

# **RENAISSANCE INDIVIDUELLE**

# **RENAISSANCE INDIVIDUELLE**

D'après le Dr HANISH  
Adaptation par Germaine et Carlos BUNGÉ

-----

Epanouissement humain par culture  
régénératrice corporelle et mentale

-----



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

----

*Tous droits réservés.*

## PRÉFACE

-----

*Nous n'avons pas eu pour but, en rédigeant les leçons qui vont suivre, de construire quelque remarquable monument littéraire.*

*Nous avons désiré, avant tout, mettre à la portée de nos lecteurs les précieuses vérités dont ils s'inspireront pour leur plus grand bien. Nous leur dédions cet ouvrage avec l'espoir, la certitude qu'il leur apportera aide et succès dans l'importante entreprise de la conquête d'eux-mêmes.*

*Nous avons soigneusement pris soin d'éviter toute terminologie compliquée et d'employer toujours un langage simple et clair, pensant que cet ouvrage remplira ainsi au mieux son but, qui est de faciliter à chacun les efforts et la tâche menant vers un développement supérieur des facultés.*

*Nous pouvons constater que tous les phénomènes de l'existence, du plus simple au plus complexe, dans les règnes élémental, minéral, végétal et animal, présentent une progression régulière logique, où rien n'est laissé au hasard, et à l'aboutissement de laquelle vient l'Homme : achèvement suprême de la Création. Lorsque l'Etre humain réveillé réalise enfin sa vraie nature et prend conscience de son pouvoir, il manifeste toujours davantage la perfection qui est en lui, il reflète alors l'univers entier.*

*Nous sommes des êtres vivant dans le monde de la matière et notre nature est en partie matérielle. Il est donc nécessaire de parvenir à connaître parfaitement l'organisme, afin de prendre conscience des devoirs et soins précis que comporte son entretien, en vue d'en faire le juste instrument de la pensée.*

*Le jour où l'homme se pénètre des droits et devoirs qu'il a vis-à-vis de soi-même et d'autrui, et où la loyauté et l'équité président aux moindres formes de leur accomplissement, il prend conscience de sa responsabilité et de la place d'élite occupée par l'homme dans la création. Il comprend aussi quels liens unissent toutes les créatures et combien il a de responsabilité vis-à-vis d'elles.*

*Lorsqu'on prétend à se « sauver » et à indiquer le chemin à autrui, il faut commencer par se mettre de suite à l'œuvre de « reconstruction » sur soi-même cela seulement permettra d'établir une base solide pour l'avenir et de devenir des aides précieux pour tous.*

*En exposant les leçons qui composent cet ouvrage, nous ne prétendons à aucune gloire personnelle. Nous désirons seulement placer devant les yeux du monde un miroir fidèle, où il puisse à la fois reconnaître ses erreurs, cause de sa pénible et précaire situation présente, et les remèdes certains qu'il est possible d'apporter pour changer cet état.*

*Nous laissons à nos lecteurs le soin de former leur propre opinion et d'arriver à la conclusion pratique de l'utilisation des connaissances que nous leur offrons, au point de vue particulier qui les intéresse.*

*Nous avons traité ici, tout en nous maintenant dans le cadre des principes mazdéens, de certains préceptes de vie, de vérité, généralement peu connus ou mal interprétés, et qui présentent cependant pour tous un intérêt capital.*

*Dans ces leçons il y a tout et pour tous; mais, pour en retirer les immenses bienfaits qu'elles doivent apporter, il faut les étudier avec attention et réflexion, faire abstraction de tout esprit étroit de préjugé, de critique systématique; faire table rase des suggestions paralysantes et se mettre en toute paix et bonne foi à l'étude, avec le désir de retrouver le trésor offert par la*

*nature : son merveilleux évangile de liberté, affranchissant par la connaissance et la pureté, de toutes maladies, souffrances et misères.*

*Lorsque libérés, sains et conscients, nous serons en possession de nous-mêmes, notre âme verra l'aurore du Jour de l'Emancipation réelle, qui ne peut être qu'individuelle, et qui seulement alors se réalisera pour la collectivité, pour la race.*

*Notre vœu est que tout progresse et évolue dans ce sens, et que les vrais biens soient enfin le partage de tous !*

Dr HANISH.

-----

## AVANT-PROPOS

-----

Nous prévenons nos lecteurs que des études aussi délicates et profondes que celles exposées et développées dans cet ouvrage, ne sont pas des amusettes, et que ceux qui voudront les traiter à la légère ne feront pas tort seulement à eux-mêmes, mais aux leurs et à tous.

Nous n'ignorons pas que nous nous exposons à l'incompréhension et à la critique du monde, qui conclut souvent trop hâtivement, sans approfondir suffisamment les sujets envisagés et sans apporter l'attention et la considération nécessaires dans ses jugements et conclusions.

Ces pages doivent être non seulement lues, mais étudiées consciencieusement, en réfléchissant posément, afin de permettre à la vraie pensée de se libérer des suggestions et de prendre contact avec la vérité qui y est enclose.

A moins de bien comprendre l'intention qui nous guide et qui a motivé les instructions contenues dans cet ouvrage, on n'en pourra retirer les bienfaits promis à qui se décide à rentrer dans le cadre des inaltérables lois naturelles.

Nos instructions sont destinées à faire connaître les moyens conduisant à l'obtention de résultats supérieurs à ceux acquis lorsqu'on envisage le seul côté matériel des choses.

Il faut que l'homme, digne de ce nom, titre inégalable, aspire toujours plus haut. A mesure qu'il s'élèvera dans les règnes de la conscience et de l'Intelligence, ceux de la matérialité perdront de leur emprise; il les contrôlera et en deviendra maître au lieu d'en rester esclave.

Devant l'être purifié, conscient, se dérouleront les étapes d'une vie où les surprises heureuses et les joies fécondes apporteront la vraie plénitude : « Lui seront dévoilées des splendeurs que nul œil humain n'a encore contemplées, des harmonies que nulle oreille humaine n'a entendues, des révélations que nul cerveau humain, jamais n'a pu comprendre. »

Cependant, tout en se développant, l'individu conscient saura qu'il ne doit rien négliger de tous les domaines concernant son existence présente; que ses conceptions sur toutes choses doivent être éclairées de la même lumière et que ses actions doivent apporter des exemples capables de permettre aux plus humbles de se réjouir des bienfaits de la connaissance : « Je ne cacherai plus désormais ma lumière sous le boisseau, mais franchement et bravement répandrai dans le monde des idées de justice. »

Chacun doit librement offrir à tous, les fruits de sa compréhension et de ses études, il doit contribuer au bonheur, à la libération de tous.

Sa paix, sa certitude, sa vie, son exemple, doivent appeler chacun à chercher, à trouver en soi la présence du sublime, du suprême.

Il ne faut cependant jamais se perdre dans des abstractions spéculatives. Nous sommes sur cette terre pour la « cultiver », nous sommes ici pour y manifester nos possibilités, qui, au moyen d'actions accomplies sur le plan matériel, réalisent la pensée suprême résidant en chacun de nous; ne perdons donc jamais de vue les détails et les faits appartenant au domaine matériel : ils restent les moyens de réalisation effective qui permettent l'expression de ce que renferme notre Etre.

Il faut donc continuer à manifester, en actes toujours meilleurs, la pensée sur le plan de l'action; accomplir bien et toujours mieux tout ce que comporte la présente tâche, en utilisant avec intelligence toutes les opportunités offertes par la nature, en accord avec aptitudes et facultés.

La sagesse véritable consiste à connaître sa vraie nature, à envisager ses besoins présents et à y pourvoir en restant toujours en accord avec les lois naturelles.

Mener une vie de parfaite simplicité et pureté pour l'amour de soi-même et du prochain, qui est pour chacun, toute créature et l'univers entier, est le premier des devoirs.

En apprenant à connaître les points concernant la vie et sachant que toutes possibilités de pourvoir nous-mêmes à notre santé et à notre bien-être sont en nous, nous ne serons plus à charge à personne et ne demanderons plus à autrui de nous tirer de peine. Nous serons libres, donc aptes à être utiles.

Autrui a bien assez à faire pour soi-même, et est aussi, souvent, trop absorbé par le désir de gain matériel pour avoir le temps de s'intéresser à nous et de prendre à cœur nos déboires.

Dans n'importe quelles circonstances, lorsque surviennent troubles, maux ou soucis, il faut toujours se rappeler que ce qui peut arriver de pis, c'est de s'alarmer ! Avec du calme et de la présence d'esprit une conscience droite, une ferme volonté de faire au mieux, chacun peut maîtriser n'importe quelle situation le concernant. Respirer profondément et tranquillement, permet à la douce voix de l'intuition d'indiquer le sûr chemin.

Nous avons désiré donner dans ce livre toutes aides efficaces; les sujets traités y sont profonds et ont une si grande importance, que nous n'avons pas craint, au détriment même de la beauté littéraire de notre ouvrage, de reprendre avec insistance certains passages, de répéter d'une façon qui peut paraître importune certains points particulièrement utiles à envisager : maintes redites voulues ont été faites en vue d'amener une graduelle pénétration des graves sujets traités.

Chacun pourra trouver ici la solution du grand problème de la Vie.

Tout est possible à Dieu ---- Pensée universelle ---- la possibilité illimitée est donc en l'homme, qui est sur terre la vivante représentation de Dieu.

Que l'homme garde en lui, présente, cette pensée, il ne faillira plus, il ne craindra plus, il sera capable de vaincre tout mal, en lui et autour de lui.

-----

## PREMIÈRE LEÇON

-----

L'étude si importante et si spéciale que nous entreprenons ici, permettra à chacun d'entrevoir des horizons nouveaux. Les moyens pratiques y sont offerts, qui conduiront tout individu décidé à changer et à se libérer des maux et difficultés qui l'entravent, vers les buts, toujours plus clairs et plus élevés, d'une vie véritablement saine et heureuse.

En commençant cette étude, rappelons qu'il est attendu de chacun qu'il soit, non seulement attentif, mais encore fasse preuve d'esprit de logique et qu'il reste toujours conséquent avec lui-même; qu'il ne se contente pas de comprendre, mais qu'il *applique* sur lui-même et dans sa vie les enseignements reçus ici.

Ce ne sont point là, de belles histoires, des théories, des utopies; ce sont des moyens offerts pour l'obtention d'un but merveilleux : la pleine possession de l'homme et de ses pouvoirs, par lui-même. Il ne s'agit pas de rêver, il faut vouloir, il faut *travailler* !

*Apprendre, comprendre, pratiquer* !

Il faut considérer les indications données ici de tous les points de vue possibles, afin de retirer le maximum de résultats de leur mise en œuvre. Les bienfaits obtenus par une *application pratique* de ces leçons seront des témoignages qui prouveront leur exactitude, par delà tout doute possible.

Combien, parmi ceux qui peinent sans aboutir, sont cependant intelligents, amis du progrès, restant toujours à l'affût de la « découverte » qui serait capable d'améliorer, d'éclairer leur voie dans l'existence, d'apparence si pénible; malgré le meilleur désir, l'essai de compréhension loyale et tous les efforts accomplis tant dans le domaine matériel, moral, que religieux ou scientifique, il arrive que le meilleur reste paralysé par un fardeau qu'il ne peut déposer.

Il s'ensuit un état de découragement, d'incohérence où les meilleurs risquent de crouler et d'agir alors parfois de façon tout à fait incompatible avec leur véritable nature, leur éducation, leur place dans l'existence, leur caractère et tempérament. Ils ne parviennent, malgré toute leur bonne volonté, à manifester ce qu'ils sont en réalité, ils ne se « possèdent » pas et agissent sans parvenir à garder un contrôle suffisant, et à imprimer dans leurs pensées, actes et paroles le cachet de leur individualité. La matière souffrante trouble, « dénature » tout ce qui vient de leur fond, cependant beau et pur. Leur problème alors, leur apparaît tragique et insoluble, la détresse et les ténèbres les entourent, ils aspirent à quelque clarté bienfaisante, capable de les conduire vers un but qu'ils pressentent. Cette clarté existe, ce chemin de la vie heureuse est une réalité, mais il ne faut pas attendre secours d'une source inconnue ou mystérieuse. Il faut savoir que la solution de sa propre énigme est en chacun, que nulle aide n'est efficace, que celle qui vient de soi-même. Tout au plus, peut-on indiquer la voie, et chacun doit s'y engager pour lui-même et travailler à sa propre éducation sur les lois de la vie, et par là, à son « salut ».

Même alors que l'on croit avoir trouvé des solutions aux questions qui préoccupent, il ne suffit pas de s'en tenir là, il faut *éprouver* les principes qui retiennent l'attention et chercher à baser sa certitude absolue sur des *faits* vérifiables, sinon, tout, indéfiniment, reste théories, interminables expériences qui ne résistent pas à l'épreuve, et il faut recommencer, chercher, peiner encore.

Il ne suffit pas d'envisager des buts élevés, de croire à un idéal sublime, de nourrir des convictions pleines de bon sens, de grandeur, de droiture, de tâcher même à donner de soi, si l'on ne conforme pas très étroitement son activité avec ses convictions. Si l'on ne manifeste pas dans toute sa vie, jusque dans les moindres détails, ces désirs de bien, il y a contradiction

absolue entre la pensée et son expression. Il s'ensuivra infailliblement déséquilibre, châtement, tant dans le domaine mental que physique. Pensées, paroles, actions doivent toujours être marquées de l'empreinte de l'individualité, parfaite en principe.

Dès que se marque un désaccord entre la pensée et les actes, fut-ce dans la moindre proportion, il y a chaos, souffrance, et des troubles même fonctionnels peuvent se manifester du seul fait de cet inconséquence. Tout trouble physique a d'ailleurs son origine et sa correspondance dans le domaine spirituel.

Se mettre tout d'abord à s'occuper attentivement de l'état corporel présent, des besoins et soins immédiats permettra d'établir une base sûre pour un avenir heureux et un fécond développement.

Parvenir à obtenir la parfaite « concentration » mentale est le point principal qui doit retenir attention et volonté, jusqu'à ce que son exercice soit facile et devienne une seconde nature.

Rien ne s'obtient sans concentration parfaite, elle seule permet à l'individu de se connaître, de se reconquérir, d'atteindre à tous les buts qu'il se propose. Elle libère de toutes entraves, permet l'épanouissement de la Pensée individuelle rejetant toutes suggestions, toutes barrières ---- elle donne le parfait contrôle, la liberté, la connaissance.

Cette Concentration, qui assure l'équilibre et la paix dans la plénitude par la connaissance, il faut savoir que seule la pratique d'une respiration attentive, rythmique (inspirations profondes régulières, expirations complètes en exercices méthodiques journaliers) permet de l'acquérir et de l'approfondir toujours davantage. Il faut mettre toute son attention dans la moindre action, si simple ou fastidieuse puisse-t-elle sembler. Cela, petit à petit, permet d'amener et de maintenir de « concentrer » la pensée sur les sujets choisis. C'est ainsi seulement, que pourront se faire justement, les premiers pas sur le chemin qui conduit au vrai but de la vie.

De nombreux malentendus divisent les hommes, les peuples; des difficultés sans cesse croissantes s'ajoutent aux complications existant déjà. Toutes les activités individuelles et sociales sont troublées. Et le malaise général va s'aggravant.

L'incompréhension, le chaos qui règnent dans tous domaines sont cause d'innombrables misères. La dépression mentale, le découragement, le manque d'entrain à l'effort, rendent stériles les merveilleuses facultés de l'individu, devenant inapte à tenir son rôle dans la vie, par manque d'une juste orientation.

L'Etre humain, qui sait au fond de lui-même qu'il vit pour d'autres buts que celui de l'existence machinale ou mauvaise qu'il s'est faite, souffre d'un perpétuel état de malaise, de désaccord, qui, se répercutant, crée de proche en proche, aigreur, irritation, difficultés, haines, guerres.

C'est donc, comprenons-le, à ces heures urgentes où tout crie souffrance dans l'homme comme dans le monde, tout de suite, qu'il faut rétablir, chacun pour soi-même, en soi-même, la paix et l'harmonie. Il s'agit de rechercher, de retrouver la clé, la solution pratique qui permettra de résoudre le problème individuel et par là, le tragique dilemme collectif. De tout temps, des érudits, des savants ont peiné, peinent encore à la recherche de l'issue. Au lieu de continuer à la chercher comme ils l'ont fait et continuent de le faire, dans toutes sortes de raisons plus ou moins hypothétiques ---- pour en tirer des explications jamais satisfaisantes, jamais concluantes ---- que celui qui est décidé à sortir de l'imbroglio lâche toutes théories intellectuelles, toutes envolées idéales et qu'il se mette résolument, sans tarder, à entreprendre *sur lui*, la pratique enseignée dans la présente étude ! Cette solution, cette issue tant cherchée, il la trouvera alors dans la remise en état normal de son propre organisme.

De l'état corporel normalisé, purifié, harmonisé, dépendent tout progrès, toute compréhension, tout perfectionnement, tout essor de la pensée individuelle, si surprenante que puisse sembler, de prime abord, une pareille affirmation !

Les moindres détails ont une grande importance, lorsqu'on aborde une étude aussi sérieuse que celle qui va suivre.

Il est bon, dès l'abord, d'apprendre à s'asseoir d'une manière qui n'est plus coutumière de nos jours et qui est cependant tout à fait rationnelle. Elle favorise grandement le fonctionnement organique, par la détente complète des muscles, qu'elle assure.

S'asseoir à terre, les jambes croisées, de manière souple et confortable (assiette orientale, voir *L'Art de la Respiration*), maintenir la colonne vertébrale droite, le menton légèrement rentré, sans raideur. Le poids du corps se trouve reparti de façon égale, toute tension musculaire finira par disparaître, si l'on prend l'habitude de s'asseoir souvent ainsi.

Il peut sembler curieux qu'on attache tant d'importance à cette pratique. Elle représente, cependant, un exercice d'une grande utilité pour parvenir à vaincre l'état d'engourdissement des muscles et jointures, et amène finalement leur parfait assouplissement. Le corps tout entier se trouve un jour libéré de cet état de semi-paralysie et de raideur que l'on juge normal d'éprouver dès que les années d'enfance sont dépassées. Il ne faut, bien entendu, jamais forcer; lorsqu'une position fatigante, crispée ou semble inconfortable : changer immédiatement, mais y revenir suffisamment souvent pour qu'elle devienne normale et agréable. Après quelques essais, on constatera que cette façon de s'asseoir est certes plus rationnelle et reposante que n'importe laquelle.

Il faut donc prendre cette position aussi souvent que l'occasion s'en présente au cours de la journée et surtout le soir, après le travail. Lorsqu'on a dû se tenir longtemps debout, ou marcher longuement, elle apporte un agréable changement qui délasse tout l'organisme et en particulier le système nerveux. Il faut arriver à maintenir toujours le corps en équilibre et parfaitement droit, dans la position assise, sans jamais appuyer le dos ou les épaules.

Lorsqu'on s'assied sur une chaise, il ne faut jamais croiser une jambe sur l'autre; cela exerce une pression nuisible sur les organes génitaux. L'effet préjudiciable peut n'être que minime d'abord, mais il peut arriver à causer des troubles sérieux dont on ne s'explique pas l'origine.

Le maintien défectueux de la colonne vertébrale amène un relâchement des muscles, déplaçant ou comprimant certains organes, et causant des troubles fonctionnels. Ceci s'applique aussi bien à l'homme qu'à la femme. En prenant l'habitude de s'asseoir de temps à autre dans le siège oriental, on améliore l'état des muscles du tronc et des jambes, Et l'on en acquiert finalement le parfait contrôle.

En observant dès l'abord quelques très simples règles conformes aux lois naturelles, on parvient bientôt à démontrer, à soi-même et aux autres, le pouvoir de guérison qui existe dans la nature, et dont chacun a la faculté d'user et de tirer parti dès qu'il reprend les justes principes. On sait alors qu'on détient toutes possibilités et l'on ne doute plus jamais de soi-même. Il est possible, à qui se décide à accomplir les efforts nécessaires, de reconquérir, jour par jour, un état analogue à celui de l'enfance, un état de constant développement facile et joyeux, « l'état divin que les poètes ont chanté, que les prophètes ont prédit, que le Sauveur a expliqué, que tous les vrais philosophes ont réalisé, vécu ».

Chacun garde le désir de retrouver l'état de jeunesse et de se maintenir dans cet état de force et de joie. Que de fois l'on soupire : « Oh, redevenir enfant, tout oublier, recommencer dans la confiance, la pureté ! » Pourquoi tant regretter les souvenirs des jours d'enfance, du temps où la jeunesse s'épanouissait, tout était plein d'espoir, de sève et d'entrain ? Pourquoi tout cela change-t-il si vite ? Partout dans la nature on voit durer la jeunesse, partout se créent et recréent



de nouvelles formes sans cesse embellies. La nature ne vieillit pas, mais l'homme, achèvement de la création, doué d'intelligence et d'innombrables facultés, gaspille ses énergies, se crée de multiples besoins et complications, s'enfermant toujours davantage dans les tribulations et les afflictions, s'attirant des maladies toujours plus terribles, des châtiments incessants, que ses errements renouvelés aggravent sans cesse. Et, devant ces inexorables leçons, l'homme, incorrigible, reste atterré, incompréhensif, incapable de se fournir la preuve de ses splendides facultés et de suivre la voie de son développement vers un perfectionnement indéfini !

« L'homme récolte ce qu'il sème ». Cela est certain et juste. Mais, lorsque l'individu commence à connaître et à approfondir les lois naturelles qui régissent sa vie et qu'il consent à changer de voie et de manière de se comporter en toutes choses, quand il prend conscience de sa valeur, de sa responsabilité et de ses droits innés, qu'il ramène l'harmonie en lui et dans ses relations avec la nature : il peut être sûr, alors, de revivre fier, pur et heureux comme lors des plus beaux jours de son enfance.

Si l'on se décide à entreprendre cette œuvre captivante de régénération individuelle, si l'on veut créer une enfance nouvelle au sein de l'organisme, il faut commencer par déblayer la voie : éliminer certains obstacles encombrant le chemin et préparer le terrain, pour que la nature puisse accomplir son œuvre régénératrice, qui rétablira dans le corps les conditions qui étaient siennes au moment de la puberté.

Partout, en tout, pour tous : les suggestions, les habitudes fausses, l'ignorance des lois naturelles, le relâchement dans les règles de droiture et de pureté ont fini par exercer de désastreux effets sur la manière générale de vivre, sur l'équilibre mental, moral et physique. Ceci est tout aussi vrai pour la vie familiale que pour la vie sociale.

Au point de vue de l'alimentation, les plus désastreuses erreurs se sont glissées; la consommation de la viande, entre autres, cause plus de maux qu'on ne saurait l'exprimer. L'organisme malmené, empoisonné la pensée dévoyée, l'être humain est finalement accablé d'un fardeau terrible. Il lui faudra bien quelques sacrifices et du temps pour s'en délivrer ! Cependant il ne faut récriminer, ni s'accabler, ce serait stérile; il y a mieux à faire. La nature est toujours prête à réagir, et à assister qui rentre docilement dans ses lois. Elle met aussitôt en œuvre toutes ses forces curatives, toutes ses immenses ressources, elle revivifie des organes jusque-là paralysés et des centres organiques en léthargie.

La pensée devenant plus sage et pure, la conscience reprenant la direction de la vie, un état de compréhension, d'harmonie s'établit et tous efforts sont payés de résultats rapides. Il faut que par les soins appropriés, l'individu parvienne à rétablir, dans son organisme, la circulation des fluides glandulaires régénérateurs et des progrès constants se manifestent alors sans tarder.

Le corps humain est bien le plus merveilleux des mécanismes; sa mise au point et son entretien assurent des possibilités de perfectionnement insoupçonnées et permettent la démonstration de toutes les grandioses facultés humaines. De même qu'une faute, même légère, peut entraîner de lourdes et terribles conséquences, de même, il faut bien le savoir, le plus petit effort vers la voie meilleure permet des accomplissements immenses.

Donc, ne jamais se lamenter sur les conditions défectueuses créées par nos erreurs, notre ignorance ! Il ne faut jamais croire qu'il y ait réelle impossibilité à vaincre imperfections ou tares de l'organisme, même dans un âge avancé, car, aussi longtemps qu'un organisme existe, y demeure la possibilité de développer les forces capables de le soutenir, de le guider, de le contrôler.

Il n'en est pas moins vrai que telle déficience pourra, chez certains, être plus ou moins facilement éliminée, en raison, par exemple, du tempérament individuel, des tares héritées ou acquises, du plus ou moins d'intelligence et de bon sens déployés dans l'intervention. Cependant, chacun a le pouvoir de vaincre la maladie, quelles que soient ses manifestations,

son ancienneté, s'il y applique sa volonté et qu'il travaille lui-même à sa libération. Les améliorations pourront n'être pas aussi rapides, ni s'accomplir de même façon chez tous, mais il est absolument certain que des modifications vers le mieux interviendront d'une façon naturelle, selon la ligne et la destinée de chacun, lorsque sera comprise la leçon du mal subi, et que son rachat par de justes efforts sera accompli.

En assistant intelligemment la nature, il y a certitude d'obtenir les résultats voulus dans un minimum de temps. Il faut être honnête avec soi-même, n'avoir recours qu'à des moyens rationnels, et consentir tous les efforts nécessaires.

La plupart des troubles organiques proviennent d'un manque d'activité glandulaire et d'une élimination défectueuse, par fonctionnement insuffisant des organes ayant pour office d'évacuer les résidus et déchets accumulés dans l'organisme et y causant ainsi d'innombrables perturbations.

L'empoisonnement, l'irritation causés par le défaut d'évacuation et l'impureté intestinale causent de dangereux troubles dans les fonctions les plus délicates de l'organisme. De proche en proche, le mal s'étend à tous les organes et trouble même les fonctions cérébrales. Les pensées deviennent chaotiques, dérégées, impures et entraînent fautes et sanctions toujours plus graves.

L'affaiblissement organique, la dépression mentale gagnent, et l'individu incohérent, exaspéré, ne contrôlant plus ni corps ni pensée, glisse d'un mal à l'autre, poursuivant illusions et chimères qui lui font une existence fausse, le menant vers de tristes réveils.

A mesure que cet état d'impureté prend le dessus, surviennent des habitudes néfastes qui détruisent peu à peu toute qualité virile ou féminine, rabaissent l'individu au degré d'animalité et le réduisent à l'état machinal d'automate. Finalement, il ne reste qu'un vague fantôme de l'individualité, qui ne représente plus qu'un fardeau et un germe de trouble pour la société.

Nous ne voulons pas entrer dans tous les détails, ainsi qu'on le ferait pour des enfants, car nous attendons de nos lecteurs qu'ils suivent nos indications avec attention et en saisissent le sens et l'intention.

Quand ils se seront familiarisés avec les notions préliminaires, ils seront à même de pénétrer le sujet plus à fond par la suite. Il faut pour cela parvenir à un point de compréhension qui permette de reconnaître clairement la cause de tous les désordres fonctionnels dont la plupart sont affligés, et qui rendent l'individu impuissant à s'exprimer par des actes conformes à sa vraie nature.

Avant de poursuivre plus avant cette étude, il est nécessaire d'admettre qu'il n'existe rien dans les sciences médicales qui parvienne à supprimer la *cause* de la maladie; celles-ci se bornent à envisager les symptômes contre lesquels elles luttent par des moyens vains ou nuisibles.

La médecine dit bien : « Supprimez la cause et l'effet cessera », mais il est journellement démontré qu'au point où en sont ses connaissances, elle est parfaitement incapable d'appliquer cette directive ! Les désordres organiques croissants, qui affligent et paralysent l'individu, sont dus autant à l'ignorance qu'à un zèle mal dirigé.

Les manifestations de la maladie, lorsqu'elles apparaissent, indiquent une cause profonde qu'il faut retrouver au lieu de se perdre dans la complexité des symptômes et de leur localisation.

La pensée possède un immense pouvoir sur la matière, cela est compris, mais la pensée, le mental, est-il seul capable de supprimer la cause du mal ? Le « mental », l'« âme », etc., sont des termes désignant un état d'harmonie conditionné par un équilibre parfait des fonctions organiques, permettant à la pensée du cœur de se manifester dans sa pureté, parce que libérée

des entraves. Lorsque l'organisme est pur et fonctionne normalement, les activités supérieures se manifestent et, dans la paix, l'âme se révèle et peut guider. Il importe donc avant tout d'établir l'équilibre et la pureté dans l'organisme, afin de permettre le libre jeu de la pensée, qui régnera alors et conduira tout dans le chemin simple et droit.

Une machine fonctionne d'après les lois de sa construction et selon le but de celle-ci. Supposons que, par exemple, une machine à coudre refuse le service. Que faire ? S'asseoir devant, récriminer ou se lamenter, ou peut-être la « raisonner » ? Non, évidemment ! Rechercher la cause de l'arrêt, trouver ce qui trouble sa marche. Graisser, régler, remettre tout en place et l'essayer. Elle ne marche pas encore ! Perplexes, nous révisons le tout et nous nous apercevons que dans notre hâte nous avons replacé la navette à l'envers ! Remise en place de cette petite partie, et tout, de nouveau, roule à merveille ! La position incorrecte d'une partie de la machine entravait donc le fonctionnement de toutes les autres parties, cependant en parfait état !

Il n'en va pas autrement pour l'organisme humain. Lorsqu'un organe se déplace ou que son fonctionnement est déficient, cela tient à ce que la relation de cet organe avec « l'intelligence » lui correspondant dans le groupe cérébral dont il dépend, est rompue. Cet organe est alors, pour ainsi dire, paralysé et sa fonction est déficiente. L'organe qui communique avec le mental par l'intermédiaire du système nerveux, fait, par ce canal, connaître au cerveau sa détresse, afin que si possible d'autres organes le soulagent et l'assistent pour lui permettre de retrouver son équilibre.

Tout se tenant donc et se soutenant étroitement dans le corps humain, la moindre irrégularité fonctionnelle le moindre déplacement d'organe en affecte le fonctionnement et l'état général.

L'organisme humain est l'expression de l'énergie créatrice matérialisée. Sa récupération constante et l'apport suffisant d'énergie dépendent, durant toute la vie, de la même source qui l'a individualisé à la conception, ou *génération*, et qu'il peut ensuite renouveler constamment par la *régénération* consciente ou Renaissance individuelle.

Dès que l'apport de fluide glandulaire élaboré dans les organes génitaux devient insuffisant, la vitalité générale baisse et la fonction organique la plus faible ressent fortement le déficit, ce qui se traduit par un désordre connu sous le nom de maladie. Ce désordre n'est qu'un écho, un reflet, et sa manifestation n'est pas la chose la plus importante à envisager. Il faut comprendre qu'il y a une cause à l'état anormal et la trouver. Tout traitement, qu'il soit corporel ou mental, reste inopérant tant qu'il s'attaque seulement au « reflets » du mal.

La manière courante de traiter les maladies semble une gageure ! On use de stimulation (les médicaments opèrent par ce moyen de « réveil », en quelque sorte, du centre lésé); la réaction amorcée, l'activité normale semble reprendre. Ce n'est, le plus souvent, qu'illusoire et peu durable, dû surtout à une excitation qui lèse souvent, ou, au moins, n'ayant pas remédié au fond, n'a qu'un effet tout passager. L'« intelligence » correspondant à l'organe ainsi ranimé soutient parfois les efforts que fait celui-ci en vue de reprendre son équilibre, mais cela ne saurait suffire que si parallèlement on pallie la cause de la déficience primitive.

Donc, tous soins partiels sont inefficaces, la science superficielle des symptômes et des médicaments ne peut rien pour nous. Tout ce qui est vraiment nécessaire et indispensable pour supprimer la *cause* d'un désordre quelconque existe *dans l'individu*, et lui seul a le pouvoir d'en faire usage efficient.

Tout ce que fera de plus clair le praticien le plus entendu, c'est de manier plus ou moins justement ---- s'il s'y connaît au point de vue de leur effet sur les organes ---- les stimulants et les excitants dont il use, mais, nous le répétons, ceux-ci ne feront que « secouer » et déplacer le mal ---- qui subsiste, puisque sa cause demeure ---- d'un organe sur l'autre, cela indéfiniment, jusqu'à les endommager tous et peut-être terminer la comédie, si le cœur ne peut soutenir le

dernier assaut ! Ainsi se terminent souvent les « expériences » de ceux qui ne veulent pas se décider à se connaître et à se redresser eux-mêmes !

Tant que les organes occupent leur position normale dans le corps, l'activité du groupe cérébral leur correspondant reste en harmonie, en contact avec eux, et ils ne sont négligés ni malmenés. Mais, si les organes sont déplacés, la « communication » se trouve pour ainsi dire coupée et ne leur parviennent plus les ordres corrects, ni les secours nécessaires. L'état de désordre, de malaise, de trouble, se manifeste alors non plus dans ces seuls organes, mais dans tous ceux dont ils perturbent le fonctionnement, et la maladie s'installe, se manifestant de diverses manières, selon les individus et leur tempérament.

Il ne faut pas oublier que l'être humain est, dans la matière, la manifestation de pouvoirs d'ordre supérieur. La perpétuation de la formation de l'organisme cellulaire dépend de la source qui lui a donné « naissance », donc, aussi longtemps que dans l'organisme, la fonction correspondant à *l'énergie créatrice* (processus de régénération individuelle) continue à produire les fluides nécessaires à l'activité organique, celle-ci se maintient et l'individu progresse. Lorsque cette source d'énergie diminue, même de peu, apparaissent des phénomènes de maladie; les fluides glandulaires ne circulent plus dans l'organisme, la vitalité et les facultés baissent.

C'est donc vers ce groupe des organes génitaux producteurs de vie créatrice et recréatrice, que doit se porter l'attention. C'est là le point délicat où nous trouvons l'origine des innombrables maladies et misères qui écrasent l'humanité.

Le bien-être corporel, le développement cérébral dépendent de la connaissance de lois précises.

Le problème alimentaire, aussi bien que génital, est d'une importance capitale, mais non point pris sous l'angle sous lequel il est généralement envisagé.

Quelques notions claires sur la nutrition et les fonctions digestives sont indispensables à tous. Il faut avoir compris, afin de donner à la nourriture sa place juste dans la vie de l'individu, que les aliments ne donnent pas par eux-mêmes force et vitalité, mais qu'ils font surtout fonction de stimulation et d'entretien, passé l'époque de la croissance. La perpétuation des cellules dépend de leur « métallisation » (voir : *L'Art de la Respiration*), qui s'effectue grâce à l'apport d'éléments fournis par une respiration toujours plus profonde, permettant de devenir conscient du but et de l'importance de cette fonction.

Dans l'atmosphère, nous puisons les éléments nécessaires correspondant à notre intelligence acquise, c'est-à-dire capables de soutenir et d'amplifier notre présent état de développement tant physique que mental. La graine placée dans le sol attire de même les ingrédients capables de servir son espèce, et seulement ceux-là; elle n'absorbe aucun des éléments étrangers à sa nature.

L'être humain est l'achèvement suprême de toutes les « intelligences », de tous les principes des règnes : élémental, minéral, végétal et animal; il renferme donc la quintessence de tous les états et acquis antérieurs à son espèce. Sa tâche est d'utiliser la formidable somme d'intelligence ainsi acquise, de la façon la plus favorable à son présent développement.

La meilleure manière de tirer parfait profit de ses possibilités, est pour l'homme de parvenir tout d'abord à se connaître complètement, tant du point de vue organique que mental, ou de ses tendances spirituelles, qu'il contrôle alors et dirige en vue du but de son existence, qui est le perfectionnement indéfini. Il ne viendra pas à l'idée de celui qui a suivi et compris notre pensée, de confier, en cas d'inharmonie, la remise au point correct de son corps à qui que ce soit, et encore moins de se laisser mener par des suggestions, ayant réalisé que « *Je suis* », à l'exclusion de tout autre, celui qui a le plus d'intérêt à m'occuper de mon propre développement, et qui, seul, possède la clé de mon énigme.

Par suite de transgressions des lois naturelles, dès l'enfance déjà, se manifestent des habitudes et penchants détruisant santé et équilibre nerveux, qui mettent en danger l'avenir. Lorsqu'arrive l'âge adulte, le châtement déjà se marque par une baisse de vitalité résultant du gaspillage d'énergie entraîné par la direction fautive et coupable prise dans l'enfance. Ces habitudes néfastes poursuivent souvent l'individu une grande partie de sa vie, parfois toujours, et les conséquences en sont aussi désastreuses pour ceux qui partagent son existence que pour lui-même. Les terribles conséquences de cette vie faussée résultent en chagrin, honte, remords, maladie, souffrance et démoralisation, et pervertissent tout dans la vie de l'individu, lui interdisant l'aboutissement et la réalisation de tout ce que la vie lui offrait. Il devient finalement une épave, moralement, mentalement et organiquement.

Lorsque l'état des organes génitaux n'est pas pris en considération et qu'il n'est pas, à temps, remédié à leurs conditions anormales, le système nerveux est affaibli et ruiné. Cela retentit, bien entendu, sur d'autres organes, en particulier sur l'appareil digestif, dont l'activité est entravée, paralysant la nutrition et affectant l'intestin qui n'accomplit plus son office éliminateur, et dont les muqueuses enflammées redoublent l'état anormal d'irritation des organes génitaux et de tout l'appareil nerveux sympathique. L'activité de la moelle épinière est paralysée et la fonction cérébrale s'accomplit de façon toujours plus anormale. La manière de vivre et la mentalité faussées entraînent des conditions toujours plus erronées et inconscientes : vices et souffrances, instincts dépravés, passions dégradantes font alors, de l'être ainsi esclave d'habitudes et de pensées fausses, un déchet et un danger social.

Les deux facteurs principaux régissant la vie organique, dont il est nécessaire de s'occuper en premier lieu, sont les organes digestifs, dont l'office est de créer et d'entretenir la substance, et les organes générateurs, qui perpétuent cette substance.

L'activité de ces deux facteurs est maintenue par la Respiration, dont l'organe, les poumons, sont la véritable dynamo de l'existence, le « ressort principal » de l'organisme, qui en détermine et maintient toutes les opérations.

Avant même d'étudier de plus près l'activité génératrice, il est bon de connaître parfaitement les fonctions de l'appareil digestif.

C'est dans le fonctionnement défectueux de cet appareil préposé à l'élaboration au métabolisme des aliments, que se trouve la source de quantité de troubles et complications, résultant de la méconnaissance des lois qui régissent cet important domaine de la nutrition.

Les conditions anormales créées par le mode d'alimentation erroné affectent l'intestin qui, n'évacuant plus régulièrement les déchets alimentaires et organiques, s'encombre, s'enflamme et empoisonne finalement tout l'organisme. Il n'est pas suffisant d'avoir des selles journaliers pour posséder un colon rigoureusement propre, ce qui est cependant essentiel, indispensable pour se bien porter.

Evacuer incomplètement est tout à fait dangereux, car les restes de matières fécales, non expulsées, se durcissent et distendent les parois du colon, qui peut arriver à prendre ainsi un volume double de celui qu'il doit avoir, étant apte à se dilater démesurément sous l'influence de l'entassement des matières accumulées, ne laissant plus qu'une « lumière » de plus en plus diminuée, un orifice toujours plus étroit pour livrer passage à une partie des matières fécales les plus récentes. Les purgatifs sont impuissants à déloger les matières ainsi accumulées et durcies; ils ne peuvent même amollir cette véritable croûte qui maçonne littéralement l'intestin. Ils peuvent tout au plus soulager momentanément l'estomac et le duodénum surchargés, en activant le fonctionnement de l'intestin grêle, mais le colon n'en reste pas moins un cloaque un terrain de culture pour d'innombrables germes de maladie. Ces germes sont communiqués à tout l'organisme par le canal des veines porte, lactées et lymphatiques : troubles de la gorge, des poumons, mucosités de l'appareil digestif, douleurs dorsales, migraines, congestions, ont le

plus souvent leur point de départ dans une accumulation anormale de déchets et de matières fécales. Les muqueuses sont enflammées et irritées sur tout le parcours de l'appareil digestif, et leur irritation se transmet à toutes les muqueuses de l'organisme.

Le système nerveux est tout particulièrement lésé et la production des fluides indispensables au maintien de l'activité cérébrale et de la concentration mentale est entravée, et le développement est, de ce fait, paralysé.

Le corps devient la proie, en raison de cette quasi paralysie fonctionnelle, des vers et parasites de toutes espèces, qui y prospèrent en raison directe de la déchéance organique.

Il s'ensuit une exaspération, puis un épuisement du système nerveux, qu'il est facile de constater, en particulier chez les enfants, qui accusent des troubles variés sous l'influence perturbante des parasites, pouvant aller du simple nervosisme aux convulsions et à la méningite.

On comprendra, par ce qui précède, à quel point il est urgent, avant d'entreprendre quoi que ce soit pour retrouver la santé, de se mettre immédiatement et énergiquement à l'œuvre pour expulser du corps les hôtes mortels qui trouvent asile dans les matières fécales amassées. Les microbes et tous agents de contagion et d'infection ne peuvent se développer et devenir dangereux que dans un terrain impur.

Ceci admis, il faut résolument passer au côté pratique :

Pour commencer l'indispensable travail de nettoyage, faites la préparation suivante, dont vous prendrez, à jeun, une ou deux cuillerées à bouche pendant trois jours; vous cesserez sept jours, recommencerez à nouveau trois jours et ferez encore un arrêt de sept jours; vous reprendrez la préparation pendant encore trois jours et vous arrêterez jusqu'à ce que vous pensiez devoir recommencer ce nettoyage.

Prendre ½ livre de carottes fraîches et juteuses, de belle qualité; râper et les faire cuire dans 1 litre d'eau, à petit feu pendant trois quarts d'heure. Filtrer, remettre sur le feu en ajoutant 30 grammes de graines d'anis et faire mijoter dix minutes. Filtrer. Le liquide obtenu est environ alors de ½ litre. Ajouter deux cuillerées à bouche de miel, 30 grammes d'extrait de séné et 45 grammes d'extrait de spigélie. Conserver dans un endroit frais, non humide et à l'abri de la lumière.

Pour les personnes très délicates et pour les enfants particulièrement, les doses devront être modifiées avec observation. On peut commencer par cuillerées à café, par exemple, et augmenter graduellement.

En cas de tendance à la constipation habituelle, il est bon de prendre, une demi-heure environ après cette préparation, quelques pruneaux crus, quatre ou cinq (trempés vingt-quatre heures, ne pas boire l'eau). Cela servira de premier déjeuner et facilitera l'élimination.

Bien entendu, il est compris que toute consommation de chair ou graisse animale, poissons, crustacés, etc., est rigoureusement bannie de la nourriture; au cas contraire, il serait bien inutile de se donner la peine de « nettoyer », puisque l'apport journalier de matières impures et de poisons renouvellerait la source d'intoxication et de putréfaction.

Les fruits tâchés, les légumes fanés sont également à rejeter; ils fermentent dans le tube digestif et causent des troubles.

L'alimentation doit être simple, pure et sobre, la vie absolument conforme aux lois naturelles que rappellent les instructions élémentaires données dans la leçon préliminaire de notre ouvrage: *L'Art de la Respiration*.

Quelques règles d'hygiène très simples aident au bon fonctionnement général de l'organisme et leur oubli a parfois de grandes répercussions. L'entretien de la surface cutanée est de toute importance; les ablutions et frictions faites matin et soir au lever et avant le coucher, facilitent la respiration, aidant ainsi à la fonction éliminatrice et d'absorption, régularisant la circulation et assurant un état d'aise général.

Avant le coucher, passer rapidement tout le corps à l'eau tiède ou froide, selon désir et tempérament, soit à la main, à la serviette ou à l'éponge ---- il n'est pas utile de prendre chaque jour un bain, une fois de temps à autre suffit ---- ensuite frictionner doucement tout le corps avec la main jusqu'à obtenir la peau souple et agréablement réchauffée.

L'hiver, pour les personnes très fragiles, ou si le local dont on dispose n'est pas chauffé à gré, une simple friction à la serviette-éponge humide suffira. Masser et frictionner tout spécialement les pieds et même prendre souvent à cet effet quelques gouttes d'huile minérale ou végétale, que l'on fera bien pénétrer dans la peau.

Il faut procéder très attentivement, bien que très rapidement, pour ces frictions et lavages du matin et du soir. Aucune partie du corps ne doit être oubliée ou traitée négligemment; il faut soigneusement frotter le dos, la poitrine, les aines, les reins et les membres. L'aération et l'action de l'eau, la manipulation *attentive* ont une portée insoupçonnée sur le bien-être et l'équilibre général.

Ces soins ne doivent pas demander plus de *quelques minutes* et nul ne peut se retrancher derrière l'excuse du manque de temps : le désir bien défini d'agir, la décision rapide, le mouvement leste et la respiration profonde et attentive pendant l'action, la feront accomplir, pour ceux qui sont « décidés », en moins de cinq minutes !

Pour les enfants, dont la plupart ont été mal nourris et ont des parasites dans le tube digestif, une autre préparation, dont nous indiquons ci-dessous la recette, donne de bons résultats :

Mettre trois gousses d'ail dans  $\frac{1}{4}$  de litre d'eau, faire chauffer cinq minutes sans laisser arriver à ébullition. Ajouter un peu de miel et une petite pincée de sel, en cas d'aigreurs de l'estomac. Après avoir bu cette préparation ---- les adultes peuvent également l'employer ---- afin d'en renforcer l'action antiparasitaire, frotter avec une gousse d'ail la plante des pieds, la paume des mains, le nombril et les narines, afin d'absorber par toutes les voies, l'essence énergétique de l'ail. L'action de cette préparation est très efficace et les parasites, ainsi « traités », commencent à plier bagage et l'on s'aperçoit parfois très rapidement de l'exode...

Il est indiqué de prendre cette « médecine » le matin à jeun et de ne rien absorber jusqu'à midi, sinon de l'eau ou des infusions très légères.

C'est une des meilleures façons de permettre aux enfants de se débarrasser de leurs hôtes indésirables, qui sont cause, durant la croissance, de tant de méfaits dangereux, allant du malaise nerveux aux crises graves de convulsions, méningites, etc.

Il est bon de boire fréquemment de l'eau dans laquelle on trempe un fer rougi au feu, tous les deux jours pendant une semaine, avec intervalle d'une semaine et recommencer.

Voici un purgatif simple, donnant de bons résultats, à prendre au printemps et à l'automne; en boire tous les jours quelques infusions à jeun et à distance des repas.

Infusion de fleurs de sureau et d'aune par parties égales; alterner avec une autre infusion faite de un tiers de racine de sanguinaire et de serpentinaire et de deux tiers de bourdaine.

En cas de malaise causé par encombrement ou atonie de l'estomac, prendre une pincée de poudre de moutarde délayée dans un grand verre d'eau chaude. Boire rapidement et expirer longuement ensuite plusieurs fois. Quelques limonades très légères, au citron, non sucrées.

*Maux de reins* : Prendre pendant sept jours alternativement des pépins de courge et de melon d'eau. Trois jours après, prendre pendant dix jours une tasse d'infusion de chiendent, au moment du coucher arrêter trois jours et recommencer avec les pépins de courge et de melon.

