

DIAGNOSTIC PERSONNEL

DIAGNOSTIC PERSONNEL

D'après le Dr HANISH

Adaptation par Germaine et Carlos BUNGÉ

Connaissance de soi par l'étude du tempérament.
Méthode de culture et de guérison individuelles.



LES ÉDITIONS MAZDÉENNES
152, Boulevard Saint-Germain, 152
PARIS

PRÉFACE

Voici une étude, qui, au milieu du désarroi qui va croissant, apportera à qui veut vraiment reprendre meilleur équilibre et direction, tous les indications et moyens qui permettent à l'individu de regagner foi en soi et courage absolu, afin d'établir sciemment une ligne de conduite conséquente avec ses naturelles aspirations de bonheur.

« Se connaître », c'est savoir qu'on possède en soi tous appuis utiles, et être capable d'en user à bon escient. C'est savoir que l'être humain représente une suprême valeur et puissance, la plus grande, la plus belle et que, par Connaissance, il est appelé à l'enrichir encore, par l'application de son intelligence; c'est apprendre, comprendre, le merveilleux mécanisme vital, les moyens de l'entretenir, la source qui l'anime, en maintient l'équilibre, l'alimente indéfiniment, pour peu que la demande faite par l'homme, pour garder la vie, soit juste et basée sur des principes sains.

L'homme, peu à peu, s'est laissé étouffer sous des suggestions, a abandonné la direction de sa vie pour se perdre à la poursuite d'illusoires biens et entreprises... Pour satisfaire à de faux besoins, qui ont ruiné sa santé, fait dévier sa pensée, il s'est soumis à des lois fausses; cette soumission aveugle à des autorités factices ne put être qu'ensuite de ses fautes, de sa paresse.

Il a tout méconnu de ce qui est essentiel dans sa vie; il est passé à ses propres yeux même, au rôle d'accessoire, d'utilité, d'instrument. Profit, jouissance, étourdissement, dégoût parfois, ont fait taire toutes justes pensées de vie véritable et, petit à petit, de maître qu'il doit être dans la création, l'homme en est devenu la plus douloureuse, la plus misérable créature.

Crainte, angoisse, maladie, souffrance, asservissement sous toutes ses formes, voilà ce que l'homme a fait de l'existence, qui doit être un stade de développement, de compréhension, d'évolution, dans le travail heureux de l'accomplissement des facultés humaines.

Il fut facile aux « parasites », aux exploiters de toutes espèces, de s'installer, de dominer, de prospérer ! L'homme aveugle, misérable, fautif, est une proie toute prête pour tous ceux qui vivent en vampires, qui s'abreuvent de troubles et de mal, qui vivent de l'ignorance et de la sujétion qu'elle amène.

Tout ce qui fut, put être nécessaire, le fut sans doute, en tant qu'expériences, pour amener les esprits à plus de sagesse, de circonspection, de réflexion et d'intelligente initiative... L'évolution est une lente montée, que les écarts de l'homme retardent, contrarient, mais n'arrêtent pas.

Toujours plus d'êtres, considérant la vie telle qu'elle est et sentant ce qu'elle doit être, lâchent les pénibles sentes de routine et de redites, veulent penser par eux-mêmes, se retrouver, et vivre enfin selon un idéal vraiment humain.

De plus en plus doivent reculer devant l'éveil de la Pensée Humaine qui se reconquiert et s'affirme, les profiteurs, les faux dieux, les dogmes paralysants et moisis.

Un souffle passe, qui appelle, qui crée la liberté, vraie, puissante, invincible celle-là ! Et qu'on ne gagne point par révoltes ou crimes, qu'on n'arrache à personne, qui ne demande ni violences, ni duretés, qui ne condamne, qui n'asservit personne : une liberté qu'on retrouve en soi-même, par plus de conscience, de saine décision, par des actes droits, un travail utile.

Cette libération-là est la seule véritable; la seule qui délie vraiment l'homme de tant de chaînes qu'il se met lui-même, par sa volontaire soumission à ses travers, à ses passions : c'est

seulement de cela qu'il faut se libérer, c'est seulement cet ennemi en soi qu'il faut combattre et vaincre.

Liberté ! Crient les hommes, plus de maîtres !

Mais c'est en vous qu'est la plus terrible emprise que vous subissez, et c'est par vos laideurs et vos déficiences, vos prétendus besoins, que prennent autorité sur vous, ceux contre qui se tourne votre révolte ! Comprenez-le, ceux-là sont, comme vous, des esclaves de tant de fautes, de petitesse, d'ignorance, qui les font dérisoirement se croire et se déclarer maîtres.

Nul n'est maître, que de soi-même ! Il n'est point d'autre maîtrise enviable, il n'en est point d'autre digne d'un être humain.

Pour ne savoir point vivre et se tenir dignement, l'homme accepte des disciplines, se soumet vilement à des abus d'autorité.

Depuis que le monde existe, se sont, à toutes époques, succédées, selon les possibilités d'emprise offertes, mille et mille formes de geôles, pour l'esprit et le corps.

Asservis, méprisés, exploités, toujours plus douloureux, mille fois, les hommes se révoltèrent contre ceux qui les tinrent sous les différents jougs. Ce ne fut point inutile, certes, mais que d'atroces tueries et révoltes, où l'homme commit des crimes, qu'il dut infailliblement payer !... Le peu qui fut ainsi gagné de liberté, ne donna point la libération...

Ces moyens sont périmés. ---- La pensée, la conscience, le redressement individuel, maintenant, entrent en fonction, et plus n'est besoin, nous l'affirmons, de cruauté, de violence. Lorsque l'homme aura délibérément consenti à instaurer, dans sa propre vie, des règles de droiture, de pureté, de travail loyal et constant ---- qu'il aura renié vraiment les erreurs d'un passé qui ne lui correspond plus, qu'en un mot, il suivra une claire ascension vers un développement dont il consentira à accomplir les efforts que demande celui-ci, et qu'il ne croupira plus dans l'indolence, l'ignorance acceptée; qu'il saura se faire une saine et loyale discipline, qu'il suivra sans accepter aucune contrainte, mais sous la seule impulsion de sa conscience alors il ne connaîtra plus de lâche soumission, d'emprises étouffantes !

Il sera libre, vraiment, il agira en pleine harmonie avec sa conscience, son idéal et les lois qui régissent la vie, l'Evolution.

Ces belles pensées seraient bonnes, tout au plus, à faire le sujet d'une composition française bien pensante, si, comme nous le faisons toujours dans le cadre de l'Enseignement Mazdéen, nous ne démontrions que tout cela n'est pas verbiage, palabre, mais bien résultat d'étude, de compréhension, d'observation, d'application simple de justes principes, et de la connaissance acquise des lois vitales et d'évolution.

Les moyens suivent toujours et le mode emphatique, énonciatif, ici n'a pas cours ! Nous affirmons que quiconque est résolu à vivre en être humain, doit d'abord se connaître; connaître sa constitution trinitaire : physique, mentale, spirituelle, s'il veut être capable de se diriger avec clairvoyance dans l'existence; qu'il doit connaître également le mode de vie qui permet parfaite culture et épanouissement humain.

Les pages qui suivent, contiennent tout ce que l'homme a besoin de savoir pour gouverner son existence, des trois points de vue envisagés. Les trois domaines vitaux principaux régis par : nutrition, respiration, génération, les moyens de les réduire, d'en extirper maux et viciations, tout est traité là, non du point de vue habituel étroit, par classifications et étiquetage, non en séparant d'une manière antinaturelle, les domaines de la pensée et de la matière, mais du point de vue d'une synthèse qui fait ramener toujours toutes manifestations et effets à une cause.

Chacun y est rendu, par l'étude intelligente, capable de découvrir l'origine d'un mal, quel qu'il soit, et partant, de reconnaître les moyens d'y remédier.

Nous ne donnons pas ici ce qu'ont coutume d'offrir les livres traitant de ce sujet de l'équilibre organique qu'est la santé, et des moyens de le recouvrer. Qui voudra voir à telle lettre : telle maladie, et trouver illico, la fameuse drogue capable de faire éclipser cause et effet, fera bien de ne pas pousser plus avant sa lecture; il n'y a pas grand-chose dans ce livre pour lui, au moins, tant qu'il gardera cette mentalité... incomplète !

Trop d'intellectualisme, de hâte, de paresse, ont bouché à l'homme la voie de la juste recherche de soi, en soi !

Il est traité ici de l'Homme : organique et de pensée; les deux domaines sont toujours concurremment suivis et traités. Une harmonieuse liaison rend claire la compréhension, et de la vie et de ses lois, fait entrevoir les erreurs et leurs remèdes, rend à tous un espoir, non fait de creuses illusions temporaires, mais basé sur une juste conception de l'évolution humaine.

Ayant enfin, compris que souffrance et maladie sont suite d'erreurs... d'aiguillage, chacun, revenant au point de départ, ayant en main l'infailible horaire et levier qu'est la pratique rationnelle et consciente de la Respiration connaissant les lois de nutrition organique et de génération et régénération, appliquant les justes principes qui gouvernent ces domaines vitaux ---- chacun, nous l'affirmons, tient en main la clé qui lui permettra de trouver la solution de son problème.

Ce livre, pas plus qu'aucun de ceux écrits dans la forme, le cadre synthétique, convergent, que poursuit toujours l'Enseignement Mazdéen, n'est à lire, plus ou moins rapidement, puis à mettre de côté !

Il doit être attentivement lu, étudié, assimilé.

Ce que vous en tirerez aujourd'hui sera bien inférieur en résultat, en clarté, à ce qu'il pourra vous donner demain, si vous êtes consciencieux, et exercez attention et respiration.

G. et C.B.

=====

CHAPITRE PREMIER

Généralités.

La libération de l'humanité, la fin des maux qui l'accablent et entravent le développement normal, heureux de l'individu ne peuvent être obtenues que par une connaissance approfondie des lois naturelles, des justes relations de l'homme avec la nature et de ses devoirs vis-à-vis de lui-même.

Il est temps que l'homme décide de rejeter les fardeaux qui l'empêchent d'accéder à sa véritable place dans la création place de maître et non d'esclave. Il ne doit plus accepter de vivre inconsidérément, obscurément, péniblement, mais résolument, loyalement il doit chercher le chemin de la Connaissance, non seulement de la connaissance des lois qui régissent généralement la nature et le genre humain, mais de celles, plus directes et précises qui

concernent sa propre personne, son tempérament, ses caractéristiques ses possibilités, ses besoins ses parties faibles, etc., etc.; ainsi seulement il pourra prendre juste attitude dans la vie et opérer toujours harmonieusement dans toutes les circonstances et éventualité de son existence. L'étude des tempéraments confère, à qui sait la mener à bien et en tirer les justes conclusions et avis qu'elle comporte, le seul véritable pouvoir humain, tant sur lui-même, que sur l'attitude qu'il doit observer en toutes occurrences : aussi bien dans la conduite de sa vie corporelle, organique, que cérébrale, morale, artistique, spirituelle, etc.

Tout est en chacun, de ce qui constitue son destin, son évolution et la ligne individuelle de cette évolution. Il s'agit donc avant tout de *se connaître*, de déchiffrer son propre livre vivant; cela, mieux que toutes lectures indigestes, et le plus souvent inutiles, conduit l'être humain à la possession de soi, au véritable bonheur par l'épanouissement harmonieux de tous ses possibilités, facultés et talents. « Homme connais-toi toi-même, et tu connaîtras l'Univers », ainsi résumaient l'ultime savoir et sagesse, les Anciens, qui faisaient de cette maxime la base, le départ de la culture humaine et universelle.

Non seulement on apprend, en « s'apprenant », à connaître l'univers, mais on apprend à en jouir intelligemment, au lieu d'en être le jouet, la victime souvent !

Eclairé sur ses particularités, avantages ou déficiences, l'être acquiert, par application de son intelligence, le contrôle, la maîtrise de toutes ses manifestations, il n'est plus gouverné par elles, il les dirige, au contraire, et s'en sert au mieux de son développement.

Il lui devient possible d'amplifier, de rendre opérante telle faculté dormante, et également d'éviter les faiblesses, les écueils qui risqueraient de le faire trébucher. Quand un homme se connaît vraiment, il n'y a plus de défauts en lui, qui ne soient, par lui, tenus en bride, et dont il ne soit, avec le temps, capable de se faire même des appuis, en les contournant et harmonisant, en retrouvant et utilisant leur contrepartie, qui toujours existe, et dont il fait alors usage pour son meilleur essor. Il sait quelles orientations bonnes, meilleures, il lui est profitable de poursuivre; il connaît ses obligations envers lui-même, envers son entourage ---- auquel il consent tous égards et devoirs requis, mais auquel il ne permet jamais d'empiéter sur la libre et consciente direction qu'il s'est choisie, qu'il sait devoir être bonne et féconde pour lui, partant pour tous ! Il remplit tous ses devoirs, et sait également assurer ses droits, afin que l'équilibre, l'ordre, l'harmonie, règnent en lui et autour de lui.

Il reste ainsi toujours maître de lui-même, de sa vie et de tout ce qui se présente dans le champ d'action de son existence. Il parvient à se guider et ne veut plus dépendre d'autrui, il sait et veut tenir sa place, respecte celle de chacun, que jamais il ne lèse, mais soutient, au contraire, de toute sa conscience, de toute sa connaissance, en vertu, non seulement, de la loi de solidarité stricte, mais de l'amour universel, que sa recherche de la vérité lui a finalement fait reconnaître comme suprême moyen de perfectionnement; il assiste tous et chacun, par son travail, son exemple, constamment *voulus* meilleurs et plus efficaces. Il devient un être fort, honnête, conscient. Il poursuit un but devenant sans cesse plus clair à ses yeux, il écarte, naturellement, petit à petit, de sa route, tout ce qui serait susceptible de l'en détourner ou même de retarder sa marche.

Il devient chaque jour, plus fixé, recueilli, centré sur la voie qu'il a reconnue bonne pour lui et il travaille à équilibrer les trois domaines de sa vie. Il ramène en son corps, pureté, force, santé, il permet à sa pensée de s'exprimer librement, par l'exercice d'une activité cérébrale, mentale correcte; il atteint à l'épanouissement naturel, conséquent de sa nature spirituelle.

Tout dans son développement, suit une courbe régulière, harmonieuse; l'équilibre entre les trois formes, aspects, qui permettent la complète manifestation humaine, amènent en lui la parfaite connaissance, le bonheur par la saine et normale ligne d'une évolution consciente.

Seule, l'étude intelligente de l'homme par lui-même peut permettre à celui-ci de prendre la voie juste, de mener à bien sa triple nature et lui éviter les heurts, écarts et égarements. Sachant ce qu'il est, ce qu'il désire, et comment il doit y atteindre, il ne se butte plus obstinément, aveuglément à des impossibilités, il ne poursuit plus des chimères et des mirages. Il ne se cantonne plus dans la recherche étroite, la satisfaction d'un seul aspect de l'existence.

Il sait que cultiver uniquement en lui le côté matériel, par exemple, équivaudrait à régresser.

Il sait qu'une imagination brumeuse ou fiévreuse n'est pas la spiritualité et ne le conduira pas à la connaissance profonde des lois spirituelles, qu'inconsciemment il tend à retrouver.

Il sait qu'une activité cérébrale intellectuelle forcenée dessèche et n'a jamais conduit personne à l'épanouissement de l'intelligence, à la possession de la véritable connaissance salvatrice.

Équilibration des trois faces du problème humain, voilà en somme, le point à résoudre ! Et, qui acquiert la connaissance de soi, le comprend clairement, poursuit ce but posément et l'atteint sûrement.

L'étude des tempéraments, permettant la diagnostique personnelle, est certes, la plus utile, la plus importante, la plus intéressante de toutes les études que puisse entreprendre l'homme; elle rend d'ailleurs superflue anodine la plupart des autres, sur lesquelles se penchent et se perdent les fiévreux cerveaux humains égarés qui poursuivent, à faux, des directions qui les éloignent toujours davantage de leur véritable but, qui les conduisent dans les chemins touffus inextricables fatigants et interminables de l'expérience, alors qu'ils ont, en eux, le vrai départ pour retrouver *la* connaissance, qui tout simplifie, aplanit, éclaire.

« Homme connais-toi et tu connaîtras l'Univers » : sagesse éternelle à laquelle aboutissent finalement, toutes recherches, études, expériences et conclusions !

Commençons donc par là ! Aujourd'hui même !

Connaître parfaitement son organisme et les particularités bonnes ou mauvaises qui lui sont propres, voilà pour l'homme, le premier pas à faire sur la route du savoir ! Connaître l'instrument qui lui permet d'exprimer, de manifester sa pensée, d'accomplir ses vœux et désirs, est la connaissance indispensable, qu'aucun autre savoir ou talent ne remplacera, si cette base fixe, indispensable n'est pas établie.

Tout développement spécialisé, unilatéral, l'exploitation d'une ou plusieurs facultés, la mise en œuvre d'un talent même sublime, n'amèneront jamais parfait équilibre et développement humain, ne donneront pas le complet épanouissement de l'individualité, qui ne connaîtra ainsi jamais le véritable bonheur, la paix que seule confère la marche harmonieuse de l'évolution de l'être entier, le perfectionnement conséquent, triple, des trois aspects que l'homme représente, en une unité, dans la création.

Obtenir l'équilibre organique, l'harmonie fonctionnelle, donc, avoir la santé, cela seulement peut permettre à l'homme d'être en mesure de développer utilement ses facultés, de réaliser toutes ses possibilités et espoirs. C'est seulement si le corps est sain, pur, normal, que les pensées pourront se former clairement et donner juste direction et commandement. Dans un corps malade, impur, tout se trouble, est perverti au passage; l'individualité, l'âme, le cœur sont constamment desservis et trahis. La pensée innée certes, reste noble, pure, mais, ainsi qu'une image est trouble dans un miroir cassé et verdissant, de même les remous, les troubles corporels, les suggestions, déforment le vrai reflet de la pensée, du cœur, n'en donnent qu'images, échos imparfaits, déformés, dénaturés... Ce n'est jamais sa nature *véritable* que manifeste l'être fourbe, méchant ou impur, mais bien le reflet des troubles qui agitent son corps et son cerveau, et dont l'âme, de ce fait, n'est plus le guide obéi.

Il faut parvenir à établir parfait gouvernement et contrôle sur le corps et ses fonctions, connaître ses justes besoins et y pourvoir avec bon sens et intelligence. Ne permettons jamais à la matière d'outrepasser ses droits de simple serviteur et instrument ! Il faut acquérir la connaissance des lois naturelles et vitales organiques, et non point demander à autrui ce qu'il est juste de faire, mais *l'apprendre* par observation personnelle, intelligente et appliquer avec bon sens, le fruit de ses études.

L'homme dont l'intelligence se réveille, qui, peu à peu, devient conscient de sa vraie nature, de sa valeur, sent la nécessité absolue de se reprendre en main *individuellement*, de ne plus dépendre d'autrui, pour tout ce qui est relatif à sa vie organique et de pensée; pour définir, organiser, modifier, améliorer l'état de son corps, et rendre possible l'essor de sa pensée, de ses pouvoirs. Il se dresse devant l'erreur que représente toute soumission aveugle aux idées et décisions d'autrui, pour tout ce qui le concerne; il veut user de sa volonté, de son libre arbitre, gagner le libre usage de ses prérogatives, de ses droits d'être humain.

Il réprovoque et rejette cette ignorance, cette acceptation veule, qui livre pieds et poings liés, l'être inconscient aux « lumières », plus ou moins claires et précises, d'individus parfois sans vergogne, et dont l'état physique, mental et moral relèverait parfois largement autant du besoin de soins et connaissance, que ceux dont ils entreprennent la guérison, moyennant salaire !

Tout est en chacun et la Vérité est accessible à tous ! Le « commerce » de la santé est résultat de la paresse et de l'incompréhension des êtres indolents qui ont décliné leurs devoirs et responsabilités vis-à-vis d'eux-mêmes ! Un « docteur » était, à l'origine, un guide qui enseignait les lois vitales correctes, qui éclairait chacun sur ses conditions et obligations, au point de vue de l'obtention, du maintien de l'équilibre corporel qui confère la santé; qui ramenait au jour les lois et règles de vie saine, oubliées, méconnues, et qui montrait le danger des transgressions et abus.

Peu à peu, chacun se cantonnant dans un domaine strict, se « spécialisant » et oubliant l'ensemble des lois qui gouvernent sa vie, méconnaissant la base, le pivot qu'il représente dans toutes les entreprises qu'il mène, s'est implantée cette fausse habitude, désastreuse, de s'en remettre à qui voulut bien se charger de la besogne délaissée ! Ainsi, il y eut toujours plus de spécialisation en tout domaines, ainsi se détruisit toujours plus l'esprit d'ensemble, de synthèse, d'harmonie. Si cela fut, dans toutes les manifestations de l'activité humaine, plus ou moins regrettable, ce fut, au point de vue de l'équilibre et du développement individuel harmonieux, une grave erreur aux conséquences désastreuses.

Chacun en vint à penser qu'il n'avait pas même lieu de connaître, de comprendre son organisme, son jeu vital; une incohérence perturba tous les actes vitaux : alimentation, élimination, génération, devinrent, ou plutôt redevinrent, actes tout aussi instinctifs et machinaux que chez l'animal. L'homme suivit en tout des appétits et instincts aveugles. Sa nourriture, lui devint grossière satisfaction de gourmandise, son choix méconnut toutes les lois de pureté et d'harmonie; son corps couva, entretint impureté, fermentation, pestilence. L'impureté, la mauvaise composition du sang, des humeurs, créèrent désordres et maladies, et retentirent toujours plus fâcheusement sur l'économie organique, l'activité mentale, sur l'exercice de la pensée. Des erreurs, des non-sens absolus, se glissèrent, et il commit cette faute dont la race entière paye durement les suites, de se nourrir de chair animale, en voie de décomposition. La dégénérescence qui s'en est suivie, ruine corps et pensées, et les artifices de l'homme, qui veut, par des moyens impropres, échapper aux suites de ses fautes, ne font qu'aggraver toujours plus son mal profond. Il semble que l'homme, pris dans un cercle infernal, doive y tourner jusqu'à épuisement et à se détruire lui-même, par ses excès même !

Il ne saurait cependant en être ainsi ! Il y a une porte, il y a *toujours* une porte, pour quiconque, quelles que soient ses erreurs et quelque bas que soit le degré auquel il est redescendu. Mystiquement on nous a dit : « Dieu ne veut point la mort du pêcheur », et nous, nous disons : « Il ne serait ni juste ni utile que fût détruit l'ignorant qui agit mal, il est un chaînon de la suite

des êtres; il y a une utilité certaine à sa présence ici, pour lui-même, et pour tous; par conséquent, l'anéantir parce qu'il a manqué à son devoir, par ignorance, serait absolument sot et vain, et ne profiterait ni à lui, ni à personne; il « partirait » sans avoir tiré enseignement de son passage sur terre, qui n'eut cependant que ce but, de l'éduquer, de l'éclairer, de le faire avancer, évoluer; donc, il ne peut pas être dans la loi de la création, dans la juste marche évolutive, que l'homme ne trouve pas sur sa route, le juste enseignement qui lui permettra de se reprendre, de redevenir sain, normal, utile, de progresser et de remplir ainsi le rôle pour lequel il fut créé ! »

Que l'homme ait durement, profondément manqué, certes ! Il s'est enfoncé dans l'erreur avec frénésie. Des plus belles et nobles fonctions de son organisme il a voulu tirer laides et basses jouissances; sa descendance est tristement déçue et souffre toutes les misères qu'un corps appauvri, malsain, aux fonctions viciées, peut apporter à son possesseur ! La génération humaine, le droit de donner la vie, sublime privilège est fonction aussi bassement machinal et inconsciente, pour la plupart des êtres, que la simple reproduction animale instinctive ! Ce qui est, chez l'animal, normal est monstrueuse faute chez l'homme; il en paie durement les suites et les paiera toujours plus cruellement, car l'évolution suit son cours et il faut, de gré ou de force, la suivre ! Les possibilités de lumière, de connaissance sont toujours plus largement diffusées : qui ferme volontairement les yeux, est plus coupable chaque jour, car ses chances de libération sont plus grandes aujourd'hui qu'elles ne l'étaient hier !

Se connaître, retrouver la Loi naturelle et ses relations avec la vie humaine, n'est pas aussi complexe que le pensent, généralement, ceux qui se sont déchargés sur autrui du soin de conduire leur vie ! Il s'agit de vouloir et de se mettre en état de réceptivité, en observant détente et *respiration* méthodique et consciente, et rien alors, ne reste compliqué ou obscur, en quelque domaine que ce soit ! Ce sont les artifices constants dans lesquels nous nous complaisons, les étroitesse, les limitations, les déviations de notre pensée, embourbée sous tant de règles et de suggestions fausses, qui font apparaître tout à nos yeux, sous un jour confus et embrouillé.

Il s'agit de « laisser tomber » la majeure partie, la totalité parfois, des « connaissances » désastreuses que nous avons entassées, par routine, ou encore par orgueil ou goinfrerie intellectuelle; le plus souvent, d'ailleurs, nous n'avons point choisi nos voies et moyens d'information, et avons, comme de pauvres moutons, suivi dans l'ornière, le troupeau !

Bon ! Mais dès que nous respirons, nous redevenons *individu* et ne sommes plus numéro de troupeau, il nous est donc, non seulement possible, mais indispensable, de prendre de suite, une autre direction !

« Homme connais-toi » : Reconnais-toi ! Retrouve toi ! Cherche pourquoi tu es là ! Demande-toi ce que tu veux ! Et surtout travaille, loyalement, honnêtement, courageusement à l'obtenir ! Rien ne t'est refusé, jamais, que par toi-même !

« Homme connais-toi »... ces mots, admirés, ressassés, sont devenus lieux communs, vides de sens. Ils détiennent cependant toute la vérité, sont la voie et les moyens ! Habitons-nous à ne plus les entendre, les dire, les répéter machinalement, mais attachons notre pensée à leur sens profond; cela ne sera point temps perdu, car nous serons, lorsque nous les aurons compris et appliqués selon leur sens véritable, délivrés, libérés d'un coup, du soin fallacieux de tant d'autres recherches et études compliquées, qui ne représentent que sentiers tortueux et détours, qu'à parcourir, nous perdons un temps précieux, pendant lequel nous nous éloignons toujours plus de la simple, droite et bonne route qui est la *nôtre*, que nous nous oublions, négligeons et méconnaissions, gaspillant vie et possibilités.

N'oublions jamais que *Je* suis centre, but et moyen de tout ce que j'entreprends ! Il faut donc que chacun fasse d'abord tous les efforts pour savoir comment il doit se conduire, et comment il peut devenir apte à réaliser le mieux et le meilleur, pour lui-même, et partant pour tous ! Il est attendu de l'homme qu'il devienne libre, conscient, heureux, capable de représenter la beauté

créatrice partout là où il vit; qu'il soit capable de démontrer et d'entraîner chacun ---- par son exemple et son amour humain ---- à l'épanouissement de sa claire conscience, à l'acheminement vers le but de perfectionnement indéfini pour lequel il fut créé.

Chacun, ainsi réalisera, en plénitude et joie, ce qu'est la vie véritable, vécue avec conscience et pureté. Tous ont en vue, parfois très obscurément, mais intuitivement ils les recherchent, même dans leurs écarts, ces désirs, ce but. Cela est inné, inscrit au plus profond du cœur de l'être humain; quel que soit l'échelon actuel de son existence présente, à travers embûches, erreurs, détours et souffrances, il lutte seulement, même et souvent à son insu, en vue d'atteindre à la réalisation de ce but de perfectionnement.

Mais l'homme a pris de mauvais chemins, il s'est laissé détourner, il emploie de faux moyens, il a lâché la réalité pour l'illusion, il s'est complu à ce qui lui a semblé plus facile, il a perdu de vue le but éternel, lointain, infini, mais réel, pour saisir l'immédiat, la possession, l'irréel. Il poursuit, durant toute sa vie, des mirages, des illusions, des sensations; et, pour gagner le but vrai, inscrit en son cœur, il emploie de lourds et vils moyens, où la recherche de la satisfaction directe, par le moindre effort, à toute son attention, ses préférences ! On doit *gagner* son bonheur, et ce ne peut être que par travail et efforts loyaux, « aide-toi, le Ciel t'aidera ! »

En diagnostique jamais proverbe ne trouva meilleure application ! Personne ne peut faire pour nous, la besogne, et, qui que nous en puissions charger, *elle sera mal faite* !

« L'homme est à lui-même sa loi ». Oui, et il est enfantin à lui, tout autant de se plaindre, que de croire à la possibilité de merveilleuses intervention extérieures, que n'auraient pas provoquées, amenées, ses courageux efforts ! Rien ne vient à l'homme, en bien ou en mal, qui ne soit juste correspondance, qui n'ait relation certaine avec ses agissements et intentions; que ce soit plus proche ou lointain, peu importe, mais inévitablement, « on récolte ce que l'on sème » ! Rien ni personne ne peut nous aplanir la voie, nous adoucir les angles, nous « dorer » les pilules; si, apparemment, nous trouvons opportunément, aides et facilités, c'est que nous les avons *préparées* par des pensées et des actes justes, peut-être lointains, mais certains !

Chacun souhaite connaître, posséder ce bien inappréciable qu'est la santé, amenant l'épanouissement mental, et réaliser les possibilités que cela comporte; mais l'homme agit en dépit du plus élémentaire bon sens, pour retrouver ---- après l'avoir perdu ensuite de fautes et transgressions multiples ---- ce trésor qu'il détient, qui est en lui, et non partout là où son intellect le lui fait espérer trouver !

Il n'est pas jusqu'aux plus élémentaires lois vitales, qui ne soient oubliées, méconnues, bousculées par tous, de façon telle, qu'on est, non pas révolté devant la détresse humaine, mais émerveillé de constater l'état, apparemment presque normal ---- malgré les horreurs qu'il dissimule ---- de l'humanité égarée coupable ! On reste béant d'étonnement, à constater son apparent équilibre ---- instable, évidemment ! ---- malgré les désordres et inconséquences qu'elle accumule toujours plus délibérément.

L'individu courant vit à l'encontre de toutes les lois naturelles. Maladies, misère, déviations physiques, mentales, morales, en font un pauvre être ballotté, affolé, cherchant ---- les yeux clos ---- au milieu d'un monde d'obstacles, par lui créés pour la plupart, la santé, la paix, le bonheur, avec la même inconséquence qui feraient, un oiseau, chercher abri et pâture au sein des flots, et un poisson sur une branche de cerisier en fleurs ! Ses moyens faux l'enfoncent toujours plus avant dans le chaos, et il gémit toujours plus fort.

Il veut être sain, fort : il se nourrit de cadavres ! Empoisonné par logique suite, il veut guérir : il absorbe alors des médicaments !

Sans se soucier de l'origine du désordre qu'il déplore, il s'en réfère à des opinions erronées, il emploie des moyens grotesques ou dangereux, il compte sur des aides ---- incapables, s'il

voulait bien y réfléchir ---- de réparer des erreurs de fond que lui, a commises et renouvelle journallement, et qui seules, ont créé le terrain mauvais où se développe un mal qu'il combat, par un autre genre de mal !

La source, le départ du désordre, du mal, est dans sa pensée déviée, pervertie.

Tant que de là, il n'aura pas extirpé le mal, pour y substituer plus justes et sains principes, continueront de l'accabler, tourments, maladies et misères ! C'est très simple ! Et, ni doctes paroles, grimoires coûteux ou fioles nauséabondes, ne changeront rien au fond de l'histoire ! Et, tout aussi marri, contrit, endolori et aveugle, l'homme qui veut santé, force et paix, en continuant à se nourrir de cadavre, à s'alimenter en dépit du bon sens et à absorber des quantités alimentaires incompatibles avec ses besoins et sa dépense physiologique, poursuivra un obscur et dur chemin sans aboutissement, ni réalisation véritablement humaine !

Pour l'individu, le solde de cette marche « à l'écrevisse » s'acquitte en souffrances dans son corps, dans son cœur, en lui, et autour de lui, en tous ceux qui dépendent de lui.

Pour la collectivité, les peuples : difficultés économiques, tensions causées par les abus et fautes, se résolvent en guerres, épidémies, dégénérescence de la race.

Remonter aux causes, retrouver les erreurs, remédier à leurs conséquences, chacun par soi-même et pour soi-même d'abord, voilà en somme, le but de l'Etude de soi-même et des tempéraments humains, par diagnostic personnel, ou auto-diagnostic.

Chacun est à même d'apprendre à se connaître, et de comprendre, et déduire ensuite, quelle est la conduite à tenir dans la vie, pour tirer de celle-ci le maximum d'enseignement et, par conséquent, de rendement utile, en retirant le meilleur parti des possibilités et avantages donnés par son tempérament individuel, en sachant aussi, renforcer ses côtés faibles, afin d'éviter les écueils qui risqueraient d'aggraver ses déficiences.

Même délicat, un individu *intelligent*, qui se connaît parfaitement, et sait se guider, peut «tenir» mieux, plus longtemps et être plus productif que tel être, vigoureux, mais ignorant et inconscient des lois de conservation, d'entretien et d'emploi de ses forces vitales, et qui brûlera comme paille, toutes ses magnifiques réserves, dans des excès nuisibles, des efforts inutiles, pour assouvir de prétendus besoins qui ruinent sa vie corporelle et mentale.

L'art médical, nous le répétons, n'eut, à l'origine, que ce juste but de rappeler à l'observation des lois de vie pure et saine, les moins avancés, incapables de se faire une ligne de conduite; cela était juste, mais l'exercice de cet art, humain par excellence, est devenu faux lorsque l'homme en a fait une profession, devant assurer sa vie matérielle.

Tout y est, de ce fait, dévié, dénaturé; le but, qui devait être noble et altruiste, a perdu son caractère, sa beauté et toute efficacité réelle.

Petit à petit, s'y est glissé l'esprit de profit, et de rapides résultats sont exigés et obtenus par des moyens toujours plus scabreux et plus faux, moins « humains ». L'observance des Lois naturelles et vitales humaines, n'y est, la plupart du temps, pas du tout prise en considération, et, de par les conditions toujours plus fausses sur lesquelles l'homme base sa vie, il fait des demandes de secours toujours plus déraisonnables, afin de retrouver sa santé qu'il gâche, et la médecine répond à ces demandes, par des offres toujours plus osées, plus dévastatrices, plus coupables. C'est la course à l'audace, à la sottise, à la folie, à la mort.

Malades et « marchands » vont à l'abîme !

Toujours plus d'artifices, de moyens dangereux pour obvier, en surface, à des fautes profondes, qui ont leur racine au cœur de l'homme égaré. Toujours plus d'inconscience de part et d'autre,

d'aberration, d'inconséquence, ceux qui se confient, ceux qui conseillent, rendent chaque jour plus graves souffrances et misères.

Santé à tout prix, de suite, est le seul but envisagé par le patient ! Masquer, replâtrer vite par tous moyens, tant bien que mal et sans voir plus avant, ni dans les causes ni dans les suites, est le mauvais travail de celui qui devait redresser, guider, éclairer ! C'est la méthode moderne du « pourvu que sa tienne aussi longtemps que moi...! » Monstrueuse ignorance, inconscience destructrice !

Il existe certes des hommes, dignes de ce nom, qui pratiquent la médecine, qui sont honnêtes, droits et de parfaite bonne foi, et dont la vie de labeur, en vue d'un soulagement de l'humanité, est digne de respect. Nous ne mettons pas en doute qu'il en est qui luttent contre la dégradante tendance à tirer profit sans efforts qui règne dans cette « exploitation » de la misère humaine ! Il en est, qui, de toutes leurs forces, de toute leur intelligence, de tout leur amour de l'humanité, essaient d'arrêter les progrès du mal...

Nous voyons que le plus souvent, ils pèchent par la base et ne considèrent pas les lois organiques, vitales, selon leur degré d'importance. Ils prennent généralement, *l'anormal* comme point de départ et de comparaison; ils sont parfois dans l'ignorance des lois étroites d'analogie, reliant corps et esprit. Ils ne savent pas toujours ramener aux points importants qui les ont déterminés, les effets et symptômes qu'ils constatent, et ils combattent ceux-ci de manière isolée, inconséquente, inopérante.

Vivant, pour certains, souvent de manière anormale, ignorants de la loi suprême de pureté, et ne sachant ou ne pouvant encore reconnaître où se trouve la vraie source de revitalisation humaine: dans l'atmosphère; n'ayant point encore compris l'importance primordiale du fonctionnement du système glandulaire et des lois de régénération et de génération, ils vont à la dérive, malgré une bonne volonté, souvent évidente.

Patients et... assistants ont égale mauvaise part dans la conception du mal et du bien, de la maladie et de l'équilibre trinitaire qu'est la santé; ils auraient donc égale mauvaise grâce à se plaindre, l'un ou l'autre, des résultats mauvais de leurs rapports et relations ! Et, même où il y a abus, nous ne saurions prendre en pitié qui s'y soumet !

On ne commettra d'erreurs, d'excès contre l'individu, qu'autant que celui-ci, par paresse et inintelligence, s'y soumettra ! Nous ne plaignons pas, nous offrons lumière et connaissance !

Quand l'homme se libérera de sa paresse, de son goût du moindre effort, il deviendra plus clairvoyant, plus énergique et cherchera en lui sa solution, il ne s'assujettira plus à autrui; il ne consentira plus à être dépendant, soumis, pas plus dans ce domaine de sa santé, que dans aucun autre !

C'est pour ne point s'astreindre à la réflexion, à l'attention, aux utiles soins journaliers que réclame son corps, à l'observation de ses réactions et besoins personnels, que l'homme préfère avaler ses boîtes de pilules et aller raconter à un quelconque monsieur, très grave ---- qui le plus souvent n'en a cure ! ---- ses misères ridicules, ses laideurs, ses angoisses, et, se diminuant à ses propres yeux, demander humblement : d'où me vient ceci, que faire en cet état, que *voulez-vous* que je fasse ?

Le grave monsieur est d'ailleurs parfois, sur ce même point, ou sur tout autre, tout aussi empêtré et perplexe pour son propre compte, et s'agite dans un pétrin non moins ni plus pâteux que le consultant ! ---- Mais n'importe, il est là pour dire ---- et surtout donner quelque chose, il le fait ! Il n'est pas plus critiquable que le questionneur ! Le borgne s'accroche à l'aveugle, et ainsi va, s'aggravant toujours plus, la dégénérescence humaine.

Ni l'un ni l'autre ne devraient passer ainsi sottement leur temps : qui à demander, qui à passer un lumignon fumeux ! Chacun doit travailler à acquérir la *connaissance de soi*, et mettre personnellement en œuvre, les moyens de redressement de l'état, par lui reconnu mauvais.

Au lieu de cela, par tous moyens ---- inefficaces quant au fond, et dangereusement trompeurs quant à l'apparence et aux résultats immédiats ---- la médecine, la prétendue science, violente, déplace les symptômes, les effets, chargeant du fardeau un organe après l'autre, ne détruisant le plus souvent un mal que pour en créer un autre.

La source d'un état de mal organique fut *toujours* creusée par suite d'erreur, faute humaine, récente ou lointaine. Ce mal dure, parce que la déviation continue de s'accroître, et que le dérèglement ne peut ainsi s'amender, donc revenir l'état normal, sain. Le seul moyen juste, de reconquérir la santé, est d'en connaître les lois, de comprendre et reconnaître par quelle erreur on a violé ces lois, contrarié leur libre jeu naturel, et d'appliquer les mesures et réformes nécessaires à la « rentrée » dans l'ordre et l'harmonie, de redresser donc les conditions erronées, en s'appuyant sur l'étude de la nature, de ses lois, et sur celle, plus directe, plus étroite et particulière, du tempérament individuel.

A première vue, les esprits simples et timorés se croient perdus devant ce problème de la santé, et supposent qu'il ne leur sera pas possible d'embrasser pareille étude.

Ce n'est pas compliqué comme on est tenté de le croire ! Cette étude est d'ailleurs attrayante au possible, et cause, à chaque pas, satisfaction et profits.

Il s'agit de parvenir à comprendre le simple jeu d'action et réaction qui joue sans cesse entre la nature et l'organisme humain. Le fonctionnement de la machine humaine est simple, c'est l'homme qui a enchevêtré, dérégulé le mécanisme; s'il consent à envisager le problème, en le prenant à la base, en ne négligeant aucun des *trois aspects* sous lequel il se pose, il ne tardera pas à connaître son corps, son instrument, à savoir le manier, le conduire et à en tirer le maximum de rendement pour lequel il fut créé.

Nous le répétons, il faut garder constamment en vue les trois formes et manifestations qui caractérisent la vie humaine nous ne devons jamais nous départir de la règle d'observation de ces trois domaines, également utiles pour l'équilibration finale, totale; que l'un ou l'autre soit poussé à fond, au détriment de l'autre, et tout est chaotique et désordonné.

D'après les principes mazdéens, nous reconnaissons, nous l'avons dit, trois groupes cérébraux régissant trois groupes organiques. L'étroite relation existant entre ces groupes, organiques et cérébraux, fait que les uns et les autres réagissent immédiatement l'un sur l'autre.

CHAPITRE II

Les trois groupes cérébraux et leurs relations avec les trois principaux groupes organiques.

Invariablement, quelque but que se propose l'homme, il lui faut envisager l'harmonie entre ces domaines, et pour y parvenir sûrement et mener à perfection son développement individuel : physique, mental, spirituel, il doit observer les trois points suivants, également importants, qui correspondent respectivement aux fonctions des trois groupes cérébraux et corporels déjà mentionnés :

1° La pratique d'une Respiration profonde, exercée sous le contrôle d'une pensée consciente de la valeur et du but de celle-ci, qui est, de mettre par son intermédiaire, l'homme en contact

direct, constant avec la véritable source de vie contenue dans l'atmosphère : Vie, non point seulement organique, mais aussi, vie de pensée, de relation, union avec la Pensée universelle.

En effet, l'homme devenu conscient, ne puise plus seulement dans l'atmosphère, la *seule* force matérielle, ainsi que le fait l'animal et l'être encore rudimentaire; dans l'éther, il trouve la substance infinie, indéfinissable, qui permet le développement de son cerveau, l'épanouissement de sa pensée, de tout son Être parfait.

L'individu qui sait respirer et qui applique sciemment, volontairement ce savoir, dans tous les heures et actes de sa vie, a trouvé la Porte qui le mènera à la connaissance de lui-même, à la Connaissance suprême.

La fonction respiratoire est sous le contrôle du groupe cérébral *intellectuel* régi par les organes respiratoires, pulmonaires.

2° L'Alimentation saine et pure est un des « moyens » qu'il faut également strictement observer et appliquer, afin d'entretenir des fonctions organiques, des réactions vitales pures, harmonieuses.

C'est au moyen des éléments puisés par une alimentation correcte que s'entretient, en partie, le renouvellement de la vie organique cellulaire, matérielle. Justement conduite et comprise l'alimentation est une aide, représente un moyen d'entretien et de réglementation pour ainsi dire, du débit vital humain. Bien comprise, elle est aide soutien; impure et mal comprise elle est un des plus sûrs moyens de destruction de la santé, par l'empoisonnement, la dégradation et l'usure qu'elle provoque.

La fonction digestive est sous le contrôle du groupe cérébral *physique*, matériel, et s'effectue au moyen de l'appareil digestif comprenant les organes situés dans la cavité abdominale.

3° L'application d'une hygiène appropriée, du système glandulaire, régénérateur au moyen de soins d'Eugénie scientifique, rationnelle. Ces soins ont une importance capitale, au point de vue du maintien, du renouvellement constant de la force de la santé, de la jeunesse, du développement, de la valeur individuelle, physique, mentale, et de l'avenir de la race.

L'appareil génital, tout particulièrement, demande soins et attentions; ses fonctions et buts, méconnus, ont amené maladie et dégénérescence; c'est par l'oubli des lois qui régissent la génération et la régénération, que l'homme en est venu à l'état de dégénérescence de chaos, de misère où il se débat vainement.

Les fonctions génératrices et régénératrices sont sous le contrôle du groupe cérébral *spirituel*; les organes génitaux sont situés dans le bassin.

Les enfants, mal conçus, mal gestés, sont de pauvres victimes qui doivent, tout au long de leur pénible existence, porter le poids des fautes qui ont précédé leur naissance, et de l'erreur où furent ceux qui les conçurent sans pureté ni réelle connaissance des lois de la génération.

Avant d'avoir ce droit merveilleux de donner la vie; de désirer « appeler » un être sur terre, l'individu doit être sain, fort, conscient et pur, et exiger les mêmes conditions chez le compagnon ou la compagne choisis.

Les enfants ne doivent plus être des malencontreux résultats, honnis, d'une aventure, d'un hasard, d'un égarement bestial, ils ne doivent plus être les « produits » indésirés d'actes inconscients, mais ils doivent être désirés, conçus en pleine connaissance de cause, en parfaite harmonie et pureté, et après acceptation des immenses responsabilités que comporte une pareille détermination.

Il n'est aucun autre acte de la vie de l'homme qui soit aussi grave, aussi lourd de conséquences indéfinies que la procréation ! L'homme fait dépendre celle-ci, dans la plupart des cas, de la satisfaction de désirs, plus ou moins sains ou avouables, de fantaisies, d'impulsions malades, de suggestions, d'imagination fiévreuses.

L'acte merveilleux de l'union est devenu bestial besoin, que la dignité de l'homme ne contrôle plus, qui l'asservit, le dégrade, le ruine toujours davantage !

Bien qu'elles lui reviennent, et qu'il doive payer intégralement les résultats de ses fautes, des souffrances et désordres que cause son inconséquence coupable, cela ne l'atteint malheureusement pas seul, et les insondables misères qui découlent de ses actes mauvais, se répercutent à l'infini.

L'homme a bien supposé, qu'entre son éternelle détresse, ses luttes si dures, et l'acte donnant la vie, il y a une relation étroite; mais, égaré en cela, comme pour tant d'autres domaines concernant son évolution --- tant par sa paresse et son inconscience que par la mauvaise foi diabolique de ceux à qui il a confié le soin de son « salut » --- il a lâchement préféré croire à cette stupide fable du « péché originel », qui entraînerait « malédiction éternelle » ! au lieu de voir là, simplement, sa responsabilité, sa culpabilité, sa propre faute directe, amenant ces justes résultats !

Et pourquoi le fait de donner la vie, d'appeler sur terre les êtres qui ont à y venir, pour y faire « leurs classes », serait-il une action coupable ?

Folie, que ces balivernes ! Ce qui seulement est criminel, c'est de ne pas préparer corps et pensée pour se rendre digne de faire ce sublime office, cet appel merveilleux ! C'est de n'être capable de doter la pauvre créature « appelée », que de tares, de fardeaux, de vices ! C'est de ne pas se rendre digne, avant de vouloir être créateur, et de manquer de beauté, de bonté, de pureté ! Cela certes est une faute, est monstrueux, criminel au delà de toute expression. Mais, quand deux êtres purs, sains de corps, intelligents et ayant reconnu et suivi les lois de vie naturelle, saine, sont vraiment unis, conscients de leurs devoirs et responsabilités et prêts à y faire face, quand ils ont réalisé ce qu'a le droit d'attendre d'eux, l'être qu'appelle leurs cœurs, leurs vœux loyaux et purs, il n'est rien de plus beau que la conception, consciente, pure, et il est bien plus naturel de croire que s'attache là bénédiction, que malédiction !

Seulement, que les procréateurs aient, avant tout, à cœur d'être *prêts*, d'être dignes de l'enfant qu'ils vont concevoir, qu'ils le veuillent porteur des meilleures grâces que puissent rêver leurs plus beaux espoirs ! Qualités, talents, pouvoirs, ils peuvent, ils doivent tout incarner dans cette vie qu'ils créent : *ils le peuvent* !

La mère, si elle est consciente, pure, bonne, intelligente, a le droit, le devoir, le *pouvoir*, de semer en cette créature, qu'elle forme de sa chair, tout ce que de réalisations humaines elle peut envisager. C'est là son rôle, dans l'humanité, dans la race, dans l'Évolution.

Quand l'homme a dévié, transgressé la loi de pureté, de conscience, qui doit présider à la génération, il tend ensuite le dos devant les catastrophes qu'ainsi il a déchaînées; il craint ou blasphème, ou accepte sans intelligence ! Il ne lui faut reconnaître là que le déclenchement juste, inéluctable de la loi de Cause à Effet, qui ne veut, ne peut rien par elle-même, qui représente seulement un ensemble, une harmonie, un équilibre que l'homme, troublant par ses écarts, rompt, et qui, juste, aveugle comme toute loi naturelle, sabre, saccage le point où elle tombe, ou l'attira le déséquilibre que cause dans la création, toute action mauvaise ou fautive !

Il n'y a point là de vengeance, au sens du mot qu'entendent les hommes, il y a recherche de stabilité, d'équilibre et, celui-ci étant détruit, il est normal que se précipitent perturbations et désordres, jusqu'à rétablissement de l'harmonie.

Beaucoup de « mystère », de craintes et conceptions obscures flottent sur les lois fondamentales de la vie. Que cela ait été nécessaire, afin de maintenir une certaine obéissance, chez des êtres trop rudimentaires, trop frustes ? Pour envisager simplement la vérité.. peut-être ! en tout cas, ces heures sont passées, le temps a marché, le développement humain s'est amplifié, l'évolution dans sa perpétuelle marche, a tout fait avancer, la pensée de l'homme est plus ouverte, Plus apte à concevoir les formes de la Vérité. L'homme doit, maintenant, non plus avancer en aveugle, en esclave, mais *comprendre* tout ce qu'il peut envisager; être capable de se diriger de choisir sa voie, en connaissance de cause; de prendre conscience de ses responsabilités, de ses devoirs, mais aussi, de ses possibilités et de ses droits !

Les soins d'*Eugénique*, envisagés tant du point de vue de l'amélioration des conditions individuelles (régénération ou renaissance individuelle) que de celui de la procréation consciente, saine, ayant en vue la venue d'une descendance apte à suivre la loi et les voie de progression heureuse et indéfinie, sont la seule base sûre pour l'établissement définitif du bonheur humain.

Par quelque côté qu'on veuille envisager l'état de détresse du genre humain; quelque merveilleuse trouvaille que fasse un cerveau génial, humanitaire quelques édits, mesures, lois humaines etc., qu'échafaude dans son désarroi l'être acculé et souffrant, il ne trouvera *rien* qui lui apporte équilibre et paix rien qui puisse assurer le bonheur, l'évolution individuelle, universelle, heureuse, autant qu'il ne se fera pas loi de l'application, de la mise en pratique individuelle de ces trois points bien définis.

Respiration consciente, Alimentation saine, Eugénique rationnelle.

Afin que chacun puisse utiliser, appliquer correctement ces moyens et cela dans la juste mesure correspondant à son tempérament, et aux conditions présentes de son organisme, l'étude, la connaissance de celui-ci s'impose.

C'est là le but de cette étude des tempéraments, qui permet à tous, par diagnostic personnel, d'acquérir la connaissance parfaite de soi, qui seule donne force et puissance, qui permet de combler toutes lacunes et d'utiliser tous les possibilités, facultés et talents, dont tout homme est comblé, mais que par ignorance, il néglige ou détruit.

Il sera très simple pour tous d'entreprendre cette étude ! Il s'agit de suivre toujours, en tout, les relations et réactions mutuelles des trois groupes cérébraux et des trois groupes organiques.

Considérons tout d'abord les trois groupes cérébraux : les trois existent en tout cerveau humain. De ces trois groupes : *physique, intellectuel, spirituel*, l'un, dans l'individu, a la prépondérance, prend la direction, donne l'orientation que suivra la vie organique, mentale, spirituelle de cet individu. C'est ce groupe qui détermine ce que nous nommerons la *Base*, c'est-à-dire, la nature *foncière*, la caractéristique *individuelle*. Les deux autres groupes, formeront ce que nous appelons les *inclinations*; la *base* connue, des deux groupes restants, l'un, plus développé, devient la *première inclination*, le second, la *deuxième inclination*.

Ainsi les trois formes, aspects, que présente éternellement la manifestation humaine, sont marqués, définis, dans la masse cérébrale; leurs correspondances respectives se marquent dans les trois groupes d'organes du corps humain; chacun de ces groupes d'organes comprend les appareils destinés à maintenir l'existence --- par respiration, alimentation --- à la transmettre, par génération.

Groupe cérébral *intellectuel*, régissant les poumons, situés dans la cavité thoracique; fonctions : respiration, indirectement circulation sanguine.

Groupe cérébral, *physique*, matériel régissant l'appareil digestif : estomac, foie, pancréas, rate, intestins, etc., situés dans la cavité abdominale. Fonctions : assimilation, nutrition, élimination.

Groupe cérébral *spirituel* : régissant les organes génitaux, situés dans la cavité du bassin. Fonctions : régénération individuelle organique et cérébrale, par raffinement, « conversion » des sucs organiques au sein des glandes, et génération, propagation de la vie, par l'acte créateur.

