plus tard du menton. Garder cette position aussi longtemps qu'on le peut faire sans efforts, ensuite se redresser lentement en chantant sur la gamme montante, d'ut majeur par exemple, la série des voyelles, *a-ê-é-i-u-eu-ou-omm*. Ouvrir les poings lorsqu'on est redressé, et détendre les doigts si l'on en sent le besoin. Recommencer le mouvement comme au départ. Ce mouvement de fléchissement du torse en avant peut être fait de 1 à 7 fois de suite; on peut également, en remontant le buste, chanter soit les 7 voyelles à la suite, ou encore une seule des voyelles à la fois; si l'on fait 7 fois le mouvement, on les emploie à la suite, dans l'ordre.

PLANCHE IV, 15. ---- Reprendre la position de la figure 13, poings aux épaules; *inspirer* largement, *tenir* le souffle, et au lieu de faire une flexion en avant du torse, renverser celui-ci en arrière aussi loin que possible; revenir à la position agenouillée du départ en fredonnant un air quelconque, ou mieux la gamme. Au début, pour n'avoir aucune crainte de renversement excessif, on place derrière soi un appui de la hauteur qu'on désire, pour faire reposer la tête. Si l'on prend, pour construire cet appui, des livres, par exemple, on supprime chaque jour un livre de la pile, on descend ainsi insensiblement plus loin à chaque séance sans faire aucun effort. On arrive à poser la tête sur le sol au bout de quelque temps sans avoir eu le moindre mal à y parvenir. Ne rien forcer; cette extension est d'une valeur insoupçonnable, mais, nous le répétons, il faut pratiquer avec modération et bon sens, afin d'y habituer graduellement l'organisme, et de permettre qu'il n'y ait jamais aucun effort pénible dans aucun de ces exercices. Comme dit au début, les cas de hernies, d'éventration, excluent momentanément la possibilité d'accomplissement de ces exercices, jusqu'à guérison de ces infirmités.

PLANCHE IV, 16. ---- Prendre toujours cette même position de la figure 13 : agenouillé et poings fermés correctement, tenus près du cou, sur les épaules. Vider complètement les poumons, de préférence en fredonnant les 7 voyelles sur la gamme, ou en faisant un accord parfait montant et descendant, ou en chantonnant un air approprié; *arrêt* du souffle pendant quelques secondes (donc poumons maintenus à vide). Ensuite *aspirer* largement pour gonfler les poumons, garder, *tenir* le souffle, puis fléchir le torse à droite aussi loin qu'il se peut; le but

est de parvenir à toucher le sol du coude, gardé bien en place, et chacun y parvient avec le temps. Il ne faut, ici non plus, faire aucun effort, et l'attitude doit rester souple et aisée, le visage détendu, gardant une expression agréable. En revenant à la position de départ, expirer en vidant à fond les poumons par un fredonnement mélodieux ou une gamme.

PLANCHE IV, 17. ---- Toujours même position agenouillée, poings fermés, maintenus à l'épaule, contre le cou, comme figure 13. Vider à fond les poumons en fredonnant puis rester à vide : *arrêt* du souffle, pendant quelques secondes. Remplir ensuite les poumons à fond, sans effort, en maintenant bien la position, et la cage thoracique bien ferme et immobile. *Tenir* le souffle, et, poumons remplis, fléchir le torse à gauche (donc même mouvement que précédemment, mais à gauche au lieu de droite), pour parvenir toucher le sol du coude.

Lorsqu'on connaît bien, pour les avoir exercées séparément, les quatre postures des figures 14 à 17 et qu'on parvient à les exécuter chacune plusieurs fois de suite sans difficultés, on peut les exécuter toutes les quatre sur une seule *inspiration*, donc pendant la *tenue* du souffle. C'est-à-dire, étant en position de la figure 13 : agenouillé, poings fermés, près du cou sur les épaules, *aspirer* longuement, et, pendant la tenue du souffle, se pencher en avant, toucher le sol, se relever, puis renverser le torse en arrière, se relever; toucher le sol ou se pencher aussi loin que possible en fléchissant latéralement le torse à droite se redresser, puis fléchir le torse latéralement à gauche, se redresser, et, *seulement alors, expirer*.

Prendre également chacune des postures, *séparément*, après expiration, donc, pendant *l'arrêt* du souffle ou poumons à vide... Enfin, prendre les quatre postures à la suite, fléchissement en avant, en arrière et sur côtés gauche et droit, pendant un *arrêt* de souffle : après avoir donc, expiré en fredonnant, pour bien vider les poumons.

Nous rappelons, tenue du souffle : poumons pleins; arrêt du souffle : poumons vides.

DEUXIÈME SÉRIE

PLANCHE IV, 18. ---- La position pour cette deuxième série est la même que celle de la figure 13, avec cette différence que les poings, au lieu d'être tenus sur les épaules, sont logés sous les aisselles. Le poing doit être très exactement fermé selon les indications qui précèdent pour la première série, c'est-à-dire, les doigts étroitement pliés et maintenus par les pouces. L'effet obtenu sur le système nerveux par ce changement de position des bras est très important.

Donc, agenouillé, le corps bien droit, les poings fermés aux creux des aisselles, les coudes maintenus à hauteur des épaules, on procède comme dans la première série pour expirations et inspirations, c'est-à-dire qu'on aspire à pleins poumons et qu'on expire en fredonnant gamme ou mélodie.

PLANCHE IV, 19. ---- 1° Faire chaque posture avec une expiration après chacune. Exemple : *aspirer*, fléchir le torse en avant, toucher le sol du front ou du menton, se relever et *expirer* en fredonnant; continuer de même pour renversement du torse, et pour fléchissement latéral à gauche et à droite.

2° *Aspirer*, et pendant la tenue du souffle : fléchir le corps en avant, en arrière et à droite et à gauche, en conservant toujours poings et bras en position, jusqu'à la plus grande possibilité d'extension des mouvements. Après avoir effectué les *quatre* mouvements et avoir repris la posture de départ, *expirer* en fredonnant.

Donc on aura fait avec les poumons remplis : les quatre postures séparément avec une expiration et une aspiration après chacune; puis les quatre postures à la suite pendant une seule tenue du souffle, c'est-à-dire qu'on aspire avant, qu'on exécute les quatre poses, et qu'on expire seulement à la fin.

TROISIÈME SÉRIE

PLANCHE IV, 20. ---- Toujours même position (fig. 13), en continuant d'observer attentivement attitude et détente, on change les poings de place, bien fermés, selon la règle; on les place sur le dos de chaque côté de la colonne vertébrale, aussi haut que possible; ils doivent, régulièrement, être maintenus entre les omoplates. Lorsqu'on est parvenu à les bien caser et maintenir là, on refait la série de mouvements comme dans les deux premières séries :

1° Fléchissement en avant, en arrière, et à droite et à gauche, avec *inspiration avant* et *expiration après*, pour chaque mouvement. Puis on fait les quatre mouvements à la suite, après une inspiration et les poumons remplis, qu'on ne vide qu'après le quatrième, c'est-à-dire : exécution pendant la tenue du souffle.

Faire ensuite chaque mouvement *séparément*, après avoir expiré, donc pendant *l'arrêt* du souffle; puis, ensuite, les quatre mouvements *à la suite*, pendant *l'arrêt* du souffle.

Rien n'est plus simple, il s'agit seulement de ne rien vouloir forcer.

QUATRIÈME SÉRIE

PLANCHE V, 21 --- Même position agenouillée, le bras et le poing droits demeurent en position, dans le dos, à hauteur des omoplates; passer alors le bras gauche devant le visage, le plier derrière la tête que l'on tourne à gauche, et des doigts de la main gauche attraper le bout de l'oreille gauche. Tirer fortement jusqu'à amener le menton à poser aisément sur l'épaule gauche.

Ensuite, changer de bras, c'est-à-dire mettre le poing gauche entre les omoplates, passer le bras droit devant le visage, et attraper l'oreille droite, la tirer et poser le menton sur l'épaule droite. Quand on est parvenu à faire aisément ce petit exercice, on garde l'oreille en main et on accomplit successivement les quatre mouvements décrits : fléchissement avant, arrière, gauche et à droite, du corps, pendant la *tenue* du souffle, et pendant *l'arrêt* du souffle, séparément, puis successivement, en changeant de bras et d'oreille.

CINQUIÈME SÉRIE

PLANCHE V, 22. ---- Garder la position de la figure 13, *aspirer*, puis, le poing droit remontant le long de la colonne vertébrale, le maintenir aussi haut que possible entre les épaules, puis maintenir le coude droit avec la paume de la main gauche, le pousser jusqu'à ce qu'il monte le plus haut possible (le but est la septième vertèbre cervicale, on y parvient peu à peu), garder la position le plus longtemps possible, une minute environ en fredonnant une mélodie. On aspire, on change de bras, et on expire en fredonnant. Quand on fait cela avec aisance, on fait la même série de postures que précédemment indiqué, sur *tenue* du souffle : poumons pleins, puis, pendant *l'arrêt* du souffle : poumons vides.