*Troubles de l'appareil digestif* : Lorsque l'activité des organes se ralentit, nutrition, élimination s'accomplissent mal, toutes les transformations sont incomplètes, et l'acidité envahit l'organisme, amenant divers troubles selon les différents tempéraments, l'âge, les antécédents, etc. : rhumatismes, névralgies, congestions, migraines, affections cutanées et toutes maladies parasitaires ont leur source dans l'acidification générale de l'organisme. Aux premières atteintes de quelque mal que ce soit, le mieux et le plus sur est de jeûner pendant un ou plusieurs jours selon les cas. Le point important à considérer, si l'on veut tirer du jeûne les bienfaits certains qu'il est capable d'apporter, c'est de prendre le soir avant le coucher, lorsqu'on a jeûné une journée, un lavage intestinal, afin de permettre au corps de se débarrasser des déchets d'assimilation et des poisons et acides qui l'encombrent. Le repos accordé aux organes pendant le jeûne permet ce travail, qu'entrave celui de l'absorption et de l'assimilation jamais interrompu.

Pendant le jeûne, il faut soigner l'épiderme, faire des frictions humides avec une serviette et ensuite frictionner à sec. Prendre ensuite dans les mains quelques gouttes d'huile d'amandes douces et la faire soigneusement pénétrer dans la peau.

La reprise de nourriture après le jeûne doit toujours être graduelle et les aliments soigneusement choisis; il faut se surveiller et ne pas manger de suite des quantités fortes ou des nourritures lourdes. L'orge mondé, lavé, trempé à l'eau froide plusieurs heures ou toute la nuit, et cuit dans l'eau pendant trois heures, passé, donne une nourriture émoullente, calmante, légère, recommandable. Trois cuillerées à bouche pour 1 litre d'eau; en consommer pendant trois ou quatre jours après les jeûnes; préparer de même du riz ou de l'avoine (qui, elle, devra cuire une heure de plus).

On peut, avec avantage, continuer à consommer ces purées de consistance crémeuse, qu'on allonge à volonté d'eau tiède.

Faire par périodes des ablutions générales du corps avec de l'eau de savon très chaude; rincer avec une forte infusion de feuilles de sauge. Boire ensuite une infusion de ces mêmes feuilles.

Tous ces simples soins, s'ils sont appliqués consciencieusement, avec une observation intelligente, amèneront bien-être, santé et équilibre. On ne sera plus tenté de recourir aux complications coûteuses, aux médicaments dangereux, dont le résultat le plus clair est d'entraîner toujours plus loin dans l'égarement et l'ignorance des causes, de coûter cher et de nuire profondément, tant au corps qu'à l'esprit.

## DEUXIÈME LEÇON

-----

Le premier devoir de l'individu est d'étudier à fond la constitution de son organisme, afin de parvenir à bien le connaître et à suivre la marche et le détail de toutes ses fonctions. C'est ainsi seulement qu'il deviendra capable de comprendre les causes des ruptures d'harmonie qui se produisent entre lui et la nature, et qu'il pourra sciemment y remédier et rétablir enfin cette indispensable harmonie. Se familiariser ensuite avec les moyens pratiques permettant de



supprimer les suites d'erreurs et d'écarts qui ont troublé l'équilibre vital est facile, lorsqu'on a compris les relations étroites existant entre la nature et l'homme. Celui-ci n'est arrivé au point actuel de maladie et de déséquilibre, qui est le lot de la majorité, que parce qu'il a, petit à petit, tout transgressé et renversé de l'ordre des lois naturelles dans la conduite de sa vie.

Il faut arriver à comprendre qu'il est nécessaire, lorsqu'on veut vraiment guérir, de changer entièrement tout : et dans la manière d'envisager et d'agir, et de parvenir ainsi à *renouveler* volontairement le corps tout entier.

Pour atteindre à ce but, il faut d'abord que l'attention se porte sur l'appareil digestif et ses fonctions d'importance primordiale.

Il faut comprendre que l'absorption des aliments n'est pas la chose principale, que l'assimilation seule est importante au point de vue profit et qu'elle ne se fera bien que si l'on sait choisir ses aliments, les préparer, en absorber le strict nécessaire, et surtout si les fonctions éliminatrices s'accomplissent régulièrement.

L'intestin tient dans la nutrition une place importante. Il ne peut rien être attendu de bon d'un organisme dont l'intestin fonctionne mal ou incomplètement. Nous l'avons dit déjà, et nous y revenons à dessein : le gros intestin ou colon est le plus souvent un foyer d'infection abritant et faisant proliférer tous les germes de maladie dans les matières fécales, qui, au lieu de cheminer régulièrement vers la sortie, séjournent et fermentent là !

Lorsqu'une certaine quantité durcie est accumulée il s'y joint chaque jour un nouvel apport. L'intoxication gagne, l'inflammation, l'irritation des muqueuses intestinales se propage à toutes celles de l'organisme. L'intestin est empêché d'accomplir son rôle dans l'assimilation, et par là, des répercussions immenses s'étendent à tous les organes qui doivent le suppléer.

Un autre effet local, et particulièrement grave, est la compression que produit cet état d'inflammation du colon, qui est distendu et déplacé du fait de l'augmentation de son volume. Les organes voisins sont comprimés, s'affaissent ou se déplacent, s'enflamment et souffrent à leur tour. Les organes génitaux, si fragiles, sont tout particulièrement lésés et des dommages graves se manifestent. Tout l'équilibre organique est menacé et finalement détruit.

Il serait faux de croire que l'état anormal du tube digestif, de l'intestin, se manifeste inmanquablement, par exemple, par de la constipation, diarrhée, hémorroïdes, ou affections stomacales définies; gastralgie, dyspepsie, etc. Tout cela peut être noyé dans la foule des malaises et manifestations de troubles, sans être absolument défini. Les selles mêmes peuvent paraître normales et régulières; mais, insuffisantes, elles laissent chaque jour des dépôts, dangereux poisons, qui corrodent et intoxiquent lentement. Quantité de troubles, dont on est bien loin de rendre responsable l'intestin paresseux, sont cependant imputables à l'état de fétidité mortelle qu'il entretient ou à la compression qu'il exerce sur les organes avoisinants, dont l'état anormal réagit jusque sur l'activité cérébrale.

Cette pression exercée par l'intestin encombré et dévié, amène dans l'appareil génital de graves perturbations. Les personnes qui manifestent des passions violentes et déréglées, qui sont nerveuses, exaltées, qui « adorent » et tentent d'imposer ce qu'elles appellent, dans leur aberration, leur « amour », à tort et à travers, à celui-ci ou à celle-là qui n'en a cure, relèvent du traitement par lavages internes ! Leur intestin fonctionne mal, pèse sur leurs organes délicats. Leur appareil digestif est mal en point. Leurs sanglots, leurs frénésies intempestives, leurs paroxysmes sont en relation directe avec un dérèglement de leurs fonctions digestives et la libération retardée de l'intestin. Nul doute que ces remuants et ces affolés ne viennent à plus de mesure et de sagesse, après avoir pris quelques litres d'eau par la bonne voie !

Les actes et les pensées causés par l'inflammation et la fièvre chronique entretenue par la malpropreté intestinale, sont ainsi souvent pris pour des manifestations d'amour. L'état

émotionnel et l'imagination, déséquilibrés, exaspérés par les poisons intestinaux, dérangent l'activité cérébrale, qui agit alors impulsivement et sans contrôle, et l'état de confusion croissant, ces êtres sont le jouet de passions qui les entraînent à commettre des actes, en contradiction avec les lois naturelles, qui les font déchoir.

Ils font alors un mésusage dégradant de leurs nobles fonctions génératrices et régénératrices, et agissent ainsi que des brutes sous l'empire de leurs instincts bas et débridés, que leur pensée ne contrôle ni ne maîtrise plus. Il est facile de comprendre combien est immense l'importance du fonctionnement normal de l'appareil digestif et de la pureté de l'intestin, dont dépend l'élimination de tous les déchets de désassimilation.

Il y a un gros travail d'attention et de réparation à accomplir, mais il ne faut pas récriminer, le mal est là, nous l'avons « édifié » par notre manque d'observation, de sobriété, de pureté et de simplicité. Il n'est jamais trop tard, les moyens de réparer existent et sont simples : il faut les employer sans tarder, afin de reconstruire, cellule, par cellule, un corps nouveau dans l'ancien qu'on déposera, qu'on éliminera, qu'on « volatiliserà » petit à petit, en se nettoyant, s'alimentant et *respirant* correctement, afin de parvenir un jour proche à manifester, enfin, les apparences et le fond de ce que chacun est en principe : un être parfait, d'origine divine.

Nous avons donc définitivement compris combien il est important ---- tant au point de vue de la pureté de l'organisme, qu'à celui de la répercussion dangereuse dans le domaine génital, que peut avoir le mauvais état de l'appareil digestif et de l'intestin ---- de veiller à l'entretenir en bon état de fonctionnement et de propreté parfaite. Il est certain que les douleurs génitales chez la femme, les pertes séminales chez l'homme, ont, dans la plupart des cas, leur origine dans un état anormal du colon.

Les soins les plus raffinés et les plus délicats, appliqués en vue de maintenir la propreté externe; les bains, les ablutions, massages ou frictions, pour utiles qu'ils soient, ne peuvent en aucune manière garantir la propreté de l'appareil digestif ! Son rôle est cependant si important, que toute impureté qui l'entrave met la santé en danger et a de multiples conséquences. La nourriture apporte les éléments dont les organes digestifs font, par un merveilleux travail de transformation, une substance affinée, destinée à construire et entretenir l'organisme, les tissus cellulaires, et à provoquer, par réaction, le débit des forces, à mesure des besoins. L'autre part du travail de l'appareil digestif est, nous l'avons dit, non moins importante, puisqu'elle a pour objet de rejeter au dehors, d'éliminer de l'organisme tous les déchets et résidus de la combustion et de l'usure vitales. Lorsqu'un état anormal entrave ces merveilleuses fonctions, il faut y remédier rapidement, sous peine de graves troubles locaux et généraux.

Les deux facteurs les plus importants dans l'organisme humain sont, d'une part le cerveau, en relation avec les organes générateurs et régénérateurs, d'autre part les organes digestifs avec leurs fonctions de nutrition et d'assimilation.

L'état de l'appareil génital réagit fortement sur l'activité cérébrale et aussi sur le fonctionnement de l'appareil digestif; l'état anormal de celui-ci influence également les organes génitaux, dont le trouble, alors, se propage au cerveau, par l'intermédiaire du grand sympathique. *Tout* est étroitement lié dans le fonctionnement organique et, selon que celui-ci est bon ou mauvais, se manifestent des traits et caractéristiques plus ou moins troubles ou harmonieux. Tout ce qui constitue les caractères, tempéraments, mode d'action et manière de penser est conditionné par la plus ou moins grande pureté et harmonie qui règne dans le domaine corporel.

L'individu qui cherche au dehors la cause des difficultés qui l'empêchent de vivre conformément à l'idéal inné en son cœur, qui incrimine gens et circonstances quand il subit des peines et des échecs, fait preuve d'ignorance. Il n'a pas compris encore que c'est lui qui attire, par l'esprit d'erreur et d'incompréhension dans lequel il vit et agit, des concordances mauvaises; il n'a pas encore réalisé que, s'il n'a pas en lui, en son corps d'abord, et, par suite,

dans sa pensée, la paix et l'harmonie, il ne peut les manifester, ni les appeler ou retenir dans sa vie, ni dans son entourage !

Il faut bien comprendre que c'est seulement si nous rentrons nous-mêmes dans les règles d'harmonie et de pureté, si nous consentons à vivre en accord avec les lois naturelles, que viendra en nous, et autour de nous, la paix, qui nous permettra le libre usage de notre pensée et de notre volonté pour mener à bien et exprimer la pensée de notre cœur.

Chacun est parfait en principe et l'âme est toujours pure. Seulement, les conditions de vie absolument fausses et condamnables dans lesquelles l'homme a laissé déchoir son corps, font souvent de lui un pantin dont les mauvais instincts empêchent d'apercevoir l'esprit, l'individualité refoulée et muette. Il arrive que l'on a maille à partir avec des êtres dont on eut certes cru qu'ils étaient bons et doux, jusqu'au jour où, ayant bousculé quelque peu leur jeu ou leur passion, on a du se mettre en sûreté contre des furies déchaînées ! Eh bien, ceux-là aussi avaient en eux le principe de perfection, puisque nous l'avons tous, mais leur corps était inharmonieux, voilà tout. On ne peut attendre des pensées parfaitement justes et pures d'une personne dont le corps est malsain. Avant de prétendre donc, à vaincre les difficultés de tous ordres, que ce soit dans le domaine de la pensée ou dans celui de la matière, il faut commencer par purifier, harmoniser le corps et le libérer de ses tares et entraves.

Lorsque l'activité des organes digestifs est troublée ou irrégulière, l'assimilation est défectueuse et la circulation anormale. Le système nerveux subit le pénible contre-coup de ces états et est surmené et excité. L'état de fièvre, de tension, est préjudiciable à la circulation sanguine, qui est précipitée et anormale, et tout particulièrement entrave le travail des organes digestifs : le sang, dans tout état d'excitation, se portant à la partie supérieure du corps.

La tension augmente l'irritabilité et l'état passionnel, ce qui finit par amener un déséquilibre général et fait tomber alors dans de regrettables excès. L'état anormal de l'intestin, l'atonie du foie, qui dérèglent l'activité cérébrale, sont le plus souvent les véritables causes des « drames d'amour ». La poésie, là, perd ses droits si l'on fait un examen sensé de cause à effet ! Si l'on va vraiment au fond des choses, on constate que le monsieur qui insulte une femme de ses regards impurs ou de ses déclarations importunes, a grand besoin d'un lavage interne; que ses organes sont, ou bien malades, ou surchauffés par une alimentation impure ou surexcitante qui l'animalise.

Lorsqu'il sera nourri purement et aura l'intestin net, il deviendra un individu convenable, conscient de sa qualité d'homme et du respect qu'il doit à celle qui est : ou la compagne ou la mère dans l'humanité et non pas un passe-temps qu'on achète ou méprise !

La femme déséquilibrée et malsaine est également impure, et la faute est grave, car il est attendu d'elle qu'elle montre la voie de pureté; mais elle n'est alors pas responsable et relève également du lavage intestinal qui la ramènera à ses qualités de pudeur et de dignité.

Jalousie, hystérie, chez les deux sexes, manifestations grotesques et exaltées, crises nerveuses, évanouissements, sont, nous le répétons, des preuves, non d'amour, mais de constipation, d'impureté, entraînant paralysie mentale, interdisant tout contrôle et produisant une véritable « diarrhée verbale » de protestations déplacées : conséquences d'un épuisement du système nerveux par gaspillage des fluides vitaux dans des actes en désaccord avec les lois naturelles.

Les disputes, inharmonies et désaccords continuels entre amoureux et époux; les crises de colère, de « mauvais caractère » chez les enfants, tout cela sera évité le jour où l'on comprendra que la cause en est dans le désordre, l'impureté organique et que l'on se mettra à l'œuvre pour supprimer cette cause.

Le premier moyen est le *lavage intestinal* en vue d'obtenir la pureté du tube digestif.

Nous avons longuement développé les inconvénients dérivant de l'état d'impureté des organes digestifs et éliminateurs; nous l'avons fait avec intention, sachant à quel point on néglige l'importance de leur bon ou mauvais état et ignore la répercussion profonde qu'ils ont sur l'équilibre corporel et cérébral.

Depuis longtemps, les « bains internes » ou lavages intestinaux furent indiqués aux souffrants, aux « possédés ». La règle en est bien connue de nos jours, mais il faut être prudent et sage dans l'observation et l'application pour en tirer les indéniables bienfaits. Si celui qui applique est sensé, il en aura satisfaction, nous l'assurons; mais nous ne pouvons garantir l'individu contre lui-même; il est toujours possible de faire mésusage et abus d'une méthode, même parfaite, qui, rationnellement employée, est utile, mais qui peut, par l'inintelligence de celui qui l'emploie, devenir parfaitement nuisible. A cela nous ne pouvons rien, qu'inviter chacun à faire preuve de bon sens et qu'éveiller celui-ci par une *respiration attentive* et des exercices journaliers.

La méthode est fort simple et n'a que faire des prétendus perfectionnements qu'on y veut, trop souvent, ajouter.

Nous attendons de chacun qu'il attache une attention toute particulière à l'application du traitement de nettoyage et purification par lavages internes, afin d'obtenir rapidement des résultats satisfaisants et d'éliminer de l'organisme les obstacles qui le paralysent, sans toutefois affaiblir les organes déjà « abîmés » par des mois ou des années d'erreur.

Il ne faut pas perdre de vue, non plus, que ces moyens de nettoyage, de « soulagement » doivent toujours rester des moyens temporaires, applicables pour un but, que ce but une fois atteint, il faut maintenir l'état de pureté acquis, sans compter à l'infini sur l'aide trouvée dans l'emploi de ces moyens.

Le résultat obtenu, la pratique régulière doit être arrêtée et devenir seulement occasionnelle.

L'application du traitement par lavages intestinaux demande de la part du « patient » une décision et une attention intelligente. Il est difficile de dire exactement d'avance, et en général, combien de temps il faudra à chacun pour rétablir l'état normal du colon et son fonctionnement correct. Cependant cela ne devrait jamais excéder une période de trois mois. Certains cas très rares et anciens demandent parfois un peu plus de temps, mais dans la plupart, l'ordre est déjà rétabli en bien moins de temps. Ceci est absolument laissé à l'observation et à l'appréciation de chacun. Il faut agir avec bon sens et adapter selon le cas individuel. Nous ne pouvons, bien entendu, donner ici que des indications générales concernant les principes de la méthode. C'est dire que nous attendons que l'on étudie et comprenne : et la question des soins, et la cause et les effets que l'on veut traiter, et qu'on soit également au clair sur les résultats qu'on veut obtenir.

En ce qui concerne, par exemple, la durée du traitement, la fréquence des opérations, la quantité de liquide à employer, il peut y avoir certaines modifications de forme, mais ce qu'il ne faut pas, c'est chercher à « améliorer » le traitement, ce qui pourrait avoir des conséquences dont il faudrait supporter les inconvénients !

Les instructions données dans la première leçon auront déjà facilité la compréhension, et l'application sera plus aisée pour ceux qui auront fait les soins indiqués.

Le lavage interne, objet de cette leçon, est une nécessité qu'il faut rendre facile à accomplir.

Il faut retenir ce premier point, que pour nettoyer complètement le colon, il faut employer de l'eau chaude ---- température supportable par la main.

Employer un récipient ou bock d'une contenance de 3 ou 4 litres, bien qu'il ne soit pas entendu que l'on doive retenir cette quantité dans tous les cas. Certains y parviennent dans la suite de la pratique mais il n'est pas toujours indiqué que cela soit nécessaire, surtout pour la majorité des

individus qui ont intérêt à être modérés dans toutes interventions. Il faut rester pénétré de ce principe important, surtout en pareille matière, qu'il ne faut jamais forcer quoi que ce soit; aller graduellement donnera généralement de bien meilleurs résultats.

Ce traitement doit amener bien-être, soulagement et réconfort : ne pas perdre ceci de vue et agir en conséquence. Les délicats mettront un peu plus longtemps à parvenir au but, mais ils y arriveront sans heurts ni ennuis, s'ils ont opéré avec prudence et doigté.

Pour procéder à ce lavage dans de bonnes conditions, il faut avant tout ne pas s'en faire un cauchemar à l'avance; ce n'est pas si compliqué, et le bien-être et les innombrables améliorations qu'il apporte en tous domaines valent au centuple le petit effort et travail qu'il demande.

S'étendre sur le côté gauche, ne laisser pénétrer l'eau que très doucement, le récipient n'étant jamais à plus de 50 centimètres du sol, en tenant le robinet moitié ouvert. Les premiers temps, après qu'une petite quantité d'eau a pénétré, le besoin intense de la laisser sortir cause crainte et tension. Il ne faut céder ni à l'une ni à l'autre; cela est possible, si l'on respire calmement et qu'on détende bien les muscles; on arrête l'arrivée d'eau, qui se place au bout de quelques secondes et l'on peut à nouveau laisser entrer d'autre liquide sans dommages.

Après avoir ainsi laissé entrer la quantité de liquide qu'on peut supporter sans effort ni ballonnement excessif et désagréable, tâcher de garder le liquide en massant, délicatement d'abord, puis un peu plus fort à chaque passage, l'abdomen entier, en partant de la fosse iliaque droite, pour passer par le côté gauche, monter au-dessus de l'ombilic et aboutir au point de départ. Ne pas forcer, mais, cependant, faire bien circuler le liquide pendant quelques minutes et le garder aussi longtemps qu'on le peut sans tension désagréable.

Aller à selle et y rester jusqu'à être certain d'avoir évacué la quantité injectée.

Recommencer alors l'opération première dans les mêmes formes et conditions exactement; on remarque qu'il est bien plus facile de retenir l'eau que la première fois. On doit encore résister autant qu'on le peut sans effort excessif, avant de rejeter l'eau. Une troisième séance est bien supportée et profitable dans certains cas; cette fois, l'eau peut facilement être retenue dix à quinze minutes sans effort.

Il est bien entendu que ces lavages sont toujours pris couché, la jambe gauche étendue sans raideur, l'autre légèrement ramenée au corps. Il faut respirer activement, sans exagération, et rester bien calme et détendu pendant toute l'opération, qui sera grandement facilitée si on ne se laisse aller à aucune impatience ou crispation. L'attention la plus complète est nécessaire pour retirer bénéfice de ces soins si importants.

Si l'on prend une troisième injection et qu'on se sente capable de ne retenir que peu d'eau et avec difficulté, cela prouve qu'il y a accumulation de matières durcies qui se sont incrustées dans les parois et replis intestinaux. Il faut procéder alors très délicatement, ne prendre qu'à mesure des facilités plus grandes que chaque lavage ne manquera pas d'amener, et toujours masser soigneusement l'abdomen avant de rejeter l'eau. Il est indiqué de presser davantage en allant de droite à gauche et un peu moins en redescendant de gauche à droite.

On peut également, si l'on éprouve de grandes difficultés et une gêne pendant ces soins, placer un rouleau (fait par exemple d'une serviette-éponge), sous le creux des reins. Lorsque l'eau est entrée complètement, on peut, soit rester sur le côté, soit se retourner sur le dos pour procéder au massage.

L'eau des lavages intestinaux peut être simplement bouillie et pure, ou encore, on peut y ajouter du sel (une cuillerée à café par litre), du bicarbonate de soude (une cuillerée à café par litre),

quelques cristaux de permanganate de potasse, du savon végétal, du savon de Marseille de bonne qualité.

On emploiera le savon dans l'eau de l'injection qu'on désire garder le plus longtemps. Prendre, par exemple, du savon trois soirs de suite, de l'eau pure les trois soirs suivants, les trois soirs qui suivront de l'eau salée, produira bon effet sur les intestins faibles.

Si du nervosisme se manifeste au cours du traitement, il y a tout lieu de penser qu'il y a vers et parasites dans l'intestin; avoir alors recours aux diverses préparations indiquées dans la Première Leçon.

Faire ces lavages par séries de neuf jours, arrêter neuf jours, à moins qu'au bout de deux ou trois jours d'arrêt, quelque malaise ne fasse sentir le besoin de reprendre le traitement. On prend alors pendant trois jours de l'eau de savon pour le lavage; trois jours de l'essence d'eucalyptus (une à deux gouttes par litre), puis trois jours de l'eau pure.

L'essence d'eucalyptus d'Australie est un très bon désinfectant; elle aide à l'évacuation des matières, qu'elle contribue à amollir et elle tonifie les muqueuses intestinales. Il faut cependant la doser très justement, sous peine de causer des irritations. Lorsqu'on prend un lavage à l'essence d'eucalyptus, boire en même temps un verre d'eau chaude contenant une goutte de cette même essence. N'employer que très judicieusement et parcimonieusement ce produit (se procurer la meilleure qualité).

Après la dernière évacuation, dont l'eau doit être propre, on peut, ou bien injecter dans l'intestin, toujours au moyen du bock, un verre d'eau à température moyenne, que l'on pourra garder durant la nuit; ou encore, faire une petite injection (au moyen d'une seringue à injection en verre et ébonite) d'une cuillerée ou deux d'huile d'amandes douces, d'olive, ou d'huile de paraffine chaude, ce qui adoucit les muqueuses un peu éprouvées parfois par les lavages répétés. Naturellement, ces traitements intestinaux doivent, pour la femme, être évités au moment des périodes; toute intervention à ces moments est d'ailleurs contre-indiquée.

Nous terminerons ces instructions en appelant l'attention des intéressés sur les instruments à employer qui aident à la réussite du traitement.

La petite canule courte ordinaire en ébonite est à rejeter; il faut se servir de la longue canule en caoutchouc souple (à deux trous), longue de 50 à 70 centimètres, dont on huile l'extrémité sur plusieurs centimètres et que l'on fait pénétrer tout doucement et progressivement dans l'intestin. Ne pas s'effrayer de sa longueur; on ne sent absolument rien pendant l'introduction et l'eau est ainsi portée là où il faut et bien mieux tolérée. L'efficacité du lavage dépend absolument de l'emploi de cette canule.

Pendant les séries de lavages intestinaux, boire des infusions chaudes de *ménianthe* et de *racine de valériane* par parties égales. Ou encore, de *houblon*, de *persil frais* ou *séché*.

Nous rappelons encore que ces traitements ne sont pas dirigés uniquement contre la constipation, que cependant ils guérissent finalement; ils ne sont pas appelés seulement à remédier momentanément à la paresse de l'intestin, mais à le rééduquer et le ramené à son état de pureté.

Lorsque la constipation est due à une paresse du sphincter anal ou de l'intestin, les compresses anales à la vapeur d'eau ont un très bon effet.

Lorsque les mouvements péristaltiques sont incomplets ou nuls, on peut ajouter au lavage quinze gouttes de *glycérine*, ce qui ranime la circulation et calme l'irritation du colon.

Rappelons, afin que rien ne soit, dans un traitement aussi important, laissé au hasard, que ces bains internes doivent être pris le soir, avant le coucher, jamais le matin, et au moins quatre heures après le dernier repas.

Si l'on observe, de pair avec l'application de ces instructions relatives à l'exécution correcte du bain interne, les diverses questions concernant la vie de chaque jour : hygiène, régime alimentaire pur, simple et sobre, soins cutanés, etc., et que d'autre part on laisse de temps à autre aux organes des temps de repos, indispensables, par un jeûne dûment observé sans exagération, en restant toujours en accord avec le bon sens et les particularités de tempérament, d'âge, de travail, etc., on est absolument certain d'être sous peu en possession d'un organisme sain et équilibré.

La vie doit être *simple* en toutes choses, et bientôt le corps purifié n'aura plus besoin de ces traitements; un lavage occasionnel, de temps à autre, maintiendra santé et pureté dans l'organisme. Bien entendu, il faut, nous le répétons, observer dans l'alimentation des règles de simplicité et de sobriété. Il faut apprendre à « se connaître » d'abord, pour connaître ses besoins réels, à connaître la valeur des aliments et les préparer toujours simplement, les consommer avec attention, mastiquer parfaitement afin de tirer profit des matières ingérées; n'en pas prendre au-delà des besoins, ce qui, non seulement entraîne une dépense inutile, mais encore une usure de l'organisme oblige à un travail d'assimilation et d'élimination superflu. La maladie et la vieillesse prématurée, les infirmités, ont certes le plus clair de leur origine dans les abus alimentaires.

Il est évident que si l'on « force » une chaudière, elle chauffe davantage, mais ses pièces sont rapidement hors d'usage. Le corps humain, qui n'est autre chose qu'un transformateur d'énergie, se « brûle » à assumer un travail d'élaboration continu et trop intense, les organes surchauffés « rendent à plein » pendant un temps, puis viennent les décrépitudes. Les intoxications dues aux éliminations insuffisantes sont la cause des déchéances et des douleurs physiques, et elles sont causées par le surmenage imposé aux organes qui, gavés et surchargés sans cesse, ne suffisent plus à assurer la sortie des déchets et poisons. Le jeûne, les lavages intestinaux, la sobriété, la nourriture pure, par conséquent non carnée, assurent santé, longévité, bien-être et possibilité de travail productif et de développement.

Nous verrons maintenant quelques soins à appliquer dans différents cas spéciaux.

La constipation opiniâtre est le lot de beaucoup, en particulier des femmes, des sédentaires et des vieillards. Elle est le résultat d'une alimentation fautive, souvent de sa surabondance et parfois aussi de malformations ou déplacements d'organes. On pallie ceux-ci dans la mesure du possible --- en attendant d'avoir remédié par la respiration, les exercices et les différentes postures indiquées dans *L'Art de la Respiration*, à ces défauts --- par le port d'une sorte de ceinture rationnelle, qui n'a certes pas besoin d'être très compliquée ou de sortir de chez le grand faiseur, et qui gagnera même à être simple et très souple. Surtout, ne jamais porter de cuirasses compliquées et dures.

Dans les cas de ptôse de l'estomac, il est certain que le port d'une ceinture soutenant les parois défaillantes, amène un indiscutable soulagement, mais sachons qu'il ne faut l'employer que provisoirement, en attendant d'avoir obtenu rééducation, raffermissement des organes et des muscles. Cela est possible et il ne faut pas éternellement en rester à porter une paroi artificielle. Il faut, tout en s'y soumettant momentanément, garder la conviction --- et travailler à l'appuyer, bien entendu --- que ce n'est là qu'un pis aller, et se mettre résolument à redresser les conditions anormales qui ont amené le dommage.

On trouvera déjà, en modifiant et l'alimentation et la manière de préparer et d'absorber les aliments, une aide certaine. Il est, dans ces cas, au moins probable qu'il y a dilatation stomacale: la pesanteur imposée aux ligaments, le déplacement, la compression sur les domaines voisins, tout cela amène gêne, perturbations générales, faussant nutrition, circulation

et irritant le système nerveux. Si l'on modifie et les aliments et leurs prises, si l'on mastique à fond, la dilatation et les troubles ne tarderont pas à s'améliorer, entraînant un mieux général.

Nous ne parlerons pas ici bien longuement des aliments, de leur valeur et préparation, notre ouvrage *Principes alimentaires* étant spécialement écrit à cet effet; cependant, nous rappelons pour mémoire, que, dans ces cas, il faut éviter tout ce qui alourdit : les cuisines compliquées, les sauces, les corps gras en excès; tout ce qui fermente --- légumineuses, champignons, etc. --- - ne doit être pris qu'en très petites quantités. Le pain est absolument interdit et il ne faut jamais boire immédiatement avant ou après le repas, ni durant celui-ci. Ces indications succinctes peuvent déjà amener un grand soulagement. Il faut de plus faire des respirations profondes, en maintenant bien en place les muscles abdominaux et en rentrant légèrement le diaphragme tout en se tenant parfaitement droit.

Pour soigner la constipation en général, les moyens les plus simples sont certainement les meilleurs, et c'est encore par une sage réglementation alimentaire qu'on obtiendra les meilleurs résultats. Notre Brochure : *La Constipation*, traite de cette question et des moyens simples qui en permettent la solution.

Eviter le sucre industriel, tant nature qu'incorporé aux aliments, pâtisseries, boissons, etc. Ne pas abuser, et même, à peine user des épices et condiments forts qui échauffent et irritent, surtout s'il y a tendance aux hémorroïdes. Les fromages sont à supprimer, le lait également, qui n'est d'ailleurs pas un aliment pour adultes, étant essentiellement constructif, donc profitable surtout aux enfants en croissance, qui font leur charpente osseuse; la chaux qu'il contient leur est donc spécialement profitable. Quant à l'adulte qui en consomme régulièrement, il s'engraille et s'intoxique.

L'eau de son est laxative et reminéralisante. Constipés, hémorroïdaires et affaiblis en tirent profit. Une tasse de son frais dans 1 litre  $\frac{1}{4}$  d'eau; remuer et laisser reposer une heure au soleil s'il se peut. Couvrir la jatte de faïence d'un papier perforé permettant l'aération, mais tenant à l'abri de la poussière. Le persil, le houblon, les tisanes amères, qui facilitent le fonctionnement du foie, améliorent les hémorroïdes, qui sont indice de congestion hépatique et de fonctionnement défectueux de tout l'appareil digestif et circulatoire.

On peut boire ces diverses infusions dix jours de suite, alternativement. Si les hémorroïdes sont fortes et douloureuses, après les bains internes indiqués plus haut, le soir, injecter deux cuillerées d'huile d'amande, d'olive ou de paraffine; puis, placer au creux des reins une compresse humide recouverte de toile ou de flanelle. Faire ensuite une sorte de bandage humide en toile entourant les reins et les hanches; un deuxième, passant entre les jambes, sera épinglé en arrière et en avant sur celui qui entoure le bassin. On appliquera sur le tout un autre bandage sec, et l'on se couchera ainsi. Le matin, faire des ablutions à l'éponge avec de l'eau froide ou tiède, et bien frictionner le bassin et les reins. Cela décongestionne et aura de bons résultats si l'on a soin, d'autre part, de manger peu et *bien*, et de respirer posément et profondément avant de s'endormir.

Les pruneaux secs mis à tremper le soir après avoir été lavés soigneusement et laissés dans l'eau toute la nuit, sont laxatifs et aident au fonctionnement intestinal, si l'on en consomme à jeun, quatre ou cinq.

Faire bouillir trois heures des raisins secs préalablement bien lavés et boire de temps à autre de ce jus. N'en pas abuser cependant, car il est très concentré.

L'eau de maïs, l'eau de graine de lin, l'eau d'orge; les salades vertes crues, les légumes crus pris chaque jour en petites quantités en guise de « hors-d'œuvre », le blé cru trempé deux jours, commençant à germer, pris également chaque jour avec la salade et les légumes crus, à midi, et non le soir; le blé cuit (voir articles dans nos Revues et Brochures, et recettes relatives à l'alimentation dans nos divers Ouvrages). Ne pas y ajouter de lait ni de sucre. Y râper plutôt



quatre ou cinq amandes mondées, ce qui le parfume et le rend plus laxatif; on peut aussi ajouter quelques grammes de raisins secs sans pépins.

Ne faire que deux repas par jour; ne pas consommer de pain, mais confectionner soi-même à la maison de simples galettes faites de farine et d'eau, cuites à la poêle et servies chaudes et bien croquantes. Des flocons de céréales bien séchés et grillés ou, si l'on veut, parfois un peu de pain, mais le griller jusqu'à le rendre roux.

La mastication reste dans la rééducation digestive et intestinale le point le plus important à envisager. Il est inutile de faire ces soins de purification, de rééducation et d'observer toutes les données concernant l'alimentation, si par ailleurs on *enfourne* la nourriture en bloc, sans attention ni insalivation et mastication suffisantes. La plus grande attention apportée au choix et à la préparation des aliments par la maîtresse de maison la plus éclairée et la plus consciencieuse, restera absolument vaine et nulle quant aux résultats, si le « consommateur » est distrait et avale inconsidérément. Nous ne pourrions jamais assez attirer l'attention sur l'importance de la mastication, sur le retentissement inouï que peut avoir son manque d'exercice. La charpente osseuse, l'appareil digestif, les organes éliminateurs, le caractère, la faculté de concentration, rien ne trouve son compte, car la nutrition faussée et insuffisante perturbe tout dans l'organisme, qui n'est pas apte à manifester correctement la pensée. Pour les petits enfants, tout particulièrement, il faut veiller à les intéresser à ce travail préparateur indispensable sur les aliments; ainsi ils profiteront de tout ce qu'ils prendront et bien des mâchoires seraient sauvées du seul fait qu'une mastication parfaite aurait, à temps, permis à l'organisme de trouver les substances nécessaires à son édification et à sa réfection.

Une préparation énergique qui aide aux mouvements péristaltiques et peut donner aide, au cas où on ne peut momentanément appliquer le traitement par bains internes, est la suivante (les personnes délicates ayant tendance à la congestion du foie, donc susceptibles d'avoir des hémorroïdes, feront bien d'essayer prudemment et à petites doses son effet sur leur organisme fragile).

Un litre de porto vieux, une cuillerée à café de racine de scorsonère en poudre, une demi-cuillerée à café de cascara sagrada, une pincée d'aloès en poudre et une demi-cuillerée à café d'écorce de quinquina en poudre. Agiter, laisser reposer, et prendre une demi-cuillerée à café dans une cuillerée à café d'extrait de réglisse.

Prendre par petites doses dans certains cas de constipation chronique, jusqu'à avoir amené naturellement, par un meilleur mode d'alimentation, un fonctionnement normal de l'intestin.

En cas de présence de parasites dans le côlon, prendre les lavages internes indiqués plus haut plusieurs soirs de suite. Les jours suivants, après évacuation de l'intestin, injecter un verre d'*infusion* d'absinthe dans le rectum; tâcher de garder une demi-heure et injecter à nouveau, après avoir évacué l'absinthe, ½ litre d'eau tiède additionnée d'une cuillerée à café de sel. Prendre, après évacuation, une troisième injection de 1 litre d'infusion légère de *menthe chasse-puce* (*mentha pulegium*).

Tous ces moyens ont été éprouvés et assurent de parfaits résultats, mais nous rappelons que le bon sens, l'observation attentive, intelligente, doivent présider à leur application.

Les écarts alimentaires, les fautes d'intempérance, le manque d'observation de l'hygiène générale retarderont les bienfaits que doit immanquablement rapporter l'observation des soins et règles que nous indiquons ici. Le concours de la bonne volonté, de l'intelligence et de la persévérance est indispensable.

## TROISIÈME LEÇON

-----

La suite de cette étude nous conduira vers des questions d'ordre plus philosophique, mais auparavant, il faut acquérir de saines notions qui permettront le rétablissement corporel parfait.

Les moyens les plus simples donneront des résultats complets, si l'intelligence et l'observation président à leur emploi.

L'*attention* parfaite est nécessaire, afin que la pensée puisse guider justement chacun d'une manière *individuelle*, dans le choix des soins qui lui conviennent spécialement.

Dès que l'on respire profondément et régulièrement, en observant toujours un maintien correct et de la détente, l'intuition se réveille et indique la voie sûre, en toutes circonstances.

Au moindre malaise manifesté par l'organisme, la première et plus sage mesure est de s'abstenir de nourriture. Nous avons déjà parlé du jeûne à maintes reprises et nous n'y reviendrons pas spécialement; nous rappellerons seulement que pour en bénéficier complètement, il est bon de prendre un lavage interne le soir du jour d'abstention, et d'observer attentivement sa respiration durant tout ce jour.

Ainsi, aucun ennui à redouter. Surtout, rester occupé constamment, et ne pas se croire malade parce qu'on ne s'alimente pas ! Au contraire, l'esprit est plus lucide et la faculté de pensée plus active. Cependant, il faut garder son bon sens : ne pas entreprendre justement à ces moments, des travaux de force, cela se comprend !

Garder une activité normale et orienter sa pensée vers le meilleur côté de toutes choses, est un adjuvant de qualité pour aider à la remise en équilibre du corps et du cerveau les jours de jeûne, et naturellement, aussi les autres !

Nous ne saurions trop mettre en garde l'individu contre les suggestions extérieures. L'entourage, parfois non choisi, où l'on est tenu de vivre ou de passer, peut créer une ambiance, émettre des vibrations de qualité inférieure. Si l'on ne contrôle pas suffisamment sa pensée, on risque, même si l'on est de tout autre esprit, de subir l'atteinte de ces influences perturbantes ou démoralisantes. Il ne faut pas consentir à se laisser atteindre par ces échos et influences venant d'autrui. Quand on ne se sent pas en accord avec la pensée de l'entourage, il faut, si l'on ne peut s'éloigner, centrer résolument sa pensée sur soi et son but, et émettre ou se remémorer des pensées hautes et pures. Il ne faut jamais consentir à suivre l'influence qui veut troubler.

Garder une attitude droite et respirer en observant le jeu de la respiration, met à l'abri et à l'écart de tout ce qui pourrait nuire. On parvient ainsi, non seulement à se maintenir droit et calme dans n'importe quel milieu, mais souvent même, on domine celui-ci et on l'améliore.

Les Anciens, qui avaient observé combien le manque de pureté est une entrave à la « liberté » et au développement, un obstacle à la mesure que peut donner l'individualité, et combien plus un corps impur met l'homme sous la dépendance des suggestions, employaient un moyen qui paraît de nos jours un peu rude, mais que certains peuvent néanmoins essayer : il purifie l'appareil digestif en agissant spécialement sur le colon, qu'il stimule et purifie par le fait de l'évacuation qu'il provoque.

A jeun, après s'être rincé la bouche et lavé les dents, boire trois gorgées d'eau pure en retenant le souffle; prendre ensuite un verre d'eau chaude dans laquelle on met une pincée de poivre de Cayenne; ceci servira de « déjeuner » et il sera même bon de s'abstenir d'aliments pendant les sept à vingt-quatre heures suivantes, selon cas individuel et tolérances spéciales, ou travail en

cours plus ou moins fatigant. Au cas où l'on prendrait quelque nourriture, la choisir légère et rafraîchissante.

Faire ceci une fois par semaine, assure la libre disposition de la pensée et un bon équilibre corporel, en aidant à la purification des organes éliminateurs.

Nous tenons à indiquer que bien que ceci puisse sembler brutal, c'est en somme un remède qui est bien moins irritant que la prise régulière d'épices et de condiments que font journellement tant de personnes pour corser les mets, et qui absorbent ainsi continuellement des produits irritants. Toutefois, il va sans dire que le bon sens et l'intuition guideront mieux que des avis : à chacun de connaître suffisamment son organisme pour le conduire conséquemment et doser toutes choses indiquées, à sa propre mesure, que lui seul doit déterminer. Les épices devront être supprimées de la nourriture habituelle, si l'on veut que ce moyen garde toute son efficacité.

On considérait autrefois, généralement, que le vendredi était le jour indiqué pour le jeûne. Ceci n'est pas immuable et ce ne sont pas les jours qui feront loi mais bien la décision sensée de l'homme devenu conscient et intuitif, qui sait qu'il ne fut pas fait « pour les jours », mais que les jours sont faits « pour lui », pour lui permettre d'atteindre à son but, par un travail incessant.

Chaque jour est également saint, sacré, s'il est fécond en travail et en compréhension; il est « notre » jour. Jeûnons vendredi ou dimanche, ou tel autre jour où nous serons sûrs de pouvoir le faire selon les meilleures règles possibles et en accord avec nos occupations et facilités. En rien il ne faut jamais se sentir lié par d'étroites limites, que d'ailleurs l'homme se crée lui-même par son manque d'originalité et de décision.

A l'occasion du rappel de cette mesure de purification, nous soulignons qu'elle a surtout pour but d'empêcher des accumulations impures; peu à peu ainsi, toutes les impuretés, tous les déchets, se trouvent éliminés.

Il est des cas où « ce n'est pas ce que nous absorbons, qui est impur... » mais bien ce qui séjourne et fermente et se putréfie dans l'organisme lorsque l'élimination n'est pas régulière ou suffisante. Il se peut aussi que, mal éclairé encore sur ses besoins, on absorbe une nourriture même pure, mais dont la nature ne correspond pas aux besoins du tempérament; l'inutilisation de ces aliments et le surcroît de travail anormal pour les organes amènent ainsi un état de fatigue, d'encombrement et d'impureté auquel il faut remédier sans tarder.

Après avoir traité des moyens généraux d'amener l'organisme à un normal état de fonctionnement, et partant de pureté, nous prendrons maintenant tout spécialement en considération l'exposé des difficultés de la vie féminine. Elles sont grandes, et nous ne voulons pas chercher ici les fautes et les causes, mais bien remédier à l'état si pénible qu'elles ont finalement créé pour la Femme.

Toutes les erreurs accumulées depuis si longtemps ont eu pour conséquence d'accabler la femme sous un fardeau de souffrances sans nom. Elle fut certes coupable, mais ne le fut pas seule, elle est surtout victime d'erreurs et de sa nature trop encline au sacrifice. Elle a, petit à petit, pris sur elle une trop lourde charge et, incomprise, maltraitée, elle a lutté cependant, avec un grand courage, qui permet d'attendre d'elle un élan qui la sauvera.

La femme est le premier facteur dans la manifestation de la vie, et si elle est en état d'harmonie et de pureté, elle mérite qu'on lui fasse hommage, et qu'on lui apporte le tribut d'amour pur et de reconnaissance.

L'homme conscient n'y manque pas, lorsque la femme est vraiment une femme. Elle a droit au respect; elle peut guider, conseiller, parce qu'elle est la Mère, que son amour est immense et qu'elle ne veut que guider tous ses enfants vers leur bonheur.

La femme est tout amour, toute tendresse, elle veille sur les siens avec abnégation et est toujours prête à donner, à prendre sur elle charges et souffrances. Elle fait, dans beaucoup d'actes de sa vie, preuve d'un courage indomptable, sa volonté est sans bornes, ainsi que son amour.

Elle aime les êtres pour eux-mêmes, et non pour elle.

Elle est plus intuitive et généralement plus capable de dévouement que l'homme.

N'était cet incommensurable pouvoir d'aimer et de se sacrifier, dont a fait et fait preuve la vraie femme, l'humanité depuis longtemps serait retournée à l'état de barbarie et de bestialité.

C'est la femme qui garde le précieux patrimoine de pureté; celles qui se laissent déchoir entraînent d'innombrables et mortelles conséquences.

La vitalité dont fait preuve la femme est absolument merveilleuse ! Tant comme femme que comme mère, son cœur et son corps doivent sans cesse être éprouvés et broyés, mais elle se relève toujours, car son courage et son ardeur à vivre pour les siens sont invincibles.

Ces deux qualités divines, d'amour et d'abnégation, qui devraient attirer à la femme considération et respect, font par leur exagération diminuer, au contraire, les attentions et l'affection de ceux à qui elle les prodigue trop généreusement.

Parce qu'elle ne sait pas imposer le respect de ses prérogatives, parce qu'elle s'oublie avec bonheur au profit d'autrui, de son compagnon et de ses enfants, ceux-ci acceptent sans apprécier, passent outre et lui demandent sans cesse davantage.

La femme, ainsi, diminue et son bonheur et sa puissance. L'amour ne demande pas le sacrifice de la personnalité ni l'oubli de soi, qui n'est jamais juste. Il doit être la rayonnante flamme qui allumera la flamme dans une âme qui lui correspond, et de la fusion de ces deux flammes, une incomparable lumière doit rayonner et éclipser les plus chauds rayons du soleil.

La femme doit arriver à comprendre que l'on abusera d'elle, tant qu'elle n'aura pas réalisé qu'elle peut prodiguer son amour sans se sacrifier; qu'elle doit « accorder » son amour, mais en garder intacte la source. Elle doit rayonner pour éclairer et guider les pas de ses proches, sans jamais s'abandonner ni s'assujettir à eux.

Lorsqu'on aime et qu'on se *sacrifie*, c'est là le fait d'une erreur, d'une suggestion qui entraîne souffrances et déchéances, tant pour la femme que pour ceux qui dépendent étroitement d'elle et ont besoin de sa pure et forte pensée.