Donc, voici bien définis, les trois groupes cérébraux et leurs respectives correspondances organiques, et les fonctions des organes des trois groupes corporels, organiques.

Intellectuel ---- Respiration.

Physique ---- Alimentation, digestion.

Spirituel ---- Régénération et génération.

L'ordre que nous observons dans cette énumération, n'est pas du tout immuable, en ce sens, qu'il varie chez chaque individu, en raison, nous l'avons déjà dit, de la prépondérance marquée de l'un des groupes cérébraux, qui donne alors la *base*. Cependant, nous verrons plus loin que la nature, dans ses oscillations et recherches, a poursuivi, elle, une marche bien définie dans sa création des races et leur développement.

Pour l'instant, nous ne voulons qu'illustrer nos précédentes explications, et nous prendrons l'un quelconque des trois tempéraments comme base, et choisirons telle inclination qu'il nous plaira, comme première. Par exemple : la *base spirituelle*, aura toujours les deux inclinations *physique* et *intellectuelle*. Mettons donc à notre gré : *base spirituelle* première *inclination intellectuelle* deuxième *inclination physique*. Jamais une des inclinations ne doit devenir égale en force, à la *base*, non plus que la deuxième inclination ne pourra, sans dommage, devenir plus forte que la première.

Avant d'aller plus avant dans l'étude de cet équilibre, il sera bon d'être fixé sur la marche, l'établissement dans l'être humain, de cette formation triple, de cette division cérébrale, organique, en ses trois aspects, si spéciaux, bien distincts et cependant étroitement liés.

La *base*, ou ce que nous appellerons ---- pour donner toute clarté à notre exposé, *le tempérament*, est définie au cours du premier mois de gestation; les deux inclinations, dans les mois qui suivent. La *base* une fois établie, ne pourra plus jamais être changée, ni par la Mère pendant la gestation, ni par l'individu au cours de sa vie. Il n'en est pas moins vrai cependant, que la pensée de la mère, qui a le pouvoir de déterminer cette base, peut, pendant la gestation, et selon son propre état physique, mental et moral, influencer cette base, en bien ou en mal, dans de grandes proportions; elle peut la renforcer, l'amplifier, l'embellir, ou la diminuer, l'atrophier, la paralyser; d'où l'on voit combien il est important que la femme, la Mère, soit instruite des pouvoirs qu'elle possède, des lois qui gouvernent ces pouvoirs, et des devoirs sacrés qui sont les siens, vis-à-vis de la vie, qu'elle porte, qu'elle forme.

Les trois facteurs régissant toute la vie de l'être, le font donc dans un ordre bien déterminé par la *base*.

Il importe grandement que la femme qui veut concevoir, se pénètre de cette pensée, qu'elle a le pouvoir de donner l'indication de l'ordre dans lequel, chez son enfant, se grouperont *base* et *inclinations*.

L'homme conservera toujours, tout au long de son existence, l'empreinte de ces trois phases de l'évolution intra-utérine, des neuf mois de gestation.

La *base* restera toute la vie, le poste de direction, d'orientation, de contrôle de tous les actes et pensées, mettra son cachet, son sceau spécial, sur tout ce qui proviendra, émanera de l'homme.

Les inclinations, elles, peuvent « permuter » entre elles, sous l'influence des conditions spéciales d'un développement conduit, volontairement ou non, selon des règles susceptibles d'amener des modifications, bonnes ou mauvaises, selon leur orientation, leurs mobiles.

Il est donc bien établi que la base doit rester *toujours dominante*, en tant que valeur, et qu'elle représentera la force motrice, l'impulsion durant toute la vie. Jamais une des deux inclinations ne devra l'emporter sur la base, sinon, c'est le chaos, le déséquilibre, la limitation, le désarroi; car c'est *toujours* la base qui doit marquer l'orientation naturelle de la *pensée individuelle*.

Quand la base est mal définie, est opprimée, contrariée, par un développement anormal, excessif, de l'une des deux inclinations, la manifestation du caractère, de la pensée de l'individu est changeante, instable; celui-ci est, tour à tour, faible ou tyrannique, versatile, superficiel ou fanatique. Il est en état d'insécurité constante; santé, équilibre corporel et mental, subissent de perpétuelles fluctuations et rendent le développement pénible.

Il est donc nécessaire, à tout individu, de parvenir à connaître, à définir l'ordre dans lequel agissent en lui, les trois facteurs : Physique, Spirituel, Intellectuel, afin de conformer à cet ordre, la conduite de sa vie et les moyens et travaux de cette vie. Ainsi seulement cet individu connaîtra équilibre, paix et progression. La connaissance de soi est donc la clé, le but et les moyens tout à la fois, qui permettent à l'homme de suivre une normale et heureuse évolution, dans l'équilibre, la paix.

Voyons maintenant comment sont placées dans le cerveau les trois subdivisions ou groupes cérébraux.

Nous prendrons d'abord le groupe *physique*, matériel, que nous appellerons « cerveau physique » pour bien le définir. Il occupe la partie inférieure du crâne, qu'il ceinture, en quelque sorte, en passant, par la partie frontale, au-dessus des arcades sourcilières, au-dessus des oreilles et du cervelet (occiput). Il est en relation, nous l'avons dit déjà, avec les organes digestifs, contenus dans la cavité abdominale.

Le groupe *spirituel*, situé au sommet de la boîte crânienne, qu'il couronne, en somme, est le poste de contrôle, de liaison entre le physique et l'intellect. Il harmonise, éclaire les opérations et relations du « cerveau physique » et du « cerveau intellectuel » par l'Intelligence, la Pensée vraiment humaine, parfaite, située au cœur. Lorsque son activité est régulière, coordonnée, il rend vraiment opérante, vivante, la pensée parfaite, divine, dans toute la vie de l'homme.

L'organe qui représente ce régulateur merveilleux, cette lumière, qui tout éclaire d'intelligence, de vraie sagesse, d'originalité, savoir et logique, est l'épiphyse ou glande pinéale. Ce groupe *spirituel* régit le fonctionnement des organes génitaux.

Le troisième groupe cérébral, groupe *intellectuel*, est situé dans la partie antérieure de la boîte crânienne. Il est le classificateur par excellence; il groupe, ordonne les notions reçues, déduit et commande la formation, le jeu de la science expérimentale et déductive. Sa « sagesse », son activité sont grandement utiles, et sans son appui, le désordre règne « au logis » !

Cependant, il ne faut point laisser s'hypertrophier ses tendances, le laisser échapper au contrôle de suprême harmonie que répand une activité spirituelle bien gouvernée ! Si la liaison entre intellect et spiritualité n'est pas normale, on voit l'individu s'enfoncer dans la froide théorie, dans l'expérience, la spécialisation, mettre son but hors de lui-même, oublier sa propre pensée innée, dévier vers la spéculation abstraite, le calcul sec, l'égoïsme, le désir de domination et de possession.

Ce groupe intellectuel, qui dans la formation des races s'est développé, affirmé, en dernier, représente donc le dernier degré de perfectionnement voulu par la nature, afin que l'homme fût équilibré par son activité ordonnatrice, et qu'il ne reste point seulement matériel comme le

sauvage, ou encore ne devienne un être à la « spiritualité » émotive, exaltée, dévoyée, dérégulée, qui le mènerait à des manifestations nébuleuses, à l'imagination, à l'adoration aveugle, incontrôlée, au mysticisme, au fétichisme; ce qui, au lieu de le conduire logiquement, à l'introspection, au recueillement en soi, à l'épanouissement d'une vie intérieure féconde, au développement de sa pensée originale de son intelligence, le conduirait tout droit à la croyance aveugle, extérieure, en des pouvoirs inexistants, lui faisant donc négliger sa propre vie, ses buts, ses possibilités, en un mot, lâcher « la proie pour l'ombre » !

Les êtres exaltés, « illuminés », à la spiritualité dévoyée, qui vivent dans l'adoration perpétuelle d'un idéal extérieur à eux-mêmes, sont encore inutiles, à eux-mêmes et aux autres; ils poursuivent sans cesse des nuages, des chimères; il leur faut acquérir l'équilibre, il faut que leur sage intellect les ramène dans le rang, il faut que leur physique les conduise à l'action, directe, immédiate, utile, et ainsi se fera l'égalisation, sans laquelle aucun développement ne saurait être harmonieux, aucune vie heureuse et productive.

Imagination n'est pas spiritualité !

Ce sont les poumons, qui sont régis par le groupe intellectuel ces organes sont situés dans la cage thoracique.

Ainsi, nous le voyons nettement, le développement conséquent régulier des trois groupes, est la condition essentielle de l'épanouissement de la personnalité, dans toute son ampleur sous la conduite d'une individualité libre, toute-puissante, se manifestant dans ses trois formes équilibrées. Ainsi seulement, cœur, esprit mentalité corps, pourront donner leur splendide mesure, en harmonie constante, et l'on ne verra plus des existences douloureuses, inutiles, perdues dans la poursuite de rêves et de domaines inconnus et encore inaccessible, gâchant le « temps d'étude » que doit être leur présente vie; non plus que d'obscures vies, limitées, spécialisées, n'ayant ni bonheur, ni ampleur, ni réalisation finale utile, parce qu'un développement inconséquent, unilatéral, les a fait dévier de leur but, en les limitant à une activité unique, donc incapable d'amener juste exercice et développement de toutes leurs fonctions et facultés.

Nous avons maintenant défini les valeur, qualités, attributs et situation des trois subdivisions cérébrales, et leur correspondance avec les organes corporels qui sont sous leur contrôle et direction. L'étroite relation existant entre le cerveau et le corps, se manifeste donc également du cerveau au corps, ou du corps au cerveau.

Pas plus qu'une pensée incohérente ne saurait conduire l'organisme à l'équilibre, pas d'avantage un corps malsain douloureux, taré, ne saurait permettre une saine et correcte expression de la pensée.

Faisons une image qui expliquera ce que nous entendons.

Si le groupe *spirituel*, qui gouverne le système génital, est, par exemple, influencé par une suggestion mauvaise, l'activité de l'appareil génital pourra en être perturbée, dévoyée. Ces précieux organes régénérateurs, s'ils sont malsains, malmenés, et que leurs fonctions soient faussées et dérégulées, altéreront par une répercussion inévitable, le libre jeu de l'activité cérébrale *spirituelle*.

Impureté de pensée, de parole, d'action réagiront alternativement du corps au cerveau, du cerveau au corps. D'où la nécessité bien nette, qu'il y a de tenir son champ mental à l'abri de tout ce qui serait susceptible de le troubler et polluer, tout autant que l'on garde son corps de toute malpropreté. Il n'est pas moins utile, bien au contraire, de garder sa vue, sa pensée, de tout spectacle ou contact mauvais, de toute expression de mal, qu'il ne l'est d'éviter de se plonger dans la fange, de respirer la peste, de souiller son corps avec des ordures. Ce qui

n'est qu'extérieur corporel peut se laver, ce qui est souillure de la pensée, de cœur, entraîne désordres, troubles, malheurs et répercussions indéfinies.

Faisant également ressortir l'action mutuelle, réciproque, des groupes cérébraux et organes corporels entre eux, cette image sera reconnue de tous : Imaginons, quand une saine faim se déclare, un beau croûton de pain doré, odorant... et l'eau viendra à la bouche: les glandes salivaires auront fonctionné, sous le seul effet de la pensée.

Intellect et poumons se paralysent ou se favorisent mutuellement ---- qui respire de façon, brève, saccadée incomplète, ne fera pas de projets à fond bien précis, bien clair, ne fera que des déductions hâtives, subira impulsions et suggestions.

Tel intellectuel crispé, fiévreusement actif, aura une attitude sans détente, non droite, ses poumons ne fonctionneront pas librement, pleinement, et son activité intellectuelle sera bornée et non aisée. Il manquera du rayonnement de l'intelligence.

La formation organique et cérébrale, à travers l'évolution des races, a suivi, ainsi que nous l'avons laissé entendre au début de cette étude, une marche bien définie, que d'ailleurs on peut suivre dans l'observation du développement fœtal.

Le fœtus présente, dès la conception, trois feuillets distincts, qui sont, à l'état embryonnaire, les trois formes que prendra et manifestera le développement de l'individu : physique, spirituel, intellectuel.

Nous avons vu que par décision de la volonté, de l'intelligence humaine, la *base* peut être choisie et les *inclinations* définies, avec, pour celles-ci, la possibilité de « remaniement », selon désir ou besoin, correctement conduits. Cependant, dans sa marche évolutive, la Création a marqué, dans la succession des races, une règle bien précise, qui a fait évoluer les hommes primitifs par recherches et équilibrations : du *physique* à *l'intellectuel*, en passant par le *spirituel*.

L'intellect donc, vient en dernier, non comme spécialement supérieur en soi, mais, comme nous avons tâché à l'expliquer, comme ordonnateur, comme intendant pourrait-on dire, qui organise, range, établit, utilise, redresse, met l'ordre. Il ne s'ensuit donc pas qu'être intellectuel soit le suprême couronnement humain, mais il apparaît clairement, que là où l'intellect n'est pas encore constitué, développé, est stagnant ou atrophié, les plus belles et solides qualités physiques, la spiritualité la plus pure, risquent de dégénérer ou de rester amorphes, inopérantes, et même de dévier : le physique en activité brouillonne, sans suite ni profit, la spiritualité en imagination malade et nuisible.

Le trône, le sanctuaire de l'Individualité est au cœur; celle-ci se manifeste par l'action de la Pensée, de l'Intelligence créatrice *en* l'homme.

C'est l'épiphyse qui relie le cœur, l'âme, au cerveau, qui fait projeter la lumière de l'intelligence créatrice sur toutes les opérations cérébrales, mentales, qu'elles soient de nature physique, spirituelle ou intellectuelle. Elle est le poste irradiant, qui, finalement lie, harmonise, contrôle et guide vers la perfection les opérations combinées des trois groupes cérébraux.

Pour résumer et rendre sans sécheresse cette analyse, nous pourrions dire que l'intellect apporte l'ordre objectif, analytique, déductif, de raisonnement; et que l'épiphyse, en souveraine harmonisatrice, apporte l'ordre intuitif, spontané, qui rayonne, émane de la paix du cœur de l'être heureux, recueilli, concentré, qui a pris conscience absolue de ses trois domaines d'action, et conforme sa vie à cette connaissance : synthèse, harmonie, progrès.

Toute forme, toute manifestation humaine, de la plus rudimentaire à la plus merveilleusement évoluée, porte l'empreinte de ces trois sceaux : Respiration ---- Assimilation ---- Génération.

L'évolution humaine conduit l'être conscient à utiliser ses trois formes vitales, en vue d'un perfectionnement toujours plus poussé, en lui faisant exercer toujours plus parfaitement, l'énergie créatrice qu'il incarne, dans un travail utile, constant.

Se connaître donc, équivaut à savoir de quelle « monnaie » on dispose, et quelle acquisition on désire faire. La ménagère la plus simplette, vérifie le contenu de sa bourse avant que d'aller aux emplettes, et quand elle y part, elle sait ce qu'elle veut rapporter ! Ainsi simplement, devons-nous faire et faisons-nous, en apprenant à connaître notre corps, notre cerveau, notre pensée; en travaillant à les rendre « monnaie » utilisable, qui nous permettra l'acquisition du trésor de connaissances qui donne paix, santé, bonheur.

L'homme, qui par les efforts de son intelligence, regagne la connaissance des lois immuables de vie; qui, petit à petit, se dégage du fatras de sottises, de limitations, de suggestions, qui le gardait étouffé, guindé, crispé, éternellement mal à l'aise et en désaccord avec lui-même et la nature; qui déchire des voiles « mystérieux »... qui ne cachent rien; qui, surtout, a la sagesse de ne désirer avancer *qu'à son pas*, sans se laisser détourner ni emballer par des désirs déséquilibrants de recherches sur des plans où il n'a pas encore accès --- celui-là, prend vraiment sa place « au soleil » ! Celui-là prend vraiment le souffle de liberté; il ne se croit pas arrivé, il ne se gonfle pas d'orgueil, mais il sent que, maintenant, coordonnés, intelligemment contrôlés et guidés, ses efforts ne seront plus vains; il *travaille* avec ardeur, avec aisance, avec bonheur et confiance inébranlables. Il ne s'essouffle plus en tentatives dérégées, chaotiques, sans liaison; il ne permet plus à son imagination --- qu'il prenait jusqu'ici pour de la spiritualité --- non plus qu'à sa sentimentalité fade --- qu'il croyait amour --- de venir en travers de sa juste, intelligente et saine activité ! Une pensée profonde recueillie, heureuse, pleine d'un sentiment de véritable et grave amour humain, guide, éclaire toutes les secondes de sa vie et, s'il n'est pas encore arrivé... il arrivera ! Il est, de toute façon, libéré de toutes chaînes, de toutes craintes et angoisses, de toutes petitesse, et chaque pas en avant, chaque minute de son travail, lui sont apport fécond. Il est détaché de tout ce qui, illusoire et mauvais, entrave le libre et harmonieux essor de la pensée; il ne s'astreint à rien qu'il n'ait choisi, reconnu bon pour lui, son développement et l'œuvre qui est la sienne. Il ne veut; subir aucune emprise et rejette les tutelles; il devient un individu conscient.

Mais, pensent les timorés : le pauvre se trompe, il est seulement égoïste, révolutionnaire, orgueilleux et insociable ! Que non ! Il devient économe de son temps, de sa force seulement pour les recueillir mieux, les faire fructifier davantage, et faire œuvre meilleure chaque jour, sur lui-même, afin d'agir toujours plus justement, et, prenant sa place véritable, d'être une forme utile, agissante, équilibrée, saine, de l'humanité !

Il n'est point égoïste, puisque jamais mieux il n'approfondit l'étroite loi de solidarité, d'amour, qui relie les unes aux autres toutes les créatures...

Il n'est point révolutionnaire, puisqu'il a compris la loi d'harmonie suprême qui fait tout avancer, progresser par évolution !... Il a compris que tout est en lui, et il n'attend rien, que de lui-même, de ses propres efforts, et s'il est prêt à assister chacun, il n'en veut cependant rien attendre d'autre que ce que sa propre pensée bonne, lui rendra, en échange de l'assistance, de l'amour prodigués. Sa récompense est grande et nul trésor matériel ne la compenserait.

Philosophie ? Non, constatation journalière qu'est à même de faire tout être qui rentre dans la Loi, qui se connaît, et agit en accord avec lui-même et avec les lois naturelles et divines auxquelles il est lié, et qui a compris que : bonheur et travail utile sont synonymes.

CHAPITRE III

Comment acquérir la connaissance de soi-même.

Nous ne suivons pas, dans cet ouvrage, une *forme* rigoureusement scientifique, analytique. Nous pensons surtout à amener doucement chacun à prendre goût à cette recherche de soi-même, à s'attacher, sans dégoût ni sécheresse, à suivre chaîne, liaison des phénomènes naturels et vitaux; nous voulons que cette étude ne comporte, aux yeux des moins intellectuels même, aucune rigueur décourageante. Nous n'y employons pas de mots, appellations scientifiques. Aussi bien, le principal but étant d'être compris de tous : ceux qui n'ont pas la science infuse, préfèrent, à bon droit, logique et simplicité; quant à ceux qui possèdent le savoir « général » et qui veulent acquérir celui d'eux-mêmes, ils n'ont pas davantage besoin de retrouver là, les complications intellectuelles auxquelles ils ont consacré déjà tant de temps de leur existence, sans être parvenus à se trouver, à se tenir en main !

Bon sens et simplicité resteront donc, autant qu'il sera en notre possibilité d'en user, la règle qui conduira nos explications.

La toute première indication qu'il nous semble bon de donner, c'est que, c'est seulement grâce à l'aide inégalable de la *respiration*, que cette étude pourra devenir facile et féconde pour tous.

Qui prendra ces pages avec avidité, se *pliera* dessus, sans plus penser à lui-même et à sa *respiration*; qui avalera, entassera syllabes mots, lignes et pages; qui effleurera, et passera, plus loin, toujours plus vite, celui-là aura « raté » l'occasion qui lui est offerte de mettre en valeur le merveilleux instrument qu'il représente ! Il aura à peine « touché » au passage, ses cellules cérébrales, qui, stimulées superficiellement, ne garderont rien d'utile, et qui, amorphes, se rendormiront bientôt du sommeil qui les enveloppait avant !

Celui-là, dira peu de temps après sa lecture : « Diagnostic ? Oui, je connais, c'est intéressant ! » Un peu plus tard il dira : « Diagnostic ? Oui je l'ai lu... » Eh puis voilà ! Il cherchera d'autres bouquins; il continuera à réclamer « d'autres » livres, qu'il avalera dans les mêmes conditions inintelligentes, goulûment, sans en jamais rien tirer pour sa propre gouverne !

Il en entassera comme cela des piles, et toujours plus sceptique, désabusé et mal en point, quelque jour, vieilli, souffrant, il dira : Je sais cependant bien des choses, j'ai tant lu ! Ca ne m'empêche pas d'être en « panne » tout comme les camarades !

Mais bien sûr ! Car il ne s'agit point de lire, d'avaloir des pensées d'autrui, fussent-elles sublimes ! Il ne s'agit point de vouloir acquérir « des » connaissances. Il faut reprendre, dans cet écho de la Pensée universelle ---- que tel auteur ou livre représentent ---- ce qui servira à réveiller en vous, *votre* pensée, *votre* originalité, *vos* possibilités et moyens ! Il faut absorber certes, mais surtout, *assimiler, transformer convertir* à *votre* mesure, dans le moule de votre intelligence; *exercer, appliquer* et amener chez vous, en vous, transformations, améliorations; sinon, tout est inutile de ce que vous voyez, entendez, lisez, comprenez ! Il n'en ressort rien pour vous, qu'une vaine acquisition intellectuelle de plus !

De la plus profonde beauté, de la plus merveilleuse et éternelle sagesse contenue dans une pensée, émanant d'une personnalité, même vraiment accomplie et ayant atteint à un degré de conscience, d'évolution élevées, qui, par amour, viendra vers vous pour vous éclairer, vous ne tirerez ni force, ni bonheur, ni sagesse, si vous vous contentez d'écouter, d'admirer, cette âme enfin « vivante », mais qui ne peut « vivre » pour vous; qui ne peut faire que vous indiquer les moyens qui vous permettront de « vivre », *vous aussi* !

Ayant établi cela : l'utilité d'une conversion personnelle, individuelle, de tout principe, de toute connaissance reçus, l'homme est alors sur la voie du développement. Il lui faut ne jamais perdre de vue que, quelque but ou activité qu'il ait décidé de poursuivre, c'est la mise au point de son

corps qui importe en tout premier, et que, pour apprendre à connaître et guider celui-ci, toute recherche, étude doit être entreprise et soutenue avec l'aide d'une respiration méthodique, qui activera les facultés cérébrales et facilitera ainsi toutes investigations.

Nous ne nous étendrons point ici sur l'inépuisable et merveilleux sujet qu'est la *Respiration*; par ailleurs, tous nos ouvrages et brochures, démontrent les multiples aspects, ressources et valeur de la fonction respiratoire, dans la marche du développement humain. Cependant, nous estimons qu'il est essentiel que chacun en fasse son « alliée » et nous donnerons quelques précisions pour expliquer l'insistance que nous mettons à en parler.

L'*inspiration* développe dans l'individu, force émanative, irradiante, rayonnante, protectrice; développe, renforce le magnétisme humain.

L'*expiration*, produit force électrique, physique, corporelle, réceptive, attractive. La réunion dans l'être, de ces deux forces électro-magnétiques ---- donne plénitude, élan physique, intellectuel, rayonnement propagateur de la pensée, produit donc finalement, vie féconde, complète; développement spirituel, activité de l'Intelligence ou pensée créatrice, *en* l'homme.

Ainsi, les trois formes corporelles et cérébrales, marchent de pair, se développent en harmonie, se soutenant et renforçant.

Le côté *physique*, matériel, qui régit tout ce qui est substance, conservation, devenu équilibre, sait conduire toutes les opérations qui pourvoient à l'entretien de la vie, du corps et de ses fonctions, développe les sens de « perception ».

L'*intellect*, justement actif, développe une merveilleuse puissance, sainement productrice et ordonnatrice, en vue d'une évolution complète, et non plus unilatérale.

Le groupe *spirituel*, dûment équilibré et contrôlé, agissant en harmonie avec les autres groupes, déploie une activité où la moralité, l'intelligence, la pensée du cœur, la pensée créatrice, ont toute leur libre action, d'où émotivité déréglée et stérile, impulsions, sensibilité maladives et rêveries désaxantes, sont bannies.

Les activités des trois groupes, harmonisées, leurs triples productions et résultats unis, réalisent l'activité humaine parfaite.

Certes, l'image de cette perfection est bien lointaine encore; ce n'est point cependant une raison pour ne pas travailler à l'approcher !

Nous avons maintenant compris que les créatures se distinguent l'une de l'autre, par la nature de leur *base* et par la marche et le développement de leurs *inclinations*. Valeur, efficacité, bonheur, plénitude, dépendent de la juste proportion des relations existant entre les capacités cérébrales et l'état organique. De l'équilibre ou de la discordance existant entre ces domaines, naissent harmonie ou souffrances. A mesure que l'on envisage la gravité, l'importance de ce problème du développement équilibré de la *base* et des deux *inclinations*, et que l'on constate l'ignorance où l'homme est, de ces domaines, on comprend enfin pourquoi l'humanité tend sans cesse vers des buts faux, illusoire, qui l'ont, peu à peu, conduite dans une impasse; pourquoi elle tourne en rond, au lieu d'avancer; pourquoi elle se propose des buts trompeurs, des activités vaines, qui lui font rouler, comme Sisyphe, un éternel poids qui, retombant sur elle, l'épuise, la paralyse, lui bouche l'issue véritable.

Tout gravite entre l'équilibre des formations corporelles et cérébrales-mentales; c'est seulement si celles-ci suivent une marche harmonieuse, que pourra s'établir un développement normal, grâce à la juste proportion existant entre les facultés d'orientation conséquente, d'impulsion correcte, et d'exécution parfaite.

Tous les espoirs sont permis à l'homme, toutes les possibilités de réalisation sont encloses en son être, mais il ne parviendra à exercer ses merveilleux pouvoirs, que lorsque sa pensée, gouvernant une activité mentale saine et féconde, pourra diriger la matière, l'élever, en faire l'instrument souple qu'elle doit être, et ainsi la conduire consciemment, pas à pas, d'un but à l'autre...

Ils sont multiples, ces buts, ces échelons que doit parcourir l'être humain pendant son évolution... mais il lui faut vouloir connaître, accomplir, gravir parfaitement celui qui lui est présentement accessible, et ne point vouloir garder un œil ici et envoyer un œil là-bas... sinon il manquera, infailliblement, toutes ses entreprises.

Restons donc en garde contre des appétits de mystère, ne pensons point à ce qui est, soi-disant, occulte, caché; ce ne sont, ces prétendus mystères, que des plans où nous parviendrons, à coup sur, mais à *notre* heure; ils ne sont voilés à nos yeux, qu'en raison de l'insuffisance présente de nos perceptions et compréhension encore voilées, imparfaites. Ce sont nos sens, encore non développés, qui nous font croire --- tel le petit enfant, devant une chose inconnue, qui doute, craint et aspire à la fois, à regarder ou toucher --- que ce que nous ignorons, ne comprenons pas encore, est, ou bien, inexistant, ou bien encore merveilleux; c'est notre impatience ignorante qui nous rend avides, de voir, de pénétrer là où nous n'avons encore rien à faire !

Déraison ! Apprenons donc plutôt à développer nos sens, nos possibilités, rationnellement, sainement, et vivons intelligemment l'heure présente, sur le plan où nous nous trouvons actuellement; ainsi, graduellement, par plus de connaissance, d'intelligence, par le naturel jeu d'une normale évolution, comme sur un tapis roulant nous arriverons... là-bas !

A quoi servirait de courir, de laisser en train le travail commencé, pour aller essayer ailleurs, d'un domaine que nous ne connaissons pas, et où nous serions incapables d'agir correctement!... Combien d'illusionnés gâchent leur vie, en ne concentrant pas activité, pensée, travail, sur le temps qu'ils vivent présentement, en gardant inquiétude, préoccupations, sur des sujets et problèmes qu'ils ne peuvent encore aborder utilement ni résoudre !

En respirant correctement, méthodiquement, en s'aidant des merveilleux exercices rythmiques rappelé par l'Enseignement Mazdéen, tous heurts et écarts sont évités. Il n'y a pas de temps perdu, pas d'expériences inutiles, pas de chutes. Un développement progressif, régulier, une équilibration des forces mentales et corporelles, une clarté de perception, de déduction, une exécution toujours plus aisée et parfaite, rendent l'individu chaque jour plus conscient, plus libre, plus productif et utile.

Nous ne faisons pas « l'article » pour une quelconque panacée, non plus que pour quelque gloire ou profit personnel; nous ne voulons convaincre personne, et nous disons seulement à chacun : donnez-vous, à vous-même, la preuve de ce qui est avancé, mettez-vous à l'œuvre sur vous-même sans tarder, vous n'avez besoin pour cela d'aucune aide, d'aucun sacrifice : attention et bonne volonté suffisent. Lorsque, au bout de quelques semaines d'exercices vous aurez développé votre respiration, et que, conséquemment, fonctions corporelles et cérébrales seront harmonisées, vous aurez une opinion personnelle sur la véracité, la profondeur de nos affirmations. Nous ne désirons point autre chose que voir chacun vivre consciemment, libre et heureux, et la transmission que nous faisons des principes mazdéens, millénaires, est une œuvre si féconde et bonne à remplir, que notre propre satisfaction ne demande rien autre que constater toujours plus de « réveils » humains, plus de bonheur dans la paix, pour chaque créature.

CHAPITRE IV

Subdivisions cérébrales. Bases et inclinations. Progression évolutive normale.

Tout cerveau humain donc, est divisé en trois subdivisions : *physique, spirituelle, intellectuelle*. Le but humain est d'atteindre à la plus complète égalisation et à l'entier développement de ces trois « formes » cérébrales.

La nature intervient graduellement dans la marche évolutive, aidée par les efforts de l'homme. Celui-ci donc, nous l'avons vu, après avoir eu la tendance physique prédominante, a vu, peu à peu, celle-ci passer à un plan secondaire, et la spiritualité a adouci la matérialité trop lourde; puis l'intellectualité, final effort de coordination, a mis ordre et sagesse, a permis un équilibre, une harmonisation des activités des trois domaines. L'intellect n'est pas créateur, il est ordre utilisateur.

Comment la nature a-t-elle fait faire ce chemin, comment l'homme a-t-il, plus ou moins consciemment ou inconsciemment, coopéré à cette évolution ?

Au moyen de sa *respiration* modifiée !

Nous prendrons la question déjà dans le règne végétal, afin de suivre les échelons qu'a suivis dans son évolution, le principe vital de base.

Toute croissance, vie cellulaire est basée sur le développement, la croissance physique, matérielle. Tous les végétaux donc, partant de cette constatation, représentent la *base physique*. Dans le règne végétal, où le mouvement n'est pas constatable, où communication, échange, action, sont inconscients, nous voyons que les deux inclinations sont, sinon inexistantes, du moins, ne sont manifestées que tout à fait secondairement et inconsciemment. Il est toutefois reconnu qu'une sensibilité certaine se manifeste déjà chez la plante et que toutes communications ne sont pas indifférentes; cependant, tous sens supérieurs, afférents déjà au genre animal, puis humain, comme, par exemple qualités affectives, sentiment de reconnaissance, dévouement, sens du devoir, etc., sont étrangères au règne végétal !

Le principe de base matériel qui détermine la forme végétale, la conduit, gouverne et imprègne si fortement, qu'elle se fane et décompose dès qu'elle n'est plus en relation, contact direct, avec le règne dont elle est issue et subsiste, le règne minéral, la terre.

L'animal a également la base physique pour sa formation cellulaire; ses tendances oscillent et subissent les influences ambiantes il évolue ainsi, par adaptation, besoins, orientations données. Le principe de base matérielle se trouve ainsi pour beaucoup d'espèces mitigé, repoussé même au second plan.

Sa faculté de mouvement rend l'animal plus indépendant, il développe ainsi certains sens, relativement plus évolués que ceux du règne végétal et atteint à des constatations expériences qui le lancent dans de nouvelles directions, lui permettant nouvelles acquisitions. Il tend à améliorer sa subsistance et à assurer sa sécurité : perception, conservation, génération plus consciente, font qu'il donne déjà une image rudimentaire de la manifestation de la Pensée créatrice dans toutes les formes de ses créations.

Par contre, même chez l'animal le plus « avancé », les facultés intellectuelles restent si faibles, que malgré flair et efforts, il commet encore des bévues, et qu'il reflète, plus qu'il ne crée, dans beaucoup de ses réalisations. Chez les animaux des espèces supérieures, la tendance spirituelle (dans sa manifestation non équilibrée : imaginative, émotive), influence souvent la base, à tel point, qu'ils ne conservent pas, au contact de l'ambiance, leurs propres caractères distinctifs; et que, par suite d'une orientation de leur vie, non conforme à leurs espèces et besoins, ils peuvent

devenir malades, dépérir et même périr par non-adaptation; et que, de plus, de trop profonds, changements dans leurs fonctions vitales et de relation avec l'extérieur, les font disparaître, non seulement automatiquement, pourrait-on dire, mais en jetant en eux, désarroi, trouble qui détermine maladie et diminution de la tendance reproductrice.

Un point encore, qui démontrera que les espèces animales sont sous le contrôle direct de la pensée humaine, et ne subsistent qu'autant, et dans les proportions où l'homme le permet ou le désire, c'est que l'animal, ayant besoin pour se développer, se reproduire, de pouvoir utiliser pleinement sa faculté de mouvement, de recherche, recule, puis disparaît définitivement devant la saine activité humaine, qui, par drainage, assainissement, culture, repousse devant lui l'animal, qui *s'effacera* par naturelle extinction. C'est donc là, encore, la preuve que l'homme, en se redressant, en améliorant ses propres conditions, améliore autour de lui toutes situations et circonstances, et que tout ce qu'il craint ou déplore est l'effet, le résultat, ou de ses fautes ou de son incurie. La chasse, le déboisement, activités humaines, fausses s'il en fut, ont, à leur manière mauvaise, donné déjà une « preuve » de ce que nous avançons : les espèces animales, nuisibles, sauvages, et même autres, que l'homme traque, finissent par disparaître tour à tour. Quant aux animaux domestiques, qui pullulent, ils ne le font qu'en raison des efforts de l'homme, qui veut leur reproduction intensive, pour satisfaire à ses faux besoins.

L'homme, s'il travaille, cultive et vit correctement et sainement, n'aura donc plus à redouter l'envahissement animal ou parasitaire, qui n'est que reflet, résultat de ses errements, de ses pensées fausses !

La culture rationnelle du sol fait d'ailleurs diminuer toutes les formes de mal, en tous domaines et c'est pourquoi les Anciens la tenaient en si haute estime.

C'est ---- pour en revenir à notre progression évolutive ---- en l'homme marchant *droit*, tête haute et colonne vertébrale droite, que put seulement s'affirmer la véritable intellectualité, qui s'est accentuée de race en race, dans la mentalité humaine, en raison d'un mode respiratoire modifié, du fait de la position nouvelle. La respiration des sommets pulmonaires, dans la position verticale, rendit actives des cellules cérébrales jusque-là inactives, et l'intellect put se développer (voir *Evolution raciale*).

C'est ainsi que l'homme put gagner, progressivement, une compréhension toujours plus claire de toutes les manifestations de la nature, et de tous les phénomènes vitaux le concernant.

Petit à petit, par tâtonnements et recherches, il put parvenir à choisir, contrôler l'orientation de sa vie, de ses facultés et de son intelligence.

CHAPITRE V

Importance du rôle de la Femme dans l'évolution humaine.

Par décision, libre arbitre et conscience, la femme de race blanche, en devenant mère, eut droit et possibilité d'incarner dans ses enfants, telles base, tendances et facultés qu'elle voulut, et prit ainsi sa place de créatrice toute-puissante, à la responsabilité immense, à l'initiative merveilleuse.

C'est pour avoir failli à la beauté, la noblesse de cette tâche sublime et grave, qu'elle subit tant de détresses, et que ses enfants et son compagnon gémissent et dévient.

C'est la femme, la mère qui sauvera la Race. Par la qualité de son développement moral, par le rayonnement de sa pureté et de son intelligence, la femme *peut* tout améliorer, redresser, ordonner, pacifier.

En tant que future créatrice, elle doit équilibrer son corps, le rendre sain, fort, capable de léguer une vitalité normale et susceptible de rendement; si elle n'envisage pas ce côté, dans le grave problème de la maternité, elle commet une terrible faute. Par éducation prénatale consciente, elle peut incarné dans l'être qu'elle forme, toutes les qualités et possibilités de réalisation les plus belles qu'il est possible à sa pensée de concevoir, de rêver.

Lors de l'union, au moment de la conception, le principe immortel est transmis, communiqué à la matière physique de la cellule germinale; c'est à ce moment que se loge, s'incarne dans le germe physique, le principe de vie *individuelle*.

L'*âme* ou *individualité* est d'origine spirituelle, donc n'a pas de sexe, ne connaît pas la dualité, la pluralité, elle est immuablement *une*, principe d'Unité.

La matière elle, est dualité, pluralité.

Pour parvenir à se manifester dans la matière, l'individualité se sert des innombrables formes corporelles, et tout particulièrement du cerveau, durant la période de développement comprise dans la formation de l'être entre la conception et la naissance. Ce temps de gestation est donc absolument déterminant, pour l'affirmation de la forme d'expression que prendra, pendant son temps d'existence dans la vie, l'âme ou individualité incarnée.

La nature a prévu pour chacune des trois formations : physique, intellectuelle, spirituelle, certaines époques définies dans le temps de gestation et c'est à ces moments, que l'influence consciente de la mère de race blanche, est toute-puissante; il lui est alors permis de choisir, de préparer, de féconder telles intelligences, opportunités, tels talents, et de déterminer *base* et *inclinations*, selon un choix qui sera parfait ou néfaste en raison de l'état de sa pensée, de son intelligence de sa pureté.

La Femme de race blanche ne doit plus permettre que se reproduisent tares et misères, elle doit prendre pleine conscience de sa supériorité évolutive sur les races antérieures, et ne plus se prêter animale, inconsciemment à créer de la vie inconsciente, rétrograde et seulement riche de déboires et de souffrances. Elle doit; se vouloir *prête*, c'est-à-dire, saine et pure de corps et de pensée, elle doit ne consentir à créer de la vie, que digne et capable de conduire à bien la tâche merveilleuse qu'elle entreprend; il lui faut savoir quels sont ses immenses devoirs si simples, ses droits, si beaux; elle doit, avant de désirer « appeler » une individualité sur terre, savoir de quoi et comment elle veut douer le cerveau, le corps qu'habitera cette âme. Elle doit choisir et développer harmonieusement base et inclinations du nouvel être, et provoquer pendant les neuf mois de gestation, l'épanouissement fécond de tout ce qu'elle a *consciemment voulu incarner*.

Ce qui est donc principe décisif, définitif, dans la création vivante, c'est la Pensée et l'action intelligente de la mère pure et consciente de son rôle de la conception à la fin de la gestation.

Il n'est donc point utopique de dire que la Femme sera l'agent de relèvement humain, et que c'est son ignorance, son manque de vigilance, de pureté, qui ont permis la déchéance, la détresse, présentes.

Si une mère est vraiment consciente du pouvoir qui est en elle, et de ce que représente la *Respiration*, pour elle et son enfant, et si, pendant les mois de gestation, elle décide et poursuit avec clarté, pureté et compréhension, son rôle merveilleux, l'enfant ainsi conçu et gesté, vivra une existence équilibrée, facile, de progression constante, et atteindra tous les buts qu'il se proposera. Difficultés, maladies et souffrances n'atteindront point un tel être.

Un vieux proverbe dit : « L'homme qui fut aimé de sa mère est aimé, protégé, des dieux. » Certes ! Celui qui vint à l'appel pur et conscient d'une belle âme agissant dans un corps sain, qui fut conçu, gesté, sainement, avec intelligence et amour, est béni, comblé de tout !

La malédiction formidable qui opprime, torture la race blanche qui stagne, ne parvient point à son état supérieur, malgré tant d'efforts et de peines, tient à l'ignorance terrible, au manque de pureté, d'intelligence où sont les mères, qui lèguent une vie insuffisante et lourdement chargée, à leur descendance. Dans cet état de non-conscience de ses devoirs et prérogatives, ou elle s'est laissée retomber par la non observation des lois naturelles qui assurent développement corporel et mental, la femme fait œuvre néfaste et rétrograde.

Tous les malentendus, dissensions, tensions, querelles, les guerres, les atrocités et laideurs qu'elles entraînent, les pensées de domination, de cruauté, qui agitent les hommes, sont uniquement dus à la manière fautive dont les parents conçoivent et élèvent leur progéniture; au manque de connaissance des lois et conditions naturelles, selon lesquelles il est possible à chaque individu, de développer à l'infini, les trésors de bonté, d'intelligence, de puissance, de beauté, d'amour, qu'il recèle en son être, les possibilités innombrables, utiles à son propre avancement et à celui de la collectivité.

Nous savons que la *base*, établie dans le premier mois de la gestation, ne change jamais plus et n'est susceptible que de « retouches », si l'on peut dire, mais que les *inclinations*, par contre, peuvent être changées, renforcées, améliorées, tout au long de l'existence, par un mode de vie conséquemment choisi.

L'être humain, quelle que soit sa base, ou tempérament, renferme toutes les facultés, qualités et possibilités humainement développables; elles sont en germe en lui, et le but de son existence terrestre est de parvenir à en amener le plus possible au point de perfection poussé le plus loin qu'il lui sera possible de le faire. Toutes valeurs et puissances sont à l'état latent en tout être, et le passage, dans l'état de matière, de l'intelligence ou pensée universelle, est une manifestation pendant laquelle cette Intelligence créatrice, incarnée dans l'homme, vient aider celui-ci à tirer ses trésors de leur gangue, à les amener à des degrés d'usage conscient, dans une activité toujours plus intelligente, supérieure, jusqu'à atteindre au développement complet de chacune de ses facultés et d'amener enfin leur collaboration harmonieuse, consciente.

C'est par la *culture respiratoire*, en tout premier lieu, que l'individu parvient à prendre conscience, d'abord peu clairement, puis toujours plus nettement, de ses possibilités. Les exercices rythmiques, respiratoires, et les mouvements rationnels d'assouplissement, établissent finalement dans l'organisme et le cerveau, un parfait équilibre entre la base et les inclinations, entre la vie cérébrale et le mouvement vital organique.

Parvenir à établir, à incarner, à manifester cette égalisation, cet équilibre des facultés humaines, dans les trois tendances fondamentales, c'est là la tâche de la race blanche. Parvenue à ce point, elle aura posé un nouvel échelon, permettant un essor évolutif plus conscient; Pour une race plus consciente, « lucide ».

Le problème de la race blanche est de quitter le plan unilatéral et de développer harmonieusement, de concert, toutes les faces de la personnalité humaine, jusqu'à ramener toutes les manifestations de talent et d'intelligence à un ensemble large, harmonieux, fait d'équilibre, qui assurera plénitude et paix en tous domaines.

Il est de toute nécessité que l'homme comprenne que son évolution est en relation avec le développement harmonieux de ses tendances et facultés cérébrales, de ses activités corporelles.

Il est facile de constater, qu'à mesure du perfectionnement des races, la forme de la boîte crânienne s'est modifiée sensiblement; et cette transformation nous l'avons vu plus haut, s'est

effectuée à mesure des améliorations d'attitude, entraînant des modifications dans les développements : pulmonaire et cérébral.

Les races antérieures ont la parties *physiques* du cerveau ---- celles donc, passant au-dessus des arcades sourcilières, des oreilles et du cervelet plus développées que celles du sommet de la tête (groupe *spirituel* et la partie frontale reste chez elles, basse et non développée; le groupe antérieur ou *intellectuel* n'est pas amené à épanouissement. Les membres et organes internes ont également, chez ces races moins évoluées, un développement inharmonieux, l'abdomen, entre autres points, est généralement trop développé. Si ce caractère existe chez un individu de race plus évoluée, à tendance spirituelle et intellectuelle, on se trouve devant le résultat d'une régression, Par erreur, faute; et si cet individu se met à *respirer* correctement, à penser consciemment, nul doute que cette difformité corporelle ne disparaisse sous l'effort d'une orientation meilleure, correspondant à sa « qualité ».

C'est la méconnaissance de la loi alimentaire, la déviation, la perversion de son goût, qui ont empêché l'homme de progresser, qui lui ont fait oublier sa vie de pensée supérieure, au profit de son être matériel, de son « estomac », auquel il se soumet, et sacrifie ses buts de développement supérieur.

Le triste écart qui a fait l'homme s'alimenter de cadavre, est sur lui une lourde paralysie, dont il subit de multiples douleurs.

Il n'est pas de meilleur moyen de reprendre conscience de soi, que de *respirer*, méthodiquement, avec attention, dans l'attitude correcte : c'est-à-dire droite.

Si la démarche est souple, la tenue de la colonne vertébrale absolument droite sans raideur, la respiration s'effectue normalement, et, selon volonté, ou déficiences constatées, auxquelles on veut remédier, on peut diriger une véritable rééducation mentale et corporelle par le seul moyen de la respiration *choisie* selon sa base, et attentivement pratiquée.

Lorsque les parties médianes des poumons sont volontairement mises en action par la respiration *costale*, le diaphragme (ou « cerveau abdominal » des anciens) est soulevé, actionné; il entraîne à sa suite les organes du bassin, amorçant ainsi un fonctionnement plus actif et des sécrétions glandulaires internes normales et grandement fécondantes pour tout l'organisme corporel, le cerveau. Ces substances « éthériques », résultat du processus de conversion des sucs alimentaires s'effectuant au sein des glandes génitales, amènent un renforcement de toute la vitalité de l'homme; le système nerveux, alimenté par elles, la masse cérébrale revivifiée, la force physique, le développement mental, intellectuel, l'essor spirituel ne connaissent plus d'entraves à leur normale et heureuse progression.

Il faut comprendre que *c'est dans les glandes génitales*, creuset merveilleux où s'élabore la suprême « liqueur de vie », l'« eau de Jouvence », but de l'éternelle poursuite humaine, que se passe le grand « secret » merveilleux de raffinement de la substance organique fournie par l'*alimentation*, et des éléments éthériques, puisés dans l'atmosphère, par la *respiration*.

Les sucs alimentaires, préparés par l'acte digestif, connus sous le nom de chyle, chyme et lymphes, passent dans les vaisseaux afférents correspondants, et sont ainsi conduits à leurs buts de vitalisation. C'est ensuite seulement du « raffinement » glandulaire, qu'une partie des sucs, devenue substance fluide, « éthérique », est transmise au système nerveux et au cerveau, et que s'accomplit, sous l'influence de cet apport, l'épanouissement fécond de tout l'être. Rien ne peut remplacer, pour le normal développement corporel et mental, cet « or », ce fluide vital, qui ne se produit correctement *dans* l'homme; que si son corps est sain et son sang pur; si donc, *respiration* et *alimentation* sont, chez lui, conduites de manière rationnelle et consciente, si son appareil glandulaire fonctionne normalement, et s'il n'en mésuse pas.

Cette sécrétion glandulaire interne est seule capable de recharger constamment le système nerveux, de revivifier le cerveau et d'assurer, tout spécialement, le complet épanouissement du groupe cérébral *spirituel*.

Rajeunissement de la substance corporelle, nerveuse, cérébrale, ennoblissement de la matière, saine orientation mentale et morale, par élimination de toute impureté, est le résultat certain de ce fonctionnement glandulaire rationnel. Les substances sécrétées par l'ensemble du système glandulaire, connues scientifiquement sous le nom d'hormones, représentent des forces d'impulsion, de régularisation, de défense et réaction naturelles, de croissance, d'entretien de tous les actes organiques, vitaux. La conversion des sucres alimentaires, dans les glandes génitales, est donc le grand « secret » d'alchimie suprême, qui permet seul d'assurer une complète harmonie humaine, tant corporelle, que mentale ou spirituelle.

Cette harmonie corporelle et mentale établie, le contrôle individuel est clair, constant, précis; toutes impulsions matérielles, toutes activités mentales ou spirituelles sont soumises à la compréhension, à l'esprit de suite, de déduction. L'individu qui par équilibration de ses bases et tendances, parvient à recouvrer la netteté de son jugement, acquiert, peu à peu, la maîtrise de tout ce qui concerne sa vie propre, et des circonstances ambiantes. Il atteint à une « concentration », recueillement, pouvoir d'attention, qui lui confère la pleine possession de ses facultés, la libre disposition de sa volonté et de ses énergies, qu'il emploie toujours en vue de travail utile et capable de contribuer au plan évolutif, dans lequel, enfin, il a reconnu la place qu'il occupe, et les travaux et devoirs que comporte cette place. Il comprend et admet l'implacable justice ---- faite d'équilibre ---- que représente la loi de *Cause à Effet*, et cela lui évite de préférer, dès ce moment, tous gémissements, plaintes, implorations, ou d'exhaler rancœur ou révolte, ou encore de tâcher, par de mauvais moyens, d'échapper aux inéluctables suites de ses actes, passés ou présents; et surtout, de tâcher à « profiter » de son prochain ! Car il a compris enfin, que « l'Homme est à lui-même sa Loi » !

Il a compris combien merveilleuse et puissante est la force de la pensée contrôlée et dirigée, se manifestant en activité féconde et bonne à lui-même et à tous, et il *sait* que toujours on récolte ce que l'on sème !

Par un recueillement toujours plus profond et conscient, s'éveille finalement dans l'être humain la conscience, toujours plus nette, des immenses pouvoirs qu'il recèle en lui, et que la force et la pureté de sa pensée lui donne toutes facilités de rendre opérants, *ici, maintenant*, toujours plus puissamment et consciemment.

Il n'est pas de limites aux découvertes que peut faire ---- en lui ---- l'homme qui s'éveille à la conscience de ses forces et pouvoirs spirituels, dûment cultivés et orientés, utilisés pour le perfectionnement de sa vie, présente et future.

La conscience individuelle éveillée dans l'homme, tous les trésors qui lui appartiennent, qui sont son bien, son héritage, lui parviennent, et, s'écartent de sa route toutes ombres et souffrances.

C'est le développement du cerveau frontal qui est nécessaire pour que la faculté de concentration mentale s'éveille et devienne profonde; aucun progrès dans le domaine spirituel n'est possible sans concentration qui donne possibilité de recueillement *actif*. Il ne s'agit point, quand nous parlons de *concentration* ---- de recueillement ---- d'un état passif, inerte, vague, de rêverie, de stagnation, de flottement dans l'imagination et l'irréel ! Rien, au contraire, n'est actif, fécond, comme la concentration lorsqu'elle est consciemment contrôlée ! Elle représente le plus sûr moyen d'investigation juste : par réveil du « ressouvenir », par remise en œuvre de la connaissance de la Vérité, que chacun porte détiend en soi, mais dont il se détourne, aussi longtemps qu'il projette son sens d'observation, son attention profonde sur ce qui est extérieur à lui-même ! Le développement ne peut prendre le vrai « départ » que chez l'être dont la pensée est recueillie, dont la vie intérieure lui permet de remonter aux *causes*, à l'origine de toutes

choses et de trouver enfin la véritable orientation de pensée et d'action qui lui correspondent et des relations de son être avec l'univers.

Nous verrons plus loin, comment il est possible, à tout individu, même à un enfant, de reconnaître facilement base et inclinations, d'après la boîte crânienne, par simple examen visuel et légère palpation.

Nous avons dit déjà que la masse cérébrale est subdivisée en trois groupes, toujours les mêmes, c'est-à-dire : *Physique Spirituel Intellectuel* dont l'un quelconque, chez chaque individu, prend la première place et détient donc ce que nous appelons : Base, et dont les deux autres, sont les *Inclinations*. La base, nous l'avons dit, sera pour la vie entière de l'individu, l'origine, le cachet, de sa façon de *penser*, tandis qu'il *parlera* selon sa *première inclination* et *agira* selon la *seconde inclination, si son développement est normal*. Pensée, parole, action sont donc sous le contrôle respectif des trois groupes cérébraux.

Il faut, pour déterminer sûrement la constitution cérébrale individuelle, simple observation, et pratique attentive.

C'est chose bien plus facile qu'on ne se l'imagine au début; il faut, surtout, vaincre crainte d'échec et incertitude, car il ne s'agit vraiment pas là, d'une difficulté, d'une recherche scientifique ardue et pénible. Il faut vaincre, aussi et surtout, cette certaine répugnance qu'a l'homme à s'occuper de soi-même, et cette paresse qui fait qu'il préfère toujours s'appuyer sur autrui pour ce qui concerne ses manifestations vitales et la question de l'établissement de sa santé.