Quand on a terminé la série des mouvements : avant, arrière et latéraux, on laisse retomber les bras, puis on les élève au-dessus de la tête ou on les agite en les secouant de droite et de gauche et en les faisant tourner dans l'articulation du poignet. On abaisse ensuite les bras horizontalement devant soi, puis on secoue à nouveau les mains en tous sens, en restant bien détendu, et en respirant largement et régulièrement.

Pour terminer, on agite les mains bien souples devant le visage comme pour éventer celui-ci.

SIXIÈME SÉRIE

PLANCHE V, 23. ---- *Aspirer*, placer le poing gauche sous l'aisselle gauche. Remonter le poing droit aussi haut que possible entre les épaules dans le dos, frapper alors avec ce poing droit en descendant le long de la colonne vertébrale jusqu'au coccyx, puis sur tout le dos, en chantonnant pour expirer. On fait à nouveau de même avec le poing gauche, qui frappe, pendant que le poing droit est maintenu sous l'aisselle droite. Quand on est parvenu à obtenir l'exécution aisée de cet exercice, on fait la série complète des quatre postures comme dans les première et deuxième séries, en observant les mêmes temps respiratoires que dans ces séries, et en frappant le dos d'un poing pendant que l'autre est maintenu sous l'aisselle. Pour rendre le mouvement encore plus efficace et assouplissant, on peut, pendant la flexion en avant, poser sur le sol, au lieu du front ou du menton, la tempe, ce qui fait poser le menton sur l'épaule. On frappe le dos du poing libre pendant tout le temps de l'exercice.

SEPTIÈME SÉRIE

PLANCHE V, 24. ---- *Aspirer*. Placer le poing gauche le plus haut possible dans le dos, et du poing droit frapper la nuque, les omoplates et l'intervalle existant entre elles deux; en expirant. Faire de même en changeant de bras.

Faire, en tenant ainsi les bras : un poing fixe, l'autre frappant, les postures de la Première, de la Deuxième et de la Cinquième série, et terminer en agitant les mains dans l'articulation du poignet.

Ensuite, placer le coude droit dans la main gauche derrière le dos, et du poing droit, frapper aussi bien que possible, la partie dorsale que l'on peut atteindre, puis ouvrant la main, sans lâcher le coude, s'essayer à manipuler et pétrir de la main droite toutes les parties du corps que l'on peut atteindre en se penchant et tournant. Combiner également avec les quatre postures : flexion avant, arrière, et latérale à droite et à gauche, en maintenant un poing haut placé dans le dos, l'autre percutant dos et membres. Observer la respiration, travailler en gardant : *tenant*, le souffle; et aussi après l'avoir expulsé, donc pendant *arrêt* du souffle.

HUITIÈME SÉRIE

PLANCHE V, 25. ---- Position agenouillée toujours. *Aspirer*, passer le bras gauche derrière le dos et monter la main gauche entre les omoplates jusqu'à la nuque, passer la main droite par-dessus l'épaule droite, les deux mains se rencontrent alors dans le dos et s'accrochent fermement, expirer alors. Changer de bras, *aspirer*, bras droit derrière le dos, bras gauche par-dessus l'épaule gauche, croiser les mains; expirer. Apprendre à tenir aisément cette position, puis, ensuite, la combiner avec l'exécution des quatre postures : flexions avant, arrière et latérales, pendant *tenue* du souffle, puis pendant *arrêt* du souffle.

PLANCHE V, 26. ---- Se tenir debout, aspirer, prendre même position des bras que pour l'exercice précédent (fig. 25), mais, au lieu d'accrocher les doigts derrière le dos, fermer les deux poings et, appuyer fortement les uns contre les autres, les phalanges des doigts des deux mains fermées, lâcher et expirer. Quand on est parvenu à tenir facilement la position on peut la combiner, dans la position agenouillée, avec les quatre postures : avant, arrière, et latérales du torse, en observant toujours la respiration, comme pour toutes autres séries.

NEUVIÈME SÉRIE

PLANCHE V, 27. ---- Position agenouillée, serrer les coudes au corps, aspirer, puis des deux

poings frapper la poitrine doucement, puis graduellement plus fort, sans aucune crispation, en expirant pendant la percussion. Combiner avec les postures dans les quatre directions.

Ensuite *aspirer* à nouveau, amener les coudes le plus loin possible derrière le dos jusqu'à les rapprocher au plus près, et frapper la poitrine des deux poings, en *expirant*. Combiner avec les postures dans les quatre directions.

Coudes au corps : tendre en avant les avant-bras et les mouvoir en mesure de haut en bas. Combiner avec les quatre postures.

Terminer en détendant bras, coudes, poignets, mains et doigts, en les agitant et élevant, et faisant tourner dans les articulations, puis en éventant le visage d'un mouvement souple des mains, tout en fredonnant gaiement.

PLANCHE V, 28. ---- Position agenouillée. Fermer les poings, jeter les bras en avant, sans tension; le mouvement doit rouler librement dans l'articulation de l'épaule comme pour lancer un coup, mais en gardant tout le reste du corps parfaitement détendu.

Prendre les quatre postures : quand on fléchit le torse *en avant*, on porte les bras aussi loin qu'il est possible, *en arrière*. Quand on renverse le torse en arrière, on porte les bras en avant. Quand on penche le corps à droite et à gauche, on maintient les bras élevés au-dessus de la tête, dans le prolongement du corps. Observer respiration. Toutes expirations sont faites en fredonnant ou chantant, mélodies ou gammes.

On continue l'exercice en se mettant debout et en faisant, les bras tendus de même, les flexions dans les quatre sens. Toujours de même que pour tous exercices déjà mentionnés, on fait pendant la *tenue* du souffle une fois chaque posture, puis les quatre à la suite.

DIXIÈME SÉRIE

PLANCHE VI, 29. ---- Replier les index (voir fig. 5 et 6), poser l'index droit sur la vertèbre atlas, le gauche sur la poitrine, appuyer fortement chaque index ainsi replié sur les deux places où ils reposent, apprendre à faire vibrer, doucement d'abord, puis en augmentant progressivement la pression, arriver à produire une vibration toujours plus forte, en *respirant bien régulièrement*. Laisser retomber les bras en soupirant largement.

Lorsqu'on est parvenu à bien faire l'exercice avec les index on le fait avec le majeur, l'annulaire et l'auriculaire. Les doigts qui ne prennent pas part à l'exercice, doivent être gardés en ligne droite et rester souples.

ONZIÈME SÉRIE

PLANCHE VI, 30. ---- S'agenouiller sur le genou gauche, la jambe droite maintenue à angle droit. Appuyer les mains étendues l'une contre l'autre, les paumes bien jointes (fig. 11), croiser le pouce gauche sur le droit. Appuyer fortement, les mains ainsi fermement jointes, contre le cœur, et exécuter les quatre postures de la première série en observant bien la respiration indiquée dans cette première série. Changer de genou et recommencer de même, la jambe gauche faisant à son tour l'équerre.

PLANCHE VI, 31. ---- S'agenouiller sur le genou gauche, disposer les mains comme figure 30, puis les porter jointes derrière la nuque, de façon à ce que les pouces soient appuyés entre les omoplates; étendre la jambe droite en arrière, aussi droite, et aussi loin que possible. Dans cette position exécuter les quatre postures dans les quatre directions. Changer de genou et exécuter encore les quatre postures de même. Toujours fredonner ou chanter pour expirer.

2° partie : tendre la jambe droite en avant pendant que le genou gauche reste à terre, exécuter les quatre postures dans les quatre directions comme dans la première partie de l'exercice. Changer de genou, étendre l'autre jambe en avant et faire les postures.

PLANCHE VI, 32. ----- Elever les mains jointes au-dessus de la tête, porter la jambe droite en avant, étant appuyé sur le genou gauche. Exécuter la série des postures, changer de jambe et recommencer. Observer respiration. Garder les mains jointes au-dessus de la tête, genou droit en terre, la jambe gauche tendue en avant; tout en fredonnant ou chantant une mélodie bien rythmée: ramener la jambe gauche à l'équerre, puis la faire continuer le mouvement pour finir par être étendue en arrière, aussi loin que possible (voir fig. 31), la ramener finalement à l'équerre (cuisse horizontale, jambe verticale, comme fig. 30).

Changer : genou gauche à terre, jambe droite à l'équerre, mains jointes tendues au-dessus de la tête; tendre, en fredonnant, la jambe droite en avant par un mouvement rythmé avec le chant, et la ramener à l'équerre. La tendre ensuite, toujours en chantant, aussi loin que possible en arrière, et la ramener à la position de la figure 30.