La femme a assez souffert, trop ! Lorsqu'elle est désespérée devant le sort impitoyable et l'injustice qui l'écrasent, dans son amour pour les ignorants qui préparent leur malheur en causant sa douleur, sa voix de miséricorde se fait entendre : « Pardonnez-leur, ils ne savent ce qu'ils font ! » Les paroles « tout est accompli », mettront un jour fin à la douleur de la femme, de la mère. Sans rancœur, mais ayant compris que son amour est blasphème, elle déclare maintenant qu'elle a assez souffert et elle se dresse, triomphante, pure et toujours bonne, mais consciente de la valeur de son amour !

Son heure est venue, la femme ne veut plus souffrir : « Tout est accompli ! » Mots qui figent le sang dans les veines de l'homme égoïste et injuste.

Autrefois, la femme de Loth fut changée en statue de sel; maintenant que l'homme a usé tout le « sel », il en est lui-même figé et paralysé... alors la femme se dresse, non pour se venger, mais pour harmoniser, éclairer, pacifier tout dans la vie de l'homme.

La femme a droit à une position protégée dans la vie, qui lui permette d'accomplir son grand rôle de mère, de compagne, d'éducatrice et d'inspiratrice. Son action est immense, elle a droit au bonheur, à l'appui matériel, à la bienveillante compréhension de ceux pour qui elle donne tant.

Tous doivent s'incliner devant son pouvoir pacificateur, l'assister et reconnaître l'immensité de sa tâche. C'est elle qui donne la vie, qui guide les siens.

Elle n'est pas, ainsi que le voulaient croire certains, une créature « sans âme »; son âme est, au contraire, la plus fine, la plus sensitive et vibrante qui soit. Elle a laissé diminuer beaucoup de ses qualités innées, parce que les conditions de vie qui lui furent faites l'ont lassée. Elle veut se reprendre, elle le fera, elle le fait !

Elle n'est pas le « pôle négatif » et l'homme le « pôle positif », pas plus qu'elle n'est faible et l'homme fort. L'expérience a mille fois démontré que la femme est capable de tout autant d'endurance que l'homme, qui ne saurait certes supporter la centième partie des souffrances qu'elle accepte sans broncher ! Par sa faute, la femme a amoindri dans l'esprit de l'homme la qualité de ses efforts, en les prodiguant trop généreusement; ce n'est pas à la gloire de ceux qui profitent, évidemment, de méconnaître ce qu'on leur donne, parce qu'on le fait trop largement, mais c'est humain, au moins pour les êtres encore inconscients.

Quand l'homme est souffrant ou troublé, il a besoin de l'appui de la femme, de son courage et de sa tendresse; il serait juste qu'il les lui accorde en retour, à elle, qui a si souvent des causes de souffrances, de par la nature même de sa féminité qu'elle prodigue sans se ménager pour aider les siens.

Les conditions de vie de la femme qui est vraiment une femme, sont pleines d'obligations, de dépense de soi; elle ne « compte » jamais, et souvent, ses tourments et ses souffrances n'ont d'égaux que son courage et sa patience. Son optimisme, sa ténacité, sa foi en la vie et en l'amour pur sont sans fond !

Toujours elle *peut* encore ! Toujours elle *repart* ! Toujours elle croit et espère ! Elle lutte avec un courage sans cesse renaissant. Quel que soit le danger de l'issue qu'elle entrevoit, elle se lance sans crainte, tant sa foi en elle, en la vie sont merveilles. Malade : rien ne la rebute, elle a tous les courages; pas une drogue, même dangereuse, ne lui fait peur à avaler, si elle sent qu'elle doit « aller » encore au secours des siens qui l'attendent ! Aucune intervention ne la fait reculer, elle peut tout supporter, tant est grand et sublime son espoir de parvenir à améliorer son sort !

L'homme, certes, puise la plus grande partie de sa force et de son pouvoir dans la compagne qui fait route avec lui, et la qualité d'âme de celle-ci a un retentissement puissant sur ses œuvres et pensées.

Le plus souvent, c'est seulement grâce à sa mère, à sa compagne, que l'homme garde santé et déploie noblesse et grandeur. Souvent, abandonné à lui-même, il décline et ne suit plus l'élan fécond.

Il faut que la mère comprenne quel immense devoir elle assume en appelant à vivre des êtres qu'elle se charge d'élever, d'éduquer, de conduire. C'est là une tâche sublime, mais elle doit la connaître *avant* de l'entreprendre.

Il faut, lors de la puberté, que la mère soit capable de guider sa fille, afin de permettre que s'établisse normalement la fonction nouvelle, régénératrice et source de développement corporel et mental. Il ne faut pas qu'elle laisse entrer dans l'esprit de son enfant que ce changement est un des fardeaux multiples de sa future vie de femme, et que souffrir est la règle! La mère doit faire profiter celle qui deviendra à son tour une mère, du fruit de ses expériences,

elle doit lui apprendre à connaître, à soigner son corps, afin qu'elle n'ait pas à passer par les erreurs que connut sa mère par suite d'ignorance.

Dans un temps éloigné, la fausse pudeur, l'ignorance, volontairement maintenue dans ces domaines si importants, excusait les fautes commises par manque de connaissance; maintenant, nul ne peut plus invoquer le manque de lumière ! Elle est librement diffusée : *l'Enseignement Mazdaznan* la met à portée de tous, dans son désir de voir cesser les conditions fausses et douloureuses de l'existence, qui peut et doit être si bonne.

La mère a le strict devoir d'acquérir la connaissance des phénomènes de ce domaine de sa vie féminine, afin de faire de sa fille une créature forte, saine et pure. Non plus un jouet, une esclave, une estropiée ou une créature vaine et inutile, sinon nuisible, mais une femme, et peut-être une mère.

Pour cela, il ne faut pas chercher remèdes et issues là où ils ne sont pas ! Il faut retourner aux lois naturelles, reprendre les règles de vie saine; garder un esprit centré et clair, jugeant personnellement et non courant à toutes informations et aides extérieures, basées sur des principes faux.

Il faut commencer par les moindres choses, afin d'amener graduellement l'épanouissement physique et mental, régulier et complet.

Le port de corsets, par exemple, dans l'enfance, est préjudiciable; il entrave le développement corporel en comprimant et empêchant les organes de jouer librement, et cela se répercute sur toutes les fonctions féminines.

Il faut, en confiance et pureté parfaite ---- et cela est simple et facile, si mère et fille s'alimentent sainement et mènent une vie pure ---- aborder le sujet de la condition des organes féminins et de leurs fonctions.

Une vraie mère pourra, saura parler à son enfant, et personne ne saurait mieux le faire ! Il faut que la mère ne laisse pas entrer à ce moment des suggestions et idées fausses qui empêcheraient le pur développement des qualités féminines.

Elle doit, avant tout, montrer et démontrer que la vraie pudeur est la plus belle qualité d'une femme, et que seule elle confère la pureté qui commande le *véritable* amour et le respect.

Il ne sera pas nécessaire à la vraie mère de recourir aux avis de la médecine. Si elle nourrit ses enfants selon des règles de pureté, de sobriété, si elle donne l'exemple de la simplicité, du courage et de la droiture, nul doute qu'elle ne prépare à ceux-ci un avenir facile et heureux.

Retenons bien ceci, qu'il est absolument anormal que la période menstruelle amène une souffrance ou quelque trouble que ce soit; qu'elle ne doit jamais être abondante. Tous les désagréments pénibles causés par le processus mensuel anormal, sont le résultat de méconnaissances des lois de vie, de mésusage des organes, et de la négligence ou de l'abus de leurs fonctions. Ces « changements » périodiques sont des processus vitaux *naturels* et ne sont devenus des maladies que parce que tout a été faussé et transgressé dans la vie humaine.

L'alimentation, en tout premier lieu, a amené des troubles par l'introduction de cette erreur mortelle qui fait absorber aux humains de la chair d'animaux, cadavérique, en voie de putréfaction ! Cela, déjà, amène perturbations et troubles par l'intoxication continue ainsi entretenue dans l'organisme. De plus, la répercussion de cette manière de nourrir l'être humain avec des substances animales, pervertissant sa pensée, amène le mésusage de ses fonctions nobles de reproduction et entrave sa *renaissance*. Le problème est simple : pureté est vraiment le bien suprême, et la mère qui saura concevoir dans la pureté, qui éduquera et instruira sa fille dans cette simplicité et pureté, la sauvera, ainsi que sa descendance des tristes souffrances et de

la déchéance physique qui sont le lot de tant de femmes ! C'est parce qu'elles ne sont pas à temps, éclairées purement par le cœur conscient et droit d'une vraie mère, que tant de femmes doivent ensuite lutter, souffrir... tomber souvent. C'est parce qu'on laisse flotter doutes, malentendus, illusions sur ce problème de première importance qui est la connaissance et la conduite des soins eugéniques appliqués à temps et durant toute l'existence, que la beauté de la vie de la femme est ternie, que l'idéal de l'union est abaissé à la basse satisfaction animale, que l'homme déchoit dans la convoitise insultante, qu'il se dégrade et détruit son bonheur en ne respectant plus la femme, qu'il flétrit et ne reconnaît pas, au lieu de l'honorer et de la protéger.

Il ne faut pas qu'une mère, même si elle a souffert, et surtout si elle a souffert, consente à voir sa fille repasser par ses erreurs, ses méprises, ses désillusions. Il ne faut pas qu'elle laisse son enfant courir à sa perte, en gâchant et ternissant d'avance le bien que comporte sa féminité. Si la mère est consciente et intelligente, elle la mettra en garde contre les pièges aveugles que tend la nature. En tenant pur le corps, l'esprit restera clair et droit, et les « surprises » si désastreuses pour l'avenir ne risqueront pas de se produire.

Illusions, emballlements, ne seront pas le fait de celles dont la mère, consciente de l'immensité de sa responsabilité, aura su donner la direction à leurs cerveaux, en éduquant leur pensée, en soignant intelligemment leurs corps.

Nous savons bien que les mères chérissent leurs enfants ! Mais encore, faut-il qu'elles sachent qu'elles n'ont pas le droit de rester ignorantes, que c'est un crime d'appeler à vivre un enfant et de le lancer comme cible dans le monde cruel, où tout est piège pour l'être inconscient et suggestible.

Si vous avez enfanté, acceptez votre tâche ! Protégez, guidez, *aimez vraiment* vos enfants en leur permettant d'être des Hommes et des Femmes ! Sinon, la malédiction qu'est votre ignorance rejaillira sur vous qui jetez dans la vie des victimes créées pour votre plaisir, sans souci de leur avenir et bonheur !

Nous savons que les mères vivent d'angoisses et de tourments, parce qu'elles sont les premières victimes de leur ignorance, mais c'est justement pour cela que *l'Enseignement Mazdaznan*, inlassablement, répand le Message de Connaissance ! Celles qui veulent, peuvent : et se sauver, et sauver leur descendance et la race entière.

La femme a en main la possibilité de tout améliorer, de tout changer. Sa volonté, son amour, les qualités innées qu'elle apporte, lui donnent la toute-puissance. Malheureusement, elle a cru la trouver et devoir l'exercer autrement que par l'amour vrai dans la pureté : elle a déchu, souffert, et le monde entier supporte la faute de la mère qui conçoit sans véritable amour, sans pureté, sans pensée consciente !

Les infirmités du corps et de la pensée les déchéances morales et physiques viennent de cette infraction : la mère doit être consciente et pure. La descendance paye le tribut terrible de l'oubli de la loi de pureté.

La mère doit reprendre en mains son rôle d'éducatrice, elle ne doit pas attendre que quelque pensée étrangère éclaire celle de son enfant.

Le père semble généralement peu soucieux de s'occuper de cette partie délicate et importante : « La vie se chargera bien de lui ouvrir les yeux. » « Il faut que jeunesse se passe », dit-il au sujet de son fils grandissant.

Voilà la terrible inconscience dans laquelle vivent les êtres qui ont *charge d'âme* !

Comment ne font-ils pas, ces coupables ignorants, de relation entre la pénible vie qu'ils mènent et font mener aux leurs, et leurs débuts néfastes; les inconséquences et les erreurs qu'ils

commirent et qui orientèrent à faux leurs vies et ruinèrent leur santé, préparent souvent une descendance affaiblie et tarée ! Comment ne réalisent-ils pas la profondeur contenue dans ces mots : *avoir charge d'âme* ? Et qu'en font-ils, lorsqu'ils parlent ainsi de ces âmes, de cette charge sacrée ?

Le père qui, voyant arriver son fils à l'adolescence, et qui ne sent pas en lui le désir de le guider afin d'en faire un homme, qui n'entend pas en son cœur et dans sa conscience la voix de l'amour qui lui indique de se montrer l'exemple et le soutien de l'être qu'il a fait vivre, qui ne sent pas à ce moment quel est son sublime devoir de père, *celui-là n'est pas un père* ! Qu'inconscience ou ignorance soient les causes, la faute aura les mêmes répercussions et la même sanction qu'il devra payer !

Il est demandé à l'homme de ne pas concevoir aveuglement, comme l'animal, qui suit sans contrôle l'instinct de reproduction : l'homme qui a vécu, lutté, souffert, doit avoir, au moins, le cœur de ne pas entraîner d'autres êtres dans le malheur, s'il ne fut pas lui-même capable de tirer leçon et clarté de ses expériences !

Dans l'état actuel, il arrive que les jeunes gens montrant des troubles physiques ou des irrégularités de caractère à l'âge de la puberté, sont tacitement pardonnés s'ils commencent à montrer des tendances à chercher des « distractions ». « Pour moi, dit le père, à son âge, il y a longtemps que j'avais vécu déjà ! » Ceci dit, non sans gloriole, ma foi, et la mère, même, sourit, indulgente...

Comment une femme ne sent-elle pas quel mépris il y a pour elle dans cette façon d'envisager la vie ! Elle est femme, elle a une fille et elle pense que son garçon peut fort bien salir quelque autre femme, sans but autre que « jeter sa gourme », ainsi que cela se dit. Expression laide, triste, qui ravale l'homme et la femme au rang de bêtes !

« Médicalement », même, nous ne l'ignorons pas, ces insanités, ces idées criminelles sont soutenues. On dit de bonne foi que certains troubles ne se passeront que s'il y a usage indispensable de certaines fonctions !... Triste !

Que dans la majorité des cas, la fausse manière de vivre ---- l'alimentation malsaine et surchauffante, les exemples néfastes offerts couramment par les spectacles, les lectures, et par tout l'ensemble des distractions et de l'esprit qui les anime, le manque d'hygiène générale et spéciale de l'appareil génital, l'impureté intestinale et du sang ---- que tout cela trouble et vicie l'éveil de la fonction naissante et de la pensée, cela est certain !

Il ne faut cependant pas prendre le côté faux de l'existence comme base de comparaison ! Il faut comprendre qu'en effet le corps impur, le sang chargé ne permet pas la libre circulation et résorption normale des fluides vitaux glandulaires, que les canaux obstrués, la pensée surexcitée font dévier le processus de sécrétion et conversion des sucs vitaux. La congestion qui se produit alors ne prouve nullement, cependant, que le jeune homme, dont l'organisme n'est pas achevé, bien loin de là, doive déjà dépenser la semence génératrice et par là, gaspiller sa force nerveuse, détruire la meilleure partie de lui-même et de sa pensée ! Comment cela pourrait-il être une solution ? C'est un attentat contre la vie de la race !

Les glandes génitales ont comme but de *régénérer* l'individu, tout aussi bien que de servir à la procréation, qui, d'ailleurs, ne doit avoir lieu que lorsque l'individu a achevé toute croissance corporelle et est en possession de sa pensée consciente.

De toute façon, tant pour l'homme que pour la femme, c'est transgresser la loi, que de faire de cette noble fonction le soulagement d'un état de malaise; et, vouloir assurer la santé d'un jeune homme en lui « lâchant la bride », comme disent certains parents débonnaires, ou même fermer les yeux, équivaut à une mauvaise et vilaine action, grosse de conséquences infinies !



La congestion, l'état de malaise, les changements de caractère, le nervosisme qui se produisent lors de la puberté, pourraient être absolument évités, si les règles de pureté corporelle : par la nourriture et l'élimination régulières, étaient suivies; si la pureté mentale était sauvegardée par le choix judicieux des moyens de distraction et d'information où puise l'être qui s'éveille à une vie nouvelle.

Il faut que les parents sachent que ce ne sont pas des confesseurs, des grilles, des craintes qu'il faut pour garder intacts les enfants, mais que c'est de la *connaissance* qu'ils doivent acquérir. Il faut qu'ils sachent que toutes les perturbations seront évitées si la nourriture est saine et sobre et appropriée aux besoins de cet âge « critique » de la formation, aussi bien pour les filles que pour les garçons; que la constipation est le fléau qui cause là le plus de dommages ! Il faut que les parents *respirent* et *fassent respirer* leurs enfants, afin d'éveiller leur jugement et leur conscience. Il faut qu'ils sachent comment on « cultive », pour ainsi dire, cette partie si importante de la vie, qui représentent la génération et la régénération, par des soins d'eugénique rationnels. Ainsi, plus de mécomptes, de souffrances, de laideurs ! Plus de mépris pour la femme ! La vie pourra être ce qu'elle doit être : un développement harmonieux par progrès attrayant et incessant dans la paix et la pureté.

La femme ne doit plus permettre que les conditions terribles qu'elle a connues soient encore endurées par ses filles.

L'hypocrisie, la fausse pudeur, l'ignorance ont amené ces conditions pénibles. Il faut résolument changer !

Les expériences, si douloureuses, qu'a subies la femme, doivent servir. La femme ne doit plus souffrir, puisque sa lassitude et sa détresse font périr le bonheur de tous, et que, lorsqu'elle souffre ou déçoit, tout sombre. Il faut que cesse l'état d'incohérence, d'agitation, il faut que la mère veuille être aimée, respectée, elle en a le droit. Elle le sera quand elle sera saine et rendra sains les siens. Il faut qu'elle prenne la direction de la vie du foyer, qu'elle y fasse régner pureté et bonté; il faut que, digne et harmonieuse et tout amour, elle ramène la paix dans le monde après l'avoir donnée aux siens, en les instruisant, en les guidant, en les soutenant, puisqu'Elle sait, puisqu'elle peut ! Elle doit être suivie et elle le sera, lorsqu'elle sera pure et consciente de ses droits et de ses devoirs.

Nous revenons au côté pratique de la question et nous voulons que s'effacent des esprits ces erreurs ayant trait à la période menstruelle. Nous avons dit déjà que l'écoulement n'est abondant qu'en cas de maladie, impureté, abus. Lorsqu'il y a surcharge de poisons et de déchets dans l'organisme, la matrice (ou utérus), en même temps que l'écoulement normal, expulse ceux-ci au dehors, venant ainsi en aide aux organes éliminateurs encombrés et surmenés, mais ce n'est pas là son vrai rôle ! Et elle ne fait cette suppléance qu'au détriment de sa santé et de notre équilibre. Dans le cas normal, si la femme est en état de pureté et de santé, l'écoulement entraînant au dehors l'ovule infécondé n'excède pas une quinzaine de grammes, s'effectue sans douleur, est au contraire une revivification de l'organisme et donne un nouvel essor à la pensée.

Ce sont les continuelles transgressions des lois naturelles, qui ont perverti et rendu douloureux la formation, les périodes mensuelles, l'enfantement, et amène ces accidents terribles, *prétendus* inévitables, du « retour d'âge ». Il n'y a là rien de vrai, rien de naturel, tout ce mal est punition des fautes et des écarts auxquels est descendu l'être humain !

L'homme, par esprit de lucre, fait des études approfondies et scientifiques sur l'élevage du bétail, il connaît à la perfection les lois qui régissent ce domaine ! Il établit les conditions, fait sagement les sélections et les sacrifices nécessaires pour l'obtention de purs produits de race ! A côté de cela, il néglige les règles les plus essentielles de simple hygiène, en ce qui le concerne. Pour la procréation, aucune loi naturelle n'est observée, le hasard seul préside et la fantaisie fait loi : dégénérescence physique et mentale s'ensuivent.

Lorsque des conditions de vie normale s'établissent et que le corps reçoit les indispensables soins que tout être, soucieux de vivre en santé et de développer son intelligence, applique avec attention, et qu'il ne transgresse plus les lois naturelles, il commence à comprendre ce que veut dire *renaissance* ! Il sent chaque jour en lui la rénovation, tant de son corps que de sa pensée, qui, libérée, affranchie, rayonne chaque jour avec plus de force et plus de limpide clarté.

Erreurs, superstitions et suggestions, tout est percé à jour et un tel être s'élève au-dessus de la masse.

Il faut lâcher cette effrayante paralysie qu'est la fausse pudeur génératrice de vices et de maladies; elle fut « cultivée » comme moyen d'asservissement, dont il est temps de secouer l'emprise !

Pourquoi tenir dans l'ombre une aussi profonde question que le problème de la procréation et de tout ce qui s'y rattache ?

L'individu qui est pur et a enfin mis au jour sa noblesse innée, ne comprend plus pourquoi ce domaine, qui tient l'avenir de la race et l'évolution de l'individu, est ainsi laissé dans l'oubli... volontaire !

C'est la femme qui, forte de sa pureté reconquise et de la grandeur de sa place dans le monde, a le devoir de secouer l'hypocrisie et le mensonge meurtriers qui marquent ses enfants pour le malheur !

La femme peut tout changer dans ce domaine, si elle le veut : *l'Enseignement Mazdaznan* lui apporte toutes aides, toute connaissance. Qu'elle se redresse et commence par mettre son corps en état, qu'elle ne consente pas à continuer de souffrir dans l'ignorance! Elle est si forte, et peut tant, que rien pour elle n'est irrémédiable ! Il est avéré que malgré ses épreuves terribles, ses tribulations, ses souffrances, elle l'emporte en santé et en longévité sur l'homme, et qu'elle conserve en général sa juvénilité plus longtemps que celui-ci.

Il n'est d'ailleurs *pas* naturel qu'un changement radical survienne dans sa vie et que ses facultés génératrices et régénératrices doivent cesser ! Cette suppression des fonctions féminines est un résultat antinaturel, amené par la vie absolument fausse et les transgressions répétées.

Lorsque sa fonction régénératrice cesse, la femme ne peut développer ni la même faculté d'amour, ni cette même activité féminine, si puissante et féconde par son rayonnement.

Il en est de même d'ailleurs pour l'homme, chez lequel le processus régénérateur doit s'accomplir jusqu'à la mort. Il ne s'agit pas là, bien entendu, d'application de moyens artificiels, de soins opothérapiques : poisons dangereux pour l'organisme et déchéance pour la pensée, encore moins de greffes odieuses et contre nature.

On parvient à maintenir ce processus de régénération par des soins simples d'hydrothérapie interne et externe, par l'observation d'une alimentation pure sobre, et une respiration profonde et attentive. C'est l'oubli et la méconnaissance de ces lois de vie, si simples, qui a finalement amené l'inextricable et douloureux dilemme où tous s'affolent et s'enfoncent toujours plus.

Mais ce terrible châtement de l'être humain, qu'il s'est attiré, partie consciemment, mais davantage par ignorance, doit-il le subir éternellement ? Faut-il chercher qui, de l'homme ou de la femme, a plus de torts et de responsabilités ? Non, ne remuons pas les fautes, les griefs; redressons-nous individuellement, de tout notre courage, de tout l'amour inné que nous devons manifester pour le bonheur de tous. Peu important les fautes, les erreurs du passé ! Confiants et pleins d'espoir que l'homme et la femme, purement, saintement unis dans un amour noble, lèvent des yeux apaisés vers le salut, qui est tout proche ! Qu'ils se mettent tous deux à cette œuvre de rajeunissement, de rééducation de leurs corps, la nature récompensera leurs moindres

efforts. De leur union merveilleuse, une pensée puissante, féconde, naîtra, et ils amèneront enfin sur terre des êtres qui ne souffriront plus, qui se développeront dans la santé et la paix.

Le problème demande, pour être résolu rapidement, la connaissance pratique des divers moyens capables de remédier d'abord aux déficiences graves qu'ont amenées les longues suites d'erreurs, et il faut commencer sans tarder cet attachant travail de rénovation.

Quelle que puisse être la gravité du cas, si profonde la déficience, il faut avoir confiance absolue dans la possibilité de vaincre. Celui qui sait, au fond de lui-même, qu'en toute foi et pureté il s'est désolidarisé des erreurs qui ont causé le mal, qui applique avec persévérance les moyens de redressement et de guérison, celui-là sortira de ses erreurs, de ses souffrances. Il ne s'agit point là de se convaincre par autosuggestion, ou autres moyens prônés de nos jours par les profiteurs du désarroi des égarés et des souffrants ! Il s'agit de sentir en soi cette foi puissante en la vie, en la progression nécessaire vers un but toujours plus élevé, il s'agit de redresser, de purifier sa pensée et d'*appliquer* cette règle : « Bien penser, bien parler, bien agir », en toutes circonstances et pour les moindres choses, et de travailler *effectivement* et courageusement à l'œuvre de guérison.

*La descente de matrice.* ---- Nous commencerons par prendre en considération les troubles féminins. Un des plus graves et pénibles, si fréquent de nos jours, par suite des conditions toujours plus difficiles de l'accouchement : la descente de matrice, qui cause des désordres et des souffrances indescriptibles dont les répercussions s'étendent à tout le corps et au cerveau.

Lorsque cet organe est déplacé ou s'affaisse, on ne peut évaluer, même de loin, les funestes conséquences qui s'étendent toujours plus et les dommages qui découlent de l'état anormal créé par suite dans le corps entier. L'appareil digestif est affecté, la nutrition entravée; le système nerveux est exaspéré par les phénomènes douloureux et pénibles qui empoisonnent l'existence de la malade. Nous disons bien : malade, car le corps tout entier, perturbé, dérangé dans ses fonctions d'assimilation et d'élimination, finalement intoxiqué, réagit sur les centres cérébraux, à leur tour affectés dans leurs relations avec les groupes d'organes lésés; la neurasthénie, la fatigue ou l'exaspération nerveuse, les irrégularités de caractère, tout cela fait de la vie un supplice et un tourment incessants.

Le plus grand courage, la meilleure volonté ne peuvent suppléer à la véritable fuite nerveuse qui accable et empêche toute vie normale de la créature ainsi rendue quasiment infirme. Sans chercher où fut la faute, il faut vraiment se hâter de porter remède à une telle situation, angoissante et désespérante, si elle se prolonge.

Le tout premier soin doit tendre à pallier la constipation qui est généralement une résultante de la compression exercée par la matrice sur l'intestin; parfois aussi c'est la vessie qui est gênée; tout ceci entravant le cheminement et la sortie des déchets, entretient un état d'intoxication, de fermentation qui vient encore aggraver la situation déjà tragique.

Les lavages internes, pris modérément et sans quantités d'eau trop abondantes à la fois, les moyens laxatifs et de purification, l'observation d'un régime sain et facilement assimilable, une mastication parfaite, afin d'alléger le travail des organes déjà souffrants, tous ces points aideront à la réussite des soins spéciaux appliqués à la descente de matrice.

Les injections tièdes ou chaudes sont indiquées; chaque intéressée devra se rendre compte si elle se trouve bien de les prendre journalièrement ou un peu plus espacées : il faut de l'observation, et il est impossible, ici, de suivre chaque personne dans son cas spécial, sa résistance ou sa délicatesse particulières. Néanmoins, pour utiliser le moyen que nous indiquons ci-dessous, il est nécessaire de baigner le vagin avant chaque application.

Les injections seront additionnées, soit d'une cuillerée à café de *borate de soude*, ou de *bicarbonate de soude* par litre, ou de sel de cuisine, qui tonifie les muqueuses. Certains astringents, comme *l'écorce de chêne*, *l'alun* peuvent également être utilisés.

Dans les cas bien définis de descente de matrice, on se procure deux petites éponges fines, de la grosseur d'une noix environ.

Ces deux éponges sont destinées à être alternativement introduites dans le vagin, préalablement baigné, nous le répétons. Tremper une des éponges ---- attachée par le milieu avec un fil de soie résistant afin de permettre de la sortir facilement ---- dans de la glycérine (qu'on peut étendre d'eau en cas de fragilité des muqueuses). Insérer à fond, sans forcer jamais; cela est essentiel, sinon on provoquerait des déviations, des courbures, des froissements préjudiciables.

Ce tampon souple empêche la matrice de redescendre et les troubles s'atténuent déjà, du fait du moindre tiraillement sur les ligaments suspenseurs. Il ne faut pas cependant s'en rapporter uniquement à ce soutien artificiel, mais appliquer sa pensée et sa respiration à maintenir et fortifier cette position normale. Les ligaments distendus se raffermissent et des inspirations profondes, faites en se couchant en travers sur un lit ou un divan, avec les jambes pendantes (à partir de l'articulation du genou), amènent, par une quasi-gymnastique interne, une rééducation des ligaments et réveillent la force de réaction médiatrice dans l'organe lésé.

On garde cette éponge douze heures, c'est-à-dire que, mise au matin, après l'injection, elle sera gardée jusqu'au moment du coucher. On reprendra alors une injection vaginale et on introduira ensuite la seconde éponge attachée au fil de soie et trempée de glycérine, ainsi que la première.

L'éponge libre sera toujours soigneusement lavée et mise à l'air, et même au soleil si possible. Il est à retenir que l'eau de l'injection ne contiendra jamais de permanganate de potasse lorsqu'on emploie l'éponge glycinée, ces deux ingrédients s'accordant mal et causant des irritations lorsqu'on les associe.

Faire ces applications d'éponge matin et soir pendant cinq jours consécutifs; ensuite n'en mettre que le soir pendant cinq à dix jours.

Ce moyen vise uniquement au rétablissement de la position normale de l'utérus, et tout autre usage en vue de « tricher » avec la nature étant faux et préjudiciable à tout équilibre et moralité, nous ne nous arrêtons pas même à interdire l'emploi de ces abominations contre nature, qui dégradent l'être qui les emploie et perturbent dangereusement l'équilibre nerveux et cérébral.

Dans certains cas moins graves, les muqueuses vaginales et la matrice, même non déplacée, sont seulement irritées et causent des douleurs par leur état d'inflammation. Il est indiqué alors de ne faire que l'injection vaginale quotidienne et de ne pas employer l'éponge. On prendra ces injections avec du *borate de soude*, une cuillerée à café par litre, du *permanganate de potasse*, trois à cinq petits cristaux par litre, trois gouttes d'*essence d'eucalyptus* d'Australie par litre, ou de l'eau de *racine de guimauve*, de l'eau de *son*, de l'eau de *lin*; on emploiera alternativement ces liquides afin de parvenir à savoir ce qui réussit le mieux.

On peut faire ce traitement dix jours de suite, interrompre et ne prendre ensuite les injections qu'occasionnellement ou selon besoin.

Nous rappelons que pendant une période de trois jours avant les règles et de neuf jours après, toute injection, lavement ou quelque intervention ou traitement que ce soit, sont préjudiciables au bon fonctionnement de la matrice et peuvent provoquer prématurément le détachement de l'ovule.

Il est impossible d'indiquer combien de temps peut demander un traitement pour une descente de matrice. Cela est absolument subordonné à l'ancienneté de la lésion, au plus ou moins de

correction apportée dans l'application des soins, à la volonté et à la puissance de la pensée dirigeant ceux-ci.

Il ne faut jamais perdre de vue que ces traitements, nécessités par un état anormal, ne doivent pas être faits machinalement et devenir une habitude; il faut observer attentivement, et au plus petit symptôme de mieux, les diminuer et seulement assister les efforts de la nature, qui, secondée, remettra rapidement tout en état. Persévérer, mais ne pas abuser ! Il est absolument certain que quelques-uns parviennent plus vite que d'autres à améliorer des états de gravité égale. Cela prouve que leur pensée agit et guide les soins et contrôle les réactions avec intelligence et que, par ailleurs, ils observent toutes les règles de redressement dans toutes les conditions de leur vie.

*Enflure.* ---- Si les yeux sont gonflés, les jambes lourdes et que des malaises ou quelques douleurs vagues se produisent dans le bas ventre, pesanteur, ballonnement, prendre en guise de boisson, pendant quelques jours, de l'infusion légère de *feuilles de châtaignier*. Manger du *persil frais* tous les deux jours pendant neuf jours; boire également des *infusions de persil* et de *graine de lin*.

Lorsque les règles ont de grosses difficultés à s'établir chaque mois, ou même, ont cessé prématurément, amenant quantité de troubles et de désagréments, il faut sans tarder remédier à cet état de maladie, qui arrête tout développement et détruit l'équilibre corporel.

Il est, pour certaines femmes, tout à fait bon d'appliquer le remède dont nous donnons ci-dessous la recette. Faire mijoter un verre de vrai *porto* jusqu'à ébullition, y jeter à ce moment une gousse d'*ail* épluchée, maintenir l'ébullition pendant trente secondes. Laisser refroidir et tenir dans l'obscurité. Trois jours avant les règles, en prendre une cuillerée à café, pendant trois jours. Les règles qui suivront seront des plus faciles.

Lorsque les règles sont complètement absentes, le mieux est de prendre cette préparation trois jours avant la nouvelle lune, ou à la nouvelle lune, et de le faire trois jours sur dix pendant un mois. A l'apparition du plus petit symptôme de fonctionnement, cesser et reprendre le mois suivant à la date correspondante. Les règles se rétabliront et toute la santé s'améliorera.

Certaines personnes, dont le foie est très fragile, doivent s'observer et doser très parcimonieusement le remède, et ne le prendre que juste dans la mesure où il leur est absolument nécessaire.

*Mouvements abdominaux.* ---- Ils facilitent les règles et remédient au déplacement des organes.

Toute la féminité est rétablie et harmonisée par l'exercice de ces mouvements. Les conditions mensuelles et la maternité sont rendues normales, si l'on pratique cet exercice avec application. Le contrôle des muscles abdominaux régit une grande partie des fonctions vitales et on l'obtiendra par cette pratique :

En vêtement léger, non serré à la taille, se tenir debout, les jambes ne se touchant pas; laisser tomber naturellement les bras détendus et souples le long du corps; tenir la colonne vertébrale bien droite, rentrer l'abdomen en maintenant le diaphragme haut et ferme, et gardant le bas ventre souple, autant que faire se peut (au début ne pas se décourager, avec un peu d'attention et de temps tous y parviendront). Maintenir la poitrine haute et garder la taille et les hanches sous le contrôle, bien souples, afin de les mouvoir à volonté.

Aspirer graduellement, faire mouvoir l'abdomen de droite à gauche, par un mouvement souple et régulier des hanches. Il faut continuer à garder la pensée attentive et suivre le jeu des muscles, et parvenir après essais patients à établir un mouvement circulaire complet de droite à gauche et de gauche à droite. Répéter sans hâte ni tension plusieurs fois de suite. Ensuite, fléchir les genoux et remonter, si possible, davantage encore le diaphragme en creusant

l'estomac. Se tenir de manière à porter tout le poids du corps sur la partie inférieure de la colonne vertébrale en cambrant à fond le torse; tendre et remonter alors le plus possible les muscles abdominaux en raidissant les genoux. Faire alors un autre mouvement ondulatoire circulaire dans le sens contraire au premier c'est-à-dire perpendiculairement à celui-ci : d'avant en arrière. Parvenir à faire ce mouvement rentrant et sortant, circulairement, en quelque sorte. Ceci, évidemment, ne s'acquiert pas à la minute, mais n'est pas impossible. Ce « travail » abdominal était une des figures des danses sacrées religieuses orientales et était, comme tous les mouvements ou exercices religieux, à l'origine, destiné à établir et maintenir santé et pureté du corps et de l'esprit.

Les organes génitaux et l'intestin auront donc ondulé, roulé, de droite à gauche et de gauche à droite, d'avant en arrière et d'arrière en avant. Observer soigneusement de tenir toujours le corps souple et jamais crispé, et *respirer* toujours régulièrement et profondément, condition essentielle pour obtenir les bienfaits de cette pratique.

Ne jamais remonter les épaules, les laisser tomber naturellement. Cet exercice merveilleux quant aux résultats qu'il apporte, à la sensation d'aise, de paix et de joie qu'il donne, est également profitable à tous : hommes, femmes, enfants doivent l'accomplir avec concentration et observation complètes. Il permet de regagner l'état de jeunesse et rééquilibre les fonctions vitales, régénératrices; il assure une maternité correcte et aisée.

Faire cet exercice le matin, après les ablutions et soins journaliers, jamais avant le coucher, pendant cinq minutes chaque jour de la nouvelle lune. Occasionnellement, en cas de malaise, au réveil, prendre à l'air frais quelques longues aspirations et exécuter cet exercice. Courage, joie, tâche facile et acheminement vers la route du progrès !

*Cessation prématurée des règles.* ---- Prendre des bains de pieds en commençant par de l'eau à température très supportable, ajouter graduellement de l'eau chaude jusqu'à ne pouvoir endurer et que les chevilles soient entièrement recouvertes d'eau. Sortir les pieds, les essuyer, pétrir, frictionner en prenant quelques gouttes d'huile qu'on fera entièrement pénétrer dans l'épiderme par des manipulations. Pendant ce bain, maintenir sur l'abdomen une compresse mouillée très chaude et boire une tisane chaude de *persicaire âcre* (*polygonum hydropiper*); ne pas sucrer, ou seulement ajouter un peu de sucre roux ou de miel. Une infusion de *menthe chasse-puce* (*mentha pulegium*) est également stimulante et aide au rétablissement de la fonction mensuelle.

*Pieds et chevilles enflés.* ---- Prendre des feuilles fraîches de *plantain* ou de *raifort*, les tremper dans de l'*essence de menthe*, les appliquer sur les parties enflées; envelopper le tout d'une toile. Lorsque les feuilles sont sèches, recommencer l'application de nouvelles feuilles trempées d'essence. On peut encore imprégner la toile d'essence et recouvrir d'une flanelle. Faire ceci le soir au moment du coucher et boire de la tisane d'*ortie* commune pendant dix jours. On peut appliquer également sur les reins une couche de feuilles; toile imprégnée d'essence et flanelle comme pour pieds et chevilles. Dans les cas sérieux, boire la boisson indiquée plus loin pour l'hydropisie.

*Pour remédier à l'abondance de l'écoulement mensuel.* ---- Boire à volonté une tisane faite de deux parts d'*écorce de sapin du Canada* et une d'*écorce d'hamamélis*. Faire infusion et boire fréquemment. On peut également faire des infusions de *feuilles de framboisier* et boire du *jus de framboises*.

*Crampes.* ---- Faire une tisane de deux parts d'*igname* (*arrow-root, dioscorea sativa*), d'une part de *valériane* et d'une part de *reine des prés* (*spirea ulmaria*). Une tasse avec deux ou trois gouttes d'essence de menthe.

*Flueurs blanches.* ---- A 1 litre d'eau de pluie, ajouter une poignée d'*écorce de sapin du Canada* et une d'*écorce d'hamamélis*. Cuire à couvert pendant vingt minutes. Passer dans une toile et ajouter dix gouttes de teinture de *souci*. Une tasse trois ou quatre fois par jour.

A défaut, on peut prendre une tisane légère de *feuilles et d'écorce de petits rameaux de pêcher*. Ou encore deux gouttes de *teinture d'anémone pulsatile* dans un verre d'eau.

*Hydropisie*. ---- ½ litre de *graines de moutarde* jaune pilée, ¼ de litre de *raifort râpé*, ¼ de livre de *chanvre* brisé, quelques *feuilles de digitale*, une poignée de *feuilles de châtaignier*, ½ livre de *copeaux de gaïac*. Faire cuire dans 2 litres d'eau pendant une heure. Ajouter alors 8 litres de *cidre* de pommes et faire cuire à nouveau jusqu'à réduction de moitié. Filtrer. Prendre cette boisson, une demi-cuillerée à café quatre fois par jour en y ajoutant deux gouttes d'*essence de menthe*. Après chaque repas, prendre, trois jours sur dix, trois *amandes de cerises ou de pruneaux*.

*Troubles généraux pendant la période*. ---- Dans un grand verre d'eau, ajouter trois gouttes de *teinture d'aconit*. Prendre une cuillerée à café chaque heure ou demi-heure. ---- Un morceau de *savon* gros comme un pois dans un verre d'eau chaude.

Deux gouttes d'*extrait de seigle ergoté* dans un verre d'eau. Tout ceci allège et facilite les fonctions mensuelles. Faire l'un ou l'autre, et sans exagération.

*Troubles pulmonaires : toux, rhumes pendant les périodes*. ---- Avant le coucher, prendre une infusion de trois ou quatre *feuilles de jaborandi*, adoucie d'un peu de miel; ajouter un peu de jus de citron rôti au four. Le lendemain matin, boire à jeun une infusion de *ped de chat* (*antemaria dioïca*); ne jamais sucrer les infusions au sucre blanc. Le sucre roux ou candi est moins irritant, mais encore, faut-il en user avec parcimonie.

Dans les cas pulmonaires sérieux, faire des tisanes de deux parts de *fenouil* et d'une part de *guimauve* (un peu de miel ou de sucre candi). Boire avant le coucher. Prendre trois ou quatre fois par jour la préparation suivante :

Dans un demi-litre d'eau bouillante, jeter trois cuillerées à café de *graines de lin*. Faire bouillir lentement dix minutes. Passer et boire avec un peu de jus de citron rôti, de miel ou de sucre candi. Boire très chaud.

Toutes ces très simples indications rendront santé et équilibre aux femmes les plus éprouvées, si elles mettent dans leur application l'intelligence et la persévérance indispensables à toute réussite dans ce domaine de la santé. Il reste entendu que, parallèlement, doivent être respectées les lois de pureté, tant dans l'alimentation que dans la conduite de la vie en général, et qu'une *Respiration* constamment contrôlée aidera et renforcera toutes les entreprises.

## QUATRIÈME LEÇON

-----

La précédente leçon a été presque entièrement consacrée à l'étude des conditions féminines et à la manière pratique de remédier aux erreurs commises et à leurs néfastes résultats, ainsi qu'à prévenir la continuation du triste état d'ignorance, cause du mal.

L'homme a besoin, tout autant que sa compagne d'être éclairé et guidé pour retrouver la voie. Nous accorderons à ses misères la même attention bienveillante et donnerons ici les indications nécessaires qui lui permettront de se libérer et de prendre la voie heureuse et féconde du développement continu.

L'homme a transgressé toutes les lois, dans tous les domaines de sa vie. Il porte maintenant le poids de ses écarts et de ses abus : on ne peut nier qu'il ait très largement récolté ce qu'il a semé ! L'état de maladie, l'esclavage des besoins faux et des sens, l'impureté, l'entravent et paralysent ses qualités et facultés, et sa déchéance s'aggrave sans cesse.

Il n'est plus temps de chercher les probabilités sur le départ des responsabilités. Qui a commencé, qui déchet en premier ? Nous ne le voulons pas savoir, il faut seulement que les deux êtres qui forment un couple veuillent être unis et forts, que, purs et conscients, pleins de courage et d'une mutuelle compréhension et confiance, ils puissent s'épauler et trouver le chemin où tous deux avanceront vainqueurs.

Vainqueurs de tout mal, libres de tout mauvais désir, l'âme et le regard clairs, qu'ils aillent la main dans la main, la pensée fixée sur un but noble et bon l'un à l'autre, et pour tous.

Avant de considérer les points particuliers des cas masculins et de pénétrer le détail des divers états de trouble, nous donnerons des indications sur quelques éléments qui aideront l'homme et la femme à se comprendre mutuellement, à acquérir des connaissances sur leurs natures respectives, et cela contribuera grandement à les rapprocher toujours davantage, en supprimant l'abîme d'incompréhension qui les sépare et fait constamment dévier leurs sentiments réciproques, créant malentendus sur malentendus.

Le mystère, l'ignorance, entretenus sur les sujets d'ordre sexuel sont un des plus lourds fardeaux dont les ténébreuses conséquences ont perverti tout dans ces domaines, où jamais on ne fait trop de lumière, afin d'y entretenir pureté et naturel.

A mesure que se répandra la libre connaissance, ce mystère dangereux s'effritera, et la juste observation des lois de génération et des principes de régénération, amènera la libération et la fin de la souffrance humaine. Tout ce qui de loin ou de près, hypocritement, met le boisseau sur ces questions qui tiennent si étroitement l'existence, est une faute grave qui ne peut amener que misères et douleurs.

Parce qu'on n'a pas, à temps, éclairé le jeune homme, son cœur et son cerveau sont devenus impurs, son corps s'est flétri dans de laides compromissions où il a laissé dignité, beauté morale et santé physique; il a perdu sa foi dans la femme, qu'il méprise inconsciemment et convoite comme un animal. A tout jamais, peut-être, subsistera en lui un fonds mal avoué et impur; il reste hypocrite et sans respect, et celle qu'il choisit un jour pour être sa compagne, doit subir les suites si tristes de ce mauvais départ. Il transmet à ses enfants ce lourd héritage d'impureté et d'hypocrisie.

Il faut que ceux qui ont compris, qui ont vraiment un cœur et une conscience, qui ne veulent plus déchoir, qui veulent oser lever les yeux et entendre la voix de leur conscience ---- qui ne peut les guider, tant qu'ils restent en eux-mêmes en état de franchise incomplète ---- il faut que ceux-là se libèrent, rejettent les suggestions du passé, qu'ils se purifient avant de s'unir. Ensuite, de leur union avec la compagne qui leur correspond, sortira une pensée d'amour pur pour le monde entier que celui-ci recevra. Peut-être, si telle est leur voie, ils mettront sur terre, à leur tour, des êtres conscients, droits, qui seront les pionniers de l'humanité future, à la pensée lucide et pure et aux facultés sans cesse grandissantes.

Mais il faut, pour cela, supprimer l'ignorance !

L'emprise coupable des suggestions qui empêchent d'éclairer les jeunes gens sur ces questions est un fléau, contre lequel tout être intelligent, bon et pur dans son cœur, peut et doit lutter de toutes ses forces. N'oublions jamais que là comme en toutes choses, la plus petite action, le moindre effort, la pensée la plus éloignée de la réalisation encore impossible, portera un jour ses fruits, pour le bien ou le mal. Soyons attentifs à ne rien commettre qui puisse renforcer un état de choses déjà si défectueux, soyons purs et nets dans nos moindres pensées !



Ne contribuons jamais, de loin ou de près, on même par indifférence ou négligence, à aggraver ou entretenir l'erreur qui règne dans ce domaine et fait tant de ravages. Ne pensons jamais que notre attitude n'ait pas d'importance, que notre pensée incontrôlée ne puisse agir de façon néfaste ! rien n'est perdu, tant des bons mouvements que des mauvais, même dussent-ils rester, en apparence, jamais réalisés. Un jour, tout mûrit et s'épanouit : « on récolte ce qu'on a semé ». Plus lointaine l'échéance, plus lourde la sanction; que ce soit de bons ou de mauvais élans, toujours nous paierons le juste prix.

Il faut que les parents, les éducateurs songent à cela quand il est temps, il faut qu'eux-mêmes acquièrent sagesse et conscience, et tirent leurs conclusions en tenant compte de la loi de cause à effet. N'importe soit le domaine choisi, si l'on n'agit pas selon la loi naturelle, il faudra infailliblement payer le tribut de souffrances et de tribulations que comporte tout manquement, toute infraction à la loi de pureté.