Comme le boulanger est là pour lui cuire son pain, le mécanicien pour ajuster le moteur d'une voiture, il considère que le médecin est là pour le connaître et le « régler », ainsi que s'il était fait de quelque bois ou métal inerte ! C'est déjà une faute que d'abdiquer ainsi intelligence et volonté devant autrui; il en est durement puni car « autrui » ne le connaît pas, comme seul lui peut se connaître, ne le suit pas dans le domaine de sa pensée ---- qui pourtant est déterminante dans l'état général de son corps ---- et même ne se soucie point, le plus souvent, de le faire !

Rien cependant de ce que l'homme peut entreprendre n'est profondément établi ni durable, si son corps n'est pas en état de résistance normal et de fonctionnement harmonieux, si la pensée bonne, qui, en lui, essaie de le diriger, ne trouve pas l'instrument d'expression qu'est l'organisme, au point de rendement désirable. Rien d'autre que la connaissance de soi, par auto-diagnostic, ne peut garantir cet équilibre vital, mental, spirituel, harmonieux, dont la santé parfaite est le reflet.

Si cette étude, nous le répétons à dessein, était longue, pénible et compliquée, passe encore qu'on recule devant l'entreprise qu'elle représenterait alors, mais elle est simple et facile, et même un enfant, s'il est capable de s'intéresser au démontage d'une pièce mécanique et d'en faire le remontage, sera capable de suivre l'exposé très simple, qui suffira à lui faire comprendre, ---- s'il lui est expliqué avec intelligence, ---- la localisation, dans la boîte crânienne, des trois groupes cérébraux et de leurs caractéristiques et relations réciproques.

Il faudra lui donner l'explication des formes d'expression que prennent respectivement ces trois groupes :

Physique : forme matérielle, naturelle, active.

Spirituel : forme sensorielle, émotive, intuitive.

Intellectuel : forme compréhensive, analytique, calculatrice, ordonnatrice.

Dès qu'il aura, bien définies en son mental, ces connaissances, il verra clairement le chemin qu'indique l'observation de leurs indications et il en tirera, avec son esprit naturellement chercheur, de bons appuis et conclusions pour toutes ses études, activités et pour sa future orientation dans l'existence.

Nous avons pris plus volontiers l'exemple de l'enfant, parce que, bien que chaque individu doive se mettre à ce travail de *reconnaissance* de lui et de ce qui le concerne, sans tarder, l'enfant, non seulement, peut mais *doit*, être déjà instruit dans ce domaine infiniment plus important pour lui, que toutes les connaissances théoriques, et souvent de bien peu de valeur, dont on surcharge son cerveau.

Qui, homme, femme ou enfant, a commencé à pénétrer dans ce domaine d'un intérêt si puissant qu'est le, « Diagnostic personnel » sait, non seulement, rapidement ce qu'il lui faut faire, et comment le faire, pour se libérer de toutes les limitations qui l'étouffaient jusque-là mais il comprend en un clin d'œil, que la cause des difficultés de toutes sortes, des contraintes et peine qu'il dut subir, viennent de ce qu'il a, jusqu'ici, dans la plupart des cas, vécu en contradiction complète avec les vrais buts et besoins que comporte sa base, son tempérament, et que toutes ses activités, physiques, mentales, spirituelles allèrent le, plus souvent à l'encontre de sa vraie pensée, de ses tendances et orientation naturelles ! Comment s'étonner alors, que tout, en lui et autour de lui, grince, et tire, qui à hue, qui à dia ! Il est impossible qu'il en soit autrement ! Pourrait-on parvenir sans peine ni « casse » à dresser un chien à percher sur une fine baguette pour dormir, ou un oiseau à se réfugier dans la vase pour prendre son repos, comme tel poisson ! C'est pourtant avec non moins de cruelle désinvolture que nous en agissons pour l'enfant et pour nous-mêmes en tant qu'êtres libres et pensants ! Les parents, sans plus de compréhension ni de recherches, dirigent leurs enfants tout aussi maladroitement qu'ils le furent eux-mêmes : selon l'occasion qui se présente, selon une opportunité offrant un intérêt matériel qui prime toute autre considération; selon parfois, vain orgueil, despotisme ou incompréhension complète des lois de vie ! Cela ne se produira plus, et l'équilibre individuel ainsi, pourra se rétablir quand les individus sauront ce qu'ils sont, ce qu'ils peuvent, ce qu'ils veulent, ce dont ils sont capables et aussi, et surtout, quand ils auront compris que des opportunités toujours plus belles et fécondes se presseront devant eux, à mesure de leur développement *consciemment* conduit, par les simples moyens ---- qu'ils emploient à contre sens journallement, et qui ainsi, les amoindrissent au lieu de les servir ---- mais qui, rationnellement employés, appliqués leur permettront un essor qu'ils suivront en joie et plénitude constante, au lieu de poursuivre lourdement, une vie faite de désirs erronés et d'insatisfactions et misères renouvelées.

Il n'est pas exagéré de dire que lorsque l'individu aura rétabli son propre équilibre, celui de la collectivité, des peuples et races, sera un fait acquis.

Il n'y aura que faire alors, des doctes conseils et congrès qui se réunissent en vue de donner la paix au monde !

Folie ! qui semblerait bien amusante, si l'on ne jugeait avec douleur, combien encore d'êtres se perdent en croyant à ces sottises, en s'égarant à la poursuite de ces chimères.

Rien ne s'établira en mieux, en bien, à la surface de la planète qu'habitent les hommes, tant que l'Homme, qui y est venu pour y affirmer sa sagesse, sa grandeur, sa suprématie par des pensées et actes dignes, ne se conduira pas selon une maîtrise digne de son rang dans la création, et des possibilités qu'il *doit* utiliser.

Qui a compris les lois qui régissent la vie humaine, et quelle est l'origine et le but de cette vie, ne se limite plus à l'exercice d'une capacité limitée, spécialisée, ne poursuit plus de sèches études dont les conclusions sont vaines, et ne lui apportent rien qui puisse améliorer les conditions de sa propre existence. Il ouvre les yeux, enfin, non des yeux vides et curieux de jeune animal égaré, mais des yeux de compréhension intelligente; il désire tirer enseignement complet de toutes ses utiles observations, et sachant estimer la valeur du temps, il ne gaspille

plus ce temps en expériences, redites, questions et investigations oiseuses, en courses à l'appui extérieur, à l'imagination, mais ne s'en tient qu'à son propre jugement et agit par lui-même, autant qu'il est en son pouvoir ! Celui-là ne consent plus à demander tout, à tout venant ! Il a l'amour-propre, l'intelligence de chercher lui-même, les réponses aux questions qui l'intéressent, il choisit sa documentation et il ne demande à cette documentation que d'être une aide qui lui permette de retrouver, *en lui*, le fonds réel de connaissance. Il se fait une opinion personnelle sur toutes choses, sa pensée originale se fait jour et il ne se plaint jamais d'être opprimé, ou desservi, mais si une occurrence contraire se présente et le moleste, il tâche à trouver quelle correspondance indésirable, *en lui*, appela ce malencontreux événement, et il s'essaie à en amener le redressement.

Cet individu est *libre*, il s'est libéré par la Connaissance qu'il a de lui-même, et par le travail efficace qu'il effectue, sur lui-même, en vue de sa constante amélioration. Ses possibilités d'action se développent en tous domaines; rien, finalement, ne lui sera fermé, le temps seul limite ses efforts, mais la source de ses acquis lui est un patrimoine qu'éternellement, l'homme retrouvera.

Il peut sembler que nous nous complaisons vainement, stérilement, à peindre quelque idéal tableau que seul l'absolu pourrait réaliser, contenir. Que non ! Nous savons que la science réelle de la formation cérébrale tient la clé du problème humain, individuel, collectif, mondial. Nous savons encore, que les moyens d'amener la manifestation, la réalisation sur terre, *maintenant*, de cet idéal humain, sont simples et à la portée de tous; qu'ils consistent dans l'utilisation normale : de la *Respiration*, des produits normaux d'*Alimentation*, et dans la remise en état correct, sain, de l'appareil glandulaire, par *Eugénique*.

Il ressort donc bien que, non seulement, nous disons : c'est possible, mais encore que nous indiquons *comment* il faut agir, pour devenir vivante preuve, chacun vis-à-vis de sa propre pensée d'abord, et enfin aux yeux et pour l'exemple de tous, de la manifestation, des résultats de cette véritable culture humaine intelligente.

Certes la phrénologie, de tout temps, fut science appréciée et l'on a reconnu les services qu'elle est susceptible de rendre. Mais, telle qu'on l'envisage et l'applique de nos jours, elle ne représente rien de solide ni d'efficace et ne conduit pas l'être à la conquête, à la véritable et complète connaissance de soi. Elle s'est perdue dans des détails d'une importance toute secondaire et relative, et laisse de côté le point décisif, origine et but de toutes manifestations : l'esprit, dont elle ne veut plus voir l'expression dans les activités intellectuelles, physiques, spirituelles. Tout est, ainsi, vain, des conclusions qu'elle propose; elle ne peut apporter qu'une connaissance limitée, fragmentaire, des possibilités d'investigation dans des détails sans importance ni relation avec la pleine réalité.

Tant que les savants ne sauront pas comment remédier aux déficiences et lacunes qu'ils constatent dans le développement cérébral et corporel humain; comment surtout, elles ont pu naître; quelles causes les déterminèrent et entravèrent le libre épanouissement d'un sain équilibre; tant qu'ils ne sauront point comment ramener à leur juste forme et mesure des tendances hypertrophiées, ils ne sauraient faire œuvre utile, ils ne sauraient faire aboutir leurs délibérations et travaux, si ardues et sincères fussent-ils ! Il leur faudrait d'ailleurs, à eux, comme à tout être qui veut faire œuvre conséquente et productive, opérer *sur eux-mêmes* d'abord, et parvenir à atteindre, pour eux-mêmes, la solution de leur propre problème; ainsi seulement, ils seraient aptes à enseigner une méthode de développement qui apporte, individuellement, la lumière et toutes solutions !

La véritable science de la phrénologie (ou du crâne) a pour but de faire connaître les trois bases humaines possibles, avec les modes de pensée, de parole, d'action leur correspondant, c'est-à-dire, *physique* : naturelle, matérielle; *spirituelle* : intuitive, imagée; *intellectuelle*, compréhensive, déductive. Tous ces domaines doivent être dans leurs actions respectives,

envisagés, non seulement séparément, mais dans leurs tendances réactives mutuelles, leurs particularités, causes et relations réciproques.

Reconnaître, comprendre, définir le développement humain, cérébral, selon *bases* et *inclinations*, dans leurs caractéristiques, propriétés et relations réciproques, n'est point le but principal du diagnostic de soi; prendre ainsi, théoriquement, cette étude, serait travail sans aboutissement, ni issue. C'est le plus souvent ainsi que conduisent les études phrénologiques, à une impasse, ceux qui les entreprennent généralement, selon les méthodes et enseignements courants. Ce à quoi il faut accorder la plus grande attention, c'est aux *moyens* qu'il faut employer pour amener l'équilibre conscient dans l'exercice de chaque groupe cérébral, et à l'égalisation, harmonisation des activités des trois groupes. Il n'est pas d'autre moyen offert à l'homme, qui vaille cela, pour lui permettre d'atteindre à un niveau de conscience, de réalisation supérieure, et de manifester, justement, la qualité, la valeur de son individualité.

Lorsque, par équilibration, concentration, activité originale de l'intelligence, l'homme retrouve sa vraie nature et ses possibilités ---- et qu'il ne gaspille plus vie et facultés dans des voies inutiles ou nuisibles, ou sans aucune relation avec ses propres buts et moyens, ou dans des activités trop nombreuses et incomplètement accomplies, ou encore, dans un exercice étroitement unilatéral ---- le principe spirituel, divin, lumineux, qu'il incarne, qui tout meut et régit en lui, se réveille; il conduit alors sa force matérielle, son activité mentale en vue d'en établir une égalisation harmonieuse. Le progrès spirituel se marque alors, chaque jour davantage, et tout le cours de sa vie se modifie, s'améliore, et cet homme devient vraiment capable de collaborer sciemment aux plans évolutifs, dans la sphère ou il opère présentement.

Dès que l'individu se met à cette tâche de culture de soi, tout son être change, s'harmonise. Qualités ou travers trop marqués, sont modérés; toutes prédominances ont leurs contre-parties, et l'égalisation amène un épanouissement heureux, où heurts et dissonances pénibles sont évités. Loin de perdre de sa valeur intrinsèque, dans ce défrichage et labourage de soi, l'homme y gagne des facilités d'utilisation jusque-là inconnues, dont il tire alors le summum de résultats féconds. C'est là le seul vrai but de ce moyen que représente le « Diagnostic personnel ».

L'organisme suit lui aussi cette ligne de progression intelligente; la cellule, la collectivité cellulaire, les organes, obéissent à une « volonté centrale » devenue précise, consciente, toute-puissante. Les tissus reprennent vie, consistance, couleur. La forme corporelle, la ligne, les traits, changent, s'harmonisent, deviennent plus nobles, réguliers et précis. Il devient toujours plus clair, à un tel individu, qu'il a, en lui, tout pouvoir de se libérer de toutes les tendances héréditaires indésirables, de tous « héritages » sans valeur, et que les influences extérieures ne doivent plus avoir de prise sur lui.

Qui a réussi à déterminer clairement sa base et ses inclinations à en main le moyen de pénétration infailible, qui lui permettra, tant dans son domaine corporel, que dans son développement mental, d'intervenir en vue d'amener tous améliorations et changements qu'il désire. Connaissant, par ce moyen d'investigation, ses avantages, ses déficiences, il lui devient possible de définir exactement quelles mesures, règles, il lui est profitable d'établir, de suivre; quelle alimentation correspond à ses besoins, quels exercices corporels et mentaux serviront le mieux son développement. S'il constate, en lui, troubles et maux, il sait par quels moyens simples et conséquents il lui est possible d'en amener la guérison. Il en découvre l'origine, en comprend la cause, et peut envisager facilement les moyens de redressement convenables.

Equilibre corporel, normal essor mental, progrès régulier et constant lui sont assurés.

Pour la majorité de ceux qui entreprennent cette étude de la science du diagnostic, ils ne désirent et espèrent tirer de son application que des améliorations corporelles. Le rétablissement de la santé est le but le plus fréquemment poursuivi. Ce résultat, certes, est assuré, et, sans autre désir même, l'individu qui sera parvenu à retrouver son équilibre organique recevra, par surcroît, des foules de bienfaits... Mais qui, sciemment, intelligemment,

pousse au delà cette étude de son cerveau, découvre bientôt qu'il a trouvé « la voie et les moyens », en développant sa connaissance de soi, pour donner leur plein épanouissement à toutes les forces et facultés supérieures de son être.

Les multiples méthodes de recherche, d'investigation qui sont venues se greffer sur la phrénologie : science de l'expression faciale, chiromancie, psychanalyse, recherches des symptômes pathologiques par l'examen de l'iris, astrologie, etc., etc., toutes ces sciences, bien que procédant d'un juste départ et comprenant une partie de vérité, sont inexistantes quant aux résultats probants, parce que partielles, tronquées, farcies de fantaisie, en raison du manque de base, de logique, présidant à leurs exercices et but. Ces sciences prennent la partie pour l'ensemble, et vice versa. Elles font d'une condition momentanée, l'oracle qui détermine le destin !

Yeux, bouche, nez, oreilles, mains, influences astrales, etc., etc., deviennent des causes d'«arrêts» inéluctables qui décideraient de la vie du consultant ! Le plus curieux est que les savants enquêteurs ne se soucient point du tout de chercher la cause des particularités et formes qu'ils constatent et ne recherchent point leurs origines, relations et correspondances avec les parties cérébrales, les organes internes !

Si l'on envisage justement ces études, méthodes et recherches extérieures, et qu'on ne leur accorde que la valeur et place qui leur reviennent, on peut leur reconnaître une certaine utilité. Mais il faut ne pas oublier qu'elles ne constituent qu'une partie du diagnostic, et ne les utiliser qu'en conséquence, et comme venant à l'appui de nos conclusions.

Nous verrons alors que le nez par exemple est en rapport avec le groupe cérébral *spirituel* (sensoriel), la bouche avec le *physique* (matériel), que des mâchoires carrées, solides, un menton très bien formé, vigoureux, dénotent une base, un tempérament matériel, *physique*; que dans le tempérament *spirituel*, la face s'amincit à partir de la moitié et finit très affinée, en ovale. Que le front de l'*Intellectuel* est formé de deux carrés accolés d'à peu près cinq centimètres de côté, et qu'il s'arrondit vers le haut, seulement à partir de ces cinq centimètres, tandis que celui du *Spirituel* prend cette ligne arrondie, déjà à deux ou trois centimètres au plus. Les traits de la face, les lignes du corps permettent donc certainement d'établir d'utiles conclusions relatives à l'orientation, à la base, à la mentalité, à la « qualité » organique du sujet. Toutefois, ne soyons pas toujours absolus, ces signes extérieurs peuvent être parfois la manifestation d'une première inclination très forte.

En général, mais non expressément, la *première* inclination détermine les formes du nez, bouche, oreilles, menton; la *deuxième*, les yeux, le front.

CHAPITRE VI

Examen du crâne pour la détermination des bases et inclinations; tempéraments.

Voyons maintenant comment on peut trouver base et inclinations, à coup sûr, sans prendre de mesures, sur la première tête qui voudra bien se prêter à l'examen. Il s'agit d'examiner soigneusement le côté gauche du crâne, depuis le front jusqu'à l'occiput, et de bien se rendre compte où il y a proéminence sur cet hémisphère gauche, par rapport au côté droit; que ce soit sur le front, la région temporale, la région pariétale, ou au-dessus des oreilles, cette proéminence marque la *première* inclination.

Si le développement cérébral est normal chez l'individu examiné, la *deuxième* inclination se trouvera dans la partie droite du cerveau opposée à cette proéminence qui marque la *première*

inclination. Prenons un exemple qui complétera l'explication : Nous trouvons une proéminence dans cette partie gauche du cerveau, --- que nous examinons toujours en premier lieu, --- cette proéminence est située sur le front, cela nous indique donc une première inclination *intellectuelle*, puisque le groupe cérébral frontal est le groupe intellectuel.

Nous avons notre première inclination : *intellectuelle*.

Pour trouver la seconde, nous examinons maintenant la partie droite du cerveau et y cherchons une proéminence, si peu marquée fut-elle, que ce soit dans le groupe spirituel ou pariétal, ou dans le groupe physique, elle nous donnera l'indication de notre seconde inclination. Nous supposons que nous trouvons un léger renflement dans la région occipitale, derrière l'oreille; nous savons que là, est le groupe physique, donc, notre *deuxième* inclination est *physique*; nous ne pourrions hésiter sur la détermination de la base, qui ne peut; être que *spirituelle*, puisque nous n'avons que trois groupes cérébraux.

Donc : base spirituelle, première inclination intellectuelle, deuxième inclination physique.

Nous remarquerons, pour donner plus d'aise au lecteur, pour se retrouver dans notre exemple, qu'il eut pu se faire que dans le côté droit du cerveau examiné, nous trouvions la saillie sur le sommet, c'est-à-dire, dans le groupe *spirituel*, puisqu'il nous restait *deux* éventualités; notre deuxième inclination eut alors été spirituelle, et notre base, forcément, *physique*.

Qu'on ne s'effraie point devant cet exposé, l'exécution du travail qu'il représente, est infiniment plus simple qu'il ne le fait supposer ! Pour aider à établir une compréhension aisée, nous pouvons prendre encore un autre exemple.

Examinons une autre personne; nous prendrons également, comme champ d'expérience, le côté gauche de son crâne. Admettons que dans ce côté gauche, nous constatons au sommet du crâne, au-dessus du front (là où est logé le groupe *spirituel*) une légère bosselure; nous disons donc 1^{re} *inclination spirituelle*. Comme sur l'autre tête, nous examinerons la partie droite du cerveau, dont deux groupes peuvent nous fournir la 2^e inclination que nous cherchons; nous regardons et palpons : nous voyons un front légèrement renflé à droite, donc 2^e *inclination intellectuelle*.

Résumons pour cette personne : *première inclination spirituelle; deuxième inclination intellectuelle*, par conséquent, *base physique*, puisque nous n'avons, *toujours*, que trois groupes.

Une autre méthode, dont le résultat est identique, et qui, à certains, paraîtra plus simple, c'est de déterminer *la base* en premier lieu.

La *base physique* se marque par un élargissement de la tête à hauteur de la région qui ceinture la partie inférieure du cerveau, passe au-dessus des oreilles et forme un renflement occipital plus ou moins conséquent.

La *base spirituelle*, au contraire, est plus large au sommet et se rétrécit en arrivant aux tempes; elle fait un ovale très arrondi et plus rempli du haut, ovoïde.

La *base intellectuelle*, se reconnaît à la forme rectangulaire et plane du front; la ligne des arcades sourcilières est droite et, à environ 5 centimètres au-dessus des yeux, le front s'arrondit sur les côtés et vers le haut (en somme : deux carrés adjacents de 5 centimètres et s'arrondissant seulement après ce plan, net de toute ligne fuyante).

Nous devons nous rappeler que la *première* inclination est toujours indiquée à *gauche*, la *deuxième* à *droite*.

Lorsque nous avons, par cette deuxième méthode, bien déterminé notre base, nous prenons, comme dans la première méthode, le *côté gauche* et l'examinons, afin d'y trouver la *première inclination*; la *deuxième inclination* sera à découvrir, dans le côté droit, là où il y aura renflement.

Prenons encore, pour illustrer la deuxième manière, un exemple : La tête, la boîte crânienne de la personne examinée, est nettement ovoïde, s'amincit donc depuis les oreilles jusqu'au menton; nous concluons : base *spirituelle*. Nous examinons alors le côté gauche de la tête, où nous voulons trouver notre *première inclination*; la partie occipitale est faiblement développée et ne nous arrête pas; nous regardons, palpons le front (groupe intellectuel) du côté gauche : il est plus développé que du côté droit, donc *première inclination intellectuelle*. Impossible maintenant d'hésiter sur la deuxième inclination, elle ne peut être que *physique*. Voyons le côté droit du cerveau : effectivement, la région occipitale *droite* est un petit peu plus forte que la *gauche*.

Et voilà, les deux très simples moyens d'investigation qui sont, ici, proposés à tous ceux qui veulent se connaître pour se guider. Pour renforcer notre conclusion, nous devons toujours nous assurer que le groupe que nous avons reconnu comme groupe de *base*, qu'il soit physique, spirituel ou intellectuel, doit être absolument égal dans ses deux côtés : droit et gauche.

En cas d'anomalie dans le développement, il peut se présenter des difficultés dans la détermination...

Lorsque, par exemple, les deux inclinations se trouvent du même côté du cerveau, l'individu est anormal et relève de soins de « redressement » énergiques, qui respectivement, développeront et ramèneront l'équilibre dans chacun des trois groupes. Lorsque ses trois groupes cérébraux seront unis, finalement, dans une activité harmonieuse, l'individu redeviendra sain de corps et d'esprit; la forme de sa boîte crânienne se modifiera et, disparaîtront les anomalies constatées, tant dans la forme, que dans l'expression de la mentalité.

La stature corporelle est à observer également chez les individus des trois bases.

Il est possible de considérer que chaque base présente, généralement, trois tailles d'individus : grande, moyenne, petite. Dans ces classifications, ce sont les influences des inclinations qui interviennent

Les conditions d'hygiène prénatale, exercent aussi de profondes empreintes, tant dans le développement cérébral, que corporel et mental de l'enfance. Il est possible, à des parents connaissant les lois et méthodes de la diagnostique, de modifier, d'améliorer jusqu'à un certain point, les tendances et inclinations d'un enfant, Tant que la boîte crânienne n'est pas encore absolument ossifiée, durcie.

Il y a de nombreux *types*, dans chaque tempérament; la base physique, par exemple, présente beaucoup de variétés, et ce n'est qu'ensuite d'observation attentive et intelligente que l'on parvient à les définir toutes, clairement.

Le tempérament de base *physique*, ainsi qu'on le croit communément à tort, ne donne point que des individus forts, puissants, manuels, ouvriers. On le trouve également à l'aise dans toutes les professions et activités humaines, et il se tire fort bien de toutes. Ce tempérament fournit des caractères actifs, réalisateurs, aimant travail et accomplissements utiles. Les deux inclinations qui l'accompagnent, modifient ses manifestations, selon l'ordre dans lequel elles se présentent.

Nous reprendrons, tout à l'heure, chacun des trois tempéraments, avec chacune de leurs inclinations et tendances.

Le tempérament de base *spirituelle* est, des trois, le plus représenté dans la race blanche. Il développe l'esprit d'invention, les arts, la mécanique, etc.

Il comprend des professeurs, donne des pionniers, des travailleurs consciencieux.

Le tempérament de base *intellectuelle* n'est pas toujours dans les classes dites intellectuelles, instruites.

Il y a d'ailleurs *tout*, dans les trois types des trois bases, et si l'intellectuel a un avantage quant au développement de ce groupe cérébral spécial, il doit faire attention à le bien équilibrer, à l'aide du développement de ses inclinations, afin de ne pas verser dans la théorie froide, spéculative, l'arrogance et l'esprit de despotisme.

...Tout, dans la Nature, est correspondance, relation, harmonie, et le doit être dans l'Homme.

Les rapports existant entre la pensée et la matière, entre le cerveau et le corps, entre la *Base* et les *Inclinations*, et entre les inclinations elles-mêmes ---- donc, entre les trois groupes ou subdivisions de la masse cérébrale et les trois groupes organiques principaux, peuvent être ainsi définis :

Groupes cérébraux : Physique, Spirituel, Intellectuel, correspondant respectivement aux trois groupes d'organes :

1° Appareil digestif et éliminateur, foie, estomac etc.;

2° Appareil génito-urinaire, organes glandulaires, générateurs et régénérateurs, et d'épuration, reins;

3° Appareil respiratoire, poumons, et indirectement cœur et circulation. Ce sont là des points qu'il faut nettement établir, comprendre, et dont il faut tenir compte, si l'on veut parvenir à « faire » son propre diagnostic, et ne plus avoir, *en vain*, recours à autrui.

Dans cette étude, nous ne faisons point de strictes classifications, aussi rigides, généralement, qu'elles sont approximatives et vaines.

Il est bien évident, que la détermination des symptômes et leurs noms, ainsi que l'élimination, « l'apparente » guérison de ceux-ci, n'est pas, pour nous, le fond de la question, et que nous cherchons au delà, la *cause* des manifestations de maladie.

Dans la plupart des méthodes diagnostiques, au contraire, on s'acharne sur le symptôme, on lui fait la chasse, sans songer à reconnaître en lui ---- qui n'est, dans la manifestation évidente, que réflexe, et n'indique, par l'état de mal présent, que l'aboutissement d'un long chemin parcouru dans l'erreur ---- la cloche d'alarme qui doit appeler l'attention sur le fond vrai, caché derrière l'apparence.

Pas plus cependant que la fumée n'est la cause de l'incendie qui couve, la douleur, l'éruption, la fièvre, etc., ne sont les causes du mal profond qu'elles manifestent.

Tout état de mal ressenti par l'individu, doit lui être l'avertissement qu'une ou des pratiques erronées ont vicié, profondément dérégulé le fonctionnement vital, malmené les organes, qui indiquent, par l'état de désordre ou de souffrance manifesté, qu'une remise au point est urgente. En conclusion de ces constatations, on s'en tient généralement à opposer des dérivatifs, des palliatifs, on s'efforce d'atténuer, de détourner, d'apaiser l'état aigu, en l'étouffant, ou le déplaçant par de faux moyens. On ne semble point, en général, supposer qu'un vice de fond est derrière cette « phase », qu'un avertissement sérieux est contenu dans cette manifestation, en somme secondaire, et qu'il serait bien plus important de chercher la cause, l'origine du mal, de

remédier à l'erreur initiale, à ce vice de fond ---- ce qui d'ailleurs efface automatiquement l'état symptomatique ---- plutôt que de s'évertuer aveuglément à masquer, à juguler le mal de l'heure, qui n'est que *signal* avertisseur !

Ce manque de goût à approfondir, à aller au fond des choses, cette tendance à tout voir en surface est, en somme, une faiblesse, une maladie, déjà ! Cela prouve un manque de réflexion, de raisonnement, l'absence d'activité des facultés de déduction, de conclusion, montre une défaillance de la volonté, par déficience organique.

C'est cet état de passivité, qui consent à l'ignorance, qui fait l'homme se plier devant tout ce qui l'atteint et le moleste, sans chercher, ainsi qu'il en a le devoir, ce qui *le* concerne dans tout ce qui lui échoit, quelle y est sa part de responsabilité, quelles ressources il peut opposer, quelles mesures son intelligence lui permet d'appliquer, en tant que maître, par la pensée, de son organisme corporel. A vrai dire, il ne l'est pas, mais il *devrait* l'être : c'est sa paresse, son engourdissement, sa soumission lâche aux conditions machinales, hypnotiques, d'une existence où son intelligence, sa pensée, n'ont pas la place et le rôle qui leur revient, qui l'en empêchent. C'est parce qu'il consent, sans courage et sans noblesse, et même désire, se plier à tous avis et tutelles d'autrui, dans des situations et problèmes qui ne concernent que sa propre individualité, ---- c'est à cette attitude subalterne qu'il prend en face de la vie, que l'homme doit cet asservissement de son esprit à la matière, aux difficultés et misères qui le font gémir ! Ses plaintes, ses sursauts de révolte resteront vains, tant qu'il ne reprendra pas pleine conscience de sa valeur, de ses possibilités et de son indéniable supériorité sur tous les règnes de la matière, que son rôle humain est de maîtriser.

La phrénologie, intelligemment comprise et pratiquée, permet à l'individu dont les sens de perception, d'application, sont éveillés par la pratique d'une *respiration* méthodique, consciente, de trouver, sous *l'apparence* d'un mal, son *origine* secrète. Celle-ci est à découvrir d'abord, dans le cerveau, qui, étant l'organe de la pensée, lorsqu'il subit quelque dérèglement, fausse, dénature l'expression de cette pensée, la trahit, amène le chaos. La Pensée alors, bien qu'origine, cause première de tout ce qui est manifesté, « laisse aller » la matière, les organes, au désordre ---- dont le mal qui apparaît est un reflet, un écho ---- parce qu'elle n'a plus à sa disposition un instrument capable de transmettre au corps, aux organes, à la cellule, ses ordres, tout d'harmonie, d'équilibre.

On conçoit aisément, lorsqu'on a ainsi déduit, suivi la filière, que c'est le *cerveau*, dans tout état de mal, qu'il faut examiner, connaître, comprendre clairement, afin de trouver le point à remettre en état. L'équilibre qui était interrompu entre la pensée directrice et le corps, en raison du désordre qui existait au poste de surveillance, de contrôle et de distribution des ordres, dès que rétabli là, se manifestera immédiatement dans toute l'économie de l'individu.

Tout est étroitement lié, organisé dans ce merveilleux ensemble que constitue l'Homme dans son expression trinitaire, et l'on peut constater que même chez un être dont la pensée et le cerveau agissent en harmonie, et dont, par suite, les fonctions vitales jouent à plein rendement, une simple atteinte extérieure brutale, anormale, sur la matière, peut perturber, au moins passagèrement, le libre essor de la pensée, et son expression mentale. Toutefois, nous pensons, affirmerions et développerions dans un autre cadre que celui de cette étude, que nous voulons maintenir dans des limites pratiques strictes, que lorsque la pensée est entièrement maîtresse des activités cérébrales et des facultés et moyens corporels ---- qu'elle tient, par conséquent, sous son contrôle parfait, ordres et exécution, par l'intermédiaire d'un cerveau équilibré, sain, et d'un corps docile ---- ces « atteintes » extérieures, aveugles, sont de moins en moins graves et redoutables, et de plus en plus improbables : parce que, l'être ainsi guidé et servi, qui donc, est sain, intelligent et pur, est rentré dans la loi naturelle, vit dans l'harmonie, *est* harmonie, et qu'autour de lui se brisent, s'anéantissent, s'annihilent attaques et courants mauvais.

Lorsqu'une orientation claire vers les buts utiles, intelligents que comporte une normale évolution, soutenue, poursuivie dans un recueillement fécond actif, une concentration

consciente, génératrice de développement, préside à toutes décisions et actes, lorsque la Pensée règne, dirige, gouverne en tout, un individu qui, de ce fait, devient chaque jour plus conscient et efficient, celui-là échappe à la fatalité, il tient en main son destin.

Il n'est plus un jouet ballotté au gré des hasards et circonstances; il se soustrait au chaos, auquel rien en lui ne participe plus, et ne présentent plus aucun point à l'« attache », il est libéré !

Nous ne voulons faire entrevoir aucun « mystère », qu'on le comprenne et le sente bien ! Tout est selon nous, clair, simple, et découle de la loi, si juste, de Causalité; il nous apparaît donc, tout naturellement, que le simple fait de ne plus prendre part à l'erreur, au mal, est, ensuite du simple jeu de cette loi, suffisante raison pour être à l'abri des coups du sort, du « malin » qui est souvent plus sot que fin !

Il pourrait, à première vue, sembler qu'en envisageant ces côtés, « dits » spirituels, moraux, nous nous éloignons de notre sujet, d'essence plus « physiologique ». Nous ne le croyons pas ! Il ne nous semble pas bon que l'homme ne sente, n'admette que le côté matériel, objectif, de ses manifestations vitales; qu'il subisse passivement, ainsi qu'un animal, les événements, chocs et rappels qui le secouent sans cesse, sans songer qu'il est le couronnement, le maître de la création, de l'Univers et de ce que celui-ci renferme, et que seule, son ignorance des lois naturelles et spirituelles, de ses devoirs et prérogatives, le soumet, le fait victime obscure, en raison des fautes constantes qu'il commet, des suggestions creuses auxquelles il permet de prendre autorité sur lui.

L'évolution constante étant le but de la vie, des efforts humains, il est nécessaire de savoir que nous sommes *ici* pour accomplir les devoirs, les *travaux* que comporte cette évolution, et tout autant, de connaître les ressources, moyens et appuis que confère l'état de conscience qu'acquière ceux qui marchent courageusement, harmonieusement, dans la voie claire du perfectionnement.

Aussi bien, les plus entêtés matérialistes, après avoir retourné en tous sens le problème de la vie et de ses origines, après avoir « désiré » parvenir à prouver que l'évolution, la transformation incessante des êtres et de la matière était simplement automatique, pour autant dire mécanique, matérielle, se voient obligés de tourner indéfiniment en rond pour attraper péniblement une conclusion tant soit peu logique... qui les fuit !

Pour masquer erreur et déconvenue, ils ne trouvent rien de mieux que de se dresser devant un « Dieu », qui n'en peut mais ! Ils baptisent, ce qu'ils ne peuvent nier, ni expliquer, du nom, en somme fort bon, d'énergie créatrice ! Pour nous, nous sommes parfaitement d'accord, peu importe l'étiquette ! Mais ce qui n'est pas niable, c'est qu'il existe une force d'impulsion, de propulsion, de cohésion qui dirige, maintient, lie et gouverne, au delà des possibilités d'analyse humaine, la manifestation vitale ! Appelons-la : Pensée créatrice, n'en faisons pas un personnage, sévère ou indulgent... Bon ! mais reconnaissons que, par l'intelligence, la volonté, la conscience qui sont nôtres, nous sommes les aides, les représentants, les exécuteurs de cette Pensée universelle sur terre; faisons usage de l'étincelle que nous en possédons en tant qu'êtres pensants, et améliorons de toutes nos possibilités, tout ce qui se trouve dans notre champ d'action, à commencer par nous-mêmes, par notre instrument de travail : notre corps, nos sens ! Alors, il nous sera permis de nommer comme nous l'entendrons, la Cause et le But de notre existence ! Nos efforts, nos résultats, si petits soient-ils, nous serviront mieux que toutes discussions, acceptations ou refus, de théories et recherches creuses ! Ne se perd en conjectures que celui qui n'agit pas !

Il y a, en dehors des manifestations vitales, sensorielles, tangibles, visibles, analysables, un « état » supérieur, un état de *pensée*, de *conscience*, qui oriente, maintient et guide ces manifestations. Appelons-le Pensée, Esprit, peu importe ! Ce ne sont là que des mots, en somme ! Ce qui est intéressant, pour les « élèves » de l'école de Vie, que nous sommes, aux « classes » de l'Univers, c'est de sentir, en soi, cet état de Conscience, de paix qui se révèle en

chacun, par un désir de travail bon à tous, de perfectionnement, de pureté, d'amour vrai, d'aide universelle; ce qui importe, c'est surtout, de savoir *comment* prendre contact, et le garder, avec cet état d'esprit supérieur qui conduit à l'harmonie, à laquelle tous êtres aspirent, plus ou moins consciemment.

Quand nous avons enfin appris, compris, éprouvé que c'est par le moyen du Souffle conscient, en puisant par la *Respiration*, dans l'atmosphère, à même cette source d'énergie universelle, de Pensée créatrice, que nous devenons conscients, libres, alors nous ne discutons, ni ne tergiversons plus : nous « aspirons » l'éther qui contient l'esprit vivifiant et sauveur, et nous ne nous soucions plus de lui donner un nom, ni de « l'adorer », stérilement ! Nous adorons : « en Esprit et en Vérité ! » Nous portons certes notre offrande, mais non négativement en plaintes et supplications naïves et vaines, mais en bonnes respirations conscientes de ce qu'elles prétendent, à bon droit, trouver dans ce réservoir inépuisable et fécond qu'est l'atmosphère, l'éther, qui éternellement véhicule la Pensée créatrice universelle, qui tout vivifie, meut et conduit ---- et rendons en travail joyeux les bienfaits reçus ! Nous exhalons entraves et soucis en chants heureux, en récitation longues et de saine valeur, qui nous permettent d'exhaler, « d'expulser » du corps, acides et poisons et toutes « diableries », mieux que tous les exorcismes et drogues !

Il faut bien, quelque jour, en venir à bien *vouloir* y voir clair ! Et il n'est plus l'heure de parler mystérieusement de la Vérité, qui seule, pourra mettre un terme aux souffrances de l'humanité. « La Vérité vous affranchira ! »

Lorsque nous aurons clairement défini les trois tempéraments, selon bases et inclinations, nous saurons comment vaincre anomalies corporelles et mentales, comment éliminer tous troubles et maladies. Une partie de cet ouvrage sera consacrée à l'étude des moyens à employer à cet effet, par chacun des tempéraments.

La maladie est *une*, ses manifestations sont complexes et variées, selon les tempéraments, caractéristiques, tendances de l'individu chez qui elle évolue, et selon le groupe d'organes qui, chez celui-ci, est devenu déficient ensuite d'erreur, et de par la nature même de son tempérament. La matière est sous le contrôle, la direction de l'intelligence, et ces deux domaines réagissant étroitement et constamment l'un sur l'autre, et, que le mal débute « en haut ou en bas » : dans le cerveau ou le corps, répercussions, échos, « reflets », s'enchevêtreront à tel point, que celui qui perd de vue la loi d'équilibre primordial, perd aussi, dans ce cas, tout bon sens et toute chance de réussite !

Avec de gros yeux et des mines effarées, certains vous disent : « Il n'est pas bon de dévoiler toute la vérité ! Certains ne sont point aptes à la recevoir et l'assimiler, et il s'ensuit des troubles.»

Fadaises, hypocrisie que ces « mystères » ! que l'a-t-on voilée, cette splendide Vérité ! Cela ne put et ne peut servir qu'à embrouiller davantage les ignorants, à retarder pour eux l'heure de l'état de conscience, et à entraver et dérouter ceux qui pressentent la lumière, mais à qui, par tous les moyens, on la dérobe ! Inventions sataniques de l'intellect, forcé, dévoyé, dominateur, qui voulut asservir, que l'esprit positif, clair et résolu de notre époque ne subira pas plus longtemps !

Il est l'heure de *savoir*, de *comprendre*, *d'utiliser*, et chaque individu doit appliquer cela, d'abord à lui-même, afin de prendre la place à laquelle il a droit dans la création.

N'est-il pas dérisoirement naïf, ou le contraire... de prétendre que, parce que « certains » ne sont pas murs pour recevoir la vérité, la connaissance, il faut en priver ceux qui âprement la recherchent et sont prêts à en faire juste usage ? Que dirait-on d'un directeur d'école qui se refuserait à avoir une classe pour le certificat d'études, sous prétexte que les petits de la septième, qui ne sont pas prêts à en suivre les cours, risqueraient d'en avoir des échos

déroutants pour eux, et qu'ainsi il ne voit pas l'utilité ni la possibilité de ces cours de première? Cela semblerait grotesque : il n'y a pas de différence !

L'évolution est et sera toujours à degrés, à classes. Maintenant, il n'y a plus de ces écoles, de ces temples d'initiation où s'instruisaient les Sages autrefois. Il faut donc, il en est l'heure, que la Connaissance soit ouvertement, librement, largement répandue, diffusée... aussi bien, rien à craindre : chacun n'y trouvera, n'y prendra toujours que ce qui correspond à son niveau de développement présent ! Donc, il y a plus de mal à taire, qu'à dévoiler tout simplement, la bonne vérité. Plus d'inquiétude alors, d'angoisse, d'inconnu oppressant; tout s'éclaire, plus de soumissions; une volonté intelligente, consciente, une décision nette et un courage constant, permettent de conduire et de soutenir avec confiance toutes entreprises. Respect, bienveillance pour autrui, qu'on comprend mieux à la lumière de sa propre « lanterne » enfin allumée, maintien conscient de ses droits et prérogatives, par l'exécution loyale, scrupuleuse, honnête, de tous ses devoirs ---- voilà ce que confère la connaissance de soi qui donne toute la Connaissance.

Mettons-nous donc à même d'absorber et assimiler ce que nous pouvons, ce qui nous revient de cette vérité, en « réglant » notre instrument cérébral, corporel ! Pour ce faire, apprenons à *respirer*, et à le connaître, à le conduire, par diagnostic personnel.

La méthode diagnostique mazdéenne est d'une sûreté, d'une valeur incomparables; elle conduit non seulement toujours, à découvrir la source et la nature de la rupture d'équilibre : soit de la maladie, mais elle indique mathématiquement, méthodiquement, ensuite de cette découverte, les moyens de traitement utiles, directs, simples, qui permettent infailliblement la guérison, le rétablissement de l'individu par ses propres efforts. Tout individu qui, par une étude et une application consciencieuses de la méthode diagnostique enseignée ici, acquiert la connaissance de soi, et devient ainsi une utilité, une valeur, par la conception claire qu'il a de tout ce qui le concerne, devient capable d'agir juste, d'exécuter productivement ses desseins. Sa constitution, ses moyens et déficiences, il envisage tout, il sait quelles réactions son organisme est capable d'opposer à toutes atteintes extérieures : climat, entourage, conditions de travail, etc. Il connaît son tempérament, ses besoins, sait quels écueils lui sont à contourner ou éviter. Du point de vue de l'hygiène, de l'alimentation et des influences de toutes espèces que l'homme est appelé à rencontrer dans le déroulement de sa vie, il se fait une opinion qui lui permet d'établir une règle de conduite conséquente, qui éloigne de lui maintes surprises et erreurs. Il devient, en un mot, capable de trouver son mode d'adaptation individuel, correct, tant physique, que mental ou spirituel, et ainsi, pour lui, s'aplanissent les difficultés, et s'élargit la voie de libération.

Lorsque l'homme se connaît et conduit sa vie avec intelligence, selon les lignes simples que lui dicte la détermination précise de sa base, il est certain d'aller toujours de l'avant. Quelques fardeaux qu'il ait encore à déposer, il y parviendra : hérédités, tendances mauvaises, maladies, tares, entraves, il se libérera de tout.

Il est déjà merveilleux, pour l'homme égaré, de pouvoir ainsi se rattraper après écarts et erreurs, mais cette possibilité d'épanouissement peut et doit être offerte à tout enfant, déjà à son arrivée sur terre. Si la Mère, nous l'avons dit, est consciente de ses devoirs et pouvoirs, si elle est « prête », digne d'être mère, l'Enfant est libéré de toutes recherches et luttés pénibles. Il ne connaîtra pas les meurtrières maladies infantiles, si durant les neuf mois de gestation et après la naissance, les règles d'Eugénique sont observées, appliquées par la mère, pour elle et son enfant, et si celui-ci est élevé, nourri, selon les justes lois de la nature. Les petits des animaux sauvages ne souffrent point de maladies « infantiles ». Rougeole, coqueluche, variole, diphtérie, etc., n'éprouvent que les enfants qui ne sont pas conduits selon la loi naturelle.

Si la mère sait élever son enfant, si elle-même est saine, intelligente, si elle se développe normalement, elle saura toujours guider, soigner l'enfant qu'elle a voulu créer, former; et si même, il arrive, ensuite d'écarts commis, que se présente quelque ennui, elle saura immédiatement comment y parer et en éviter les suites fâcheuses.

La mère doit se connaître et connaître son enfant; c'est pour elle un devoir sacré. La tâche est lourde, importante pour qui donne la vie, elle est grosse de responsabilités, de conséquences, mais si elle est consciemment menée, elle est riche en joies, féconde en bienfaits pour l'humanité.

Nous verrons dans cette étude comment les trois bases, par les orientations et indications qu'elles donnent, permettent de savoir quelles maladies elles peuvent respectivement comporter, lorsque les justes lois de vie sont transgressées.

La constitution cérébrale, nous l'avons vu, est en correspondance étroite avec les groupes organiques; leurs états et réactions mutuelles échangent constamment, que ce soit pour équilibrer ou désorganiser, selon que l'harmonie ou le désordre règne dans le cerveau ou le corps. Groupes cérébraux et groupes organiques sont donc intimement liés, et se peuvent servir ou nuire, selon l'état d'ordre et de pureté, ou de désordre, qu'ils recèlent.

CHAPITRE VII

Types humains des trois bases. La base physique : ses maladies, son alimentation, soins et traitements.

BASE PHYSIQUE.

La base *physique* conduit l'individu qu'elle régit, à tout envisager, considérer d'un point de vue, avant tout, utile, pratiquement applicable, sainement positif, direct. Si ce type physique est bien équilibré par deux inclinations justement développées, ce sera parfait, il sera un être utile à lui et à tous, il n'aimera point à perdre son temps et ne s'arrêtera ni à l'illusion, ni au superflu; suppositions, abstractions, lui sembleront moins utiles que positives actions, pour l'accomplissement de sa tâche ! Il verra avec bon sens et netteté le parti sain, utile qu'il doit tirer honnêtement et courageusement de tout ce qui se présente à lui. Il ne cherchera pas à éluder les efforts, les responsabilités, il donnera toute sa force et son bon vouloir pour améliorer tout, tant en lui, qu'autour de lui. S'il est, par contre, mal soutenu par ses inclinations, et que ne soit point tempéré ce sens « pratique », il peut devenir lourdement opportuniste, profiteur, accapareur, et même, rabaisser tout ce qui est d'ordre spirituel et intellectuel à des vues mesquines, matérielles et incompréhensives. Il peut être vraiment trop « matériel »; son attachement à la substance, peut le rendre superficiel et sans vraie pensée, et tourné seulement vers le désir de jouissances, bien-être et possessions.

Il peut aimer « paraître », sans se soucier beaucoup d'être ! Et surtout, sacrifier à trop d'aises et de goût pour la bonne chère ! Nous avons là le type à base physique, mal équilibré dans le développement de ses inclinations, un peu primitif et fruste, dont la deuxième inclination est *intellectuelle* et insuffisamment développée.

Si cependant, le type de base *physique* est équilibré dans son développement; est, dès l'enfance, conduit de façon à ce que ses vraies qualités s'épanouissent, il est grandement utile; il est d'ailleurs très largement représenté dans la race blanche, et, nous l'avons dit, s'adapte à toutes activités les perfectionnant constamment. Il tire parti de tous ses moyens, et tâche à mettre en application tout ce qu'il sait, il cherche sans cesse plus de connaissance pratique, il a une très forte confiance en lui, et l'appuie par des efforts qu'il consent volontiers, car il est endurant et courageux. S'il est suffisamment « cultivé », quand il met son activité au service d'entreprises publiques, il tend à y faire au mieux, tout ce dont il est capable, pour le bien de tous. Il cherche à savoir, seulement pour *appliquer*, et jamais par gloire ou gourmandise intellectuelle. Il travaille et *réalise*, dans toute la mesure de ses possibilités, il est le loyal ouvrier de sa conscience.

Un individu de base *physique* ne devient pas facilement imaginaire, évaporé !

Il est essentiel que la spiritualité et l'intellectualité viennent tempérer, chez lui, ce que ses « attaches » fondamentales matérielles, pourraient lui imprimer de trop rudimentaire ou impulsif, afin de l'empêcher de rester inculte ou trop enclin à faire usage de son fond de forces, un peu brutales si mal guidées.

Nous devons, dans chacune des trois bases, distinguer entre deux manifestations de caractéristiques et de moyens, employés par les individus d'une même base, et cela est toujours à établir d'après *l'ordre des deux inclinations* qui accompagnent *la Base*.

Pour la base *physique*, par exemple, nous avons donc : deux possibilités de type, de tempérament, et caractéristiques, qui relèvent des inclinations et de leur ordre :

Physique - Spirituel - Intellectuel,
ou : Physique - Intellectuel - Spirituel.

Ces deux types seront, dans l'ensemble de leurs traits, caractéristiques et désirs, orientés pareillement vers la *réalité*, la *précision*, la *réalisation pratique* de tous leurs concepts. Ils jugeront, concluront, d'après aspects naturels, buts et utilité.

Mais, dans le choix et l'application des moyens susceptibles de les conduire tous deux à des buts cependant analogues, de ces deux individus, dont la base ---- c'est-à-dire, la pensée, la volonté, est semblable, ---- mais les deux inclinations diversement groupées, l'un, le Physique - *Spirituel* - Intellectuel, sera guidé dans la pratique, par sa première inclination spirituelle et fera preuve de sentiment, de tact, d'intuition, d'inspiration; d'un désir de servir utilement sans âpre vouloir de profit. Sa spontanéité demande une bonne équilibrage, sans cela il ne réalisera pas tous ses bons désirs.

Dans le deuxième type de *base physique* : avec *première inclination intellectuelle*, et seconde spirituelle, le sentiment sera placé à l'arrière-plan, les moyens choisis, le seront, ensuite de calculs, observation; la perspicacité sera toujours en éveil, dans le but de trouver, si possible, avantages et profits dans l'entreprise ! Si le personnage est bien équilibré, il agira pratiquement, loyalement, en poursuivant un peu froidement, mais honnêtement, un but utilitaire, qu'il atteindra, car il est réalisateur et éminemment pratique.

Si son intellect est trop développé, cela le rend tenace, opiniâtre, parfois dénué de scrupules; il peut être, si sa deuxième inclination *spirituelle* est trop faible, égoïste, et ramener alors tout à lui, sans égard pour quiconque ! Il sera dans ce cas, sectaire, entêté, routinier, despote, ennemi de toutes innovations incapables de lui apporter profit direct. Il voit, avant tout, et en tout, seulement ce qui sert son intérêt et ses vues. Il préfère alors, plutôt empocher que déboursier, cherche même de vils détours pour servir son besoin de « garder », d'accumuler, choses ou argent !

Il est sans *vrais* et cordiaux égards et ses manifestations d'amitié, sont tout à fait superficielles et creuses; et il ne regarderait point à sacrifier le monde à ses aises et buts, moins par réelle cruauté, que par égoïsme inconscient, par manque de direction, d'impulsion, de la vraie spiritualité, de la pensée du cœur. Il est souvent brouillon, désordonné, entreprend mille travaux et n'en termine aucun, son activité est cahotique, souvent nuisible.

Il apprend davantage pour acquérir diplômes ou situations, que pour libérer sa force de pensée et sa puissance de réalisation, d'action et d'aide. En toutes éventualités, il envisage d'abord « sa » part, même inconsciemment, parce que son intellect le guide, et non son cœur. Lorsqu'il est parvenu au point qui lui semble enviable, il s'y installe et croit volontiers qu'il a atteint un but vrai !

On trouve des avocats, des juges, de ce type qui appliquent la *lettre* de la Loi, froidement, sans qu'interviennent le bon sens, l'intelligence vraie, la pensée vraiment humaine. Un être humain devient aux yeux de ces froids automates, dont le cœur n'agit point, un simple numéro qu'ils classent et dont ils savent, à l'occasion, se servir avec opportunité ! S'ils ont affaire à des égaux, ils les traitent avec circonspection et tendent à les considérer comme des rivaux; s'ils traitent avec des inférieurs, ils leur accordent, tout au plus, de les servir, de leur être d'utiles aides et outils, qu'ils ne considèrent que juste pour l'office utilitaire qu'ils sont capables de remplir pour leur agrément.

Ce sont les juges, durs, cruels, les chefs et supérieurs, sévères, qui ne nourrissent ou plient leur monde, leurs subordonnés qu'en vue seulement du rendement qu'ils en attendent.

L'union dans le mariage ne recouvre pour eux, guère d'idéal ! Tout appartient de droit, dans leur esprit, à ces individus de base physique, dont l'inclination intellectuelle est hypertrophiée. Ne pas enfreindre la loi suffit à leur conception de l'honnêteté et à leur conscience engourdie.