Prendre maintenant la position des jambes de la figure 30, et la position des bras de la figure 32. Tendre la jambe droite en avant ---- étant agenouillé sur le genou gauche, bras élevés au-dessus de la tête, mains jointes, doigts étendus ---- renverser doucement le torse en arrière, sans forcer, toujours en chantant ou fredonnant mélodieusement, puis revenir à la position de la figure 30.

Porter alors la jambe droite aussi loin que possible en arrière, pendant qu'on fléchit le torse en avant, les bras restant étendus au-dessus de la tête : revenir en position, changer de jambe. Avec ces positions de jambes, on fait également les flexions du torse à droite et à gauche.

DOUZIÈME SÉRIE

PLANCHE VI, 33. ---- S'agenouiller sur les deux genoux Tenir les coudes aux hanches, joindre les mains comme à la figure 12, en croisant les doigts; les index restent tendus, leurs pointes se touchent; serrer les mains l'une contre l'autre de plus en plus fort; les appuyer contre le cœur, les élever, puis les porter en avant comme dans l'attitude d'une attente, et balancer lentement le torse d'avant en arrière, en touchant le sol de la tête (devant seulement, tant qu'on n'a pas encore acquis parfaite liberté et souplesse de mouvement, et aller en arrière autant que possible), et ramener ensuite les mains contre la poitrine. Le tout s'exécute, naturellement en chantant, comme toutes les postures égyptiennes. Se relever d'un mouvement souple, séparer les mains, fermer les poings, placer le gauche sur les reins, et du droit, frapper la poitrine neuf fois, et se « signer » en frappant successivement le front, l'épaule gauche, l'épaule droite, puis le cœur (c'est-à-dire en touchant successivement quatre points importants du système nerveux).

TREIZIÈME SÉRIE

PLANCHE VI, 34. ---- Dans la position debout placer les poings sur les épaules, appuyés contre le cou, ne pas ramener les coudes, mais les garder latéralement dans le plan du corps. Fléchir le torse en avant aussi loin que possible, puis en arrière, et revenir à la position droite toujours en chantant ou fredonnant. Les genoux ne doivent pas être raidis, mais ne pas suivre les mouvements, qui doivent se faire dans un balancement s'effectuant dans l'articulation du bassin.

PLANCHE VI, 35. ---- Même position que la figure 34. Pencher le corps de côté, en se dressant en même temps sur la pointe des pieds en chantant ou fredonnant. Etirer à fond jusqu'à limite d'extension possible, comme si l'on voulait s'accouder très bas. Maintenir strictement la

position des poings près du cou, et des coudes, bien dans la ligne latérale du corps. Quand on est familiarisé avec ce mouvement, on parvient à balancer rythmiquement en chantant et en se tenant sur la pointe des pieds, le corps, en avant, en arrière, à gauche et à droite. Ne pas se crispier.

QUATORZIÈME SÉRIE

PLANCHE VI, 36. ---- Se procurer deux boules de bois de la grosseur d'un petit œuf environ, fixées chacune à l'extrémité d'une tige de jonc souple de 40 à 50 centimètres, qui feront usage de maillets. Frapper très délicatement avec ces boules le long de la colonne vertébrale, de chaque côté, *et non* sur les vertèbres, en parcourant le dos en sens inverse avec chacun des maillets, donc l'un montant, l'autre descendant. Le mouvement doit être donné par un souple jeu du poignet, et par conséquent ne jamais frapper durement. Il faut s'exercer avec patience et bon sens et ce traitement donnera des résultats merveilleux dans nombre de dérangements organiques. On chante, pendant le temps du martèlement délicat qu'on s'essaie à rythmer sur le chant.

On peut exécuter debout et à genoux ce traitement, et le combiner avec l'exécution des quatre postures, lorsqu'on est passé maître dans l'art de manier adroitement et légèrement ses boules. On peut traiter et travailler ainsi toutes les parties du corps; on termine par les bras, les cuisses les mollets et la plante des pieds.

QUINZIÈME SÉRIE

PLANCHE VII, 37. ---- Se maintenir, comme si l'on était assis... sur un siège imaginaire. Pour le début il est sage même, d'avoir recours à un tabouret, qu'on quitte peu à peu à mesure du plus d'assurance qu'on prend de la qualité et du ressort de ses propres moyens et muscles... L'une des jambes est maintenue à l'équerre, pied à plat sur le sol; l'autre est tendue horizontalement en avant; on peut, pour commencer, soutenir le pied qui est étendu, avec un support qu'on supprime dans la suite. Des deux *avant-bras*, ---- les coudes, posés sur les genoux ou un peu en avant sur les cuisses, ---- l'un sera maintenu vertical, l'autre horizontal. Balancer alternativement les avant-bras, lentement d'abord, puis, progressivement plus rapidement, dans le sens de la jambe étendue. Lorsqu'on est parvenu à accomplir cet exercice, dont il ne faut pas ignorer qu'il est très difficile et qu'il faut l'étudier et répéter avec persévérance en vue des bienfaits qu'il est susceptible d'apporter, on le fera, poings fermés d'abord, puis combiné avec des exercices de doigts (fig. 5 à 10). Chanter ou fredonner, ne pas forcer, éviter toute crispation. Faire peu et souvent.

PLANCHE VII, 38. ---- Même position que pour l'exercice précédent, pied droit reposant sur le sol, jambe gauche étendue, talon gauche appuyé. Le torse doit demeurer aussi droit qu'il est possible; les deux coudes sont posés sur les genoux, les deux avant-bras sont verticaux; parvenir à frapper d'un poing d'abord, puis des deux, les épaules, en chantant, lentement d'abord, puis plus rapidement. Expirer et détendre bras et jambes en les lançant souplement de droite et de gauche et d'avant en arrière.

SEIZIÈME SÉRIE

PLANCHE VII, 39. ---- Agenouillé sur les deux genoux. Rapprocher le plus possible les omoplates l'une de l'autre en portant les coudes en arrière. Placer les poings sur la poitrine maintenue bombée; lever alors le pied droit en arrière et tâcher de l'amener le plus près possible du séant. Répéter avec le pied gauche. Pas extrêmement facile, mais possible avec de la pratique; on arrive à balancer lentement le corps d'avant en arrière, rythmiquement, en fredonnant.

PLANCHE VII, 40. ---- Même position des bras et des jambes que pour le précédent exercice. Lever lentement le pied gauche, l'approcher du séant et faire ensuite de même avec le pied droit, ce qui fait qu'il faut parvenir à trouver équilibre sur les genoux. Comme cela n'est pas facile, au début, on peut se faire aider par une personne qui, vous maintenant très légèrement aux épaules, aide également à pousser le plus loin possible les talons près du séant; on peut également diminuer la difficulté de cet exercice en appuyant la tête contre un meuble ou une paroi, mais il faut faire attention d'éviter toute crispation dans la nuque. Chanter ou fredonner, et aux instants particulièrement difficiles, retenir le souffle.

DIX-SEPTIÈME SÉRIE

PLANCHE VII, 41. ---- S'étendre sur le dos, étirer le corps à fond, maintenir le torse bien bombé, lever les genoux et rapprocher les talons du séant, autant qu'il est possible. Les pointes des orteils restent posées sur le sol; les bras restent allongés de chaque côté du corps. Ensuite, toujours étendu, ramener les genoux pour leur faire toucher le front et le menton, après quoi on s'étend à nouveau, en poussant ---- de joyeux soupirs de soulagement !

DIX-HUITIÈME SÉRIE

PLANCHE VII, 42. ---- Position agenouillée, poings placés sous les aisselles. Se renverser en arrière les pieds restant joints, jusqu'à ce que le séant repose sur la plante des pieds; la tête reposera d'abord sur des livres, dont la pile sera graduellement diminuée, jusqu'à être réduite à rien, et la tête posera alors sur le sol. Ne pas forcer. On peut régler en maintenant les poings sur les épaules, appuyés contre le cou, ou bras tendus au-dessus de la tête, ou allongés de côté. Fredonner.

DIX-NEUVIÈME SÉRIE

PLANCHE VII, 43. ---- Se tenir préalablement étendu à plat sur le sol en maintenant le corps bien fermement tendu pour acquérir le contrôle parfait de tous les muscles.