La nature est clémente et rend possible le retour à la paix, à qui, du fond du cœur, revient à une noble conception de sa place d'homme dans la vie.

Nous ne faisons pas le loup-garou, mais nous savons que la loi de cause à effet, implacable, inéluctable, doit toujours recevoir son tribut. Pourquoi, lorsqu'on a compris, ne pas se redresser, rejeter la boue qui vous salit, et ne pas délibérément remonter aux causes ? Si l'on ne s'y décide pas, la dette s'alourdit sans cesse et il faudra tout acquitter quelque jour...

La propreté est une vertu, non seulement la propreté obtenue par l'usage de l'eau, mais bien celle résultant de l'activité organique complète, assurant la purification du corps par l'élimination naturelle et régulière des déchets de combustion organique. Rien ne purifie mieux le corps, que son propre fonctionnement normal.

Que faire, lorsque les organes malmenés restent, pour ainsi dire, paralysés et que gagne toujours davantage l'état de fermentation et d'impureté ? Il faut, non pas gémir ni craindre, mais résolument, sans demander avis à quiconque, se mettre à se soigner, selon des règles simples et par des moyens qui restent en accord avec l'observation stricte des lois naturelles. Il faut revenir à la nature, ne plus bousculer ses si clairs enseignements, et elle aidera à vaincre toutes les misères.

Tant que l'on reste étroitement soumis aux divers influences et suggestions, tant que l'on est incapable d'établir sa complète indépendance, et que l'on sent le besoin de tutelles et d'avis continuels, tant que l'on réagit péniblement à l'action du climat et des conditions atmosphériques, et qu'on souffre de l'ambiance et de l'entourage, il faut en déduire qu'il est préjudiciable de s'exposer sans se mettre d'abord en état de résistance, et employer les moyens de protection qui sont à la portée de tous, afin de retrouver, de rétablir en soi l'harmonie qui permet de contrôler et de diriger tout ce qui concerne les relations avec l'extérieur, afin d'en retirer seulement le bien, et d'y apporter le mieux.

Le jour où l'activité corporelle et cérébrale est harmonieuse, la conscience s'éveille, la faculté de contrôle s'établit et l'on ne tombe plus jamais sous la dépendance d'autrui; toutes choses sont alors conduites, en vue, non seulement de notre bien, mais de celui de tous.

Il ne faut pas croire qu'il soit nécessaire d'attendre d'avoir atteint la perfection pour faire usage de tous les enseignements et possibilités qui sont mis à notre portée, mais, si l'on veut en faire un usage efficient, il faut en user dans la sphère d'activité où l'on se trouve *présentement*.

Il ne faut pas chercher à voir plus loin et à pénétrer ---- avant d'avoir accompli parfaitement sa tâche dans l'entreprise qui correspond aux possibilités du moment ---- dans des sphères dont on ignore encore les lois et conditions, parce que la connaissance de ces domaines manque encore dans l'état du développement présent, l'échec serait certain.

Accomplir d'abord parfaitement ce qui concerne les besoins de l'heure, le faire à la perfection, non seulement pour le travail lui-même, mais pour soi-même, et ne pas tenter de pénétrer, nous le répétons, avant d'en avoir acquis la connaissance, dans des domaines dont on ignore les lois : on ne peut y œuvrer convenablement et l'on court à des déceptions. Faire chaque pas avec attention et patience, mène plus loin que bondir et buter !

Des efforts même nobles et héroïques sont parfaitement stériles, si nous les tentons là où n'est pas notre place. Combien plus ils donnent de résultats utiles s'ils sont accomplis dans la situation spéciale correspondant aux possibilités du moment !

Il ne faut jamais vouloir brûler les étapes, il ne faut pas s'engager dans des régions encore fermées pour l'état de compréhension dans lequel on se trouve; ce que l'on ne peut concevoir, ne correspond pas encore à l'intelligence et aux facultés d'utilisation.

A vouloir forcer la pénétration de prétendus mystères, qui, à l'heure voulue, lorsque le corps et l'intelligence affinés par les soins et l'observation des lois de vie pure, en permettront la compréhension, on court à des égarements, des souffrances et des reculs.

Il faut préférer demeurer encore, jusqu'au moment venu pour un nouvel essor, dans la sphère où l'on peut développer pleinement une activité harmonieuse. Non seulement on réussit alors ses entreprises, mais on passe rapidement aux échelons suivants. A vouloir suivre des chemins inconnus, on perd du temps qui aurait servi l'avancement et mené au succès, si employé selon moyens et possibilités de l'heure. Rien n'est inutile ni fastidieux quand on a compris que toute vie n'est qu'un long et incessant travail, vers un but toujours plus élevé. Ne pas désirer un autre travail avant d'avoir accompli à la perfection celui qui est actuellement notre partage; celui-ci terminé un autre travail viendra tout naturellement, parce que c'est l'éternelle loi de progression qui en détermine ainsi.

Il y a place pour chacun sur terre, et chaque être y vient en vue de remplir un certain rôle, et son temps d'existence doit être utilisé en vue d'atteindre à l'accomplissement de ce rôle et à son succès. Il y aura succès pour tous, si toutes entreprises sont menées courageusement, avec foi et probité et une claire vision de la réalité.

*Rythme des saisons.* --- Il faut observer les conditions saisonnières et les changements qu'elles apportent dans la vie humaine. Il est nécessaire de s'y conformer par des observations et applications correspondant aux besoins nouveaux qu'elles font naître.

Les réactions, justement accordées, permettront alors de rester en harmonie avec toutes saisons et d'en tirer profit.

Il faut bien accepter de faire quelques sacrifices ! Lorsque l'hiver arrive, avec ses rafales de vent et de neige, il faut bien préparer les poêles et garnir la cave de charbon. Bien que contents des heures du soir, passées devant la belle flamme qui monte et crée de si belles formes et images dans la cheminée, nous ne sommes pas fâchés de voir finir l'hiver et arriver la jolie saison de printemps !

Printemps léger qui apporte renouveau et joie. Il apporte aussi, cependant, beaucoup d'obligations et de travaux, la campagne demande tant de peines et de soins. Tous ces efforts sont parfois anéantis, cependant, par quelque retour offensif des froids qui ruinent tous les espoirs fondés sur la récolte. La nature demande sans cesse que l'on fasse des efforts.

Le merveilleux été, avec sa surabondance de fruits et de fleurs, la richesse des couleurs éblouissantes qu'il prodigue et dore d'un soleil qui féconde et embellit tout, accable parfois, mais on l'aime et l'attend chaque année.

L'automne paisible et majestueux avec ses jours dorés, temps des moissons généreuses, demande aussi travail et soins.

Ainsi chaque année la nature travaille, change et suit alternativement des conditions nouvelles et spéciales. Les animaux, les plantes dans leur obscur instinct suivent ses lois dans leur effort vers un perfectionnement nécessaire.

Observer autour de soi, vivre sagement en se conformant aux indications prodiguées dans les phénomènes naturels !

L'organisme, pour vivre en harmonie avec la nature, demande également des soins différents selon les saisons, et à chaque changement il faut lui faciliter la transition par une période de jeûne et le préparer ainsi à une adaptation facile, en le purifiant et nettoyant à fond. Le régime alimentaire gagne, à chaque début de saison, à être réduit pendant plusieurs jours. Il faut, comme le disent les Musulmans, « s'armer du balai pour chasser les mauvais esprits cachés dans les recoins de la maison ».

Le jeûne est assurément le meilleur moyen permettant de se préparer à subir sans dommages toutes les éventualités et à tirer profit de tous temps.

Il est nécessaire, ensuite, de se nourrir en conformité avec les activités que comporte la saison, de consommer les produits qu'elle apporte à ce moment alors les différences s'atténuent et tout est facilité.

Les Anciens avaient divers moyens qu'ils employaient à ces époques, afin de permettre au corps de se purifier et de subir les changements de saison sans à-coups regrettables, et de régulariser les fonctions organiques.

Certaines personnes se trouvent bien de consommer du pain grille frotté d'ail pendant qu'il est encore chaud, et peuvent, pour en renforcer l'action purificatrice, insérer une gousse d'ail pelé dans le rectum, le soir avant le coucher. Faire ceci pendant trois jours débarrasse de quantité de troubles dus à la présence de parasites dans l'organisme. On peut appliquer ce moyen à chaque début de saison.

L'ail n'est pas destiné à entrer de façon courante dans l'alimentation, mais il est plutôt un remède auquel on a recours seulement en cas de besoin.

Il en est d'ailleurs ainsi, nous l'avons dit, du poivre de Cayenne, qui est un produit salubre précieux, mais dont l'usage habituel et abusif irriterait les organes et le système nerveux. Il faut toujours user de tout avec modération.

L'huile à l'ail s'emploie également avec profit dans les irritations et dans les affections sexuelles de l'homme et de la femme, en injections ou liniments.

*Troubles masculins.* ---- La génération actuelle souffre de maladies variées et graves et d'une déficience de l'appareil génital, due aux affections qui accablent celui-ci et à l'usage faux qui est fait, par ignorance, des fonctions de ces organes si délicats. C'est la suite de l'ignorance et de la négligence des parents qui n'éduquent et n'éclairent pas leurs enfants; il est certain qu'eux-mêmes durent supporter le poids de l'ignorance de leurs devanciers, ce qui n'est qu'une raison de plus pour que, reconnaissant le dommage qui a résulté pour eux de cette ignorance et incurie, ils se mettent à s'instruire pour se libérer et guider les leurs.

Il ne faut pas compter trouver aide dans la médecine. Elle n'est sur ces questions guère éclairée non plus, et n'agit qu'en surface, sans s'attarder à retrouver les causes profondes. De temps à autre, quelque retentissante et sensationnelle découverte émerveille les ignorants, qui se précipitent et se font finalement alléger de pas mal d'argent ---- si ce n'est de leurs maux ! Ces

prétendus secrets, ces remèdes merveilleux, lorsqu'ils ne sont pas dangereux, sont inefficaces et coûteux toujours ! Ils procèdent toujours, ces miraculeux moyens, de non-sens, d'ignorance et de mépris des lois naturelles. Ceux qui les propagent ne vont jamais au fond des choses, ne se préoccupent que de l'apparence, du camouflage, cependant que la cause, nullement attaquée, gagne en puissance. Les savants passent leur vie à échafauder des théories, pratiquent des expériences regrettables dont la race subit les dommages, sans jamais, bien entendu, parvenir au moindre résultat, digne de l'attention de qui a compris les causes de l'état de mal, dont les racines sont tout autant dans l'état d'esprit faussé que dans les abus de la matière déchuée.

Les jeunes gens élevés dans l'ignorance sont des victimes toutes prêtes pour « donner » dans la dernière trouvaille ! Pauvres sots, ils sont grugés et leur santé est parfois compromise à tout jamais par des interventions néfastes !

Parfois, déjà touchés par le châtement résultant de leurs infractions à la loi de pureté, ils pensent guérir secrètement quelque mal, qu'ils refoulent seulement dangereusement, et qui a dans la suite des réveils terribles, mettant en danger tous ceux qui deviendront les leurs, tant la compagne que les enfants.

Lumière et connaissance pour tous, nous le répétons, il est temps de les répandre !

Pourquoi vouloir toujours recommencer à expérimenter et chercher à pénétrer les prétendus mystères de la vie humaine, puisque les Sages des siècles passés, déjà les avaient résolus ! Il n'est plus nécessaire de ramper dans les ténèbres et de chercher à tâtons la voie. Elle est trouvée; elle est trop simple, évidemment, pour la majorité qui préfère encore : sophistication, mystère et complications. Ceux-là auront ce qu'ils veulent ! Mais, pour ceux, plus avisés, positifs, qui en ont assez de souffrir, d'être bernés et de piétiner dans la fange de l'erreur : la voie est libre. Ceux-là, rapidement se libéreront de leur passé, si funeste qu'il ait pu être, si noirs les résultats qu'il ait amenés.

Il suffit de prêter une attention complète, suivie, de pratiquer avec une parfaite confiance et détente les instructions très simples que nous donnons ici. Il ne faut pas s'embarrasser de considérations sur la façon courante d'envisager les choses, ni sur les causes, sur l'ancienneté du cas, sur la gravité de l'affection qui peut être qualifiée d'incurable par la médecine. Sornettes, que tout cela ! On se débarrasse de *tout mal*, si l'on se remet dans la loi de pureté, si l'on observe en toutes choses les dictées d'une conscience claire, et si, dans la vie matérielle, des conditions de sobriété, de simplicité sont établies; si la pensée enfin libérée des entraves invincibles que lui oppose l'alimentation cadavérique, pour ne parler que de cette erreur fondamentale, reprend enfin la direction et maîtrise la matière. Il ne faut pas agir partiellement, ou les résultats ne seront que fragmentaires et les expériences interminables !

Si les justes et claires instructions étaient, ainsi que cela se doit, données aux enfants par leurs parents et éducateurs dans le cadre de l'instruction élémentaire et de la vie de famille, tous les troubles et les erreurs désastreuses qui causent la misère humaine, par la méconnaissance des lois de cet important domaine, disparaîtraient rapidement.

L'abus des organes génitaux et leur mésusage entraînent des conséquences désastreuses. Avant même que l'on ne s'en avise, leurs déviations ont perverti et détruit leur normal fonctionnement, et ils ne sont plus capables de remplir leur rôle. Toute la vitalité est diminuée et l'existence empoisonnée par les troubles innombrables qui découlent de la déficience génitale.

Le manque de fluides glandulaires générés par les organes génitaux, qui jouent un rôle si important dans le fonctionnement vital, rend l'individu inapte à tenir sa place dans l'existence et paralyse toute son évolution en entravant l'exercice de ses possibilités. Le déséquilibre fonctionnel rend impossible le développement des dons et qualités, car il se communique au cerveau et à la pensée.

Combien de jeunes gens, mal renseignés et guidés par des médecins ou de charitables amis, gardent toute leur vie le fardeau de maladies laides et dangereuses qui semblent devoir leur enlever à tout jamais leurs possibilités d'essor et de bonheur.

Il n'en est rien ! La vie, féconde, veut le développement et apporte, à qui consent les efforts nécessaires, toutes aides et facilités. Il faut faire amende honorable, reconnaître loyalement, simplement, ses erreurs et fautes, et se redresser avec foi dans la loi de clémence de la nature qui soutient tous les efforts sincères.

Pour ces maux, comme pour tous autres, il y a rémission pour qui *travaille* effectivement à se « sauver ». Il ne faut jamais se décourager, c'est aggraver son mal. Il faut résolument, immédiatement se mettre à l'œuvre et ne jamais se rebuter, même si les débuts sont peu encourageants. D'ailleurs, qui s'aide de la *respiration* dans toutes ses entreprises, est certain de ne jamais défaillir et de trouver appuis et intuitions en temps utile.

Il est possible, à l'homme comme à la femme de sortir des plus déplorables conditions et de reprendre la route du progrès dans la saine joie de vivre et dans la paix. Oui, cela est permis à tous, à toutes, dès l'instant où, l'esprit droit et le corps maîtrisé, ils abandonnent les manières et pratiques fausses qui les ont amenés au regrettable état qui les paralyse.

Tous peuvent remonter la pente, si bas qu'ils se trouvent, tous peuvent se rajeunir et vivre enfin, s'ils se désolidarisent du passé faux et accomplissent sincèrement et assidûment les justes efforts nécessaires à leur rétablissement.

Chaque jour, une compréhension plus claire et des lumières et appuis nouveaux viennent, tout naturellement, assister celui qui a décidé de reprendre sa place dans la vie et d'y remplir au mieux son rôle. Celui-là ne retombera jamais plus dans les écarts ni dans les pièges d'un monde encore aveugle, qui pervertit tout être n'ayant pas de but noble, qui se laisse flotter au hasard et reste dans une ignorance coupable.

L'ignorance est une faute : celui qui dit être un homme doit essayer de comprendre tous ses actes et connaître leur portée !

Ignorant ou non, d'ailleurs, la somme de méfaits et de bienfaits d'une vie suivra l'auteur de ceux-ci. Qui touchera leur juste prix, sans qu'aucune rémission puisse lui être accordée !

Que l'état défectueux soit donc résultat d'ignorance d'abus, de transgressions, de soins imparfaits ou insuffisants, appliqués ou indiqués par des tiers ignorants, ou encore, qu'il résulte d'une déficience congénitale ou de négligence personnelle, nous le répétons : ayez tous confiance, les causes sont secondaires et vous guérirez *si vous le voulez*.

Nous désirons, avant de passer aux soins spéciaux, donner quelques indications sur les fonctions génitales et leur office.

Tous savent que les organes génitaux masculins sont chargés d'émettre le liquide séminal porteur des germes reproducteurs. Ces glandes ont, en dehors de cette fonction, une autre attribution : la semence, non utilisée pour la reproduction de l'espèce, sous l'influence d'un processus d'affinement, d'éthérialisation, devient alors sécrétion interne entièrement résorbée par l'organisme. Ce fluide vital merveilleux produit alors certains effets de rajeunissement, de « fécondation interne » et provoque une naissance nouvelle, une « renaissance » dans l'organisme. C'est cette naissance d'un organisme nouveau dans l'ancien, qui amène rajeunissement et régénération de tout l'être, et définitivement constitue la base pour une existence heureuse, pure, régénérée. L'individu vit alors dans cet état « divin » qu'ont chanté les poètes et prédit les prophètes.

Toutes les conditions mauvaises s'écartent d'un tel individu devenu pur, conscient; il est immunisé contre toutes atteintes mauvaises, la décrépitude, la sénilité, les déchéances du corps et de l'esprit sont des étapes qu'il a dépassées, maîtrisées. Santé du corps, jeunesse, progrès continus dans la paix complète, sont les résultats de cet état de rénovation du corps par la production et l'utilisation correcte des fluides vitaux, qui permettent fonctions organiques normales et épanouissement cérébral complet.

C'est le seul moyen qui permette de se développer incessamment et d'avoir une claire compréhension des lois de la vie. Tant qu'il y a mésusage et gaspillage des sécrétions génitales, on glisse sur la pente de la destruction : vieillesse prématurée, pleine de déchéances, mort pénible, comme terme d'une vie douloureuse et manquée, et qui laisse de tristes traces et exemples, voilà où mène l'ignorance dans ce domaine ! Tout est conditionné par l'élan vital apporté et entretenu par les fluides générés par les organes génitaux.

Nous pensons avoir suffisamment dit pour que chacun cherche à s'éduquer et à se mettre dans la voie convenable. Nous indiquerons divers moyens qui, appliqués dans l'esprit requis, c'est-à-dire de pureté et d'intelligence, donneront la clé du problème aux plus tarés, leur permettant de redevenir « libre » et heureux.

Nous rappelons que pour obtenir des résultats correspondant à la valeur des indications données, il est nécessaire de parvenir à « concentrer » sa pensée sur le sujet, sur l'application, et d'être au clair avec soi-même sur le but poursuivi. Si celui-ci est pur, et si loyaux et conscients, les individus désirent vivre comme des hommes et observent et respectent dorénavant les lois naturelles qu'ils avaient méconnues : tout leur est offert, et la nature, dont le pouvoir de guérison est immense, et ne demande qu'à être amorcé, fera la grosse part de la besogne de réparation.

*Respiration* qui éveille intuition et conscience, *alimentation pure* et *soins eugéniques* : nulle fée, si généreuse fut-elle, ne put en un berceau mettre jamais pareil trésor !

*Soins.* ---- En cas de pertes séminales, il faut remédier immédiatement à cet état qui appauvrit tout l'organisme. Faire des ablutions des organes à l'eau froide matin et soir, au lever et avant le coucher. Pour opérer rationnellement et simplement, se servir d'une grande éponge, fine, de bonne qualité, que l'on tiendra toujours très propre. Se servir d'un récipient de 50 centimètres de diamètre environ, afin d'avoir ses complètes aises. (Les baquets en pâte de papier comprimé ont l'avantage d'être légers, résistants et de ne pas blesser. Ils se trouvent facilement dans le commerce).

Mettre dans ce baquet de l'eau froide, s'accroupir sur le baquet, mouiller à fond l'éponge et la passer en partant du rectum, passant sur l'aîne jusqu'à l'os iliaque (hanche); répéter sept fois de suite, en remouillant chaque fois l'éponge. Commencer par le côté gauche et répéter pareillement l'opération du côté droit. Sécher ensuite toutes parties ablutionnées en les frictionnant délicatement jusqu'à établir une bonne circulation. On peut ajouter de l'eau de plus en plus froide et même glacée, s'il se peut, au cours de l'ablution.

Après séchage, prendre doucement l'enveloppe des testicules, relever et appliquer ceux-ci de chaque côté du pénis relevé contre l'abdomen. Accroupi à nouveau sur le baquet, prendre l'éponge mouillée de la main libre et la passer depuis le rectum jusque sur les testicules et le pénis maintenus contre l'abdomen.

Répéter les ablutions pendant une minute, puis sécher les organes avec la main par un mouvement doux partant du rectum jusqu'à l'extrémité du pénis, en évitant toute pression. Lâchez les organes et frictionnez doucement des mains toutes les parties baignées; massez et manipulez délicatement la région des aines et de la prostate. Frictionnez aussi un peu vivement les cuisses, en partant des genoux pour terminer au nombril.

Pour terminer, frapper rapidement les muscles fessiers des deux mains; pétrir du bout des doigts la région anale et faire ensuite comme si l'on voulait s'asseoir sur ses mains, en s'accroupissant et en tenant les muscles fessiers; les tirer en haut tout en s'accroupissant. Ensuite, remonter les mains en appuyant fermement, jusqu'aux reins. Faire ceci plusieurs fois (cinq ou six fois), tout en respirant très profondément et attentivement.

Le tout, bien que semblant long et compliqué dans l'énumération, ne devra pas demander plus de cinq minutes, et le profit obtenu sera immense.

Les fonctions génitales en seront améliorées, les pertes cesseront et les états d'inflammation et de trouble des organes diminueront rapidement. Au bout de quelques semaines, plus ou moins, selon cas --- l'on se guidera par observation sensée --- on pourra ne faire ce traitement que le matin au lever.

Certains cas anciens et plus sérieux demandent des traitements supplémentaires. Lorsqu'il s'agit de maladies vénériennes et de complications consécutives à ces affections, il faut de suite appliquer le traitement dont nous donnons ci-dessous les détails, afin de supprimer rapidement toute enflure, écoulements et inflammation.

Se procurer du bon savon de Marseille, du permanganate de potasse, de l'essence d'eucalyptus et de l'huile d'ail.

Accroupi sur le baquet comme dit précédemment, commencer par faire des ablutions des testicules et aines avec de l'eau chaude (en se servant d'une éponge), puis graduellement *très* chaude en savonnant à profusion. Ajouter de l'eau chaude jusqu'à ne plus pouvoir endurer. Faire cela délicatement, bien entendu, afin d'éviter tout ennui. Trois minutes de cette ablution chaude. Puis baigner les organes dans de l'eau froide, dans laquelle on ajoute quatre prismes de permanganate de potasse par litre. Ajouter progressivement de l'eau toujours plus froide. Deux minutes de cette ablution froide. Puis sécher et frictionner doucement avec les mains les organes comme il est dit plus haut. Lorsque les organes sont asséchés, enduire la verge, le scrotum, les aines d'huile d'amande additionnée de quelques gouttes d'essence d'eucalyptus, selon sensibilité.

S'il y a dilation de la prostate, enduire aussi le scrotum et le périnée, en procédant avec délicatesse.

On peut également faire ces onctions avec de l'huile d'ail (faire chauffer l'ail dans de l'huile, sans jamais aller à ébullition, ce qui ferait évaporer l'essence de l'ail).

L'essence d'eucalyptus d'Australie est la meilleure pour ces traitements spéciaux. Les frictions, bien que non brutales, doivent cependant rétablir une complète circulation dans les organes.

Avant le coucher, ou si la possibilité s'en présente au cours de la journée, envelopper les organes dans une toile trempée dans de l'eau froide, ½ litre environ, contenant dix gouttes d'essence de menthe et dix gouttes d'essence de menthe pouliot (*mentha pulegium*). Entourer d'une toile sèche. Quand la compresse mouillée est asséchée, la remplacer par une propre et laver toujours soigneusement l'ancienne avant de l'employer à nouveau. En cas d'inflammation, faire ceci jusqu'à complète disparition de celle-ci.

Observer une alimentation saine, rafraîchissante et peu abondante. Consommer pommes, pêches, pruneaux, raisonnablement; accompagner de céréales, en flocons grillés, en bouillies (blé, orge, maïs, riz, avoine). Prendre peu de pain; si l'on consomme du pain complet, en prendre très modérément et le mastiquer et insaliver parfaitement.

Les boissons : infusions légères de pétales d'églantines, aunée et grande consoude en parties égales; alterner avec tisane de douce-amère, gentiane et mandragore par parties égales. Il n'est

jamais nécessaire de mettre de grosses quantités de la plante dont on veut faire une infusion; une légère pincée par tasse suffit et agit mieux que de massives doses.

Ne pas sucrer les infusions, en général, à moins qu'elles ne soient béchiques et tendent à adoucir toux, rhumes, irritations pulmonaires; dans ce cas même, n'employer que du miel, du bois de réglisse, ou du sucre roux.

En cas d'inflammation, on peut également avoir recours à des injections urétrales, mais nous préférons ne pas donner d'indications concernant celles-ci, qui doivent être judicieusement employées et délicatement administrées par une personne compétente. Elles ne sont indispensables que pour les cas très graves, qu'on peut d'ailleurs améliorer et guérir soi-même, si l'on applique consciencieusement ce que nous indiquons plus haut et ci-dessous.

Après le lavage à l'eau chaude et au savon et séchage soigneux des organes, les enduire de ce mélange : huile d'amande douce, essence de sassafras, essence d'origan : 15 grammes de chaque produit. Ajouter : ammoniaque, esprit de camphre, teinture de capsicum (15 gr. de chacun), le tout mêlé à 300 grammes d'alcool à 70 °.

Prendre également, au moment où l'on fait usage de cette même préparation en applications externes, trois gouttes de cette préparation, trois fois par jour dans ½ verre à vin de jus de raisin. Ceci à employer pendant trois jours dans la durée d'un mois.

En appliquant ces instructions, tous états défectueux des organes, quelle que soit la cause et l'ancienneté du mal, seront guéris et l'organisme rétabli dans son état normal. La production de fluides vitaux essentiels pour le maintien et la perpétuation de la vie, reprendra son cours et revivifiera corps et pensée.

L'ignorance et la négligence de la question sexuelle, ainsi que des conditions absolument anormales, font tout dévier dans ce domaine.

La plupart des individus ne suivent plus que des émotions et impulsions irraisonnées et tout à fait matérielles. Ils ne sont pas éloignés de croire que ces nobles et délicats organes ont pour principal but de satisfaire des plaisirs corporels, des jouissances animales. Cette erreur amène de tristes déchéances; les habitudes les plus préjudiciables à la santé physique et à l'équilibre cérébral s'établissent, détruisant force et qualités. L'individu devient esclave de sa dépravation, sa pensée ne le guide plus, il est soumis au vice, qui petit à petit ruine son cerveau et délabre son corps.

Même ceux qui gardent un certain contrôle et ne veulent pas déchoir, sont tiraillés et désaxés par l'usage incorrect des fonctions sexuelles. La perte répétée de semence ruine la vitalité de l'homme et l'incorrection des relations entre les deux sexes est la cause des maladies nerveuses et de tant de maladies féminines qu'il serait trop long d'énumérer.

Lorsque, au lieu de gaspiller la précieuse semence génératrice, l'homme conscient favorise le développement supérieur des spermatozoïdes, en ne permettant pas au corps d'échapper au contrôle de la pensée les fluides sont assimilés, réabsorbés par l'organisme en vertu du processus subtil dont nous avons déjà parlé plus haut. Ils sont alors, nous le répétons, utilisés pour la création d'un nouvel organisme dans le corps. Une naissance véritable a lieu au sein de l'organisme déjà existant. C'est là le grand secret dont parlent avec mystère les philosophes qui ont traité de cette importante et merveilleuse question de la Renaissance.

« *Re-naissance* », en effet : deuxième naissance celle-là consciente, voulue et préparée avec intelligence.

C'est bien une naissance au même degré que la première, avec cette différence que la naissance du corps matériel est de nature inconsciente, est le produit de l'action d'énergies collectives,



cellulaires ---- se concentrant et s'ajoutant à l'organisme maternel ---- ainsi que d'ondes mentales venant imprégner et animer les substances matérielles.

La qualité de cette formation dépend de la mentalité plus ou moins consciente de la mère, réagissant, selon son degré de réceptivité vis-à-vis du père, à la mentalité de celui-ci. C'est assez dire que, s'ils veulent procréer, deux êtres doivent être « prêts », donc en parfaite santé et en état d'union complète et pure.

Dans le processus de création individuelle, ou Renaissance, la nature sensorielle des parents n'entre plus en jeu. Ce corps nouveau, cette « enfance nouvelle » dans l'individu est entièrement voulue et contrôlée par lui, et elle ne peut d'ailleurs être que s'il observe les lois de pureté parfaite; l'individu est donc alors un régénéré, il a créé, recréé le corps dont il veut se servir pour vivre et agir sur son actuel plan d'existence. Il est « maître ». Maître de son organisme, libéré de tout mal et entraves, maître de sa pensée qu'il contrôle. Il n'est plus assujéti aux misères et erreurs. Il est devenu conscient. Lorsqu'un être est ainsi « polarisé », conscient, toutes ses pensées se centralisent en un point, en vertu de la concentration.

Dirigées et reliées par l'esprit, raison et âme constituent un état de conscience individuelle et d'intelligence supérieure. Les fluides vitaux consciemment contrôlés et guidés, convergent alors vers le centre de l'organisme, amenant celui-ci à une condition supérieure à celle héritée des parents. A la vie cellulaire matérielle vient s'ajouter l'émanation féconde, le rayonnement magnétique des fluides.

L'organisme ainsi transformé devient ce qu'on a parfois appelé un « corps spirituel » (ou plus exactement : *spiritualisé*). Ce terme fut et est encore employé par beaucoup de ceux qui ont l'ambition de posséder ce corps ou qui croient pouvoir enseigner les moyens de l'obtenir. Mais il semble que peu ---- à en juger par les résultats qu'ils manifestent ---- aient compris qu'il s'agit là d'une condition à établir volontairement dans l'organisme physique.

Il existe de nombreuses et mystérieuses théories sur cette question, mais, bien que répandues dans les doctes milieux scientifiques ou philosophiques, elles ne permettent pas d'atteindre au but : le mobile de ces sortes d'études visant le plus souvent à donner la satisfaction matérielle, au lieu de tendre à élever l'individu au-dessus du niveau des impulsions inférieures.

Chacun peut et doit « créer en lui » un nouvel être, se renouveler, se régénérer, voir au-delà des satisfactions sexuelles et des différences organiques des sexes, que l'être dont l'état d'évolution est encore incomplet voit trop exclusivement, en raison de l'état d'impureté de son corps et de son activité cérébrale non contrôlée. A ce niveau, l'individu n'est pas en état de réaliser tout ce que peut lui offrir la vie de conscience. Il n'a pas réalisé que tout ce qui le concerne a son point de départ en lui-même, que les plus merveilleuses possibilités sont latentes dans son cerveau et attendent seulement, pour devenir opérantes, qu'il se mette à l'œuvre, pour se développer dans le sens qui favorisera son épanouissement et la manifestation de ses facultés et aptitudes.

L'univers et tout ce qu'il renferme ne représente que notre propre émanation, n'est que l'expression de notre pensée.

La matière est un reflet extériorisé par l'être, auquel celui-ci ne doit pas être assujéti, mais qu'il doit, au contraire, dominer, soumettre à son contrôle, afin de l'utiliser et maîtriser au mieux de ses inspirations et besoins justes.

Il faut avoir recours aux pouvoirs et énergies vibrant dans le temps et l'espace ils sont constamment prêts à répondre aux désirs et injonctions de l'être conscient, qui sait diriger sa pensée et l'utiliser à de justes fins. En raison du pouvoir attractif dont dispose la nature humaine et de son intelligence créatrice : « Vous ferez de bien plus grandes choses encore ! » Pourquoi ? Mais, parce que les acquis et fruits des expériences antérieures sont déposés dans

l'individu et que celui-ci peut et doit retrouver en lui ces « trésors enfouis » et abrégés ainsi les épreuves et expériences du temps présent.

Rien ne s'est perdu des efforts, des durs apprentissages que connut l'homme. Les études, les progrès accumulés de l'histoire humaine, disent comment, peu à peu, s'est élargi le domaine de l'intelligence et du cœur. La somme de cet immense et merveilleux effort de l'humanité qui cherche, est en nous, c'est notre héritage : nous avons toujours plus de talents toujours plus de facultés, cela est dans l'ordre de la loi d'évolution, et, à notre tour, nous pouvons, nous devons aller plus avant ! Nous comprenons donc comment « les temps seront abrégés » pour nous, du fait de plus de lumière, de connaissances et de culture léguées par des siècles, des âges d'efforts et d'éveil de l'intelligence humaine. Tout cela, tous ces acquis, permettent d'atteindre au but et de devenir plus conscient de ce qui concerne la nature humaine, individuelle, et de comprendre la nécessité d'une activité constante, harmonieuse, permettant à chacun de s'unir et de vibrer à l'unisson avec l'univers

Un contrôle toujours plus conscient et de la pensée et de l'action, la compréhension de la vie, unique, éternelle, donnant à tout être paix et plénitude : voilà ce qu'apporte la conscience de la vie et de ses Lois.

Il faut apprendre à approfondir ces sujets d'importance primordiale. Il faut prendre conscience de la place prépondérante et souveraine qu'occupe, dans la vie, l'être humain.

Il faut concevoir la vie sous son aspect vrai et simple. Il faut prendre conscience des immenses pouvoirs dont peut faire usage l'homme qui croit en lui qui a le *droit* de croire en lui, en gagnant, par sa soumission aux lois de pureté et de travail, la royauté, le pouvoir que lui confère sa qualité d'homme, couronnement de la création ! Oui, nous « pourrons de plus grandes choses encore ! » Quand nous le voudrions vraiment, quand, ayant travaillé à recréer en nous un « organisme nouveau » entièrement sous le contrôle de la pensée pure résidant au cœur, obéissant docilement à notre sage volonté et à nos désirs enfin purs, loyaux et conscients, nous aurons gagné d'être maîtres des éléments et de résister aux épreuves après être devenus maîtres de nous-mêmes.

On parle parfois de manière vague et mystérieuse de la possibilité de l'existence d'êtres arrivés à ce point de maîtrise, possédant des organismes régénérés.

On suppose qu'il en a existé en des temps très reculés et qu'il en existe peut-être encore quelques-uns, dans les retraites des montagnes de l'Orient...

On a pu lire les narrations émerveillantes de quelques-uns qui auraient approché ces retraites... Certains se bornent à discuter, à épiloguer interminablement sur de telles probabilités.

A quoi sert-il de se tracasser, de perdre son temps à supposer ce qu'ont pu, ou peuvent atteindre certains ? A quoi cela avance-t-il et pourquoi ne pas plutôt, si l'on comprend assez de la question pour s'y arrêter, si l'on conçoit cet état idéal, pourquoi ne pas se dire : « Je veux essayer », et ne pas se mettre immédiatement en mesure de se prouver à soi-même ces possibilités ? Quand même on ne parviendrait pas rapidement à un haut degré de perfection, il y a à gagner tout le long de la route; le but n'importe pas seul, et chaque pas qui y mène, peut être fécond ! Nous pouvons déjà, de suite, tâcher à améliorer notre santé, à redresser notre pensée, à remplir au mieux notre rôle présent et à nous maintenir dignement dans la vie. Cela est à portée des moins avancés, qui pourront, s'ils le veulent, dépasser peut-être bien vite, d'autres plus évolués qui s'endorment sur leurs lauriers ! Le travail de perfectionnement est incessant et demande un gain de chaque jour, de chaque heure; on n'a jamais atteint de but qui permette un arrêt, car derrière est le recul; la pente gravie n'a pas de palier : qui n'avance pas, redescend vite et doit lutter durement pour reprendre sa place ! Celui qui a vraiment mis le pied à l'étrier, qui a commencé à *travailler* sur lui-même, qui a senti ses merveilleuses possibilités, n'est

d'ailleurs jamais tenté de s'arrêter. Il sait que demain, toujours, sera plus beau qu'hier ! En avant, donc, à l'œuvre de « reconstruction du Temple » !

Les exercices *respiratoires*, *l'alimentation* saine et sobre, les divers soins *d'eugénique*, nous le répétons, sont les trois merveilles qui permettront à chacun de se recréer, de se transformer, d'accomplir ce miracle de faire de lui, quel que soit le passé qu'il ait laissé derrière, un être nouveau : conscient, fort, pur, heureux et utile. Ces trois points compris et mis en pratique journallement, attentivement, poseront pour chacun les fondements du Grand Œuvre de la *Renaissance individuelle*.

Les moyens capables de développer, d'augmenter l'activité des fonctions vitales doivent s'adresser à l'appareil sensoriel. La Loi veut que tout ce qui doit être spiritualisé passe par l'action « de l'eau, du feu et du sang ».

L'eau, premier facteur de purification, employée dans le sens indiqué plus haut, en accord avec le rythme des fonctions créatrices, ne purifie pas seulement, mais fortifie et rétablit l'activité normale et la pureté d'organes malades et semi-paralysés. Les frictions suivant les ablutions, fortifient, en produisant la chaleur et en activant la circulation qui entraîne tous obstacles et congestions.

La *Respiration*, le pouvoir centralisateur, dirigeant et reliant, réveille autant l'activité organique, que celle de la pensée, qui, par le souffle, entre en contact direct avec la Pensée universelle : la Respiration aide et conduit à accomplir tous les préceptes et lois avec une compréhension et une conscience toujours plus profondes. Elle guidera dans la conduite de tous les domaines ---- dont aucun n'est négligeable ---- de la vie de l'individu qui veut « changer », avancer. *L'alimentation* ne devra pas rester la satisfaction physique grossière qu'elle est généralement; une plus sage compréhension des lois de la nutrition fera comprendre que si, de ce côté, on oublie de se contrôler, si on se connaît et se guide mal, tous les efforts faits par ailleurs seront retardés.

L'individu qui *respire*, considère toujours tous les côtés du problème, sachant fort bien que, quelque soit le côté négligé, les résultats seront les mêmes dans l'ensemble qui ne pourra avancer complètement et harmonieusement.

Si l'on a vécu jusque-là machinalement, dans l'erreur et l'inconscience, transgressant et méconnaissant toute sagesse, il sera téméraire de s'attendre à accomplir, sur l'heure, de foudroyants miracles !

L'organisme devra être patiemment éduqué, rénové; la nature ne nous aidera pas avant que nous n'ayons *effectivement* travaillé à notre « salut ». Tout avantage doit être gagné par du travail. Théorie, espoirs, ou supplications à quelque divinité, ne sauraient suffire !

Il s'agit de *travailler*, pour arriver à ses fins, d'*appliquer* les moyens indiqués et d'y consacrer une attention soutenue.

Il ne faut pas avoir, non plus, la pensée crispée sur un désir d'arriver vite et malgré tout, sans plus voir l'ensemble de la vie, et négliger tout ce qui concerne devoirs et occupations, pour pratiquer désespérément, avec acharnement et sans bon sens !

Sachons étudier avec confiance et paix, et appliquer de même; ne faisons pas d'un trésor que nous découvrons, un moyen de perturbation, de trouble, parce qu'appliqué à rebours du bon sens et d'une manière forcenée, qui déjà ferme la voie du succès, par la tension que suppose cette façon d'envisager le problème ! Ne pas dire : « Je veux ! » en serrant les poings et grinçant des dents, et se mettre à respirer ou à se soigner comme à se fustiger par punition ! Que non ! De la paix, de la détente et de la confiance sont indispensables à la réussite de cette entreprise si merveilleuse et attachante qu'est la rénovation du corps, pour permettre enfin à la pensée

parfaite, qui attend en chacun, de se manifester, de prendre son essor et de donner toute sa mesure !

Là, surtout, dans cette véritable « culture », entreprise sur l'organisme pour le rendre sain et apte à servir d'instrument à la pensée, on récolte absolument de ce qu'on sème ! Il ne faut pas attendre de résultats plus grands, ni d'une qualité autre que celle des efforts accomplis : S'ils sont loyaux, persévérants et ont en vue un louable but de libération pour l'éveil à une vie pure, nul doute qu'on ne parvienne à atteindre à l'état de conscience, de paix et de bonheur et à la possession de la santé et de la force nécessaires pour remplir son rôle dans l'existence, sans luttes pénibles. Soyons assurés qu'un mal, quel qu'il soit est le résultat d'une erreur, d'une faute. Lorsqu'on parvient à cette conception et qu'on a le profond et sincère désir de changer de voie, de « laisser » tout ce qui est encore faux ou mauvais dans sa vie, nul doute que le « mal » qui se manifeste ne tardera pas à s'évanouir, puisqu'il aura accompli sa seule mission utile : rappeler l'homme à lui-même, lui signifier l'erreur de direction. La leçon reçue et comprise, le mal n'a plus de raison d'être; il est toujours le reflet la correspondance d'une faute commise, consciemment ou inconsciemment. Comprenant l'avis en ce sens, il devient non pas une tribulation, non pas quelque chose d'injuste contre quoi on se révolte ---- si vainement tant qu'on n'a pas compris sa propre responsabilité ! ---- mais bien un rappel, l'occasion d'une consciencieuse recherche, en soi, du point faussé, d'un examen physique et mental qui mette sur la voie du travers, du vice ou de l'erreur à vaincre, à redresser.

On a présenté cet aspect si positif ---- et réconfortant, pourrait-on presque dire ---- de la détresse humaine, d'une façon tout autre, qui, loin de soutenir l'être dans une recherche de mieux, dans une révision de ses responsabilités et devoirs et la courageuse application de ses possibilités, le laisse apathique, soumis et consentant à ses déchéances et misères, qu'il admet bien comme des punitions, certes, mais devant lesquelles il préfère s'incliner sans se « redresser » ni s'améliorer... Lâcheté, mollesse, entretenues de façon odieuse et coupable, qui font que l'individu ---- déjà diminué dans son intelligence et ses réactions par l'état d'amoindrissement causé par le mal ---- végète, croupit et finalement disparaît dans la souffrance, sans profit ni pour lui ni pour d'autres !

La souffrance est « utile », oui, certes, comme aiguillon, jusqu'à ce que l'individu qui est attaqué par elle, se relève digne, et combatte.

Celui qui souffre est certes un être digne de considération et d'aide, oui, mais jusqu'au point seulement, où il n'accepte *pas* son état; où, intelligent, il comprend qu'il doit en sortir par ses propres efforts, sinon, il est un poids mort que traîne l'humanité, un exemple déconcertant qui ternit la beauté de la vie. Souffrir ? Oui, juste le temps nécessaire pour comprendre, se tremper et prouver qu'on peut vaincre si on le mérite !

Que les réactions et défenses d'un organisme appauvri, débilité par des fautes récentes ou lointaines soient pénibles, qu'il soit plus facile de croire à quelque « justice » (quel blasphème!) qui punit, et de couler dans le marasme, que de se reprendre et de lutter, lorsque tout semble manquer, certes, mais on ne gagne rien sans peine ! Il faut être courageux, avoir foi en la justice suprême : en soi-même, croire, encore, toujours, malgré tout ! Essayer et vouloir en toute confiance ---- et on le peut ---- lorsqu'on sait avoir au fond de son cœur le seul désir de participer à l'avancement, au bien général. C'est cela la vraie foi, elle ne peut être qu'agissante et viser à un perfectionnement, sinon elle est stérile, elle est fausse, elle est nulle.

Toutes les opportunités sont en notre sein et seule notre intervention pourra amener leur réalisation.

Mettons-nous en marche, notre seule attitude de résolution et la pureté de nos intentions, nous assureront toutes aides et le succès certain !

En approfondissant ces questions d'un intérêt si prodigieux, nul doute que chacun n'arrive à les concevoir sous un aspect simple et que leur application pratique n'apporte à tous ceux qui se mettront à l'œuvre sur eux-mêmes, des résultats dépassant les prévisions les plus téméraires qu'ils aient pu faire.

La compréhension, pour être d'une quelconque utilité, doit entraîner *immédiatement* l'action.

Que chacun travaille à former en soi ce nouvel organisme qui sera puissant et pur, immunisé contre toutes attaques ou troubles, qui réagira à toutes injonctions et sera vraiment un instrument docile qui permettra un travail fécond !

Nous nous sommes longuement étendu sur la puissance de la confiance en soi, parce que nous savons combien tout a contribué à la diminuer dans l'Être humain.

L'asservissement voulu par autrui, l'esclavage consenti par l'individu soumis à des besoins inférieurs, les fausses règles de vie, les erreurs sans cesse recommençantes et augmentées, tout cela a fait perdre à l'homme, l'idée de la royauté, de la toute-puissance qu'il détient.

Ces temps de servitude sont passés ! Celui qui « croira en lui », sortira du dilemme et de la souffrance.

Le « pouvoir » n'est pas ailleurs, ni en haut, ni en bas, il est en nous-mêmes ! C'est pour l'avoir oublié, c'est pour n'avoir plus respecté en lui, ce pouvoir divin en son cœur, que l'homme a déchu, a perdu foi et pureté. Ce n'est pas de quelque divinité ou autorité extérieure qu'il faut attendre une aide, ni dans des idoles, qu'il faut placer sa foi : c'est dans sa propre conscience et intelligence : c'est là qu'il faut trouver soutien et guide !

Dans tout ce qui est entrepris en vue de parvenir à ramener l'homme à l'état normal de développement parfait, tant dans le domaine du corps que de la pensée, il faut considérer avant tout ce facteur capital qu'est la *Respiration*.

Pour soutenir et conduire à bien n'importe laquelle de nos activités ---- qu'elle soit physique, mentale ou spirituelle ---- c'est, avant tout, la *Respiration* qu'il faut observer et pratiquer régulièrement, afin de bien conduire l'effort, qu'il soit musculaire ou cérébral.

Il faut pratiquer avec persévérance les exercices indiqués dans *l'Art de la Respiration*, jusqu'à permettre au cerveau de s'accoutumer à leur pratique et d'en connaître les effets; petit à petit, l'intuition s'éveillera et guidera le choix de ceux convenant plus particulièrement à chacun, ou correspondant à telle ou telle attente, et l'on choisira sans hésitation, selon besoins, les exercices appropriés au moment et à l'état présent.

Il faut observer attentivement l'attitude corporelle : le maintien des épaules légèrement en arrière, sans raideur ni exagération, en pleine aisance et souplesse la position parfaitement droite de la colonne vertébrale, le contrôle du diaphragme et des muscles abdominaux, auxquels on ne permettra jamais de s'affaisser. Toutes ces observations, constantes, faciliteront la respiration et lui permettront d'accomplir son immense rôle dans le fonctionnement corporel et cérébral.