Ce tableau n'est qu'à peine chargé, et ceux qui reconnaîtront en eux, cette tendance à subir trop fortement l'influence de leur froid intellect, doivent, s'ils veulent recouvrer leur équilibre, leurs latentes qualités, renforcer leur inclination spirituelle, qui ramènera la cordialité, et les impulsions plus humaines de leur vraie pensée. Il est certain que de tels individus, si cette tendance à l'égoïsme, prend chez eux la direction, ne parviendront point à une bonne réalisation de leur existence; si le côté spirituel ne tempère pas leurs déviations, et ne leur rend pas la naturelle aspiration humaine vers des buts non égoïstes, mais supérieurs, seuls en accord avec la loi d'Evolution, ils erreront, jusqu'à leur retour à plus d'humanité.

En ce qui concerne la religion, le sens véritable profond, en échappe nécessairement à un tel être, puisqu'il ne vit point, en lui, en l'état de *véritable religion*, qui consiste à être en harmonie, en accord avec sa conscience; à servir, individuellement, le principe universel de perfection, d'altruisme, à agir donc toujours mieux, sans désirs égoïstes. Il admet plus volontiers, en matière religieuse, la forme, le cérémonial, les réunions et services, pompeux et creux, qui lui en imposent, sans que cependant il y cherche jamais une signification, y comprenne grand'chose, ou en fasse un véritable moyen de perfectionnement ! Dans ces individus, on trouvera les plus enragés et étroits matérialistes, comme aussi les croyants craintifs, étroits, les « bigots », si froids et durs à leur prochain; qui tremblent à l'idée d'un hypothétique « enfer » et qui cherchent à acheter, par des pratiques vaines, une part de paradis, une retraite éternelle ! Il ne leur viendra point à l'idée que « Paradis et Enfer » sont fabriqués et vécus par eux à jour courant, par leurs agissements, que demain sera fait d'aujourd'hui et qu'il comportera les strictes sanctions découlant de leurs buts et œuvres présents. Cependant, ce type à *base physique* et inclinations *intellectuelle - spirituelle*, s'il sait se guider et conduire, s'il apprend à connaître ses particularités, ses force et faiblesse, sera d'une grande utilité, dans toutes professions, ou il atteindra à la maîtrise car il sera un travailleur consciencieux --- et son développement moral, en fera un individu sain qui « avancera ».

Il en est de même du *Physique - spirituel - intellectuel*; il lui faut tenir en bride sa première inclination spirituelle, afin qu'elle ne l'entraîne pas à des dérèglements trop imaginatifs, il lui faut pour cela développer son intellect, souvent quelque peu défaillant; car alors, au lieu d'être une aide véritable, il devient un palabreur, un imaginatif, novateur creux; il est faible, inactif, ou autoritaire, despote, et fait, à rebours, usage des qualités et forces certaines qu'il détient. Il est suggestionnable, volontiers susceptible, lorsque désaxé, et s'il se croit offensé, il deviendra l'ennemi d'une cause, qui même, lui était chère ! Il s'enthousiasme à fond, et retombe à plat avec la même violence ! Il est altruiste, mais souvent sans véritable sagesse et contrôle, et il est alors trompé par lui-même et par autrui; il souffre, dépasse son but et perd ainsi un temps, que les qualités qui sont siennes, lui permettraient d'utiliser bien plus intelligemment ! Equilibre entre ses trois groupes cérébraux et entre ces groupes et les organes qui leur correspondent, sont

la clé de son énigme, à lui, comme pour tous individus humains d'ailleurs, à quelque groupe qu'ils appartiennent.

Encore que ces tableaux soient faits d'observation scientifique, il n'en faut point faire des classifications et limites strictes, étroites, nous le répétons : Ne point se rengorger ou se sentir atterré, ou offensé, en constatant en soi, le reflet, la manifestation de telle qualité ou d'un travers regrettable ! Ne point scruter, étiqueter autrui impitoyablement, ne point croire tout savoir, tout comprendre, à la seule lecture de ces tableaux ! Que nenni ! Il n'est point si aisé de juger ! Eh puis, d'abord, il ne faut « juger » que soi-même; et, devant la constatation de ses pires tares ou défauts, il faut sourire et non point se crispier, non plus qu'avoir honte, ce serait enfantin, et surtout, ce serait montrer que l'on n'a point pleinement compris le sens et le but de cette étude, qui veut seulement éclairer chacun, en vue de le conduire, plus facilement, par plus de connaissance, vers son but d'équilibration, d'harmonisation productive et féconde, amenant bonheur et paix.

Voyons maintenant les faiblesses organiques que présente la base *physique* dans ses deux types à inclinations *spirituelle -intellectuelle* ou *intellectuelle - spirituelle*.

Les statures corporelles diffèrent, et nous trouverons des *Physique - spirituel - intellectuel* grands et petits, forts et débiles, et nous ne nous arrêterons pas à démarquer trop strictement les apparences offertes dans la structure.

Chacun doit parvenir à se retrouver suffisamment facilement, s'il est attentif et *respire*, afin d'ouvrir ses cellules cérébrales, ce qui seul, l'aidera vraiment à comprendre et appliquer nos principes et enseignements.

Dans la *base physique*, l'appareil digestif, qui est régi par le groupe cérébral *physique*, tient la clé de la santé de l'individu de ce type; il est aussi la source de tous ses déboires. C'est le *foie* qui reçoit et manifeste toutes les perturbations susceptibles d'affecter ce type à tempérament de base physique --- qu'elles soient d'origine cérébrale, mentale, ou de réactions organiques répondant à des excitations extérieures. C'est toujours là qu'elles frappent, et de là, qu'il faudra déloger, finalement, effets et résultats causes.

Le trouble *apparent*, cependant, nous le verrons, se manifeste primitivement toujours, d'abord, dans les organes de la *deuxième inclination*, puis, de ceux-ci, dans ceux de la *première*, et enfin, le « pot aux roses » est découvert dans la *base*, sur laquelle finalement, revient le mal qui est parti d'elle, s'il ne fut point éliminé dans la deuxième ni dans la première inclination.

Nous essaierons d'expliquer cela très simplement : sans hérissier de mots rébarbatifs, scientifiques et déroutants, notre étude, que nous voulons agréable.

C'est là un « jeu » de la nature, très sage et juste en soi, qui veut, à tout prix, protéger les organes de la base, parce que fondement vital, et qui appelle, par des symptômes, d'abord sans gravité, puis toujours plus sérieux, l'attention de l'intéressé sur le déséquilibre qui s'amorce en lui, qui risque, à la longue, de détruire l'harmonie de fond, le principe *fondamental*, sur lequel est *basée* sa vie.

La cause initiale de tout état de mal, ressenti par l'être humain dans son organisme, de déséquilibre, de rupture d'harmonie, est, à *l'origine*, dans le cerveau, *organe de la pensée*.

La Pensée est, dans l'homme, comme dans tout l'univers, la cause première de toutes choses. N'en déduisons cependant point que, si un individu souffre, ou manifeste déraison, travers ou vices quelconques, la pensée de cet être est mauvaise, fautive, malade ou tarée ! Ceci ne peut *jamais* être ! La Pensée une, appelée aussi « Dieu », qui dirige, oriente la Création et l'Homme vers des buts évolutifs toujours plus parfaits, ne change jamais, suit toujours un même but; c'est seulement le canal offert à la Pensée, par l'homme qui est plus ou moins conscient, et sert,

correctement ou non, d'instrument de manifestation, d'expression à cette Pensée pure, absolue, qu'il est tout aussi impossible de perfectionner que d'abîmer ! L'homme qui est plus ou moins pur et la reflète, la sert plus ou moins fidèlement, peut s'ennoblir en suivant et servant honnêtement la Pensée qui veut le guider, et atteindre ainsi à sa libération, à son but d'épanouissement de puissance heureuse, harmonieuse, ou, il peut la trahir, la déformer, la fausser, et ainsi, traîner une existence discordante, douloureuse, inquiète, gémissante. Il peut choisir en vertu de son libre arbitre.

A mesure de son évolution plus poussée, son désaccord avec la Pensée créatrice parfaite, qui veut agir en lui, et avec les buts de celle-ci, qu'il doit servir, lui cause toujours plus de chaos, de misères et dissensions, tant dans sa vie de pensée, dans sa vie cérébrale, que dans ses manifestations vitales organiques. Ceci est tout à fait juste, et il n'y a rien là, que ne puisse comprendre tout individu capable de suivre un simple raisonnement.

Il n'y a rien là, ni de mystique, ni de compliqué ! Il suffit de comprendre que la *Conscience* est la manifestation, en l'homme, de cette *Pensée* pure, parfaite, et d'agir, en accord avec elle, par des actes toujours dirigés en vue du mieux. Pas besoin pour comprendre cela, d'en être arrivé à l'âge de patriarce ! Le petit enfant déjà, *sait très bien* quand il agit *bien* ou *mal* ! Et en somme, toute la solution du problème est là : connaître, reconnaître sa conscience, et en suivre la voix; elle parle en tout être, et il suffit de vouloir l'entendre et d'exécuter ses ordres ! Peu importe le point où en est alors l'individu, il gravira rapidement les échelons évolutifs.

« L'homme est à lui-même sa Loi. » Oui ! Parce que, détenant une parcelle de la puissance créatrice universelle dont il est un représentant un membre exécutif, il gagne ou perd, il avance ou stagne, au long d'une existence féconde ou stérile, dans la mesure stricte, où il se sert bien ou mal de la puissance qui lui est dévolue ! C'est simple, trop simple ! Et l'homme préfère chercher des complications, des tenants et aboutissants sans queue ni tête, « croire » aveuglement à des contes de nourrice, ou rejeter catégoriquement ce qu'il ne « veut » pas croire, --- parce que cela ne l'arrange point, engage sa responsabilité ou lui crée des obligations, --- préfère nier tout ce que sa paresse et son indigence mentale ne lui permettent point encore d'aborder, de comprendre. Il reste ainsi, abêti, plaintif, ou arrogant, orgueilleux, --- sans vrai pouvoir, puisque sans connaissance, --- malfaisant, destructeur, à patauger et errer, à gémir ou se révolter, sans avancer ni gagner *sa* place et ses trésors ! Il accumule fautes et malheurs erreurs et sanctions, mais ne remonte point à la cause et ne veut pas, dans les maux qui l'accablent, voir les *effets*, les résultats de sa manière d'agir !

Il faudra bien en passer par là, cependant, pour tous ! Alors, pourquoi ne pas essayer, logiquement, de comprendre, et ne point faire retour sur soi, par l'étude de la Loi naturelle, divine, de *relation* de l'homme avec la Pensée pure : de *religion*, donc ! (Puisque c'est là le vrai sens de ce mot, religion, du latin : religio, ligare, lier.) Le plus élémentaire des dictionnaires donne cette claire définition : la religion naturelle est fondée sur les seules inspirations du cœur et de la raison ! --- Donc : devoir, obligation, bonne foi, conscience, voilà la *seule vraie religion*; elle a ses racines dans le cœur de chacun, son contrôle, dans la raison, la conscience, et son inspiration dans l'universelle Pensée ou Energie créatrice parfaite, dont l'homme est l'instrument, donc de la volonté, du libre arbitre, de la conscience ! Comment cela put-il être ainsi déformé, voilé, oublié ? Comment l'homme berné, étouffé, s'est-il ainsi laissé déchoir, asservir, et a-t-il pu perdre sa force, ses droits, en oubliant d'accomplir ses devoirs et d'assumer ses responsabilités ! Tout son mal vient de là, et l'étude de lui-même par « Diagnostic personnel », si elle est intelligemment conduite, s'il cherche avec simplicité, bonne foi et honnêteté à retrouver, *en lui*, la cause de son mal, aura toujours rapidement raison des troubles et résultats mauvais qui l'accablent, que ce soit dans le domaine mental ou physique.

La solution individuelle trouvée, la juste Loi naturelle, divine, *religieusement, consciencieusement* appliquée par chacun dans sa vie, dans ses paroles et ses actes, amèneront le règne de la Pensée saine, féconde, où souffrances et erreurs ne peuvent trouver place : l'individu conscient, fera le foyer sain, honnête, la société loyale et l'humanité harmonieuse,

orientée vers un incessant progrès, qui, contrôlé, conduit par le sens moral et ne dévient plus, ainsi qu'il le fait sans cesse, aux mains de l'homme dévoyé, ivre de faux pouvoirs et besoins ---- conduira rapidement l'être humain dans *sa* voie, d'où difficultés, souffrances et laideurs seront bannies tout naturellement.

Nous avons, semble-t-il, quitté notre exposé purement physiologique, pour dévier dans une « envolée » philosophique, qui peut-être paraîtra, à certains esprits « positifs », quelque peu déplacée ! Nous ne le pensons point ! Il est absolument nécessaire, nous le répétons, que l'homme qui veut vivre intelligemment, se dépouille de certaines « raideurs » qui l'empêchent d'envisager le pouvoir de la Pensée comme suprême direction. Il faut savoir revenir à de saines notions sur la constitution de l'Homme, qui n'est point fait seulement, de chair et d'os !

Il n'est pas moins étroit et borné de *nier* la réalité de l'énergie créatrice universelle agissant *dans* l'Être, de l'esprit, de l'âme, appelée encore Force vitale naturelle, qui soutient, ordonne la perpétuelle transformation et l'incessant renouvellement de la matière ---- les mots importent fort peu, nous l'avons dit, et seuls les sentiments et clartés qu'ils éveillent et font lever, comptent vraiment ---- il ne serait pas moins sot donc, de nier cela, que de *croire* à toutes les fables néfastes qui obscurcissent les pensées, entravent les moyens de nos ancêtres, qui durent ---- à cause de leur soumission à ces contes ---- étouffer, peiner dans des luttes et difficultés cruelles et dans des ténèbres oppressantes !

Savoir, connaître est vraiment synonyme de pouvoir, lorsque ce savoir est par l'individu pris à sa vraie source *en lui-même*, et que, se reconnaissant instrument de développement de ce savoir, il se met vraiment à *travailler* selon les justes principes. Jusque-là, tout est : données, analyses objectives, théoriques, n'ayant d'autre but que de ramener indirectement l'individu sur soi, sur le propre problème qu'il représente, et qui est pour lui le seul important.

Savoir donc, que la matière est sous l'influence, la direction de la Pensée, de l'Intelligence, chercher, en soi, l'étincelle de cette Intelligence, ou Conscience, et agir en accord avec elle, est donc le « secret » que l'homme doit découvrir, à la recherche duquel, inconsciemment, il peine, et dont il doit appliquer, quand il les a trouvées, les lois, à sa vie mentale, spirituelle, organique.

Ne point, bien entendu, voir cela sous un jour et comme un but de métaphysique, d'abstraction; ce serait tout aussi vain que de le nier, quant au résultat, mais : travailler résolument à acquérir la pleine connaissance du représentant de cette Intelligence suprême, que chacun reconnaît alors être lui-même, et agir avec le corps, l'instrument, enfin compris et maîtrisé, de façon à en obtenir plein et satisfaisant rendement.

La base, nous le savons, détermine chez l'homme, l'orientation individuelle de la Pensée. Si donc, quelque mal se déclare, dans un individu d'une quelconque base, il ressort de nos précédentes conclusions, que ce déséquilibre prend naissance dans le groupe cérébral de *base*, instrument de la Pensée de cet individu; mais, nous le redisons, *jamaïs* dans sa pensée, qui est, par essence : harmonie et perfection. Comment alors, ce qui amena la manifestation de mal s'est-il introduit ?

Par *inattention*, manque de *contrôle*, de *maîtrise*, de *concentration* : *absence d'esprit*.

L'extérieur, le monde objectif avec ses multiples phénomènes, ses attraits et ses embûches, ses aspects chatoyants, ses tentations et ses précipices, n'est rien d'autre, en somme, que le vaste champ d'expérience dans lequel est lancé l'homme, muni de toutes armes utiles, et des connaissances acquises par ses prédécesseurs, pour profiter des unes, échapper aux autres, et finalement être maître dans l'art d'opérer dans ce champ, d'en utiliser tout ce que de possibilités nouvelles il lui offre, à mesure de son niveau de compréhension plus élevé, de son état de conscience plus parfait. Il est attendu de lui, de cet être doué de la pensée féconde, parfaite, qu'il fasse, de cette Pensée, non seulement juste usage, mais encore qu'il développe, durant son existence, par ses efforts, son application à des travaux *utiles*, des moyens toujours

meilleurs, de la faire épanouir et rayonner, tant pour son propre bien et essor, que pour le bien universel et la marche évolutive, harmonieuse de l'humanité.

Il est donc simple, et tout à fait logique, que l'homme, détenteur de ce pouvoir, de cette pensée, de ces possibilités indéfinies, doive faire preuve *d'attention* en toutes circonstances de sa vie, que c'est là, la clef de son succès en toutes entreprises, qu'il a le devoir absolu de *contrôler* toutes ses décisions, de *n'agir que sous ce sévère contrôle individuel*, de maîtriser ses impulsions encore frustes, indignes de sa qualité d'être conscient, et d'avoir toujours l'esprit attentif, la pensée recueillie, de n'agir qu'avec Concentration, donc, de ne jamais être *inconscient, vague, absent, distrait*.

C'est toujours par l'inobservation de *l'attention* que l'homme digne et conscient doit accorder à soi-même, donc à *sa* pensée et à ses paroles et actes, que se glisse l'erreur, le départ du mal. Que ce mal soit de nature mentale ou qu'il s'affirme dans la matière, le résultat est toujours une cause de trouble, de perturbation, qui réagit d'un domaine sur l'autre, déséquilibrant l'individu et troublant et arrêtant, plus ou moins complètement, momentanément ou pour toute son existence, son évolution normale, et, d'heureuse et simple qu'elle doit être, la rendant, douloureuse, pénible, trop lente.

Pour en revenir à notre type de *base physique*, à qui nous donnerons les deux inclinations par exemple : première *spirituelle*, deuxième *intellectuelle*, nous savons déjà que, s'il est malade, c'est qu'une inattention de son groupe mental, cérébral : *physique*, a permis une erreur qui a retenti sur le groupe organique correspondant. Mettons que cela ait amené gourmandise, manque de sobriété, ou choix mauvais de sa nourriture; c'est dans l'appareil digestif que s'accomplira la faute, et c'est son organe principal, le foie, qui en sera lésé. Cependant, la nature, afin de protéger cet organe d'importance primordiale dans la vie de cet individu, fait rejaillir rapidement en guise d'appel, d'alarme, un trouble sur les organes de la *deuxième* inclination, qui est, dans le cas choisi, *intellectuelle* et régissant donc les organes contenus dans le thorax : cœur et poumons.

Voilà notre « pécheur », qui, ne se doutant de rien, ressent quelque malaise ou attaque brusque dans les poumons, comme par exemple : toux, rhumes, cathare, crise d'asthme, bronchite, etc., etc., car les manifestations, symptômes, sont multiples. S'il soigne localement ces « apparences », et n'en reconnaît point la cause, et, par conséquent, continue les écarts qui ont amené la manifestation, il risque d'épuiser, et les ressources du savoir médical... et celles de son escarcelle ! Il se peut cependant qu'il parvienne à calmer, à déloger les symptômes par ses soins, tout en continuant à s'alimenter de travers; ils vont alors se loger dans les organes de sa première inclination, qui est *spirituelle* et régit le système uro-génital.

Nous savons, par ailleurs, que les glandes génitales n'ont pas pour seul but de pourvoir à la reproduction de l'espèce, mais d'être régénératrices, que leur rôle est, avant tout, de régénérer l'individu lui-même au moyen d'un processus de raffinement de la substance fournie par les sucs alimentaires (voir page 74 de cet ouvrage). C'est une évolution, en somme, de cette substance, menée jusqu'à un point qui la rend capable de servir de « nourriture » au système cérébro-spinal, et qui, sous forme « d'éther » organique, va baigner et féconder les cellules cérébrales, et partant, animer, diriger, par l'intermédiaire du système sympathique, tout le jeu vital dans tout l'organisme. De la cellule à chaque partie et à l'ensemble.

Le trouble donc, qui, de l'appareil pulmonaire et cardiaque --- car les organes d'un même groupe subissent les contre-coups du mauvais état de l'un d'eux, cela se conçoit aisément --- est venu secouer les organes génitaux, les empêche d'accomplir, normalement, leur processus transformateur, d'affinement, d'« éthérialisation » des sucs alimentaires. La « vitalisation » suprême que représente, dans l'organisme, l'apport des fluides glandulaires, les *hormones* qui existent dans la sécrétion interne des glandes, ne portant plus force et impulsions dans les organes, ceux-ci accomplissent moins bien, puis mal, leurs fonctions respectives, et l'appareil digestif, en dernier ressort, reçoit la balle qu'il a lancée, et qui lui revient ainsi de façon

détournée. L'estomac refuse le travail de digestion, il est atone, le foie résilie ses fonctions, les organes éliminateurs, paralysés, n'assurent plus la purification organique par élimination : d'où dyspepsie, engorgement du foie, constipation, intoxication, etc., etc. --- Car il y a une étonnante diversité dans les manifestations d'un même mal, nous le répétons, qui forment le cortège « réjouissant » de la vie du Physique-spirituel-intellectuel qui « fauta » par inattention de ses vrais besoins, et par erreur dans leur satisfaction.

Nous avons suivi tout l'enchevêtrement d'une façon un peu imagée, qui donnera, nous l'espérons, toutes facilités à chacun pour se retrouver, dans n'importe quel cas, concernant n'importe quelle base, avec n'importe quel ordre d'inclination.

Bien que cela semble rejeter toujours en arrière, le sujet principal, pour suivre des voies ne se rapportant qu'indirectement à lui, il nous faut revenir, pour que notre exposé soit honnêtement complet, à l'origine du trouble. Nous avons dit qu'il est toujours causé par une *inattention*, un manque de recueillement intelligent, de concentration, de l'homme sur son rôle et ses travaux, et que c'est ensuite de cela seulement, que put se glisser l'erreur initiale.

Nous pouvons nous demander comment la Pensée, que nous reconnaissons parfaite, permet cet écart... et là, nous en venons à retrouver la puissance de la *Respiration*.

L'homme reste en contact direct, constant avec la Pensée suprême, seulement par le moyen de sa respiration *consciemment exercée*; s'il oublie d'« exercer » celle-ci avec l'attention requise, s'il la laisse s'effectuer machinalement, il retombe à un degré d'inconscience, où des impulsions frustes, animales, et des courants d'idées vagues, des suggestions, risquent de prendre la place de sa volonté, le dirigeant, sous l'influence de motifs inférieurs, par des actes irréflechis, vers des buts indignes de lui. Il n'est alors plus son maître, mais devient esclave de besoins, de goûts qui ne sont pas de son niveau, qui ne sont pas réellement les siens. Perversion des sens, aberrations, omissions, font de lui le jouet de forces aveugles, l'entraînant à des manifestations qui ne sont point en accord avec sa Pensée, sa vraie nature. Il n'est alors plus un *individu*, c'est-à-dire un être conscient, responsable, libre, mais un conglomerat de désirs inconscients, d'idées inachevées qui s'agitent en lui, le tirant à hue et à dia, un amalgame de toutes les opinions et influences circulantes, un réceptacle de tout ce qui, en quête d'instruments exécuteurs, cherche à pénétrer dans le cerveau et à l'asservir, et il en suit aveuglement les impulsions qui le font dévier et agir parfois absolument à l'encontre de sa conscience, de ses vrais désirs.

Hérités, autorités injustifiées, suggestions de toutes natures, ont alors beau jeu avec l'homme, qui a ainsi perdu son centre ! Il sait même parfois fort bien, qu'il a tort et n'est point en accord avec sa conscience et sa volonté, il se débat, et selon le degré de culture de son cœur, de sa mentalité, il lutte, se désole, s'accuse, se méprise ou se révolte... contre l'extérieur, contre autrui, et s'aigrit ! De toute façon, et quelque noire et rocailleuse que soit la sente où l'accula son manque de contrôle, il n'a point, jamais, à se désespérer, quand enfin il sait que tout ce qui l'opprime, le ligote, lui fait gâcher sa vie et son cœur, n'est advenu qu'ensuite d'un oubli, qu'il peut réparer, sans l'aide de quiconque --- toutes aides extérieures sont toujours illusoires quant au vrai fond du problème individuel ! Il ne s'attarde plus alors, à contempler les débris qu'il a amoncelés autour de lui ! Santé gâchée, cœur blessé, situation matérielle pénible, aigreurs, rancœurs, difficultés et rancune contre tout ce qui l'aida à précipiter sa chute... Eh bien, mais, pourtant c'est juste ! Il avait libre arbitre, intelligence, volonté, donc la toute-puissance; de tout ce qui eut pu être appui pour son développement, il a fait des écueils, des armes qui, par ricochet, le viennent aujourd'hui blesser ! Il a nourri des sentiments, sinon mauvais, du moins, non parfaitement honnêtes toujours, il a préféré faux plaisirs, gains matériels, jouissances, étourdissements, à la paix d'un travail heureux, conscient, pur de désirs égoïstes... Eh bien, tout ce qu'il a semé hier, il le récolte aujourd'hui ! car, rien ne se perd et la plus petite pensée ou action porte les justes fruits que l'intention qui lui donna naissance, comportait... Tous, nous avons omis, transgressé la loi, oublié maintes fois d'accomplir nos justes devoirs. Ce fut, disent certains, par suite d'ignorance. Bien sur ! Nul n'est mauvais, que par déviation causée par

l'ignorance; mais cette ignorance est le résultat de l'état inculte des cellules cérébrales, et la remise en activité normale des cellules cérébrales ne se peut faire que par l'exercice de la *Respiration*, employée consciemment en vue de ce qu'on attend d'elle. Donc, par n'importe quel bout qu'on entame la question, qu'on la préfère envisager du point de vue moral, mental, ou purement physiologique, organique, il n'est pas possible de trouver d'autre solution. Nous savons bien que certains, excédés, croiront à quelque assommante marotte !

Nous ne tenons point à « avoir raison »... autrement que par l'aveu heureux d'un être venant ajouter sa joie à celle de tant d'autres et qui dise enfin : « C'est juste, j'ai compris depuis longtemps, mais *maintenant j'applique*, et avec vous je peux dire la *respiration* sauve de tout, éclaire tout, permet tout épanouissement heureux et libre de l'être. J'ai tout oublié de l'ancien, tout « laissé tomber » de mes erreurs et vains regrets, je marche libre et vraiment conscient de mes devoirs, heureux !

Nous voulons cela pour tous, et c'est le but de ces pages qui ne prétendent enseigner rien de nouveau, rien de spécial, ni de rare, mais seulement ramener chacun sur son propre problème, et par la connaissance des lois naturelles et de lui-même, l'amener à trouver la solution heureuse et toujours très simple, de ce problème, qui ne concerne *que lui* !

Respirer, nous y revenons, est donc la clef de toute la connaissance, qu'il s'agisse de soi, ou de ce qui à trait au monde objectif qui entoure l'homme. S'il *respire*, et est en possession, par conséquent, de ses pouvoirs et moyens, et reste constamment sous le contrôle de sa conscience il retrouvera petit à petit, par normal emploi et développement de ses facultés, tout ce qui, en lui, est enfoui et latent et ne peut devenir efficient que par *utilisation* toujours plus intelligente de tous ses moyens. Il regagnera, ainsi seulement, son acquis d'antérieures connaissances, il retrouvera *son* héritage.

S'il en agit ainsi, avec lui-même et avec tout ce qui l'entoure, point de risque à ce que rien de mauvais ne l'atteigne, il est au delà des atteintes, des exemples et suggestions; on ne l'« attrape » par aucun subterfuge, les tentations glissent sur lui, il sait ce qu'il *veut*, il l'accomplit et ne suit d'autres directives que les siennes propres, loyalement contrôlées et acceptées par sa conscience rigoureuse et claire.

Comment alors se glisserait-il empêchements, difficultés, misères ? Impossible ! Rien n'échoit à l'homme, qui ne soit la correspondance, le reflet exact de sa pensée. C'est toujours lui, qui, en premier, trahit cette pensée parfaite, par oubli et manque de contrôle de l'instrument que représente son cerveau, son corps, et c'est seulement lui qui peut reprendre le chemin de la paix féconde, en maîtrisant cette fonction primordiale qu'est la *Respiration*.

L'impureté du sang et sa purification, sont également sous la dépendance absolue de l'accomplissement bon ou mauvais de cette fonction respiratoire; et c'est seulement quand l'homme, par évolution, en use toujours plus correctement, en actionnant, utilisant toujours plus complètement sa dynamo pulmonaire, non plus seulement *vigoureusement*, dans ses parties physiques, mais qu'il en met en activité les sommets et la partie médiane, que, corrélativement, ses groupes cérébraux, *intellectuels* et *spirituels* s'affinant et devenant opérants, il améliore son mode de vie, affine sa nourriture, devient de plus en plus conscient; que racialement, la texture, la composition de son sang s'allège, se purifie, et permet, petit à petit, l'éclaircissement de son pigment.

La race blanche est à l'apogée actuelle du développement humain; c'est à elle qu'il appartient de conduire l'homme aux accomplissements supérieurs auxquels il peut atteindre. Ceci est possible par le seul développement des facultés cérébrales, morales, qui ne peut être obtenu qu'au moyen de l'exercice complet des poumons. (Pour plus amples données, concernant « l'Evolution raciale », voir l'ouvrage du même titre).

Donc, notre conclusion s'est déjà imposée, et, que ce soit *pour n'importe quel cas de maladie, dans n'importe quel tempérament, base*, nous saurons maintenant que la cause initiale fut erreur, par inattention et que cette inattention est l'effet d'une négligence de l'exercice de la *respiration*.

C'est simple, puisque *jamais* il n'y a à envisager d'autres causes !

Ensuite, il s'agit, connaissant la base de l'individu en cause, de juguler les suites de l'écart, dans l'ordre logique ou elles se manifestent : d'abord dans la *deuxième inclination*, puis dans la *première*, et enfin de rétablir promptement l'ordre, l'équilibre dans la *base*, par élimination des causes, et ceci se fera naturellement, dès que le groupe *cérébral-directeur* sera lui-même en ordre.

Remédier aux quelques inconvénients que provoqua le mal, sera simple alors, au moyen de l'application des régime et soins d'hygiène répondant spécialement à chaque tempérament, défini selon la *base* et les *inclinations*.

Nous voudrions que chacun comprenne bien que nous ne voulons faire aucune espèce de théorie et que si nous *paraissions* en faire, c'est que, si simple que soit une chose, un exposé, il faut bien, dans un livre, s'expliquer avec des idées, et expliquer ces idées avec des mots ! Mais, si l'on sent la clarté de la conviction fermement basée et éprouvée, qui est dans ces lignes, si, *respirant*, on retrouve en soi ces principes de connaissance simple, éternelle, qui nous ont été si clairement révélés par *concentration, respiration*, --- ainsi qu'ils le sont à tous ceux qui œuvrent à la recherche d'eux-mêmes et des moyens capables de faciliter leur évolution, --- alors, on passe sur les mots inévitables, et on saisit *la Pensée, la Connaissance universelle*, seulement *rappelée* ici, et on « part » *individuellement* pour mettre à sa mesure, la théorie, et la rendre pratique, originale et consciente.

L'unique but de ceux qui propagent les principes mazdéens, est d'amener chacun à ce point *d'individualisation* de tout ce qui concerne sa vie, que ce soit dans le domaine mental ou matériel, organique, ou spirituel. *Tout* est susceptible d'*individualisation*, et tout homme, à mesure du développement de son intelligence, tend, par naturelle différenciation --- amenée par l'affinement, la sélection, la pureté de ses motifs et buts --- vers une individualisation toujours plus poussée, voulue, consciente. Il cultive sa vie intérieure, ses capacités, protège ses activités, non point égoïstement, ainsi que des esprits superficiels sont tentés de le croire, mais dans une pensée de collaboration originale, toujours plus largement universelle, mais nécessairement recueillie, et tenue à l'abri du chaos de l'inconscience et du désordre de la communauté ignorante, forcément maladroite et gênante de ce fait.

Pour en terminer avec les particularités de l'individu de la *base physique*, nous donnerons les indications générales qu'il doit observer et appliquer à la conduite de son existence pour se développer harmonieusement, après s'être mis au clair sur ce qu'il doit redresser, atténuer ou amplifier en lui, pour vivre, en un mot, en harmonie avec la Nature et avec sa nature et sa Conscience.

Il faut, à l'individu de *base physique*, de l'exercice journalier, non point excessif et fait dans un but de développement musculaire intensif, mais d'entretien régulier des fonctions corporelles : marche, exercices de gymnastique rationnelle, d'assouplissement, exercices rythmiques respiratoires, journaliers.

L'ordre des inclinations donnera des directives permettant de diriger plus spécialement tel ou tel effort vers tel organe ou centre cérébral, en vue de le développer davantage, ou d'en tempérer ou régler la manifestation faible ou trop forte.

Si par exemple, la première inclination est *spirituelle* et est très développée, il sera juste de penser à l'équilibrer, et pour cela, de renforcer la deuxième inclination intellectuelle, qui sera

un peu défaillante, souvent, en raison de la prépondérance de la première. Donc, au lieu de pratiquer plus volontiers la respiration qui anime le groupe cérébral *spirituel*, c'est-à-dire la respiration de la partie médiane, du diaphragme, ou encore appelée *respiration phrénique*, il sera bon d'employer chaque Jour avec attention la respiration qui régit le groupe *intellectuel* : ou *respiration des sommets* pulmonaires, dite *respiration supérieure*. Non point d'une façon exagérée, excessive, mais alternativement, avec les autres modes de respiration.

Le chant, la récitation doivent être de pratique journalière, chez le *Physique*, tout spécialement, car il fait souvent des accumulations d'acides, qu'il « volatilise » par *expirations*, mieux que par n'importe quel autre moyen ! Des moments de recueillement, de concentration, lui sont très utiles, pour l'aider à amener l'équilibration et la pacification de sa tendance à trop d'extériorisation, si ses deux inclinations, et surtout la *spirituelle*, sont faibles.

L'oisiveté est certes, néfaste à tous, mais elle l'est peut-être encore plus profondément aux individus de base physique qu'à tous autres. Sans occupation, leur jugement dévie, leurs forces peuvent devenir malfaisantes, et la maladie les guette. Il leur est nécessaire d'observer une règle d'organisation bien établie dans toute leur vie, afin que le corps soit toujours tenu sous un contrôle, qui est, dans ce tempérament, absolument utile à son équilibre et bon fonctionnement, si l'on veut qu'il reste instrument, et ne soit pas, au contraire, un obstacle aux meilleurs desseins.

La nourriture sera composée surtout d'hydrocarbures, --- amidons et sucres, céréales, --- les albumines leur sont moins utiles, ou, à tout le moins, en quantité restreinte. Il faut beaucoup d'aliments laxatifs, dépuratifs, rafraîchissants salades, crudités, légumes à tubercules, racines. Les fruits sans excès, non acides, bien mûrs, leur sont utiles, mais il leur faut en faire judicieux usage, et connaître leurs réactions à leur endroit. Si le foie est déficient, il transforme mal les acides; tous les fruits apportent des acides, donc remédier à l'état des organes et ne point systématiquement faire des cures intempestives de fruits, sans observer son état présent. Tout ce qui est érigé en règle tranchante et catégorique en fait de régime, est, nous le redisons, absolument inopérant, et souvent même nuisible; il faut s'observer et agir avec bon sens, et non strictement, étroitement, d'après des données qui ne peuvent être que générales, alors que chaque individu est un « monde à part », constitué au delà et en dehors des plus merveilleuses théories de laboratoire --- un domaine que lui seul connaît vraiment. Il a à considérer sa base, l'ordre de ses inclinations, ses hérédités, ses caractéristiques, son bagage de fautes, d'inconscience, ou d'acquis et d'intelligence --- tout cela, modifie pour chacun, le mode d'application d'un même principe, dans des proportions énormes, que nul, que l'individu lui-même, ne peut connaître et suivre utilement, afin de se guider.

Ayant reconnu que, dans cette base *physique*, l'appareil digestif est, et la force et la faiblesse, il importe de veiller à sa parfaite netteté.

Le foie, nous l'avons dit, reçoit tous les chocs, et est, même si l'on ne s'en rend pas compte, le pourvoyeur de tous les troubles et maux : qu'ils affectent le cœur, les poumons, les reins ou l'estomac, la peau, les articulations, etc., etc., de l'individu de base physique. Sachant cela, on observera un régime conséquent, et on exigera qu'un fonctionnement intestinal régulier et complet, entretienne force et pureté des organes et du sang. La constipation est fréquente et tout particulièrement néfaste aux individus de ce tempérament, pour qui fermentation et putréfaction intestinales sont de redoutables fléaux, qui engendrent chez eux toutes les maladies, des plus anodines aux plus graves. Les lavages intestinaux, les aliments antifermentescibles, les laxatifs fréquents, les exercices et massages abdominaux, les compresses ou ablutions très chaudes sur l'estomac, le foie, l'abdomen, suivies, pour certains --- à chacun de décider par observation --- en vue d'une rééducation, de *rapides* réactions très froides. Les reins ont souvent tendance à marquer une faiblesse; y faire également des compresses ou ablutions aussi chaudes qu'on peut les supporter, matin et soir (non suivies de réactions froides).

Massage journalier des reins, de l'abdomen, mouvements circulaires et flexions du tronc, avec respiration *consciemment exercée et suivie, avec intention, décision de renforcement de l'inclination reconnue faible*, afin d'amener équilibration et harmonie.

En cas de maladie déclarée, l'individu de base physique tâchera tout d'abord à guérir le mal dans les organes où il se manifeste, sans, bien entendu, perdre de vue que l'origine du mal est dans son appareil digestif, qu'il surveillera, alimentera, purifiera en conséquence, pour l'amener à fonctionner correctement.

Si c'est, par exemple, un *Physique - spirituel - intellectuel*, qui est en « difficultés », les symptômes de mal, de désordre, nous l'avons compris, se manifesteront dans sa *deuxième* inclination *intellectuelle* ---- donc dans les organes thoraciques : cœur, poumons. Il importera encore, pour décider de la conduite à tenir, pour décider des soins et interventions dans l'état présentement constaté, de tenir compte par exemple : de la corpulence, de la résistance et des réactions coutumières, de tout ce qui caractérise, en somme, la « nature » particulière de l'individu en cause. Nous nous expliquons : si nous avons affaire à un individu grand, fort, gras, solide même, ne présentant point particulière tendance aux rhumatismes ou autres maux indiquant de l'acidification, il sera bon, à celui-là, de prendre des fruits comme dépuratifs, en guise de médicaments.

Il semblera illogique à certains que nous n'indiquions pas les fruits comme « alcalinisants ». Ils le sont certes, *quand le foie est capable* de faire correctement la transformation des acides, sinon, ceux-ci passent à l'état naturel dans les sucs alimentaires, qu'ils rendent impropres à assurer une bonne nutrition. La dégradation minérale s'ensuit et maints symptômes d'affaiblissement, de nervosisme, éruptifs, congestifs, etc., etc., dont on ne soupçonne point le départ « acide », troublent alors l'économie organique. Les maigres donc, les individus en général nerveux, faibles et tous ceux qui ont nettement reconnu que leur foie ne se montre pas la hauteur de sa tâche de transformateur d'acides, ne prendront point des fruits, systématiquement, pour se dépurifier et guérir, mais s'appliqueront à purifier intestins et sang au moyen de lavages intestinaux, d'herbes amères et de « simples » appropriés.

Le purgatif qui réussit le mieux au tempérament physique est l'huile de ricin, prise soit en purge, à des doses plus ou moins massives, mais surtout, comme laxatif répété, par périodes, à très petites doses matinales, suivies d'une légère infusion : soit de thé à peine teinté, et presque insipide, soit de toute autre plante aromatique, au goût.

Pour beaucoup, un peu de bouillon de laitue et cerfeuil, non concentré, fait merveille, ensuite de l'absorption de l'huile.

En raison de sa tendance à l'acidification, par les métabolismes défectueux qu'opère son foie lorsque malmené, le tempérament physique souffre particulièrement de tout ce qui ressort de ce qu'on à englobé sous le nom d'arthritisme : maladies rhumatismales, digestives, éruptives, hydropisie, etc. Il peut, bien entendu, être atteint, par surcroît, de toutes autres maladies spécialement propres aux tempéraments spirituel et intellectuel; l'un, dans la circonstance, n'empêche pas l'autre ! Et s'il se met à perdre la tête et ne prend pas, de suite, le mal là seulement où il a pu « accrocher » sérieusement : dans le foie, et qu'il ne rétablisse point en celui-ci la naturelle force de résistance, les possibilités de travail, il peut, tout aussi bien, en arriver à connaître des quantités de maux qui n'avaient rien à faire avec lui !

Tuberculose, cancers, phtisie, neurasthénie, diabète, etc., qui « reviennent » aux tempéraments intellectuel et spirituel, peuvent molester également un individu de tempérament physique; mais si celui-ci, avisé et de bon sens, oriente ses efforts, avant tout sur la remise en état de son foie, et qu'il veille rigoureusement à tenir son intestin toujours libre, net de toute accumulation, il ne risquera pas d'issue grave, en n'importe quelle occurrence.

Lorsque le cœur, dans la base physique, donne des signes de détresse, ce n'est point sur lui qu'il faut diriger l'attention et les soins : en soignant l'appareil digestif et éliminateur, en réglementant la nourriture, en observant sobriété et pureté, les manifestations cardiaques ne tarderont point à disparaître ! Surtout pas de drogues... et pas de craintes, les unes et les autres sont plus graves, infiniment, que le mal lui-même !

Les manifestations retentissant sur le système nerveux, l'appareil ganglionnaire, sont corollaires et disparaissent avec la cause, qui est au foie.

Il est bon de tenir compte, nous le répétons, du vrai mal, qui est parti du foie et continue d'y vivre, tandis que l'alarme sonne dans les inclinations; donc, de soigner celles-ci selon leur ordre de manifestation : d'abord la *deuxième*, puis la *première*.

Si l'individu, pris comme exemple au début de l'explication, de manifestation, de symptôme de mal, est un *Physique - spirituel - intellectuel*, après avoir soigné poumons ou cœur, que régit sa deuxième inclination, et les avoir remis en ordre, il s'occupera des organes qui sont sous la direction de sa première inclination : l'appareil uro-génital; il modifiera alors encore quelque peu, son alimentation, dans le but de pourvoir plus directement à la sustentation de ce groupe : les phosphates, les arômes; la sobriété, la pureté intestinale; soins et massages des reins et des organes génitaux et du bassin.

Pour plus ample informé sur cette question des soins de l'appareil génital, voir « Renaissance Individuelle », où toutes lumières sont largement dispensées et permettent à tous, de recouvrer équilibre parfait, tant dans le corps, que dans tous les domaines de l'existence humaine.

Rappelons toujours, sans nous lasser, et sans craindre de lasser ! ---- les moins convaincus changeront de façon de voir, dès qu'ils appliqueront cette merveilleuse « panacée » qu'est la Respiration ---- que *respirer* reste, en tout et pour tout : la voie et les moyens !

Force, volonté, intelligence se réveillent et se développent par l'exercice conscient de la *respiration*. Maladie, paresse, vices, anomalies de toute nature, signifient *toujours* défaillance, interruption de l'état de conscience : de la communication, de la direction de la pensée dans la matière, par suite d'erreur dans l'orientation donnée par la base, mal équilibrée. La Respiration seule, rend à l'être humain l'exercice complet de toutes ses facultés, de son pouvoir mental; elle réveille non seulement, en l'être, l'Intelligence profonde qui tout meut et fait évoluer, mais elle agit également sur les « intelligences » cellulaires, organiques, et réveille, dans le corps, tout le système vital de réaction et fonctionnement normal.

La force naturelle de guérison qui existe en tout individu, préside alors, et agit spontanément, et sont rapidement écartés les obstacles, et est prise par l'organisme, sa juste position, en face des coups et de toutes atteintes possibles de l'extérieur (microbes, température, etc., etc).

Nous savons déjà que l'extérieur, en tant qu'agent perturbateur, est bien à prendre en considération, certes, mais tout à fait *relativement* à la qualité de l'individu auquel il se heurte en fait de maladie, il en est également ainsi, tout aussi bien que pour les domaines mental et moral.

La maladie n'affecte qu'un « terrain » faible et déjà amoindri; elle se montre le prétexte à démonstration, extériorisation d'un état de fond *touché*, vicié déjà.

L'équilibre mental et corporel que confère la *respiration* consciemment exercée, donne, à tout être humain, tout ce qu'il a le droit d'attendre de l'existence, pour peu qu'il respecte les lois naturelles d'harmonie et de pureté qui président à l'évolution.

Nous savons que le cerveau humain est à ce point engourdi et faussé, que les complications, les sophistications, les raisonnements sans fond ni fin, sont certes mieux à la mesure de la

superficielle mentalité du chercheur courant, que le simple exposé d'une claire vérité ! Nous savons que certains aiment mieux être entraînés dans des dédales de suppositions, de possibilités, de comparaisons et de déductions ---- qui les essoufflent en vain, sans jamais les aider à tirer une juste conclusion ---- que d'être ainsi mis tout bonnement en face d'une vérité toute simple ! Nous le regrettons, pour eux, mais nous ne pouvons faire autrement que dire ce qui s'impose, et résout tellement facilement tant de problèmes embrouillés, inextricables !

Respiration : commencement, développement, moyen; éternel recommencement vers le mieux indéfini ---- Evolution !

Il n'est rien de plus, rien de mieux et tout ce que peuvent faire les plus avertis, les plus sages, en rappelant la vérité unique, c'est de la donner avec tact, douceur, et sous la forme la plus adéquate à la mentalité des interlocuteurs ou lecteurs, puisque aussi bien, c'est pour ceux-ci qu'ils se donnent la peine d'essayer à amener la lumière en eux ! Toutefois, nous pensons que ceux qui désirent suivre les enseignements de synthétique vérité que sont les principes mazdéens, préfèrent la grande route claire aux mauvais et sombres sentiers pierreux, longs et pénibles à parcourir, et nous ne voulons pas ergoter, disséquer, décomposer, retourner à l'infini les innombrables possibilités de pour et de contre, de mal, de moins bien, de plus mal, etc ! Ce stade de...valse-hésitation, est dépassé pour l'individu dont le pouvoir mental, contrôlé, gouverné, tenu en bride par une pensée libre, et ayant la disposition d'un organisme sain pour exécuter les ordres de celle-ci, sait *où* il doit trouver connaissance et explications : en lui-même, s'il veut vraiment parvenir à quelque développement ! C'est pourquoi nous donnons clairement les principes de l'Etude, que chacun doit faire, de soi-même, mais que nous ne détaillons point, à l'infini, toutes les probabilités, les parce que, et les pourquoi, auxquels s'arrêtent les intellectuels faussés et superficiels, ce qui, d'ailleurs, les entrave infailliblement et empêche leur développement harmonieux.

Il y a certains points fixes qu'il faut connaître, qui servent alors de jalons, de points de repère, mais il ne faut jamais, pour aucune recherche, se cantonner à des arrêts généraux, non plus qu'à de strictes classifications, à des conventions. Partir de soi-même, de sa propre connaissance, avec ses propres moyens, pour atteindre à la connaissance universelle, est le seul moyen de tout résoudre, pour tous.

Nous connaissons, et donnons l'ensemble des lois fixes qui aident à se retrouver, tous ceux qui veulent vraiment agir loyalement, correctement, vis-à-vis de ces lois, et de leur conscience. Mais nous ne voulons point nous perdre dans le détail, dans la théorie stérile.

Nous savons que la force agissante de la Pensée, le pouvoir mental humain, s'exprime sous la nuance, la forme impliquée par la *base*; que l'équilibration de celle-ci, donc, conditionne la direction générale, profonde, entière de la vie de l'individu qu'elle régit; que la première inclination donne la force de volonté, et que la deuxième inclination, donne l'énergie exécutrice.

Dans la maladie, quelle qu'elle soit, il faut donc suivre et mener à bien l'ordre de rétablissement que nous avons indiqué pour le tempérament physique, *qu'il s'agisse de n'importe quel tempérament*.

Nous savons également quels sont les moyens qui permettent la reprise d'équilibre, d'activité des trois forces : de pensée, de volonté, d'exécution, qui sont : *Respiration*, Régime *alimentaire* pur, soins d'hygiène corporelle générale et d'*Eugénique*. Il n'est donc pas difficile de se faire une opinion, de tirer une conclusion permettant de prendre utile direction conséquente et féconde.

Les règles générales, nous le répétons, sont à adapter *individuellement*. Chacun relève bien des mêmes principes originaux, mais la modification dans la façon d'enregistrer, d'envisager, de

recevoir, d'émettre, est très variée chez les différents individus, et cela, bien entendu, toujours davantage, à mesure de l'affinement, de la différenciation qu'amène le développement.

Le tempérament de base *physique*, par exemple, ne commence à réagir vraiment aux avertissements de la nature, que lorsque son mal s'attaque au foie, et il se met alors à chercher origine, causes et remèdes, pour la première fois sérieusement !

Le tempérament de base *spirituelle* s'inquiète seulement lorsque ses organes génitaux, ses reins lui causent tourments et souffrances.

Le tempérament de base *intellectuelle* lorsque poumons et cœur marquent leur défaillance.

Il faut, bien entendu, que les individus des trois bases suivent les règles absolues, qui consistent à observer la rigoureuse application des trois points importants : *Respiration, Alimentation, Eugénique*, mais cela, dans l'ordre, la forme, l'intensité, les degrés respectifs où ces exercices et soins s'adaptent à leur base et ordre d'inclination.

Un seul point reste fixe, immuable, doit dominer, conduire, soutenir, accompagner, tous les autres, c'est *l'exercice de la respiration*; encore, cette respiration, nous l'avons vu, sera-t-elle *abdominale, phrénique* ou *supérieure*, selon tempérament, besoins présents, états et résultats visés.

Les trois tempéraments peuvent présenter mêmes symptômes de mal, mais nous savons que les origines, chez chacun des trois, seront différentes, que les soins devront également être modifiés dans les trois cas et qu'ils seront déterminés par la nature de la base. Cependant, respiration, sobriété, purification régénération, resteront également nécessaires aux trois, bien entendu !

Mais si, par exemple, une crise de troubles pulmonaires se déclare chez un *Physique*, tels que bronchite, toux, asthme, etc. : corrélativement à la respiration lui convenant, il devra surtout insister sur la purification de tout *son appareil digestif* et éliminateur, et penser à « laver » son intestin et à surveiller son alimentation.

Si c'est un *Spirituel* qui ressent ces atteintes, il cherchera la respiration phrénique ou du diaphragme, et pensera à reprendre activement ses soins des *organes génitaux*, ses massages, prendre des boissons, plus spécialement diurétiques, fera des compresses abdominales et rénales, tout en observant, cela s'entend, que soit complète, la liberté de son intestin.

Si c'est un *Intellectuel*, il se trouvera bien, en plus de l'exercice de la Respiration qui correspond à sa base --- donc supérieure, ou des sommets ---- de prendre un bain de vapeur copieux, de se nourrir très légèrement, de faire marches et exercices, et de s'occuper à un travail *manuel*.

Une illustration : dans des maux d'yeux, symptomatiquement, apparemment semblables, il faudra également, chez les trois groupes d'individus correspondant à ces bases, voir la source de ce mal analogue, dans les groupes organiques correspondant respectivement aux trois bases : Le *Physique* est certainement atteint d'abord, dans son fonctionnement hépatique. Le *Spirituel*, dans ses reins, ou ses organes génitaux. L'*Intellectuel* respire insuffisamment et ses poumons sont engorgés, paralysés.

Tous trois vont, de confiance, chez l'oculiste réputé, qui les dépêche au pharmacien, qui leur donnera, collyre, pommade... facture; et chez l'opticien qui leur confectionnera de superbes lunettes, également bien facturées ! Seulement, à moins qu'inconsciemment, ils ne permettent à la nature de leur venir en aide, ou que, rappelés à l'ordre, leur intuition ne les remette sur la voie, leurs lunettes ne les guériront point davantage que des béquilles, fussent-elles faites du bois le plus précieux, ne guériront un paralytique !

Résumé : toujours voir la cause et savoir que celle-ci est à éliminer dans la *base*.

Ne point « croire » à la parole d'autrui, ni à la valeur du médicament cher ou nouveau, mais apprendre à *se connaître* pour savoir se guider ! Surveiller : Respiration, alimentation, assimilation, nutrition générale et fonctionnement des glandes et organes génitaux régénérateurs. Avec cela, la route est facile à parcourir, et longue l'étape !

Prenons maintenant le tempérament de base *spirituelle*, et suivons, comme pour la base *physique*, ses caractéristiques, ses possibilités et faiblesses particulières; la nature de ses maux et des soins qu'il y faut apporter.

CHAPITRE VIII

La base spirituelle : ses maladies, son alimentation, soins et traitements.