Apprendre à maintenir la rotule bien rentrée. Ensuite, sur une pile de livres de peu de hauteur, appuyer la nuque, et avoir un support de même hauteur pour poser les pieds (on peut se servir de cubes de bois ou de grès, ainsi que faisaient les Egyptiens). Ainsi soutenu par ces deux seuls points, nuque et talons, on doit avoir le corps bien tendu et parfaitement ferme. Quand on est sur de sa position, et qu'on la tient sans trop de difficultés, lever les bras verticalement, serrer les poings et étirer les bras à la limite du possible, comme si l'on prétendait à les déboîter. Les étendre ensuite horizontalement de chaque côté de la tête, dans le prolongement du corps. Les ramener à la verticale et les remettre au long du corps comme en position première. Avec de l'entraînement, on lève alternativement une jambe, verticalement. Puis ensuite, à mesure qu'on obtient la maîtrise et le renforcement des muscles, on lève une jambe et un bras en même temps. Ne pas excéder ses possibilités. Cet exercice est bienfaisant, mais il faut en acquérir la connaissance et le contrôle.

Il faut *aspirer avant* de prendre la position tendue, et *tenir* le souffle pendant le temps de l'effort de tension. Si l'on n'observe pas cela, il est impossible de réussir, et il y a une grande déperdition de force nerveuse. Les muscles dorsaux, lombaires, et du bassin, les articulations, acquièrent peu à peu une grande force de résistance, et un contrôle parfait de tous mouvements devient facile.

Ne pas oublier que les exercices rythmiques de *Respiration* se font *sur le respir*, et que les *postures égyptiennes* s'accompagnent, en outre, de chant, qui peut être à voix haute ou

fredonné, ou encore, faute de mieux, suivi mentalement et seulement rythmé des lèvres et de la langue. La musique, s'il se peut, accompagne bien l'exécution de tous ces mouvements qu'elle aide à rythmer, conduire et à tenir. Toutefois, elle n'est nullement indispensable, et chacun peut rythmer souffle et chant pour conduire ses exercices.

Toutes ces postures constituent des poses qu'il est bon d'étudier soigneusement avant, *déjà sur la planche illustrée*, et dont il faut bien comprendre la description, avant que de les pratiquer; elles sont, en somme, relativement simples, seul l'état dans lequel on laisse retomber le corps, faute d'attention et de soin, fait que celui-ci se... plie mal aux injonctions qu'on lui donne ici ! Mais, qui saura, avec bonne volonté et persévérance s'astreindre à prendre chaque jour quelques-unes de ces postures, ne peut prévoir les résultats qui en découleront.

Rappelons, pour résumer les différentes variantes qu'on peut apporter à l'exécution des séries, que celles-ci peuvent être faites, soit : poumons remplis, c'est-à-dire pendant *tenue* du souffle; ou poumons vides, c'est-à-dire pendant *arrêt* du souffle, ou encore sur une longue expiration rythmée sur chant, ou gammes, suite de voyelles, fredonnement, etc. Comme dit déjà chaque série peut s'exécuter : soit les quatre mouvements de flexion sur un seul souffle, soit chacun des quatre mouvements de flexion, séparément. Au début, il est plus aisé de ne faire qu'un mouvement de flexion par souffle. Exemple : Aspirer, faire la flexion en avant, toucher le sol du front, se relever et expirer, donc : un mouvement sur *une tenue* du souffle. Puis : aspirer, faire, à la suite les quatre flexions, avant, arrière, à gauche et à droite, et expirer seulement après être revenu en position de départ.

Chacune des « positions » prises donne des effets absolument différents, sur l'organisme et sur le cerveau.

Les courants du souffle sont dirigés, pendant l'exécution de ces postures, sur des centres *non* atteints en d'autres temps et positions.

Les fluides organiques circulent alors librement, du fait de l'assouplissement et de la tonicité musculaire et vasculaire, peu à peu reconquises, et de la libération des conduits et canaux, de tous les dépôts, adhérences et cristallisations multiples qui les obstruent chez la majorité des individus, ensuite de l'encrassement et de l'ankylose qui, insidieusement, gagnent et paralysent l'organisme. Il n'y a rien là que de scientifique et très simple. Que ne supposent point ceux qui lisent la description de ces séries de mouvements, qu'on voulut, à dessein, les éberlué ! Un principe merveilleusement basé existe là, qui fait que tout individu, intelligent et consciencieux, qui pratique chaque jour ces exercices, sent s'amorcer en lui une transformation régulière, générale, profonde, sans à-coups ni reculs.

Il y a là une science véritable, profonde, du corps humain, des relations organiques et cérébrales, qu'il est facile, non seulement de suivre et de comprendre, mais encore d'*éprouver* individuellement, ce qui est, en somme, l'important pour chacun !

Tout est amélioré en l'être, rééquilibré, dans un temps relativement très court; la circulation, la vibration vitale étant activée, les dépôts les malfaçons existant au plus intime de l'économie sont éliminés, et une vie nouvelle peut baigner, régénérer, renouveler organes et cellules, jusque-là inaccessibles en raison de la paralysie ou de l'encrassement existant. Un véritable rajeunissement corporel, une floraison mentale s'ensuivent à mesure que, l'harmonie fonctionnelle se rétablissant, les échanges organiques s'effectuent librement et régulièrement et que les cellules cérébrales, recevant les indispensables fluides éthériques nécessaires à leur épanouissement, entrent en vibration.

Apparence corporelle, lignes et formes, sont rendues normales; la coloration du pigment s'éclaircit, le visage reprend un modelé plus ferme, le regard est plus assuré, la vue meilleure, l'attitude devient plus droite et digne, la main s'affine et les lignes qu'elle contient, qui sont autant de sceaux, de marques de correspondances profondes, deviennent plus précises et

régulières et leur nuance est plus vive.

Tout cela, qui est logiques effets d'une normalisation, d'une rééquilibration générale des conditions vitales, témoigne, même à l'œil le moins exercé, des progrès réalisés; mais c'est seulement chacun qui peut vraiment sentir, évaluer pour soi-même la profondeur et l'envergure du développement qui s'amorce en lui.

Nous affirmons que tout être qui consciencieusement, à étudié ces leçons de vie et pratiqué les exercices qui les résumant, et à la fois les éclairent, qui de plus, a pris journellement quelques-unes de ces merveilleuses postures dites égyptiennes, a, en quelques mois, gagné ce qu'une vie entière de recherches, d'études, d'efforts, de tentatives et de soins de toutes sortes ne saurait donner à personne !

Une lucidité d'esprit, une force mentale décuplée, une concentration toujours plus profonde, des possibilités de travail infiniment plus grandes et de meilleur rendement, une intuition sûre, un épanouissement corporel général et de toutes facultés, se manifestent, faisant entrevoir sans cesse des possibilités d'essor plus large et fécond. L'idéal, qui pour chacun se profilait jusqu'ici, seulement dans une nébuleuse et inconsistante région pleine de mirages et d'imagination, devient un but clair, certain, réalisable.

Qu'on ne pense pas que nous faisons là des promesses mirifiques, nous ne *donnons* rien, nous *rappelons* seulement, avec clarté et ferveur à chacun, qu'il peut, s'il veut, *vivre* tout autrement qu'il ne le fit jusqu'ici, dans l'oppression, l'erreur, la méfiance, la souffrance, la crainte ou la duplicité. Nous restons dans la simple logique quand nous disons, ainsi que nous l'avons fait au début de cet ouvrage, qu'il est impossible à qui que ce soit de prédire à chacun, ce que, grâce à l'étude et à l'application consciencieuse de ces Leçons et Exercices concernant la culture respiratoire, il est capable de tirer, de soi-même, de valeurs ignorées de lui jusqu'ici, de réalisations merveilleuses... et simples ---- puisque la substance en est latente en lui !

Nous ne pouvons pas préjuger, même de loin, les trésors inouïs que certains sont susceptibles de découvrir *en eux*, de ramener au jour, de rendre probants et efficaces, lorsque leur organisme sain, équilibré, dûment contrôlé par la raison permettra à leur Individualité de se manifester, de réaliser l'intelligence créatrice qu'elle représente.

« Et vous ferez de plus grandes choses encore ! » Oui, ainsi à l'infini, l'homme ira perfectionnant sans cesse son adaptation, et, partant, le débit de son énergie vitale, permettant à la Pensée universelle, individualisée en lui, à l'intelligence créatrice innée de se manifester, matérialiser par lui. La seule vraie libération, l'émancipation finale de l'Être humain de toutes les limites et étroitesse qui le rendent faible et dépendant, ne se peuvent gagner que par loyaux efforts de redressement individuel, en s'appuyant sur l'exercice conscient de la Respiration.

Nous divulguons les simples moyens, et grand est notre bonheur de pouvoir participer à cette grande tâche d'amour universel.

Notre vœu ardent est que chacun puise là, force, aide et confiance en soi, pour accomplir sa belle tâche humaine.

Courage, persévérance : qui œuvre courageusement, parvient !