Traitements, exercices, tout doit être fait en maintenant le corps dans la position correcte et en respirant d'une façon calme et profonde, et en insistant surtout sur l'expiration. Les résultats obtenus seront proportionnés au soin et à l'attention de celui qui entreprend sa « régénération ».

Nous ne pouvons, bien entendu, donner ici que des indications générales. La modalité sera trouvée par l'exécutant, dont l'esprit d'initiative et le bon sens seront d'efficaces aides, dans l'observation de ses réactions, des besoins spéciaux à son tempérament, son âge et à tout ce qui constitue sa vie propre.

Il est bon de trouver son mode d'application particulier, de modifier intelligemment parfois, mais il faut se souvenir que ces applications ou modifications *spéciales* doivent se trouver et s'employer personnellement, et qu'en aucun cas, cela ne concerne autrui.

Laissons chacun trouver sa voie et cherchons la nôtre avec soin. Il n'y a rien dans une pareille entreprise qui puisse être traité de façon intellectuelle ou machinale, sinon l'œuvre restera lettre morte ! Il faut absolument que participe la volonté libre et la pensée individuelle comme *levier*. C'est cette pensée individuelle qui est l'élément capital, animateur de la vie, régulateur de l'énergie vitale, conditionnant le pouvoir de guérison et assistant utilement tous actes accomplis en vue de cette guérison.

Il faut parvenir à comprendre, à découvrir tout ce qui concerne le cas particulier auquel on cherche à remédier. Le développement plus ou moins complet, la connaissance de soi, de ses particularités, de ses conditions spéciales, l'étude intelligente de l'organisme, conduiront à la lumière et à la solution, en dépit de la complexité apparente du problème. La *Respiration* observée et poursuivie durant toute activité, amènera la simplification de toutes choses et permettra d'user de toutes occurrences bonnes.

Il ne faut pas supposer ou suspecter, attendre ou discuter; tout cela reste stérile et ne réalisera pas les désirs et espoirs !

Il ne faut pas attendre que l'organisme soit en complet état de délabrement, car, même s'il y a encore espoir, il y aura moins vite profit, que si, rationnellement on commence à traiter un corps relativement normal. Cela tombe sous le sens, donc, pas demain, tout de suite !

Hâter la guérison du corps, l'amener à l'état de fonctionnement normal, c'est se diriger vers l'état de plénitude et de réalisation, c'est approcher de l'existence de bonheur et de paix que chacun peut et doit travailler à gagner dès maintenant. Quoi que l'on puisse atteindre ou comprendre dans ce domaine d'une vie plus simple et meilleure, quelque merveilleux « secret » puisse-t-on découvrir, il ne faut pas oublier qu'il n'appartient pas à celui qui en fait la découverte et que, même s'il l'a acquis par de pénibles efforts, son plus grand désir doit être de le *communiquer*, de répandre avec joie la compréhension et la lumière, afin que *tous* parviennent à la réalisation de l'état de conscience, qui donne accès au parfait bonheur et pouvoir.

## CINQUIÈME LEÇON

-----

Les instructions données jusqu'ici ont eu pour but de libérer l'individu des conditions défectueuses dans lesquelles il se débat par suite de l'état de maladie résultant de son ignorance.

Ces états de malaise physique entravent tout développement normal, et il est de toute urgence pour l'être qui devient conscient de ses possibilités, de se débarrasser des entraves que lui oppose le mauvais état de son corps, afin de prendre la voie qui mène vers des régions de pleine conscience et de constant progrès.

Lorsque toute trace d'inflammation des organes génitaux et toutes pertes de semence sont supprimées, toutes habitudes néfastes écartées, la véritable vie commence, la « vie au soleil » de la joie, de la fécondité, par la pureté et la connaissance.

Si l'on observe les procédés de la nature, on constate qu'ils sont de la plus grande simplicité, et que les ressources offertes sont inépuisables et permettent de faire face à toutes éventualités, le principe même de la nature étant une activité créatrice continuelle. Il est possible de rajeunir un vieil arbre et de lui faire porter fruits.

Il faut apprendre en quoi consiste cette méthode de rajeunissement, de salut, promise à l'homme qui se décide à vivre selon les lois naturelles.

Elle ne consiste pas, ainsi que nous l'avons déjà dit ailleurs, à intervenir sans souci du respect de la vie et des lois de l'évolution humaine, contre tout bon sens, par des moyens odieux de greffes animales, sur des humains, ou par tant d'autres aberrations dangereuses. La nature offre remède à tous états mauvais, il suffit de vouloir comprendre et appliquer, et tout est réparable.

Il est facile de comprendre que jeunesse et longévité dépendent toutes deux de la production des fluides vitaux (sécrétions glandulaires).

Il faut, d'autre part, comprendre que la *respiration* est le facteur fondamental dans toute manifestation vitale. C'est par son concours que se maintient la formation cellulaire; c'est elle qui entretient circulation, nutrition et qui crée progressivement une « conscience organique » au moyen de laquelle l'individu peut agir directement sur sa propre constitution et ses fonctions organiques.

Il est possible, alors, d'intervenir par l'intermédiaire de la pensée, devenue consciente de ces domaines physiques, matériels, sur toutes les fonctions et manifestations vitales.

Il est dans les possibilités de l'individu d'augmenter l'activité de toutes fonctions, même des fonctions génitales (régénératrices) et d'assurer une sécrétion glandulaire parfaite.

Cependant, il ne faut pas en rester là; il faut comprendre que la *production* de fluides ne suffit pas et que si l'on veut en profiter en vue d'un développement supérieur et pour une activité fonctionnelle normale, il faut encore parvenir à établir la *résorption* parfaite de ces fluides par l'organisme, afin que les vibrations électro-magnétiques se fondent harmonieusement, amenant parfait équilibre physique et complet épanouissement cérébral et spirituel.

Or, pour obtenir cet état de plénitude, il faut qu'il y ait un suffisant dégagement calorique, ou électrique. On a recours, en cas de déficience, à une source d'électrisme extérieure pour augmenter l'activité régénératrice : à des moyens naturels, internes et externes à la fois, *Respiration et Hydrothérapie chaude*.

Il peut arriver qu'un homme ou une femme d'âge avancé, se transforment et rajeunissent étonnamment tout à coup. On s'émerveille, on se demande en vertu de quel pouvoir magique, peuvent se produire de pareils phénomènes. Personne ne s'explique simplement la raison de ces transformations. On ne pense pas que la seule vraie résurrection ne peut jamais être le fait de drogues ou de merveilleux élixirs, mais que ces êtres ont pris enfin soin d'assurer une production glandulaire normale et surtout une résorption des sécrétions produites, par des soins conscients, revivifiant ainsi tout leur organisme et fécondant leur cerveau.

Tant d'élixirs de Jouvence et de longue vie ont été prônés, auxquels courent les ignorants !... En général il faut bien convenir que les personnages qui fabriquent ces « merveilles » ne sont ni bien florissants ni bien heureux, et qu'ils démontrent très mal la valeur de la panacée ! Certains, parfois, meurent bientôt après la belle découverte ! Il est alors difficile de juger si ce fut l'inefficacité du « remède », ou le dépit de n'avoir pu tirer suffisant profit de la mirifique trouvaille. En tout cas, c'est là une mauvaise publicité !

Tous sont prêts à payer bien cher la « médecine » qui serait capable de prolonger la vie et de la garder saine et heureuse. On donnerait jusqu'au dernier liard pour posséder ce précieux talisman qui rendrait force, jeunesse et puissance !

Mais la nature ne se laisse pas séduire par de l'or ---- que d'ailleurs elle contient avec d'innombrables autres merveilleux trésors, en son sein ---- et c'est cependant à elle seule qu'il faut s'adresser, devant elle, qu'il faut s'incliner, à elle, qu'il faut demander aide et offrir des sacrifices !

La nature ne considère ni position sociale, ni titres ou conditions personnelles; elle offre ses bienfaits à tous, elle prodigue soutien et succès à tous ceux qui rentrent dans sa Loi, qui reviennent à la Vérité, à la Pureté, et qui étanchent leur soif à ses Sources vives.

L'élixir de vie n'est pas un composé artificiel, il est impossible de préparer, même avec la plus grande science, un remède qui soit capable de guérir par lui-même, sans le secours de la nature, quelque mal que ce soit, ou de prolonger la vie.

L'élixir de vie ne peut être que le résultat d'un processus transformateur d'énergies générées *par l'organisme*, dirigées par le pouvoir de la pensée, communiquées aux diverses parties du corps, entraînant activité parfaite de tous les organes.

Les poumons constituent le ressort vital essentiel du mécanisme organique, les fonctions génitales régénératrices en sont le « volant », alors que le sang et l'électrisme représentent, en quelque sorte, les instruments de la volonté, du cerveau et de la pensée.

Lorsqu'il y a abus d'un organe, cela se répercute sur tout l'organisme, se manifeste par l'apparition de troubles et désordres fonctionnels et se marque dans l'apparence extérieure.

On peut facilement lire tout ce qui concerne un individu en observant sa physionomie et sa structure.

On lit couramment la signification des contours du crâne, la démarche trahit la pensée, la poignée de main exprime le caractère, les lignes de la main donnent de précises indications sur tous actes et événements de l'existence, la façon de mouvoir la langue trahit les intentions, les gestes révèlent les projets, le regard dévoile l'état d'âme.

Tout ce qui a trait à la vie physique ou morale se manifeste dans la forme. Les pensées les plus secrètes, les actes les plus dissimulés sont mis au grand jour par l'apparence, pour qui sait la lire. Tout y est gravé à jamais.

On peut cependant parvenir à changer ce qui est indiqué pour l'avenir, on peut modifier des tendances mauvaises, éluder des échéances redoutables. Il faut, pour cela, changer le cours de la pensée, redresser les travers, s'affranchir de l'ignorance, écouter la voix de l'intuition qui permet de retrouver la conscience de l'état initial parfait. Chacun possède le pouvoir de rétablir, en son corps, l'état de santé et de jeunesse, et de retrouver une activité mentale correcte.

Lorsque se *réveille* la pensée juste, la transmission de cette pensée au fonctionnement organique, nous l'avons dit, devient possible.

*Bains de soleil.* ---- Chez les peuples orientaux on attribuait autrefois une grande importance à l'aération du corps entier : on l'exposait chaque jour à l'air et au soleil.

Nombre de maladies et troubles proviennent d'une insuffisante activité cutanée. Beaucoup de déchets et substances doivent être éliminés par les pores; si cette fonction éliminatrice et dépuratrice est insuffisante, il s'ensuit une irritation regrettable pour les nerfs et l'épiderme et une fatigue pour les autres organes éliminateurs.



La propreté corporelle, les bains et ablutions, ne sauraient remédier à ces inconvénients, ni rétablir seuls, une activité régulière de l'épiderme. Les soins locaux n'empêcheront pas les mauvaises répercussions internes dues à l'insuffisance cutanée. Il est indispensable, si l'on veut maintenir une activité normale de l'épiderme, d'exposer, chaque jour, toute la surface cutanée à l'air et au soleil.

Cette pratique était en honneur en Orient où l'harmonie des formes corporelles était reconnue comme nécessaire. Chacun devrait pratiquer l'aérophothérapie plusieurs fois par jour, ou tout au moins le matin et le soir. Il faut aérer et « éclairer » le corps, l'exposer sans vêtements à l'air et au soleil après les ablutions et pendant le temps consacré aux soins journaliers. Il faut également porter des vêtements amples, ne serrant aucune partie du corps, autour duquel l'air doit pouvoir circuler librement. En Orient, les hommes aussi portaient des vêtements souples et confortables.

Il ne s'agit pas là de ce fameux « retour à la nature » pour lequel on fait dans certains milieux dits naturistes une tapageuse réclame et où le nudisme en troupeau est considéré comme progrès ! Ces retours en arrière de mentalités dépravées, ne constituent pas des manifestations dignes d'attention de la part d'individus au cerveau équilibré. Toutes ces erreurs sont regrettables, certes, mais on se console en pensant, que ne sont attirés par de telles aberrations que ceux à qui elles correspondent et que tous excès se détruisent par leur exagération même ! Cependant, nous tenons à bien souligner, que nous ne comprenons la pratique de tous ces soins d'hygiène, que faits *individuellement* et avec une discrétion dont ne se départ pas un être conscient de sa valeur, de ses devoirs vis-à-vis de lui-même et d'autrui.

La pudeur, la vraie, est une des plus belles qualités humaines; non point l'hypocrisie, ou encore la *fausse* franchise de qui cherche des débouchés et satisfactions pour son état malsain !

On a pu fréquemment constater que les enfants qu'on laisse jouer et courir au grand air en été, très légèrement vêtus, bien que décemment, pieds nus dans le sable et les ruisseaux, et qui se roulent dans la terre, courent bois et montagnes, sont peut-être barbouillés et peu présentables, mais infiniment plus forts, agiles et joyeux, que ceux que l'on calfeutre ou immobilise sous une masse de vêtements lourds ou incommodes, et auxquels on interdit de bouger.

Un enfant doit toujours pouvoir exercer librement bras et jambes, sinon, il devient maladroit indolent, mal en train, se traîne sans joie, ne joue pas de tout son cœur et finit par se débilitier, alors que le premier, libre et léger, devient vigoureux et est prêt à subir sans dommages la petite indisposition, qui peut-être se présentera.

Tout le monde désire vivre au plein air et au soleil; or, s'il n'est pas loisible à tous de vivre à la campagne ou à la montagne, se lamenter n'avancerait rien. On peut toujours se déshabiller matin et soir et laver et aérer le corps quelques minutes. Si peu que l'on ait de soleil, de lumière et d'air, on peut le prendre par tous les pores, déjà chez soi, en faisant ses exercices et en respirant profondément dès le lever et avant le coucher.

Si l'on ne peut gagner mer ou montagne, faire au moins de régulières ablutions et aérations de tout le corps, amènera des résultats certains; la circulation, la nutrition en seront améliorées et l'organisme tout entier bénéficiera de ces simples soins donnés assidûment; tout ce qui est accompli régulièrement et avec une pensée attentive apporte profit certain.

Le soleil est à tous, et un jour viendra où chaque maison possédera son « solarium », afin que chacun puisse, non seulement laver et aérer le corps, mais le solariser.

Les bains de soleil pratiqués scientifiquement et avec bon sens, ont une portée incalculable pour le rétablissement d'un fonctionnement organique normal. Si l'on opère parallèlement la purification du corps, par alimentation saine et élimination intestinale et rénale régulières, que

d'ailleurs les bains de soleil amélioreront grandement, on guérira quantités de troubles, les affections cutanées entre autres. Il est possible d'atteindre par ces bains à des résultats merveilleux dans le domaine glandulaire, en particulier sur l'appareil génital.

C'est là qu'on trouve la clef qui permet d'accéder à ce grand mystère ---- et de le comprendre enfin ---- que l'on a appelé : « Immaculée Conception ».

La signification exacte de ces termes est tout à fait perdue et les Eglises en ont fait des interprétations abracadabrantes !

Le problème de la vie heureuse, qui se pose depuis que l'humanité existe, trouve là, sa solution.

Cette « conception » est la « naissance », *dans* l'individu, d'un corps nouveau, pur, créé en lui, par lui, d'un corps, d'où erreurs et maux sont bannis, d'un corps dont il est le « maître ».

En employant intelligemment la puissance solaire, en ayant soin de se mettre, par ailleurs, dans les règles que comporte un tel merveilleux désir d'atteindre à un état de pureté et de connaissance, par sa propre volonté, et à l'aide de ce moyen, on réalise combien sont immenses les possibilités de régénération, qui attendent dans l'être humain qu'il veuille bien les utiliser.

Lorsqu'on prend, volontairement, résolument son existence en main, la vie cesse d'être incertaine, le doute disparaît. Toutes ces perpétuelles entraves que sont les suggestions, la routine, la crainte, tout cela s'évanouit pour faire place à une loyale et digne volonté de vivre libre, selon une conscience enfin claire du but de la vie et un désir précis d'employer tous moyens droits pour atteindre à ce but.

Si le cours de notre existence est marqué dans la main, on apprend alors qu'il est du pouvoir de chacun de *modifier*, de changer complètement ce cours, s'il le veut, si ses intentions sont d'acquérir un développement toujours plus grand, et de faire utilisation sans cesse meilleure de ses jours et de ses possibilités.

Il faut commencer par les moindres choses, accorder déjà au corps les soins dont il a besoin, lui donner de l'aise, afin de lui permettre souplesse, parfaite détente et bien-être ! Tant d'absurdes conventions ou convenances de mode grotesques, accablent inutilement !

La négligence, l'indolence font également grand tort. Combien on a de mal à se décider, par exemple, à changer de vêtements après une journée de fatigue et à lotionner le corps avant le repas ! Cependant, il est incontestable que la digestion et toutes fonctions gagneraient beaucoup à ce simple effort.

Tant de conceptions erronées paralysent ! On n'ose pas faire ceci ou cela, parce que « tout le monde » fait autrement ! Il faut, sans, bien entendu, prendre ainsi que nous le disions tout à l'heure, d'inconvenantes aises de naturistes-nudistes, savoir soutenir sa pensée et agir selon ses directives sans suivre toujours le troupeau.

Par exemple, on porte parfois, par mode et distinction (paraît-il) des couleurs sombres qui font « bien plus chic » ! Laissons les snobs s'endeuiller et portons des vêtements légers et clairs ! Idées saines et vraie dignité ne consentent pas à s'embarrasser du fatras de moisissures qui étouffe les cerveaux étroits !

Que surtout on n'évoque pas le manque de richesse et qu'on ne soupire pas parce qu'on n'est pas dans les fortunés de ce monde ! Ils vivent, ceux-là, souvent, infiniment plus mal que d'autres moins pourvus, et d'ailleurs, il n'est pas besoin de richesse pour laver, aérer, frictionner le corps, le masser et apprendre à le connaître ! Tous peuvent, même si le travail les retient toute la journée, faire, soir et matin, les soins urgents d'entretien de leur corps.

Tant d'heures mal occupées, peuvent, si l'on veut, être récupérées à cet effet; c'est tellement plus important que quoi que ce soit !

Qui ne peut, au lever, passer une éponge mouillée sur toute la surface du corps et, rapidement, se sécher des mains, en frictionnant, avant de se vêtir ? Et qui ne pourrait également, le soir, recommencer ces trois ou quatre minutes de lavage et pétrissage, d'aération indispensables ? Le soir, il est bon de faire, avant de se mettre au lit, quelques exercices respiratoires et d'assouplissement en concentrant la pensée sur l'exécution; assouplir en particulier, chaque jour, la colonne vertébrale et masser et pétrir les reins.

Les vertèbres, souvent, sont déplacées, et cela paralyse certains nerfs : les répercussions de cet état sont immenses. Si l'on exerce chaque jour le corps en différentes postures, en respirant profondément, on vient à bout de toutes ces déficiences.

Il faut apprendre à connaître son corps, à admirer la merveille de précision, de force qu'il représente. On se rend compte que, tel qu'il puisse être en ce moment, il est encore ce que nous possédons de meilleur, de plus précieux, et que, de plus, il est loisible à chacun de le rendre encore bien meilleur, s'il le veut.

Le jour où l'on a compris qu'il est possible, par décision et travail personnels, de construire, au sein du corps que l'on possède, un *nouveau* corps qui sera entièrement soumis à la connaissance et volonté de son possesseur, on se met à l'œuvre de reconstruction du « Temple ». Lorsqu'un individu s'éveille à cet appréhension, nul doute qu'il ne se mette à la tâche et que, petit à petit, toutes erreurs et suggestions ne deviennent pour lui choses du passé !

Tous ceux qui se mettent ainsi au travail sur eux-mêmes, n'ont plus le temps ni le goût, d'examiner, ni de critiquer autrui ! Ils ne pensent guère à juger les autres, ni à s'immiscer dans leur vie ! Ils souhaitent, tout au plus, porter à la connaissance de tous, les merveilleuses possibilités qu'ils entrevoient et leur communiquer les moyens de parvenir au bonheur. Ils sont soucieux de ne donner que de bons exemples et y parviennent, en menant une vie toujours plus simple et meilleure. Toute attention portée sur l'organisme donne, un jour, des résultats probants, et l'on se rend compte que l'activité du cerveau correspond à l'activité des fonctions corporelles.

Les bains de soleil n'ont pas besoin, s'ils sont malaisés à accomplir, d'être pris journalièrement. On peut toujours, au moins, y « consacrer » le jour considéré comme sacré, de temps immémorial : le dimanche.

On aime, on attend le dimanche, mais on oublie bien souvent les devoirs qu'il comporte. Chacun devrait profiter du dimanche pour faire ses « sacrifices », pour communier avec sa conscience et l'univers.

Consacrer ce jour au « Seigneur » *en nous* ---- voilà la véritable interprétation. Celle-là est positive et conduit l'individu à la réalisation.

Ce jour devrait être consacré à la purification du corps, au repos, au recueillement et aux soins exigés par l'organisme. Au lieu de cela, le plus souvent, après avoir rendu le matin « hommage » au Seigneur, on se rend « grâces », on se récompense, en faisant des agapes et en s'accordant des distractions qui n'auraient peut-être pas toujours l'agrément du « Seigneur » ! Peu importe, puisque le matin on lui a donné ce qui lui est dû !

Ce jour-là, au moins, chacun a le temps nécessaire pour faire les traitements purificateurs, aérer et exposer le corps à la lumière. « Faire des sacrifices à la Nature » : c'est à la lumière du soleil qu'il faut se présenter pour faire ces sacrifices, pour « brûler » à son contact toutes les accumulations inutiles ou malsaines. C'est à l'autel de la divine et féconde lumière qu'il faut se présenter, exposer le corps pour le faire bénir par la Nature.

De même que pour les bains d'air, il faut procéder avec soin, réflexion et bon sens, et n'agir que graduellement. Il faut observer chaque point avec attention, si l'on veut recevoir les immenses bienfaits que peut apporter le bain de soleil.

Les bains de soleil ne sont pas seulement inestimables au point de vue de la santé corporelle qu'ils rétablissent, mais ils permettent encore d'atteindre à des résultats inespérés pour le développement des facultés supérieures. Ils sont le levier puissant qui permet de créer dans le corps un organisme *individualisé*, un corps appartenant en propre à celui qui, sciemment, l'a recréé en lui.

« A moins que vous ne redeveniez *comme* des enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux » : A moins que vous ne *renaissiez*, vous ne pénétrerez pas dans le règne de la pureté et de la conscience. A moins que, par vos soins vous n'obteniez la formation d'un corps dans votre corps : à moins que tout votre être ne soit purifié, changé, régénéré, vous ne connaîtrez pas la santé parfaite, la conscience de la vie supérieure de l'être *réveillé*.

Pour obtenir cette « enfance en vous », pour que l'état de santé et de pureté soit votre partage, il faut parvenir à régénérer l'appareil génital et à utiliser les fluides vitaux pour rénover le corps et le cerveau. Le bain de soleil demande à être pratiqué avec ménagement et bon sens. Il faut s'abstenir de toute exagération et fanatisme. Au début, il faut se contenter de quelques minutes d'exposition du corps au soleil. Il faut savoir attendre patiemment de s'accoutumer et ne pas désirer de résultats immédiats.

Il peut y avoir de gros inconvénients à abuser ! Le bain de soleil est un facteur puissant qui réveille toute l'activité vibratoire de l'organisme. De même qu'il serait imprudent d'user, en forcené, de la *Respiration*, qui, par un apport trop intense et rapide d'oxygène, risquerait de fatiguer les cellules pulmonaires jusque-là inactives, de même, les organes générateurs pourraient être brutalement amenés à une activité dérégulée. Si leur inertie, leur paralysie sont remplacées par une activité trop intense, les fluides trop rapidement produits ne sont pas assimilés et utilisés à mesure par l'organisme non encore accoutumé à la résorption. Il peut résulter de cette surproduction un état de malaise, de pénible tension et de congestion. Nous ne saurions donc trop conseiller d'être prudent, patient et d'user d'intelligence, pour appliquer ce moyen si merveilleux.

Avant d'avoir bien compris et approfondi cette question et d'avoir entraîné doucement l'organisme à la pratique des bains de soleil, il faut se contenter de très peu à la fois, espacer suffisamment les séances, et faire, par ailleurs, tous soins en vue de soutenir les effets de ce traitement « magique ». En opérant graduellement, on s'évitera maints ennuis inutiles, on ne connaîtra pas de déceptions et on avancera bien plus vite qu'en exagérant.

Lorsqu'on se dispose à prendre un bain de soleil, il faut comprendre à quelle puissance on se confie ! Il ne s'agit pas là d'opérer n'importe comment et au gré de sa fantaisie !

La pièce où l'on prendra ce « bain », doit être aérée, tempérée, propre, confortable.

On peut commencer par une ablution de tout le corps, à l'éponge mouillée d'eau froide, sécher en frictionnant des mains. Si l'on n'a que très peu de temps, on peut ne laver que les organes génitaux à l'eau froide, les sécher et frictionner doucement et exposer ensuite au soleil.

Pour chaque partie du corps que l'on veut ensoleiller, au début, il vaut mieux procéder partiellement et graduellement. On frottera d'abord chaque place avec un linge et on l'exposera aussitôt. On continue ainsi pour tout le corps.

Pendant ces frictions et expositions au soleil, on fera divers mouvements et postures (*voir L'Art de la respiration*) et on respirera activement en pliant et étirant le corps en tous sens.

Ces soins et frictions préliminaires auront donc été faits debout, au soleil, en remuant constamment. Ensuite, vient le bain de soleil proprement dit, qui sera pris étendu à terre sur un linge blanc, très propre, ou sur un tissu de soie de couleur claire (jamais de noir ni de vert), ou encore sur une table ou sur un divan, selon ce qui apparaît être le plus pratique.

Le soleil doit inonder le corps et surtout sa partie inférieure, qui doit en être absolument baignée.

Les organes génitaux (à condition que l'on ait purifié le sang grâce à une alimentation pure et des soins appropriés) retirent de cette exposition d'inappréciables bienfaits; ils doivent recevoir les rayons du soleil directement et il est utile que les jambes ne se touchent pas, afin que tout l'appareil génital et l'intérieur des cuisses reçoivent le soleil, pour que celui-ci, par sa merveilleuse action sur les fonctions régénératrices, accomplisse son œuvre de rénovation organique.

Il faut, bien entendu, toujours garder la tête à l'ombre, en se protégeant avec un parasol ou écran, et garantir d'un tissu la région du plexus solaire.

Il peut être très bon, au début de ces bains, afin d'habituer progressivement le corps à leur pratique, de se couvrir, lorsqu'on est étendu, d'un grand morceau de soie de couleur ---- soit jaune, rouge, bleu, orange, pourpre, lavande ou blanc (ainsi que déjà dit, jamais de noir ni de vert) et de tirer graduellement le morceau de tissu, afin de ne découvrir que doucement une partie après l'autre.

Nous répétons avec insistance, que moins on fera, au début, mieux cela sera.

Lorsque toutes les parties du corps, et, tout spécialement, les organes génitaux auront été baignés de soleil, on restera quelques secondes bien détendu, la main gauche placée sous les reins, la droite garantissant la région du nombril, que l'on massera délicatement d'un mouvement circulaire de droite à gauche.

Bouger souvent, ramener une jambe, puis l'autre, puis les deux vers le corps. On peut aussi placer un linge roulé sous les reins, afin de faciliter la position.

Si vous en avez le loisir à ce moment, et que vous ayez le goût de prendre quelques instants de repos, restez là, les yeux clos, le visage et les membres bien détendus; rappelez à votre pensée des scènes heureuses de votre existence; ne voyez que pureté et grandeur laissez tous soucis ou tourments, élevez votre pensée au-dessus des tracasseries de l'existence et oubliez volontairement tout ce qui n'est pas beau et bon. Revoyez quelque épisode d'une époque, où tout, en votre âme et en votre corps, était innocence et confiance, sentez-vous délicieusement clair : ne vous souciez pas de ce qui a pu parfois heurter votre pureté, votre sensibilité; soyez nets, purs de pensée, d'intention, formez de bonnes résolutions pleines d'amour universel et de sagesse. Sentez-vous forts et croyez en la toute-puissance qui est *en vous* et qui n'attend que votre désir pour agir; qui attend seulement que vous soyez purs, en votre corps, en votre cœur, pour devenir féconde, pour rayonner. N'entretenez aucune idée de vieillesse ou de lassitude. Veuillez être sain et fort, apprenez à suivre et à comprendre votre fonctionnement organique.

Après quelques minutes de cette position étendue, s'asseoir sur un tabouret et exposer le dos au soleil, continuer à se concentrer sur des pensées de force, de beauté, de pureté et d'harmonie. Plier encore le corps, en avant, en arrière, puis respirer profondément en tenant le torse cambré; faire quelques mouvements des hanches et s'habiller en se tenant alternativement en équilibre sur chacune des jambes.

Nous rappelons encore que, pour agir au mieux, ces bains de soleil doivent être *courts*, au début, et toujours pris après que l'intestin a été libéré. La constipation doit être traitée et

éliminée avant que cette pratique ne soit entreprise. Si quelque retard d'élimination se produit, prendre avant le bain de soleil un lavage intestinal.

Après le bain de soleil, huiler légèrement les organes.

Fermentations et fièvres ne manqueront pas de se manifester si le corps n'est pas net de déchets; l'action du soleil ne ferait alors que causer des malaises et des troubles et l'on en déduirait injustement que ces bains sont néfastes ou ne conviennent pas à tel cas ou tempérament.

Il en est tout autrement : il est peu de désordres organiques qui ne bénéficient pas de cet apport d'énergie merveilleux que procure le soleil ! Maladies cutanées et des reins, débilité nerveuse, déficiences glandulaires, épuisement par surmenage ou abus des fonctions génitales, rhumatismes, troubles utérins et toutes complications trouvent là soulagement et guérison.

Lorsque la lumière solaire a réveillé l'activité cutanée et que les fluides produits par les organes génitaux sont régénérés et circulent à nouveau dans l'organisme --- leur résorption se faisant normalement par des réseaux circulatoires spéciaux jusque-là obstrués et inutilisés --- un fonctionnement organique normal s'établit grâce à cette transmission des fluides vitaux, qui rajeunissent l'individu, lui communiquant une énergie physique et mentale que rien d'autre ne pourrait lui donner.

Lorsque cette transformation, ce renouvellement sont amorcés dans l'individu par une activité génitale correcte, ils continuent sans cesse. Une fois qu'on est parvenu à en constater les bienfaits, nul doute qu'on ne fasse le nécessaire pour maintenir cet état ! On commence par un bain par semaine et on peut augmenter petit à petit en avançant prudemment; n'exagérer ni la quantité, ni la durée !

Un bain de dix minutes, tout compris : ablutions, frictions, mouvements, et station couchée et assise, suffit grandement les premiers temps.

Même si on ne peut le faire régulièrement, ne pas manquer les occasions et, à tout le moins, faire le possible pour exposer au soleil, à défaut du corps entier, les organes génitaux, ce qui amènera déjà des résultats merveilleux. Ne pas se décourager si l'on est très débilité; avec des bains de soleil, une fois par semaine, on peut améliorer tous états de troubles, féminins ou masculins.

L'action puissante et merveilleuse du soleil frappant les organes génitaux, est cette source de vie et de jeunesse qui produit l'« élixir de vie »; elle constitue la « fontaine de Jouvence »; elle revivifie l'appareil génital et rend les fluides aptes à régénérer l'individu et à servir ses aspirations élevées.

Aussi, ces bains doivent-ils être pris avec *intelligence* et *recueillement* et doit-on observer parallèlement, *nous le répétons*, la pratique de la Respiration, l'observation de la pureté et de la sobriété dans la nourriture et les soins d'eugénique et de purification.

Les exercices de plein air, les courses à la montagne, au bord de la rivière, dans le sable ou la forêt, tout cela est certes bienfaisant, mais il est encore bien plus urgent, si cela est difficile à obtenir, de s'arranger sagement, chez soi, pour prendre bains d'air et de soleil, et de respirer attentivement, *toujours* ! Ne perdons jamais de temps à constater ce qui manque, mais employons notre initiative à améliorer ce qui existe !

Ce merveilleux processus de régénération transforme tout dans l'être; il éveille l'individu à la compréhension d'une vie supérieure. C'est là, ce que les anciens philosophes ont symboliquement appelé les « Noces de l'agneau » et que les initiés à la sagesse, à la

connaissance, désignaient sous ce terme d'« Immaculée Conception », qui est l'éthérialisation des fluides vitaux, amenant alors, en effet, une nouvelle « conception » dans l'individu.

On doit aussi, lorsque les organes génitaux, par suite d'abus ou d'erreurs, ont cessé de fonctionner normalement et que la vitalité générale baisse, pratiquer ainsi que déjà dit plus haut, l'exercice des muscles abdominaux.

Nous avons donné des indications sur cet exercice; nous rappellerons qu'il doit être exécuté dans la plus parfaite détente, le matin, et jamais avant le coucher. Il faut le faire d'intuition, plus que de règle, lorsqu'on en sent le besoin.

Ces mouvements abdominaux ou de « danse sacrée » faisaient partie des préceptes rituels. Ils rétablissent l'équilibre physique et moral, rendent l'individu conscient des lois de pureté. Exécutés dans cet esprit ils lui rappelleront que l'usage des organes génitaux n'est pas de satisfaire des caprices et que l'homme doit le respect parfait à la femme.

On parvient par ces exercices à établir le contrôle non seulement sur les muscles abdominaux, mais sur tout l'appareil digestif et sur les organes génitaux.

Lorsqu'on est parvenu à accomplir ces mouvements avec aisance, on obtient la maîtrise et la connaissance parfaite de ses organes.

Ces mouvements circulaires, de droit à gauche et de gauche à droite, permettent de remettre à leur vraie place tous les organes, tous les muscles du bassin sont fortifiés et les organes générateurs regagnent une grande vitalité.

Le deuxième mouvement, d'avant en arrière ou de bas en haut, partant du pubis pour remonter vers le plexus solaire, s'effectuera au mieux si l'on fait cette sorte de traction de bas en haut, en prenant une aspiration profonde par saccades, ce qui exerce en même temps une sorte de massage vibratoire.

Répéter plusieurs fois de suite, en actionnant de plus en plus rapidement, par une aspiration toujours plus vivement scandée. En appliquant sa pensée très profondément pendant ces pratiques, on stimule volontairement, muscles et organes.

Ces facultés de contraction sont naturelles chez l'individu; elles ne devraient donc pas demander d'instructions spéciales, mais, comme elles font défaut dans la majorité des cas, il faut les rétablir volontairement.

Les femmes de l'Orient qui pratiquaient régulièrement ces mouvements, et vivaient selon des règles pures, jouissaient d'un état de juvénilité tel, que mères et filles pouvaient être confondues, grâce à cette activité entretenue et intensifiée des fluides glandulaires.

Il est bon, en faisant ces mouvements abdominaux, d'incliner, en suivant les mouvements, légèrement le corps en avant, en arrière et sur les côtés, et de rythmer respiration et mouvements, en fredonnant.

On connaît peu et mal l'utilisation individuelle des fluides génitaux et leur résorption par l'organisme.

Il n'est cependant pas de problème plus pressant à reprendre, à éclaircir, à résoudre. Que chacun exerce et apprenne à connaître la valeur de ces moyens naturels, et tous maux s'évanouiront, corps et intelligence renaîtront. Tout état anormal, toutes déviations et impureté, les passions et désirs malsains, les mésusages et les abus néfastes, qui font la gloire des ignorants, toutes ces aberrations cessent lorsque l'on rentre dans la loi naturelle. Il faut pour cela remettre le corps en ordre et il n'est pas de moyens meilleurs que ceux indiqués ici.

Il est possible à tous ceux qui font les « sacrifices » nécessaires, de redevenir des hommes et des femmes, selon le sens noble de ces mots.

La fausse pudeur, l'hypocrisie, disparaissent lorsque la santé redevient normale. Lorsqu'on voit tout impur, il faut songer qu'on aperçoit surtout le reflet de sa propre pensée et se mettre à s'occuper activement de soi-même !

Ces mouvements profitent davantage aux femmes qu'aux hommes bien que ceux-ci puissent y avoir souvent recours en cas de déficience glandulaire et de dépression. Ils en constateront aussi les bons effets.

Jeunes ou vieux, malades ou sains, peuvent parvenir à améliorer grandement leurs conditions présentes, s'ils mènent, en dehors de la pratique de ces exercices, une vie saine et correcte; cela dépend de leur degré de volonté et d'intelligence, que d'ailleurs chacun peut amplifier.

Si toutes les prescriptions données sont appliquées selon le bon sens auquel nous ne cessons de faire appel, si détente, recueillement, respiration attentive, accompagnent constamment soins et exercices, il n'est pas possible d'évaluer d'avance quels inestimables résultats chacun peut atteindre ! Au reste, ceci regarde justement chacun; donc, qu'il se donne lui-même la preuve en pratiquant !

*Quelques soins.* --- L'enflure du visage et de l'abdomen est chez la femme signe de troubles des organes génitaux, soit que les règles soient trop abondantes, insuffisantes, douloureuses ou compliquées d'hydropisie, soit qu'elles aient cessé prématurément.

Dans ces cas, le traitement suivant permet d'améliorer grandement et de faire disparaître les troubles.

Mettre dans une bouteille une cuillerée à café de sel fin, y ajouter 1/4 de litre de vieux cognac, agiter. Se frictionner le cuir chevelu avec deux cuillerées de ce cognac salé.

Prendre deux cuillerées de cognac non salé et en humecter la surface intérieure d'un vase de terre poreux. Se vêtir d'une large et longue chemise de nuit permettant de faire cloche, lorsqu'on se tient debout au-dessus du récipient. Mettre le feu au cognac ce tenir le corps au-dessus, une jambe de chaque côté du vase, afin de permettre aux vapeurs d'alcool de bien baigner et envelopper tout le corps. Lorsque le cognac a fini de brûler, s'emmailoter soigneusement dans la chemise ample, tout imprégnée de vapeur, se coucher immédiatement en se couvrant bien et boire une petite cuillerée de cognac salé. En cas d'intolérance ou de dégoût de ce breuvage, prendre une infusion chaude, de sureau ou de bourrache. La transpiration entraînera les enflures.

Recommencer deux jours après et encore une troisième fois : toujours deux jours d'intervalle entre chaque traitement.

Il est bon de jeûner le jour du traitement, ou tout au moins, ne pas dîner le soir, et d'observer entre temps une nourriture légère et rafraîchissante; employer des flocons de céréales et des féculés légères, tapioca, sagou, etc.



## SIXIÈME LEÇON

-----

Le vrai sens du célibat et du principe de l'Immaculée Conception est de nos jours, tout autant qu'autrefois, incompris et mal interprété. Les questions relatives au problème sexuel sont, plus que toutes autres, restées dans l'obscurité ou l'oubli.

Pourtant, que n'a-t-on dit, écrit sur l'Immaculée Conception ! Mais rien de ce qui a été répandu sur ce prétendu mystère ne l'a éclairci, bien au contraire ! On entoure généralement, Et à dessein, ces questions, de mysticisme, de ténébreuses complications ---- le résultat de cette façon « d'éclairer » est que la pratique des moyens qui doivent conduire *tout* individu à créer, en lui, ce phénomène naturel d'Immaculée Conception ou de seconde naissance, par sa propre régénération, a complètement perdu son sens. Cet état acquis permet seul, cependant, le véritable célibat qui n'est possible que pour l'homme dont le corps et la pensée sont parfaitement purs, dont l'existence est saine et conforme aux lois naturelles.

On admet, en général, que l'homme doit avoir atteint un certain âge avant de demeurer continent. Seulement, la vie menée jusque-là, les infractions commises, les mésusages qu'il a faits de ses organes, sa méconnaissance de leurs vraies fonctions ont, à ce moment où il pense à vivre plus sagement, fait déjà de lui une irrémédiable ruine ! Le mystère dont on enveloppe ce processus absolument naturel de l'Immaculée Conception dans le corps de l'individu, en a fait perdre complètement le sens, le but et la juste signification. Ce principe de régénération individuelle, d'Immaculée Conception ou Renaissance, est cependant du plus haut intérêt pour tous. C'est la clé qui donne libre essor à la réalisation de la plus haute pensée de perfectionnement dans tous les domaines, aussi bien physique, mental, moral, que spirituel.

En appliquant ces principes à l'organisme, on renforce et maintient une vitalité sans cesse rajeunie et on parvient à amener le parfait développement dans le monde de la matière, dont nous prenons connaissance par nos sens. Le corps renouvelé et en parfait état de fonctionnement, le cerveau, la pensée, peuvent alors manifester leur incommensurable puissance. Le jour où l'on comprend et réalise la véritable signification de l'Immaculée Conception et que l'on conforme à ses principes, son mode de vie et sa pensée, on permet en soi la vision, puis la réalisation d'un horizon de progrès et de bonheur illimités.

La vie manifestée est de la lumière devenue substance; il n'existe aucune vie qui ne soit le résultat de vibrations lumineuses et ne soit vibration constante elle-même. Tout est vibration ! Plus le niveau de l'espèce est élevé, plus ses vibrations sont subtiles et plus il leur faut de lumière pour leur conservation. En exposant le corps à la lumière et aux rayons solaires, on intensifie l'activité vibratoire et conséquemment toute la vie organique est ranimée et régularisée.

Les organes régénérateurs, tout particulièrement sensibles à l'action du soleil, sont remis en état de fonctionnement, et les fluides vitaux qu'ils génèrent transformés, « éthérialisés » par la vibration lumineuse, sont transmis à l'organisme tout entier, réveillant en chaque organe son «intelligence», sa fonction, et amenant ainsi l'équilibre fonctionnel général, qui permet un processus de formation cellulaire normal et constant. Ce processus de renouvellement continu, de régénération du corps et du cerveau, faisant de ceux-ci de souples et parfaits instruments de la pensée du cœur, ne peut s'effectuer parfaitement et complètement que par l'intermédiaire du système glandulaire et sous l'influence des sucs vitaux, justement transformés par le principe de l'Immaculée Conception.

Dans le bain de soleil scientifiquement compris, il s'agit d'une Immaculée Conception se produisant dans l'individu mis en rapport direct avec la lumière, l'énergie universelle. Dans l'union ainsi accomplie, de l'individu avec l'énergie créatrice du soleil, la question de sexe n'entre pas en considération; la conception qui s'accomplit alors au sein de l'organisme purifié,

est exempte de toute intervention étrangère; l'organisme seul, se recrée lui-même, sous l'influence de l'activité de ses organes régénérateurs, dont les fluides servent alors à son épanouissement personnel. Il crée de la vie, mais cette vie est résorbée, utilisée pour la formation nouvelle d'un organisme sain, conscient, parfait, au sein même de celui existant. Les individus qui se régénèrent ainsi ---- les Régénérés ---- sont des êtres qui ont fait renaître en eux « l'enfant sauveur ». Ils sont libérés des souillures du « péché originel ». Ils ont eux-mêmes recréé leur corps, ils ont « lavé leur vêtement de chair » dans la lumière et les rayons du soleil.

Le corps ainsi né de l'Immaculée Conception permet à la Pensée résidant au cœur de guider enfin ce corps vers la réalisation des buts de son existence terrestre : la libération des entraves de la matière pour l'essor vers la parfaite conscience du Moi et de la sublimité de la vraie nature humaine. L'être ainsi renouvelé redevient pur comme un enfant, libre de toutes suggestions et erreurs : « Si vous ne redevenez comme des enfants... »

La constitution organique est de nature dualiste. Les glandes produisent des substances, des fluides qui, lorsque leur utilisation, leur résorption est correctement amorcée et orientée, amènent d'admirables résultats, capables de stupéfier qui n'a pas compris la loi qui régit ces domaines.

Le fonctionnement même de l'organisme amène la constante production de ces substances vitales, mais, lorsque consciemment, volontairement transformées par l'observation des lois de renaissance, elles sont devenues de subtiles énergies, elles recréent tout l'organisme, et naissent alors d'immenses possibilités nouvelles.

Pour que ce processus de régénération puisse s'accomplir, il faut que par la lumière solaire il y ait contact, « mariage » entre le facteur de vie individuelle et le facteur de vie universelle : le soleil.

Le mariage entre individus ne peut assurer cette création d'une enfance nouvelle : perpétuation de la vie individuelle.

Le résultat de l'union humaine est de perpétuer la race, et ceci exige le sacrifice d'une part de la vie des individus unis, puisqu'ils doivent transmettre la vie à une autre individualité. Le mariage *individuel* consiste dans la perpétuation de la vie individuelle. Pour parvenir à réaliser cette « union » en vue de l'Immaculée Conception individuelle, il faut comprendre l'importance des relations qui existent entre le soleil et la terre, comme aussi entre l'univers et l'individu. L'union entre ces derniers donne naissance, par l'Immaculée Conception, à « l'enfant de liberté », c'est-à-dire à un être nouveau, parce que né dans un organisme individualisé, préalablement purifié, transformé lavé de toute tache, libéré de toutes suggestions, erreurs et hérédités, et de tous vestiges du passé inutile.

Les substances organiques générées par les glandes doivent, avant d'être assimilées par l'organisme, passer par les processus d'affinement, de concentration, de conversion. Cela n'est possible que grâce à un état vibratoire toujours plus intense. Lorsque le soleil touche les organes génitaux, cet état vibratoire augmente jusqu'à amener la formation et la conversion parfaite des fluides vitaux, grâce à une éthérialisation lumineuse qui fait de ces substances régénératrices la véritable « source de Jouvence », les « eaux de la vie », grâce auxquelles un nouvel organisme prend naissance dans l'ancien. La subtilité des éléments convertis, « éthérialisés », permet la constitution d'un corps *nouveau* plus évolué et soumis entièrement au contrôle de la pensée de l'individu devenu conscient.

Les anciens philosophes, les sages et sauveurs de l'antiquité avaient compris la possibilité de réalisation du véritable célibat, et savaient quels moyens permettaient d'y parvenir. Ils savaient, que seul un état de conscience parfaite et de maîtrise du corps, donne la plénitude individuelle, permettant d'atteindre à un point où l'Immaculée Conception enfin accomplie dans l'être, libère

celui-ci de toutes chaînes et entraves dans le domaine des sens, de la matière, donnant libre essor à sa pensée créatrice.

Sous la forme imagée, en usage alors, les Sages affirmaient « qu'aux cieux » il n'y a plus ni homme ni femme. Est-ce à dire que les sexes doivent être considérés comme inexistantes ? Non, certes ! Les anciens entendaient que pour atteindre au royaume de paix et de pureté, à l'état conscient, régénéré, le mariage individuel, ou Immaculée Conception est indispensable, et que chaque individu, avant de s'unir en mariage sexuel, devrait avoir acquis pour lui-même, l'état de pureté, de maîtrise, qui permettra l'union juste, pure et féconde.

Le seul mariage entre individus ne suffit pas à assurer la perpétuation de la vie individuelle. L'œuvre de perpétuation saine et pure de la race, ne devrait être accomplie que par des êtres ayant d'abord atteint le degré de conscience et de pureté conduisant à l'Immaculée Conception.