Le type de base *spirituelle*, dont le groupe cérébral guide, est situé au sommet du crâne, montre les deux hémisphères cérébraux également bombés des deux côtés; son front est arrondi vers le haut, fuyant vers le sommet du crâne --- et cela, non point comme chez l'*Intellectuel*, à partir des 5 centimètres plans qui forment son front --- mais à deux ou trois centimètres pour certains, ou plus souvent, dès l'arcade sourcilière. Leur face est amincie depuis les oreilles et finit en ovale fin du bas.

Beaucoup dépend, quant à la valeur, au rendement des hommes de ce tempérament, de l'ordre de leurs deux inclinations, et de leur équilibre présent.

La stature, la santé, le genre de vie, apportent également appuis ou entraves à l'épanouissement des qualités de ces individus.

Si le corps est grand, bien proportionné, il y a plus de facilités d'essor, mais, si l'individu est petit et délicat, il a de la peine à tenir le juste point d'équilibre entre les tendances de ses deux inclinations. S'il ne parvient pas à trouver les justes moyens d'harmonisation, il peut être rancunier, agité, perturbateur et toujours critique et mécontent, et il faut alors lui montrer une volonté ferme pour le rendre « supportable ».

Le fond de la force, de l'impulsion vitale, est, du fait de la direction de la base spirituelle régissant les organes du bassin, dans l'appareil génital, et là est la cause des maux et faiblesses. Toute atteinte à ces organes génitaux est néfaste pour le *Spirituel*; abus ou mésusages lui sont encore plus rapidement funestes qu'à n'importe quel individu dépendant d'une autre base; --- encore que, nous le savons, le système glandulaire représente pour tous, un domaine tout spécialement important et fécond en merveilleuses possibilités, mais qu'il est prudent de connaître et de ménager !

Le *Spirituel* a tendance à trop compter sur la naturelle source de force vitale qui féconde son corps et son cerveau. Il ne suppose point que là puisse jamais être sa faiblesse ! Il ne prend généralement pas suffisamment soin de ses organes et de son corps, et ne se plie point assez volontiers à appliquer l'hygiène corporelle qui lui est cependant indispensable, s'il veut se maintenir sain et équilibré. Il doit penser à amorcer, à maintenir sans cesse active, la production de fluides glandulaires, sinon, il n'atteindra pas à la santé, non plus qu'à son épanouissement mental complet.

Ces individus de base *spirituelle* sont vraiment soutenus par la nature en raison de la qualité des éléments affinés, qui forment la substance dont ils tirent leur élan vital et cérébral; mais ils peuvent déchoir en conséquence, et dévient alors dans des extrêmes et oscillations pénibles et perpétuelles, s'ils n'exercent point un rigoureux contrôle sur eux-mêmes, et tout particulièrement sur leur fonctionnement génital et rénal. Imagination, instabilité, extériorisation les perdent alors.

Outre les soins courants de propreté, indispensables à tous, le *Spirituel* doit effectuer régulièrement, par périodes, les soins des organes génitaux, décrits dans « Renaissance Individuelle », consistant en bains, compresses alternativement chaudes et froides, massages, manipulations et pétrissages de diverses parties du corps, en particulier aines, région sacrée, cuisses.

Sa *Respiration* spéciale est la *respiration phrénique* ou du *diaphragme*, qui met en vibration et activité les cellules cérébrales du groupe *spirituel*.

La circoncision, l'incision de l'hymen, chez les enfants des deux sexes de ce groupe de base spirituelle, leur évite, bien souvent, de regrettables complications et déviations dans l'orientation mentale et la santé corporelle. Massages, ablutions, pétrissages des aines, cuisses et mollets sont utiles, nous le répétons.

Les changements d'altitude leur conviennent; ils doivent suivre l'ordre, le rythme saisonnier --- non, plus que les autres, car chacun, quel que soit son tempérament, doit se conformer aux lois naturelles s'il prétend vivre en santé et harmonie --- mais il ressentira plus rudement et profondément que d'autres, les suites des moindres écarts et contraventions à l'ordre ! Ces individus à base spirituelle ont, malgré une apparence parfois délicate, grande endurance et volonté, et un puissant bagage de force vitale, et s'ils vivent correctement, ils ont une très longue existence, sans grands à-coups corporels. Cependant, il ne leur faut pas devenir opiniâtres et abuser de leur force de volonté, pour suppléer à un manque de force corporelle. Si par exemple, ils sont malades et veulent faire face, quand même, à leur tâche, sans parer au plus tôt, par les justes moyens, à leur déficience; qu'ils « tiennent » par volonté, ils deviennent terriblement désagréables à supporter : irritables, critiques, moqueurs, sarcastiques, despotes; ils sont pénibles, fatigants, cela, jusqu'à ce qu'ils reprennent, par l'observation et l'application des soins qui leur correspondent, un meilleur équilibre. Il leur faut tenir compte de *l'ordre* et de la *force* de leurs inclinations, car, nous le savons, ce sont elles qui donnent tendances, goûts modifiants, et modes d'exécution, de l'initiale pensée directrice émanant de la base.

Nous verrons parfois un type *spirituel*, dont les deux inclinations sont si bien équilibrées que nous aurons peine à juger, d'après ses actes, quelle est celle qui est première ou deuxième.

Mais nous pourrons également trouver, fréquemment, le *Spirituel-intellectuel-physique* dont la première inclination est tellement dominante, que toute son activité semblera relever, bien plus du domaine intellectuel que du spirituel, au point qu'on se méprendra sur sa base et le croira *intellectuel*. Il se montrera alors un fervent, tout aussi enragé, dans le matérialisme borné, que dans des recherches spirites, occultes, nuageuses ! S'il est entravé, soit matériellement, physiquement ou moralement, il devient révolté, envieux, anarchiste, au mauvais sens du mot, se fait agitateur trouble, mène le désordre, ou descend dans les obscures et ineptes sphères d'une « spiritualité » de bas étage qui n'a de spirituel que le nom ! Il aimera alors le décorum, le faste, la sentimentalité de la grossière et creuse forme religieuse, où tout fond véritable est inexistant, ou subsiste, seule, la forme symbolique, dont le sens, l'esprit vrai est perdu. Il aime alors, de préférence à la vérité, ce qui lui apparaît comme mystérieux ou surnaturel.

Si ce type de base *spirituelle*, à première inclination intellectuelle, deuxième physique, jouit d'un équilibre normal et vit selon les principes qui peuvent seuls le conduire harmonieusement, il sera un homme consciencieux honorable en affaires et dans le travail, précieux, estimable. C'est un exécutant strictement exact; il est, de plus, porté aux travaux minutieux et de

précision, donne de bons artistes. Dessin, décoration lui agréent spécialement. Le type de grande stature donne davantage de littérateurs, musiciens, artistes, inventeurs, souvent de valeur. Il s'y trouve également beaucoup de pédagogues, orateurs, champions de causes justes; ils se font souvent pionniers. S'ils sont équilibrés, ils font de bonne besogne, sinon, leur activité reste superficielle et n'amène point les résultats que ces natures sont capables de faire lever, si leur propre vie est conforme à leurs vrais nature et désirs. Mais s'ils sont de superficiels harangueurs, moralistes théoriques et bavards, ils nuisent à eux-mêmes et aux autres.

Le tempérament *spirituel* est facilement conciliant et s'adapte aux mentalités physique et intellectuelle.

Il représente la liaison entre les extrêmes de la vie mentale, et entre matière et vie cérébrale; il contrôle, harmonise, équilibre.

La mentalité purement *intellectuelle* est froide, raisonneuse, analytique déductive et sans « vie » véritable.

La mentalité *physique* est attachée aux faits pratiques, réels, vérifiables, est cordiale, veut être utile, est morale, mais peut dévier, si mal équilibrée par ses inclinations, dans une grossière matérialité.

La mentalité *spirituelle* concilie et rend la trinité féconde, large, bonne; elle est l'union, le principe harmonisateur, supérieur.

Nous le répétons, aucune base n'est supérieure toutefois, et seule, la fusion harmonieuse des trois mentalités donne le type humain parfait, productif, au cœur altruiste, à l'intelligence claire, à l'esprit synthétique.

Le *Spirituel* a la tendance à voir l'ensemble, le but, et moins la réalisation pratique, --- et seules, ses inclinations harmonieusement opérantes le conduiront au but, sinon, il peut être un rêveur, un imaginaire peu productif, qui se perdra dans l'abstraction; il ne pourra ainsi jamais utiliser les merveilleuses possibilités qu'il détient. S'il est déçu et poussé dans ses derniers retranchements par l'adversité, le Spirituel dévoyé peut devenir un exploiteur éhonté, un chevalier d'industrie, rhéteur, parleur verbeux et superficiel.

Le *Spirituel*-physique reçoit de sa base les mêmes bonnes orientations morales, que le *Spirituel*-intellectuel, et ses intentions sont les mêmes, au fond, mais sa première inclination *physique*, si elle n'est pas maintenue en équilibre, si spiritualité et intellect sont faibles, il peut devenir âpre au gain, et perdre parfois toute mesure et dignité. Il est alors avare, thésauriseur, dur et sans scrupules, tant qu'il n'a pas, par l'emploi des moyens conséquents, ramené sa tendance matérielle à la juste valeur d'aide, et non de maître, qu'elle doit représenter pour lui.

Les deux tendances égalisées, les individus de ce groupe, bien dirigés par leur base *spirituelle*, montrent altruisme, justice, loyauté; ils sont consciencieux dans l'accomplissement de tous leurs devoirs. Il y a de bons médecins honnêtes qui présentent ce tempérament, mais alors, ils agissent plutôt sous l'impulsion de leur intuition spirituelle, que sous celle de leur intellect...

Les individus de ce tempérament ne contrôlent pas toujours suffisamment ce qu'ils acceptent en tant que sentiments ou suggestions, à la lumière de leur propre raison et jugement, et ils peuvent devenir victimes de leur tendance à trop d'emballement, qui les fait souvent taper en deçà ou au delà du but qu'ils s'étaient assigné, ou bien encore, souvent ils sont la proie de profiteurs sans vergogne, qui se jouent de leur confiance ou de leur sympathie intempestivement prodiguée ! Ils retirent les marrons du feu...

Il leur faut canaliser leur pensée et leurs forces d'action et ne point vivre d'illusions : croire à la perfection, au bonheur sans nuage, tant qu'ils n'ont pas effectivement travaillé, sur eux-mêmes,

afin de se rendre aptes à coopérer à l'avènement de ce temps de paix et d'harmonie dont ils rêvent. Ils s'en tiennent trop souvent à admirer et espérer...

Le *Spirituel* doit tenir constamment sous un contrôle positif sa tendance à voir tout dans l'idéal et l'absolu; et savoir, qu'il est, comme tous autres individus, appelé à *travailler, personnellement*, de tout son pouvoir et selon les possibilités spéciales, dont, comme chacun il est pourvu, à la grande tâche créatrice humaine, dont chaque être doit accomplir une part, sous peine de régression et de juste sanction. Si l'individu *Spirituel*-physique-intellectuel, Développe bien, quoique sans excès, sa deuxième inclination, la spiritualité vraie qui l'anime, le sens pratique, la nature courageuse que lui donne sa première inclination, contrôlés par un sage intellect, lui permettront de bons accomplissements généreux. Il pourra être un chef intelligent, juste et bon, un digne guide en toutes activités et directions; il est honnête, sain de jugement, impartial, il mérite confiance et estime. Il comprend facilement ce qui l'intéresse, et lorsqu'il a une conviction qu'il a mûrement analysée et admise, il s'y tient. Si le côté matériel, par suite d'un oubli de contrôle, l'emporte, il devient amateur d'« abondance », se complaît à manger au delà de ses besoins, non par réel besoin ou goût spécial, mais par glotonnerie pathologique et désir d'« attraper ».

Il abuse alors de ses organes digestifs, le comprend... veut se reprendre, gaffe, en matière d'alimentation, et quantitativement et qualitativement, se désole, mais tourne en rond, jusqu'à ce qu'un mal sérieux le force à réfléchir. Tant qu'il est dans cet état de déséquilibre, tout en engloutissant de trop copieuses portions, il parle volontiers, l'air extasié, de visions d'au delà et de joies célestes; l'air détaché, il mange de tout, et en quantités si fortes, que cela ressemble à de la boulimie; il n'en convient pas aisément et soutiendra avec indignation qu'il ne se soucie pas vraiment de la nourriture, mais qu'il mange par besoin ! Cela est *presque* vrai, d'ailleurs, jusqu'à un certain point du moins... Les individus de ce tempérament ne sont pas des gourmands au vrai sens du mot, car ils n'apprécient la plupart du temps, ni la nature, ni le goût de ce qu'ils avalent... ils *déglutissent* nerveusement, parce que leur pensée instable les rend hâtifs, nerveux, et qu'ils ont une peine infinie à ramener leur attention sur l'action du moment. Ils savent à peine qu'ils mangent, la « folle du logis » les entraîne bien loin de la nécessaire attention qu'il leur faudrait accorder à l'absorption calme, posée, de leurs aliments.

Ils ont *besoin*, disent-ils ? Oui, mais besoin de faire équilibre au départ, à la fuite épuisante de force nerveuse que cause leur dispersion, leur continuelle distraction qui les « vide » ---- à leur manque de *Concentration*.

Par exemple, nous pouvons bien dire que là, le remède est pire que le mal ! Car les aliments absorbés dans cet état d'inconscience, d'inattention, sont incapables de donner de bons résultats quant à la nutrition générale; et, quant à la recharge nerveuse, à l'équilibration du débit vital dérégulé, ce ne sont point les aliments qui les fourniront, ---- d'autant moins surtout, que, mal choisis et inconsidérément absorbés, mal transformés, ils sont plus capables d'accentuer le trouble initial que de l'atténuer ! Seule la *Respiration* pourra ramener paix, bon sens, équilibre, harmonie et juste mesure.

Tant que le malheureux, ainsi poussé, se laisse aller à ses impulsions gloutonnes ---- desquelles il ne tire pas même une véritable jouissance, empoisonnée qu'elle est déjà par la conscience qu'il a de la dérogation qu'il commet ainsi ---- il mange, boit sans besoin, sans contrôle.

Il lui faut faire des exercices corporels, des mouvements d'élévation, d'écartement et de circumduction des bras; beaucoup de postures agenouillées, qui favoriseront ses échanges vitaux glandulaires. S'il est écrivain, par exemple, il pourra à diverses reprises au cours de la journée, écrire à genoux devant la table de travail. Il ne tardera pas, s'il se tient, Colonne vertébrale et nuque bien droites, à ressentir l'effet fortifiant, apaisant, équilibrant de cette position; encore ne doit-il pas rester à genoux toute la journée, mais en faire un « exercice » !

Le bienfait apporté s'explique très simplement, sans que le moindre mystère s'attache à cette position agenouillée, que certains esprits, qui se croient forts, refusent de prendre, avec un air de supérieur mépris.

« C'est bon pour les bigots, je ne veux rien implorer. » Sots ! Vous pouvez d'ailleurs bien implorer, à jour et nuit pleins ---- si vous ne savez point ce que vous faites, dans cet exercice : *expiratoire, d'assouplissement, de recueillement de la Pensée*, sur laquelle l'attitude agenouillée a un effet tout particulièrement équilibrant, et, également, purifiant et fortifiant, sur les organes du bassin et le fonctionnement interne glandulaire ---- vous n'obtiendrez rien d'autre qu'un superficiel et vain apaisement tout passager, dont vous seriez d'ailleurs incapables de tirer réel profit, essor, ou durables bienfaits, ni aucune vraie lumière !

S'agenouiller fréquemment, expirer et concentrer sa pensée dans cette position est indispensable à tous, et à tous âges, et n'est rien d'autre qu'un *exercice* utile.

Les individus de ce groupe *Spirituel*-physique-intellectuel, au physique incontrôlé et à l'intellect nul, sont des jouets aveugles des suggestions et circonstances. Si leur ambition les pousse, ils peuvent devenir dangereux, cherchant à détruire, à suggestionner, mentant à eux-mêmes et aux autres; ils sont alors néfastes aux inconstants ayant un cerveau mal équilibré, car ils en font leurs instruments, les poussant à servir leurs aveugles et mauvais desseins. Ils sont tour à tour moralistes, pontifiants, immoraux, ou, à tout le moins, souvent amoraux, dans la conduite de leur vie. Une sensualité grossière abîme santé et activité et les fait déchoir.

Ils ne se reconnaissent ni tares, ni torts, leur conscience n'a point la force nécessaire pour vaincre le terrible chaos qui bruit en eux, et brouille leur cervelle. Ils sont souvent présomptueux et ne supposent point même qu'ils puissent commettre une bétise; il est fort difficile, quand leur état de déséquilibre est très accentué, de parvenir à leur faire voir clair en eux, à les faire rentrer en eux, pour y trier le bon et le mauvais.

Ils foncent dans tout ce qui est nouveau, entreprennent tout en dépit du bon sens et embrouillent et lâchent tout, avec une déconcertante désinvolture; ils tâcheront même à prouver que le gâchis, le désordre qu'ils ont provoqué, si vous les mettez en face du désastre, est une chose «épatante», utile, et qu'ils ont bien mérité de l'humanité !

Ils troublent et désorganisent tout; matériellement, pécuniairement, ils ruinent, détruisent, saccagent et entraînent dans leur fatal tourbillon, tous ceux qui, inconscients, mal centrés s'embarquent à leur suite !

Bien pourvus et placés, ils sont volontiers dominateurs et arrogants, si ceux qui les entourent ne les maintiennent en respect.

Malades et dépourvus, ils se font humbles, plaintifs, réclament pitié et soins; cependant, ils ne nourrissent pas, même à ce moment, un vrai désir d'amendement ---- car ils n'ont point jugé encore de la mauvaise qualité de leur activité fébrile et instable ---- mais ils cherchent forces et appuis pour reprendre, avec la même inconscience, leur brouillonne et malfaisante agitation, et recommencer à dérouter, importuner tous les êtres de bon sens. Leur système nerveux est lésé en raison de la déficience glandulaire qui se manifeste par suite du manque d'observation des règles d'hygiène sexuelle et de la négligence respiratoire. Seules, cependant, ces mesures leur permettraient de reprendre un état normal et d'éviter le déséquilibre mental... complet.

Il faut, lorsqu'un parent, un ami, un enfant, montrent ces signes de dérèglement regrettables, autant pour les autres que pour eux, ---- car un individu de cette nature, désaxé, agité, mécontente, envenime l'entourage le plus tranquille, secoue désagréablement les plus paisibles êtres ! ---- non les mépriser, les rejeter durement, ou les plaindre, ce qui serait tout également sot, et nul quant aux résultats : et de sauvetage pour eux, et de tranquillité pour l'humanité ! ---- mais leur rappeler énergiquement vers quel précipice ils courent ainsi, remettre l'aiguille de la

boussole sur son vrai centre, les empêcher de s'extérioriser trop, les ramener sur eux-mêmes, avec paix et fermeté; sans rigueur comme sans faiblesse, leur indiquer voies et moyens et leur faire entrevoir ce qu'il en coûte de passer outre ! *Respiration, sobriété, pureté, soins d'Eugénique* ! Et l'on verra alors sous peu, que ces êtres ne sont pas mauvais, mais qu'ils se sont laissé vivre, sans loi ni contrôle !

La respiration phrénique renforçant la base, la direction s'affirmant, l'individu sera à même de comprendre, de guider, de régler le jeu de ses deux inclinations. La sobriété, permettant à ses organes génitaux d'élaborer, avec les sucs alimentaires justement préparés, la substance qui fécondera son cerveau; son système glandulaire dûment traité par les soins d'eugénique consciemment appliqués, cet individu sera rapidement rétabli de tout déséquilibre corporel et mental, et il sera apte à donner la preuve, toujours éclatante et si bonne, que beauté, bonté, courage, amour, sont en tous êtres.

Ne voyons jamais noir ! Tout est en chacun, et si nous le voulons *vraiment*, dans nos pensées et nos cœurs, *tout* s'épanouira, en tous, pour le bonheur et la paix de tous ! Est-ce à dire, qu'on doive tout supporter des incohérences et des désagréables manifestations déséquilibrées de nos contemporains mal réglés, mal en point, et qu'il faille bêler et passer sur tout une éponge mouillée de larmes d'attendrissement ? Non ! Pas davantage qu'il ne faut vraiment critiquer et sévir dans le vide, se proclamer juge, tant qu'on vit mal et n'a rien compris, il ne faut accepter de se laisser gêner, entraver dans une voie de mieux qu'on poursuit consciemment, fermement, individuellement, en vue d'apporter toujours meilleure participation aux plans régissant l'évolution heureuse de l'humanité ! Cependant, avant de prétendre à guider, ou même à juger, il faut apprendre pour son propre compte à vivre intelligemment, consciencieusement, à découvrir la Connaissance, et il faut vite la « passer » ---- car elle est à tous et à personne, ---- assimilable pour eux, à tous ceux qui errent, souffrent et présentent des anomalies, sont des entraves au développement humain.

« Ce sont les malades qui ont besoin de soins. » Eh bien, plus Tel va de travers, plus il faut lui remettre en mémoire les principes synthétiques de vie bonne, d'équilibre ! L'aider à se reprendre en lui fournissant ferme exemple et enseignements clairs. Ne point souffrir inutilement d'un état qu'il doit supporter, pour l'avoir conditionné, et donc, le tenir à distance honnête, mais travailler à lui apporter toujours meilleurs moyens de reconquérir le savoir, de retrouver la vérité, de se retrouver dans sa véritable voie.

Etats de maladie et soins, du tempérament de base spirituelle.

Ayant compris que l'origine du mal, chez l'individu *spirituel*, est dans le système uro-génital, nous saurons que, quelle que soit la première ou la deuxième inclination, et dans quelque organe que se manifeste le mal, il faut avant tout penser à appliquer les soins d'Eugénique, et d'hygiène corporelle en général : lavages, compresses, bains, alternativement chauds et froids, massages, pétrissages musculaires et nerveux, exercices d'assouplissement, travail manuel, nourriture légère et mastication soignée, abstention de tous excitants pendant la période de trouble.

Abus, négligence des organes génitaux, amènent le manque de production des sucs vitaux tout ce qui, dans ce tempérament, se manifeste comme maux affectant foie, estomac, poumons, cœur, est une répercussion, un état réflexe, pourrait-on dire, qui découle de la déficience glandulaire.

En remédiant à la cause, en supprimant la faute, l'erreur qui amena le dommage, on est certain de remettre tout en ordre dans l'organisme.

Les maladies qui se développent chez les individus de base *spirituelle* sont plus spécialement les maladies glandulaires, névroses, maladies rénales, de la prostate, des muqueuses, impuissance, stérilité, hydropisie, etc.

Si, comme nous l'avons dit à propos du *Physique*, ces maladies leur sont propres, il n'est pas cependant impossible que les... réservées aux deux autres tempéraments n'élisent chez eux domicile, et qu'ensuite de négligence cette grâce s'ajoute à leurs spécialités ! Toutefois, qu'ils sachent que dès qu'ils auront compris les simples règles qu'il leur convient d'appliquer, il ne leur sera pas difficile de se débarrasser des intrus, tant de leur production naturelle que des « emprunts ».

Seule l'Eugénique peut les sauver de tout mal et leur rendre équilibre et santé. Si les fonctions génitales sont dérégées et les sucs vitaux gaspillés, le système nerveux, appauvri par manque d'apport de substance glandulaire, fait ressentir partout, chaos et souffrance, et tout le jeu organique est perturbé.

Le *Spirituel* ressent les manifestations de sa déficience initiale, génitale, dans ses inclinations d'abord, ---- nous avons déjà donné cette explication au sujet du tempérament physique.

La deuxième inclination, donc, ressentira dans les organes qu'elle régit, la première atteinte de trouble.

Le *Spirituel*-intellectuel-physique souffre dans le groupe *physique*, donc dans les organes digestifs; il peut également ressentir des troubles nerveux.

Le *Spirituel*-physique-intellectuel réagit dans le groupe intellectuel : organes thoraciques, cœur et poumons. Une grande fragilité muqueuse peut entraîner aussi des troubles graves.

Le système ganglionnaire est souvent affecté; mais rien n'est grave ni alarmant si le système génital et les reins sont en ordre; tout est réglementé par leur état.

Eugénique, respiration phrénique exercices respiratoires rythmiques *journaliers* massages, flagellations des aines, des mollets, des muscles, fessiers, favorisent circulations sanguine et nerveuse. Bains de pieds et frictions sèches. Lotions du corps avec eau vinaigrée, aération journalière du corps.

Le *Spirituel* use volontiers de stimulants tels que thé, café, cacao; il doit en tout temps être très modéré dans leur consommation et la supprimer radicalement s'il est malade.

Il peut remplacer le café par les coques de cacao. Les infusions mucilagineuses, les algues, lichen, agar, en tisanes ou gelées, sont bonnes pour ce tempérament.

Les phosphates des aliments sont utiles, mais ils doivent être employés sans fanatisme; qu'il en faille, ne veut point dire qu'il ne faille que cela ! Les épices sont, en *très petites quantités*, utilisables pour le tempérament spirituel; les arômes des herbes de cuisine et des légumes, les remplacent avantageusement.

Le *Spirituel* ne doit jamais manger beaucoup, même des légumes; il trouvera sels et phosphates dans le blé, Qu'il consommera, ainsi d'ailleurs que chacun devrait le faire, *cru*, trempé, à midi, une cuillerée à café, Il s'accommodera mal de gros plats de céréales cuites, de légumineuse, de grosses quantités de tubercules, de champignons, de fromage, qui contiennent amidons, albumines dont il n'a pas l'utilisation, ainsi par exemple que le physique et l'intellectuel.

Les fruits ne lui sont bons que par très petites quantités, et très mûrs.

Le *Spirituel*-physique-intellectuel, ressentira donc les premiers avertissements de mal dans les poumons, et ensuite dans le système digestif.

Le Spirituel-intellectuel-physique : dans le foie, l'estomac, et ensuite dans cœur et poumons.

La respiration de « rééquilibration » sera, dans ce tempérament spirituel, différente selon l'ordre des inclinations. Le *Spirituel*-intellectuel-physique, tout en observant la respiration convenant à sa base, donc phrénique ou du diaphragme, fera de temps à autre des respirations *abdominales* pour renforcer sa deuxième inclination, et pour maintenir sa première inclination intellectuelle en harmonie et équilibre et l'empêcher de devenir trop forte.

Pareillement, le *Spirituel*-physique-intellectuel fera des temps de respiration des lobes pulmonaires supérieurs, ou respiration *supérieure*, afin de maintenir sa deuxième inclination en bonne forme, et d'empêcher le côté physique, matériel, de prendre une place trop prépondérante, sans bien entendu, pour cela, négliger la respiration phrénique, qui maintient sa base en parfait état.

Le *Spirituel*-physique, et le *Spirituel*-intellectuel, peuvent modifier légèrement leur nourriture, tout en conservant ces vues d'ensemble, dans le but de renforcer, l'un et l'autre, leur deuxième inclination. Pour les cas de maladie, le *Spirituel*-physique soignera ses états défectueux avec purgatifs, qu'il supporte mieux que le *Spirituel*-intellectuel, qui s'accommodera davantage de traitements épidermiques, bains de vapeur, massages, etc., dans les mêmes cas.

CHAPITRE IX

La base intellectuelle : ses maladies, son alimentation, soins et traitements.

Comme les deux autres bases, la base *intellectuelle* est pourvue de ses deux inclinations.

Il y a donc *Intellectuel*-spirituel-physique et *Intellectuel*-physique-spirituel.

Les deux types ont mêmes buts et plans, mais leurs moyens, conceptions et exécutions diffèrent. Nous comprendrons aisément que les individus du type intellectuel doivent surtout veiller à leur *respiration*, puisque leurs organes de *base* sont ceux contenus dans la cage thoracique : Poumons (et cœur). Ils ont de nature une large et puissante respiration et ils puisent par elle, vie corporelle et cérébrale.

La nourriture doit toujours être très frugale pour ce tempérament. Il faut peu, mais suffisamment concentré; les individus de ce type sont endurants, et se contentent de peu de repos.

Leur respiration est la respiration des sommets ou *respiration supérieure*.

Ainsi que pour chaque tempérament, la force et la faiblesse de *l'Intellectuel* sont dans sa base, et dans les organes qu'elle régit; il doit penser à renforcer constamment sa base par la respiration *supérieure*, mais il n'attache généralement pas son contrôle à sa respiration.

Tout en surveillant attentivement la respiration supérieure, il doit également tenir compte de ses inclinations et renforcer, soutenir celle qui est chez lui plus faible, et maintenir l'équilibre constant entre son groupe spirituel et sa base. Il doit surtout veiller à ce que le côté matériel, physique, en lui, ne se développe pas exagérément, et pour cela user souvent, plutôt de la respiration phrénique, comme moyen d'équilibration, que de la respiration abdominale. Il serait faux de supposer que *l'Intellectuel* est plus que les autres tempéraments, répandu dans les milieux « dits » pensants, intellectuels.

Le groupe cérébral-*intellectuel* est chez l'*Intellectuel* nettement constitué, et lui donne certaines facultés, qui lui apportent des facilités, d'étude, de déduction, d'analyse, de raisonnement, qui ont une grande utilité; à condition toutefois, qu'elles ne deviennent point uniquement maîtresses de sa vie, et n'étouffent point cœur, spiritualité, humanité vraie. Cela arrive fréquemment chez l'individu de ce type qui ne maîtrise point ses deux inclinations et ne se sert pas d'elles harmonieusement.

Si le côté spirituel ne vient pas tempérer son goût de la théorie, qui dissèque, classe tout avec une logique rigoureuse et froide; si le côté physique, pratique, ne vient pas ramener son goût de l'abstrait dans la réalité, l'utilisation, non théorique, mais objective, directe, en lui donnant le goût de l'application et non de la théorie pure, cet individu risquera fort de devenir dur, arrogant, dominateur, dogmatique, despote, et d'être, au lieu d'une aide qu'il peut et doit être, une entrave au progrès. Il est alors sec, pédant et n'anime point le cœur de ceux qui l'approchent. Il doit, pour être utile, se rappeler que l'intellect, qui, --- ainsi que nous l'avons dit et que le démontre l'étude des races, est le dernier acquis de la race blanche dans l'évolution humaine, --- doit, pour remplir son juste rôle, rester toujours sous le contrôle de la pensée du cœur, sinon il devient coercitif orgueilleux et est un élément oppressif qui entrave l'essor de l'humanité.

L'intellectualisme outré de notre époque, est son fléau, sans nul doute ! L'éducation, mal orientée, développe d'une manière forcenée l'intellect chez tous les individus jeunes. Ils perdent, de ce fait, l'esprit d'harmonie, de conciliation, de synthèse.

La faculté de conception s'est bornée; l'être voit tout sous un angle théorique, abstrait où la vie, la chaleur cordiale n'ont point place. Sentiment, intuition, élan du cœur, tout est refoulé par une froide raison calculatrice, qui peut devenir féroce et qui conduit à la haine de classes et entre peuples. Analyse, décomposition jusqu'à l'absurde, classement rigide, où délicatesse, souplesse n'ont plus place; réalisation à tout prix, désir de domination, froide logique, voilà les fruits diaboliques de l'excès du développement intellectuel dans la race blanche. Ceci fait que les inventions, les progrès les plus beaux deviennent, au lieu de merveilleuses fleurs de beauté, d'appuis pour un essor facile, des armes destructrices, des engins de mort aux mains des hommes dont l'intellect dévoyé a fait des êtres sans cœur, voulant dominer, écraser, régner par la force... Certes, ce sont là des recherches d'équilibre de la nature, qui finira par éliminer les erreurs, les « brouillons », et qui fera épanouir alors une race où l'intellect, soumis à la pensée du cœur, humaine, bonne, fera la tâche qu'il est appelé à accomplir. Venu le dernier, en ordonnateur des qualités acquises, capable de donner le dernier « tour de main » à l'ensemble des acquis, dons et possibilités humains, en les rendant efficaces, par raison, déduction, et en surveillant l'exécution, il sera --- s'il se laisse harmonieusement « encadrer », adoucir, par les deux tendances spirituelle et physique, qui doivent être toujours représentées; s'il accepte de se laisser guider par l'Intelligence, qui est la pensée originale, créatrice, individuelle, et universelle --- il sera certes le dernier effort de libération de la Pensée humaine pour la venue d'une race plus affinée, plus pure, plus intuitive et évoluée. Mais, tant qu'il règne en maître, dur, cassant, il crée seulement des égoïstes, des bourreaux, des despotes.

L'heure viendra ou cet excès s'apaisera, se détruisant, automatiquement, par l'excès même où il aura été poussé.

La stérile spéculation à laquelle conduit l'intellectualisme non contrôlé par le cœur, l'intelligence, la sensibilité vraie, ne saurait, par aucune voie, mener l'homme à sa réalisation.

L'intellect, abandonné à lui-même, devient dans son activité fautive et fiévreuse, motif de division, de séparation, de destruction. Il est indispensable, pour que son action ne soit pas dissolvante, néfaste, mais au contraire apporte le complément, l'équilibre, la conclusion ordonnatrice, réalisatrice, féconde, à la conception, à l'exécution des ordres de la pensée, --- que le sentiment le gouverne, que la cordialité ne se replie point devant son aridité.

Il n'est point jusqu'à la femme, que cette glotonnerie de savoir intellectuel n'ait éblouie et entraînée, la tirant, par là, hors de son rôle, de son bonheur, troublant tout dans l'ordre de sa vie, de ses devoirs.

Le foyer, la société, la race, abandonnés par la mère, qui poursuit des buts qui ne sont pas les siens, et qui néglige ainsi forcément, tout ce qui lui incombe et dans quoi nul ne peut la remplacer, pâtissent et dégèrent.

Natalité, où la maladie le dispute à la pauvreté de sentiments, foyers désunis, d'où la femme, quittant sa place, court à la conquête de l'argent ou de la gloire; foules où la tenue, le contrôle, le respect de la femme et de l'enfant n'existent pas; rues où la licence, le désordre, s'étalent sans souci de l'enfant, que la mère ne protège plus; spectacles, lectures, où déferlent la laideur, les exemples mauvais, où la vie, déformée, n'apparaît plus sous son véritable jour; abus du progrès, pour des buts de destruction ou de jouissance toujours plus grossière et déviée; peuples irrités toujours prêts à la violence : tout cela vient des écarts de la femme qui a abandonné sa mission de guide auprès des siens.

La femme ne doit jamais poursuivre des buts purement intellectuels; elle se masculinise ainsi, et perd tout ce qui est, d'essence, sa nature, sa force, son vrai pouvoir. Elle a, infuse, une connaissance bien plus belle et féconde que tout ce qu'elle pourrait jamais recueillir dans les études et recherches que la « culture » intellectuelle lui offre !

Pour courir à des mirages, elle laisse en friche les innombrables possibilités et trésors qu'elle possède ! Combien coupable la mère qui, par exemple, par vanité souvent, lance sa fille à la conquête des parchemins et lui retire ainsi, d'avance, toutes ses naturelles chances d'épanouissement et de bonheur et qui, la soustrayant à ses vrais devoirs, prive de l'aide, du soutien qu'elle eût pu leur apporter, tous ceux qui un jour seront les « siens » !

La femme « intellectuelle » trahit l'humanité, à qui elle retire, du fait de l'orientation fautive qu'elle donne à sa vie, tous les appuis, soutiens et lumières, que son vrai rôle est de répandre, de prodiguer aux siens et, par expansion naturelle, à la société, à tous ! Puisse cette capacité, qui a pris un « malin » essor, et qui en soi, est bonne, mais qui, par abus, devient funeste, reprendre la juste place à laquelle elle a droit, et se laisser guider par la Pensée, dont elle doit être la sage servante, fidèle exécutrice, toujours soumise à l'individualité.

La mentalité humaine a dévié à ce point, sous l'influence outrée de l'intellect, que l'analyse, la « dissection », le microscope, semblent être de tous les examens, de quelque domaine qu'ils soient, même de sentiment, et le plus désastreux est, qu'après ce massacre du sentiment, il n'y a cependant jamais, pour tout, qu'un résultat vain, tout de superficie, décevant courage et cœur.

De là vient ce scepticisme qui fane si tôt l'élan joyeux de la vie chez les jeunes êtres ! Combien peu gardent, passé l'enfance, une vraie joie au cœur, une véritable flamme de vie ! Combien peu ont en eux, ce « feu sacré » qui tout rend doux, lumineux et facile ! Il semble même que les enfants soient pleins d'une sourde rancœur inconsciente, et qu'ils s'aigrissent tôt, envers leurs parents et éducateurs... ils savent confusément, douloureusement, tout au fond d'eux-mêmes, qu'on les frustre du plus beau de leurs espoirs, qu'on les étouffe tyranniquement, sous des mesures qu'ils *sentent* fausses...

Les enfants de ce temps de réalisation où nous accédons, portent en eux des possibilités que n'avaient point leurs parents; A chaque génération, le patrimoine augmente des connaissances acquises, et l'intelligence est toujours plus près du réveil; aussi, cette fautive direction donnée, où l'intellect est proclamé roi, au mépris des sentiments innés, au détriment des connaissances véritables encloses en l'être, produit un refoulement, une déviation des possibilités, et cela se résout en mécontentement, erreurs et conflits constants dans la famille et dans la race.

L'hypertrophie de l'intellect et les souffrances qu'elle amène, cesseront le jour où les individus, se connaissant parfaitement, sauront atténuer en eux ces tendances qui leur font préjudice, ces spécialisations étroites qui les murent, ces conceptions roides qui, n'envisageant pas l'ensemble, vont fatalement à l'encontre de l'épanouissement, du développement humain harmonieux.

Il faut que chacun sache qu'il n'est ni meilleur ni plus mauvais que quiconque, que les différences apparentes qui se marquent dans les individus sont des « états », des phases de développement, et qu'il appartient à tous, à chacun, de rendre plus rapidement efficaces ses possibilités, de hâter son développement, son « désensevelissement » des limbes de l'ignorance qui le paralyse et l'étouffe. Nous ne faisons point suffisant usage de tout ce dont nous sommes comblés par la Pensée créatrice, qui attend que chacun de nous la rende toujours plus agissante et féconde.

Nous sommes, ou paresseux, ou craintifs; l'un et l'autre sont des signes encore de l'état de suggestibilité, de dépendance où nous sommes tombés. Réagissant contre cela, instinctivement, mais à faux, en raison des déviations de sa vie organique et mentale, l'homme a voulu *savoir*... *Savoir*, oui, en effet, c'est par le savoir seul que peut venir la libération, mais pas par la recherche intellectuelle, qui fait de l'homme une froide mécanique enregistreuse; qui fait qu'il ne *sent* plus, et ne sait plus juger que par rigide analyse. Il tue ainsi *l'esprit* de cette lettre qu'il absorbe avec gloutonnerie. La pensée contenue dans la lettre lui échappe, et même, il ne sait plus qu'il la cherche. Il engloutit au delà de ce qu'il peut assimiler, il n'a jamais assez pris... mais il ne pense point à ce qu'il serait bon de tirer de ce qu'il empile ainsi; il ne sait plus que l'homme sur terre ne cherche... que lui-même... et que *tout* lui doit être enseignements et moyens de *se* trouver; il voit alors la forme, mais plus la Pensée qui a conçu cette forme. Il voit tout en surface, le sens profond lui échappe, il voit, il touche, il « démonte », mais ne comprend pas le vrai sens, l'utilité vraie de la forme.

Tout dans la nature est *pour l'homme*, pour son éducation. Il est attendu de chacun qu'il comprenne quel « symbole » magnifique représente la nature et comment tout, en elle, peut être pris pour images, formes et rites destinés à ramener l'homme à la connaissance, à la compréhension de sa propre nature, de ses pouvoirs et buts.

Seulement, la porte ne s'ouvre pas par effraction, de cette divine Connaissance; ce n'est que le *travail*, *L'amour* de la vie, le *recueillement* pur, en soi, qui permet l'entrée dans cette connaissance : pour que le travail soit bon, il faut qu'il soit librement, joyeusement consenti, et non accompli avec égoïste fièvre; pour aimer la vie, il faut savoir être simple et ne plus prêter l'oreille à ses clameurs alléchantes, ne plus être tenté par la fausse gloire et l'attrait fallacieux de ce qu'offre l'existence artificielle et vaine créée par les hommes; pour se recueillir utilement - --- non mystiquement et stérilement --- il faut savoir que tout ce qu'on cherche, est en soi-même, et rejeter tout ce qui est susceptible de détourner de cette attrayante recherche. Il faut encore savoir comment se recueillir efficacement et comprendre que l'état de pureté du sang, du corps, permettent seuls, que la réflexion, la concentration soient bonnes. Il faut savoir que l'on ne peut concentrer vraiment sa pensée, que lorsqu'on *sait respirer*.

Alors, tout se simplifie et s'éclaire, et cette malade tendance à la recherche objective, extérieure, cède la place à l'attention, tournée sur soi-même, à l'établissement, l'épanouissement d'une vie intérieure profonde, féconde, permettant enfin à l'intelligence de jouer son rôle, et d'apporter la véritable lumière.

Qu'il faille comprendre, déduire, analyser, prendre contact avec l'extérieur, certes; il est la mise en évidence objective, qui doit amener à réflexion; il est le chemin de l'expérience, mais, dans la vie de chaque individu, ce temps d'expérience doit, au plus, durer le strict temps nécessaire à lui faire trouver celui de la réflexion, de l'observation, puis de la vie véritable, *en soi*. Point n'est à craindre, ainsi que le pensent peut-être des individus de mentalité superficielle, que celui qui agit ainsi et arrive à trouver son centre, qui, laissant l'extérieur clinquant et illusoire, veut

seulement trouver son Moi, ne devienne un égoïste ! C'est seulement parmi ceux qui, --- ayant fait le tour de la vanité du monde, et pour cela point n'est besoin qu'ils aient presque terminé le cycle de vie actuelle ! --- qui ont compris le « miroir » que représente le spectacle du monde, et comment en grande partie les résultats de l'examen de l'ensemble montrent « comment il ne faut *pas* faire... si l'on veut réussir » --- c'est seulement parmi ceux-là, qui plus sages, quittent le chaos, qu'on trouve ceux qui *aiment* le mieux et qui, donc, *travaillent* le plus ! C'est ainsi seulement d'ailleurs, qu'ils prouvent qu'ils ont compris quelque chose à l'énigme de la vie !

C'est en travaillant toujours plus, seulement, qu'ils peuvent approcher davantage de leur idéal, de leur bonheur, qui vise non point seulement à la possession d'eux-mêmes par la libération de l'ignorance, mais consiste surtout à devenir toujours plus capable d'aider, d'assister toutes les créatures qu'ils sentent égarées.

Ce n'est pas en devenant plus savant, qu'on parvient à être meilleur, plus utile, mais en apprenant à se comprendre à pénétrer le pourquoi de l'existence, et la loi de solidarité qui gouverne les êtres, en apprenant à *aimer*; et tout ceci ne peut s'apprendre qu'en *travaillant*, de toute la mesure de ses forces et de sa conscience, à la tâche présente qui échoit.

L'intellect est la dernière recherche, le suprême acquis de la Pensée créatrice dans la race blanche, pour amener contact et direction efficiente dans la matière; bien gouverné et guidé, il est une force qui permet l'utilisation de tout ce qui s'offre à l'homme en fait d'aides pour le conduire à la compréhension, à l'exécution juste de ses desseins et buts. Si on lui laisse accomplir son juste rôle il contribue à amener la cérébralité à son parfait et efficient rendement.

L'intellectuel cherche avec trop d'intransigeance la clé des problèmes qu'il attaque, et s'il n'y prend garde, il oublie le fond, l'essence des phénomènes, pour se perdre dans une analyse, dans une « nomenclature » qui l'éloigne de la réalité. Il s'attache aisément aux opinions générales; l'originalité lui fait souvent défaut. Il se laisse aller à des raisonnements sans fin, spécieux, qui l'entraînent dans l'abstraction ou l'illusoire, bien plus que près de la vérité.

Il faut que les individus de cette base, tâchent à réveiller en eux l'esprit de synthèse, d'harmonie, et ils seront alors d'une réelle utilité, tant pour leur propre développement, que dans la coopération à l'œuvre créatrice, évolutive.

Pour tenir l'intellect en échec et l'empêcher de devenir dominateur, il faut que l'*Intellectuel* surveille l'exercice de sa respiration particulière, qui est celle des *sommets ou respiration supérieure*. Il doit la pratiquer fréquemment, attentivement et dans l'attitude droite, mais non *raide*, Il lui faut, afin de maintenir juste équilibre entre sa base et ses inclinations, pratiquer également la respiration phrénique et la respiration de la base des poumons, ou physique, dite aussi abdominale. Il renforcera toujours, par davantage de respiration conforme, celle de ses inclinations qui est déficiente, cela va de soi, Nous avons déjà, pour les deux autres tempéraments, donné ces explications, qui sont applicables aux trois bases.

L'*Intellectuel* ne pense généralement pas à exercer, avec sa pensée consciemment dirigée sur cet acte, sa respiration supérieure; cela lui amène troubles, déviations, faiblesses. C'est, d'ailleurs, ce qui arrive pour les trois tempéraments, qui, ignorant où est la source et le débit de leurs vie mentale et forces organiques, s'évertuent en vain à chercher connaissance, appuis et équilibre partout là où il n'y a rien à trouver.

Il serait faux de croire que tous les grands penseurs soient de base *intellectuelle* ! Il y a dans les trois tempéraments des penseurs très profonds; tout dépend, nous l'avons dit, de l'harmonieuse activité cérébrale dans ses trois aspects, cela seul donne plénitude.

L'*intellectuel* a cet avantage certain sur les deux autres tempéraments, qu'il a plus de connaissance et un contrôle plus aisé de ses deux inclinations; si donc, il emploie sciemment sa

respiration, qui est chez lui, profonde de naissance, il n'aura aucune peine à obtenir égalisation et progrès.

L'Intellectuel a donc, comme les autres tempéraments deux inclinations : spirituelle et physique, et c'est l'ordre de ces inclinations qui décide de la nature de ses tendances et moyens d'actions.

Selon que sa première inclination est *physique* ou *spirituelle*, nous nous trouvons devant un type absolument différent, sinon dans les buts et espoirs, au moins, dans la manifestation réalisatrice; cela encore, est semblable à ce que nous avons développé pour les deux autres tempéraments, *physique* et *spirituel*.

L'Intellectuel-spirituel est généralement moins sec et tranchant que l'Intellectuel-physique, dans les moyens qu'il emploie pour s'affirmer; il a plus d'égard, de délicatesse, de considération pour autrui, que l'Intellectuel-physique, dont la faible spiritualité fait qu'il prétend marquer durement sa « supériorité » intellectuelle, ce qui le rend arrogant et empêche son propre essor.

L'Intellectuel-spirituel, plus souple, plus conciliant, permettant davantage à la spiritualité de compléter, par l'intelligence et la cordialité, la logique qui est le fond de son activité, est généralement doué de véritables capacités, mais il lui faut maintenir active sa deuxième inclination, afin de ne pas trop se complaire dans l'abstraction, ou, au contraire, dans une assommante minutie qui le fait sans cesse revenir sur ces actes et décisions. Il est alors pédant, aime l'ordre d'une façon si sèche et incommode qu'il le ferait détester aux plus ordonnés ! Il est parfois savant, mais ce qu'il sait, il ne parvient jamais à y mettre assez de vie, de sens pratique pour y intéresser quiconque; il fatigue, sans jamais être capable de communiquer enthousiasme ou élan. Si, au contraire, il vit en accord avec les lois qui doivent régir sa vie, qu'il égalise les relations entre base et inclinations, et tienne ces inclinations en équilibre et éveil, alors, le cœur amenant dans l'intellect son chaud rayonnement harmonisateur, cet individu sera un artisan, un artiste, un savant, un inventeur, un écrivain, un astronome, un ingénieur, un mathématicien, un comptable, etc., de valeur. Il désire servir à l'avancement de l'humanité.

Si sa deuxième inclination physique se développe au delà du nécessaire, il y a un regrettable déséquilibre. Le sens moral s'atrophie complètement et la santé périlite dangereusement. Il pourra être un ouvrier de mérite, un intellectuel puissant, mais rester un égoïste, un cœur aride, à l'esprit despotique. Il sera souvent, dans cet état de déviation, un juge, un avocat féroce et strict, ne connaissant que la consigne rigide.

Respiration rythmique et observation d'un régime sobre et conséquent, soins de la peau; respiration supérieure, alternant avec celle correspondant à la plus faible de ses inclinations, observation, ramèneront l'équilibre.

L'Intellectuel-physique-spirituel doit prendre garde de ne point négliger sa deuxième inclination *spirituelle* afin que les tendances physiques, matérielles, jointes à l'intellect, déjà froid et dominateur en soi, ne fassent point de lui un égoïste, tout comme le type *Intellectuel-spirituel* à inclination physique trop forte, que nous venons de décrire. Il est alors également d'une rigidité inflexible, inhumaine, il est chef dur, sévère, et n'a de considération que pour lui-même.

Il est honnête, sans goût morale, mais pour affirmer une supériorité. Il spéculé volontiers, il ne croit à rien tant qu'à sa propre valeur et supériorité, il n'a point encore compris que la seule valeur véritable est dans l'intelligence, dans le cœur.

Si l'Intellectuel-physique, cependant, développe consciemment sa deuxième inclination spirituelle et obtient juste équilibration, ses qualités de cordialité se réveillent et il peut viser alors à un grand développement.

Ce sont ces types d'intellectuels qui se trouvent à tête de toutes les directions et organisations juridiques et ecclésiastiques... et si l'on ne peut affirmer que « tout aille pour le mieux dans le meilleur des mondes », cela tient à l'esprit d'ambition, de domination qui incita ces individus à briguer ces places, pour lesquelles leur équilibre moral n'était pas encore au point ! Ne devraient prétendre à guider que ceux qui *savent*, et les intellectuels, forcenés rhéteurs, logiciens froids, maîtres durs, ont encore tout à apprendre du *vrai savoir*, que seule l'intelligence, la pensée du cœur permet de retrouver... mais qu'ils ne retrouveront point dans les livres ni dans l'analyse objective ! Ils pourraient être des chefs ---- tant qu'il en faut encore à la masse endormie ---- mais il leur faudrait d'abord s'harmoniser, s'humaniser et l'on ne verrait plus alors sous leur fêrue, les masses souffrir, plier, puis se redresser sauvagement contre eux, périodiquement, mais on assisterait à une évolution normale qui ferait la vie bonne et attrayante; ils pourraient être des chefs ---- car le Spirituel jamais ne désire être un chef et le Physique préfère agir que commander, ---- mais encore faudrait-il qu'ils ne visent point des buts égoïstes et n'asservissent point au lieu d'aider, n'aveuglent point au lieu d'éclairer...

Dans l'éducation ou la rééducation des deux types intellectuels, il faut toujours tenir compte d'une équilibrage constante des deux inclinations; éveiller ou réveiller le sens d'observation profonde, et non de surface; les travaux et occupations manuelles sont indispensables, quelle que soit l'activité choisie; plus elle est cérébrale, plus il faut contre-balancer, par du travail positif, et une orientation pratiquement efficiente, de tous les instants libres, et surtout éviter les livres !

Le but de l'éducation véritable est de constater les possibilités, dons et moyens de l'individu; de les harmoniser et utiliser dans une activité qui reste toujours sous la direction de la base, et conserve l'équilibre entre les deux inclinations; de renforcer telle faiblesse, d'atténuer telle tendance outrée. L'œuvre des parents peut être immense et féconde dans ce domaine.

Etats de maladie et soins, du tempérament de base intellectuelle.

Nous avons vu que l'Intellectuel, dont le groupe d'organes principal est constitué par les poumons, jouit, de ce fait, de naissance, d'une respiration spécialement profonde. Cependant, s'il la néglige, la maladie qui apparaît, paralyse justement cette respiration qui lui est indispensable, encore plus directement qu'à tout autre, et apparaissent de graves troubles corporels et du déséquilibre dans l'activité cérébrale.

Quel que soit leur mal, et où que localement il se manifeste ---- ce qui se modifie, nous le savons, selon l'ordre des inclinations ---- c'est toujours par la Respiration, en tout premier lieu, qu'ils doivent tâcher à remédier à ce désordre, sans préjudice, bien entendu, des soins particuliers que nécessite le ou les organes où apparaît le mal.

Les soins cutanés sont indispensables.

Les maladies plus spécialement à craindre, pour l'Intellectuel, sont naturellement, les maladies de l'appareil pulmonaire, tuberculose et séquelle. Le cancer, les varices, l'artériosclérose, sont les réponses à ses écarts.

Les états mauvais de la peau, des poumons réagissent par insuffisance d'oxygénation, sur le cœur chez l'Intellectuel-spirituel-physique, puis sur les organes génitaux.

Chez l'Intellectuel-physique-spirituel, les troubles digestifs se manifestent, ensuite de ces états défectueux de l'appareil génital, qui, étant chez lui la correspondance de sa deuxième inclination, sont les premiers « manifestants » du désordre.