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE PRÉLIMINAIRE2

La science de la vie n'est pas un ténébreux et confus ensemble de mystères, elle repose sur de simples et immuables lois d'équilibre, sur une synthèse que chacun doit retrouver, comprendre et appliquer à sa vie individuelle, organique et de pensée. ---- Le réveil des facultés, la mise en œuvre de toutes les forces et possibilités que détient tout être humain, ne sont empêchés que par l'état de déséquilibre existant dans et entre l'organisme et le cerveau. ---- Seul l'établissement d'une harmonie fonctionnelle parfaite permet développement corporel et cérébral complets, essor mental et spirituel. ---- La Respiration, consciemment et scientifiquement rythmée et exercée, permet seule, que corps, cerveau et pensée s'harmonisant, collaborent justement, par équilibration des *trois aspects* de la manifestation humaine. ---- L'intelligence, que tout être possède, mais qui est, ou déviée ou paralysée, ne devient opérante, créatrice, capable de guider tous actes, que lorsque l'organisme est rendu apte à répondre, à satisfaire aux injonctions de la pensée, et quand celles-ci, de plus, lui sont transmises par un système nerveux équilibré, justement sensible et contrôlé. ---- Normalisation fonctionnelle donne vie saine, pensée lucide. -
--- La Respiration tient sous son contrôle, vie physiologique et de pensée. ---- Etudier avec bon sens, pratiquer avec intelligence et persévérance, libérera tous et chacun, de tous maux, limitations et esclavages.

La *récitation*, le *chant* sont de parfaits moyens d'expiration et d'exercice mental.

PREMIÈRE LEÇON29

Relations de l'homme avec la nature et ses semblables. ---- C'est l'état des sens de perception, qui conditionne rapports et échanges avec l'ambiance, qu'il faut améliorer, afin qu'un judicieux contrôle s'établisse par observation, et évite les expériences regrettables et douloureuses. ---- Désordre fonctionnel, mental; répercussions et réactions sur l'individu et l'entourage. ---- Altération ou absence des facultés indispensables de compréhension, de déduction, d'application, créent le désordre. ---- Développement complet et harmonieux des 12 sens, par *respiration* et *détente*, permet de remédier à toutes déficiences organiques et mentales. ---- Amélioration, régularisation amplification des circulations sanguine et nerveuse, par la Respiration. ---- Récupération, vitalisation, efficience.

Premier exercice rythmique : amélioration de la vue, stabilisation mentale, développement de la faculté de concentration.

DEUXIÈME LEÇON51

Confiance en soi, et non en de prétendus pouvoirs extérieurs, est condition de réalisation. ---- Comprendre les lois vitales d'échange respiratoire, de récupération et de débit, de nutrition, de génération et de régénération. ---- Déterminer ses conditions d'existence par ses propres efforts, en orientant ceux-ci, d'après des principes de base, établis, non empiriquement, mais selon des données éprouvées. ---- La santé est point de départ de tous succès, en tous domaines. L'imagination dérégulée porte entrave à l'équilibre, à l'épanouissement mental. Vivre en accord avec les lois naturelles. ---- Non philosophie filandreuse, abstraite, mais observation, application et travail persévérant. ---- Développement individuel consciemment décidé et conduit. ---- Il n'existe pas de maladies inguérissables. ---- La maladie est la résultante d'un état d'erreur, de faute créant déséquilibre. Retrouver l'origine, la cause, remédier aux suites, et rétablir l'équilibre, en rentrant dans les lois d'harmonie, d'ordre, de vitalité, de pureté, qui régissent tout ce qui vit, existe dans la création, permet à tous, à chacun, de reprendre santé, essor, libre évolution. Soins corporels, détente, équilibre cérébral.

Deuxième exercice rythmique : Amélioration de l'ouïe; « claire audience » permet évaluation juste et décision conséquente.

TROISIÈME LEÇON59

Nos Exercices rythmiques sont des moyens de « redressement » organique, mental, infaillibles; ils conduisent graduellement, simplement, à un normal et constant perfectionnement de toutes les facultés cérébrales, de perception, de déduction, d'exécution, etc., à l'établissement d'un contrôle organique et mental complet. --- On ne peut parvenir à trouver *sa* voie que lorsqu'on a pénétré le mystère vivant qu'on représente à ses propres yeux, tant qu'on ne connaît pas : sa nature, son tempérament, sa base, et qu'on ne sait comment rentrer dans l'état d'harmonie que seul confère la santé, l'état de pureté organique. Etude et exercice donnent cette connaissance. -- Gaspillage des réserves de force nerveuse, désordres corporels et mentaux. --- Par exercice de la faculté de concentration, on parvient à utiliser et à rendre pleinement féconds tous ses dons et pouvoirs. --- Mémoire, contrôle mental et concentration; originalité. --- Individualisation : toute pensée émise par un individu doit avoir pris naissance en cet individu, et n'être point écho, reflet, répétition, mais bien représenter le vœu profond de cet individu. L'exercice de la faculté de concentration permet de se libérer de toutes suggestions et emprises; il amène, de plus, le libre épanouissement de l'intelligence et conduit à son accomplissement. -- -- Mode d'activité des trois groupes cérébraux : physique, intellectuel et spirituel. Leur harmonisation par la Respiration.

Troisième exercice rythmique : Développement de la mémoire et de la faculté de *concentration*.

QUATRIÈME LEÇON73

Il n'est qu'un moyen de rendre la respiration aisée, profonde, consciente, c'est d'accomplir journallement les Exercices rythmiques. --- Indépendance véritable, utilisation du pouvoir de guérison individuel. --- Concentration, sur soi, son but et son travail : « Fais ce que fais ». Contrôle organique et mental. --- Etat nerveux et musculaire; importance et rôle du *système nerveux* dans la formation de la pensée, et pour son exécution. --- Respiration, Alimentation, conditionnent la qualité des opérations vitales et mentales. --- Contrôle et maîtrise des « intelligences organiques », épanouissement des cellules cérébrales. Revitalisation.

Quatrième exercice rythmique : Amélioration, rééducation du goût, des fonctions digestives, des processus de nutrition. Rectitude des formes et retentissement sur les fonctions organiques.

CINQUIÈME LEÇON94

Electrisme et magnétisme : les deux formes de la force vitale se manifestant dans l'être. --- Vie est éternelle vibration; c'est la *respiration* qui est l'agent de liaison entre la grande et éternelle vibration universelle, qui s'individualise en l'être, et qui devient alors facteur de sa vie matérielle organique, et de pensée. --- *Respiration, chant, récitation*, irremplaçables moyens de développement. --- Suggestion, imagination, peur, crainte, maladie, etc., sont preuves de déséquilibre, de désordre. --- Guérir par ses propres ressources, moyens et efforts. --- Nul ne peut guérir autrui. Toutes stimulations et poursuite d'effacement des symptômes de mal, sont illusoire quant au fond. Chacun doit parvenir à se connaître, se conduire et traiter avec intelligence, en vue de parvenir à se maîtriser, à s'épanouir. --- Vitalisation pulmonaire, récupération nerveuse; alimentation; alternances des saisons, des temps de travail et de repos.

Se libérer en s'individualisant. --- La démarche correcte et son importance dans l'équilibre fonctionnel.

Cinquième exercice rythmique : *Circulation* et répartition des fluides électrique et magnétique dans l'organisme. Transmission au cerveau, des impressions sensorielles objectives;

transmission des ordres de la pensée dans la matière : par le canal de la moelle épinière. Etat et tenue de la colonne vertébrale et ses répercussions.

SIXIÈME LEÇON113

Libération des suggestions et emprises. ---- Conscience et possession de soi. ---- Respirer consciemment permet d'utiliser intelligemment volonté et libre arbitre; de prendre le chemin de la libération par développement individuel conscient. ---- Efficience par épanouissement et complet exercice des facultés mentales. ---- Présence d'esprit. ---- Croyances aveugles et convictions éprouvées. ---- Equilibration et débit des courants vitaux. ---- Système nerveux; activité cardiaque.

Sixième exercice rythmique. ---- Génération, circulation, répartition, et transmission à l'organisme, au cerveau, des fluides éthériques : résultats, produits de la conversion organique, par les poumons, des éléments puisés dans l'atmosphère par la respiration, et des substances alimentaires, par des processus d'*éthérialisation*, se produisant sous l'influence des sécrétions glandulaires.

SEPTIÈME LEÇON131

Assouplissement, étirement du corps, en toutes ses parties, au maximum d'extension. Maintien corporel correct, en marche, au travail, au repos. ---- Exercice spécial pour assouplir et redresser la colonne vertébrale Développement des facultés. ---- Sobriété, choix de la nourriture. ---- L'alimentation carnée est une erreur néfaste qui résulte d'un état d'inconscience, d'aberration, qui a provoqué une déchéance des qualités humaines, une dégénérescence organique qui va s'aggravant sans cesse. Aucune raison, scientifique ou autre, ne peut être invoquée pour défendre, soutenir ce fléau, qui est une entrave à l'évolution de l'être humain.