La rédemption de la race, le bonheur et la plénitude de l'Être humain ne pourront être atteints qu'ainsi. Les procréateurs ont le devoir de se purifier et de maîtriser leurs corps parfaitement, d'atteindre chacun pour soi-même à l'état sain de paix et de conscience (le royaume des cieux) *avant* de prétendre à donner la vie.

Ainsi seulement, la procréation sera pure, consciente, et des êtres libres se lèveront sur la terre. Tant que l'individu n'est pas parvenu, pour son propre compte, à libérer son corps des tares et entraves héréditaires, des déficiences et maux acquis, il n'a pas le droit de procréer, ou il aggrave sans cesse la terrible malédiction qui accable les hommes, ou plutôt : dont les hommes s'accablent par leur propre ignorance !

Ainsi, clairement, il ressort que, quel que soit le but de l'individu : développement individuel ou procréation, l'Immaculée Conception est le point à atteindre pour obtenir un parfait résultat.

L'Immaculée Conception est donc *indispensable* pour toute complète maturité, épanouissement, évolution, que ce soit de l'individu ou de la race.

Les moyens efficaces, nous l'avons déjà dit et le répétons, sont les bains de soleil. Il est nécessaire d'exposer les organes génitaux à l'air et au soleil. Les Anciens estimaient les bains de soleil au-delà de tous moyens pour rajeunir et vivifier l'organisme, permettre une vie en communion harmonieuse avec la nature, et connaître les bienfaits d'une évolution constante et parfaite.

Tant que les individus cherchent uniquement l'union sexuelle, ils restent au niveau de l'animal qui ne connaît que contact et sensation. L'union ainsi comprise entre êtres non conscients, est incomplète et génératrice de maux et reculs constants. L'existence ne dévoile son but et sa vraie beauté qu'aux êtres qui ont amené leur corps à l'état de conscience, conquis la maîtrise des instincts et la véritable compréhension des buts de la vie humaine, et qui ont accompli en eux la *régénération*, la libération.

La lumière, les rayons solaires sont les vrais moyens de résurrection ils pénètrent toutes choses dans l'espace et suscitent partout vie et croissance.

Le moindre rayon de soleil pénétrant le plus noir recoin, rend aussitôt celui-ci riant et plein de vie. Une bouffée d'air frais rend entrain, espoir et courage au plus lassé.

Il est indispensable de rétablir l'union intime avec la nature, en établissant le contact entre le corps et les rayons solaires. Lorsqu'on a usé avec bon sens et intelligence des bains de soleil, on comprend leur « magique » influence, et quel irremplaçable moyen de vivifier l'organisme ils représentent.

Lorsqu'on expose le corps journellement à l'air et qu'on le soumet aux bains de soleil, dans la proportion rationnelle où il les supporte, tout l'organisme est fortifié. L'activité cutanée, en particulier, devient plus intense, et la peau redevient alors l'organe éliminateur précieux qu'elle représente. La circulation périphérique est régularisée du fait du meilleur fonctionnement de la peau et soulage le travail du cœur. Les réseaux nerveux qui affluent à niveau de l'épiderme, ainsi qu'un véritable « filet » et dont la merveilleuse sensibilité permet au cerveau et au système nerveux d'apprécier, de reconnaître, d'établir, par la délicatesse des sensations, les relations avec l'extérieur, sont affinés et rendus aptes à servir au développement et corporel et mental.

L'élimination normale par les pores de la peau, de vapeurs et de liquides, sous forme de transpiration entraînant déchets et acides, améliore tout l'état général et soulage le travail rénal.

C'est ainsi que nombre de maux s'effacent par la pratique des bains de soleil. A la fois fortifiante, purificatrice, elle sert de plus, ainsi que nous l'avons longuement exposé plus haut, à atteindre les buts de développement supérieur, auquel on ne peut parvenir sans être fécondé par la lumière.

L'état de l'épiderme conditionne pour une grande part les chances de longévité de l'individu. La peau humaine est si résistante qu'elle peut se conserver pendant des siècles, alors que la chair se décompose rapidement. Il est impossible de maintenir parfaitement l'activité cutanée, sans permettre à toute la surface du corps de bénéficier de l'air et de la lumière.

Non seulement, on peut éliminer ainsi toutes les maladies, en expulsant du corps les poisons acides et minéraux, mais lorsqu'on parvient à utiliser, à diriger consciemment en soi la puissante action du soleil, on obtient la parfaite régénération, le rajeunissement de l'organisme entier.

Les Sages considéraient les bains de soleil comme les plus précieux moyens d'amélioration et de guérison, en dehors des bienfaits inestimables qu'ils apportent pour atteindre au contrôle et au développement supérieur individuel. Ils avaient reconnu que leur pratique seule permet l'Immaculée Conception qui hausse et libère l'homme, en lui permettant d'atteindre à ses fins les plus élevées. Jamais on ne saurait surestimer leur valeur, leur pouvoir de régénération et de rajeunissement. Pour les êtres jeunes d'années, les bains de soleil entretiennent et améliorent le processus vital normal et aident à suivre sans aucune peine la voie droite du développement incessant. Pour ceux qui sont avancés en années, ils leur permettent de comprendre leurs erreurs, de pallier leurs résultats néfastes, d'améliorer tous états de déficience et de se mettre à l'abri des déchéances physiques.

Le processus de rajeunissement obtenu, l'état de virilité et de féminité parfaite est rétabli, là où tous autres moyens avaient échoué.

« Lumière est vie. » Rien n'existe sans elle : tout dans la nature est lumière; cependant, l'état de concentration de la lumière resterait obscurité, si n'entrait en jeu le principe d'émanation qui tend à « focaliser » la lumière dans l'espace. C'est ce processus de focalisation qui amène constamment au jour, et la reflète, la lumière latente.

L'organisme humain est obscur, étant donné son état de matière condensée; il ne « s'éclaire » et « s'illumine » que s'il entre en vibration, du centre à la périphérie, en établissant par la respiration et la lumière, son état de relation avec les vibrations lumineuses universelles, lorsque l'Être est enfin conscient de ses possibilités et de son but.

Le pétrole jaillissant du sol n'est pas lumineux; cette qualité n'apparaît que lorsqu'il est raffiné et qu'on en fait usage. Il y a bien la lumière dans le pétrole, mais il faut le traiter et en user de manière à amener cette lumière au jour; alors ce liquide prend sa véritable valeur. L'organisme humain « s'éclaire » et devient une « valeur » dès que l'homme prend conscience de son point focal, de son but. Tant qu'on ne s'unit pas, qu'on ne réagit pas, à la lumière, on reste mort,

parce qu'inconscient, de soi-même, et des merveilles du monde. Il en est de même dans le domaine moral : il faut que chacun se réveille de ce profond sommeil qui engourdit, aveugle et rend captif de l'obscurité meurtrière; que chacun devienne conscient de la présence de cette grande et merveilleuse lumière dans laquelle se reflète sa *véritable* nature.

Lorsqu'on permet à cette nature d'émaner librement et de manifester au grand jour l'être profond, en conservant clarté d'esprit et contrôle de soi, les résultats féconds abondent. De même qu'une graine laissée dans l'obscurité et sans air ne se développera pas, de même, le corps humain a besoin d'air et de soleil, bien davantage encore que n'importe quelle plante. Il a aussi besoin, pour devenir conscient de sa propre lumière, d'avoir une activité complète de ne laisser aucune de ses possibilités en friche; plus grande l'activité corporelle et mentale, plus intense la perception et l'émanation de la lumière intérieure.

On ne saurait attendre un son pur en touchant la corde d'un violon lourdement empaqueté de tissu; le plus génial artiste ne saurait faire rendre à cette corde le son que, cependant, il sait qu'elle peut donner.

Le meilleur instrument ne produira dans ces conditions qu'un son étouffé et sans charmes; de même un être humain, summum de perfection, ne rendra, si le corps est enfoui sous un amas de lourds vêtements incommodes, que des manifestations, des vibrations mentales imprécises, assourdies et embrouillées.

Pour obtenir sur le violon des sons purs et élevés il faut appuyer sur la corde, à l'endroit précis correspondant au nombre de vibrations particulières à ce son.

Plus nous désirons viser haut, dans l'état de conscience, plus complet doit être notre développement pour permettre d'atteindre à cet état, plus doivent être intenses les vibrations organiques, afin qu'elles s'accordent avec les vibrations de la nature parfaite.

La nature déborde de jeunesse, de vie, de joie. Le ciel, chaque jour, déploie à nos yeux des gammes de colorations si merveilleuses, que les artistes jamais ne se lassent de contempler et d'étudier sa splendeur. Les chaînes de montagnes dessinent de majestueux et impressionnants contours, et leurs silhouettes apaisent et charment la vue. Le murmure des cours d'eau, le chant des cascades, le mugissement du torrent dans les gorges, ont de tout temps inspiré musiciens et poètes. La brise de la mer sauvage et puissante, ses vagues qui déferlent, donnent autant de sensations et de visions pleines d'un charme captivant. S'il est naturel et bon d'admirer, de goûter toute cette puissante beauté de la nature, il ne faut jamais perdre de vue que tout cela est là pour nous servir, pour nous aider à comprendre et manifester nos propres richesses et pouvoirs. Car, toute cette puissance, toute cette beauté de l'univers, elle est encluse en nous et bien d'autres merveilles y gisent encore, ignorées de nous, inemployées, prêtes cependant à jaillir et à devenir efficaces, lorsque, enfin conscient de leur présence en nous, nous nous mettrons à ajuster, à régler notre instrument pour le rendre capable de « jouer » sa partie.

Il faut devenir conscient de la pure merveille que représente le corps humain; il faut observer, comprendre son fonctionnement. Il faut écouter et suivre le « mécanisme » de la respiration dans les poumons, qui représentent la dynamo de l'organisme. Il faut connaître et suivre la circulation sanguine, les vibrations subtiles du système nerveux, actionnant tout le corps. Le merveilleux travail glandulaire devrait être « perçu ».

S'il était possible à l'individu courant de juger de l'admirable déploiement de nuances baignant la matière cérébrale, lorsque la « lumière » émanant de la glande pinéale en activité, monte vers les cellules du cerveau et que celles-ci, « éveillées », entrent en vibration ---- nul doute qu'il ne se perdrait plus en conjectures, en discussions ou en contemplations vaines, plaçant son but au loin et en dehors de lui-même, mais qu'il se mettrait immédiatement en mesure d'amener en lui cet état lumineux et fécond, en employant les moyens de culture que *l'Enseignement*

*Mazdaznan* indique clairement, et qui n'ont d'autre but que d'amener l'individu à l'état de conscience et de réalisation de ses possibilités infinies et de sa toute-puissance.

Mais, que faire pour acquérir la joie de se posséder et d'user de toute sa richesse innée ? Que faire pour être libre, heureux, conscient, puissant ?

Il faut comprendre, aimer la nature, parvenir à s'unir à elle, à vibrer à l'unisson, en s'harmonisant et se soumettant à ses lois. Elle ne transige ni ne pardonne jamais, elle attend la soumission de l'individu à ses lois immuables; alors seulement, celui-ci la maîtrise et peut se servir pour son développement de ses inépuisables trésors, qu'elle lui abandonne sans réserve.

La nature renvoie à chacun son propre reflet, lui rend l'équivalent de ce qu'il rayonne. Efforts de perfectionnement, de compréhension, d'adaptation, tout est compté et récompensé, et son influence bienfaisante s'épand sur qui rentre dans ses lois et évolue avec elle.

Pour atteindre au sommet de sublimité et de paix que renferment les règnes de la nature, il faut lutter sans relâche, travailler, avancer sans défaillances, tirer leçon de tous effets et manifestations, parvenir à comprendre tout ce qui atteint corps ou intelligence, discipliner l'organisme pour permettre à la pensée d'émaner et de recevoir sans cesse, par un échange conscient entre l'individu et l'univers.

Il n'est plus nécessaire de peiner sur le problème et de se faire des cheveux blancs devant sa complexité, ni de rester écrasé devant les difficultés et les épreuves causées par l'état d'ignorance. Tous peuvent aujourd'hui tout aborder, tout comprendre, tout maîtriser. Il est à la portée de tous, de simplifier l'entreprise qui mène au but. Ce ne sont point les études intellectuelles, les « croyances », l'abandon à la fatalité et la soumission aux « mystères » de l'occultisme, qui amèneront libération et épanouissement individuel ! Il faut que chacun comprenne qu'il est libre de parvenir, ou non, que les moyens lui sont offerts et qu'applications et résultats relèvent de sa seule conscience et de son courage à l'œuvre. Il faut se rappeler que les utopies et les spéculations nébuleuses, l'attente du merveilleux, sont vaines dans ce domaine du bonheur individuel, et que celui-ci ne peut s'établir que sur des bases solides, représentées d'abord par des conditions physiques saines. Si l'on veut vraiment *travailler* à son salut et vivre heureux, le *désir* ne sert à rien, si une action consciente, persévérante ne soutient pas ce désir. Il est indispensable d'accorder avant tout la plus grande attention au fonctionnement organique.

Oublier volontairement, catégoriquement tout ce qui serait susceptible d'être une limitation ! Tout ce qui, dans le souvenir, proche ou lointain, apparaît sous forme déplaisante et qui risquerait d'amoinrir notre entrain ou notre joyeux élan, reléguons-le délibérément dans le passé et laissons-l'y une fois pour toutes, sans jamais nous permettre de l'évoquer !

Une fois que nous avons tiré leçon d'un avatar, d'une souffrance ou d'un quelconque mal, ceux-ci ont fait leur temps et leur œuvre, qui doit juste consister à nous rappeler à l'ordre. Evidemment, si nous n'en tenons pas compte, d'autres chocs devront nous éprouver, jusqu'à ce qu'enfin sagesse et compréhension soient notre partage. Mais il n'est jamais nécessaire de ressasser le passé pénible ou peu réjouissant, il est mieux de garder présent à l'esprit l'enseignement tiré d'un dommage passé, afin de ne plus mériter des « rappels » cuisants. Maladies, souffrances, erreurs, sont des vestiges d'un passé d'ignorance qu'il s'agit de considérer pour en tirer enseignement, mais auxquels il est inutile de continuer à se soumettre et dont il est faux de conserver le fardeau ! Il est juste d'envisager tous ces échos de mal, comme des conditions ayant été nôtres autrefois, mais auxquelles, maintenant nous ne prêtons plus l'oreille.

Se désolidariser, même en pensée, de tout ce qui est impur ou inharmonieux, est un devoir. Il faut avoir en vue un but toujours plus élevé et toujours meilleur et y consacrer toute la pensée, toute l'activité; il faut choisir une ligne digne de son meilleur idéal et de sa plus haute compréhension et y attacher résolument, uniquement, toute sa conviction, son énergie, son

intelligence et sa pensée. Le premier pas qui mène vers ces réalisations fécondes, est d'acquérir la santé et la jeunesse.

On peut évidemment avoir gagné compréhension savoir, et développé sa sagesse, même au cours d'une existence pénible et douloureuse; mais il faut bien comprendre qu'il n'est pas nécessaire de lutter péniblement et indéfiniment ! La difficulté, si elle est un nécessaire aiguillon, n'est plus indispensable lorsqu'une plus juste compréhension et application des lois naturelles intervient. La maîtrise du corps par des moyens pratiques, permet l'essor de la pensée et sa communion avec la Pensée universelle

Alors s'aplanissent les difficultés, les luttes et les épreuves qui n'ont valeur que d'expérience. Lorsqu'est comprise la leçon, et qu'apparaît la source de bonheur par la Connaissance, point n'est besoin de s'attarder à d'éternelles redites expérimentales ! Si l'on a tiré profit du mal subi, rejetons l'inutile béquille qu'il représente, en même temps que le bandeau qui, nous rendant aveugles, nous avait attiré ce mal. Travailler avec persévérance à son épanouissement, libère de toutes rechutes et donne le droit de rejeter toutes suggestions déprimantes : « l'homme est à lui-même sa loi ». Regarder en avant avoir en tête de beaux exemples et un haut idéal, orienter sans défaillance tous ses efforts selon ceux-ci; renouveler sans cesse le pur élan de perfection en nourrissant la pensée d'un désir de mieux incessant et en visant toujours plus haut, permet de dépasser un état après l'autre par une volonté d'atteindre encore et toujours à mieux.

Aucun but n'est inaccessible, de même qu'aucune limite n'est réelle, les possibilités et les biens les plus précieux sont latents en l'être humain, ils n'attendent que l'opportunité pour se manifester et apporter bienfaits et puissance.

La fleur contient déjà dans la graine toutes les beautés et les possibilités que réalisera son complet épanouissement, mais avant que celui-ci ne s'accomplisse, elle doit passer par de nombreuses phases de développement. Ainsi en va-t-il de toute croissance : il faut avancer pas à pas et tous les désirs et vœux se réalisent un jour, lorsque le travail indispensable est accompli. Chacun doit faire, pour lui-même, les efforts et le travail nécessaires à la solution de son problème.

La toute première condition, nous le répétons, quelque but que l'on se propose d'atteindre, est de maintenir l'organisme en bon état et d'assurer sa régénération par un fonctionnement glandulaire normal.

La pratique intelligente des bains de soleil permettra non seulement d'éliminer tous les troubles et maladies, mais de découvrir et de supprimer la cause du mal

Grâce à l'Immaculée Conception, les fluides séminaux générés par les organes génitaux acquièrent leur nature parfaite, transforment et affinent l'organisme en vue de l'accomplissement des buts humains les plus élevés.

La nature double des fluides vitaux leur permet de servir à la *procréation*, ou à la *régénération* de l'individu. Dans ce dernier cas, la semence, les fluides, doivent être conservés et convertis par *éthérialisation*, pour remplir leur office régénérateur, fécondant corps et intelligence. L'éthérialisation de la substance vitale est le seul moyen capable de rajeunir, de vivifier, de régénérer tout l'être.

C'est parce qu'ils avaient compris ce principe et le processus de rajeunissement, que certains Sages ont pu mener, lorsqu'ils firent choix de cette voie, un célibat pur, rationnel.

Ils avaient, en effet, découvert le secret de longue vie et favorisaient le processus organique qui permet le développement de toutes les facultés, mieux qu'aucun autre moyen.

Ils envisageaient la vie organique sous son triple aspect : physique, intellectuel, moral, ne perdant jamais de vue l'étroite corrélation existant entre ces trois domaines.

C'est au moyen des bains de soleil, que peut le mieux s'établir la communion parfaite avec la nature, qui apporte à chacun la santé et permet l'accès aux plus hautes connaissances.

Rajeunissement de l'organisme, essor de la pensée; tout cela est le juste prix de l'effort personnel, accompli par l'individu qui observe l'hygiène générale conséquente, l'alimentation pure, et qui prend, avec bon sens, les bains de soleil.

C'est seulement à chacun qu'il convient de résoudre la question de son progrès, de son bonheur; il ne faut jamais poser à personne cette question, qui ne concerne que soi-même : «Que dois-je faire pour être sauvé ? »

Après cette longue étude sur l'hygiène corporelle, et sexuelle tout particulièrement, chacun a compris qu'il s'agit de naître à nouveau : de renaître.

Renaître signifie se régénérer.

Puisque la vie se perpétue au moyen des fluides générés par les organes génitaux, pourquoi la vie ne continuerait-elle pas à s'enrichir et ne pourrait-elle se prolonger grâce à l'utilisation consciente de la même substance génératrice, par l'individu, pour lui-même ?

Les rayons du soleil étaient considérés comme la plus grande puissance fécondante; ils n'ont pas perdu cette valeur : aucun moyen artificiel, aucune lumière, aucune adaptation de l'électricité ne possèdent mêmes vertus salutaires que les bains de soleil, malgré toutes les inventions et « perfectionnements » de la science moderne !

Dans certaines maladies de la peau, il est bon d'utiliser des bains de soleil, mais avec une grande prudence, de les prendre espacés et très courts, et de huiler ensuite soigneusement les parties exposées.

Il faut être parcimonieux dans l'emploi de l'huile; quelques gouttes suffisent : la faire pénétrer dans la peau par une douce manipulation-friction prolongée. Commencer par huiler les pieds, puis les jambes en frottant de bas en haut, l'intérieur des cuisses, puis les avant-bras, les bras, la poitrine, la nuque, les reins et enfin l'abdomen, circulairement de droite à gauche. Tapoter les membres de la main, avec un mouvement souple du poignet. Une bonne huile végétale quelconque fait l'affaire (huile d'amande, d'olive, de noix). Lorsqu'il y a irritation cutanée avant la pratique, il se peut qu'il se forme quelques pustules qui sécrètent un peu de liquide : ce sont des déchets et impuretés que la nature extirpe par traitement exanthématique naturel, qui auraient fait dans le corps des ravages et apporté obstacle à l'établissement de la santé. Plus l'élimination de ces déchets sera importante, mieux cela vaudra, mais, nous le répétons, il ne faut jamais brusquer, et il est bon, dans ce cas, d'observer tout ce qui a trait au régime et à l'hygiène alimentaires; sans cela, on risque des complications et l'on retarde la guérison.

Pour amener la substance séminale à un degré d'activité féconde, il faut que se produise un dégagement de chaleur amené par des vibrations d'électrisme. Pendant le bain de soleil, les organes génitaux subissent un apport d'électrisme qui favorise, par éthérialisation, la transformation des fluides génitaux et, s'opère alors, si l'organisme est sain et la pensée consciente, la complète résorption de la substance *génératrice*, qui devient alors *régénératrice* pour l'individu.

La substance vitale est donc employée après conversion sous l'action des rayons solaires, pour la formation d'un organisme « individualisé ». C'est la différence qui rend la continence, ainsi comprise, féconde et fortifiante, alors que dans l'état d'incompréhension, elle devient



perturbante et néfaste par l'action destructrice qu'exerce sur le corps la non utilisation des fluides qui ne sont pas convertis rationnellement.

L'erreur qui fait tolérer et même approuver les néfastes écarts des jeunes gens, et qui ont de si redoutables répercussions sur toute leur vie, est due à cette constatation courante, en effet, que l'abstention de relations ---- pour un individu inconscient des lois qui régissent ce domaine, et dont le corps surchauffé et l'esprit mal orienté ne permettent pas l'utilisation régénératrice rationnelle de la substance séminale ---- amène des troubles congestifs et de véritables états d'intoxication.

Cela est certain, mais il ne faut pas voir seulement l'effet ! La cause est mal comprise. Si le même individu se met à un régime alimentaire sain, donc non carné, bien entendu, afin de libérer son sang et son cerveau de poisons et instincts animaux; s'il nettoie son intestin, *respire*, afin de réveiller en lui sa propre pensée, déviée, si, de plus, il pratique l'hygiène sexuelle conséquente et les bains de soleil, il ne connaîtra aucun des prétendus inconvénients de l'abstinence !

Il est, nous le répétons, essentiel, que l'homme, autant celui qui désire garder le célibat, que celui qui veut créer un foyer et procréer, atteigne, d'abord, à l'état de pureté, de conscience et de parfaite maîtrise de soi.

La femme doit également être consciente dans ce domaine, où elle doit tant donner d'elle-même pour créer des êtres et les élever; elle doit être, avant de s'unir, parfaitement consciente, tant de ses devoirs que de ses droits. Elle a droit à l'hommage d'un compagnon conscient, pur; elle a aussi le devoir de ne pas laisser dévier entre elle et ce compagnon, les sentiments qui les unissent : elle doit rester toujours absolument libre et ne permettre aucun abus ou transgression des justes principes d'une union qui doit toujours rester consciente. Si les deux partis sont également sains, si leurs corps sont alimentés, soignés et éduqués selon les justes et purs principes, nul doute que leur union ne soit bonne et féconde en résultats, tant pour eux-mêmes, que pour tous !

S'il y a procréation, volontairement et mutuellement décidée, l'enfant qui viendra sera libéré de toutes misères et étroitures; celui-là, sera fort et fera avancer le progrès.

Il faut pour cela que les époux atteignent d'abord, chacun pour soi, l'état de santé qui permet le contrôle, la maîtrise de toutes les impulsions matérielles, amenant parfaite pureté consciente.

La concentration mentale devenant toujours plus profonde, la compréhension de tout ce qui a trait à la vie devient facile et permet le développement de toutes possibilités.

Il est inadmissible et odieux que des individus s'unissent sans être au clair sur leurs mutuels devoirs et relations, et que de pauvres êtres paient ainsi, à l'infini, le prix de la criminelle inconscience de leurs parents. Si chacun des époux commence par connaître son corps et le purifie, si les pensées et les corps deviennent ---- en employant les simples moyens clairement indiqués ici ---- absolument conscients et purs, nous verrons bientôt se lever une race d'êtres forts, avancer l'évolution et le bonheur de tous.

Plus d'obscurité, plus d'ignorance, d'inconséquences ! A l'œuvre, chacun sur soi-même, pour la libération individuelle d'abord et pour le bien commun, pour la réalisation rapide d'une ère heureuse dans la paix !

Rappelons-nous toujours que l'état de l'humanité n'est que le reflet de l'état des individus.

Chacun, sans se soucier de ce qu'en pense ou fait son voisin, doit, à *l'instant*, accomplir sur lui-même le travail de redressement, de purification corporelle et mentale, afin de rétablir un

parfait fonctionnement organique, d'accroître sans cesse sa vitalité et son intelligence et d'acquiescer un état sain et fécond.

Nous insistons sur la progression lente à observer dans la pratique du bain de soleil, qui est, pour parvenir à l'état de santé et de développement, le meilleur moyen à employer.

Si l'on en prend, au début, seulement un par semaine, cela suffit et l'on augmentera sans hâte et le nombre et la durée.

Les rhumatismes, goutte, maladies cutanées, demandent, en dehors de la pratique des bains de soleil, des marches à pieds nus dans les champs et les prés, même des courses et sauts; ensuite, frictionner et tapoter les pieds; les huiler, en manipulant doucement, puis les envelopper de fine toile ou d'un morceau de soie usagée et passer par-dessus, bas ou chaussettes.

Partout où l'occasion s'en présente dans des conditions de discrétion favorable, il est bon de retirer bas et chaussures et de marcher jambes et pieds nus dans le sable ou les ruisseaux; bien entendu, cela est meilleur avant le lever du soleil, et il ne faut pas omettre de bien sécher, manipuler et huiler, si possible, les pieds, après ces courses de santé.

L'état des centres nerveux des pieds a des répercussions énormes sur la santé; on ne saurait donc trop veiller à les maintenir toujours absolument propres et secs et à leur accorder les soins, onctions et manipulations que nous recommandons. Ne jamais garder bas ou chaussettes humides. L'état digestif, en particulier, souffre du manque de soins donnés aux pieds.

Asthme, catarrhes, troubles pulmonaires, ont avant tout leur cause dans la défectuosité du fonctionnement glandulaire et dans la résorption défectueuse des fluides vitaux. Tout en pratiquant les bains de soleil, il est bon d'y joindre la pratique des bains de sable chaud.

Déjà, s'étendre sur le sable chaud et se recouvrir d'une couche de 30 centimètres de ce même sable ensoleillé; bien protéger la tête des rayons du soleil, avec une ombrelle de couleur, verte de préférence. Respirer calmement et profondément, en insistant tout particulièrement sur l'expiration : cinq minutes maximum de ce bain ont une profonde action. Se lever alors vivement et brosser tout le corps avec une brosse souple.

Oindre avec la main tout l'épiderme de quelques gouttes d'huile végétale. Un ou deux traitements par semaine suffisent généralement. Ainsi que tous soins sérieux, il faut en user avec prudence et bon sens.

Parallèlement, prendre chaque deux jours, trois amandes de noyaux de cerises; cela pendant dix jours (donc cinq fois).

Ensuite, pendant quatre semaines, boire de temps à autre, dans la journée, une gorgée d'eau additionnée de *deux gouttes* d'ammoniaque aromatisé par verre d'eau.

Jeûner occasionnellement, chaque fois que l'opportunité s'en présente, ou que l'intuition l'indique; pendant ce jour de jeûne, boire trois fois une tasse de la décoction suivante : trois cuillerées à café de graines de lin, bouillies dix minutes dans 1 litre d'eau, passer dans la tasse contenant, soit *un peu* de miel ou de sucre candi et quelques gouttes de jus de citron, préalablement soigneusement *rôti* au four.

Beaucoup, après s'être égarés dans de fausses voies, se lamentent et s'inclinent devant le châtement que représentent les douleurs et infirmités qui les accablent.

Il est également faux de gémir ou d'accepter : lorsque, juste résultat des erreurs, la punition inévitable des écarts se manifeste, il est bien inutile de ressasser des regrets et de se rappeler les fautes commises ! Une bonne fois, redressé, conscient, il faut se désolidariser de l'état d'esprit

qui permet d'accomplir ces fautes; il faut devenir, dans sa pensée, tout à fait autre qu'aux jours funestes des erreurs, *savoir, en soi*, que jamais plus on ne retombera dans l'esprit erroné qui régnait alors. Libéré à partir du moment où l'on a rejeté ce passé faux, après en avoir accepté de bonne grâce la leçon, on se sent revivre et l'on repart courageusement dans une nouvelle voie droite !

Certes, on traîne quelque temps encore, les suites mauvaises de l'état passé, mais, dès l'instant où l'on se sent dégagé de l'ancienne mentalité et qu'on s'attelle courageusement à l'œuvre de rééducation et de purification, les résultats encourageants se manifestent rapidement.

Il faut être énergiquement décidé et ne point se laisser démoraliser, ni par la lenteur des résultats, ni par les suggestions d'autrui. Il faut aller de l'avant jusqu'à rétablissement d'un état normal. Cela est toujours possible, et ne dépend que de l'individu.

L'organisme n'attend que de l'aide intelligente pour remonter la pente. La nature, qui veut sans cesse revivre, ne demande qu'à assister les moindres efforts. Il faut, toutefois, se rappeler que prétendre atteindre à la parfaite remise en ordre de l'organisme, sans modifier l'état de la pensée déviée, sans que le parfait équilibre moral soit acquis, ne conduirait qu'à des résultats partiels et d'éphémère durée.

Il faut être honnête avec soi-même, désavouer le passé faux, sans esprit de retour.

Qui prétend rénover son organisme, et recommencer ensuite ses errements ---- n'y parviendra point; les lois matérielles sont en corrélation étroite avec les lois spirituelles et l'Etre humain n'est pas seulement un corps, mais une pensée et doit parvenir à manifester, en tout, la perfection qu'il incarne.

Si lourd d'erreurs et de fautes que soit le passé, chacun a le devoir et le droit de refaire ---- dès qu'il en a le pur désir appuyé d'actions conséquentes ---- sa vie, sa santé sur des bases meilleures. Nul doute qu'il n'y parvienne, s'il est sincère et emploie les moyens convenables.

Douleurs et souffrances des organes, pertes séminales et autres troubles, même s'ils sont le résultat d'une vie qui fut dissolue, ne sont, nous le répétons, pas irrémédiables, dès qu'on se décide à corriger habitudes et pensée.

Lorsque se manifestent des signes d'une maladie, quelle qu'elle soit, il faut recourir aux soins d'hygiène préconisés dans nos précédentes leçons; il faut employer l'eau chaude et le savon de Marseille avec abondance.

L'action stimulante et purifiante de l'eau chaude, jointe à celle du savon, apporte déjà du soulagement et permet d'enrayer les suites mauvaises : inflammation, contagion, etc.

Dans tous ces cas, il faut employer les bains de soleil et faire de très fréquentes ablutions des organes. Dans certains cas d'infection, d'inflammation, ces ablutions doivent être répétées, plusieurs fois par jour, jusqu'à six fois, si nécessaire.

Lorsque par suite d'incompréhension ou de mauvaise direction, les relations sexuelles ont pris un regrettable caractère d'habitude malade et passionnée, il est grand temps que les individus se mettent à réfléchir et voient la redoutable pente de dégénérescence vers laquelle ils roulent, et qu'ils envisagent sans tarder les déchéances qui les guettent.

Rien n'est plus préjudiciable à la santé et à l'équilibre nerveux, que les spasmes fréquents provoqués et mutuellement imposés en vue d'atteindre au plaisir sensuel. Dans les relations ainsi incomprises, on ne saurait croire quel gaspillage inouï d'électrisme, de force nerveuse, se produit. Il dépasse en dépense et usure vitale tout ce qu'on pourrait imaginer ! Il n'est pas étonnant, vu la méconnaissance courante des lois régissant ce domaine et de ses véritables buts,

que tant d'individus présentent des signes de dégénérescence et de décrépitude, que tant d'êtres, qui eurent de belles années d'adolescence, pleines de splendides promesses, offrent prématurément tous les symptômes de l'usure et de la vieillesse.

Il est certainement triste de constater la fréquence toujours plus grande des défaillances vitales, des incapacités mentales, la croissance des maladies terribles qui marquent la race pour la détresse et la souffrance. Mais il faut surtout que chacun comprenne que c'est par ses abus, ses négligences, que se prépare, s'entretient et s'aggrave cette terrible malédiction. Il faut redresser sa pensée, redevenir digne et conscient, ne plus être l'esclave de la chair; ceci dans les moindres choses, car, ne pêche pas seulement celui qui commet des actes contre la nature, mais, même celui qui pense mal « en son cœur », contribue au maintien de l'erreur, à sa perpétuation. Ne pas collaborer, certes, mais mieux encore : être pur en son cœur, afin de purifier.

Ainsi, que les êtres qui s'unissent, comprennent que, selon qu'ils restent des humains conscients de leur valeur et non des bêtes, ils peuvent, ou, par une union juste et saine, devenir l'un et l'autre toujours plus forts et atteindre toujours à plus de plénitude, ou bien, déchoir et devenir de pitoyables ruines, de grands coupables.

La progéniture est terriblement marquée des suites des erreurs et abus des parents. Procréer est un devoir sacré qui demande aux humains de toujours garder contrôle et dignité. Nous rappelons que les spasmes incontrôlés sont des manifestations nerveuses anormales, et qu'ils égalent en dommage, dans les relations sexuelles incorrectement pratiquées, les émissions séminales involontaires, malgré le certain échange magnétique, stimulant passagèrement les organismes.

Ces erreurs sont la cause de troubles nerveux et mentaux, de dépression physique et de redoutables usures organiques précipitant les symptômes de vieillesse et de déchéance vitale. Le bienfait relatif, d'ailleurs incorrectement obtenu, ne saurait en aucune manière contrebalancer l'effet préjudiciable toujours croissant, ainsi causé à l'organisme, dont la décrépitude est alors provoquée et hâtée. Seules, l'observation d'un régime pur, sobre, l'éducation de la pensée, la continence consciemment décidée et soutenue, permettront de vaincre ces habitudes funestes, destructrices de la puissante et merveilleuse valeur humaine.

Qu'on ne s'y trompe pas : la continence seule ne saurait suffire ! Il faut aider la nature à ramener l'état normal, dans l'organisme d'abord, une pensée pure et claire renaîtra alors.

La décision d'abstention est insuffisante. Vouloir éviter pertes et relations fausses, simplement en essayant de s'y soustraire, ne mène à rien de durable. Il faut parallèlement établir redressement de la pensée et purification du corps, afin qu'aboutissent les résolutions. C'est un principe qu'on ne saurait tourner : détruire l'état de chose défectueux, avant de ramener le corps à un état d'ordre et de pureté, afin que la pensée puisse redevenir elle-même et guider la matière.

Il est surtout essentiel dans ces domaines si délicats, de procéder à l'accomplissement du travail à faire sur soi-même, sans chercher l'aide d'autrui. Personne ne peut aider celui qui ne se décide pas à acquérir lui-même, par ses propres efforts, la connaissance qui le libérera. Il faut pratiquer respiration et soins, en suivant les indications de sa propre intuition, sans défaillances ni découragement, sans inutiles regrets, mais avec une parfaite confiance en soi et dans la juste récompense de ses loyaux efforts.

Lorsque des pertes séminales se produisent, qu'elles soient suite d'erreurs, de faiblesse consécutive ou de maladie des organes, il faut sans tarder parvenir à enrayer cette manifestation, dangereuse par sa répétition, qui peut devenir habituelle. Il s'agit de parvenir à déterminer, si possible, les jours et heures où se produisent les pertes ou les rêves y conduisant.

Supposons, par exemple, que ce soit une fois par semaine. Il sera facile, avec de l'observation, de préciser ces jours : un certain état de mauvaise humeur, de dépression mentale précédant généralement le regrettable accident. Il faudra également parvenir à déterminer l'heure nocturne où ces pertes se produisent, et se faire une règle de se lever au moins une demi-heure plus tôt, et procéder alors à une abondante ablution froide des organes, suivie d'une énergique friction de tout le corps. Il ne faut pas se recoucher mais faire un exercice respiratoire et se mettre au travail ou faire une marche.

Le lendemain, se coucher le plus tôt possible, afin de se lever à l'aube, reposé et dispos; faire mêmes soins; répéter ceci pendant trois jours de suite.

On peut ensuite reprendre les heures habituelles La semaine suivante, dès que se marquent les signes précurseurs, il faut reprendre la même tactique. Il sera peut-être nécessaire de recommencer pendant plusieurs semaines de suite, pour reconquérir définitivement la maîtrise sur l'organisme dévoyé, mais il est tout à fait certain qu'on y parviendra, si parallèlement, sont observés tous les points complémentaires, de sobriété, d'hygiène physique et mentale.

Grâce aux ablutions, massages, à l'occupation manuelle qui devra toujours être envisagée, à l'orientation de la pensée, tout finit par s'éclairer, se simplifier, s'harmoniser.

Au cas où les pertes se produisent après que l'on s'est endormi sur le matin ---- ce qui arrive fréquemment chez les jeunes gens, et ce à quoi il faut prendre garde, afin d'enrayer rapidement le phénomène, sous peine de voir s'éterniser et passer cette manifestation pénible à l'état chronique ---- il faut prendre l'habitude de ne jamais se rendormir et de se lever toujours très tôt.

Il arrive aussi parfois que l'on se réveille, après s'être endormi une ou deux heures, dans un état de lourdeur pénible, de tristesse ou d'irritation. Ceci dénote qu'une émission était près de se produire, mais qu'une cause inconsciente a supprimé cette émission. L'effet sur le cerveau et la santé sont tout aussi désastreux.

On voit donc à quel point il est urgent de se mettre à l'œuvre pour se libérer de ces misères, si grosses de conséquences. Le seul remède vraiment direct est le lever très matinal. Lorsqu'il semble impossible de déterminer d'avance les jours et heures des accidents, le moyen radical est de se lever chaque jour avant le soleil, de faire les ablutions froides indiquées plus haut, des exercices respiratoires, de s'occuper activement et de faire, si possible, une dépense en travail musculaire. Avec de la décision et de la persévérance, un mois de cette pratique aura changé maintes choses et donné la conviction que tout peut être éliminé, en fait de mal organique, pour peu qu'on consente à faire les efforts nécessaires dans l'esprit requis. On s'aperçoit, lorsqu'on se lève ainsi, très tôt, et qu'on se couche à des heures normales, qu'on a besoin de bien moins de sommeil qu'on ne le supposait. Le vrai repos consiste surtout à ne jamais rester inoccupé, à varier le travail et à faire de nombreux changements dans l'exercice de l'organisme, en surveillant toujours sa respiration et en gardant une pensée correcte et ferme.

## SEPTIÈME LEÇON

-----

Un regrettable malentendu, causé par l'ignorance, l'étroitesse d'esprit, entretenu par l'hypocrisie, et de mauvaises interprétations, a permis de faire croire que les doctrines de l'Orient enseignaient l'« ascétisme » pur et simple.

Seule, une étude superficielle de ces doctrines pourrait amener une conclusion aussi parfaitement fausse.

Un examen sérieux et approfondi permet de se rendre compte qu'il n'entre nullement dans les vues des anciens Sages, d'imposer une continence absolue ! Aucune des doctrines philosophiques anciennes ne fit du célibat la condition expresse d'une vie pure et vertueuse !

Il est certain que le célibat était indiqué comme indispensable, pour ceux qui présentaient des conditions anormales des fonctions génitales ou une santé mauvaise; ceci d'ailleurs, reste encore vrai pour tout individu conscient et digne ! Le célibat s'impose pour les deux sexes, tant que guérison parfaite et conditions saines ne sont pas établies dans le corps.

Les anciens Sages estimaient avec raison qu'il est criminel de se marier, que ce soit par intérêt, satisfaction matérielle, ou en vue de procréer, tant que l'état de santé des individus n'est pas normal. Ils proclamaient que c'était un crime de « forcer » des êtres à venir se manifester dans de mauvaises conditions corporelles, et partant mentales, et de leur offrir, pour leur venue dans le monde, une voie mauvaise, anormale, féconde surtout en souffrances et luttés. Ils affirmaient, en accord avec la juste et inéluctable loi de cause à effet, que la dégénérescence, la malédiction de toute famille, transgressant ainsi les lois de l'existence, était inévitable.

« Forcer » à la manifestation, à l'incarnation, des êtres, lorsqu'on ne peut leur assurer santé et bonheur, est certes la plus laide des mauvaises actions. Elle entraîne la malédiction qui accable les hommes sous forme de guerres, pestilences, famines et cataclysmes : sélections naturelles et nécessaires qui anéantissent les suites des fautes et transgressions contre nature que représente la génération impure et inconsciente, amenant des manifestations de vies malheureuses, d'être nés dans des conditions fausses, qui répètent à l'infini le déséquilibre et les erreurs dont ils furent les victimes.

Ils sont, dès toujours, destinés à souffrir, à être éliminés dans ces catastrophes qui balayent la terre de temps à autre, pour la débarrasser des produits malheureux, venus au monde par suite du manque de contrôle et de la méconnaissance des lois de la procréation.

Il est préférable de ne pas procréer tant que l'on n'est pas assuré de pouvoir offrir santé et connaissance aux êtres appelés. On n'a pas alors à encourir de reproches de ceux qui se plaignent et souffrent d'être venus sur terre, sous les tristes auspices de la maladie, de l'ignorance et du malheur. On n'a pas, non plus, le douloureux remords de voir souffrir et de se sentir coupable de cette souffrance.

La loi de la nature même, interdit à tout homme conscient, de prendre pour compagne, dans le but de la rendre mère, une femme faible ou malade. De même, il est coupable pour la femme en mauvais état de santé, de vouloir être mère, son tout premier devoir étant de se guérir et fortifier, de se relever de sa propre déchéance physique, au lieu d'en accabler sa progéniture et de perpétuer ainsi son indésirable état. Jamais deux maux ne feront un bien; c'est en matière de procréation, plus qu'en n'importe quelle autre qu'il faut se rappeler cette vérité !

Que les êtres sur qui pèsent la maladie, des suites d'erreurs, aient à cœur de se libérer, de se purifier afin de ne pas infliger à d'autres le châtement de leurs fautes !

Cela est possible à tous, il est permis à tous de redevenir sains; les moyens pratiques existent, il ne s'agit que de se décider à les appliquer.

La continence, cependant, nous l'avons dit, n'est pas la condition expresse d'une vie pure et vertueuse. La véritable pureté vient de l'observation des lois naturelles, qui, seules, assurent santé parfaite et apportent tous bienfaits et bénédictions vraies. Ni homme, ni femme ne peuvent être vertueux et purs et faire montre d'une véritable noblesse de caractère et de sentiments, s'ils ne possèdent un parfait développement du sens moral, que ne peut mener à bien que l'individu qui vit en accord avec les lois de vie naturelle.

Il est malheureusement avéré et sans cesse démontré que le mariage cause plus de difficultés, de désappointements et de misères que de véritable bonheur et épanouissement ! Pourtant, de l'union de deux êtres devrait sortir harmonie, force et puissance. Pour cela il faut non seulement que le choix soit juste et non résultat de fantaisie, mais aussi, que les lois qui président à l'union des sexes soient respectées. Il est nécessaire de chercher, de comprendre les causes du malheur fréquent des unions et, pour y remédier, de redresser ces causes, afin que les époux puissent parvenir à prendre, côte à côte, le chemin de l'existence heureuse.

Nous le répétons : nous n'envisageons pas « l'ascétisme » comme absolument nécessaire !

Parce que nous affirmons qu'il est indiqué dans certains cas définis et conditions spéciales, il ne faut pas en déduire qu'il soit indispensable à tous et faire vœu définitif de célibat; les vœux, d'ailleurs, peuvent être faits sous certaines influences et circonstances, et ne lient pas éternellement !

Nous estimons d'ailleurs qu'il est faux de séparer rigoureusement les sexes et d'empêcher leur mutuel échange dans la vie. C'est une des grandes erreurs des couvents et monastères, qui ont absolument perdu de vue de quelle nature doit être, en réalité, une vie consacrée au bien de l'humanité. On peut facilement constater que toute institution composée d'un sexe unique, excluant toute communication et échange avec sa contre-partie, est fatalement conduite vers un échec.

Puisque la nature se manifeste sous deux formes différenciées, il est juste de penser qu'il y a là quelque raison ! Au lieu de séparer les individus de sexes différents, il faut leur apprendre à se connaître, en s'étudiant réciproquement, par échange mutuel, afin que petit à petit s'harmonisent différences et contrastes, et que s'établissent normalement leurs vraies relations, sous le jour simple et droit qui doit toujours les éclairer lorsqu'ils reconnaissent les vraies et éternelles relations de parenté qui unissent toutes créatures humaines.

Chaque sexe a constitution et but absolument différents et particuliers, et l'on constate que l'union des activités réunies des deux sexes, basée sur l'échange magnétique et électrique de leurs natures réciproques, donne, lorsqu'elle est correcte, de bons résultats pour chacune des parties, en amenant leur plus complet épanouissement.

On en arrive nécessairement à conclure que la stricte séparation des sexes est une erreur, qui amène dégénérescence de l'un et de l'autre sexe, mais probablement plus encore pour l'homme que pour la femme.

Pour que s'obtienne l'équilibre parfait, il est nécessaire qu'il y ait échange de vibrations électro-magnétiques; cet échange est indispensable de par la loi naturelle même, et d'une égale nécessité pour l'un et l'autre sexe.

Chaque sexe possède des vibrations électriques et magnétiques. La différence est dans l'émanation, le rayonnement externe : alors que l'un émane davantage de magnétisme, l'autre a des vibrations de nature électrique plus forte. La fusion de ces échanges, lorsqu'elle est juste, amène la paix, l'harmonie, l'épanouissement fécond. Si chaque partie se confine constamment dans sa propre sphère et n'échange pas, il s'ensuit un repliement causant un éloignement toujours plus grand, et pouvant aboutir à une véritable aversion pour le sexe opposé. Ceci est faux et peut mener à de regrettables aberrations; des idées absolument erronées et des déséquilibres naissent dans la cervelle de ces individus, qui en arrivent à penser qu'ils peuvent, qu'ils doivent vivre isolément, sans approcher jamais un être du sexe opposé, et que même la seule pensée accordée à un individu de l'autre sexe, constitue une faute, est coupable. Petit à petit, cœur et esprit se racornissent littéralement et l'individu voit s'étioler ses possibilités.

Toute communauté qui vit absolument séparée du monde et est composée uniquement d'individus du même sexe, est destinée à déchoir.