L'Intellectuel-spirituel-physique Doit surtout veiller à faire des inspirations suffisamment amples et à exercer les *sommets* pulmonaires. Il doit, pour y parvenir aisément, se tenir toujours

bien droit, quoique sans raideur. Son alimentation doit être sobre, établie avec observation et en suivant bien les rythmes saisonniers. Il lui faut une nourriture dépurative.

L'activité cérébrale use beaucoup de force nerveuse, ce qui décharge les ganglions, si l'on ne veille pas à entretenir l'afflux vital constant par une *respiration* consciemment guidée. Le sang, pour faciliter le travail cérébral, se porte plus volontiers vers le cerveau; les organes digestifs en sont souvent privés, alors qu'ils en ont besoin pour leur fonctionnement; la digestion en est affectée et les organes s'épuisent à la tâche. Il faut donc que les individus de ce tempérament veillent, tout particulièrement, à choisir leurs aliments, à manger selon leurs justes besoins, mais surtout, à ne manger qu'après avoir laissé de côté toute préoccupation intellectuelle, sinon leur nutrition entière souffre.

Les dépuratifs, légumes en petites quantités, fruits et jus de fruits sans excès, leur sont utiles. Les salades vertes journalières, avec beaucoup d'huile, les amandes, les noix, le fromage, pris en quantités raisonnables, le lait caillé, peu à la fois, aident à leur purification par élimination. Les céréales en flocons séchés, le blé cru trempé, sont bons. Mais il ne faut pas que l'Intellectuel mange des plats abondants et lourds, pas de bouillies ni gros plats de légumes, peu de tout, de fréquents jeûnes à intervalles réguliers. En somme, une grande sobriété et simplicité lui sont brevet de longue vie.

En cas de troubles, malaises, ou maladies, nous répétons que le manque d'oxygénation est avant tout à prendre en considération et que respirer sera la principale indication, encore plus, mais non uniquement, pour l'Intellectuel que pour tous les individus.

Tout ce qui se marque comme défaillance pulmonaires, cardiaques, digestives, ganglionnaires, hépatiques, génitales, ne réagira finalement qu'à la respiration rythmique, consciente et pratiquée avec observation et connaissance des résultats qu'on en attend. Sachant quelle respiration correspond à sa base, et celles qui sont capables de revivifier les groupes organiques de ses inclinations, l'Intellectuel a tout en main pour remonter toutes les pentes. Les formations parasitaires qui l'affectent, ne résistent, point à la pratique de la respiration, au régime conséquent, aux soins d'eugénique et cutanés, si l'individu s'y prend à temps et tient compte de toutes les indications concernant sa vie cérébrale et organique.

Le mésusage des glandes génitales a une influence destructive; des systèmes glandulaire et ganglionnaire appauvris, ne sont plus en mesure de pourvoir à la nutrition nerveuse, cellulaire, les tissus attaqués ne peuvent réagir et la destruction s'installe. Les substances glandulaires manquant, la force nerveuse faisant défaut, la résistance naturelle est détruite, et les atteintes du mal sont, si l'on ne remédie pas au plus tôt à la cause initiale, chaque jour plus enracinées et plus difficiles à déloger.

Nous ne voulons point de ce livre faire un livre de médecine, détaillant la maladie sous ses multiples apparences.

Nous savons bien que beaucoup aimeraient à trouver dans cet ouvrage, les descriptions, noms, soins divers de tous ces « écarts » qui ont nom : maladie.

Cela prouve qu'ils n'ont point encore suffisamment compris que les appellations, étiquettes et soins locaux sont absolument vains et inutiles, et que ce qu'il faut à chacun c'est *se connaître*, savoir où résident pour lui force et faiblesse, comprendre quel est le principal point de fléchissement possible et le levier permettant de ramener l'ordre dans la direction qui dévia : et dans l'organisme en général et dans le point localement affecté.

Il est essentiel de voir l'ensemble de ne pas se perdre dans le détail de comprendre nettement la cause initiale, d'en suivre la marche et les effets, et de toujours tenir compte de la loi de relation de correspondance; de comprendre que dans le corps comme dans l'univers, tout est

étroitement solidaire; de se pénétrer surtout de l'aspect trinitaire de la vie humaine de ne pas vouloir séparer la matière de la pensée, de ne jamais l'en croire indépendante.

« Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas »; certes, lorsque le corps cède on peut toujours penser qu'il y a un désordre dans le cerveau. L'harmonie cérébrale et organique qu'est la santé, ne s'obtient que par l'observation des règles de vie normale, naturelle, saine, tant dans les domaines mental, spirituel, qu'organique.

Suivre chacun dans le dédale obscur où il s'est enfoncé, ne l'en sortirait pas ! Bien au contraire, nous prétendons qu'il doit, en prenant un grand *souffle* conscient et joyeux, quel que soit son présent état, laisser aller les suggestions écrasantes qui l'empêchent de se libérer, et comprendre que s'il le veut vraiment, il est enfin capable de rejeter tout ce qui l'accable ! C'est tellement plus simple que cela n'apparaît aux yeux brouillés de celui qui s'est, peu à peu, laissé enliser sous l'erreur, et qui à, fil à fil, tissé le filet qui le retient... Seulement, attention ! Pas de discussions, de détails, de « tenants et aboutissants » ---- qui ne tiennent à rien de réel et qui n'aboutissent qu'à des impasses ! ---- pas de péroraisons, de gémissements et plaintes démoralisantes, pas non plus d'analyses intellectuelles, dites logiques ! Laissons cela à ceux qui ne *veulent* pas guérir !

Partons de ce principe, que l'erreur qui a amené le mal, s'est glissée dans le *cerveau* par manque d'activité saine de celui-ci; que cela se produit seulement parce que les cellules cérébrales n'étaient pas normalement vivifiées par l'apport atmosphérique et glandulaire, lesquels seule, la *Respiration*, peut amener. Le cerveau ne redeviendra sain et capable de reprendre la direction mentale et corporelle correctes, que si la *respiration* normale, consciente, lui rend à nouveau ses pouvoirs.

Le système glandulaire se normalisera et revivifiera tout l'organisme; l'intuition juste et vraiment « humaine » ne permettra plus les aberrations auxquelles l'humanité est descendue en matière d'alimentation; la pureté du sang, liquide nourricier qui régénère ou altère, selon sa qualité, rendra aux tissus leur pureté et vitalité, et rien ne résistera finalement à cette rénovation organique, à cette « Renaissance individuelle » !

Nous n'ignorons pas, et cela ne nous gêne en rien pour affirmer nos convictions, ---- qui d'ailleurs ne sont que suite d'observation et « reprise éternelle » des principes régissant la vie humaine, ---- que de savants esprits diront avoir du bien se retenir pour ne point étouffer de rire devant cet exposé, qu'ils qualifieront de stupide ou de naïf ! *Risum teneatis* ---- dit un jour un personnage grave et docte en terminant une diatribe amusante, contre l'affirmation, faite par nous, de la valeur de la *Respiration*... Eh bien, mais, riez ! Riez fort ! C'est d'ailleurs un excellent exercice d'expiration, et cela, peut-être, secouera vos méninges engourdies, et quelque jour, plus « intelligent » et non plus seulement : intellectuel, vous penserez qu'il vaut mieux pour vous, *exercer*, que perdre votre temps à blaguer !

La médecine moderne s'est, petit à petit, complu dans un tel luxe de détails et de complications, qu'il est impossible, à qui suit ses chemins, de retrouver clairement son cas et les soins naturels que réclame ce cas ! Perdue elle-même dans ce fouillis, la science a finalement méconnu toute logique et sagesse, oublié tout esprit de synthèse, et ses réactions et moyens de défense contre le mal sont plus terribles que le mal lui-même; deviennent chaque jour plus abracadabrants, plus meurtriers, destructeurs des forces vitales de la race. Qu'y faire ? Tant, parmi les savants, sont de bonne foi, égarés par la multiplicité illusoire des phénomènes, en raison de leur propre état de non-conscience, qu'il ne faut pas essayer de ramener la médecine médicamenteuse dans le droit chemin; mais *l'individu* soucieux de savoir, et qui emploie les justes moyens d'acquérir la connaissance --- qui *respire*, donc ! ---- dû notre homme s'esclaffer encore ! se soustrait aux pratiques folles de la médecine moderne et en même temps, à l'emprise de la maladie et des suggestions !

Nous ne voulons faire ici le procès d'aucune méthode : chacun doit, un jour, se faire ses convictions; nous donnons les moyens : chacun possède, en soi, toutes les possibilités de compréhension et d'action, mais il n'appartient qu'à lui de décider, s'il veut ou non, en faire usage, ou continuer à servir de cobaye pour les expériences « hasardeuses », pour ne dire que cela, de cerveaux enfiévrés.

La nature sert l'homme, seulement si celui-ci sait *comment* la gouverner, et reste dans les limites permises; elle cède passagèrement à la pression arbitraire, mais l'homme paye toujours chèrement, dans la suite, toutes entreprises coercitives contre ses lois.

Il est non seulement faux, mais déshonnête d'attendre de la nature, qu'elle se prête à satisfaire à la paresse de l'homme, à son manque de conscience, quand celui-ci, malade ensuite d'erreurs, d'abus, pense se remettre de ceux-ci sans consentir; aucun effort ou amendement vrai, mais qu'au contraire il ne songe à se guérir, par des moyens artificiels, qu'en vue de repartir pour de nouvelles sottises ou malfaisances.

Nous, partons de ce principe sûr, que tout mal sérieux ne peut prendre vie et racine dans l'individu que dans le groupe cérébral et organique de *base*; que, faire seulement disparaître les symptômes, est vain métier de guérisseur superficiel, empirique, qui ne parviendra jamais à autre chose qu'à faire circuler, à l'infini, le germe et les symptômes de mal, d'un point à l'autre, sans jamais vraiment guérir le patient; que les apparences prises par un même mal, différent totalement chez chaque individu, selon les divers tempéraments, et que soigner une même maladie par les mêmes moyens chez tous, est une grave erreur.

Soigner, par exemple, chez un Physique, des malaises cardiaques, avec de la digitale ou autres moyens, est absolument vain, car ce « cardiaque » n'a de malade que le foie, et la digitale ou le quelconque remède, ne fera que démolir davantage ce viscère, qui est déjà mal en point, donc incapable de subir le surcroît de travail imposé, du fait de cette nouvelle et agressive intrusion dévastatrice. C'est l'état initial défectueux du *foie* de cet individu de *base physique*, qui a amené des désordres au cœur, c'est donc vers l'appareil digestif et éliminateur qu'il faut diriger les efforts de redressement. Ainsi pour toutes les manifestations, et cela, dans les *trois bases*.

CHAPITRE X

Constitution cérébrale et capacités mentales. Pouvoir de la pensée.

De même qu'il ressort de nos précédentes conclusions concernant la maladie, que nous reconnaissons *une*, à travers les multiples formes et apparences qu'elle prend dans l'individu, selon la constitution cérébrale et organique de celui-ci, de même nous ne devrions pas parler de pensées, mais de *la Pensée*. Toutes images mentales et idées découlent de la Pensée.

La pensée est le centre d'émission, de direction qui conduit toutes opérations mentales. Perceptions, extériorisations sensorielles, exercice de toutes les facultés, doivent être sous le contrôle direct de la pensée, pour être justes et utiles, et concourir à l'évolution normale de l'Etre.

La Pensée, manifestation unique, suprême de l'Energie créatrice universelle, se révèle, en et par chaque individu, selon les degrés de développement atteints par celui-ci.

Elle se répète, selon d'innombrables modalités dans toute la création : de l'atome à la cellule, de l'éther à l'achèvement suprême de cette création : l'Homme.

Cette pensée, émanation de l'énergie créatrice, agit donc en chaque créature, qui œuvre par elle, dans le but de lui donner expression parfaite.

Ce but est, chez l'individu, inconsciemment d'abord, puis toujours plus consciemment poursuivi. Peu à peu, à mesure de l'évolution, sous l'impulsion toujours plus étroitement suivie de cette Pensée, qui, éternellement conduit l'être, l'homme devient capable de *penser*, de comprendre que ce pouvoir suprême de la Pensée existe en lui, agit par lui. Pénétré de ce principe, et ayant enfin réalisé que c'est seulement par son travail qu'il peut atteindre à la vérité à l'harmonie, à l'état de conscience l'homme devient réellement un être pensant, utile, et son évolution marque avance et progrès constants.

Ce pouvoir spirituel de la pensée qui régit vie et matière, se sert, dans l'individu, de la constitution cérébrale triple, pour agir dans la triple formation organique par : respiration, digestion, régénération.

La pensée agit ainsi dans les deux directions, cérébrale et corporelle, et y réalise un développement toujours plus poussé. Elle permet à l'être de devenir conscient des trésors innés qu'il possède d'en recueillir consciemment les fruits, à l'aide d'une mentalité et d'un corps capables d'agir créativement. L'action de la pensée sur la matière, se fait par l'intermédiaire du cerveau dans sa triple formation, qui agit sur la triple constitution organique, perfectionnant ainsi, sans cesse, cet « instrument » qu'est le corps humain.

C'est seulement lorsque le parfait contrôle mentale régit toutes les opérations organiques, que celles-ci peuvent être normales, harmonieuses. L'être doit parvenir à se connaître, à se reconnaître, à travers les formes et les manifestations de l'existence; il doit comprendre le but de sa vie, qui n'est point de rester douloureux, craintif, automate et végétatif, mais bien d'être constamment en éveil et à l'œuvre.

La Pensée absolue doit s'exprimer à l'extérieure, visiblement, par l'attitude, les actes de l'individu, d'une façon toujours plus claire et sous la tenue d'une direction et d'un contrôle volontaires, toujours plus clairvoyants, et d'une raison toujours plus pure.

Cela ne peut s'accomplir qu'au moyen des sens et facultés. Chaque groupe cérébral régit, à cet effet quatre sens, qui sont en relations étroites avec les fonctions organiques.

Le groupe cérébrale *physique*, comme aides et messagers pour prendre contact avec le monde objectif et de l'application, a les quatre sens : vue, ouïe, odorat, goût, qui sont partie correspondante des différents groupes organiques.

Le groupe cérébrale *intellectuel*, « contrôleur » du développement, a besoin, pour discerner clairement entre esprit et matière, ou entre cause et effet, et pour accomplir justement et consciemment son travail, des quatre sens : clairvoyance, discernement, réalisation, télépathie.

Le groupe cérébrale *spirituel* se sert, pour développer et servir la compréhension intuitive et l'inspiration de quatre sens : sentiment, tact, intuition, transmission de pensée.

Dans les « aides » des trois groupes cérébraux, on peut retrouver la relation des sens avec les groupes organiques : digestif, respiratoire et génital. L'état de ces organes réagit directement sur l'équilibre, la finesse et la justesse des sens.

La télépathie, la transmission de pensée résultent de l'harmonie existant entre les trois autres sens, dans chacun des autres groupes cérébraux.

C'est donc seulement lorsque la parfaite harmonie règne dans le cerveau et le corps, et que par suite toutes impulsions, réactions, intuitions, restent sous le contrôle direct de l'inspiration de l'universelle Pensée, que l'individu en contact avec son propre centre, sent et comprend ce qui

est essentiel dans sa vie, parvient enfin à son point de conscience et de vraie spiritualité ---- *par Concentration.*

D'après notre précédent exposé, nous relevons douze sens, alors que couramment, on en reconnaît quatre, difficilement huit, et que les autres, comme clairvoyance, discernement, intuition, télépathie, apparaissent comme des anomalies ou des développements quasi miraculeux.

Il n'en est cependant rien, et chaque être humain doit parvenir à développer et mettre en œuvre ces douze sens, afin de prendre toutes connaissances et possibilités d'action sur le plan terrestre.

Avec un peu de réflexion, chacun comprendra que tous ces sens sont nécessaires et que si, dans la généralité du temps, il éprouve, pour parvenir à se réaliser, tant de difficultés, et soutient de si pénibles efforts et luttes, c'est uniquement parce que plusieurs de ces « aides » le servent encore mal, le trahissent, ou lui font même complètement défaut.

Chacun d'ailleurs, possède en puissance ces douze sens, et son premier, son plus pressant travail doit être d'en obtenir développement et rendement; ainsi seulement, l'homme devient apte à utiliser les bienfaits, les trésors, les opportunités qui, de toutes parts, l'entourent et s'offrent à lui et devant lesquels il se détourne pour chercher ailleurs, toujours plus péniblement, illusoires et faux moyens d'existence.

Certains ont beaucoup de sens en éveil, mais, s'ils ne les contrôlent pas, ne les conduisent pas, par la raison, la pensée, l'intelligence, ces sens ne parviennent point à entrer en collaboration, ils agissent sans harmonie, et souvent sous des impulsions qui les mènent vers une unilatéralité regrettable.

Le sens de la clairvoyance, incompris de celui chez lequel il agit, incontrôlé et non soumis à l'harmonieuse entente qui doit régir les manifestations mentales, dévie regrettablement et entraîne l'individu dans de fuligineuses régions, où il n'a rien à faire !

L'intuition, si elle n'est pas contrôlée par la vraie spiritualité, peut entraîner... à côté et plus loin qu'il ne l'avait prévu, l'être mal guidé par elle.

La perspicacité, le discernement, bien employés, sont des aides merveilleux, qui permettent d'éviter erreurs ou fausses manœuvres; exploités sous l'angle simplement matériel froidement opportuniste, donc sans le contrôle de la pensée de justice et d'altruisme, ils deviennent des moyens de profiter de tout, de tous, laidement, sans vergogne ni souci des autres. Et ainsi pour tout sens « dit » supérieur qui ne se développe pas harmonieusement sous le contrôle spirituel, moral, et en accord avec tous les autres !

Lorsque la mentalité trop matérielle, ayant pour exécuteur un intellect froid, s'empare des moyens de réalisation, et que la spiritualité ne tempère pas les impulsions, tout sentiment, de tact, d'intuition, scrupule, etc., tout cela s'engourdit en l'être et il devient dur et exploiteur. L'inspiration, la noblesse, la sensibilité, la loyauté disparaissent, et l'être humain agit à l'encontre de son propre bonheur et avancement, tout en croyant, par des moyens de domination et d'emprise, s'assurer la bonne part !

Dans l'antiquité déjà, les écritures sacrées, les législations anciennes, celles des Esseniens, Thérapeutes, et autres, contenaient des « commandements » variés, qui n'avaient en vue que le développement et la protection des sens supérieurs, et qui tendaient à éviter que l'être ne succombe à l'erreur, ne commette des abus.

« Fermez les yeux devant le mal; le rappel du mal par la parole, sa reproduction par le dessin sont des crimes. »

« Fermez les oreilles à la calomnie, aux cancans. Ne discutez jamais. »

« Ne jurez pas. Soyez honnête, votre parole suffit. »

« Ne répondez que par oui ou par non, toute parole inutile amène fautes et erreurs. »

Ces commandements et beaucoup d'autres, aidaient l'individu à demeurer net, concis, loyal et à ne contribuer à rien qui ne soit strictement utile et sain. Ainsi seulement, un juste développement des sens et facultés pouvait s'accomplir sainement et régulièrement.

Le pouvoir de la Pensée, l'énergie créatrice ne se manifeste consciemment sur terre que par l'entremise humaine. Seule l'activité de l'homme, réalise et fait épanouir les merveilleuses promesses de la vie.

L'état des douze sens, leur réceptivité au bien, la qualité des manifestations d'extériorisation, des désirs, la nature des mobiles et buts d'activité, tout cela dépend de l'état des groupes cérébraux auxquels les sens correspondent; et également de l'état des organes qui servent leur réalisation.

Tout ce que nous avons exposé, concernant les relations et correspondances entre les groupes cérébraux et organiques dans les états d'équilibre ou de déséquilibre déterminant santé ou maladie, se retrouve également vrai pour les relations entre l'état organique et l'appareil sensoriel. Les deux sont étroitement liés et réagissent sur la mentalité : lorsque les reins, par exemple, sont malades, l'odorat est moins sensible, l'intuition et la faculté de réalisation s'atrophient.

Les malades du foie, de l'appareil digestif ont généralement le toucher moins affiné et précis, et leur sens de l'observation, du discernement entre cause et effet diminue, ce qui les rend, par manque de saine jugement, combattifs et intransigeants.

Les maladies pulmonaires affectent le sens de la vue. On peut fréquemment constater la relation existant entre la vue et la *respiration*, en constatant que beaucoup d'enfants, dont, par suite de mauvaise tenue à l'école, la respiration s'accomplit mal, ont une vue défectueuse, que l'on corrige, tant bien que mal, par des verres; ce qu'on ne peut ramener, corriger ainsi, ce sont la clairvoyance, le sentiment de sensibilité vraie, et la perspicacité, dont les pouvoirs n'agissent plus. Le jugement alors se fausse, et l'individu, qu'il soit enfant ou adulte, s'emballe à faux, déforme et déplace buts et idéals.

Lorsque les organes génitaux, épuisés ou dégénérés, manifestent leur ruine et ne fournissent plus l'apport glandulaire au cerveau et aux organes, le chaos se fait sentir par déviation, perversion, abus du goût. La nourriture est prise en excès, goulûment, sans contrôle, aggravant ainsi toujours davantage l'état général. La transmission de pensée, qui est partie spirituelle, donc en relation avec l'appareil génital, est déviée, et les buts visés deviennent mauvais.

Notre but n'est pas de nous engager dans des comparaisons, controverses ou preuves; qui a suivi consciencieusement l'étude présente, parviendra à se faire un jugement clair, sur toutes ces questions spirituelles, mentales, organiques, si importantes, *toutes étroitement liées*. Nous avons voulu seulement, par quelques exemples, donner des possibilités d'investigation, simples et probantes, que chacun est à même de vérifier, de contrôler sur soi-même et sur autrui.

Chacun doit parvenir à envisager très clairement les trois groupes cérébraux et organiques humains, la base et les deux inclinations, à reconnaître leurs caractéristiques et possibilités particulières, ainsi que les écueils possibles. Tout homme ayant compris ces si simples lois et principes, devient capable de suivre facilement sa juste ligne de progression. Il sait que pour vivre en accord avec la loi qui régit son existence propre, il lui faut connaître sa *base* et vivre selon les directives que celle-ci marque, tant dans le cerveau que dans l'organisme. Facultés

cérébrales, force et capacités corporelles sont alors des aides et deviennent de parfaits instruments du pouvoir de la Pensée innée au cœur de chaque être.

Pensée, paroles, actions sont alors toujours harmonieuses et conduisent l'homme vers une connaissance toujours plus féconde, une réalisation toujours plus hautement utile et créatrice.

C'est seulement en vivant selon les indications fournies par la nature de sa base, qu'un individu peut vivre harmonieusement et parvenir à son point maximum de développement.

La base reçoit directement de la *glande pinéale* ---- qui ne fait partie d'aucun des trois groupes cérébraux, et qui se trouve située sous la partie inférieure du cerveau ---- les impulsions et ordres vrais de l'Individualité. C'est donc seulement en suivant l'ordre de pensée, de parole, d'action émanant de *son propre centre*, que l'homme est vraiment lui-même, agit vraiment selon sa pensée, sa nature, son but.

La glande pinéale est une sorte de poste de liaison, de réception, de contrôle, dont le rôle est à la fois de prendre, au dehors, le contact avec l'universelle Pensée et inspiration, et au dedans, de recevoir la pensée de l'Individualité régnant au cœur, puis de transmettre celle-ci, après harmonisation, par l'impulsion juste, vraie, intuitive, à l'être tout entier, par l'intermédiaire du groupe cérébral de *base*. On conçoit donc aisément que c'est seulement si l'on connaît cette base et ses lois et besoins, qu'il est possible de vivre correctement et de manifester toujours plus d'équilibre et de perfectionnement dans le domaine objectif de la vie manifestée.

Les deux *inclinations* qui accompagnent chaque *base*, reçoivent force et puissance en raison de leur ordre de place. De même que la première inclination reçoit moins de pouvoir de réalisation que la base, la seconde inclination en reçoit moins que la première; l'équilibrage juste entre les inclinations s'obtient en exerçant plus spécialement la respiration capable de renforcer celle qui est affaiblie. Il faut cependant toujours respecter l'ordre, la « hiérarchie » imposée là, sagement par la nature. Il n'est pas d'autre moyen de parvenir à faire épanouir les capacités mentales et les puissances corporelles de santé, de réalisation, d'exécution, que de connaître constitution et moyens d'action de la pensée et de l'organisme.

Au lieu de se fourvoyer dans l'étude de la maladie et de toutes les possibilités de déviations, de défaillances physiques ou mentales, il est infiniment plus profitable, plus naturel et plus simple, de connaître la vie, ses lois, les règles de santé et d'harmonie qui régissent l'existence humaine, et de vivre « accordé » et non en luttes perpétuelles et inutiles. Lorsque, par compréhension et juste application des lois naturelles et vitales, l'homme se possède vraiment, son pouvoir mental devient efficient dans tous les domaines le concernant.

Tout d'abord, il écarte de lui cette manifestation rétrograde, inutile, qu'est la maladie; son naturel pouvoir de défense, de réaction, de guérison, redevient opérant et il se libère de la paralysie que causent maux et souffrances. La pensée vraie, profonde, agit alors, parce que la voie est libre et l'instrument d'exécution obéissant et capable, parce que pur et animé « d'intelligences » organiques en parfaite harmonie et contact avec l'Intelligence créatrice. La plénitude, l'utilisation facile, féconde de tous les dons, qualités et vertus, qui conduisent éternellement l'être vers son but, par le chemin d'une évolution qui devient plus aisée et heureuse à mesure seulement, que grandit sa connaissance, donnent enfin à l'être, la *vraie* liberté et puissance.

CHAPITRE XI

Influences pré-natales et post-natales. Alimentation de la mère, de l'enfant : son influence. Maladies et éducation de l'enfance.

Nous prendrons la vie humaine, dès sa manifestation visible, et nous verrons quels effets et résultats cherche la nature, et comment la mère peut aider ou trahir celle-ci, selon qu'elle est, ou non, consciente de ses possibilités, et des devoirs que lui impose son rôle dans l'humanité.

Si nous envisageons la vie sous le simple aspect matériel déjà, nous restons béants d'une admiration sans bornes ! Nous voyons dans le sein maternel, l'embryon humain, parcourir en neuf mois toutes les étapes biologiques, refaire tous les efforts de transformation, de perfectionnement accomplis par la nature, depuis le début de la création, pour aboutir enfin à ce sublime ensemble, non plus seulement organique, mais doué des plus merveilleuses propensions spirituelles et évolutives qu'est l'Homme.

La nature offre à l'âme ou individualité, le véhicule, l'instrument qui lui permettra de développer dans la matière des qualités supérieures, susceptibles de faire évoluer, de spiritualiser cette matière en vue de la rendre capable de représenter la Pensée, et de la servir.

L'évolution maintient inébranlablement ce principe fondamental qui consiste à édifier, avant tout, un organisme résistant. La nature prouve cette intention bien définie, en dirigeant, pendant la gestation, tous ses soins et efforts vers la formation de l'appareil digestif; le foie est chez le nouveau-né l'organe le plus important et le plus développé, et aussi le plus délicat. Chez l'enfant, cet organe est à surveiller tout particulièrement, et si le lait maternel manque pour une ou l'autre raison, il est recommandable de bien observer les réactions digestives du bébé, afin d'éviter troubles et maladies du tube digestif, rachitisme, etc., non seulement dans l'enfance, mais dans la suite de l'existence. Après le sevrage également, la mère doit être très attentive, et connaître les justes lois alimentaires, afin que des incidents, des retards ou accidents graves ne se produisent dans la croissance normale du bébé.

C'est seulement lorsque le foie a développé les pouvoirs de résistance, et de digestion personnelle de l'enfant, et que le groupe cérébral *physique*, en accord avec le groupe organique physique, ont reçu leurs définitifs fondement et puissance d'action, et pris pleine possession de leur soutien mental et corporel, que le groupe cérébral *spirituel* peut se développer en vue de servir ultérieurement l'enfant.

Seulement après, ainsi que dans l'évolution raciale, vient le développement cérébral du groupe *intellectuel*.

L'activité mentale correspondant à ce groupe intellectuel n'entre pleinement dans l'épanouissement effectif, qu'à partir de la puberté. Les forces corporelles, les possibilités et facultés spirituelles et intellectuelles, entrent alors harmonieusement et concurremment en action, pour amener développement conséquent en toutes directions.

La mère peut beaucoup pour faciliter et orienter les processus évolutifs de l'enfant.

La nature commence, comme nous venons de le voir, par construire le côté physique, organique, après avoir déterminé la *base*, qui donne, à la mère consciente, toutes indications utiles pour mener à bien son œuvre de création humaine.

La base s'affirme lorsque le développement embryonnaire est établi; elle prend alors la direction de la croissance et de l'évolution de l'être, pour autant toutefois, qu'elle n'est pas desservie, opprimée, désorientée, par des erreurs maternelles.

C'est là, que le rôle de la mère prend une importance réelle, puissante, non seulement au point de vue du présent, mais de tout l'avenir de l'enfant.

Dans la toute première enfance déjà, se marquent nettement les orientations et caractéristiques de la *base* : Un bébé de base *physique* ne montrera, ni les mêmes goûts et attirances alimentaires, ou de jeu, qu'un autre de base *intellectuelle* ou *spirituelle*. Le grand tort est de voir, là, caprices à réprimer; ce sont le plus souvent des indications très précises, et précieuses dont, au contraire, la mère avisée tirera d'utiles conclusions et enseignements.

Le plus souvent, l'enfant perd goût, tendances, originalité et intuition sous les brimades, maladroites et incompréhensions réitérées que lui impose l'ignorance de ceux à qui... il est *confié*. Cependant si, par suite de nouvelles conditions et circonstances, le même enfant, dont le sens de discernement fut faussé, étouffé, est à nouveau libre de décider et de choisir selon son vrai plan, intuitivement, il reviendra à la bonne voie qui *doit permettre* et servir son développement.

Cette naturelle faculté, qu'on pourrait qualifier presque d'opportunisme de *la conservation de soi*, est innée chez l'enfant; elle revêt, à cette phase de la vie, un caractère d'égoïsme naturel, encore presque animal. Ainsi le veut la nature, qui tend à la perpétuation.

Nous ouvrirons ici une petite parenthèse sur ce sujet du désir inné, aveugle, de la conservation de soi chez l'être humain. C'est, nous le reconnaissons, un sentiment naturel, utile, qu'il ne serait pas possible de supprimer, dans l'espèce humaine, sans dommage, et même, sans danger de la voir disparaître. Toutefois, nous nous complaisons à croire, et à dire, que cette loi doit se *transformer* à mesure de l'éveil des sentiments supérieurs chez l'individu, et que si elle est normale à l'état absolument brut, instinctif et encore presque animal, chez l'enfant inconscient, elle doit changer tout à fait de modalités, tant dans la pensée que dans l'action, chez l'homme devenu conscient.

C'est, évidemment, une loi de vie, juste, bonne en soi, mais dont les individus, dévoyés et égoïstes, ont fait une dure barrière, à l'abri de laquelle ils végètent dans l'abus de la jouissance matérielle, de la paresse, et du pouvoir usurpé. Le « chacun pour soi », a remplacé laidement la juste application d'une normale loi de préservation de l'espèce, par cette cruelle manière égoïste qui entrave toute l'évolution humaine. Il ne doit point suffire à l'homme de ne pas « faire mal », mais il doit faire *bien* et *mieux*, sans cesse, sous peine de régression. Ainsi que nous le disons, cette naturelle tendance à protéger sa vie, pour « demeurer » --- ce qui est essentiel au développement dans la matière, de l'individualité --- doit être respectée, mais il faut comprendre que les moyens d'application doivent changer, à mesure de l'éveil du sens moral. De même que tous les besoins un peu primitifs, et même grossièrement naturels de l'enfant, s'affinent, à mesure qu'il grandit, que la matérialité tout instinctive, dont il fait preuve dans ses premiers mois d'existence, se modèlent et policent peu à peu --- de même, cette naturelle loi de conservation de soi, doit subsister, mais avec l'idéal d'un but où la compréhension et l'application de la loi de *solidarité* est respectée. Le manque de respect, de considération de la vie d'autrui, vient de ce que ce sentiment égoïste en reste, chez la majorité des individus, à l'état primitif, instinctif qu'il eut dans l'enfance. Ils pensent à happer, garder, thésauriser, ils ont une animale peur de « manquer » et rien ne leur semble trop bas pour s'assurer possessions, provisions, retraite, etc., chacun selon son degré... d'infériorité. Ils asservissent leurs vies, ils étouffent en eux, tout ce qui pourrait s'épanouir et leur apporter de vrais trésors. Ils se font esclaves de faux besoins et par suite... de maîtres !

La loi de solidarité est complément absolument indispensable de la loi de conservation.

Qu'on examine la vie organique, la vie familiale, sociale ou raciale, on en arrivera inmanquablement à cette conclusion.

La cellule organique est un tout, a une vie absolument autonome, complète en soi, et cependant, c'est du respect de la cellule voisine et de l'harmonie parfaite établie avec la vie et les besoins de celle-ci, que peut seulement naître son équilibre *propre* et le rythme vital, l'équilibre général, qui permet santé et développement organique.

Au foyer, chaque individu doit, cela est entendu, vivre intelligemment, connaître ses besoins et y pourvoir, s'il veut non seulement vivre, mais aussi ne point gêner par ses défaillances et infirmités, la vie des siens; mais il doit assurer ses moyens pour donner aussi sa note dans le concert harmonieux de l'existence familiale, et non tirer à soi et profiter.

Il en est de même pour la propagation de l'espèce, les procréateurs doivent se mettre en état de faire leur devoir vis-à-vis de l'être qu'ils veulent créer. Il leur faut, logiquement, commencer par eux-mêmes, mais en vue de *donner*, de contribuer à l'évolution, à la constitution d'une humanité, d'une race toujours plus saine, plus pure, plus intelligente et dont, ainsi, l'évolution sera toujours plus rapide et juste.

Il est impossible à l'être intelligent de nier que les lois de *conservation* et de *solidarité* sont nettement complémentaires; et que, pas davantage l'une que l'autre, ne peuvent être justement appliquées, sans l'appui de l'autre, sans qu'une étroite communion soit visée, sans que l'idéal humain naturel, de coopération, de contribution volontaire à l'universel développement et bonheur, soit respecté.

C'est la mère déjà, qui dans la toute petite enfance, doit surveiller la normale orientation des tendances et caractère de l'enfant et empêcher que ce fond d'égoïsme naturel ne subsiste au delà des limites de temps prévu. L'instinct de conservation vitale est juste, mais il faut être conscient de son but, du *pourquoi* de cette conservation. Lorsqu'on a compris que c'est en vue de parvenir à plus de développement et de connaissance, qu'il est utile de *durer*, on n'est plus tenté d'en user d'une façon qui bouche justement toute possibilité d'accès à cette « connaissance », unique but et moyen de l'évolution humaine !

Il est absolument nécessaire que les parents sachent combien ils peuvent améliorer ou entraver les dispositions naturelles de l'enfant.

L'activité mentale humaine est influençable à tous âges de la vie, tant qu'un parfait équilibre cérébral n'a pas permis à la Pensée une, de marquer définitivement toutes les manifestations mentales et organiques du sceau individuel, original, que rien ne peut désorienter ou effacer. Jusque-là, l'être encore inconscient, non centré sur son but inné et, par conséquent, ne suivant pas sa ligne, est soumis à toutes les forces, influences et suggestions extérieures.

Pour l'enfant, tout particulièrement, tous exemples et empreintes sont d'une importance, d'une gravité qu'il ne faut jamais perdre de vue. Les différentes particularités et habitudes que marque l'enfant, sont, en grande partie, le reflet de la mentalité et moralité de ceux qui l'entourent. Il se laisse imprégner, façonner plus ou moins aisément, en raison directe de la force naturelle de sa *base* et de la résistance de celle-ci, qui tend toujours à se garder intacte, par naturelle défense.

Les habitudes, les « manières », le « formalisme », les tendances, ne sont pas héréditaires, ce sont des acquis... pas toujours appréciables ! Ils peuvent provenir également d'influences pré ou post-natales, être plutôt des reflets, des échos, et n'appartenir nullement à la vraie nature de l'individu.

C'est pourquoi, à l'observation, en soi ou chez l'enfant, d'habitudes à caractère regrettable, il n'est pas du tout nécessaire de s'affoler, de s'accabler ou de prétendre s'ériger en sévère redresseur; cela n'éliminerait point la cause ! Seule une attention intelligente, une compréhension simple et les *soins* de redressement, de purification organique conséquents, amèneront améliorations et progrès véritables, vérifiables.

Le plus difficile est de faire comprendre à la mère d'abord, et à tout être, que le pouvoir humain est capable de garder dans l'individu, quand celui-ci est conscient de ce pouvoir, équilibre mental et organique, et même de les rétablir, s'ils furent perdus ensuite d'erreurs.

Facultés, dons, aptitudes, particularités, innés, conditionnent la force, l'état de la *base* et son équilibre avec les inclinations. La base, ainsi que nous l'avons vu, détermine le caractère fondamental, l'orientation et le développement des qualités, vertus et pouvoirs, que comporte sa nature. Cela reste *vrai à vie*, toutefois, nous l'avons compris, de mauvaises impressions, suggestions, exemples et règles de vie faux, peuvent étouffer la manifestation, ou au moins, la déformer. L'individualité s'incarnant, apporte son bagage de trésors innés, acquis au cours de l'évolution, et détermine, en accord avec la mère, justement inspirée --- par intuition --- si elle est *consciente*, pure, saine et *veut* créer de la vie heureuse, la *base* qui donnera la « nuance » la plus propre à développer et servir les qualités, dons et espoirs qu'elle désire manifester dans le nouvel être.

Ce « caractère » que détermine la base, et qui marquera de son empreinte toutes les manifestations de l'individu, sera la forge, le creuset où seront travaillées, épurées, affinées, enrichies les acquisitions humaines, éternel patrimoine, qu'il appartient à chacun de polir, d'embellir, de rendre toujours plus efficient, en raison directe de l'ascension évolutive naturelle et en vue de permettre à l'homme de suivre toujours plus aisément cette évolution.

Le *caractère* véritable, fondamental, n'est influençable, modifiable, que dans la mesure où la base est opprimée, contrainte, entravée dans son développement.

Les relations d'ordre racial, les conditions extérieures très rudes ou spéciales, peuvent, jusqu'à un certain point, influencer la base ou sa manifestation directe : le caractère individuel --- mais ce sont généralement plutôt les *inclinations*, qui se laissent détourner, et qui alors, se modifient plus ou moins profondément, en tant qu'agents d'expression qu'elles représentent pour la base, par la manifestation et le choix de moyens d'action mal appropriés qui trahissent la base.

Réceptivité, sensibilité, sont alors plus ou moins justement réglées et ne démontrent plus clairement la vraie nature de la base, le véritable cachet de l'individualité, l'originalité, le « caractère ». Ceci tient à ce que les *inclinations* sont des canaux, des serviteurs; il faut donc les connaître parfaitement et les tenir en bon état d'équilibre et d'obéissance, afin qu'ils ne trahissent pas à leur rôle.

La *base* n'est pas suggestionnable, mais les *inclinations*, en tant que moyens de transmission et d'expression par paroles-actions, et par là, en contact constant avec le milieu ambiant, si elles sont mal contrôlées, peuvent subir toutes emprises, suggestions, déviations, inhibitions.

La Concentration, le recueillement seul, en tenant constamment l'individu sous le contrôle de la pensée du cœur, et sous la direction d'une mentalité guidée par cette pensée, tient l'être à l'abri de toutes intrusions, suggestions et emprises et l'empêchent de lâcher *sa* direction, de quitter sa juste voie.

Force, faiblesses, qualités, défauts, soumission aux suggestions, ou indépendance intelligente, résultent de la correspondance, et des rapports plus ou moins justes ou harmonieux existant entre Base et Inclinations, et cerveau et corps. C'est tout cela qu'il faut comprendre, afin de parvenir à vivre sainement et justement.

L'art du diagnostic personnel, seul, conduira chacun à établir et maintenir cette double harmonie.

Dans le cas d'un individu parfaitement équilibré, ou base et inclinations ont leurs justes valeur et attributions, même si la première et la seconde inclination ont égale puissance et force que la

base, celle-ci cependant sera toujours directrice et imprimera son caractère dans toute la manifestation vitale de cet individu.

Tout ce que nous avons dit sur les trois types humains de base : physique, spirituelle, intellectuelle, tient également pour l'éducation de l'enfant et la conduite de sa vie organique.

L'enfant de *base physique* est donc à surveiller tout spécialement dans ses fonctions et opérations digestives. Les troubles survenant dans ce domaine lui causent faiblesse, perturbations, arrêt de croissance. Le sang est altéré dans sa composition, la nutrition générale souffre et le développement mental, tout autant que celui de l'organisme, est entravé.

Si par exemple, la première inclination de l'enfant est *spirituelle*, le système sympathique est indirectement atteint et les organes génitaux sont affaiblis ou surexcités, d'où apathie, gourmandise, ou encore emportements, colère, sensualité, irritabilité, dérèglements. La deuxième inclination *intellectuelle* et les organes qui lui correspondent, pourront, selon leur vigueur, « tenir » un certain temps, sans trop de dommage, mais à la longue, le système sympathique, incohérent, les secoue à leur tour.

Le système sympathique a des relations et correspondances étroites dans tous les domaines de la vie organique et porte partout le désordre, lorsqu'il est lui-même dérégulé.

Pour l'enfant de *base spirituelle*, le désordre dans les organes correspondants, soit : dans l'appareil génital, appauvrit tout l'organisme par insuffisance de sécrétions internes, et, par l'intermédiaire du sympathique, s'étend au cœur, aux reins. Dès que sont appliquées les règles d'*eugénique* conséquentes, que *respiration* et *alimentation* sont surveillées et réglementées, tous les troubles cessent et la croissance s'établit régulièrement.

Pour l'enfant de *base intellectuelle*, la *Respiration* gardant en activité correcte ses poumons, tous mécomptes lui seront évités, si également le régime qui lui convient est appliqué avec intelligence. Dans ce groupe, le cœur souffre du manque d'oxygénation du sang et de la tenue défectueuse du thorax. L'intoxication, par insuffisance respiratoire, est la cause initiale de tous les maux dans cette base, qu'ils se manifestent dans le cerveau et son activité, ou dans l'organisme. Les soins de la peau (on peut considérer celle-ci comme un organe annexe respiratoire) sont tout spécialement indispensables et doivent être de : lavages, frictions, aérations, massages, journaliers.

Nous ne nous étendrons pas plus longuement sur la partie soins et hygiène de l'enfance, qui est à conduire absolument selon les simples directives données déjà au sujet des trois bases et de leurs inclinations, à savoir : *Respiration*, exercices rythmiques et d'assouplissement, chant, travail manuel, soins d'*Eugénique*, Régime conséquent avec la base et les besoins de l'âge, les conditions d'hérités, d'état présent, etc.

Les observations d'une mère bonne et avisée portent attentivement sur ces trois points bien définis, mais il y a encore mille détails qu'elle doit surveiller et tenir sous son diligent contrôle. Tout ce qui, à cet âge, entre dans le champ de l'intellect, ou dans celui de la conscience, prend des proportions qui marquent parfois indélébilement une empreinte sur l'avenir de toute la vie de l'enfant, de l'homme ou de la femme qu'il sera. Rien ne peut là, être considéré comme peu important.

L'enfant est incapable de faire lui-même la sélection entre les innombrables nuances du bien, du moins bien et du mal. Certes, il a sa pensée, son individualité qui peuvent, jusqu'à un certain point le guider, le sauvegarder, mais la multiplicité des exemples, plus ou moins justes, leur répétition, la pénétration insidieuse de l'ambiance, la foi même de l'enfant en la sagesse des aînés, des siens, lui sont des sujets d'erreurs et d'acceptation de suggestions, qu'il peut fort bien suivre en toute bonne foi, à l'encontre de sa voie véritable, et même parfois, pour son plus grand mal.

Pensées, paroles et actes des parents et éducateurs, prennent une valeur toute spéciale en présence de l'enfant, et leur devoir est d'être eux-mêmes, clairs et droits vis-à-vis de leur conscience, s'ils entreprennent de guider leurs enfants.

Il semble incompréhensible à qui connaît les lois qui régissent la vie humaine, physiologique et de pensée, que des parents ---- à moins que ceux-ci ne soient ignorants eux-mêmes de toute vérité ---- se plaignent des natures caractères, agissements, déviations, erreurs de leurs enfants... Ceci prouve tout bonnement un état d'inconscience et d'ignorance de toutes les lois vitales, physiologiques, psychologiques et de causalité.

Une mère qui comprend ce qu'elle représente, ce qu'elle *est*, ce qu'elle *doit* et ce qu'elle *peut*, pourra ---- à condition, bien entendu, qu'elle applique d'abord pour elle-même et pour assurer justement son propre état, les moyens de redressement et de purification utiles, tant dans le domaine corporel que cérébral ---- changer pour le mieux, toutes les conditions vitales et mentales chez son enfant, ainsi d'ailleurs que le peut et le doit la femme, sur tous ceux qui l'entourent, quand elle est digne de son rôle.

Rien ne saurait être plus beau et plus passionnément intéressant pour une mère, que de faire lever et épanouir les beautés de la vie qu'elle a conçue. Que chacune le sache bien, ce dépôt sacré d'une âme à elle confiée, qui vient, chargée de présents et d'espairs, c'est d'elle qu'il est attendu qu'elle les fasse affleurer, fleurir, et ce peut être elle qui les étouffera, les empêchera de vivre ! Pas toujours elle seule, bien sûr, mais elle a le devoir de protéger, de préserver, d'éduquer, de garder pur ce cœur d'enfant qui l'aime tant ! Et, même si le mal est tout alentour, son amour vigilant, sa sagesse et sa pureté, à elle, annihileront ce mal; elle prévendra tout, elle prévaudra contre tout, elle saura garantir, sans même y tâcher trop étroitement, l'atmosphère où s'ouvre le cœur, l'intelligence de l'enfant, qui, avec juste raison, attend tout d'elle.

L'éducation *prénatale* certes, rend plus aisée, plus claire la route de cette vigilante protection naturelle que la mère doit à son enfant; et bienheureuse est la femme qui apprend à temps, les devoirs que comporte l'union juste, heureuse, la conception pure !

Les lois de la génération humaine, lorsqu'elles seront clairement connues et appliquées, feront cesser toutes hypocrisies, laideurs, luttes, misères et souffrances. La femme donnera la vie saine, féconde à des enfants qu'elle aura désirés et conçus, lorsque prête à leur assurer santé, force, protection et parfait développement. Elle saura que, pendant les neuf mois de gestation, la nature de ses forces vitales, de sa pureté corporelle et mentale, l'éveil et la culture de son intelligence, sont autant de facteurs qui lui permettent de former, de modeler le corps, le cerveau de son enfant, de douer celui-ci de tous les moyens de développement des forces innées qu'il possède, et de plus, de l'enrichir de tout ce que son amour de mère peut désirer pour lui.

C'est seulement par la femme, par la mère qui a le pouvoir de concevoir, de créer de la vie, que se perpétuent, en s'incarnant, les beautés et vérités qui sont la couronne de l'humanité. Par sa pensée intelligemment centrée sur la grandeur de son rôle; par le contrôle qu'elle exerce sur ses qualités et le développement toujours plus grand qu'elle en exige, la Femme « garde » les trésors du monde, et les incarne par la conception pure, l'éducation prénatale et post-natale conscientes.

Plus coupable la femme que l'homme, dans la décadence et dégénérescence qui coulent la race? Non peut-être, si l'on étudie les faits et gestes des deux partis ---- encore que la faute de la femme soit toujours plus douloureuse à voir, à constater, en raison de la vénération informulée qu'on veut, qu'on voudrait lui garder en tant que Femme ---- mais, tout au fond d'elle-même, la femme, elle, sait bien qu'elle fut plus malheureuse que ne le fut l'homme, chaque fois qu'ils dévièrent... et c'est la preuve qu'en son cœur, la flamme veille plus brûlante...

Vestale qui s'oublia, la pauvre créature paye cruellement chaque erreur, chaque chute; son corps est plus directement martyrisé, son cœur plus amèrement douloureux, et c'est la preuve encore, que, plus riche d'amour, d'intuition, elle devait plus...

Pas de regrets, de rancœurs, de reproches ! Si la vie est éternelle et si chaque effort compte, il est bon cependant, de souffrir *maintenant*, le moins possible, de réparer vite et le plus possible pour retrouver paix et joie, de suite ! Les moyens sont si simples, que tous ceux qui approchent la vérité, ne la peuvent accepter parfois tout de suite.

Comment, ce ne serait que cela ? Pas possible ! Tout ce mal, ces conflits, ces horreurs, ces douleurs ! Il serait si facile de les éviter, si simple de calmer, de rééquilibrer tout ce terrible chaos et de revivre selon cet idéal qu'on avait senti possible, mais bien vite oublié devant la « réalité » ?

Mais bien sûr, que c'est ainsi ! Si simple, et que c'était *l'idéal* qui était vrai ! Et que cette prétendue réalité, n'est qu'affreux camouflage, illusion, mensonge, démoniaque résultat des entreprises toujours plus folles et déviées de l'homme !

Respirez, soyez purs dans vos corps et vos pensées, loyaux dans vos actions, « sains de corps et d'esprit », et fuiront les fantômes et les miasmes ! Seulement, sachez bien que c'est *en vous* qu'ils sont, que c'est vous qui les créez, enfantez, propagez, même si vous êtes honnêtes, bons selon la loi du monde, mais que vous étouffiez vos dons, vos qualités sous des apports extérieurs malsains immondes, qui pervertissent votre corps, votre cerveau et vous font ainsi trahir votre vraie nature. Si vous mangez du cadavre, vous êtes, non des hommes conscients, mais les jouets de passions, d'impulsions qui ne vous correspondent plus... La femme là surtout, dans cette question de l'alimentation des siens, peut donner la mesure de sa puissance, de son amour. Nous avons longuement, ailleurs, traité de ce problème urgent de la reprise d'une alimentation qui ne revienne pas chaque jour, empoisonner, dégrader, détruire la vie humaine après en avoir fait la douloureuse caricature qu'elle est, où l'être est asservi à des besoins, des impulsions, des passions, des goûts, qui sont ceux d'un état inférieur à celui qu'il occupe dans la création.

C'est déjà pendant la gestation, que la femme, formant de sa propre substance un organisme nouveau, doit veiller attentivement à n'absorber qu'une nourriture pure, afin d'élaborer de la vie humaine, et non de faire régresser la race en y incarnant des éléments impurs, inférieurs, animaux. C'est par elle, nous le disions plus haut, que se perpétuent et se développent dans la créature les qualités, les possibilités de beau, de mieux, par incarnation, consciente de sa part, dans l'être qu'elle porte, de ces *pensées*, de pureté, de beauté, qu'elle rend ainsi des réalités *vivantes*. Seulement, cela ne saurait tenir dans le seul domaine de l'idéal ! La mère la plus *spirituelle*, la plus compréhensive ---- seulement partiellement d'ailleurs, si elle la trahit par d'autres points ---- de cette loi de transmission de la Pensée, par incarnation, ne pourra obtenir que des résultats entachés, susceptibles de causer des troubles, et incapables d'aboutir complètement, si par ailleurs, son corps à elle est souillé de poisons et qu'elle ne peut, par conséquent, pas transmettre *le sang pur, indispensable* à l'éclosion de la vraie Pensée humaine.

Si la Pensée pure, parfaite, l'éveil de conscience supérieure, peut se transmettre par *la génération intelligente*, c'est aussi par la *procréation inconsciente* que la femme contribue à renouveler erreurs, misères, déviations et tendances basses et agressives. C'est dans son sein que déjà l'enfant puise, par la qualité du sang et de la pensée dont elle l'abreuve, la notion du bien, du mal, du beau, de la pureté.

Comment, ainsi que nous le disions tout à l'heure, comment une mère intelligente oserait-elle se plaindre de son enfant ? Il se peut assurément, que première victime de son ignorance, elle s'éveille trop tard, et souffre quelque jour d'avoir contribué à causer de telles conditions fausses, mais, rejeter ou condamner alors, n'arrangerait rien ! Réparer s'il se peut, ---- et cela se peut toujours, au moins en partie, ---- penser juste en son cœur, ne pas même regretter, ---- c'est

stérile, ---- mais travailler à éclairer ceux qui *veulent bien* y voir clair, afin qu'ils ne tombent point dans l'erreur où l'on se perdit soi-même ! Il n'est jamais trop tard !