Alimentation saine. ---- Le jeûne scientifique, simple et régénérateur. Régime après jeûne. ---- Rajeunissement et renouvellement cellulaire ne s'obtiennent que par régularisation, normalisation des processus vitaux. ---- *Renaissance individuelle* par *individuels* efforts.

HUITIÈME LEÇON148

Toxicité de la chair animale en tant que nourriture humaine. Fermentation putride. Intoxication, acidification et déminéralisation organique. ---- La viande est impropre à servir à l'alimentation de l'homme. ---- Assimilation, élimination. ---- Sustentation et stimulation. ---- Lois naturelles de pureté, de vitalité. ---- Compréhension des immuables bases et principes qui régissent la vie humaine. ---- Alimentation naturelle. Simplicité, sobriété, ordre et économie sauveront le foyer et la race. La Femme, la Mère tient dans sa main les destinées du monde, c'est à elle qu'il appartient de ramener ordre et pureté dans les organismes et les pensées. Elle y parviendra, lorsque, dûment éclairée sur ses valeur, rôle, devoirs, vrais pouvoirs et responsabilités, elle saura se conduire, et ainsi, guider les siens. Erreurs de toutes espèces, maladies, déviations, il lui appartient de tout aplanir, faire cesser, quand elle saura reprendre sa place et qu'elle trouvera auprès des siens, la considération, l'aide nécessaires à son épanouissement, à son rayonnement.

NEUVIÈME LEÇON159

Tout est étroitement lié dans les domaines corporel, cérébral et moral, et la manifestation, la réalisation de la Pensée est directement influencée par tous états de mal ressentis par l'organisme. ---- Electrisme : sa génération, son débit. ---- Systèmes nerveux et musculaire; paralysies : rééducation. ---- Equilibre et harmonisation entre corps, cerveau, mentalité et spiritualité. ---- Centres nerveux, colonne vertébrale et moelle épinière : relations et équilibre. -- -- Conscience et individualisation. ---- Travail et attention. ---- Sens pratique. ---- Activité et inaction. ---- Génération des fluides vitaux, contrôle, utilisation; Eugénique.

Septième exercice rythmique : Génération, circulation, répartition du fluide électrique ou force nerveuse, récupération, contrôle

DIXIÈME LEÇON168

Echanges vibratoires. ---- Lois d'alternance et de récupération. Travail, repos débit organique, insomnie. ---- Nerfs et électrisme, récupération, recharge nerveuse. ---- Conditions d'obtention d'harmonie fonctionnelle et mentale.

Huitième exercice rythmique : Siège oriental; assouplissement, respiration. ---- Elasticité musculaire, tonicité vasculaire. Remise en état et position normale des organes du bassin.

ONZIÈME LEÇON177

Phénomènes, apparences, et réalité. ---- Exercices permettant d'affiner, de perfectionner l'appareil sensoriel, et de prendre contact et connaissance justes avec la vie objective; de développer les facultés de perception, de compréhension, d'observation, d'application. ---- Télépathie. ---- Mémoire. ---- La Respiration, son application directe, pratique, à tous les actes et travaux de la vie journalière, objective; l'appui qu'elle représente pour ramener à efficience toutes facultés latentes, rendre conscience à l'être, la Connaissance profonde, véritable, qu'il détient, innée en son centre. Ressouvenir. Vie profonde.

Neuvième et dixième exercices rythmiques : Traitement de la colonne vertébrale, rééducation des organes du bassin. Souplesse. Vitalité.

DOUZIÈME LEÇON192

Exercices dorsaux. Ptôses et déplacements des organes abdominaux. Exercices de genuflexion. ---- Renforcement de la résistance organique et nerveuse, conduite du débit vital. Science respiratoire. ---- Persévérance, intelligence. ---- Illusions et réalité. ---- Vie consciente et de plénitude, par l'application des lois concernant : *Respiration, Alimentation et Eugénique.*

EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT DITS ÉGYPTIENS

AVANT-PROPOS200

Races et évolution. ---- Processus de purification sanguine. ---- Valeur de l'exercice des postures « égyptiennes » pour la complète rénovation organique et mentale, pour la génération et la circulation des fluides vitaux, nerveux et glandulaires. Polarisation, équilibre, épanouissement des facultés mentales et spirituelles.

19 séries de postures :

Exercices digitaux, dorsaux. Attitudes, postures, assouplissement, harmonisation des lignes du corps, du visage. ---- Agenouillements. ---- Flexions. Extensions. Etirements. Manipulations de la colonne vertébrale.

Ces postures s'accompagnent toujours de chant ou de fredonnement. ---- Leur puissance sur le développement cérébral, et le moyen direct d'action qu'elles représentent sur l'organisme, le système nerveux, par l'assouplissement de la colonne vertébrale, et la rééquilibration organique générale qu'elles entraînent, en font le plus parfait moyen de culture, de développement humain qui soit.

Contrôle parfait de l'organisme, essor et réalisation de la pensée, sont assurés à qui pratique *journallement* quelques-unes de ces postures, en s'aidant de la Respiration rythmique.