L'exclusion d'un sexe dans une communauté n'est d'ailleurs nullement une protection contre les égarements ou pensées dégradantes, bien au contraire ! Les pensées qui sont des réalités, causent plus de dommages et de troubles par leur fausse orientation, qu'on ne le saurait croire. Il est possible de ternir son cœur et sa mentalité par des imaginations et idées mauvaises, à tel point que corps et visages portent l'empreinte de la déchéance, tout autant que chez ceux qui mènent vraiment une existence dévoyée et accomplissent des actes faux.

Il est reconnu que les moines, si savants, et ayant tant de connaissances des lois de la vie, qui sont si versés dans tant de sciences auxquelles ils consacrent leurs existences, ne sont, pour la plupart, nullement supérieurs au commun des mortels. Ils ne sont pas toujours réalisateurs, et leur code de morale fait fiasco dès qu'ils veulent l'appliquer dans la vie normale et pratique.

Les nonnes, aussi bien chrétiennes, bouddhistes, mahométanes que brahmanes, etc., ne sont certes pas les femmes qu'elles auraient pu être, si elles avaient appliqué dans la vie pratique, au lieu de s'en retirer, leurs qualités de dévouement et leur désir de servir.

Seules, sont viables les communautés dans lesquelles hommes et femmes vivent sainement, librement placés sur un pied d'harmonieuse égalité; dans lesquelles, tous deux, accomplissent leur mission sans étroitesse et vivent en contribuant au bien réciproque.

Les contrastes s'effacent alors de plus en plus, et l'harmonie devient complète; leurs pensées s'égalisent, ils montrent de telles similitudes, même dans l'apparence, que quelque personne non prévenue serait en droit de les considérer tous comme membres d'une même famille. Les expressions même des visages deviennent souvent semblables, au point qu'on distingue difficilement les uns des autres, les individus d'une même communauté.

Pour amener équilibre et harmonie entre tous les individus et vaincre l'hypocrisie et la fausse pudeur, ce moloch qui paralyse et empoisonne l'existence saine et véritablement pure, il est indispensable que tous les êtres puissent se rassembler dans un parfait esprit de fraternité et de pureté; dans un esprit clair et droit qui permettra de ne ressentir aucune contrainte, où échanges de pensées et de magnétisme se feront naturellement. Il faut que soient bannis les propos douteux, les sous-entendus, les pensées ou regards indécents. Chacun doit avoir à cœur d'apporter, dans une réunion, quelle qu'elle soit, une pensée de droiture, d'aide et d'amour universel. Ainsi s'effaceront les difficultés, les déboires, les misères qui découlent de l'incomplète loyauté des êtres vis-à-vis les uns des autres.

Nous reprendrons alors un naturel échange pour le mieux de tous, nous serons comme aux jours joyeux de l'enfance, où tout était clair, en nous, autour de nous. Nous pourrions ressentir cette bonne influence inconnue alors, mais cependant constatée, des réunions enfantines où pensées et cœurs des deux sexes communiaient.

Les enfants vraiment sains ne savent pourquoi, mais préfèrent les réunions où garçons et filles se retrouvent et échangent jeux et pensées. L'échange mutuel les rend plus gais, plus en train; ils sentent inconsciemment, qu'il y a gain dans ces réunions. Pour les adultes, il en est de même et cet échange vivifiant est la conjugaison des vibrations électro-magnétiques, phénomène absolument normal et utile.

Si les individus avaient continué à vivre dans la même simplicité libre de l'enfance, s'ils n'avaient pas par perversion de la pensée, méconnu les lois sacrées de pureté qui doivent présider aux relations mutuelles entre les créatures, ils n'en seraient pas arrivés à l'état d'incompréhension réciproque où ils vivent, chacun cantonnés, et nombre des difficultés qui accablent les individus n'existeraient pas.

Famille, société, tous s'en trouveraient mieux, les relations justes donneraient à tous, paix et joie. Il faut que, dans une réunion, tous individus se considèrent comme unis par des liens



sacrés de parenté et qu'ils n'oublient jamais qu'ils sont tous étroitement solidaires. A des degrés plus ou moins éloignés, plus ou moins proches, tous les êtres doivent se considérer comme membres d'une même famille. Si chacun garde présent à l'esprit cette pensée, jamais il ne contribuera à commettre ou à faire commettre une erreur, jamais il n'y aura péchés et sanctions.

En toutes circonstances, l'homme doit se comporter devant la femme, ainsi qu'il le ferait en présence de sa propre mère. De même, la femme doit agir et se comporter devant un homme comme si elle se trouvait en présence de son père. Que les jeunes gens considèrent toujours être en face de femmes dignes d'estime, qu'ils ne jugent pas et rendent toujours respectueux hommage. Ce sont eux d'abord, qu'ainsi ils respectent, et s'ils manquent de considération, c'est toujours sur eux qu'en retombe l'opprobre !

Une femme, une jeune fille, ayant affaire à des hommes, doit toujours se considérer comme étant sous la protection de véritables chevaliers. Les hommes à qui elles auront affaire ---- si elles entretiennent véritablement en elles cet état d'esprit qui les rendra dignes ---- le deviendront réellement, même s'ils étaient venus à elles, imbus d'idées fausses et mauvaises. Là, comme ailleurs, on récolte ce que l'on sème !

Dans une assemblée où de tels principes de simplicité, de loyauté sont observés, il ne se prononcera jamais aucune parole équivoque, les regards seront droits et nul acte attirant douleurs ou réprobation ne se produira.

Là où hommes et femmes peuvent se réunir et s'entretenir simplement et librement des questions concernant l'existence, parce que leurs pensées sont claires, on constate le plus grand respect réciproque, chacun ayant vraiment compris sa part de responsabilité dans le bien et le progrès commun.

Cet éloignement néfaste qui fait se redouter les individus de sexe opposé, fond naturellement, le jour où chacun réalise qu'il n'y a pas lieu de se considérer comme différents et sous l'apparence homme ou femme, mais bien plutôt, comme membres d'une même famille dont il est de l'intérêt de chacun de veiller au bonheur de tous. Il faut maintenir en esprit, bien vivantes, ces relations de parenté et continuer constamment l'échange de vibrations d'amour universel qui supprime le pire de tous les maux, générateurs de tant d'erreurs et de souffrance : l'antagonisme sexuel. L'égoïsme, tout naturellement s'efface lorsque la compréhension juste des liens de parenté qui unissent tous les êtres, se fait jour. Toutes aversions, préférences irraisonnées, discordances s'atténuent et font place à la tolérance et à la paix harmonieuse, à la bienveillance.

Si, par suite de vibrations magnétiques chaotiques, anormales, l'ordre et la paix ne peuvent s'établir de suite, entre époux, une séparation momentanée, une retraite, peuvent être justes, jusqu'à ce qu'enfin soient comprises les lois régissant ce domaine des sexes et l'attitude réciproque que doivent observer les individus vis-à-vis les uns des autres.

Il est utile de se pénétrer des justes principes et d'étudier tout ce qui concerne les rapports des individus entre eux.

Par l'invisible échange des vibrations, tous peuvent retirer le plus grand bien de la simple présence mutuelle, tant qu'ils respectent les lois harmonieuses de l'amour universel.

Il est facile d'observer que chez un couple pur et harmonieusement uni par un amour sincère, chez lequel les vibrations électro-magnétiques s'échangent correctement, leur seule présence mutuelle leur est une joie, une aide puissante. Le sourire, le son de la voix, sont pour Lui ou pour Elle éléments de courage et de bonheur, et réconfort certain.

Lorsque deux fiancés, deux époux, séparés, se retrouvent, même après une journée de pénible travail et de soucis, si exténués puissent-ils être, à leur réunion tout s'aplanit, s'efface, tous deux revivent et l'atmosphère qu'ils recréent à eux deux, leur infuse vie et espoirs nouveaux.

Dès que, tendrement appuyés l'un à l'autre, ils déambulent en devisant, leurs pas redeviennent légers, leur fardeau s'évanouit bientôt.

Leurs cœurs, leurs corps deviennent plus forts, plus légers, fatigues et responsabilités leur sont un jeu, dès qu'ils sentent l'appui et le soutien aimant qu'ils se donnent mutuellement.

Ce fut toujours un mystère qui intrigua maints philosophes, et auquel jamais ils ne surent trouver de réponse, ceci échappant aux règles et études intellectuelles !

Mais, pourquoi et comment tout ce beau ciel se remplit-il de nuages, parfois peu après le mariage ? Pourquoi toutes ces conditions se modifient-elles complètement, lorsque les deux êtres sont mariés ? Après s'être aimés comme la prunelle de leurs yeux, choyés comme des trésors, ils perdent l'un pour l'autre attrait et intérêt, et cet amour qui les rendit si heureux, tourne à l'indifférence, parfois même, à la haine !

Un profond malentendu concernant le principe du mariage assombrit leur existence, quelquefois jusqu'à ce que la mort les sépare. Lorsque le *véritable* amour est le motif réel de l'attraction des deux êtres, pour s'unir à jamais et collaborer à leur bien mutuel et à leur véritable avancement, jamais leur amour n'aboutira à une séparation.

L'ennemi, c'est l'ignorance, la hâte, qui, d'abord, font commettre des actes inconsidérés et amènent des unions mal assorties.

Et, même si une union est juste, l'incompréhension, la méconnaissance et les abus peuvent amener la séparation des cœurs, la dissension, l'ennui, et parfois l'aversion.

Les différends naissent de l'ignorance mutuelle, de l'incompréhension sur la nature des sexes et de leurs mentalités différentes.

L'existence à deux devient alors difficile; l'homme regrette sa liberté, il suppose les charges et ennuis de la situation nouvelle, il devient égoïste.

La femme se laisse aller à de pénibles réflexions et s'apprête à faire une soumission désenchantée à des conditions qu'elle suppose inévitables. Mais, même si elle se soumet, même si elle consent à offrir le sacrifice de sa vie manquée et sans joie, avec tout le dévouement et l'abnégation dont peut être capable une femme, cela ne rend pas le bonheur à son compagnon, qui ne saurait être heureux que s'il la rend heureuse !

Ni l'un, ni l'autre ne retrouveront ainsi le pur amour qui les comblait avant le mariage !

Pourquoi ? Tout simplement parce que maintenant l'homme se laisse déchoir à un degré d'animalité, à une cohabitation anti-naturelle, contraire à la dignité d'un être humain. Si la femme accepte ces conditions, elle le paiera durement... et pourtant, ignorante, elle se soumet souvent par crainte de perdre l'amour de son compagnon ! Erreurs sur erreurs !

Comment pourrait-on qualifier d'amour l'action imposée qui crée souffrance, révolte, parfois dégoût ? Comment croire que ce soit un hommage, une union juste, cet appétit dérégulé, cette passion sans contrôle qui ruine en eux toute dignité, tout respect et détraque féminité et virilité ? Comment d'ailleurs supposer que la délicatesse féminine puisse satisfaire, sans terribles dommages, à ces assauts qui détraquent son système nerveux et épuisent sa vitalité, lorsque dans les bras de son compagnon, elle n'ose plus s'abandonner, ne sentant là, ni sécurité ni

tendresse, mais bestialité et manque de respect ? Les échanges qui pourraient être pour eux source de force et de bonheur deviennent des soumissions laides et dégradantes.

L'homme ne peut aimer celle qui s'avilit ainsi.

La femme doit rester souveraine et maîtresse en tout ce qui concerne la vie sexuelle du couple. Elle a le droit de rester absolument libre d'elle-même, de suivre dans ce domaine son intuition féminine et d'agir selon qu'elle le juge bon et normal.

C'est dès le début du mariage qu'elle doit marquer nettement ces principes, et ainsi, son compagnon ne se permettra jamais d'agir à l'encontre des lois naturelles et du respect qu'il lui doit. Ainsi, jamais ne pourront survenir difficultés ni malentendus et l'union sera bonne pour tous deux.

Un homme conscient comprendra qu'il est impossible qu'il trouve paix, bonheur et plénitude dans son foyer, s'il ne sait assurer à sa compagne, par son respect, sa sollicitude et son amour, le soutien et la sécurité auxquels elle a droit et que le fait d'avoir été choisie, lui confère.

Comment pourrait-il être heureux, et comment croit-il le mériter, celui qui, méconnaissant sa compagne, abaisse celle-ci au rang de servante et de simple utilité ? Comment ne comprend-il pas qu'il ne peut connaître un niveau supérieur à celui auquel peut, à ses côtés, atteindre sa compagne ?

Comment ne sent-il pas l'étroite solidarité qui, en tous points, les lie ? Comment accepterait-il pour elle, sans en porter le poids, des charges ou souffrances, qu'il croirait pouvoir refuser ? Il n'y a rien de séparé, d'étranger, lorsque deux êtres se sont unis dans un amour vrai; seulement, les erreurs, les oublis, les abus, le manque d'attention et d'observation des lois et besoins de cet amour, voilent celui-ci, le font dévier, et d'un bonheur immense, peuvent naître souffrances et désastres.

Il ne faut pas attendre qu'il soit trop tard; il faut reprendre vite le chemin de vérité, reconnaître simplement les erreurs. Parfois, deux êtres se butent ainsi parce que, l'un ou l'autre, trop borné pour raisonner correctement, ou trop déchu déjà, pour concevoir la nécessité d'un aveu et d'une loyale entente mutuelle qui ramènerait l'harmonie, ne consent pas à faire amende honorable ! Et c'est alors l'éternel malaise, le malentendu qui ferme et divise.

Il faut que chacun reconnaisse ses erreurs, il faut sans honte, dépouiller sa pensée des tares qui l'emprisonnent et la font dévier; il faut simplement comprendre que torts et travers ne sont qu'ignorance, il faut se désolidariser des erreurs passées, pour reprendre la voie claire.

Sans s'accabler sous des regrets et des remords, il faut rejeter ce qui fit dévier, comme chose mauvaise étrangère à la vraie et pure nature, qui est celle du véritable Etre.

Qu'elles soient acquises ou héritées, les pensées fausses qui font agir inconsidérément et de manière coupable, ne doivent pas accabler, lorsqu'on constate leur présence en soi ! Il faut, sans s'émouvoir, comprendre que cela ne touche pas la pensée du cœur, l'âme toujours pure, mais que c'est une chose tout objective, dont il faut chercher l'origine dans la matière mal contrôlée ou encore impure par quelque côté !

Alors, il devient très simple de se libérer de tout mal, si enraciné qu'il paraisse !

Les deux époux sont coupables, lorsqu'il y a désunion ou abus, mais, si chacun se met à l'œuvre de redressement sur lui-même, ils regagneront rapidement leur bonheur premier et pourront reprendre leurs délicats témoignages d'amour et leurs vraies relations. Leur simple présence mutuelle leur sera de nouveau une joie !

C'est une erreur grave de croire que la complète satisfaction sexuelle ne peut être obtenue que par le contact physique; tel n'est le cas que chez les êtres au développement inférieur ou anormal, encore gouvernés par des impulsions et instincts d'ordre animal et qui se laissent entraîner par les fonctions dérégées de leurs corps impurs. Les relations sexuelles de cette qualité abaissent et dégradent les deux conjoints, elles deviennent une cause de ruine et de déchéance pour tous deux et sont préjudiciables à la santé et à la mentalité de la descendance.

Le véritable amour ne recherche pas nécessairement le contact sexuel; il s'alimente et se développe par le simple échange magnétique des vibrations harmonieuses qui existent là où deux êtres purs et conscients s'aiment vraiment, c'est-à-dire, sont unis dans un même et cher désir du bien commun.

Pleins de compréhensive bienveillance, ils s'assistent en vue de progrès toujours plus grands et d'une réalisation toujours meilleure des possibilités de chacun, afin de gagner toujours plus de connaissance, de force, de bonheur durable.

Lorsque les lois de la véritable union sont respectées, l'appui mutuel dans un travail fécond apporte à tous deux, santé et développement.

Lorsque, au contraire, les naturelles vibrations sont forcées et contraintes, il n'y a plus satisfaction ni amour, l'harmonie ne peut se maintenir. Féminité et virilité sont détruites et de nombreux troubles accablent et séparent ceux qui, pourtant, se sont unis un jour pour se soutenir, s'aider, s'aimer, se compléter.

La nature attend des êtres, qu'ils atteignent à la paix, à la joie, par le seul fait de la présence, qui doit amener par échange magnétique, un parfait équilibre et une sensation de joie féconde.

Parfois seulement, lorsque l'intensité de l'échange semble faiblir, on peut réveiller et intensifier les vibrations par un contact physique, et alors grandissent toujours davantage entente et harmonie. Mais il faut observer les lois et ne pas abuser, ni se laisser dominer par des désirs illégitimes; un parfait contrôle du corps par la pensée éduquée et consciente, est indispensable.

Dans ce domaine, l'homme peut apprendre beaucoup en observant les animaux; le lion tout spécialement peut lui donner une leçon des plus précieuses. Bien que carnassier, il possède un contrôle remarquable sur sa vie sexuelle, et il serait souvent souhaitable que l'homme traite sa compagne, comme lui honore sa lionne !

On a souvent trouvé étrange que dans l'Antiquité, et même encore de nos jours, les Orientaux aient entretenu des « temples » destinés à abriter des lions, tigres, éléphants, bouquetins, singes, etc... On explique généralement cette coutume par l'idée, faussement répandue, que les Orientaux font de ces animaux des idoles qu'ils vénèrent ! Cette erreur se transmet en raison de l'ignorance qui existe sur la vraie signification de cette coutume, et du manque d'application à approfondir les buts et raisons d'être de ces institutions.

Combien amusant ne trouverait-on pas « l'Iroquois » ignare et superficiel qui, venant faire visite à nos pays « civilisés », raconterait avec de grands yeux, à son retour chez lui, qu'à New-York, ce qui frappe la vue dès l'arrivée, est une immense et splendide statue ---- idole à laquelle rendent hommage les hommes ? Comment, à moins d'être bien fruste, croire nos contemporains naïfs au point d'adorer la liberté sous la forme d'une statue ?

Comment ne pas sourire d'un point de vue qui laisserait béant d'admiration notre individu devant la forme que prend l'adoration, la reconnaissance des hommes, manifestée sous forme d'images saintes, de tableaux, statues et arcs de triomphe, etc., qui croirait voir là le reflet de la mentalité des habitants d'un pays ? Toutes ces manières de rendre hommage à leurs idoles, les ferait, de loin, ressembler bien fort ---- ainsi mal compris ---- à des primitifs ! Bien mieux : que ne pourrait-on croire, si l'ignorant racontait, pris de son point de vue simplet, les sacrifices

payants des églises, les réunions et parties organisées pour « soulager la misère » : ces merveilleux bazars de « charité », où tombola, buffet garni, fleurs et musique doivent tant adoucir de maux ? Pourtant, combien les causes de la misère et de la souffrance ne diminuent-elles pas par l'heureux effet de ces concerts et sauteries bien pensantes !...

Combien pourrait prêter à l'incompréhension, le rapport des flonflons et coups de canon avec lesquels on rend hommage aux héros du jour, demi-dieux d'un jour !...

Il serait bien regrettable que, n'en comprenant pas mieux le véritable sens, un tel hurluberlu que notre Iroquois, se mette en tête d'expliquer les mises en scène et tam-tams formidables qui ont lieu au moment des campagnes électorales ! Il serait fort à craindre que, vu de si loin, tout cela ne semble grotesque !... Ainsi incorrectement présentés, les moyens employés par chaque parti pour soutenir et glorifier son dieu risqueraient fort de sembler déloyaux, et parfois enfantins ! Il faut bien cependant, décider auquel de ces innombrables « méritants » de ces dieux : Baal ou Belzébuth, il sera bon d'apporter l'hommage d'une adoration soumise et aveugle pendant la période de son règne !...

Un narrateur, qui, n'ayant su voir l'esprit des choses, les rapporte sous un angle faux, perpétue l'erreur par sa narration imparfaite !

Ainsi firent ceux qui, en Orient, constatèrent l'existence des « Temples » d'animaux cités plus haut. Ces temples sont analogues à nos jardins zoologiques, avec cette différence que ces derniers sont surtout destinés à la distraction des foules et à des études de zoologie, incomplètes.

En Orient, on garde ces animaux afin d'observer leurs caractères et particularités et pour étudier les relations existant entre les lois qui régissent le règne animal et le règne humain, pour trouver où commence, où finit la vie manifestée, et pour approfondir la cause de la diversité de ses phénomènes.

Bref, ces institutions avaient d'utiles buts scientifiques et philosophiques. Grâce à elles, on a acquis une grande connaissance des animaux, et les observations et expériences faites, ont permis à l'homme de comprendre la juste place qu'il occupe dans le monde de la matière.

Les vrais philosophes ont compris que les caractères manifestés par les animaux ne sont pas autre chose que le reflet des « idées » entretenues autrefois par l'humanité primitive et, malheureusement, encore actuellement ! Ils furent ainsi amenés à comprendre que si les animaux continuent à s'incarner sur terre c'est parce que la mentalité humaine entretient des idées de niveau inférieur et garde des traits et caractères de nature animale. Ces mentalités « animales » incarnées dans des organismes humains, continuent à perpétuer des actes sans noblesse; ce sont ces créatures encore imparfaites, qui, par leurs pensées et actions bestiales, empêchent la venue de « l'âge d'or » sur terre. Ces êtres sont responsables de la souffrance et de l'horreur des tueries ! Tant que se perpétueront de telles injustices, le poids continuera de s'en faire sentir sur la vie des hommes et leurs souffrances ne cesseront point, jusqu'à ce qu'ils se redressent et cessent de vivre de la façon inique et impure, qui les met en désaccord constant avec leur vraie nature et avec les lois naturelles.

Plus l'être humain déchu, ignorant, se laisse aller au carnivorisme, plus sa cruauté et sa lâcheté s'exercent contre les animaux, plus il s'enferme et retarde l'évolution.

La demande de bétail sans cesse faite pour subvenir à la satisfaction de ce goût dépravé et avilissant fait forcer l'élevage. La reproduction doit même être surveillée, entretenue avec des soins, que ---- dérision ---- l'homme n'applique pas pour sa gouverne ! La nature, forcée, répond à cette demande, et, s'incarnent de malheureuses bêtes destinées à être malmenées, massacrées par milliers, pour que l'homme puisse satisfaire son goût de chair et de sang ! En même temps que cette pauvre chair qui se décompose, il avale « l'esprit » les tendances de la

bête, se dégradant par juste retour : il reprend ainsi les idées basses qui ont amené l'incarnation de cette bête. En la dévorant, il s'égalise à elle et perpétue son niveau en lui.

Ce n'est pas en mangeant les idées rétrogrades que représentent les animaux, que l'on supprimera l'existence animale. D'aucuns, semblent craindre l'envahissement par les animaux, si la consommation de leurs cadavres cesse. Façon de retourner la question ! Ainsi que nous le disions plus haut : moins l'homme s'abaissera et s'égarera dans des pensées basses, impures, cruelles, plus diminueront les incarnations animales, qui sont des conséquences de son mode de vie et de sa pensée déviés.

La manifestation vivante des animaux est un reste, un écho de pensées imparfaites, un résultat d'impulsions mauvaises. Les animaux représentent des miroirs dans lesquels il est loisible de contempler la qualité des idées inférieures émises dans des moments de passion, de colère, d'égarement, de glotonnerie et autres états n'ayant rien d'humain, dans lesquels se laisse parfois déchoir l'homme. Il est facile de juger des répercussions peu édifiantes qu'ont ces manifestations mauvaises, en voyant certains animaux, dont les actes et gestes répugnent !

Par ailleurs, du reste, il est facile de constater chez les animaux, l'expression de certaines « idées » que les cerveaux humains ont ébauchées, mais n'ont pas encore amenées à maturité complète, et il est possible de trouver des actes dignes d'être imités, dans toute la nature et dans certaines parties du règne végétal et animal. Ils sont, ces règnes, les deux « témoins devant le trône de Dieu », qui attestent la Nature et ses trésors inépuisables. Ils expriment également la déchéance qui accable l'homme et les splendeurs que celui-ci atteindra, lorsqu'il aura compris ses devoirs.

Le lion, dans ses rapports courtois et loyaux avec sa lionne, donne à qui l'observe une admirable leçon de vie matrimoniale. Gageons que beaucoup de compagnes humaines ne reçoivent pas les égards et les hommages qui sont spontanément offerts à la lionne ! Lorsque le lion désire « faire la cour » à sa lionne, il sait et admet parfaitement qu'elle a le droit absolu de conduire et régler la situation à son gré !

Le lion est d'ailleurs strictement monogame. La polygamie n'existe pas chez la majorité des animaux; elle atteint son plus beau développement au poulailler, où les poules s'inclinent devant leur coq comme devant leur seigneur et maître. Nous ne discuterons pas ici sur la question : à savoir si monogamie ou polygamie sont nécessaires au genre humain. Pourtant, nous sommes nettement d'avis qu'il est faux de classer la femme dans les gallinacés, bien que de nombreux spécimens du genre masculin se conduisent comme de stupides et vulgaires coqs !

Observons un couple de lions à l'époque des épousailles. Ce sera une utile leçon et un aide-mémoire pour beaucoup !

Le lion, avec toute sa majesté caractéristique et sa fière attitude, tourne autour de la lionne, qui, nonchalamment étendue, semble rêver ou faire ses « exercices respiratoires »; peu à peu le lion diminue la largeur des cercles, s'approchant davantage et allant jusqu'à se permettre au passage un timide coup de patte ou un clignement d'œil aimable et engageant. Elle, ne semble nullement s'apercevoir du jeu, garde les yeux clos, les entrouvrant à peine, par instants. Le lion, enhardi, augmente son approche et la caresse plus longuement de la patte; il pousse même un rugissement, qu'il veut persuasif... Peu importe à la lionne : elle n'est pas disposée à répondre à ces avances affectueuses ! Elle lève lentement la tête et lui assène un coup d'œil très significatif. Un seul regard de cette qualité réfrigérante suffit pour arrêter la promenade ! Le lion va docilement s'étendre dans un coin de la cage. Tout d'abord, il ne semble guère enthousiaste de la tournure que prennent ses affaires et il se laisse choir à terre, désabusé, à contre-cœur. De temps en temps, il bâille et grogne sourdement, tout en coulant un œil prudemment scrutateur vers sa lionne, sans toutefois oser risquer de s'exposer à un nouveau regard ! Il sait fort bien qu'elle a ses raisons et qu'il existe un temps pour les amours et les épousailles et qu'en dehors de ces époques, il ne peut espérer aucun acquiescement à ses

attentes ! Il se soumet au rappel. Il essaiera peut-être encore de faire sa cour, mais, en général, pas le même jour ! Il a compris qu'il doit attendre et il ne tentera d'autres essais, que lorsqu'il croira devoir le faire, en tenant compte d'un avis qu'il respecte.

Si la lionne peut se permettre de recevoir les tendresses et de participer aux jeux bien disposée, elle lui permet d'approcher et même de s'étendre devant elle, de poser sa tête contre la sienne, de caresser sa joue. Elle lui rend alors ses caresses et l'embrasse, pour ainsi dire. Ils jouent ensemble comme des enfants joyeux, se roulant, se taquinant. Ces jeux sont une expression de leur mutuelle affection et de leur joie d'un échange, mais il n'y a pas accouplement. Lorsque l'utile échange de magnétisme est atteint, ils se séparent, et si le lion s'avise de continuer ses avances, alors qu'elle ne les souhaite plus, un seul regard d'elle suffit pour le ramener à la conscience de ses devoirs envers elle. Aussitôt il s'éloigne docile.

A certaines époques de l'année seulement, il est possible d'observer comment, pendant plusieurs jours de suite. Ils se préparent à l'union sexuelle ayant pour but la procréation.

Dès que cet acte important est accompli, lui commence à s'acquitter de nouveaux soins et devoirs envers elle. Il n'a pas besoin qu'elle lui dicte ce que comporte d'égards et d'attention l'état nouveau dans lequel elle entre. Si jusqu'alors, chacun s'occupait de son côté d'assurer sa subsistance, à partir de ce jour, il pourvoit à tous ses besoins : il lui apporte sa proie qu'il dépose devant elle et qu'elle accepte simplement. Il sait ses besoins nouveaux, la garde, la choyer, la surveille.

Le jour où elle met bas, il montre une paternelle fierté, mais il est tenu à distance. Affirmant ses droits imprescriptibles sur la nichée, la lionne ne lui permet d'admirer celle-ci que de loin !

Il a seulement la permission d'apporter la nourriture pour les petits, mais pour leur éducation, il n'a pas voix au chapitre ! On peut constater que jamais il ne cherche à la molester et à lui imposer son affection, tant qu'elle n'en marque pas le désir, et qu'ainsi, ne sont jamais contrariées les lois naturelles.

Un taureau même, sait qu'il ne doit pas s'imposer à la vache sans sa permission, et, si l'on prétend l'y contraindre, ce sera en vain.

Il est vrai que chez les espèces supérieures, sous certaines conditions, le contact corporel peut exister sans but de procréation. Il faut comprendre alors, que dans ces cas, le résultat recherché est un échange de magnétisme plus fort, et non une fraude à la procréation ! Pour amener sans dommage, cet échange, il faut connaître la loi régissant ces relations, qui amènent des bienfaits créant une harmonieuse plénitude.

Ce sujet réclame une étude approfondie. Il est une constatation très importante : c'est que, dans ces échanges, il est capital qu'il n'y ait jamais d'émission de sperme. Ces unions ne doivent donc pas se terminer par l'orgasme, bien que le frisson vivifiant soit pleinement ressenti.

Dans ces conditions, lorsque l'union est désirée par les deux partis, ayant parfaite compréhension du processus provoqué, capables d'exercer chacun, la maîtrise complète de leurs fonctions, cette union a pour résultat de fortifier tout l'organisme. Elle reste juste, pure et conduit les individus au parfait contrôle corporel et à l'harmonie.

L'intuition de l'existence de cette union est en tout être, qui, confusément désire parvenir à son accomplissement, mais l'exécution manque souvent de l'indispensable connaissance et du contrôle nécessaire.

L'incompréhension sur un sujet d'importance aussi capitale a forcément égaré, dévoyé, l'humanité aveugle. Toujours plus accablés de souffrances, de maladies, les hommes font fausse route en cherchant, au dehors des remèdes à leur triste état. Ils n'en sortiront que

lorsqu'ils auront compris que les abus, les mésusages qu'ils font de leurs capacités génératrices et régénératrices, les ruinent toujours plus et que personne, sinon eux-mêmes, ne peut mettre fin à la malédiction.

L'union consciente, pure, doit mener les couples vers une voie de plénitude féconde, leur apportant des accomplissements toujours supérieurs et une descendance libérée des erreurs et de la souffrance.

Il faut que cesse le malentendu qui règne sur les véritables relations qui doivent unir l'homme et la femme. Le magnétisme propre à chaque être, est destiné à s'échanger, à s'équilibrer. Il n'y a pas de contraste profond, pas d'antagonisme entre les sexes, mais des différences, qui s'aplanissent par échange et équilibration. Hommes et femmes ont oublié le sens de leurs relations exactes, de leurs places respectives et des droits et devoirs inhérents à leurs conditions. Tous deux souffrent de leur ignorance et de la déviation de leurs pensées et des rapports faux qui les unissent, ou plutôt, les désunissent toujours davantage.

L'homme glisse et déchoit toujours plus, par suite du déséquilibre croissant qu'amènent ses abus et son ignorance. Corps et esprit sont dévoyés et il lui devient difficile de s'arrêter sur la pente tragique de l'erreur, qu'il n'a plus la force d'éviter. Il sent la chute fatale, il subit les sanctions, mais il ne sait plus se maîtriser; il court aux pires déchéances organiques et mentales et entraîne les siens dans son triste chaos.

Homme et femme doivent retrouver leur mutuel équilibre : tant que l'un est anormal, l'autre ne saurait reprendre seul la voie juste.

Il est nécessaire de comprendre que la dualité sexuelle existe en chaque être, de même que les tendances positives et négatives. Les deux sexes possèdent également la nature positive et négative, mais l'homme : « négatif-positif » doit être équilibré par la nature féminine : « positive-négative », en sorte qu'une fusion les égalise parfaitement et crée une harmonie des oppositions justement échangées.

La femme est positive en principe; sa nature lui fait manifester son côté négatif, parce que son amour et son esprit d'abnégation la portent à faire don de sa positivité à l'homme. Si celui-ci, ignorant de sa vraie nature et ne comprenant pas qu'il prend, pour beaucoup, son courage et son assurance dans l'affection et l'appui apportés par sa compagne, fait montre d'un côté positif et autoritaire, et que la femme se sacrifie et s'incline, l'homme sera naturellement enclin à l'opprimer, à abuser d'elle pour des buts égoïstes.

Par amour, par respect d'elle-même et par souci de l'immense tâche qui lui incombe, la femme a le devoir d'exiger de son compagnon qu'il respecte et soutienne sa vie et ses droits.

Il ne l'aimera d'ailleurs pleinement que s'il la respecte et s'il remplit ses devoirs vis-à-vis d'elle. Qu'une femme ne s'y trompe pas : nulle soumission, nul sacrifice ne saurait lui attacher le cœur de son compagnon, qui, inconsciemment, obscurément, lui sait mauvais gré de lui permettre de déchoir, de ne pas savoir l'aider à manifester sa vraie nature. Tout homme, même s'il ne se l'est pas formulé encore, sait bien que le véritable amour n'admet, ne comporte pas la pitié, et que s'il déchoit devant sa compagne, en lui imposant sacrifices ou douleurs, elle ne peut plus le tenir en son cœur pour l'écu. Il souffre de cela et lui fait porter le poids de sa déception.

A-t-il vraiment tort ? A première vue, certes...

Mais, si l'on y réfléchit, cette rancœur qu'il montre à la femme, n'est-ce pas encore un hommage ? N'avoue-t-il pas ainsi, qu'au fond de son cœur, admirant et connaissant sa puissance, il *savait* qu'elle *pouvait*, qu'elle *devait* l'aider à se redresser, à sortir vainqueur de



l'erreur, au lieu de l'admettre et de s'y soumettre, et de lui retirer ainsi le secours merveilleux qu'elle pouvait, qu'elle devait lui apporter ?

La femme reste, quand elle est vraiment femme, quand elle aime vraiment, toujours un peu mère ! Et ceci ne comporte pas de dégradante pitié... On n'aime pas qui l'on méprise, on méprise forcément un peu qui l'on juge avec condescendance et pitié ! Fermeté n'exclut pas tendresse et abandon; mais quelle tendresse, quel abandon pourraient être doux aux cœurs de deux êtres qui se jugent avec pitié ? Il n'y a pas de véritable amour sans parfaite estime. Une femme veut admirer et pouvoir suivre son compagnon.

Lorsque les deux compagnons comprennent quelle force splendide représente leur amour droit et conscient, l'observation des justes lois qui régissent leurs sexes et leurs mutuels devoirs, il n'y a plus une nature positive-négative et une nature négative-positive, mais un état de parfaite *harmonie*, qui exclut aussi bien l'homme exagérément masculin, que la femme ultra-féminine, toute manifestation excessive étant signe de déséquilibre.

L'influence exercée par la femme sur son compagnon est immense; souvent, hélas, elle est imparfaite ou néfaste, par suite du manque d'équilibre existant chez tous deux, par suite aussi de l'idée erronée qu'il se font d'un antagonisme qu'ils croient inévitable et que crée cependant seul, le manque de naturel et de pureté dans leurs relations.

L'accumulation des erreurs, des suggestions a fini par obnubiler les cerveaux, par détruire toute la beauté de l'union. Les fautes, les sanctions s'amoncellent, la confusion dans les cœurs et les cerveaux atteint un point douloureusement critique; l'état de la santé publique est toujours plus navrant, la moralité devient toujours plus veule, les consciences moins fermes.

Constater est vain quand on ne connaît pas le remède, quand on ne sait quelle perche tendre à celui qui se noie.

Il existe une issue hors du chaos, mais ce n'est point l'homme, seul, qui en trouvera le chemin ! Il ne peut trouver les moyens efficaces pour soulever le monceau d'erreurs sous lequel il gémit ou s'affole. Il s'enfonce toujours davantage dans une situation toujours plus sombre et complexe. Il théorise, échafaude des lois, commente à l'infini des données et applications intellectuelles, dans lesquelles il se perd de vue ! Il s'embourbe dans les difficultés que créent les complications soulevées par les élucubrations de son cerveau imbu de fausses idées, quant à l'origine du mal auquel il veut remédier ! Ne sentant pas que le départ, la source du chaos est en lui, en chacun, d'abord, il cherche dans des théories un remède universel ! Les conflits se succèdent, il peine dans la détresse et ne peut rien résoudre du problème qu'il pose et embrouille toujours plus !

Il lui manque l'équilibre, la paix, que seule lui apportera une compagne de bon sens et de cœur pur.

Devant celle-ci, l'inanité de ses utopies lui apparaîtra de suite; pacifié, apaisé, heureux, il comprendra, à la lumière du bon sens et de l'amour féminins, que toutes solutions sont d'abord individuelles, avant que de pouvoir être collectives. Il sentira, dans l'union vraie et fortifiante, que c'est de là que doit partir l'essor qui ramènera toutes choses à la simplicité, à la claire vérité.

C'est la femme qui ramènera son compagnon à la foi en lui-même et qui lui donnera force et courage pour affirmer et manifester cette foi en une œuvre féconde. La femme, ainsi, conduira la famille, la société, le monde, si elle est appuyée sur un compagnon sûr.

L'homme, lorsqu'il rencontre la vraie compagne qui sait maintenir son amour et ses droits hors des atteintes et des déchéances, trouve son aplomb et peut sortir du dilemme douloureux qui

l'opresse. Dans sa détresse il a crié : « Montagnes retombez sur nous ! » Ceci, il le sait, n'arrange rien ! Rester enseveli sous les remords, les erreurs et les iniquités ne le justifiera pas !

D'une union harmonieuse et respectant les lois naturelles jaillira le salut. Le foyer redeviendra le pur sanctuaire dont la mère sera la prêtresse et le guide incontesté, lorsque la femme, digne, retrouvera son autorité en s'appuyant sur son compagnon, pour tenir les rênes du char de leur commun royaume. L'homme, déférent, reconnaissant la valeur, l'amour de sa compagne, ne s'avisera plus, pour son plus grand bonheur, de l'opprimer ou de la méconnaître. Leurs activités mutuelles collaboreront pour atteindre un état toujours meilleur.

L'harmonie régnera, jalousies, laideurs, rancœurs, malentendus cesseront, chacun ayant compris qu'il est « un » en soi, et que le couple, loin de détruire les personnalités, les renforce et les féconde pour créer finalement une unité parfaite.

La femme, heureuse, soutenue, parvenue à établir sa vraie situation dans la vie, pourra déployer ses douces qualités médiatrices d'assistance, et prodiguer sans mécomptes son esprit d'amour. Elle pourra, secondée, et ainsi redevenue toute-puissante, concentrer sa pensée sur le principe du bien, afin que des « Sauveurs », des êtres libres et sains naissent toujours plus nombreux.

## HUITIÈME LEÇON

-----

Il est facile à chacun de concevoir la haute importance des sujets que nous avons développés jusqu'ici.

Celui que nous allons entreprendre maintenant, est si profond et si délicat, que la plus grande attention est indispensable pour le suivre.

Il ne peut être question de guider chacun dans les points de détails le concernant; les choses de moindre importance doivent suivre lorsque l'intelligence, enfin en éveil, commence à envisager le vrai côté de l'existence et des lois qui la régissent.

Il faut commencer par développer la compréhension, cela non par des études et recherches intellectuelles opiniâtres, mais bien en *transformant l'organisme* jusqu'à l'amener au point de réceptivité requise, de décision et de réalisation.

Il est urgent de ne pas se perdre dans des utopies, des conceptions vagues ou des données théoriques et de ne pas se borner à discuter intellectuellement ! C'est en soi et sur soi qu'il faut commencer le travail, devenir conscient de ses besoins, possibilités ou lacunes, y remédier en se tenant en main, en maîtrisant le corps. C'est le seul moyen rapide et efficace, qui permette à la pensée individuelle de redevenir claire et de retrouver le vrai contact avec la Pensée universelle.

Nous devons bien convenir que, pour la plupart, nous nous trouvons dans des situations plus ou moins complexes, plus ou moins embrouillées, qu'il est urgent d'éclairer au plus vite; donc, que chacun *applique* sans tarder !

Les plus évolués, ceux qui sont plus instruits sur les problèmes de l'existence, doivent donner au reste des hommes l'exemple de leur vie, la connaissance qui leur permettra de suivre leurs voies et enseignements. De tous temps, il y eut des sages, des êtres qui, ayant pénétré le secret des lois naturelles, se consacrèrent à en dévoiler l'existence et à donner à tous, les moyens de s'y conformer pour vivre harmonieusement.

A mesure qu'avance la présente étude, chacun devient plus apte, sa compréhension s'affinant, à suivre des sujets de plus en plus importants.

Par la mise en application des soins et traitements améliorant les conditions corporelles, les cellules cérébrales redeviennent actives et des connaissances nouvelles se révèlent chaque jour. Des sujets jusque-là obscurs, des données restées sans explication, deviennent clairs, et, devient toujours plus grand le courage à l'œuvre de culture individuelle, si attachante et féconde en résultats.

Il devient possible à tout individu de bonne volonté, qui, ayant compris la part de travail qui lui revient, l'accomplit sans défaillance, d'entrer en contact avec la pensée même de l'instructeur et de suivre celui-ci toujours plus facilement, en percevant jusqu'aux moindres détails et conséquences des instructions données. Une compréhension plus large, une sagesse nouvelle donnent chaque jour plus de facilité pour pénétrer les véritables lois de la vie consciente.

Nous voulons étudier maintenant la nature humaine dans sa dualité : tout aussi bien ce qui est relatif au côté féminin dans l'homme, qu'à la nature masculine dans la femme. Les deux principes, féminin et masculin, sont présents dans chaque individu, aussi bien du sexe masculin que du sexe féminin. L'homme est négatif-positif et manifeste la positivité dont il puise le principe dans le magnétisme positif de la femme. La femme est positive-négative et se manifeste négativement, parce qu'elle abandonne, par esprit d'amour et de sacrifice, sa positivité à son compagnon; nous avons déjà expliqué cela.

Il n'est que des cerveaux obtus pour oser affirmer que la femme est, *quand elle est elle-même*, inférieure à l'homme. Celui-ci ne lui est nullement supérieur et l'idée de la suprématie masculine est une fable ! C'est une suggestion qui remonte loin dans l'antiquité; elle repose sur des erreurs et des bases absolument fausses. C'est une infamie que de vouloir amoindrir Celle qui est le facteur suprême dans l'existence. Tous les vrais penseurs sont d'accord pour affirmer que la femme représente le type humain le plus avide de perfectionnement.

Aux degrés inférieurs de l'évolution, quand, encore inconsciente de sa force et de sa valeur, elle se soumet à des conditions indignes de ce qu'elle représente dans l'humanité, elle ne le fait pas par faiblesse ni par crainte, mais souvent dans un esprit d'amour et de dévouement encore mal contrôlé.

Dans la vie formelle, ainsi que nous le disons plus haut, bien que de nature toute positive, elle manifeste le côté négatif par une tendance au sacrifice, qui, mal dirigée, peut aller jusqu'à l'abnégation et au mépris de sa vie pour le bien de ceux qu'elle aime. C'est une preuve de sa profonde et tendre sympathie pour tout ce qui vit, pour tout ce qui lui montre son propre reflet.

Mais, même lorsque la femme abandonne la positivité, elle reste encore très forte, car, bien qu'elle ne dispose plus de son principe de base, qui est cette positivité, elle continue de posséder celle-ci en principe et garde, malgré tout, une grande force.

Cependant, à mesure que la femme atteint les degrés supérieurs de l'évolution, elle reprend sa vraie attitude positive et développe alors une puissance énorme. Ce qu'il lui est possible d'accomplir alors, est incommensurable, et l'on a pu, toujours, remarquer que, jamais la femme consciente et pure n'a usé de son pouvoir autrement que pour le bien de ceux qu'elle guide et chérit.

Dans l'Antiquité, lorsque les peuples, tribus ou nations avaient encore des conceptions correctes des lois de l'existence, la femme était reconnue digne d'officier en qualité de prêtresse suprême. C'est la mission de la femme, quand elle est parvenue à reprendre son vrai caractère, d'inspirer, d'instruire, d'éduquer, de guider, de conduire et d'élever --- en prenant ce terme sous son sens le plus beau --- les siens et tous ceux qui l'approchent.

Plus que tous, les législateurs ont besoin de son appui, de ses lumières et de son intuition pour trouver les vrais moyens qui rétabliront harmonie et paix. C'est son inspiration pure et droite, qui, seule, pourra sauver le monde de la détresse et de l'erreur.

Chez les races primitives, la femme est très organisatrice. Elle s'entend tout particulièrement à concilier, partager équitablement, diriger avec une vue très juste et impartiale.

En cas d'erreur de sa part une femme droite est toujours prête à revenir loyalement en arrière et à redresser les torts commis.

Lorsque l'homme et la femme parviennent à s'égaliser en vivant purement et harmonieusement, se réalise la parfaite image de la paix féconde et de la divinité.

L'homme qui apparaît comme réalisateur et comme facteur énergétique, ne fait en cela que refléter la femme intérieure; celle-ci, active pratique extraordinairement forte et courageuse, fait don à l'homme de sa positivité par son puissant magnétisme, dans lequel celui-ci puise une grande part de son énergie.

Le magnétisme correspond à la pensée, l'électrisme ou positivité, à l'action

L'électrisme est donc dominant, là où l'on se manifeste positivement dans la forme, dans l'action; l'électrisme, est le facteur positif qui se rapporte à la manifestation. Le tempérament électrique a tendance à s'engager dans tout ce qui se présente, sans toujours prendre suffisant souci des résultats conséquents.

Le magnétique, au contraire, veut égaliser rendre utile féconde toute entreprise et l'achever pour un but toujours conscient, et dûment poursuivi.

Il appartient à la femme consciente d'accomplir les plus grandes choses, son activité est féconde et égale grandement celle de l'homme.

S'il est vrai que le cerveau féminin pèse moins de grammes que le cerveau masculin, il est reconnu qu'il est beaucoup plus actif en moyenne; peut-être que si la masse cérébrale féminine atteignait le même développement, et que la femme en fit l'usage qu'elle fait actuellement de sa quantité moindre, les hommes ne garderaient pas bien longtemps la position d'élite qu'ils se sont octroyée ! S'il s'agissait pour l'homme d'être mesuré avec la même déloyauté qu'il a appliquée à la femme, nul doute qu'il ne se trouve bientôt dépourvu de sa superbe et que son sort ne lui apparaisse alors peu enviable.

Les larges prérogatives qu'il s'est adjudgées manqueraient fort à sa couronne, et peut-être regretterait-il d'avoir été si partial vis-à-vis de celle à qui il doit tant.

L'homme est surtout théoricien, raisonneur; il a plus de difficultés, de répugnance, à admettre, à comprendre certaines lois naturelles. Le fond *vrai* lui est moins accessible, car il veut tout résoudre intellectuellement. Il se bute sur des raisonnements, là où la femme, d'intuition, pénètre d'emblée.