Etudier, comprendre, respirer, et aller de l'avant en confiance ! Ne pas croire que c'est « ainsi » parce que ça devait être « ainsi » ! L'acceptation est le plus souvent pathologique apathie ! La Respiration se charge de réveiller des courants plus vrais, plus positifs, et de balayer la suggestion ! Il est évident que tant de siècles ont embrumé tant de générations, qu'il n'est pas aisé de reprendre son libre arbitre et sa volonté sur simple désir. Et que d'ailleurs, tacitement, tout se lie pour s'opposer à cet essor libérateur de la Pensée ! D'autant plus, ceux qui entendent leur conscience et sentent la possibilité de réalisation de leur idéal, doivent-ils tenir bon contre tous les obstacles, avoués ou non, conscients ou non ! Ces obstacles sont multiples, ils sont dans l'individu d'abord, qui, depuis si longtemps courbé sous de fausses lois et des craintes, a pris involontairement le « pli », dont, malgré qu'il en juge l'erreur, il lui est très difficile de se défaire ! Ils sont, ces obstacles, chez ceux qui l'entourent et qui, n'ayant pas forcément, à la même seconde que lui, retrouvé le « fil d'Ariane », non seulement ne le suivent pas, mais encore veulent, parfois en toute bonne foi, l'empêcher de s'éloigner de la sente obscure où ils peinent... « Côté moins le bord, suivez le fond de la rivière », dit la bonne vieille carpe à ses carpillons, las d'aller toujours dans ce même éternel vieux creux... Peut-être, en l'occurrence, et devant les dangers que créait l'ignorance de ses descendants, la carpe eut-elle ---- en apparence ---- raison. Mais à coup sûr, la Mère humaine doit préparer des êtres à l'œil sain, à la pensée éveillée, qui leur permettent justement, de ne plus suivre ce fond obscur !

Il vient une heure ou, pour chacun, il est temps de ne plus suivre l'ornière, le troupeau ! C'est évidemment simple folie aventureuse, chez qui ne s'appuie sur rien autre qu'un désir de distraction égoïste, destiné à être tôt ou tard un échec, parce qu'aveugle, prématuré et non dans la loi d'utilité.

Le contrôle, la concentration, la connaissance et le désir d'amplifier encore celle-ci, doivent présider à ce désir d'émancipation, pour qu'il soit honnête et viable. Il est alors, non plus agitation, exaltation, précipitation et vaine fébrilité, mais bien, naturel élan vers une juste évolution. Tant, bien sûr, que le but n'est pas encore bien net, est entaché d'égoïsme, vise à obtenir seulement des moyens de jouissance ou de domination, est sottise entreprise de casse-cou révolté, le résultat ne peut être que fiasco douloureux. Mais, qui sait où il en est vis-à-vis de sa conscience, de la pureté de ses désirs, a le droit, le devoir de passer outre à ces obstacles que l'inertie de la matière, l'engourdissement de la pensée d'autrui, tâchent à opposer à qui veut avancer !

Ils sont encore, ces obstacles, dans tous les liens, besoins illusoire sous lesquels l'homme, petit à petit, s'est laissé enfouir, enliser; ils sont, dans les suggestions de convenance, de formes, dans les innombrables filets que s'est tissé l'homme, en trompant les autres et se trompant soi-même...

Oui, il apparaît, à qui juge superficiellement, que l'homme a besoin d'une force, d'une volonté farouches pour briser les chaînes, les barrières qui l'entravent; et celui qui sent en lui, crier la voix de liberté, veut renverser tous ces obstacles ! Il ne veut plus rien savoir de toutes ces sornettes, ces moisissures, ces attermoissements ! Brave, il veut se révolter, briser tout !

Ouf ! Tout doux mon bel ami... tu ne briserais, et si inutilement, que toi-même ! Personne que toi-même n'a, petit à petit, causé, accepté désiré, conditionné même, tout ce qui t'opprime, et c'est seulement l'ennemi *en toi* qui est responsable, redoutable. Evince, « élimine » celui-là, et tu ne seras plus soumis à nul autre !

La lutte à entreprendre ? Tu en es l'objet, le but, le centre, et le champ !

Les moyens ? Ils sont de redressement corporel, mental, moral... simples à te faire sourire, mais essaie, tu seras ton maître... et il n'est pas d'autre véritable maîtrise.

Jamais révolution : évolution consciente !

Qu'on ne suppose point que nous nous envolons dans d'utopiques visées ! Notre raisonnement « vaut » pour qui a enfin compris, expérimenté ce que donne de force, de liberté, la saine et juste conduite du corps du cerveau, par la simple observation des lois vitales.

Respiration, sobriété, pureté alimentaire, équilibre organique sont les seules « armes » dont à besoin l'homme conscient, pour suivre une évolution normale, paisible, bonne à lui et à tous.

Pour qui a compris combien vaines et fausses sont les discussions illusoire, les projets, statuts, revendications, élucubrations et palabres, quant au résultat pratique; combien regrettables et riches en répercussions mauvaises, toutes luttes... combien sont inutiles les groupements de foules, de masses, entièrement composés d'individus mal en point, et *tous* aussi incapables d'user de la liberté ---- qu'ils soient du côté de l'offre ou de celui de la demande ----- pour qui a compris, constaté la vanité, l'impossibilité d'aboutissement de ces moyens, il s'empresse d'y fermer les oreilles et de diriger sur sa tâche et ses propres devoirs, son regard attentif, son activité loyale !

La connaissance de soi seule apporte paix, libération, par juste orientation et utilisation des possibilités, capacités que chaque être possède en vue d'accomplir sa part dans la grande et merveilleuse tâche universelle.

La valeur du diagnostic personnel est immense; confère parfaite assurance et certitude dès l'application des principes retrouvés, grâce à l'observation et l'étude de soi, des phénomènes vitaux qu'il est urgent que chacun puisse suivre et pénétrer, s'il veut vivre sagement.

Conduit aux conclusions claires, aux directives pratiques, l'individu est à même de tout solutionner des embarras et questions où il s'est engagé. Toutes réponses à toutes demandes, dans tous les domaines de l'existence, sont dans l'étude intelligente de l'homme, par lui-même.

« *Diagnostic personnel* » enseigne à reconnaître, à trouver les causes de la maladie, il fait comprendre comment la médecine symptomatique est absolument illusoire et incapable de mener à la reprise correcte de l'équilibre organique. Les traitements naturels, simples, qui y sont préconisés et expliqués et dont chacun peut comprendre aisément le mode d'action, sont d'une application facile et ont cet avantage peu courant en la matière ---- de ne rien coûter, de ne demander qu'attention, persévérance et intelligence.

Tous les processus organiques sont facilement suivis, compris par les moins éclairés sur ces chapitres si importants et attachants.

Ainsi, plus de craintes obscures, de timidités déplacées quant à ces questions vitales. Toutes suggestions s'écartent devant la clarté qui se répand sur tous les phénomènes relatifs à la vie humaine.

La connaissance de soi, en donnant à l'homme la mesure de ses force et faiblesses, en lui indiquant clairement, la nature de ses possibilités et l'orientation qu'il doit donner à sa vie, à son activité, tant mentale que matérielle, s'il veut obtenir satisfaction rendement et bonheur durant son existence, est certes le plus grand et même le seul trésor que l'homme sage, avisé, doive souhaiter !

Aucune école, aucun livre, aucune étude théorique, aucune expérience même, ne vaut la découverte de cette source inépuisable de savoir, en soi, que révèle à l'homme, la connaissance de l'homme.

Savoir devient vraiment là, *pouvoir* !

Un pouvoir qui conduit l'individu à maîtriser et rendre efficaces toutes ses capacités, à les développer et enrichir, et qui de plus l'oriente graduellement, insensiblement, mais inmanquablement, vers l'épanouissement de toutes les forces supérieures et la possession consciente des puissances les plus subtiles, par le développement, l'affinement de tous les sens et du système nerveux.

Il n'est point d'individus, si dégénérés, si déshérités puissent-ils être, qui ne parviennent, s'ils ont encore assez de vie cérébrale pour *désirer vivre*, pour avoir encore le courage d'essayer de comprendre la vie et son mécanisme, qui ne puissent refaire, de leur corps plus ou moins mort, un instrument toujours plus sain et fort, capable de redevenir une aide utile de la Pensée créatrice.

L'homme a, non seulement le droit, mais le devoir de vivre, jusqu'à ce qu'il ait accompli, après l'avoir retrouvé, l'idéal qui dort enfoui sous ses essais manqués, ses désillusions, ses regrets. Il peut non seulement reprendre cet idéal, mais il doit le poursuivre, et il le fera en confiance, et il l'atteindra, quand il agira en accord avec les lois qui régissent l'univers et sa propre existence, quand il conformera ses efforts avec ses possibilités et visera à des buts concourant à l'évolution.

Ainsi rentré dans l'harmonie, dans la loi, l'individu ne connaît plus cet état douloureux, paralysant, d'oppression, de contradiction, de désaccord perpétuel, dans lequel végètent la plupart, et qui, à tort, est imputé, par qui le subit, aux conditions extérieures, à autrui.

La pensée, lorsqu'elle est en contact constant, conscient, avec le Pouvoir créateur universel, dont chaque individu doit se reconnaître canal et instrument, fait de celui-là qui la recherche, la sert, un exécuter toujours plus pur, plus loyal, plus conscient et consciencieux. Son individualité, son originalité s'épanouit alors et l'intelligence créatrice individuelle resplendit dans le rayonnement heureux d'une tâche à laquelle il donne le meilleur de soi, qui lui devient toujours, plus aisée et joyeuse, et dont il reçoit chaque jour plus de connaissance, de paix, de vie véritable, par juste retour.

« L'homme est à lui-même sa loi », c'est par la connaissance de soi, que chacun comprendra, pénétrera le sens si profond de cette simple et merveilleuse vérité. C'est *en soi* qu'il trouve la lumière qui guide, la pensée qui gouverne.

Cette lumière, cette pensée ne sont pas uniquement siennes, elles sont universelle lumière et pensée; répandues sur tous, elles sont à tous, Pour tous; chacun en reçoit la part qu'il mérite, et il doit la faire fructifier. Chacun à le droit, le devoir d'en prendre tout ce dont il a besoin pour accomplir ce qui lui revient de travail dans la grande et éternelle tâche évolutive.

Qui apprend à suivre les lois naturelles, qui vit selon les lois vitales, déterminées par sa *base* et ses *inclinations*, se pénètre de la valeur de la Respiration, et l'exerce *consciemment*, en arrive rapidement à conclure, puis à se prouver, que toutes possibilités de progrès sont latentes dans l'individu, et que celui-ci entre en possession de la plénitude de son épanouissement corporel et mental, dès qu'il en agit correctement vis-à-vis de la nature et des lois régissant la vie humaine.

CHAPITRE XII

Influence de l'alimentation sur le développement humain.

Il apparaît clairement, même aux yeux des moins versés dans l'étude des races et du développement humain, que le mode alimentaire est, et doit être, infiniment varié, selon de

multiples causes, et que son importance au point de vue de l'évolution humaine est immense. On conçoit aisément qu'il serait peu désiré, désirable, et d'ailleurs impossible, de s'alimenter de même façon sous les différentes latitudes, par exemple. La nature, d'ailleurs, produit à cet effet une variété de produits, qui ne sont pas résultats de simple fantaisie. Climats et saisons donnent indications et produits appropriés aux besoins; bien en prend à qui s'en tient à suivre ces avis et à utiliser en temps, les produits de la terre, les avis des saisons.

Non seulement l'alimentation peut entraver ou servir le développement corporel humain, assurer l'équilibre organique, la santé, l'améliorer ou la faire recouvrer, mais il est absolument impossible d'obtenir l'épanouissement complet de la matière cérébrale, tant que le sang n'est pas *pur et normalement constitué*. Il ne s'agit donc pas seulement d'être organiquement fort, mais, si l'on veut progresser régulièrement, harmonieusement, au point de vue cérébral, la pureté des humeurs, des fluides vitaux, est indispensable.

Seule une alimentation saine peut permettre une juste harmonie fonctionnelle et cérébrale. Il est donc impossible de considérer l'alimentation carnée comme nourriture humaine, normale saine.

Nous avons déjà traité, dans d'autres ouvrages, de la question de la chair d'animaux morts considérée comme aliment humain; nous avons dit avec tant d'autres, qu'il est absolument fou de s'entêter à consommer cette matière toxique, excitante par les poisons virulents qu'elle distille dans le corps du consommateur, qu'elle dégrade et détruit ainsi insidieusement, irrémédiablement. Il est compréhensible que les non avertis supposent que la viande les fortifie, car elle stimule violemment l'économie; mais elle fait, par cela même, faire des dépenses inutiles de force, et finalement donc, elle épuise, elle tue.

Elle réveille l'appétit et *semble* favoriser les fonctions digestives, mais cela encore est illusoire. La stimulation, l'excitation ressentie, la sensation d'aise, d'entrain qu'elle cause, la demande de nourriture qu'elle provoque et qui est prise pour normal appétit, tout cela est dû à la rapidité de son passage et aussi, au peu de substance utilisable qu'elle apporte. A l'examen intelligent, tout ce qui la fait accepter par les ignorants, prouve nettement contre elle. La stimulation carnée est factice et néfaste, au même titre que celle causée par l'alcool, elle est un autre genre de poison, voilà tout ! L'entrain, l'allant, tout de surexcitation, qu'elle produit, entraîne au gâchis des forces vitales l'individu inconscient qui gaspille sa vie sans profit, dans des excès nuisibles.

L'estomac, irrité par elle, agit en effet avec promptitude, mais, jusqu'à la limite où, sa résistance épuisée, il montrera que le poison ingéré l'a plus ou moins détruit.

Maladies du tube digestif, du foie, de l'intestin, sont les suites de l'absorption répétée de ce poison destructeur.

La viande ne nourrit pas, nous l'avons dit déjà, parce que les matières qu'elle apporte ont déjà été utilisées par l'organisme qu'elles ont contribué à former.

Elle empoisonne : l'organisme humain ne peut la transformer correctement; les acides provenant de ses inutilisables déchets sont redoutables, ils dégradent, acidifient et sont la principale source des pires déchéances humaines.

Nombre d'autres erreurs, à côté de cette aberration terrible qu'est l'alimentation carnée, font que l'organisme humain est toujours plus taré, plus lourdement chargé de maladies variées, d'infirmités terribles, et que la sénilité est toujours plus hâtive chez l'homme, cependant toujours plus largement pourvu de moyens de développement.

Certes, il serait facile à chacun, de comprendre cela et d'en reconnaître le fondement, la cause.

De simple entretien, stimulation du jeu organique qu'elle doit être, la nourriture est devenue, pour beaucoup, sinon le but, du moins une des plus sûres jouissances de leur existence ! Peu

important l'âge, les besoins, le tempérament. « Manger bien » est synonyme de pouvoir avaler le plus possible, sans indigestion, ni trop grand dommage *immédiat*, de ce qui plaît le plus... de ce qui est le plus cher, le plus compliqué, quand ce n'est pas... le plus faisandé !

Non seulement on ne sait, la plupart du temps, pas même qu'il y a lieu de penser à la nature de son tempérament, de sa base, pour s'orienter dans cette grave question alimentaire, mais on ne tient compte ni des besoins présents, de l'âge, de la nature du climat où l'on vit, de l'état sain ou malade du corps, etc.

« Ce qui plaît doit passer » : s'il y a là une once de vrai, pour l'être resté sainement naturel, et dont l'intuition agit, il n'y subsiste rien de bon pour le malheureux au palais frelaté, au jugement... « pavé » par la répétition d'erreurs, de fautes de goût, de quantités, d'assortiments, etc., qui ne rêve plus qu'à son « plat préféré », ou qui déclare insipide tous légumes ou pâtes non accompagnés de viandes, ou encore de sauces qui « ravigotent » !

Oui, mon ami ! Continue ! Ton abdomen s'arrondit, ta face devient lunaire, ou encore d'un jaune acide, et ton corps brûlé se dessèche ! De temps à autre, quelque rappel te vient, fulgurant, ou insidieusement relançant, lancinant; mais « bast, demain il sera temps, dit le gros luisant ! » Et, dit rageusement le « citronné » : naturellement ! Voilà aussi que je vais être malade, maintenant, ma vie était pourtant déjà assez épineuse et difficile ! Et tous deux, l'un pour se dépêcher de profiter encore, l'autre pour oublier la pointe aiguë qui l'angoisse, essaient à nouveau d'en « prendre le plus possible et du meilleur », après avoir absorbé quelque pepsine, qui amènera, par suppléance, une amélioration fallacieuse, sans base ni durée, bien entendu --- et dont il faudra ingurgiter bientôt, double dose --- puisqu'elle ne remédiera en rien à la cause, et que les organes, après l'obligation où ils seront de marcher sans munitions sécrétoires, ne pourront que se détériorer toujours plus ! Il n'y a pas, par le moyen de tous ces ingrédients chimiques, prétendus analogues aux sécrétions organiques normales, de véritable action curative, et cela d'autant moins d'ailleurs, que, trompé par le mieux-être et la stimulation produits, l'ignorant retourne à ses errements... jusqu'aux souffrances cruelles, déchéances opérations, etc.

Il est indispensable de régler la nourriture d'après les besoins individuels, qualitativement et quantitativement.

Les « belles tablées », où tous, avec entrain, emplissent leurs assiettes au même plat et prennent de « tout », où bébés, écoliers, jeunes gens, adultes, gens d'âge mur, puis « respectable », s'alimentent de même, sans aucune compréhension des lois vitales en général, et de leur loi individuelle en particulier, sont des antichambres d'hôpital et de salle d'opérations... Mieux vaut y penser aujourd'hui que demain !

Non seulement, il faut connaître son corps et savoir l'alimenter, mais encore, il faut connaître les lois de la nature. Les alternances saisonniers doivent être respectées, les repos organiques, au début des saisons, sont *indispensables*. L'élimination régulière. Complète doit être obtenue par les moyens justes, appliqués avec bon sens. Il faut encore, avoir des données sur la valeur alimentaire des produits qu'on ingère, et de saines notions sur leur préparation, et aussi, quant aux quantités qu'il est bon d'en absorber, selon leur valeur nutritive, etc., etc.

Ce ne sont point des régimes, qui sont d'autant plus faux et mauvais qu'ils sont plus stricts, qu'il faut ! C'est de l'observation intelligente.

C'est surtout de la connaissance de sa nature individuelle et de ses réactions propres, que découle, pour l'individu, l'équilibre harmonieux de son fonctionnement organique et cérébral, et qu'ensuite s'ouvrent pour lui, des possibilités d'accomplissement fécond.

Nul que l'individu lui-même, ne peut intelligemment établir, pour la conduite de sa vie, une règle qui soit parfaitement adaptée et conséquente à sa constitution triple : organique, mentale, spirituelle.

L'observateur étranger, le plus documenté, possédant clinique et connaissances parfaites, n'a pas la complète possibilité de guider un individu en dehors de l'établissement d'une ligne générale, dans laquelle celui-ci, s'il n'en comprend pas les motifs et buts, dévient infailliblement.

La compréhension claire de la vie, dans l'être, des manifestations et formes de cette vie et des lois qui la régissent, du fonctionnement de l'organisme et de la valeur suprême de la pensée en tous domaines, sont les seules connaissances et appuis vraiment utiles à l'homme qui veut cesser de vagir, de suivre en aveugle, toujours malmené et craintif, le troupeau d'ignorants qui attend *d'ailleurs*, d'autrui, tout ce qui l'attend en *lui-même* !

L'alimentation est un des domaines les plus importants pour l'établissement de cet équilibre qu'on appelle santé, où tout, dans l'être, concourant, en un rythme harmonieux, à entretenir la vie, l'homme alors, se sent fort, plein d'espoir et de joie... Son corps fonctionne, sa pensée se manifeste en actions précises, claires, toujours utiles. Il ne craint rien : il le peut, car sa netteté l'empêche d'agir à l'encontre du bien. Son cerveau, docilement enregistre et fait fructifier ses acquis, il sent s'éveiller en lui des possibilités de réalisation toujours meilleures. La paix l'habite, il croit, avec bon sens, dans tout ce qui est pur, vrai; tout naturellement de lui, peu à peu, se détachent les vieilles écailles, ses yeux étonnés voient le désordre, mais rien de lui n'y participe plus; il se sent calme, et, bien qu'il ne se désintéresse en rien, du sort de ceux qui trouble et compliquent tout, par incohérence, ignorance et paresse, il s'en éloigne... Juste assez pour garder la force qu'il souhaite leur communiquer, pour augmenter ses connaissances, afin de mieux leur venir en aide.

--- Celui-là est un Sage, direz-vous, et il n'y en a plus à notre époque, et d'ailleurs, s'il se retirait dans son désert comme les camarades qui l'ont précédé dans l'histoire du monde --- il y prêcherait en vain ! Pas sûr ! Les Temps ont changé, et toujours plus d'oreilles, de cœurs anxieux attendent...

D'ailleurs, il ne s'agit point ici de prêcher, et notre objet, tout prosaïque, est de rétablir dans les *corps* d'abord, l'indispensable harmonie fonctionnelle !

Purification et alimentation saine, sobre et établie d'après la connaissance parfaite --- et si simple, que tous peuvent l'acquérir --- du tempérament, de la base individuelle amènera des foules de ce type d'homme heureux, utile, équilibré, intelligent, droit et bon, non comme par miracle, mais tout naturellement.

C'est seulement quand l'harmonie fonctionnelle est établie, et que le corps cesse d'être un obstacle, que l'homme peut prétendre à agir selon ses vrais buts et sa pensée.

On peut, en se plaçant au seul point de vue organique, matériel, considérer l'homme comme un transformateur d'énergie, constamment en action. Comme nous l'avons vu déjà, les systèmes : respiratoire, digestif, éliminateur, circulatoire et nerveux, sont les divers instruments, organes, servant à assurer les multiples phases de transformations, échanges nécessaires au maintien de la vie.

Il est absolument urgent que chacun comprenne, au moins élémentairement, les divers processus, d'ailleurs si merveilleux et intéressants, qui s'accomplissent en lui, à chaque seconde. Il faut savoir quel office remplit chaque organe. C'est simple et passionnant.

L'échange gazeux s'effectuant, par exemple, grâce à la respiration, au sein des poumons, entre le sang veineux, chargé d'impuretés, d'acide carbonique, et l'oxygène apporté du dehors, par un

processus où le contact indirect, s'effectuant à travers les cloisons pulmonaires, suffit à rendre ce sang pur, propre à redonner vie aux cellules, ---- est déjà un sujet d'étude vivante, bien puissant. Mais pour qui suit plus loin et comprend encore, comment, cela s'étendant à toutes les ramifications nerveuses et cérébrales, sa pensée, suprême puissance, peut se trouver, par là, libérée et reprendre contact avec la Pensée universelle, c'est-à-dire retrouver, à la source, *toute* la Connaissance ---- celui-là, n'oublie plus d'accompagner *l'exercice de sa respiration* d'une attention soutenue !

Comprendre encore, que les poumons sont la dynamo de cette merveilleuse machine humaine, et que la peau, le revêtement cutané de toute la surface du corps, leur est annexe indispensable; soigner donc l'épiderme, l'aérer, le baigner, le manipuler avec attention, intelligence; comprendre également que la forme du corps, sa ligne ont un but, des buts qui ne sont pas surtout d'apparence, mais que tout importe également et que les déformations ne sont pas seulement laideur, mais peuvent causer désordres et maladies et qu'elles reflètent, lorsqu'elles surviennent, des causes profondes de déséquilibre existant dans l'organisme.

Tout est lié, tout est solidaire dans le corps humain, tout autant que dans l'univers. Si un organe est dévié, en gêne ou déplace d'autres, une malformation interne s'ensuit, une déformation ou une attitude vicieuse ne manquera pas de se traduire extérieurement.

Si par ailleurs, une attitude fautive est couramment prise par un individu, ce ne sera pas seulement sa forme : abdomen mou et gros, dos arrondi ou poitrine creuse, par exemple, qui seront la seule disgrâce : tous ses organes seront lésés dans leur libre jeu et les fonctions générales de son organisme souffriront. Tout est donc susceptible d'observation attentive pour qui veut vivre et non végéter péniblement, inconsciemment. Il sera donc tout aussi utile de penser à se tenir selon la norme humaine, c'est-à-dire droit, afin de permettre le bon fonctionnement organique, et il sera régulier également, de s'alarmer devant les marques de déchéance de la forme du corps, en considérant que corrélativement les systèmes musculaires et organiques profonds, souffrent obligatoirement de cette altération de la ligne. Accepter de se déformer est suite d'erreur, est une faute.

Pour certains, il semble que l'âge soit un commode rempart derrière lequel la paresse a toute latitude de s'épanouir ! Au lieu de voir dans la déchéance corporelle des causes pathologiques, ils préfèrent accuser hérédités, années, professions, etc., etc. De tout cela, rien ne tient pour l'individu en éveil !

Hérédités, qui conduisent par exemple à un empâtement prématuré, engonçant cou et taille, ou faisant rentrer le buste, au détriment d'un abdomen envahissant, sont acceptées par tous... « Mon père était ainsi. » ---- « Ma mère était arthritique et souffrit beaucoup du foie, c'est pourquoi je suis jaune et maigre ! » Alors vraiment, vous n'avez rien gagné, rien compris ! A quoi bon avoir passé une génération, si c'est juste pour en récolter les faux résultats ? L'évolution ainsi n'avance guère ! Cherchons donc plutôt, pourquoi ce père fut ainsi, et pourquoi cette maman souffrit tant... et évitons les erreurs que leur fit commettre leur ignorance!

Il nous souvient d'une anecdote ---- racontée en souriant par un médecin ---- qui avait une portée très profonde et dont la valeur ne nous est apparue, tout à fait, qu'à mesure de notre pénétration dans la compréhension des lois d'harmonie vitale.

Une dame se rend, un jour, chez ce médecin. Interrogée par celui-ci sur le motif de sa visite, elle déclare ne souffrir de rien... que d'une inquiétude, qu'elle n'osa de longtemps formuler, de crainte d'être incomprise, mais qui, grandissante, l'a poussée à venir « pour tâcher, avec l'aide de la lumière de la science, d'y porter remède ».

Le « docteur », immédiatement sur ses gardes, pensa à quelque malade nerveuse; patient et conciliant, il demanda des explications (!).

Eh bien, dit cette dame, je ne suis pas encore malade, mais il se pourrait bien que je le devienne...

---- Hum !... Hum !...

---- Oui, je commence à devenir informe et cela ne me semble point naturel. Ma taille s'épaissit, mon cou, mon dos s'empâtent, enfin, je ne suis plus du tout ce que j'étais, je ne me sens plus agile, ma démarche est lourde. Tant de petites choses clochent...

Notre ami, en racontant ceci, souriait finement, et ajouta pour l'auditoire : « Cette dame exagérait fortement d'ailleurs, elle était un peu... grasse, mais point trop, et cela ne lui messeyait point autant qu'il lui paraissait. Et puis, voyons, est-il logique de ne pas vouloir accepter un peu d'embonpoint ? Cette dame allait avoir trente ans, elle avait eu deux enfants, et, d'après nos investigations, son père était obèse !... Néanmoins, à toutes nos raisons, elle opposa des raisonnements inconséquents. Les femmes ont de ces lubies !. . . »

Ce fut tout ! La conclusion, pour ce « savant », était tirée ! Hérité, maternité, trentaine. .. et voilà !

Combien cette dame avait raison, et il nous semble de plus en plus qu'elle était intelligente, et que l'intuition, chez elle, était active. Puisse l'entourage, souvent engourdi et inepte, n'avoir point étouffé cette intuition !

Nous la voyons d'ici, et nous suivons ses déductions : Je ne souffre point, mais je suis vieillissante : *puisque* je deviens épaisse et pesante. Quelles raisons sont là-dessous ? Ce médecin, qui n'a absolument rien compris à ma pensée, invoque mes deux grossesses, l'héritage paternel, mon appétit, et enfin la trentaine qui approche, qu'il brandit comme une offense ! Mais qu'y a-t-il là d'inéluctable, qui fasse que je doive, déjà, me voir déchoir ! Non, je n'accepte pas ! Oui, je sais, tout le monde pensera que mon équilibre cérébral... est précaire. Pas du tout ! Mais je ne puis parvenir à comprendre la nécessité de ce « grignotement », de cette « désorganisation » de mon corps, déjà... et même, est-il jamais vraiment nécessaire de devenir informe, infirme, sénile ? Je ne le crois pas ! Et voilà, quoi qu'en pense l'Académie, qu'à trente ans à peine je prends la file ! Pourquoi ?

Maternité ? Mais n'est-ce point normal, naturel et même revivifiant de donner la vie, d'être le canal qui transmet la grande vie universelle à un nouvel être ? Sans doute, il y eut là des fautes ? Sinon, mon corps n'en devrait point souffrir...

Hérité ? Mais où est l'avancement de l'humanité, à quoi servent progrès et intelligence ? Mon père commit des erreurs, qui furent de *son* temps et que je ne renouvelle point; et je devrais porter, sans contestation, durant ma vie, le résultat de ses écarts ? Et, si je ne remédie à rien, je léguerais à mon tour, aggravé sans nul doute, le précieux héritage ?... C'est gai pour la descendance !

Mon alimentation ? Peut-être n'est-elle pas juste, car je n'en sais rien ! Mais ce qui est certain, c'est que tous ceux que j'ai consultés à ce sujet, n'en savent pas davantage que moi.

La trentaine ? Eh bien, mais, il me semble que ce n'est pas encore bien loin dans la vie ! Ou alors, comment pourrai-je élever mes enfants, si déjà je décline... Et quel charmant tableau de la vie leur offrirai-je ?

Ce monsieur a... plaisanté, avec des grâces de pachyderme, quand je lui ai dit que je ne pouvais ni me plier, ni courir comme il y a, à peine, quelques années : « ---- Mais, madame, vous êtes une maman, ce n'est plus l'heure de jouer au ballon ou à la corde ! »

Mais pourquoi pas ? Une maman doit-elle infailliblement jouer les impotentes et avoir, à tout jamais, perdu l'envie de bouger, de sentir jouer ses membres sagement !... Je ne comprends rien à cette mentalité d'étouffer !

Nous supposons, d'après les intelligentes objections opposées aux creuses réponses qui lui furent faites et que rapporta le docteur ---- que cette dame remua ainsi, dans sa tête, les « pourquoi, comment, et les parce que » auxquels ne furent pas apportés d'éclaircissements, après le fiasco que fut sa visite; et qu'elle partit, plus embrouillée qu'avant, nantie d'une feuille sur laquelle étaient inscrites les recommandations d'usage, en cas d'embonpoint et d'hérédité arthritique : viandes blanches, poissons maigres (ça, madame, essentiel ! *Maigres*, n'oubliez pas !!) ou remplacement par des œufs, diminuer le pain, ne pas boire aux repas. Marche rapide, hydrothérapie chaude. Saison aux Eaux... Perplexe, la dame a dû, ou bien subir la routine asphyxiante, ou bien continuer à chercher, et trouver, les vraies lois de vie, les principes de vérité !

Nous aimons à supposer qu'il en fut ainsi et que ce germe vivace, de non-acceptation du pire, qui était en elle, l'a, quelque jour, conduite vers la vérité, par la connaissance.

En tout cas, tout ce qui fut échangé entre elle et « l'homme de l'art » peut, selon de justes et sains principes, être repris et réfuté simplement, sainement, à la seule lumière du bon sens réveillé, sans qu'il soit besoin de savoir parler latin !

Hérédité ? La question fut débattue et présentée sous tant d'aspects, qu'aucune conclusion n'en sortit jamais clairement !

Nous ne consentons pas à développer ce côté négatif qu'est le mal, quelque forme qu'il prenne, et ne voulons point faire de « dissection », nous perdre dans les « alléchantes » descriptions d'états de maladie, considérant qu'il est infiniment plus sain, plus utile et intelligent de songer à connaître les lois d'équilibre, de santé ! C'est pourquoi, au lieu de reprendre les théories scientifiques concernant l'hérédité, nous ramènerons simplement la menace qu'elle représente et qui paralyse et terrifie tant d'ignorants, à la simple mesure de *possibilité de développement* -- -- par nature analogue du terrain organique ---- des mêmes accidents, tares et déchéances, en cas de mêmes écarts ou ignorances.

Ce n'est ainsi qu'une force de plus pour l'individu intelligent et avisé. Au moins, il sait quelle défaillance possible le *guetterait* s'il *commettait* tel abus. Il sait quelle partie en lui est à surveiller, quel problème, pour lui, se pose, est plus particulièrement pressant.

En somme, s'il a tant soit peu de bon sens et de courage à l'observation, et dans l'application des justes principes, c'est justement par là qu'il ne pêchera pas, et de cette menace, il fera un renforcement d'une place faible ! Se connaître, tout est là ! L'hérédité est alors un point de repère, un appui, et rien, surtout, de fatal !

Maternité ? La femme peut et doit enfanter sans qu'il s'ensuive pour elle de souffrances odieuses, de laideurs, de déchéances organiques. Tel n'est pas le cas, et à mesure des « merveilleuses » découvertes et aides de la science, la torture est de règle. Cela ne fut pas dans les voies de la création. La grossesse est bien plus souvent une véritable maladie pour la femme, qu'un acte physiologique, le plus sublime.

Tout se tient : la conception est inconsciente, les pensées, les corps, des compagnons unis sont impurs, aucune loi n'est justement appliquée dans ce domaine de l'union des sexes et de la procréation. L'enfant est résultat de passions inconscientes, d'entraînement sans frein, il n'est pas désiré et souvent, à peine accepté; comment dans ces conditions le pauvre être serait-il le « béni » qu'il doit être ?

Pendant la gestation, la mère, inconsciente, subissant passivement, souvent sans amour ni intelligence, la grande et merveilleuse création qui s'accomplit en elle, vit à l'encontre de toutes les obligations que son rôle demande, commande. Aucune direction, sa vie continue, machinale, fautive, dans une attente sans joie, bien souvent. La nourriture n'est le sujet d'aucune modification; si elle n'est pas carnée c'est déjà merveille ! Les erreurs fourmillent, les résultats pathologiques se marquent déjà dans le petit être en formation, et de façon visible sur la mère. La déminéralisation est de règle courante, et est acceptée; on la combat, certes, mais à l'envers ! On bourre la maman de minéraux et de reconstituants, de bons vins et de viandes; l'acidification naturellement progresse, et on explique cela le plus simplement du monde : « La maman se dégrade, se décalcifie au profit du système osseux qui s'édifie en elle ! »... Comme c'est simple, et comme la Création a mal combiné son affaire ! Heureusement pour le Créateur, qu'il n'a pas oublié ---- il n'aurait plus manqué que cela ! ---- de créer les apothicaires ! « Celui du coin » a tout ce qu'il faut, à cette future maman qui perd ses dents, et qui a, après chaque repas, d'atroces brûlures dans l'œsophage !

A la bonne heure ! Avec cette fiole, pour l'assimilation et la neutralisation des acides brûlants, cette poudre « recalcifiante », et ces cachets qui feraient légères des tranches de granit, voilà une maman qui passera ces mois difficiles sans trop d'aléas !

---- Bien sûr, elle a assez piteuse mine, elle souffre et perd sa dentition; mais ca, vous comprenez, c'est naturel ! ---- Bien sûr, elle risque, à cause de son albuminurie, une délivrance périlleuse, mais qu'y faire ? Sa mère en a vu bien d'autres ! ---- Bien sûr, son enfant sera peut-être rachitique, malvenu et elle peinera à l'élever... si elle y réussit ce sera déjà bien beau ! C'est ainsi ! ---- Certes, elle restera peut-être enlaidie, déformée, mais quand on a un enfant on n'a plus le goût de penser à soi ! ---- Et voilà les stupides, les ineptes suggestions et lieux communs qui font de la femme enceinte une malade... et à la fois une coupable dont le pauvre bébé paiera cher toutes les sottises !

Pendant tout cela est absolument faux ! La femme qui donne la vie ne doit pas être inconsciente, ni passive, ni victime; elle ne doit surtout pas faire des victimes.

Donner la vie est le plus beau de son rôle, elle y doit trouver complet épanouissement d'elle-même et n'en point être diminuée ni en souffrir. Quand cela tourne mal, il faut qu'elle sache que c'est sa faute à elle ! Elle est responsable immensément, elle seule doit décider quand elle est capable de donner la vie saine, savoir comment elle doit la donner. Elle doit, de toute son âme, de toute sa conscience, de toute sa pureté, de toute son intelligence, se préparer à la léguer en parfait consentement heureux; elle doit en suivre en elle l'éclosion, la culture, le développement, elle doit savoir que de cette vie elle fera ce qu'elle voudra, ce qu'elle doit être : de la pureté, du bonheur, de l'intelligence féconde ---- si elle le veut !

La maternité ne doit pas être une laideur, une disgrâce, une punition, ou du moins, si elle est souvent cela, ce n'est que par suite de l'ignorance et de la déchéance des procréateurs.

La maternité est la perpétuation, l'embellissement de la création; c'est par la mère seule que tout pourra changer, pourra être purifié, sauvé; quand les mères seront conscientes et dignes de leurs tâches et devoirs, et transmettront le bon et le bien, elles ne souffriront plus et ne seront plus punies pour avoir enfanté, mais bénies, comme mères d'êtres dignes et conscients.

La femme doit, d'abord, savoir nourrir les siens, la clé du problème familial est là; elle doit bravement conduire les réformes, et faire les efforts nécessaires pour amener la fin de cette ignominieuse « façon » dont s'alimentent les hommes, car c'est de là que vient tout le mal !

Cerveaux et sens sont entachés, salis, obnubilés par l'impureté du sang; quoi qu'on en veuille, il est impossible à l'être de donner plein essor à la pensée parfaite, tant que son courant vital est pollué par des poisons animaux qui pervertissent tout en lui, qui bloquent, littéralement, chez lui, certaines cellules cérébrales, limitant ainsi son développement et faussant ses moyens

d'action. Il se trahit lui-même à chaque seconde de son existence; il n'est pas lui, il est constamment sous la menace d'une déviation, d'une déchéance, d'un écart, d'un châtement.

Procréations inconscientes, malsaines, génératrices de misères, douleurs, maladies, vices et guerre sont la rançon de la nourriture cadavérique.

Tout cela peut et doit cesser, mais ne le pourra que lorsque la *Femme*, consciente, courageuse, aimante au vrai sens féminin du mot, *le voudra*. Quand, par ignorance et souvent paresse, elle n'abreuvera plus les siens de sang, de cadavre.

La maternité alors, pour elle, ne sera plus un calvaire, une déchéance organique, mais une joie, une renaissance, et les fruits heureux de cette triomphante et belle maternité seront des Hommes enfin, et non plus des êtres pitoyables, se traînant dans la souffrance et l'ignorance.

Oui, si la Femme reste, à moins de trente ans, déformée, malade, après la maternité, si celle-ci est envisagée comme une maladie, parfois redoutable, c'est à cause des abus, des erreurs sexuels; c'est à cause de l'alimentation perversissante, c'est à cause du manque de pureté et de vraie pensée qui l'ont précédée; c'est, ensuite, par l'emploi des médications fausses et néfastes, c'est parce que la science, là encore, dévie, et intervient trop dans les processus naturels. C'est la folie de la lutte antimicrobienne, qui fait de la future mère un cobaye. C'est, ensuite, l'alimentation basée à faux sur les « généreuses » viandes et les empoisonnantes légumineuses...

Tout cela tient très peu de place, si l'on devient conscient; on en fait un ballot qu'on remise aux oubliettes, ça ne vaut pas davantage, et en discuter serait vain ! Dans notre Enseignement on ne met le doigt sur l'erreur que juste pour la circonscrire, la faire comprendre, puis on lui tourne simplement le dos et l'on se met au travail de déblaiement et de redressement sur soi.

Respirer, s'alimenter sainement, soigner le système glandulaire en général, l'appareil génital en particulier, c'est tout et c'est assez ! Tous les épouvantails s'évanouissent ! On est libre enfin, parce que maître de son organisme.

« Hérité, maternité, trentaine »... ? Fariboles réservées à l'usage de ceux qui ne savent rien !...

CHAPITRE XIII

Alimentation selon les différents âges de la vie.

L'alimentation de l'enfance est tout spécialement importante, elle peut remédier aux fautes d'éducation prénatale, si la mère n'était pas, pendant les mois de gestation, au courant des lois qui régissent celle-ci. Avec sollicitude et inlassable observation, la mère digne de ce beau nom, doit parvenir à tout comprendre de ce qui concerne les processus vitaux du petit être.

Maladies infantiles, déboires de toutes sortes seront évités par la mère vigilante et consciente.

La femme qui allaite doit soigner son corps et veiller surtout aux éliminations; la constipation de la mère empoisonne l'enfant, nombre de maux se développent chez le nourrisson à cause de ce mauvais état digestif et intestinal de la mère.

Cependant, il ne s'agit pas non plus de combattre la constipation par des drogues, le remède serait non moins dangereux que le mal. En veillant à organiser et établir sainement sa vie et son alimentation, en évitant les fatigues de toutes espèces, les sorties et séjours dans des endroits ou l'air et l'ambiance ne sont pas absolument sains; en faisant chaque jour un peu de marche, sans

jamais forcer, et surtout en respirant consciemment, la femme ne connaîtra pas l'épuisement et verra son enfant se développer normalement. Le coucher ne doit jamais être tardif; nourrice et bébé en souffrent également.

Les soins de la peau, son aération journalière, les frictions douces afin d'assurer un bon courant circulatoire, sont indispensables à la maman, ainsi d'ailleurs qu'à son enfant.

La nourriture de la mère est généralement mauvaise. Il est courant de dire à la femme enceinte ou qui allaite : il vous faut manger pour deux ! Prenez une nourriture reconstituante, ne vous anémiez pas; et, sous ce prétexte sans fondement, on échauffe à bloc la mère et l'enfant ! Malaises, vie pénible pour la nourrice, neurasthénie souvent; nervosisme, intolérance digestive, constipation, éruptions, inflammation chez le nourrisson ! A ce moment, les fioles et cachets sont de la fête !

Que la femme qui nourrit doive être suffisamment alimentée, cela est évident, mais ce qu'il ne faut pas perdre de vue, c'est que ses fonctions digestives et éliminatrices ayant à ce moment un rôle tout particulièrement important, son assimilation est à surveiller, et que c'est la façon dont celle-ci s'accomplit qui doit compter bien davantage que l'ingestion.

Entasser au rythme d'anormales fringales, parfois plus suggestives que réelles, tout ce qui plaît, peut être une grande source de maux.

La nourriture maternelle doit être substantielle, cela est entendu, mais elle doit rester toujours suffisamment rafraîchissante et permettre une régulière et naturelle élimination journalière. Seulement ainsi, une femme pourra avoir des enfants sains, qu'elle élèvera sans connaître de continuel affolement et angoisses, dus seulement à ses erreurs, à son ignorance.

Certes, de plus en plus, devant les hécatombes d'enfants que chaque pays enregistre, durant la toute petite enfance, on a fait de louables efforts pour répandre des notions élémentaires sur la puériculture; seulement, si l'on considère que le point de départ est faux, et qu'on se borne là, en matière alimentaire, par exemple, à éliminer seulement du régime de la nourrice : le gibier, les crustacés et certains poissons mais qu'on lui recommande par contre, « certaines » viandes, le vin, la bière forte, les œufs, en quantités non conformes à ses besoins; qu'on lui préconise les lentilles et haricots... à la cuillère à pot ---- pour augmenter la lactation, on ne s'étonne point que tous les beaux « désirs » restent vains, quant aux résultats probants.

La mode étant aux piquûres, on en fait pendant la grossesse et pendant l'allaitement, à la maman et au bébé ! Et l'on s'en rapporte bénévolement à l'avenir, pour juger des résultats !... Il sera temps alors, de tourner casaque et de lâcher idoles, théories et engouements ! « On peut se tromper, erreur n'est pas compte... » etc... L'état d'équilibre sanitaire, nous le supposons, ne sera guère plus satisfaisant dans l'humanité transformée en... écumoire et bourrée de sels, métaux divers !...

---- Chemin de l'expérience ? Il est évitable, et évité par tous ceux dont le bon sens et le jugement personnels se réveillent ! Que les mamans, au lieu de se laisser passivement remuer et empoisonner, prennent donc elles-mêmes en main la conduite de leur vie et de celle des leurs, qu'elles essaient de comprendre les causes de leurs mécomptes, qu'elles cherchent à mieux agir, plus intelligemment et en lâchant les suggestions, les sacro-saintes habitudes, l'asphyxiante et bête routine ! Qu'elles décident de se diriger elles-mêmes; non pas par saccades, toquades, impulsions irraisonnées et non motivées, mais selon une saine logique, et un bon sens où l'originalité les libérera du fatras de moisissures sous lequel on les étouffe, et qui leur fait étouffer les leurs ! Pour cela, il faut *respirer* scientifiquement, avec attention, et les cellules cérébrales actives et vivantes remplaceront avantageusement bouquins, conseils et « vieilles barbes » !

La purification du sang élargira sans arrêt le champ de la compréhension et de l'activité mentale. Au lieu d'être une automate, la femme sera guide conscient et respecté en tout ce qui concerne, la santé, et partant, le développement heureux du foyer.

Son compagnon reconnaîtra sa valeur, ses efforts, ses bienfaits; il sera tout autre, du seul fait d'être autrement alimenté et d'avoir un foyer sain, une compagne intelligente et pure. Il ne prétendra plus à exercer sottement sa domination, il aura une compagne, une collaboratrice, une égale, et il sera heureux de le reconnaître... car inconsciemment c'est cela qu'il attend : pouvoir rendre complet hommage aux mérites, à la valeur de sa compagne.

Quelque côté du merveilleux problème humain que l'on aborde, on constate que le désordre, le désarroi qui y règne, est dû à l'imparfaite collaboration du couple, où la femme n'assume point son rôle, ainsi qu'il est attendu d'elle. Elle s'est laissée asservir, déposséder, elle est, par ignorance de ses devoirs, tombée sous l'injuste emprise masculine, et pour s'en libérer maintenant, elle tombe dans l'excès contraire.

Elle gagne sa vie ? Fort bien ! Mais, ne la gagnait-elle pas au centuple déjà, en assurant dignement son rôle au foyer ? Et cette démonstration prouve-t-elle grand'chose ? Elle travaille au dehors; le bureau, l'atelier, l'usine prennent son temps, sa pensée, ses forces. Que peut-elle donner aux siens ? Un surplus qu'elle arrache sans joie, à son organisme surmené; le profit est maigre, au bout de l'année, pour un foyer dont l'enfant est en nourrice, dont l'alimentation fut négligée, dont l'harmonie est... bien secouée, dont les dépenses certes, furent supérieures, et dont l'état de santé est ou sera infailliblement ébranlé...

On peut certes, compter que chaque mois, il reste quelques sous à « mettre de côté ». Dérision ! Ils seront là pour parer ---- c'est admis, prévu, consenti avec candeur... à la maladie ! Ils paieront les visites du médecin, la mise au sanatorium du grand fils, l'opération de la maman ou la grave maladie de papa, etc. Tout cela, parce que « maman » n'a pas eu le temps de vivre, et de faire vivre les siens, parce que, mercenaire, mise hors de son foyer dès le matin, elle a laissé aller tout à vau-l'eau, qu'elle s'est lassée, écœurée à la tâche, qu'elle a dû, charge surhumaine, tenir ---- de guingois ---- son ménage; enfanter; laisser partir son enfant; donner sa vie à quelque banale et stupide tâche, ou elle ne prit, forcément, nul intérêt, mais qui lui retira toutes possibilités d'épanouissement féminin, qui l'empêcha de créer son foyer, « d'aimer » vraiment les siens.

Il est inconcevable qu'un homme ose exiger de sa compagne qu'elle doive encore ---- en plus du rôle si lourd, bien que si beau, que la femme assume au foyer ---- aller au dehors, s'asservir pour gagner de l'argent ! A cela, beaucoup d'hommes répondent qu'ils ont lutté, supplié, pour que leur chère compagne ne restât point une dépendante salariée, souvent mal traitée et subissant des promiscuités peu agréables, mais que l'esprit moderne, voyageur et indépendant de celle-ci, lui rend la vie au foyer intenable et peu attrayante... Certes, cela est courant. C'est un indice des temps... une résultante aussi ! Et vous, monsieur X, qui vous récriez, en protestant de votre désir de pourvoir, ainsi qu'il se doit, à la vie de votre compagne, et qui désiriez sincèrement la soustraire aux inconvénients, aux pénibles et inévitables prises de contact avec la vie de salariée et de ses chefs ---- vous avez raison, mais votre compagne, encore que nous puissions sembler avoir argumenté contre elle, tout à l'heure, n'a pas non plus tout à fait tort ! Ne vous fâchez point : vous avez eu tort, dans un temps... indéterminé, non point justement, en tant que M. X., mais en tant qu'homme, mauvais juge et appréciateur de la femme !

La maman de votre femme a, volontairement, à tort d'ailleurs, mais par réaction contre un état dont elle souffrit et dont avait souffert sa mère orienté sa fille vers une autre ligne d'activité que la tenue du foyer.

Des générations de femmes, méconnues, opprimées, sacrifiées, ont amené la soif d'indépendance, de libération que manifeste notre génération : assez de ménage, de vaisselle,

d'enfants ! Dit la femme moderne, égalité avec l'homme, qui méprisa la femme et la reléqua trop souvent au rang... d'intendante, l'oublia au foyer, et trouva bonnes pour elle des besognes qu'il n'eut pas voulu faire et dont il n'apprécia en rien, la qualité, la valeur, le dévouement et la beauté !

---- Nous sommes, disent avec raison les femmes, tout. aussi intelligentes que l'homme, et, là où la force nous manquerait, l'adresse, l'intuition, le sens pratique, nous sont des remplaçants appréciables ! Nous avons prouvé que nous avons courage, endurance au delà de la limite masculine ! Nous prouvons chaque jour que nos aptitudes, intellectuelles, scientifiques, ne sont en rien inférieures à celles de l'homme... à nous la place, la liberté, la considération, l'égalité ! Nous sommes, non seulement, capables de gagner notre vie, mais encore, s'il le faut, d'assurer de plus nos devoirs à la maison. (Mal, madame, mal, ça, c'est prouvé ! Mais passons !...)

La femme moderne, en effet, a prouvé tout cela au grand dam de son « méchant » compagnon, qui ne sut pas la garder, qui ne prit pas garde qu'elle était, non seulement une femme d'intérieur ---- ce qui a toujours été apprécié, comme peu glorieux, à tort ---- non seulement une bonne nourrice, une bonne mère, mais aussi un être complet, une intelligence, une immense source de connaissance, de progrès, d'inspiration, sans laquelle il ne pourrait guère vivre en état d'harmonie, d'activité féconde ! Pour avoir refusé d'admettre tout cela, l'homme à lassé la patiente tendresse de la femme, elle s'est cabrée, dérobée... C'est ainsi que la grand'mère et la mère de votre femme, monsieur X, qui confectionnèrent encore patiemment d'excellentes confitures, et qui sagement brodèrent des coussins et des pantoufles, et tinrent à merveille la maison, « couvèrent » une madame qui ne veut rien savoir pour être murée à la maison, n'avoir voix au chapitre pour rien, n'être rien !

Ces deux sages mamans se dirent : nous avons ainsi vécu, c'est bien, mais « ma » fille ne vivra pas ainsi ! La première fille ne réalisa pas encore très bien le rêve d'émancipation de la première maman, mais quand elle eut une fille à son tour, elle prépara, mûrit son plan, le poursuivit, et sa fille « fit » ses études, passa des examens impressionnants, et vous connûtes Mme X, titulaire d'une « bonne place » au ministère, ---- que votre rêve secret fut de lui faire abandonner.

Madame part chaque matin, vous ne trouvez pas cela drôle... Evidemment, la bonne prépare pas mal de choses, mais il y a aussi des choses qu'elle prépare bien mal ! Mais encore, vous avez une bonne, vous ! Et bébé à sa nourrice ! Votre femme est un chef d'administration, vos appointements réunis font une belle moisson et la maison ainsi garde une « apparence » ! Mais que diriez-vous du ménage du sixième ! Là il n'y a pas de bonne, et un enfant est chez grand'mère. La pauvre femme, avant de partir, s'exténue à faire le « plus gros, le principal », fait ses commissions à midi; essoufflée, grille tant bien que mal le quotidien beefsteak qu'ils avalent « tous deux », pressés, tendus souvent, et peu attentifs l'un à l'autre, la tête bourrée des affaires... de là-bas.

Foyers, ces deux maisons ? Impossible !

Ou nous voulons en venir ? Mais à faire comprendre aux deux compagnons qu'ils se paralysent mutuellement; que la vie du couple conditionne la société, fait le pays, la race, et que tant que la femme ne sera pas à son poste, soutenue, reconnue, honorée par son compagnon, qu'ils ne seront pas conscients de leurs rôles respectifs, de leurs devoirs et de leurs situations réciproques, tout continuera d'aller de mal en pis, car c'est la femme, la mère, le foyer, qui sont à la base de l'humanité...

Il y a des erreurs des deux côtés, et revenir à l'infini sur le « départ » est vain; ce qu'il importe de savoir, c'est que, tant que la Femme ne reprendra pas sa place de guide, de mère: tout ne sera qu'expédients en fait de moyens de paix ! Ce qu'il faut donc, c'est, non seulement admettre la valeur féminine, mais la protéger, et permettre son juste épanouissement, afin d'éviter les regrettables excès dans lesquels tombe la femme en croyant se libérer !