N- 698. - Imprimerie Gouin. - Dépôt légal : 3e trim. 1963

Planche I

EXERCICES RYTHMIQUES



I



II



III



IV



IV



V



V



V

Planche II

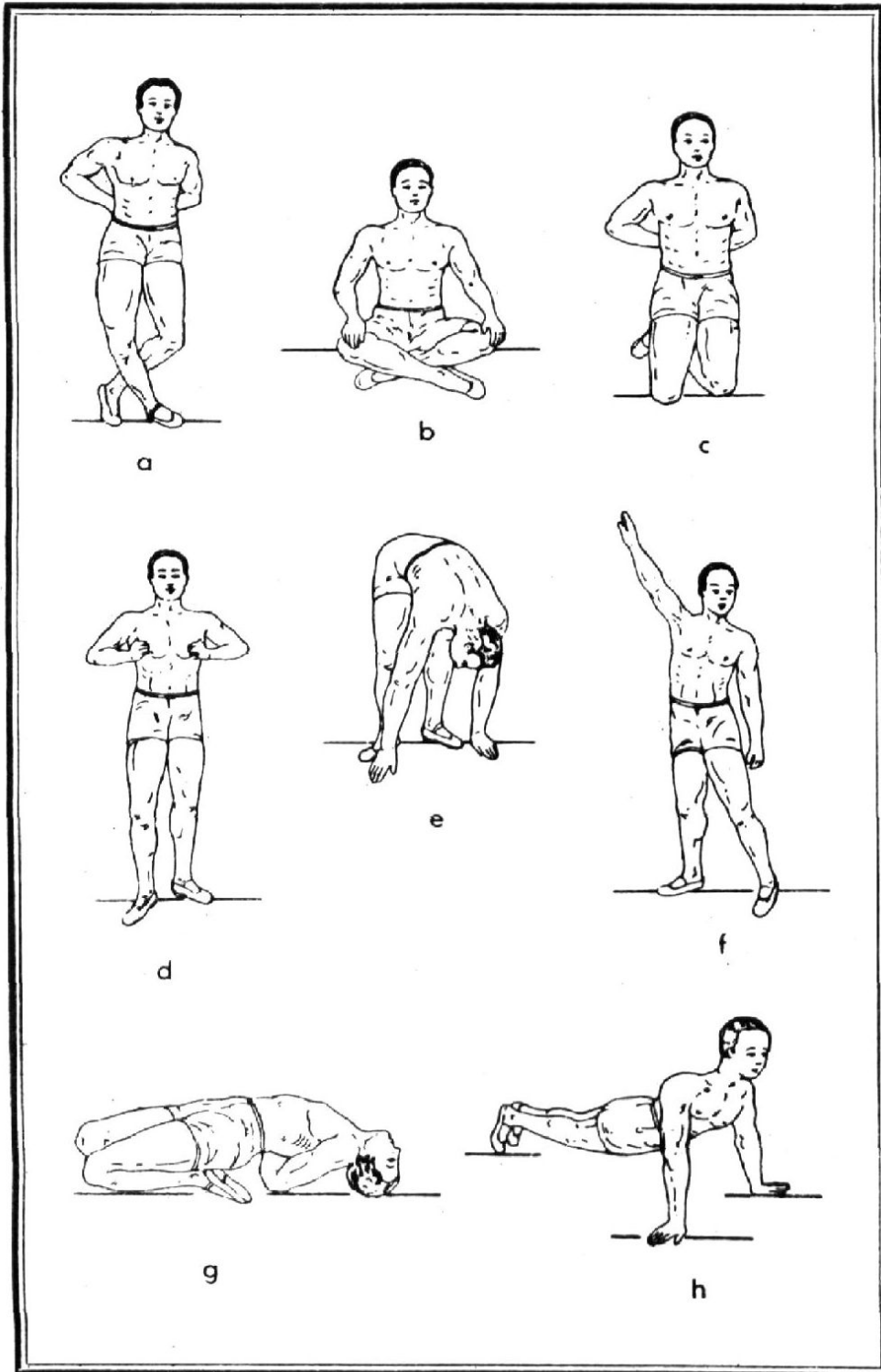


Planche III

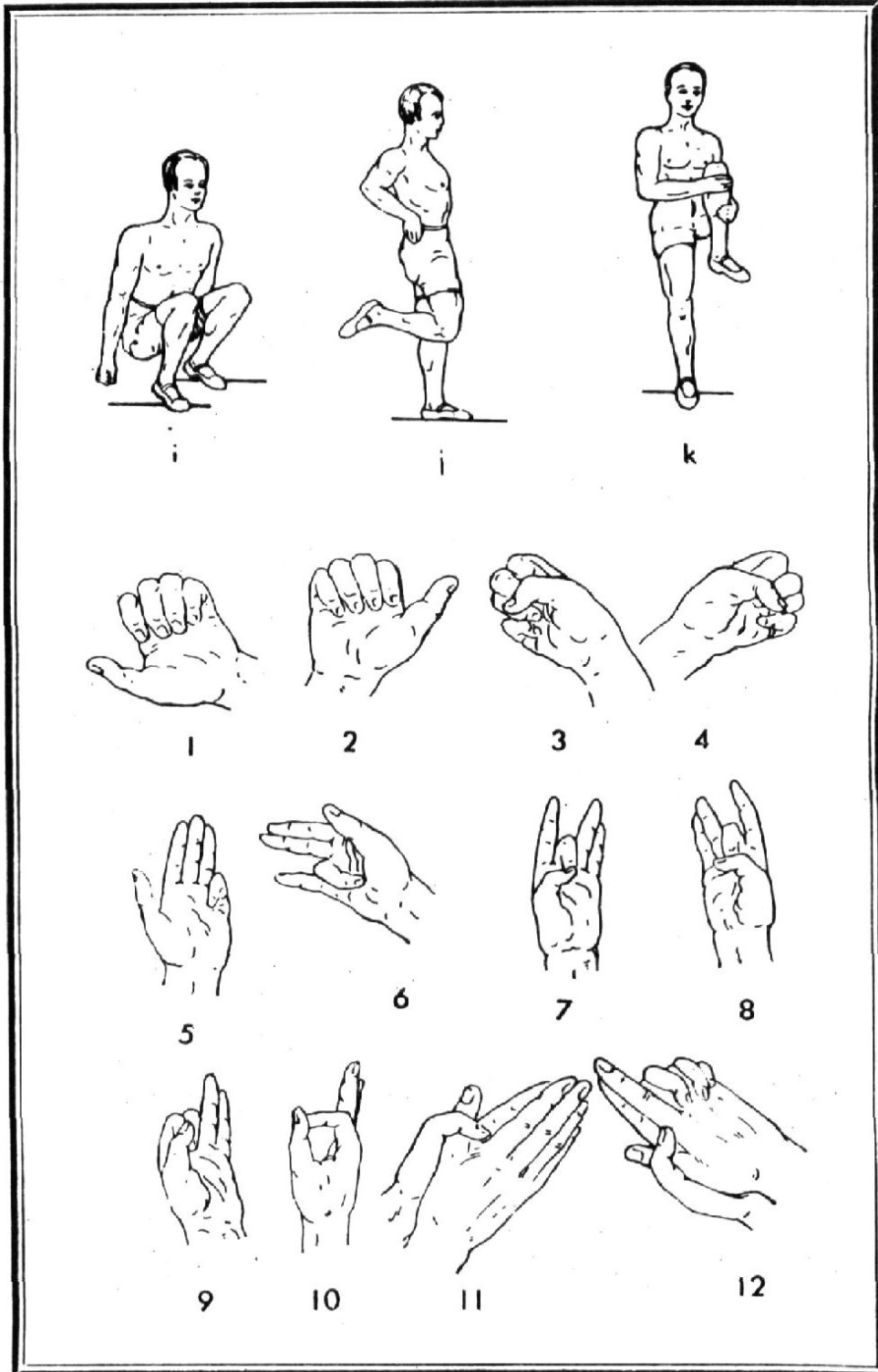


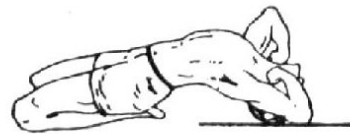
Planche IV



13



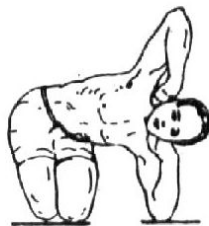
14



15



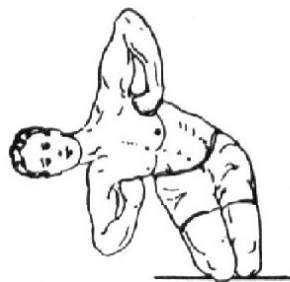
16



17



18



19



20

Planche V

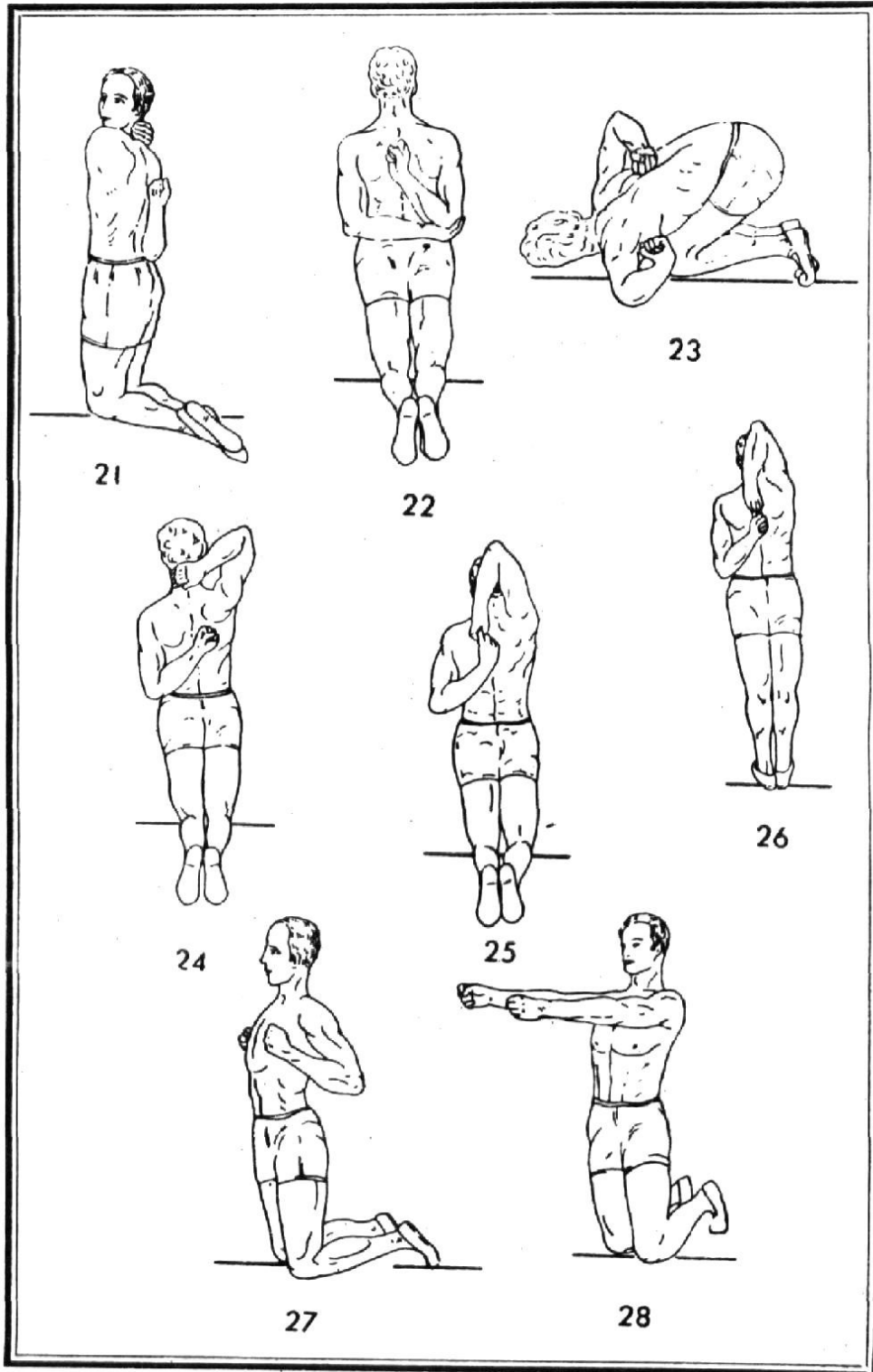
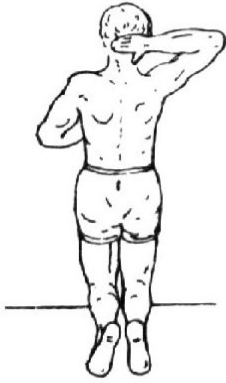


Planche VI



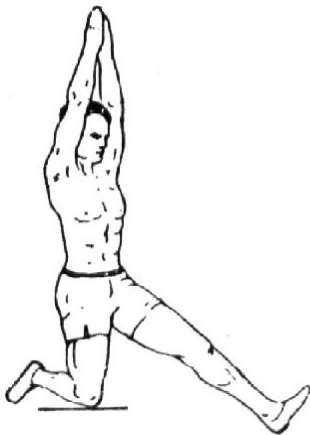
29



30



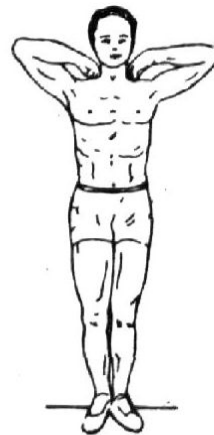
31



32



33



34



35



36

Planche VII



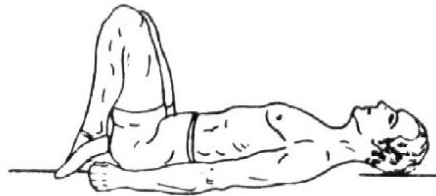
37



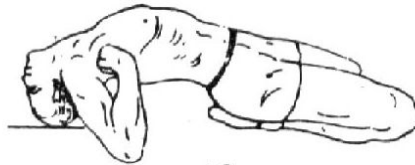
38



39



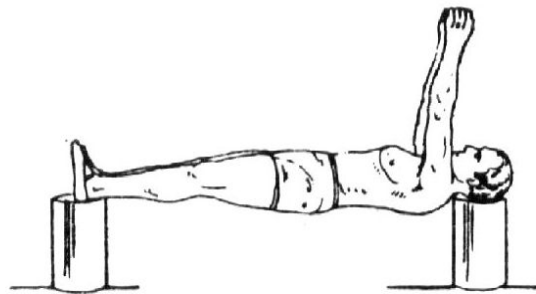
41



42



40



43

La Science Mazdéenne est, par excellence, la science de la vie.

Tous nos ouvrages traitent à la fois simplement et scientifiquement de tous problèmes humains; leurs enseignements synthétiques apportent à chacun les moyens de se libérer de toutes entraves : en rendant fécondes valeurs et facultés.

Eclairant le domaine de la physiologie dans ses multiples aspects et applications, et également dans sa correspondance avec celui de la psychologie, les principes mazdéens représentent la clé qui permet connaissance et pénétration individuelle aisée : par autoculture, de tout ce qui concerne la manifestation personnelle.

Chacun et tous ouvrages représentent ici des leçons complètes, qui, toutes convergentes, forment un ensemble absolument unique dont toutes les claires données sont d'application individuelle très simple, et trouvent leur emploi dans tous les actes et fonctions de la vie journalière :

Tous les âges de la vie y sont envisagés, expliqués, pourvus de bases et appuis sûrs, par :

Culture respiratoire méthodique.

Alimentation saine et sobre.

Soins et traitements régénérateurs et d'Eugénique.

Exercices vocaux et d'assouplissement.

Tous moyens qui assurent parfaite harmonie fonctionnelle, équilibre cérébral-mental, essor de la Pensée.

Travail essentiellement individuel, celui accompli ainsi, par chacun sur soi-même, est un travail de développement fécond et illimité.

NOS OUVRAGES

« LES LIVRES DE L'HEURE »
d'après le Dr HANISCH par G. Et C. BUNGÉ

L'ART DE LA RESPIRATION. ---- La Science de la Vie, ses applications directes à l'Existence, par la Culture respiratoire consciente. ---- Douze Chapitres ---- Leçons. ---- Exercices rythmiques et d'assouplissement. ---- Développement intégral harmonieux, corporel-mental et de l'Intelligence. ---- Planches de démonstration précise. ---- 620 pages (*Relié*).

PRINCIPES ALIMENTAIRES ET PRÉCEPTES D'HYGIÈNE GÉNÉRALE. ---- Santé et efficacité pour tous plans par nutrition et assimilation correctes. ---- Qualité des diverses catégories alimentaires : Variété et assortiments conséquents ---- Base de l'harmonie fonctionnelle et mentale. ---- 300 pages.

RECETTES CULINAIRES. ---- Divers facteurs régissant la diététique. ---- Valeur, indications, modes d'apprêts des divers aliments. ---- Régimes corrects assurant croissance développement, épanouissement parfaits de l'Homme, de la pré-conception à tous âges de la Vie. ---- Cuisine saine. Rationnelle, économique. ---- Recettes simples, savoureuses basées sur la Connaissance des Principes alimentaires et besoins particuliers aux divers Tempéraments et temps de l'Existence individuelle.

DIAGNOSTIC PERSONNEL. ---- Méthode scientifique d'autoguérison, de culture et d'enrichissement individuel par Connaissance des Tempéraments, Valeurs, qualités et réactions de l'être humain. ---- Essor normal de l'Individu par juste orientation de sa Vie, conforme à sa *vraie* nature : « Homme, connais-toi... », 280 pages.

RENAISSANCE INDIVIDUELLE. ---- Rôle et importance des glandes endocrines dans le développement organico-mental, et de la Pensée. ---- Etude approfondie de la Science de l'Eugénique, *Régénération* et génération conscientes. ---- Soins et traitements. ---- 300 pages.

MATERNITÉ HEUREUSE. ---- Conditions et possibilités humaines : l'individu, le couple et l'enfant dans la Vie et l'Existence. ---- Lois absolues et de l'Echange humain, leurs connaissance et respect comportent libération individuelle, Paix universelle. ---- 700 pages.

SAGESSE MAZDÉENNE. ---- Vie et Existence *humaines* et individuelle. ---- Collaboration et communion universelle. ---- Initiation vraie, pratique, *de l'être à soi-même* par pénétration des Lois de la Vie Une, régissant la Manifestation multiple, dans l'Existence. ---- Vrai Savoir seul confère Pouvoir. ---- 3 volumes, pages 292, 250, 252 (*Reliés*).

LA SCIENCE DU RESPIR à travers les Ages. ---- Valeur et rôle de la respiration, clé de la Connaissance, dans l'évolution des Espèces, Races et Civilisations conçues par les Sages de tous les temps. ---- Un portrait du docteur Hanisch. ---- 220 pages.

ÉVOLUTION RACIALE. ---- Aperçus sur l'histoire de l'Homme et ses universelles Possibilités d'évolution constante. Importance primordiale de la qualité du sang dans le développement humain. ---- 90 pages.

PNEUMATOLOGIE PRATIQUE. ---- Application journalière sensée de la Respiration au développement mental-spirituel. ---- Exercice quotidien. ---- 80 pages.

AVESTA. ---- Ouvrage unique, de valeur spirituelle *irremplaçable*. ---- Traité complet de culture humaine supérieure par Exercices vocaux, d'élocution, d'harmonie et d'assouplissement. ---- Recueil de chants avec musique et textes avestique à *réciter sur le souffle*. ---- 380 pages.

LES GATHAS DE ZOROASTRE. ---- Poèmes avestique. ---- Exercices de récitation rythmée sur le Souffle. La science appliquée de l'Être. ---- 140 pages.

LA VIE HUMAINE ET SES PROBLÈMES. ---- Synthèse des Enseignements de la Sagesse éternelle et humaine régissant Vie et Existence dans le Temps. ---- 3 volumes, pages 225, 250, 275.

VIE ET EXISTENCE. ---- Pensée Une et Manifestation multiple. ---- Création, Evolution, Perfectionnement : Matière, Mental, Intelligence, fusionnant, collaborant dans l'Ordre, l'Individu lucide, libre, succède à l'homme, et la Pensée règne. Eclairant Vie et Existence. ---- Connaissance, Souverain Bien. ---- 3 volumes, 248, 246, 321 pages.

POURQUOI ET COMMENT VIVRE. ---- Connaissance des Lois vitales humaines. ---- 3 volumes.

L'EXERCICE DE LA RESPIRATION. ---- *Re*-Connaissance des Lois vitales humaines. ---- Exposé général. ---- Deux précieux exercices.

LA SCIENCE MAZDÉENNE. ---- Son adaptation Conforme à l'Esprit du Temps.

NOS BROCHURES. ---- Détails et Documentation.

LES ÉDITIONS MAZDÉENNES
152, Boulevard Saint-Germain, PARIS-VI°
(Aucune filial ni succursale) C. Ch. Post. Marseille n° 51-21