Intellectualisme à outrance, liberté de langage, d'allures, goûts mécaniques et de tabagie... tout cela aggrave, et la situation féminine, et la situation de l'humanité.

Réunions, suffragettes, cris, étendards, places au Parlement ! Pauvres défaites, mesdames, que ces fichaises ! Quand vous possédez *toute* la force, dans votre simple rayonnement pur et conscient; quand, si votre corps est sain, votre pensée pure, vos buts, d'amour fécond pour les vôtres, tout doit se soumettre et s'apaiser autour de vous !

Par ces moyens extérieurs, bruyants, indéliçats, vous vous nuisez et perdez le meilleur de votre puissance ! La solution est en vous, préparez votre corps; votre vraie pensée alors, rayonnera, réchauffera tout autour de vous. Compagnons, enfants, seront paisibles et purs, car ils sont votre œuvre, votre reflet, et agissent comme vos pensées l'ont voulu... songez à cela et veuillez paix et bonheur au foyer; faites le nécessaire pour qu'ils y demeurent, de là ils s'épandront partout.

Croyez-le : conduite du foyer, épanouissement des cœurs et consciences des vôtres, ménagement de leurs santés, de leurs forces, par un emploi judicieux du budget grâce à une alimentation saine; économie de leurs efforts... offerts en paiement des notes de cadavre, et de médicaments, qu'exige son emploi... la tâche est belle et suffisante, et savante, bien au delà de tout travail scientifique ou d'affaires !

Après les excès, les débordements, les deux sexes en viendront inévitablement à merci, et reconnaîtront, un jour, leurs devoirs et leurs tâches, mais ce chemin peut connaître pas mal de détours, de boyaux, de sentiers longs et obscurs.

Une solution existe, prête, claire, simple... C'est à la femme de reprendre sa place, vite, car il en est temps, et de donner la direction, par l'exemple.

Nous reprendrons la nourriture aux principaux âges de la vie, cela fort succinctement et généralement, car la matière, sur ce sujet, est trop vaste pour être largement développée ici.

Toutefois, tout peut toujours être ramené, groupé, sous un angle précis, ou chacun, ensuite de ses observations personnelles, trouve la substance de base sur laquelle il édifie sa règle individuelle.

Pour l'alimentation de l'enfance, nous avons dit combien la sagesse, le bon sens de la mère et la connaissance de la nature, du tempérament déterminé par la base, peuvent seconder ou contrarier la croissance corporelle et mentale, et dévoyer ou éveiller le sens moral. Tissus, nerfs, cellules cérébrales, sont, ne l'oublions jamais, constamment baignés dans le courant vital, qui est constitué ---- en dehors des fluides naturels de la fonction humaine ---- par la qualité de l'apport des substances ingérées.

L'alimentation carnée, toujours fautive et néfaste, est, dans l'enfance, une véritable destruction systématique de la vraie nature de l'enfant et une entrave absolue à son développement sain.

Selon les bases, aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte, il faudra davantage de fruits ou de légumes, moins ou plus de céréales. En bonne saison, un peu de légumineuses, de préférence lentilles et haricots; moins ou pas, de fèves et pois secs, qui sont, pour les organismes délicats, une alimentation inutilement forte et intoxicante. L'observation, l'intelligence de la mère sont de rigueur, car il n'est pas de règles absolues. Pour les légumineuses, il est bien certain, qu'au point d'évolution de la race, et aussi, en raison de sa dégénérescence digestive, on en fait, dans la nourriture de l'enfance un abus regrettable ! Abdomens gonflés, fermentations, points, nervosisme, sont dus à cette nourriture échauffante.

Il ne suffit pas de ne plus manger de viande, pour ne plus faire de sottises !

L'abus des légumineuses, du pain, du sucre, des conserves, confitures ---- souvent de qualité imparfaite, pâtisseries, confiseries du commerce, lait en boisson ou dans les potages, trop d'œufs, etc., font qu'un enfant qui même n'absorbe jamais de cadavre, est d'apparence tout aussi piteuse, parfois, qu'un petit carnivore. Souvent même, on constatera ---- fallacieuse apparence d'ailleurs ---- qu'un enfant qui « mange de tout » dit avec fierté sa mère, est robuste, rouge, exubérant, brillamment intellectuel, et capable de boxer le petit pâlichon qu'il « blague»! des deux enfants sont également mal conduits, et, pour honorifique que soit notre petit « costaud », nous tabletons cependant plutôt sur l'avenir de notre blanc-bec arriéré... si toutefois on établit pour lui un régime sain et conséquent, encore à temps ! Lorsque l'enfant est sevré, il faut admettre que le lait n'est plus à considérer que comme condiment pour ainsi dire, cela environ jusqu'à l'âge de deux ans. Jusque-là il sert alors seulement à préparer les farines de céréales, les pâtisseries faites par la mère. Passé cet âge, il sera encore diminué et ne servira qu'exceptionnellement, dans les préparations, ne sera jamais donné par bols, ainsi que cela se fait couramment, au détriment de la croissance.

Les enfants qui, jusqu'à la puberté sont abreuvés de lait et de laitages, d'œufs en quantités déraisonnables, de pâtisseries, de cuisines échauffantes et de produits alimentaires encrassants, ne peuvent s'épanouir sainement, pas davantage au point de vue organique que cérébral et moral.

Les céréales sont bonnes à tout âge, mais non toutes et par mêmes quantités pour tous; les œufs, à partir de l'âge de deux ans, peuvent entrer dans l'alimentation régulière de l'enfant, ce qui ne veut pas dire de lui en donner chaque jour. En faire des préparations, accompagnements est généralement mieux. En tout cas, ils doivent être toujours très frais, et on ne doit jamais ---- même adulte, en consommer plus d'un à la fois, et cela, pas chaque jour.

Le fromage ne doit pas être non plus donné aux enfants, sans limite ni contrôle; une petite portion, une fois par jour suffit; éviter les fromages très forts.

Les fromages blancs sont peu nutritifs; le lait caillé est à donner sans excès, et jamais par longues périodes.

Les céréales sont utiles; toujours bien les sécher au four avant emploi en cuisson. Blé, avoine, orge, pour bouillies, galettes et gâteaux.

Blé cru, trempé chaque jour; salade, sans excès, jamais vinaigrée ni citronnée, ou à peine. Huile, beurre non frit, ajoutés aux légumes cuits.

Eviter épices, condiments, sel en excès.

Ne jamais donner vin, café, thé aux enfants. L'eau est la seule boisson utile, ne pas faire boire aux repas, mais un quart d'heure avant ou deux heures après.

Les fruits, dont en général les enfants sont friands, doivent être consommés bien murs, et jamais abîmés; supprimer la partie gâtée, n'améliore pas la qualité de la partie restante ! Eviter les espèces de fruits acides. Les fruits secs sont « traités » chimiquement, pour la plupart; s'en tenir aux pruneaux, toujours soigneusement lavés et trempés, est plus sage, surtout s'il y a tendance à l'acidification (ce qui se manifeste visiblement chez l'enfant, par éruptions, irritations buccales, nervosisme, incontinence d'urine, etc., etc.).

Les enfants ont besoin de liquide, les jus de fruits très doux, mêlés à l'eau de boisson, en été, leur sont favorables.

Eviter les consommations excessives d'oranges, les organismes actuels sont souvent déficients et incapables d'accomplir la transformation normale que demandent les acides de ces fruits.

A la puberté surtout, il est urgent de surveiller l'alimentation, de la fournir saine, simple, rafraîchissante, et *pas trop abondante*.

A cette époque, une alimentation irréfléchie, échauffante, a des conséquences redoutables, et pour le présent et pour l'avenir. Toute l'orientation future se marque à ce moment, la mère doit veiller attentivement à toutes les manifestations physiologiques et mentales de l'enfant, et diriger l'esprit et alimenter le corps, avec amour et intelligence.

C'est à ce tournant que sont déterminées bien des orientations; les facultés intellectuelles s'éveillent, et il s'agit d'ensemencer sainement et seulement utilement, le jeune cerveau. C'est également à cette période de la vie que les « intelligences » organiques deviennent capables de gouverner, dans le corps, les fonctions qui leur incombent. Les processus vitaux, à ce moment, peuvent, si la mère sait enseigner justement et simplement son enfant, devenir pour celui-ci, absolument conscients, si on sait l'y intéresser. Il est d'ailleurs, à l'âge de transformation si délicate que subit, à la pureté, l'organisme humain, absolument urgent de diriger la pensée des enfants sur de sains problèmes, de leur enseigner la vie, la vérité, si l'on ne veut point les voir dévier. La constipation est un fléau, au moment de la puberté.

Surexcitation mentale ou abattement, goinfrerie intellectuelle ou engourdissement et abêtissement, despotisme ou manque de volonté; colères ou esprit de vengeance; insolence, gourmandise, hypocrisie, curiosité, paresse, manque d'entrain ou impétuosité, tout cela est, à ce moment, manifestations pathologiques à régler, non par réprimandes, punitions, inopérantes quant au fond, mais bien par des réformes alimentaires des soins d'hygiène conséquents et éclairés. Nous renvoyons pour chaque cas spécial, à l'étude de la Base, qui offre toutes solutions, si appuyée sur la *respiration*.

A partir de 25 à 30 ans, âge adulte, il est bon de varier plus souvent la nourriture. Toutes les quantités doivent être largement *diminuées*, les nourritures très substantielles doivent être parcimonieusement employées. Le corps, à partir de cet âge adulte, est entièrement édifié dans tous ses systèmes, il lui faut, non plus *construire*, mais *entretenir*. Toutes rations allant au delà de cette ration d'entretien, sont matériaux de construction pour : maladies, déchéances physiologiques, vieillesse prématurée. Il ne faut pas chercher ailleurs la cause des congestions, migraines, rhumatismes, arthritisme, scléroses, etc., etc.

Tout ce qui n'est pas utile, est nettement nuisible, en matière d'alimentation, et devient poison dans le corps encrassé, surmené, acidifié.

Les céréales, les légumineuses doivent être de plus en plus... économisées; l'intestin doit fonctionner journellement, sous peine de troubles de toutes espèces.

Les infusions laxatives, dépuratives, les lavages intestinaux occasionnels, les jeûnes courts ---- d'un repas ---- fréquents, sont profitables.

Les besoins organiques étant différents, il est compréhensible que l'alimentation doit être modifiée, sinon, on s'expose à de multiples désagréments et troubles mérités.

Légumes et fruits seront employés selon besoins et tempéraments. Il est courant de voir des végétariens, cependant sincères et convaincus, endurer les mêmes misères physiologiques, les mêmes secousses dans leur santé que tant de carnivores. Leurs enfants sont, la plupart du temps, acidifiés par des cures intempestives de jus de fruits aux « vertus vitaminisantes »; pâles, bouffis, nerveux ou amollis, les pauvres enfants ne parviennent à faire leur croissance et développement osseux et musculaire, que par la... grâce et la Providence, qui veut la propagation de l'espèce... malgré la sottise des hommes !

Prétextant que les légumes nourrissent peu, beaucoup en absorbent des quantités absolument déraisonnables. Les légumes, comme tous aliments, doivent être pris en connaissance de cause, leur valeur nutritive, leur teneur en sels, tout importe, et l'on peut devenir raide et rhumatisant pour ingurgiter des rations trop copieuses, de choux, navets, oseille, tomates, salades en excès, haricots verts, épinards, etc. Ciel ! dit la ménagère, mais alors, que puis-je faire ? Ce n'est pas la matière qui manque, madame ! mais la connaissance, --- et des valeurs alimentaires et des besoins humains. Cela s'apprend, et le plus facilement du monde, pour peu qu'on désire vraiment savoir !

Les légumes peuvent causer de l'acidification. Certaines catégories, qu'il faut savoir reconnaître, sont à employer très modérément, selon tempéraments et états de santé.

Les légumes cuits à l'étouffée ou au four, doivent être consommés en quantités bien moindres, que les légumes cuits à grande eau.

Le bon sens devrait seul indiquer cela et cependant : « à la suite d'une saison d'hiver où tous mes légumes ont été soigneusement cuits sans eau, au four nous dit un jour une dame, qui était convaincue d'avoir tout fait au mieux --- je suis raide et gonflée, mes articulations crient, craquent, mes doigts sont boudinés, j'ai des hémorroïdes ! »

--- Naturellement, lui dîmes-nous !

--- Mais comment ! J'ai conservé tous les bons principes de ces précieux légumes ! J'ai mangé des plats de céréales chaque jour ! Que faire de mieux, de plus ?

--- Oh ! Surtout, madame, rien de plus, et plutôt beaucoup moins ! Vous n'avez pas tenu compte, tout simplement, qu'une portion, apparemment égale, de légumes cuits à l'eau ou des mêmes légumes, cuits au four, est quantitativement et qualitativement de cinq à six fois plus forte ! De là, encrassements, états congestifs et la suite, pour ceux qui consomment les mêmes quantités, la même « assiettée » de ce plat concentré, que de ce plat délavé ! Bon sens...

Des céréales chaque jour, c'est bien, encore faut-il savoir combien, lesquelles, et comment préparées !

Pour un enfant de dix ans, une portion de blé cuit selon la règle --- voir notre brochure, « *le Blé aliment parfait* » --- lui sera de profit; la même pour son papa, sera de beaucoup trop copieuse, et pour grand-père, un potage où entreront des céréales légères, sera infiniment plus indiqué.

La question de l'utilisation des forces corporelles entre aussi en jeu. Il ne faut point, par exemple, même à âge égal, et à deux individus de *base* identique, la même nourriture, si leurs occupations sont différentes, si l'un, par exemple, fait un métier où le mouvement, l'air lui sont constamment en partage, et si l'autre est un sédentaire, assis en un local mal ventilé.

Pourtant, si le cas se présente de deux hommes, mettons de deux jumeaux, habitant encore à vingt-cinq ans la maison paternelle, nul doute que le placier et le bureaucrate, dont l'un, constamment circule, et l'autre est sans cesse assis et confiné, ne trouveront même nourriture à la table familiale, et ceci d'un bout de l'année à l'autre ! Il est bien certain qu'un des deux n'y trouvera point son compte et en pâtira...

Individualisation est, en tous domaines humains, le vrai mot du jour; mais en matière d'alimentation, il est primordial et déterminant pour tout normal développement, non seulement organique, mais mental.

Il est impossible de guider chacun, mais chacun, s'il *respire*, réfléchit, et permet à son intuition de le guider, trouve infailliblement, et les moyens qui lui permettent d'acquérir la connaissance complète de soi et de ses besoins et buts, et la façon d'utiliser, au mieux, toutes occurrences pour mener sa vie à un résultat heureux et fécond.

Les conditions de climat ---- sécheresse, humidité, vent, plaine, altitude, sont également déterminantes.

L'âge modifie l'organisme tout au long de l'existence. Eh oui ! La Palice aurait trouvé cela, nous savons ! Mais nous savons aussi que beaucoup d'hommes, vers la cinquantaine, bedonnants, congestionnés, violacés, souffrant de mille petits agréments, tels qu'hémorroïdes, hypertrophie de la prostate, etc., n'en continuent pas moins à apprécier « la table »; mieux même, prétendent que pour eux, « maintenant, rien ne vaut tant qu'un bon dîner » !

De bons plats en bonnes sauces, ils vont jusqu'à la douloureuse opération qui en fait des épaves!

Il est absolument indispensable, à cet âge de la vie, de diminuer grandement toute nourriture très substantielle, de laisser toutes complications culinaires, de vivre sobrement de produits sains, simples et rafraîchissants, et de veiller avec grand soin à avoir toujours un intestin absolument libre et propre.

Les lavages intestinaux doivent être pris plus fréquemment. Beaucoup de soins corporels, des traitements journaliers de la peau, frictions et massages doux sur toute la surface du corps, et aération, sont utiles en tout temps, mais indispensables à cette époque de la vie, si l'on veut entretenir une circulation active, et un état de bonne nutrition des tissus.

Le beurre, les œufs, sont sans grande utilité et il est bon alors, d'en user très modérément, si l'on veut éviter le surmenage organique et les états congestifs, dangereux et fréquents à ce moment.

Les céréales seront choisies légères; entreront dans la confection de potages, galettes sèches, etc.; le blé sera employé sous forme crue, et trempé, au repas de midi, une cuillerée à café par jour suffira à maintenir une bonne vitalisation, alors que des plats de blé cuit, encrasseraient et congestionneraient.

Les fruits ne sont pas absolument contre-indiqués, à moins qu'il n'y ait nettement constatation d'acidité. Ils doivent, en tout cas, être pris par petites quantités, et toujours très mûrs; les espèces acides doivent être évitées.

Le mouvement, l'activité, sans excès ni performances, ---- ce qui à tous âges est néfaste ---- sont utiles à qui veut garder souplesse, vitalité, intelligence, et non seulement ne pas s'acheminer tristement vers la vieillesse et ses déchéances, mais continuer à progresser en tout domaine et à vivre en harmonie. Les changements d'altitude, de climat, s'il est possible d'en faire, favorisent et accélèrent les échanges vitaux.

Café et thé, toujours mauvais, doivent être diminués... jusqu'à extinction si possible, ou bien, pris très léger; le sucre est une cause de maux innombrables, dans l'énumération desquels nous n'entrerons pas : Avis, et étude de la question, pour ceux qui savent relever de l'excès dans son emploi !

Confitures, pâtisseries, épices, fromages, pain, sont à diminuer... autant que possible.

La cinquantaine n'est pas, ainsi que le disent certains, « l'âge de la retraite », « le seuil de la vieillesse », et tant d'autres sottises et creuses appréciations; ou du moins, elle ne devient ce « commencement de la fin », que pour ceux qui vivent inconsidérément, ne tiennent aucun compte des différentes phases organiques et qui, surtout, ayant mal vécu jusque-là, ne veulent pas en venir à résipiscence même à ce moment, ou l'expérience, au moins, aurait du servir à amener plus de mesure et de sagesse, dans le domaine alimentaire, entre autres.

Certes, pour la plupart, c'est le commencement du déclin mais non pas naturel : prématuré !

L'obsession alimentaire est un fléau, et d'une aide et d'un moyen d'évolution que devait être l'alimentation, l'homme a fait la pire des armes et des entraves qu'il rencontre en travers de sa difficile route.

Si l'on étudie, à travers les époques de l'humanité et sous les différentes latitudes, l'alimentation des races qui se sont succédé, de l'origine à nos jours, on se rend compte que toutes les modifications et avances qu'a subies l'homme, ont été en relation étroite avec son mode alimentaire.

L'alimentation a dû, doit et devra subir, tout au long de l'évolution humaine, d'incessantes modifications, transformations, éliminations.

Un choix constamment plus éclairé et délicat, doit et devra accompagner l'évolution; une diminution progressive, avec élimination toujours plus poussée de certaines catégories d'aliments, ne correspondant plus à des organismes plus évolués et affinés, est inéluctable, et c'est pour ne pas vouloir se rendre à ces sages indications, que l'homme, individuellement déjà, doit subir mille tribulations, souffrances et déchéances, et que l'humanité progresse si péniblement et lentement.

Chaque race eut comme base alimentaire une céréale. La race noire eut le millet, la race jaune le riz; le maïs fut pour la race rouge, et enfin le blé, dernier perfectionnement céréalien, est pour la race blanche.

Les peuplades antérieures à cette base céréaliennne vécurent de racines sauvages et de produits animaux.

On comprend clairement, lorsqu'on suit ces étapes alimentaires, que le développement mental humain s'est accompli parallèlement à l'affinement, à la sélection alimentaire. Il en est et sera toujours de même, et qui veut progresser normalement, se développer harmonieusement, doit constamment rester en éveil au sujet de cette question alimentaire. « Dis-moi ce que tu manges... et aussi, combien et comment tu en manges ! »

Si l'on examine d'ensemble, le problème de l'alimentation, de la naissance à la vieillesse, on voit l'enfant subsister du lait maternel, ou, ce qui est infiniment moins bien, à tous points de vue, de lait animal; puis de céréales, puis de légumes, produits animaux, œufs, fromages, etc. Vers la moitié de la vie, les céréales deviennent de moins d'utilité, et il est bon de leur substituer les féculs et céréales plus légères, tapioca, sagou, arrow-root, taro, toloman, etc., qui sont plus facilement assimilables. L'orge, qui rafraîchit, est bonne à tous âges.

Les algues, l'agar-agar, le lichen, qui sont émoullients et contiennent des substances, des sels, précieux, sont utiles, ne demandent pas gros travail de transformation et facilitent les éliminations.

L'homme d'âge avancé ---- à partir de soixante-dix à quatre-vingts ans, selon de multiples causes et facteurs individuels ---- doit encore diminuer et varier sa nourriture, qui doit être très légère, assimilable sans effort, et suffisamment revitalisante; le blé cru trempé est la seule céréale forte qu'il doive prendre, et les féculs et pâtes légères, l'orge, l'agar, sont excellentes pour lui. Beurre, œufs lui sont inutiles... ou à doses homéopathiques.

Sucre, sucreries de toutes sortes lui sont poisons. Il lui faut veiller tout particulièrement à obtenir de régulières et suffisantes éliminations, et entretenir son intestin en état de pureté parfaite. Il évitera ainsi toute infirmités et déchéances. Il doit veiller également à maintenir active sa circulation : ablutions, frictions douces à la main, aération du corps, *respiration* consciente, exercices rythmiques et marche; cela journallement; coucher et lever tôt ---- et la limite d'âge sera reculée. Non plus pour voir, encore plus, de plus lamentables ruines se traîner

plus longtemps, ---- à charge à elles-mêmes et à tous, ---- mais bien pour faire progresser le plus possible, sur terre, et s'y développer plus complètement, des êtres qui, en somme, n'y sont venus que pour cela.

Nous verrons des grands-pères, minces, droits, clairs, à l'intelligence précise, qui seront d'utiles guides par l'exemple et l'enseignement qu'ils seront capables de répandre, et non plus de pauvres êtres pitoyables, amorphes, vides ou douloureux...

Ainsi, en toute progression, la nature constamment, procède par élimination et perfectionnement : ainsi l'homme, qui veut avancer, qui veut contribuer à l'avènement, à l'enfantement d'une race plus consciente, saine, heureuse, lucide, doit également procéder par graduelles éliminations et sélections dans son alimentation.

On conçoit aisément, à la lumière de ces constatations, combien il est désastreusement « juste » que l'humanité connaisse le chaos et les déchirements qu'elle traverse actuellement. Au lieu de progression, dans ce problème de l'alimentation, il y a eu nette régression : l'homme se repaît de cadavres, de matières qui, en se putréfiant dans son organisme, le dégradent et avilissent corporellement, mentalement et spirituellement. Il est impossible à la vraie pensée humaine de trouver son libre chemin et de s'exprimer par l'intermédiaire d'un corps et d'un cerveau ainsi pollués, « dénaturés ».

L'homme, ainsi, ne pense plus, mais répète, reflète, des états antérieurs, inférieurs à son présent plan de conscience, d'évolution; et dans ces conditions, il commet des actes, émet des idées qui, n'étant pas en accord avec son vrai soi, le font déchoir, régresser, ou à tout le moins, empêchent littéralement tout avancement, et le laissent végétant et stagnant. Cela est contraire aux desseins évolutifs. L'homme inutile est nuisible, est une entrave, un coupable et doit, logiquement, récolter les mauvais fruits de sa vie fausse.

Dans les anciennes écritures sacrées déjà, la marche de l'évolution était clairement définie et comprise. Nos Ancêtres reconnurent, il y a des milliers d'années, tout ce que péniblement recherchent maintenant les plus éveillés d'entre nous, tout ce qu'à la suite d'erreurs, de transgressions, nous avons oublié, étouffé.

Dans le *Boundehesh*, il est nettement exprimé que la race blanche atteindra à son complet épanouissement et au terme, de son évolution, seulement lorsque tous les individus la composant, ne prendront plus leur subsistance que dans les céréales, légumes, fruits et produits d'animaux. Il ne saurait être question là de se nourrir de la chair des animaux, ---- ce qui diffère absolument de l'absorption de leurs produits; lait, œufs, fromages sont destinés à être matériaux constructifs et n'ont pas eu encore vie propre, ils peuvent donc servir à élaborer de la substance vivante. Nous avons traité de ce sujet plus longuement, dans notre brochure : « *Crème fraîche, utilisation des laitages et œufs* » et nous y renvoyons le lecteur que la question intéresse, pour plus amples détails.

Nous avons vu que l'usage des produits animaux ---- dans la vie individuelle et dans l'évolution raciale ---- décroît sensiblement, à mesure de l'épanouissement et des développements et affinements corporels et mentaux. Il y aura une époque où les hommes ne prendront plus, pour leur subsistance, aucun produit animal : lait, beurre, œufs, fromages. Céréales, légumes et fruits seront suffisante variété et même, une sérieuse sélection, s'établira encore petit à petit, ainsi que cela se fait naturellement, pour qui suit logiquement les différents âges de la vie individuelle.

Il serait ridicule de s'autoriser de nos affirmations sur ces questions de transformation de l'alimentation humaine, pour prétendre instaurer, *du jour au lendemain*, des règles catégoriques sur des bases nouvelles ! Evolution, là comme ailleurs, est notre loi et la base de tous nos principes, déductions et conclusions. Il ne nous serait d'aucun agrément d'apprendre, qu'à la suite de la lecture de nos pages, quelque hurluberlu s'est mis à vivre de tasses de jus d'orange

ou de pâtes faites de noix et cacahuètes, ou autres folies; nous plaisantons, mais malheureusement, il y eut, il y a, des individus pour tenter ainsi inconsidérément le sort et... démolir inmanquablement leur équilibre fonctionnel, par simple emballement, sur théories empiriques ou considérations banales et sans fondement !

Qu'il soit certain que l'humanité se soit dévoyée, soit enferrée et mal en point par suite d'une alimentation impure, trop abondante, non en accord avec ses besoins, et ne suivant pas les lois de sélection, d'élimination naturelles, certes ! Qu'il soit certain, également, et inéluctable, que l'homme doive en venir à supprimer de son alimentation, d'abord la viande, ce fléau, puis à diminuer et modifier quantités et préparations, enfin, à établir un choix de plus en plus clairvoyant à la mesure de ses vrais besoins et buts, dans des catégories toujours plus restreintes d'aliments à non seulement nous le croyons souhaitable, mais nous savons que cela doit être et sera; cependant, la mesure, en tout, est condition de réussite, et il faut aller graduellement et avec doigté et bon sens, et non bousculer et casser tout... pour le recoller ensuite !

Tous à-coups, boutades, engouements, emballements, fantaisies et intransigeances ne mènent qu'à des échecs, là aussi bien qu'ailleurs !

Cette question alimentaire est trop grave pour être envisagée ainsi à la légère et pour qu'on en agisse avec elle par toquades ! Il en coûte cher à ceux qui font ainsi des essais, des cures abracadabrantes insensées. Cela n'arrive pas d'ailleurs à ceux qui *respirent*, réfléchissent et veulent *penser* et non suivre avis et conseils le plus souvent empiriques, ou qui encore, même bons en principes, peuvent ne leur être point du tout correspondants, dans leur état actuel !

Ce qu'il serait nécessaire que chacun envisage, c'est que, à se mal conduire, nourrir, il ne nuit pas qu'à soi-même ! Chacun a une énorme part de responsabilité vis-à-vis de l'humanité. S'entêter à vivre sans délicatesse, ni compréhension, à s'alimenter goulûment, bestialement, et perpétuer ainsi par l'exemple, les mauvaises coutumes alimentaires et autres, est une lourde faute.

Il n'est pas dit, ni attendu de nous, que nous puissions demain, nous suffir de nectar et vivre comme des Dieux ! Mais il nous faut cependant nous pénétrer de ceci, que le développement mental et spirituel humain, ne peut s'accomplir justement et complètement, et que la manifestation humaine ne s'épanouira parfaitement, que lorsque les hommes s'alimenteront sobrement, de produits sains et toujours plus attentivement sélectionnés, selon un désir d'affinement et de progrès.

Seul un sang pur permet une normale évolution. Les matières cadavériques font un sang qui n'est pas encore humain, qui véhicule poisons, mort, vices et tendances inférieures. Dégradation organique et mentale s'ensuivent logiquement.

L'homme a tout oublié, négligé de ce qui le concerne le plus directement. Perdu au dehors, arrêté par tous problèmes d'importance et de valeur, pour lui, tellement moindre que le sien propre, il s'égaré toujours plus, ne sait plus décider ni choisir, et s'en rapporte bien plus aisément à des indications d'autrui, qu'à sa personnelle observation, réflexion; ainsi, pour lui, tout va de mal en pis.

En matière alimentaire, le goût humain en est parvenu à des écarts et des compromis tels, qu'on ne sait où parent naïtre de telles aberrations. Il semble que l'homme mette, à se détruire, un plaisir diabolique !

Les animaux *domestiques* ont bien un peu perdu leur naturel instinct, mais toutefois il ne nous est point arrivé de voir un chat manger des confitures de groseilles, ou lapper des alcools variés! Ce ne serait pas plus anormal, cependant, que certaines odieuses fantaisies culinaires, qui font les délices d'hommes qui se prétendent de classes cultivées et d'essence supérieure...

En fait de médication même, l'animal sait quand il en doit absorber, et cherche son purgatif, jeûne à bon escient. Malgré les ignorantes invites de sa « maîtresse » qui n'y comprend rien, Minou détourne un nez hautain et offensé devant la tasse de lait coutumière, lorsqu'il a, la veille, maltraité son estomac ! Pour ses maîtres, ils font un repas un peu plus « ravigotant » lorsque leurs organes leur enjoignent de leur... laisser la paix !

Nous avons compris que climats, âges, saisons, *bases*, occupations, sont autant de facteurs qu'il est utile d'envisager pour la conduite alimentaire; quelques points particuliers se présentent encore pour les organismes plus évolués.

Les nuances correspondant respectivement aux trois tempéraments : physique, spirituel, intellectuel, sont le rouge le bleu, le jaune... Ce n'est point à dire qu'on doive et s'habiller et tendre sa maison et garnir son jardin uniquement de ces couleurs; tout est complémentaire, entre dans un ensemble, et *rien* de trop spécial, n'est jamais correct : harmonisation est encore et toujours et pour tout, le mot de la fin ! Cependant, il ne messied point que chaque tempérament s'inspire et se souvienne de cette notion, et en use à l'occasion et selon occurrences et possibilités. Dans la nourriture on peut également trouver ces nuances.

Les betteraves, choux rouges, laitues rouges, carottes, pommes de terre rouges, tomates, etc., représentent des aliments qui ne sont évidemment pas bons, tous au même titre et pour tous les *Physiques*, mais dont ils peuvent faire utilement usage, selon observation de leurs états et réactions. Il y a du froment rouge, du riz rouge, etc.

Les abricots, les raisins blancs, les carottes jaunes, les courges, melons, etc., avec les mêmes observations sur les états et possibilités transformatrices, sont plus spécialement bons pour le tempérament *intellectuel*; il y a également des céréales jaunes.

Le bleu, plus cher aux *Spirituels*, se trouve dans certaines céréales, fruits et légumes, les prunes, les figues, les aubergines, etc.

Le pain, nous le soulignons au passage, est tout particulièrement à surveiller pour le *Spirituel*, il doit l'employer très parcimonieusement, et cela, d'autant plus qu'il avance davantage dans la vie.

CHAPITRE XIV

Equilibre. Développement incessant. Vie véritable par l'emploi des justes moyens.

Qui commence à vivre ---- et cela ne marque pas d'âge ---- car beaucoup meurent « âgés » sans avoir vraiment vécu, à comprendre, à pénétrer le sens de la vie ---- comprend que l'éducation humaine est sans terme, et que tout, dans la vie d'un être intelligent, lui est sujet de réflexion, d'études, de compréhension plus large, d'avancement.

De la conception au dernier souffle conscient, l'homme apprend à vivre, est sur terre pour travailler à cela. Il fait son apprentissage, tout devrait lui être sujet de rappel, de redressement, d'amendement constant. Pendant son existence terrestre, l'homme éduque, travaille ce qui est périssable : la matière, son corps, son cerveau; il doit les affiner, les rendre toujours plus résistants et à la fois plus délicats et réceptifs, afin d'en faire les instruments d'exécution de l'Esprit, de l'Individualité incarnée dans la matière. L'esprit ou énergie créatrice universelle n'a pas à être éduqué. Il est le but, la perfection; c'est l'homme, qui en est le dépositaire, le temple, qui doit se rendre apte à le manifester sainement et consciemment.

Le corps humain est susceptible de perfectionnement, de développement; non seulement, ainsi qu'on en juge couramment, pendant quelques années, mais tout au long de l'existence. Le fonctionnement organique peut être amélioré et le rendement peut être, en tous domaines, amplifié et indéfiniment perfectionné et prolongé. L'homme se met lui-même des limites, des barrières, accepte de se borner, de subir des déchéances; il n'a pas encore compris que c'est seulement sa paresse, son incurie, sa gourmandise, son inconscience, qui sont ces liens qui l'enserrent, l'étouffent et le font gémir. La vie terrestre n'a pas ce but stupidement animal dont tant et tant se satisfont de manière coupable : naître, subsister... mal, se marier... mal, laisser une descendance tarée, ignorante et vouée aux mêmes abêtissantes erreurs; souffrir, devenir infirme, impotent, douloureux, et mourir sans savoir seulement pourquoi ils sont venus faire cette vaine, et souvent néfaste, visite au soleil !

Pauvres errants, combien on désire ardemment que tous enfin, non plus avalent des contes et des idées toutes faites, non pas, croient ceux qui affirment que la vie est beauté, travail et joie -- -- il faut le vivre pour le savoir ---- mais se mettent simplement à *respirer* et à comprendre la nécessité de la pureté alimentaire, du travail... Tout s'ensuit, alors, et vite ! Nous le savons, aussi n'essayons-nous point de convaincre, ne présentons-nous aucune forme de nouvelle doctrine, ne cherchons-nous à enrôler, à guider personne, mais proclamons-nous hautement, inlassablement ces trois points qui sont la base de toute la vérité accessible aux humains : à savoir que la *Respiration*, l'*Alimentation* pure, les soins corporels et d'*Eugénique*, sont tout ce qu'il est nécessaire de connaître, d'appliquer, pour savoir *ce que c'est que vivre*.

Le seul but de la vie terrestre est le perfectionnement humain, en vue de permettre à l'être de devenir l'expression de la Pensée parfaite... nous n'y sommes point certes, mais chaque souffle conscient, chaque pensée bonne, chaque action juste, sont un pas sur le bon sentier. Qui « respire » ne peut plus continuer à s'alimenter de putréfaction, ne consent plus à être le pourvoyeur et l'usager des hôpitaux, maisons de fous. Et autres lieux d'horreurs, de tristesses... évitables !

Dans les actuelles méthodes éducatives, rien n'est accordé à la culture de l'esprit, au développement moral.

Les biens matériels sont l'appât poursuivi par tous. Petit à petit, s'étouffe au cœur de l'être, le principe divin, merveilleux qu'est la Conscience...

A cela, nos éducateurs bien pensants répondront : « C'est parce qu'on a étouffé le principe « religieux » que l'homme en est venu à ce point de dissolution, de sécheresse, on ne craint plus rien, il n'y a plus de respect, etc. »

Comment donc ! A tout prendre, nous pensons que l'homme dévoyé, mais responsable et libre et... recevant le juste prix de ses écarts, est peut-être moins éloigné de son vrai chemin, qu'alors, qu'ignorant, aveugle, soumis, plus hypocrite, il cachait son jeu, croyait à des rémissions et rédemptions stupides, demandait à un quelconque monsieur ---- nanti d'un mandat... spirituel (?) et d'appointements bien réels ---- l'absolution de ses petites malpropretés, afin de recommencer celles-ci en toute paix... et qui ainsi ne pouvait parvenir à la lumière féconde.

La Religion telle qu'« on » l'a voulu faire comprendre, n'a pu contribuer à l'épanouissement vrai des cœurs et des consciences, puisque, au contraire, ceux-ci furent étouffés sous des mystères, des craintes, des croyances obscures : autant d'empêchements au plein épanouissement de l'intelligence, de la conscience !

C'est lui seul, que l'homme doit finalement reconnaître, pour lui-même, comme juge et éducateur suprême; la Conscience éveillée dans un être, est son *seul* vrai guide !

Museler quelqu'un sous des craintes, le faire marcher droit grâce à des promesses, n'est plus le mode éducatif du temps présent ! Qui a besoin de « garde-fou » tombera, s'il ne se décide à retrouver son propre équilibre.

Tout dogmatisme est faux et stérilisant; il n'en peut ressortir qu'hypocrisie ou révolte.

De cette éducation fausse que subirent nos arrière-grands-parents, nous sommes sortis mécontents, contraints, et prêts à saisir au vol toutes opportunités de libération. Mais, comme toutes modifications profondes, celle-ci ne s'accomplit pas sans erreurs, ni excès... Pour savoir mieux, et autre chose, l'homme se jeta sur la pâture intellectuelle, et son cœur se ferma; par rancune, il devint sec, critique et nia tout... Erreur !

De cette mentalité sans idéal, sortit matérialisme à outrance, arrivisme, capitalisme, jalousie, tension, envie, haine, querelles, guerres.

Au foyer, dans la société, entre les peuples, le même affolement règne dans cette recherche de l'issue vers la vie vraie; et dans ce désarroi, désabusé, l'homme s'est tourné vers la jouissance, et ses appétits sont dérégés et sans bornes.

L'éducation actuelle, au lieu d'enseigner *pourquoi* vivre et *comment* vivre, apprend à l'homme à se détruire, à souffrir, à mourir, après avoir accumulé erreurs et ruines.

La limite d'âge est toujours plus courte, les maladies augmentent, et la gigantesque lutte entreprise contre celles existant, en crée de plus affreuses, accentue la dégénérescence.

Où allons-nous ? clament, peureusement, rageusement, ou désespérément, selon leur nature, --- ou les coups reçus --- les pauvres hommes désaxés !... Mais, là où vous courez ! Vers la fosse que vous creusez journallement, en vivant à l'encontre de toutes justes lois naturelles !

Pendant ces luttes, ces craintes et ces souffrances où l'esprit, l'intelligence sont étouffés, reniés, l'homme ne sait plus ce qu'il est, ce qu'il veut, ce qu'il doit; il pousse tant bien que mal son char sans lanterne, embourbé et trop lourd, en pensant que « ça aura bien une fin... » Apparemment, oui, pour cette fois...

Mais le but de la vie terrestre, qui est de poursuivre, de pousser toujours plus loin, l'évolution, est bien manqué pour cette fois ! Au lieu d'œuvrer, l'homme végète, veut jouir, il se condamne ainsi irrémédiablement.

Il est temps pour tous, à tout âge, --- quel que soit le noir passé, qu'ils revoient en frémissant, lorsqu'ils se retournent, --- de reprendre une autre voie, la bonne, l'unique, celle du sain et clair développement individuel.

CHAPITRE XV

Individualisation : synthèse et but de l'existence.

Education et instruction conformes.

Individualisation : voilà le vrai but pour l'être actuel, intelligent, et qui a enfin jugé de la folie des luttes et actions de la masse. Il faut que chacun, d'abord, cherche *en soi*, la clé de son problème; elle y est, et nul au monde n'a mandat, que chacun pour soi-même, de la délivrer, de la faire tourner...

Apprendre à se connaître, ne pas continuer à enfourner vainement une connaissance morte, intellectuelle, stérile à tous points de vue, puisqu'elle n'apprend que formules et notions, apprend à ressasser des choses d'un passé périmé, desséché, ou encore, à développer les idées des autres, au lieu de rendre le corps et le cerveau capable d'exprimer la pensée et les buts *individuels* !

Développement individuel des capacités, possibilités, valeurs personnelles, usage du pouvoir de la pensée individuelle, voilà le but unique qui permet de suivre les lois de l'évolution.

L'individu parvenu à un degré de conscience élevé, se sert du cœur et non de la force, en toute occurrence. La pensée originale, suprême beauté et force de l'individu, vient du cœur.

Tant que l'homme reste fruste, dur, ne comprend pas l'éternelle loi de solidarité, d'amour universel, il doit lutter, souffrir : Jusqu'à devenir conscient.

Cette pensée qui vient du cœur et manifeste la Conscience, le divin dans l'homme, vibre dans cet « organe » qu'est la glande pinéale; elle rayonne de là dans la triple constitution cérébrale et s'y transforme en volonté et action, par l'intermédiaire du cerveau, du système nerveux, du corps et de ses sens.

Dans ce processus merveilleux, les trois groupes cérébraux concourent et, selon leur état d'équilibre et d'harmonie, les actions, la vie tout entière de l'individu, manifeste plus ou moins de pureté, de perfection, de noblesse, de vrai courage.

Ce qu'il faut à l'homme, c'est savoir *comment* permettre à son âme d'agir sur son corps. Le premier et l'unique moyen qui permette la prise de contact de la pensée, de l'âme, avec le corps, est la *Respiration*. Qui, amorçant et conduisant épanouissement et développement corporel et cérébral, commence à agir sur l'être, déjà avant la naissance, par l'intermédiaire de la mère, au moment de la conception.

La Respiration de la mère, lors de la conception, ne détermine pas seulement la durée de la vie terrestre du nouvel arrivant, mais, nous l'avons vu déjà, aide à déterminer la *base* de la constitution cérébrale-mentale, dont l'individualité qui s'incarne, se servira pendant l'existence, pour accomplir ses buts.

La santé corporelle permet, par l'équilibre harmonieux qu'elle établit dans l'organisme, à l'individualité de transformer sa volonté, ses désirs et idéals, en actions; la santé, l'équilibre fonctionnel dépend avant tout de *l'alimentation* et de la *respiration*.

Pour le choix de l'alimentation, pour sa transformation par les divers processus organiques, l'activité mentale doit jouer le principal rôle.

Les fonctions mentales ne peuvent opérer correctement que si les systèmes nerveux et glandulaire remplissent leur office de transmission, de raffinement et de recharge. On voit donc combien tout est étroitement lié et s'interpénètre dans ce merveilleux processus divin et matériel qu'est la vie...

Lorsque la *respiration* consciente, suivie par la pensée individuelle, en connaissance de cause, s'établit chez l'homme, celui-ci n'a plus qu'à poursuivre sa route en accomplissant loyalement les devoirs de l'heure. Ses sens s'affinent, s'aiguisent, il pénètre graduellement, naturellement, tous les domaines de l'évolution, à mesure que ses justes et courageux efforts le conduisent plus avant dans la sagesse et la paix.

La véritable éducation ne consiste pas à emplir le cerveau humain de connaissances et de savoir variés sur le domaine terrestre, comme fini, défini, complet et absolu en soi; mais à l'amener surtout à devenir conscient de l'état d'évolution parfaite, et de tout ce que l'être renferme, *en*

lui, pour lui permettre d'y atteindre; des moyens d'utiliser les trésors qu'il possède, au lieu de le détourner et de le suggestionner sur des non-valeurs, comme c'en est le cas.

Apprendre, et encore apprendre, à l'infini, ne mène à rien celui qui, en route, ne lâche pas cette étude pour faire *la sienne propre* et tâcher à retrouver *en soi* savoir et sagesse, source véritable de connaissance.

Toute éducation qui considère le savoir intellectuel humain comme un but, étouffe le *vrai* savoir, barre le chemin du véritable développement humain.

Le groupe *intellectuel* est évaluateur, pèse sagement le pour et le contre, et tâche à utiliser.

Le groupe *physique* offre sa force corporelle et les moyens d'exécution.

Le groupe *spirituel* donne l'impulsion, l'élan, et selon son développement, teinte de paix, d'harmonie, la réalisation féconde.

Qui reconnaît sa propre individualité comme directrice, en tout ce qui le concerne, et qui agit avec une parfaite conscience de sa responsabilité et des obligations que lui confère son rang d'homme; qui ne consent plus à subir les influences et les suggestions extérieures, qui connaît, accepte sa tâche présente, l'exécute avec courage et loyauté, celui-là a trouvé la clé, la voie et les moyens.

La Pensée créatrice féconde, par le canal que représentent de tels individus, pénètre partout, fait évoluer la matière, amène l'éveil général de la pensée.

Loyauté, pureté, conscience dans les moindres actes et pensées, sont les seuls moyens qui mènent à vivre, à rayonner sainement.

L'être humain, que l'on force à absorber tant de connaissances intellectuelles, perd le meilleur de lui-même sous cet indigeste fatras, sa vie se passe en recherches, analyses, conjectures, où *sa* vie propre n'a nulle place.

La compréhension des processus vitaux, le problème de l'équilibre fonctionnel est indispensable à l'harmonie, forme ---- devrait former ---- la base de l'éducation élémentaire. Tous sciences et arts ne sont utiles à la vie que dans la mesure où ils reconnaissent comme point de départ : l'esprit universel, la synthèse harmonieuse, où pureté, intelligence, s'unissent pour agir *créativement* dans et par l'individu.

L'éducation de l'enfance est si mal comprise, que toute originalité s'efface peu à peu, et que l'on ne sait plus, dans les enfants, non plus que dans les hommes, reconnaître les diverses natures et tendances.

Cette déplorable manie rétrograde et bornée du nivellement, sévit d'ailleurs partout, et c'est par juste réaction que tant d'individus, aujourd'hui, sortent de la masse amorphe et font preuve de détermination, d'originalité !

Au lieu de permettre l'essor des possibilités et talents individuels, on étouffe, on canalise, pour des buts collectifs sans aboutissement, toutes les énergies individuelles; volonté, intelligence, tout est mis au service d'une industrialisation forcenée, d'un progrès frelaté et servant des buts amoindrisants, alors qu'il devrait servir l'essor de la Pensée.

Les enfants, à l'âge de la croissance corporelle, cérébrale, et du meilleur développement mental, sont « forcés » intellectuellement, au détriment de tout élan naturel et de leur santé. A l'époque de la jeunesse active et féconde de l'observation, où se formerait le jugement, le courage, l'homme, hante collèges et universités, où se faussent et désorientent toutes ses

capacités naturelles. L'activité manuelle, le goût du travail, ne se développent point, et l'on voit ensuite de cela, des générations d'inutiles parasites qui, sous prétexte d'instruction, professionnalisent tout ce qui ne le devrait pas être, et sont des profiteurs de ceux qui œuvrent...

A trente ans, la vie est déjà fanée, l'homme est désabusé, sceptique; la vie lui est sans joie, son foyer, trop tôt créé et sur des bases et pour des mobiles faux, lui est à charge souvent. Il met sur terre des êtres auxquels il offre la même navrante et plate perspective d'une existence semblable à la sienne, plus lamentable peut-être, car les générations nouvelles sont plus faibles du fait des excès des devanciers, plus exigeantes, parce que plus évoluées; mais, mal pourvues, elles dévient...

C'est seulement lorsque chacun connaîtra, et sa nature et ses vrais pouvoirs et devoirs, que tout ce cauchemar pourra s'évanouir. Tout changera. Le mérite ne reconnaîtra ni classe, ni signes extérieurs, mais seulement la valeur individuelle; il n'y aura de valable que le *travail* effectif; de noblesse, que celle d'un développement supérieur, utile, tant corporel, que mental, spirituel.

Pureté, loyauté, feront à tous et à chacun la vie harmonieuse, et dans un même et facile élan, chacun selon ses possibilités présentes, travaillera individuellement, à la grande œuvre créatrice, servira le progrès, l'Evolution, contribuera ainsi au bonheur, à la *véritable* émancipation humaine.

Pureté, loyauté restent les mots d'ordre de la race blanche, de nos jours comme à sa naissance.

Bien que ces vertus soient du domaine moral, nous savons maintenant, que c'est seulement si existe pureté organique et équilibre corporel, qu'elles peuvent être manifestées. A l'œuvre donc! Homme, connais-toi !

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE.....	3
CHAPITRE PREMIER. --- Généralités	5
CHAPITRE II. ---- Les trois groupes cérébraux et leurs relations avec les trois principaux groupes organiques	13
CHAPITRE III. --- Comment acquérir la connaissance de soi-même.....	22
CHAPITRE IV. ---- Subdivisions cérébrales. Bases et Inclinations. Progression évolutive normale.....	25
CHAPITRE V. ---- Importance du rôle de la Femme dans l'évolution humaine.....	27
CHAPITRE VI. ---- Examen du crâne, pour la détermination des bases et inclinations; Tempéraments.....	36
CHAPITRE VII. ---- Types humains des trois bases. La base physique : ses maladies, son alimentation, soins et traitements.....	43
CHAPITRE VIII. ---- La base spirituelle : ses maladies son alimentation, soins et traitements.....	58

CHAPITRE IX. ---- La base intellectuelle : ses maladies, son alimentation, soins et traitements.....	65
CHAPITRE X. ---- Constitution cérébrale et capacités mentales. Pouvoir de la pensée.....	75
CHAPITRE XI. ---- Influences pré-natales et post-natales. Alimentation de la mère, de l'enfant : son influence. Maladies et éducation de l'enfant.....	79
CHAPITRE XII. ---- Influence de l'alimentation sur le développement humain.....	89
CHAPITRE XIII. ---- Alimentation selon les différents âges de la vie.....	96
CHAPITRE XIV. ---- Equilibre. Développement incessant. Vie véritable, par l'emploi des justes moyens.....	109
CHAPITRE XV. ---- Individualisation : synthèse et but de l'existence. Education et instruction conformes.....	111

1934. ---- Fontenay-aux-Roses.
Imprimerie LOUIS BELLENAND ET FILS. ---- 49.945.

La Science Mazdénne 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

	Broché	Relié
	----	----
L'ART DE LA RESPIRATION. ---- Culture respiratoire complète en douze Chapitres-Leçons. Exercices rythmiques et d'assouplissement, conduisant au parfait équilibre physique et mental, au développement harmonieux de toutes facultés. Planches démonstratives. 620 p.....	---	35.
PRINCIPES ALIMENTAIRES et <i>préceptes d'hygiène générale.</i> ---- L'alimentation : science qui donne équilibre organique, santé et assure développement constant. Assimilation, nutrition. Pureté et variété de la nourriture. Assortiments corrects. Edition très augmentée. 390 p.....	20.	25.
RECETTES CULINAIRES. ---- Les lois de la nutrition. Diverses catégories d'aliments. Valeurs, emplois et modes d'apprêt. Etude approfondie sur la diététique. Régimes : de l'état de gestation à la vieillesse. Cures et soins. Cuisine Saine, naturelle, économique. Recettes simples et savoureuses. Edition entièrement nouvelle. 750 pages.....	15.	18.
DIAGNOSTIC PERSONNEL. ---- Connaissance de soi par l'étude du tempérament; méthode de culture et de guérison individuelles. 280 p.....	25.	30.
RENAISSANCE INDIVIDUELLE. ---- Rôle, importance des glandes endocrines. Santé, intelligence, par soins et traitements d'Eugénique. 300 p.....	20.	25.
PNEUMATOLOGIE PRATIQUE. ---- Application scientifique de la Respiration; exercice quotidien.....	---	20.
ÉVOLUTION RACIALE. ---- Aperçus sur l'histoire naturelle de l'homme et ses possibilités de développement.....	10.	15.
LA SCIENCE DU RESPIR à travers les âges. ---- Valeur et rôle de la Respiration dans les civilisations de race blanche, considérés du point de vue du développement organique et mental. Edition 1937, remaniée et très augmentée.....	15.	18.
AVESTA. ---- Véritable traité de culture mentale par exercices d'élocution et d'harmonie selon les principes mazdéens. Recueil de chants (avec musique d'harmonie) et de textes avestique à réciter sur le souffle. Edition 1937, remaniée et très augmentée. 380 p.....	---	25.
LES GATHAS DE ZOROASTRE. ---- Poèmes avestiques. Exercices de récitation, rythmés sur le souffle..	---	15.
L'EXERCICE DE LA RESPIRATION. ---- Exposé général. Deux précieux exercices.....	2.	---
LA SCIENCE MAZDÉENNE. ---- Son adaptation pratique à la vie moderne.....	2.	---

D'après le Dr Hanish, par G. et C. Bungé.

« LA REVUE MAZDÉENNE »

Culture individuelle, familiale, sociale : Science et pratique respiratoires. --- Alimentation saine et naturelle, conseils saisonniers. --- Régénération organique, génération, puériculture. --- Harmonie fonctionnelle. Développement progressif, indéfini de l'Etre humain.

Le numéro : frs 2,50. ---- *Abonnement*, 12 numéros :
 France et Colonies : frs 25. ---- Etranger : frs 35. (franco).
 L'abonnement commence le 1er janvier : s'il est commencé en cours d'année,
 l'abonné reçoit les Numéros déjà parus. Numéros des années précédentes : 3 frs

LES ÉDITIONS MAZDÉENNES
 152, Boulevard Saint-Cermain - PARIS (VI^e)
 (Aucune filiale ni succursale)

*Notre documentation gratuite
est adressée
franco sur demande.*

=====

IMP. L. BELLENAND ET FILS. ---- 55.775.