L'homme dissèque et complique, la femme, avec son énergie créatrice naturelle, cherche et trouve le côté pratique, directement applicable, de tout ce qui se présente à elle. L'homme, surtout l'intellectuel, bien que désirant profiter largement du côté pratique de l'existence, s'y intéresse généralement peu. Il se perd en discussions, théories scientifiques, sans bases pratiques. Sa production dévie de ce fait et ses connaissances et applications le servent mal.

Il possède moins de *véritable* intelligence, de compréhension vraie, de finesse. Sentant confusément cela, et en constatant l'existence chez la femme, il tâche, sans même parfois le

savoir, à évincer celle-ci de toute situation prépondérante; il se targue de la protéger et la tient plutôt à l'écart, la traitant ou en esclave ou en inutile. Il abuse inconsciemment de la bonté, de la magnanimité de la femme. Il se nuit ainsi, car sa force lui vient souvent d'elle, et s'il voulait l'assister et l'honorer, ils déploieraient tous deux une grande puissance.

Chacun a un plan d'activité tellement différent, que jamais ils ne peuvent se nuire, se gêner, mais bien au contraire se soutenir et se renforcer.

Qu'une situation désagréable se présente et l'homme perd souvent contrôle et patience; il ne sait plus où se tourner, s'affole, devient inapte ou brutal et injuste. La femme, cependant si éprouvée dans sa résistance nerveuse garde sang-froid et présence d'esprit dans les occasions critiques. Il se peut qu'à l'ordinaire elle soit timorée, impatiente, craintive : mais, devant un vrai danger, et si son appui fait besoin, son courage, sa décision, sa patience ne faibliront pas.

Une femme se tire toujours d'affaire; elle ne recule devant aucun travail capable d'assurer sa subsistance, qu'elle sait d'ailleurs réduire jusqu'aux extrêmes limites. La vraie femme est fière et répugne à solliciter la charité; quand une femme déchoit, il est sans doute peu probable que ce soit par égoïsme ou vraie dépravation...

Quand l'homme, acculé dans quelque impasse, ne sait plus où donner de la tête, à bout d'expédients et d'initiative, il se met à critiquer la situation que son ignorance et son incurie ont créée. S'il ne se sent pas le plus fort, volontiers il deviendra soumis et dépendant. Il acceptera les appuis et s'attendra à recevoir de l'aide. Il est en général moins indépendant, de nature, que la femme.

Dans la société actuelle, l'homme ne sachant plus assurer la vie du foyer, la sécurité et le bien-être de sa compagne, celle-ci, bravement, s'est décidée à assumer une part de la charge de travail extérieur, en surcroît des travaux, pourtant multiples, qui lui incombent.

Loin de reconnaître son courage à elle et sa faute à lui, l'homme prend ombrage de l'immixtion de la femme dans les domaines qui lui étaient réservés. Il estime injuste qu'elle y réussisse, et, aveuglé sur les causes de la déviation, il en impute toute la faute à la femme, qui, si elle y a une part, ne l'a cependant jamais entière.

Il se plaint que le travail féminin, moins rétribué, fasse concurrence à ses traitements à lui ! Il se plaint aussi des conséquences logiques, amenées au foyer par un tel renversement des conditions.

La femme, de plus en plus consciente de sa force et de sa valeur, est de moins en moins soumise à une emprise injuste, et, sachant toujours mieux ce qu'elle est, ce qu'elle peut, elle ne veut plus être brimée et méconnue, elle veut ramener, maintenir son rang à égalité avec son compagnon.

Seules, des égoïstes peuvent regretter cette conscience, qu'a d'elle-même la femme.

Tout être loyal doit reconnaître et assister la femme dans son incessant effort vers le mieux.

Aussi mal soutenue qu'elle le fut par l'homme, la femme eût déchu si elle n'était si brave. Courageuse et droite, elle a voulu retrouver seule, la voie que n'a pas su lui offrir de suivre, à ses côtés, son compagnon. Elle est digne, là, de toute estime.

Comment l'homme ose-t-il blâmer la femme d'essayer de sortir d'une situation que son ignorance et son égoïsme à lui, ont causée ? S'il en souffre, s'il y a parfois difficultés, erreurs, déviations, abus dans cette réorganisation de la vie sur d'autres bases, qu'il ne juge pas, qu'il cherche plutôt quelle est sa part dans le changement, rendu nécessaire par son aveuglement !

Qu'il se demande loyalement, s'il sut toujours protéger, aimer, honorer sa compagne ainsi qu'il le devait; s'il sut garder son foyer et offrir l'appui qu'il avait pris l'engagement d'être !

L'antagonisme des sexes augmente depuis des siècles, il atteint de nos jours son maximum. Aussi, bien que tout, dans ce nouvel état de choses, ne soit pas pour le mieux, il n'est guère possible de s'attendre à mieux, tant que l'homme et la femme ne réaliseront pas leurs devoirs vis-à-vis l'un de l'autre et ne se mettront pas individuellement en état de les remplir.

La femme n'a certes pas, en l'occurrence, le désir de prendre la place de l'homme ni de le concurrencer. Mais, négligée, méconnue, ne pouvant plus vraiment remplir son beau rôle de compagne et de mère, faute de l'assistance nécessaire, elle a courageusement tenté de se réaliser autrement, au dehors du foyer. Que celui-ci en doive souffrir, sûrement ! Mais la première faute n'en est pas à la femme ! Et si elle n'a pas encore réalisé le meilleur, ni pour elle, ni pour le foyer, que l'homme sache qu'il l'a poussée là et ne récrimine pas !

La femme, qui devrait être vénérée et tenue à l'écart de toute laideur, en raison de son rôle de créatrice qui transmet vie et pensée, a été bafouée, insultée incomprise, écrasée sous des fardeaux et responsabilités qui ne lui incombaient pas. On n'a pas su l'entourer des soins et de l'estime auxquels lui donne droit son titre de mère.

La façon dont, souvent, les hommes traitent et méprisent la femme, a parfois fait déchoir celles qui ne sont pas encore conscientes de leur place; pour les autres, ulcérées, douloureuses, repliées à jamais sur elles-mêmes, elles ont transmis à leurs filles un fardeau de détresse et de rancœur qui accable celles-ci. La femme blessée, dont le cœur aimant dut un jour se replier sur son rêve, reste une mère sans joie : à la conception, pendant la gestation, sa douleur hante son esprit et marquera sa descendance. Combien l'homme doit profondément réfléchir à l'immense responsabilité qu'il encourt, aux répercussions si lointaines et lourdes de tristesses, que peuvent amener la négligence de ses devoirs vis-à-vis de celle qu'il choisit.

Comment l'homme, qui eut une femme pour mère, qu'il chérit et met au-dessus de tout, n'admettant pas que quoi que ce soit de mal l'effleure, ose-t-il mépriser d'autres mères, d'autres sœurs ? Toute femme est sacrée pour l'homme pur. Aussi bien sa compagne, que sa mère, sa sœur ou les compagnes, mères et sœurs de tous les autres hommes. Que penser d'un fils, d'un frère méprisant et maltraitant mère et sœur ! Que penser de l'être abject, profanant celle qui l'a enfanté, élevé, et qui a consacré tous ses soins à sa vie ?

Ces brutes ne sont pas des hommes.

Mais il y a peu de différence avec celui qui abuse de la femme, mère ou sœur du prochain. Où est la démarcation ? Ne s'agit-il pas d'une mère, d'une sœur toujours ?

L'homme, dans son défectueux état actuel se comporte bien souvent sans dignité, sans pureté. Il faut qu'il s'amende, se redresse et ne vive plus soumis des impulsions animales, s'il veut reprendre sa place dans le cœur de la femme et retrouver auprès d'elle inspiration, courage et bonheur.

Qu'il ne blâme plus, qu'il réfléchisse et travaille sur lui-même, qu'il soigne et maîtrise son corps. Sinon, il perdra sa compagne et son appui précieux.

Mais la sagesse de la nature est grande, elle protège toutes ses créatures jusqu'aux extrêmes limites, leur laissant temps et latitude de se reprendre et de retrouver ses lois pour se racheter.

L'homme, confusément sent et comprend la valeur et la puissance de la femme; déloyalement parfois inconsciemment souvent il nie la supériorité féminine et voudrait écarter son influence prodigieuse. Il évince la femme de la direction des affaires, il ne veut pas qu'elle prenne part à la vie publique. Cependant, son avis sage, en tout ce qui concerne l'instruction, l'éducation,

devrait être prépondérant. Elle a non seulement le droit, mais le devoir, de suivre tout ce qui concerne la vie des êtres qu'elle met au monde. Que ce ne soit point en paroles inutiles ou réunions tapageuses, soit, mais qu'elle ait liberté de rayonner sur les siens son harmonie pure et pacifiante!

Pour cela, il faut respecter les conditions de sa vie et lui rendre sa vraie place au foyer.

Il ne faut plus qu'elle soit brimée et soumise à des lois grotesques qui lui retirent toute liberté et l'asservissent à celui qui doit être son compagnon dévoué, son soutien, et non son maître !

L'homme, dans sa crainte de voir la femme prendre sa juste place, a même imaginé une fameuse « religion » toute spéciale, où tout est réglé en sa faveur à lui, laissant sur la femme la servitude et tout le fardeau de l'existence, sans aucune possibilité de libération.

Après avoir édifié cet autoritarisme honteux, il s'est « calé » dans la position usurpée et de là, il raille la femme, qui, de plus en plus consciente de ses possibilités, veut se libérer et retrouver sa voie.

C'est un miracle que les manigances de l'homme injuste, pour maintenir la femme sous son despotique esclavage, ne soient pas parvenues à égarer, à dévoyer complètement celle-ci. Il est certain que si la nature féminine ne reposait sur le principe de base positif, cela serait depuis longtemps accompli. Mais jamais une âme féminine ne déchoit complètement; après les plus tristes chutes, dans les plus graves déchéances, il reste en elle une foi, un courage qui lui permettent toujours un redressement. La femme se garde, elle est forte et invincible.

Ainsi que pour toutes œuvres de ténèbres, l'homme déchu n'a pu parvenir à faire déchoir la femme...

Il n'est pas surprenant qu'après des siècles de servitude, d'oppression, la femme cherche à aller de l'avant, et même, si elle donne une rude leçon à l'homme, lui prenant sa position et le tenant à merci, qu'il réfléchisse, qu'il apprenne à rendre à sa compagne les égards qui lui sont dus, et qu'il se comporte avec elle ainsi qu'il doit.

Toutes associations, de quelque sorte soient-elles, doivent recevoir avis et participation féminins, sinon, elles sont tôt ou tard vouées à des échecs et mènent infailliblement sur des voies fausses ou coupables. Elles ne peuvent être équilibrées que si la femme y a sa juste place et peut y donner son avis.

Le jour où tout homme considérera toute femme comme il considère sa propre mère ou celle de ses enfants, et où il prodiguera l'amour et les attentions qu'il a promis, souffrances, désaccords, misères disparaîtront à jamais de la famille, de la société, du monde entier.

Dans quelque situation que se trouve la femme, elle reste digne par essence, quelque triste que soit sa place. Aucun homme n'a le droit de lui lancer la pierre. C'est par l'égoïsme et la dépravation masculins qu'elle a été abaissée au point mauvais où elle se trouve; elle est la victime de ceux qui ont travaillé à sa déchéance et qui en profitent encore bassement.

L'homme qui profite de la femme déchue, parce qu'il l'a ravalée au niveau de sa bestialité, est bien plus déchu qu'elle-même; il n'est qu'une ignoble brute si élevée que puisse être sa position dans le monde.

Pourquoi trouve-t-on certaines femmes, créatures de misère, dans certains lieux et bas-fonds ?

Pourquoi, si ce n'est par la volonté odieuse de l'homme criminel et impur ? Que la femme ait pu déchoir à ce point, oublier sa royauté, sa pureté, est inouï certes, mais de quelles ruses, de quels fourbes détours l'homme n'a-t-il pas usé peut-être, trompant son désir de tendresse pour

l'amener à être le vil jouet de ses caprices honteux ? Et, chose odieuse, il se permet encore de la mépriser, de la bafouer et de se targuer de sa propre honorabilité, quand il sait si bien que c'est lui qui l'a voulue vile et esclave, et qu'il a pour cela, usé de toutes les supercheries déshonnêtes ! Peu importe, si la justice des hommes, ses dignes frères, le protège; s'il peut, important et considéré, faire sa vie large et pleine d'honneurs et recevoir même la gloire ! Il n'en est pas moins, pour lui-même, pour la conscience suprême, un être abject et misérable, lorsqu'il abaisse une femme et lui impose son ignoble compagnie pour des buts invouables. Peu importe que nul, même, ne connaisse le fond de sa pensée, et que les siens l'aiment et l'honorent dans leur ignorance de sa basse hypocrisie et de sa couardise : son châtiment est en lui-même, il forge le fer qui le transpercera. Il n'est pas de vraie paix, pas de vrai bonheur pour un tel être.

La femme, magnanime, se redresse, passe et oublie, pardonne même; elle ne peut cependant faire, que ne subsiste pas la juste loi de cause à effet, et l'homme devra payer la lourde part qu'il voulut imposer à la femme.

Malédiction sur l'homme qui abaisse la femme ! Comment ose-t-il encore s'imposer comme autorité dans la vie, comment ose-t-il donner avis et prétendre guider ? Aberrations qu'il paiera. Ses motifs bas et égoïstes, qui lui font rechercher la femme pour la flétrir, sont autant de crimes qu'il accomplit, que ce soit en pensées ou en actes. Comment ose-t-il juger, parler de morale, faire autorité dans les questions féminines, lui qui ne rêve qu'asservir la femme et qui la couvre d'opprobre ?

Pourtant, il a une mère, une sœur, peut-être une femme, des enfants, qu'il dit aimer. Il est temps que l'homme se réveille, reprenne dignité et conscience; la femme a pitié de lui, elle est prête, encore, à l'aider, elle le peut et le fera, elle ne secoue les chaînes que pour le réveiller, lui montrer ce qu'elle peut, mais elle ne veut le maudire ni le rejeter.

Elle peut, surtout, lui donner des leçons, elle est plus pure, plus sobre, plus active; elle peut travailler pour de moindres rétributions et se suffire bien mieux que lui et se maintenir dans une indépendance digne; elle peut supporter la solitude bien mieux que lui, sa pensée étant plus centrée et active.

Mais, de cette supériorité, elle ne cherche pas à faire état : elle est assez riche pour être généreuse. Elle ne demande que l'entente, sur d'autres bases. Si vraiment son compagnon désire rester au pas avec elle et vivre auprès d'elle en la respectant, en reconnaissant ses droits, il pourra se créer rapidement entre eux une harmonie féconde. L'homme doit, pour cela, tirer profit de la leçon ! Il doit mieux reconnaître le don que lui fait la femme, les soins dont elle l'entoure sa tâche est bien plus lourde que celle de l'homme, elle est prête à la remplir, mais elle a droit à la considération, à l'assistance, au respect et à une parfaite affection.

Si l'homme, endurci dans l'erreur et dans son égoïsme, ne se rend pas à la raison, la femme l'y obligera un jour.

L'homme n'a rien à craindre de la part de celle qu'il a tant méconnue, dont il a tant abusé; il n'est pas de tort qui ne se puisse redresser, lorsqu'il y a loyauté et intelligence. Il doit, au contraire, saluer avec joie l'avènement du jour de la libération de la femme, car ce sera aussi jour du « salut » pour lui !

Il est loin d'être heureux et de s'épanouir dans la situation qu'il a lui-même créée. Ceux qu'il choisit pour diriger ses affaires, l'oppressent de fardeaux de plus en plus écrasants.

Puni d'avoir évincé la femme, il est asservi, et esclave à son tour, des maîtres qu'il s'est donnés, et qui l'exploitent, en profitant de ses vices.



Qu'il comprenne donc qu'aucune issue ne saurait se présenter pour lui, tant que la femme méconnue ne poursuivra pas harmonieusement le chemin avec lui.

Tout le monde connaît cette plaisante histoire. Un jour fit irruption, dans la cabane isolée d'un colon en forêt, un ours de belle taille. La famille était attablée. Jean, c'était le nom du chef de famille, voyant entrer cet hôte redoutable, n'écoutant que son courage grimpa à l'échelle, ---- et rejetant celle-ci d'un coup de pied, afin que l'ours ne le suivit point ---- s'accrocha aux poutres de la cambuse ! De là, énergique et plein de sang-froid, il se prépara à surveiller la tactique de sa femme, qui brave et prompte s'était armée d'un fort gourdin pour défendre ses enfants. Pendant qu'elle menait vigoureusement la danse, Jean, du haut de son poste, l'encourageait : « Là, Jeanne, bien, encore un coup ! Ne crains rien ! »

Lorsque l'animal fut mis hors d'état de nuire, Jean descendit sans tarder et, contemplant avec satisfaction, la bête et le champ de bataille, conclut : « Nous avons fait là un fameux travail ! »

Sans doute, cela paraît outré, mais il y a bien là un côté qui se retrouve parfois dans la vie de deux compagnons; l'homme s'attribue bien souvent la meilleure part et croit faire les plus durs efforts, sans reconnaître que, même s'il eut le succès, l'appui, l'influence de sa compagne en ont constitué le levier principal !

La femme ne connaît pas la peur, et si elle y succombe, c'est à force de suggestions déprimantes. Elle est forte, bien qu'on lui suggère sans cesse l'idée de sa faiblesse et de son infériorité; cette débilité à laquelle on s'ingénie à lui faire croire, est d'ailleurs tout à fait illusoire.

L'expérience a maintes fois prouvé que son courage, sa présence d'esprit sont grands, qu'elle fournit au cours de son existence une plus grosse somme d'efforts, qu'elle donne infiniment plus d'elle-même que l'homme, et qu'elle prodigue sans cesse tout son amour et son dévouement à l'humanité avec une vaillance inouïe.

Ce fut le fils prodigue qui dut « revenir à la maison »; la fille prodigue, elle, reste plus capable de se tirer d'affaire, parce qu'elle est maternelle, productive.

Même si, par suite de circonstances contraires, son courant productif est supprimé, la femme reste cependant toujours créatrice et ne perd jamais espoir.

La formation de caractère d'un enfant est déterminée par l'influence de la mère. Tous les hommes qui ont marqué une supériorité, qui ont fait exemple et ont enrichi l'humanité de leur génie, devaient leurs dons et pouvoirs à l'influence de leur mère; peu à peu, on en vient à redécouvrir cette vérité. Même en ce qui concerne le mythe de l'Immaculée Conception, selon lequel on admet la naissance d'un enfant non procréé par un père, on n'a pas cru possible de « cuisiner » la savante combinaison sans en appeler au secours d'une *mère* pour cette naissance. On a compris qu'il eût été par trop difficile d'accréditer une telle fable : la femme arrivait juste à point pour servir à la faire passer.

Il existe dans l'humanité un terrible malentendu sur la juste loi de relation des sexes. Les philosophes de toutes les époques ont tourné et retourné la question sans jamais parvenir à la bonne solution. C'est cependant là, que gît la cause de la dépravation, de la détresse dans laquelle se débattent en ennemis les deux sexes, faits pour s'unir et se soutenir dans une vie de paix et de progrès.

Quelle doit donc être l'attitude juste des deux sexes dans la vie de l'union ? Tous ceux qui ont prétendu régler cette question par des théories d'application générale, n'ont pu aboutir, la diversité des tempéraments existants s'opposant à toutes limites strictes. Jamais on n'a pu ériger de règles générales opérant à la satisfaction de chacun !

Chaque être doit trouver *sa* loi. Le degré d'évolution, de conscience, différent selon les individus, interdit toute réglementation générale.

Impossible que ce qui paraît encore bon à un cerveau de nature fruste ou bestiale, soit acceptable et applicable pour un cerveau à tendance morale bien établie. Les aphorismes d'un intellectuel ne sauraient satisfaire un individu de tempérament spirituel, et vice versa.

Donc, ne cherchons point à résoudre « notre » problème d'après les vues d'autrui ! Ne cherchons point encouragements et exemples en dehors de nous-mêmes; mais, chacun à l'œuvre sur soi, apprenant à se connaître, à se maîtriser, trouvera, lorsque son corps, mis au point, ne lui sera plus un obstacle, la mesure applicable à son propre cas et saura régler sa conduite en tous domaines.

C'est surtout en ce qui concerne les relations des sexes qu'il est impossible d'établir des règles absolues. Telle règle, libératrice pour certains, deviendrait un fardeau pour d'autres, à cause des différences d'interprétation inhérentes au tempérament individuel et aux limitations relatives de chacun.

Il faut que chaque individu parvienne à trouver lui-même, la juste place qu'il doit occuper dans l'existence, et quelles lois la régissent.

S'il arrive un temps de souffrance, il ne faut jamais en imputer la faute à quiconque; ne blâmons jamais que nous-mêmes, redressons-nous et tout s'ensuivra ! Il faut bien comprendre que toutes les circonstances présentes sont les suites, les résultats, d'actions, de pensées antérieures.

Lorsque dans un état encore involué on a manqué de la stricte conscience, de la bonne volonté à vivre selon plus de pureté, de vérité : on a accumulé les fautes dont on paie la sanction inévitable, en ce jour où l'on se révolte, vainement d'ailleurs ! Ce qu'il faut, c'est comprendre, c'est vouloir changer, c'est se désolidariser des erreurs passées, en devenant incapable de les commettre à nouveau.

Alors, plus de vains regrets; bien occupé au travail de redressement, on n'a plus le temps de récriminer, et on a alors le droit de rayer le passé erroné ou mauvais, dès qu'on en a tiré la sage leçon, et qu'on agit dans le sens qu'elle indique.

Certains êtres, doués d'un esprit de décision et d'une ferme volonté, parviennent rapidement à changer leurs conditions fausses et à mener à bien leurs affaires; leur indépendance s'affirme et ils se libèrent de toutes emprises, chaînes et suggestions. Une fois pour toutes, ils ont compris qu'il leur faut une direction purement individuelle et que les lois de la masse ne sauraient leur convenir. Si ces êtres sont loyaux et conséquents, si leurs buts sont précis et dépourvus d'égoïsme, nul doute qu'ils ne parviennent à leur réalisation, non sans efforts, bien entendu, mais ils accompliront ceux-ci avec courage et foi et en tireront les bienfaits infaillibles.

Il ne saurait être question, d'ailleurs, de donner des conseils ou avis personnels; outre que l'application des règles que nous donnons ici doit être laissée à l'initiative individuelle, si l'on veut qu'elles portent des fruits durables, il faudrait, pour aborder un sujet ou cas particulier, personnel, se soumettre aux conditions d'autrui, qui, le plus souvent, cherche, non pas la vérité stricte, mais une accommodation, et parfois aussi concessions et flatteries.

Dans le cas où l'on se soumettrait à cette erreur, l'individualité des deux partis serait méconnue et les résultats seraient contraires au bien.

Chacun doit se chercher, se connaître, travailler, appliquer selon sa propre pensée, sans chercher au dehors, des appuis, toujours vains et illusoire. Personne ne doit se prêter à vivre selon le bon plaisir d'autrui; sinon, quel que soit le but, fût-il des plus affectueux, on ne

parvient pas à être soi-même : conseiller et conseillé sont constamment entraînés dans des conditions incertaines.

Ce n'est jamais la bonne manière de porter aide, que de se mêler à l'erreur et d'en subir les conséquences, même dans un but louable.

Un seul moyen efficace de contribuer au relèvement des faibles, que ce soit de corps ou de pensée, c'est de se tenir d'abord parfaitement en main soi-même, d'être capable de penser juste et de donner de sûrs exemples. S'attendrir, s'apitoyer reste vain, ce qu'il faut : c'est montrer la voie juste.

C'est seulement en se « sauvant » soi-même qu'on peut aider les autres à le faire à leur tour; c'est seulement si l'on est digne de faire exemple, qu'on pourra être utilement suivi, par tous, en vue d'une sûre rédemption.

Ces points devraient toujours être envisagés et tous actes et décisions devraient être inspirés de ces principes de conscience.

On ne peut rien donner de mieux que ce qu'on possède et applique ! C'est un devoir absolu que de se sentir fort, conscient de ce que l'on enseigne, avant de prétendre à donner aide et avis. «Tiens-toi sur tes pieds, veille à tes affaires, c'est le vrai moyen pour aider tes frères ! »

Il y eut, de tous temps, des philosophes, des moralistes, des instructeurs qui, ayant compris que la transgression des lois naturelles était la cause de la souffrance humaine, tentèrent d'édicter des règles, des lois absolues s'appliquant indifféremment à tous individus et cas.

Leur propre erreur eut d'abord pour résultat de les entraver eux-mêmes et de n'améliorer en rien les conditions générales des hommes. Il est indispensable que l'homme voie, dans sa souffrance et dans toutes les sanctions qui l'accablent, le résultat de ses transgressions, amenant des réactions conformes. Tant qu'aveuglé, il ne sait pas trouver, en lui, le départ de l'erreur et du mal et qu'il cherche ailleurs causes et remèdes, il s'enfoncé chaque jour davantage. Révoltes ou vaines humiliations, sans redressement effectif, ne sauraient mener à rien. On ne peut échapper à la juste loi de cause à effet ! La vie, pour chacun, se manifeste selon la nature des pensées entretenues. Toute action qui s'accomplit est en liaison avec des actes antérieurs et réagit à son tour sur une suite d'actions correspondantes.

L'homme possède l'intelligence et la faculté de décision, il ne saurait donc se plaindre de son sort, qu'il a le droit et le devoir, de façonner, de modifier, d'améliorer.

Il faut être en garde contre les suggestions et les idées fausses qui rôdent partout; émises par des inconscients, elles pénètrent dans les cerveaux encore mal équilibrés et sans direction personnelle précise. Il est de toute urgence de comprendre que tout est vibratoire et que la loi de vibration est perpétuelle action et réaction : on ne parvient à changer sa vie que dans la mesure où l'on modifie ses vibrations et émanations en corrigeant pensées et conditions corporelles.

De même qu'il est indispensable à un musicien de connaître les lois de l'harmonie pour parvenir à s'exprimer musicalement, de même, nous devons nous connaître parfaitement et comprendre la loi vibratoire pour vivre harmonieusement.

La question des relations sexuelles, ayant, au point de vue vitalité et harmonie, une importance primordiale, on a tenté et on tente sans cesse de trouver son idéale solution. Il est une chose certaine, nous l'avons dit déjà, c'est que chacun, dans ce domaine comme en tous autres, doit trouver, lui-même, le chemin de son propre « salut » en accord avec sa nature.

Les sexes doivent-ils avoir contact corporel ? Doivent-ils occuper même chambre ?

Tous ceux qui ont étudié ces questions, ont conclu selon qu'ils considèrent l'un ou l'autre des tempéraments humains.

Ce sont là, des questions qui demandent à être considérées avec une attention profonde; il faut envisager nombre de points importants, avant de parvenir à une conclusion correcte; chacun doit faire cela pour lui-même ! Ce qui est juste pour l'un, peut être radicalement faux pour l'autre.

Tout phénomène manifesté a une nature dualiste; l'expression d'une certaine idée est l'aboutissement d'une cause en son effet, lequel effet deviendra, à son tour, cause d'un autre effet, ainsi à l'infini.

C'est ainsi que le plaisir d'aujourd'hui peut causer la souffrance de demain : que le tourment d'aujourd'hui peut et doit nous rappeler à la raison et préparer ainsi le succès de demain.

Tant qu'on n'apprend pas à penser par soi-même et à se diriger, on reste aveuglément attaché aux lois factices, aux règles théoriques des différents auteurs et instructeurs, on marche alors dans l'illusion et il faut en supporter les dures conséquences. On ne rendra jamais justes ses pensées et actes, en les réglant sur ceux d'autrui.

Certains auteurs, théoriciens habiles, ont rallié la foule en autorisant, quant à la coopération des sexes, des licences sans bornes. Ils affirment que la cohabitation corporelle est toujours juste et légitime. Ils prétendent, par exemple, que pour les adultes, la nature exige des relations hebdomadaires ! D'autres auteurs ont affirmé que les relations étaient indispensables pour le sexe féminin chaque dix jours; d'autres une fois par mois, d'autres encore, une fois par an...

Il en est qui ont affirmé, sans barguigner, que l'homme doit avoir des relations sexuelles journalières !

Il n'est point nécessaire de discuter pareils propos; les résultats attristants de ces principes faux, sautent aux yeux partout et ont tragiquement imprimé leur sceau de souffrance sur la descendance des êtres qui ont ainsi perdu dignité et bon sens. Les conséquences terribles de ces aberrations continueront encore longtemps de se faire sentir et il serait temps vraiment, d'en venir à des principes vrais et sains !

En examinant tous ces dogmes arbitraires, on constate que leurs promoteurs, qui avaient peut-être de bonnes intentions, ont essayé de vivre les préceptes qu'ils enseignaient, mais qu'ils ont alors toujours considéré la question sous l'angle personnel, qui ne saurait jamais être appliqué généralement.

Il faut trouver soi-même sa juste place dans l'existence; tant qu'on attend qu'elle soit désignée par d'autres, on risque de passer encore par bien des épreuves !

Lorsque, dans le passé, on a mené une existence inconsciente, consacrée à la satisfaction de désirs matériels, il ne serait pas conséquent de s'attendre à établir instantanément un présent parfait ! Le passé se reflétera encore, tant qu'on n'aura pas acquis la parfaite maîtrise de sa pensée et de son corps. Pour l'être sans volonté, sans intelligence, ce passé se reproduira à l'infini, l'asservissant toujours plus. Le redressement voulu et conscient demande des efforts, de la persévérance et du travail, et il faut savoir ne pas se décourager devant la lenteur des résultats; ils sont certains mais des bienfaits ne peuvent venir en abondance du seul fait qu'on se décide à changer de voie et à édifier sa vie sur des bases nouvelles : il faut agir ! Il faut bien savoir que certaines habitudes et suggestions du passé, enracinées, risquent d'être parfois plus fortes que la volonté actuelle. Il faut savoir en subir les conséquences et pallier, par toujours plus de droiture et de bon vouloir, l'œuvre de recommencement. Il ne faut pas se décourager : ces manifestations mauvaises du passé sont dans le temps, elles n'ont qu'une force toute

relative, et dès qu'on est conscient de posséder le pouvoir et la force de les vaincre, elles perdent beaucoup de leur influence déprimante et de leur action.

Plus on a de force de volonté, plus vite et plus solidement on édifiera sa nouvelle existence. Il est nécessaire de s'attacher surtout à acquérir la connaissance de sa propre nature et de ses besoins présents. Pas d'imaginations, de chimères : des réalisations effectives journalières ! Cela donnera parfaite confiance et assurance, préparera un avenir heureux, et dès le jour où l'on se mettra à l'œuvre, on récoltera déjà de bons résultats.

Nous avons appris que ce n'est pas la quantité des aliments absorbés qui fournit la substance nécessaire à l'entretien et à la formation cellulaire, mais seulement l'assimilation de ces aliments, leurs parfaites utilisation et répartition se faisant sous le contrôle de l'intelligence ----, puisée dans une respiration consciente.

Nous apprenons de même, que la conversion des fluides vitaux n'est pas un résultat du contact corporel entre sexes, et que c'est le processus d'absorption qui assure vitalité et développement parfaits.

Il se peut fort bien qu'aujourd'hui on ne soit pas au point désiré ---- c'est certainement le cas de beaucoup; il se peut qu'on ne parvienne pas à faire preuve de la jeunesse, de la force, et de l'intelligence que l'on souhaiterait posséder, dès qu'on se réclame du droit inné d'une mentalité digne et supérieure; mais qu'importe ! tout désir de vrai, de mieux, est un sûr commencement de réalisation; si l'on fait preuve de caractère et de loyauté, on modifiera tout en soi et autour de soi.

Dès que l'on commence à réaliser combien sont simples les lois de la vie naturelle et combien limités sont les vrais besoins, on sait se conduire et une vie consciente et claire s'organise.

L'individualité jusque-là opprimée, refoulée, commence alors à se manifester toujours plus brillamment. La conscience du moi et de sa toute-puissance se fait jour et, s'effacent toutes les ombres du passé. Même si des retours offensifs des erreurs d'autrefois se manifestent, ils n'affectent plus, dès l'instant où l'intuition, l'esprit de décision entrent en action pour apporter redressement et remèdes. Il est bien certain qu'il peut y avoir encore à lutter pour écarter les ténèbres et pénétrer tous les problèmes et leurs causes; cependant, tout est gain, chaque pas en avant est une augmentation de connaissance et de sagesse, et les progrès sont toujours plus rapides. Pureté et persévérance dans les pensées et dans les actes, mèneront chacun à sa voie.

Nous en revenons à cet important sujet de la coopération des sexes. Nous estimons que le contact corporel ne représente pas une nécessité absolue pour tous et que chacun est en mesure de trouver quelle solution lui convient, mais qu'il doit aussi s'apprêter à subir toutes les conséquences de ses décisions et de ses actes.

La nature humaine est si merveilleuse, que tout ce qui existe dans l'univers s'y trouve représenté, aussi bien dans le genre féminin que dans le genre masculin. Peu importe la forme exprimée par l'individu, elle ne représente qu'une tendance prédominant dans le temps et l'espace.

La forme est l'expression du désir qui a prévalu au moment de la conception, c'est-à-dire : du désir de donner, de se dévouer, pour la forme féminine. La forme masculine, elle, exprime la tendance à la domination, au désir d'attirer et d'accumuler, ayant présidé à la conception. Ces désirs sont d'ailleurs inconscients, tout autant que dans les rêves, les actes sont parfois étrangers à la conscience ---- tant que la mère n'a pas le contrôle de sa pensée et de son corps.

La pensée vibrant positivement, a tendance à s'exprimer négativement, donc, ainsi que nous l'avons expliqué plus haut, elle apparaîtra sous la forme féminine négative en apparence et positive quant au fond.

Les deux tendances, négative et positive, existent donc, nous l'avons compris, dans chacun des individus.

La femme exprime visiblement ce qu'elle « voit » dans l'homme et ce dont celui-ci est inconscient, mais qui existe cependant en lui.

L'homme est négatif par rapport à la femme, mais s'exprime positivement, parce qu'il extériorise à ses côtés, la nature positive de celle-ci.

Si la femme maintenait sa vraie position, elle ne serait jamais lésée et l'homme lui rendrait hommage.

C'est parce qu'il voit en la femme son reflet positif, qu'il se plaît en la compagnie de celle-ci. Il lui est difficile de retirer de la vie ce qu'il en attend, sans l'aide de la femme; aussi, au fond de lui ne demande-t-il qu'à l'honorer, la soutenir et la servir par des actes reflétant la négativité féminine : le « chevalier servant » est celui qui reconnaît la valeur et la véritable nature de sa compagne, et qui échange normalement avec elle ses tendances. En mêlant harmonieusement leurs vibrations, deux êtres qui se comprennent, se témoignent ainsi le véritable amour, fait de considération, d'estime et d'assistance mutuelle.

Les résultats d'harmonie complète pourraient *aussi* être atteints par l'individu, parvenu à égaliser ses émanations électriques et magnétiques : les facteurs négatif et positif étant présents en chaque individu. Mais, avant de parvenir à la pleine réalisation de cette vie consciente, il faudrait avoir compris parfaitement les deux aspects de l'être. Il ne serait plus alors nécessaire de se soumettre à autrui, ni d'user du côté négatif pour provoquer une réaction positive : nous voyons et cherchons en toutes choses le propre reflet de notre nature.

Une association n'aura donc de bons résultats et ne sera utile que lorsque nous serons en parfaite possession de la connaissance de notre moi et que nous saurons trouver dans l'autre partie la correspondance juste, afin de retrouver là, le principe qui nous fait défaut. Seule, une union basée sur la parfaite connaissance de soi peu amener échange harmonieux et fécond pour les deux partis et établir le juste équilibre vibratoire.

La femme positive-négative, l'homme négatif-positif se rapprochent intuitivement, cherchant, chacun en l'autre, sa contre-partie, son reflet, son idéal, afin de s'équilibrer.

Certains s'acharnent à chercher toute la vie leur âme-sœur; ils la chercheront vainement tant qu'ils se borneront à la chercher au dehors, avant de s'être compris, trouvés eux-mêmes. Il est impossible qu'ils trouvent sous l'angle juste, tant qu'ils n'ont pas défini cet angle ! Il faut d'abord avoir contact avec son âme, avant de savoir quelle autre âme peut lui être parente. Il faut être en harmonie, en soi et avec l'univers, avant de pouvoir s'harmoniser parfaitement avec un autre être.

La pénétration et la compréhension de la loi de vibration permet d'éveiller toutes les forces qui, latentes dans l'individu, sont nécessaires à sa conservation.

La vie heureuse du couple harmonieux repose tout entière sur la connaissance de cette loi des vibrations. Tant que deux êtres restent harmonieux et se manifestent correctement et avec pureté leur amour, leurs mutuelles vibrations restent en éveil, vivifiant leurs pensées et leurs organismes en produisant en eux les fluides bienfaisants. Ils se donnent mutuellement force et courage, tant qu'ils vivent correctement. Mais à l'instant où, aveuglés par la passion, ils se considèrent uniquement sous leurs formes respectives d'homme et de femme et qu'ils recherchent bestialement le contact, sans en connaître la loi et sans respecter les principes de pureté, ils violent également les lois de génération. L'amour vrai s'envole, l'échange magnétique ne s'accomplit plus, et tous deux s'étiolent sexuellement et cérébralement.

C'est l'amour vrai, qui seul, donne la vitalité apportant l'activité et répandant sur toute l'existence le soleil du vrai bonheur.

## NEUVIÈME LEÇON

-----

Le point le plus important de notre problème reste à éclairer : à savoir quand les relations corporelles sont utiles et indiquées. Les uns croient avoir des raisons majeures pour les condamner, d'autres les conseillent pour des raisons qui leur semblent non moins importantes. L'erreur fondamentale des instructeurs théoriciens, est de toujours considérer et traiter ce problème de leur point de vue personnel. Il y aura toujours tergiversations, hésitations, tant que l'on n'aura pas envisagé la question sous son aspect scientifique.

Il est certain et tout particulièrement navrant et regrettable, que, dans la plupart des cas, l'union corporelle ne soit qu'un acte de jouissance recherché par basse habitude, et qui, dégénérant odieusement en pratique bestiale, est préjudiciable à la santé des partenaires et cause la dégénérescence de la progéniture.

Dans ces unions sans véritable amour, sans pureté ni conscience, les enfants sont le résultat du hasard dans la plupart des cas; non désirés par conséquent ils constituent pour les parents un fardeau que ceux-ci acceptent sans joie. Dans la suite de leur existence, ces pauvres êtres incarnés sans une pensée d'amour, sont pour tous et pour eux-mêmes une constante source de troubles, une gêne. Beaucoup traînent une vie pleine d'erreurs, de maladies, d'entraves et de souffrances. Ils ne peuvent parvenir à la réalisation d'une vie de plénitude, n'ayant pas été « appelés »; leur place n'ayant pas été préparée, ils sont partout en surplus, en gênante posture; ils souffrent de ne pas trouver leur voie et les âmes qui leur sont parentes. Quelle responsabilité encourent les inconscients qui font ainsi de la procréation, œuvre sublime entre toutes, le résultat d'un hasard qu'ils qualifient de malheureux !

Une parfaite congénialité et un amour pur et conscient doivent être les mobiles de l'union juste; malheureusement, dans la plupart des cas, bien d'autres raisons entrent en jeu et l'on ne se soucie pas des seules bases qui peuvent rendre l'union durable, harmonieuse, féconde et préparer la venue d'être libres et heureux.

On ne comprend plus les lois qui président aux relations qui doivent unir les conjoints; on ne sait plus du tout ce qu'est le véritable amour; on le confond avec une animalité plus ou moins déguisée, qui ne saurait amener bonheur et santé pour personne.

Il faut à nouveau chercher à retrouver ce qu'est la vraie nature de l'amour *humain* et comprendre aussi la raison d'être et la signification du dualisme des sexes, dans le domaine des sens.

Ces questions sont aussi naturelles et pures, que simples, mais pour les pénétrer et en tirer profit, il faut se remettre dans cet état de simplicité et de netteté qui permettra de trouver leur claire solution; il faut dépouiller les suggestions d'hypocrisie, de fausse pudeur dans lesquelles on les a embrouillées, entortillées jusqu'à en faire des questions cachées ou honteuses ! Mais pourquoi ? Pourquoi ne pas voir dans la juste et pure union de deux êtres sains et droits, l'application simple d'un principe naturel, destiné à la perpétuation de la belle race humaine, à l'épanouissement --- par l'assistance et l'échange mutuel de ces deux êtres, toujours plus unis, plus féconds et partant plus utiles à eux-mêmes, aux leurs, à tous --- d'un sentiment élevé et sublime ! Il y a là une déviation regrettable; on a abîmé et compliqué par une sophistication coupable, le beau sentiment qui lie les deux êtres qui, par leur amour pur et fort, peuvent tant

accomplir ! Il est temps de rejeter ces coupables entraves, ces hypocrites manigances. Se connaître, être sûr de sa pensée pure et droite, maîtriser son corps et en faire son instrument docile, permet à chacun de relever la tête, d'affirmer ses sentiments sans honte aucune. Chacun peut faire cela, qui est droit et loyal au fond de son cœur, et qui sait obéir aux lois naturelles et divines, sans passion, sans égoïsme.

L'individualité ne connaît pas la dualité des sexes; elle n'est reliée qu'à l'Unité universelle. Dans la forme incarnée, ne se manifeste qu'un côté de la nature, soit masculin, soit féminin. Mais, ainsi que déjà dit, les deux facteurs sont présents dans chaque individu des deux sexes. Si les phénomènes matériels ne manifestaient pas toujours deux apparences, il n'existerait pas de différence sexuelle.

En face de l'univers, il n'y a ni homme ni femme mais des individus.

Le passé et l'avenir sont intimement liés et fondus dans le présent.

Le présent seul doit retenir soins et attentions; si l'on s'attarde au passé, devenu inutile une fois qu'on en a sagement tiré leçon, on néglige le présent. De même, celui qui, avide de pénétrer et connaître l'avenir, se passionne pour des problèmes futurs et se perd en conjectures, manque le présent et handicape l'avenir !

Afin de rendre plus claire et facile la suite de notre étude, nous allons donner quelques sommaires descriptions concernant les organes génitaux des deux sexes. Notre intention n'est pas d'entrer dans de minutieux détails, mais bien de donner juste ce qui est nécessaire pour permettre de comprendre commodément les indications et principes donnés ici sur le sujet.

Avec des données d'ensemble nettes et simplement énoncées, toute intelligence courante pourra nous suivre sans notions scientifiques spéciales, d'ailleurs très faciles à acquérir, au besoin, en ces jours de vulgarisation scientifique.

Les organes génitaux masculins sont situés dans la cavité abdominale, région du pubis; ils sont en partie externes. Les parties extérieures comprennent les testicules et le pénis. Les testicules sont des glandes qui sécrètent le liquide séminal, contenant les spermatozoïdes ou semence vitale. Ces glandes sont suspendues par des cordons spermatiques sous la racine du pénis; elles sont enveloppées dans une poche membraneuse appelée scrotum. Leur forme est ovoïde, légèrement aplatie et élargie à l'une des extrémités. Chaque testicule contient un très grand nombre de vaisseaux, de nerfs, un réseau sanguin et lymphatique, des canaux de résorption. Le tout est réuni par du tissu cellulaire, fibreux, et est enveloppé dans une membrane blanche, résistante, adhérant au testicule même. La surface extérieure de cette enveloppe est lisse et sa surface intérieure est rugueuse, grumeleuse et présente des feuillets, des ramifications pénétrant dans l'épaisseur du testicule et divisant celui-ci en plusieurs lobes.

Ces précieuses glandes que sont les testicules représentent la quintessence de la virilité physique. Tout ce que l'homme manifeste dans l'apparence : le port, la voix, l'intelligence, le sens moral, émane de ces organes. Leur altération, leur vigueur diminuent ou augmentent la vitalité masculine. Leur suppression amène une atrophie et une diminution vitale. Bref, l'organisme entier réagit à toute modification de leur état, d'où leur nom de testicules : parce qu'ils sont les « témoignages » essentiels de l'homme. Il faut donc qu'ils soient considérés comme biens précieux, à l'égal du cerveau.

L'homme doit prendre un soin minutieux de ces organes ---- justement dits « nobles » ---- il doit les traiter comme sa partie la plus délicate, la plus précieuse et leur accorder une considération infinie. Toute sa vie organique, cérébrale, en dépend, et aussi la qualité et la puissance de son essor spirituel. Il n'est pas jusqu'à l'incorrection de la pensée, qui ne leur nuise.



Le fait de les laisser s'épuiser, de les détériorer, d'en mésuser, de tolérer pertes ou impuretés, de s'adonner à des excès passionnels, est un crime, non seulement vis-à-vis de soi-même, mais encore de la race, de l'humanité. Cela est coupable, est digne d'un être sans conscience, d'un fou.

Il est parfaitement légitime, au contraire, de s'en occuper soigneusement, de leur accorder une attention vigilante et des soins rationnels en vue d'en tirer tout profit correct, tant pour la vie organique que cérébrale.

Leurs fonctions sont à ce point essentielles dans l'économie vitale, qu'ils renferment proportionnellement un plus grand nombre d'artères et de veines que n'importe quel autre organe.

Le scrotum, poche dans laquelle reposent à droite et à gauche les deux testicules, est fait d'un tissu membraneux, contractile. Cette faculté de contraction variable selon les individus, en resserrant plus ou moins fortement dans leur enveloppe les testicules, stimule la vigueur sexuelle. Les replis et sillons de la surface du scrotum indiquent, selon leur plus ou moins grande profondeur, le pouvoir de contraction et la vigueur du sujet.

L'expression, l'élan de l'amour physique produit la contraction du scrotum et par là, des testicules, augmentant l'intensité de leurs fonctions et procurant la sensation de satisfaction corporelle.

Lors du processus de régénération individuelle, il se produit dans l'organisme des symptômes analogues qui donnent sensations d'aise, de plénitude et de force.

C'est dans les testicules qu'est généré le sperme. Ils sont le siège du renouvellement continu de la vitalité. Les germes vitaux ou spermatozoïdes sont des animalcules d'une extrême mobilité, leur taille est microscopique. Une goutte de sperme du volume d'un grain de moutarde en contient un nombre incalculable. Pour rester viables, il faut à ces germes précieux un milieu vital. La nature a pourvu à ce besoin en leur donnant, pour y flotter et vivre, le liquide séminal. La semence destinée à la procréation est transmise à l'organe féminin (la matrice) par le pénis, qui fait alors office de convoyeur de la semence, de plantoir. C'est un organe de nature érectile, de longueur et diamètre variables selon les différents individus. A l'état de repos, le pénis est de consistance souple et pend devant le scrotum, ayant de chaque côté de sa racine, un des testicules.

A l'état de tension, d'érection, son volume augmente, sa consistance change et prend la rigidité nécessaire à l'accomplissement de la tâche conductrice de semence qu'il doit accomplir en vue de la procréation. A l'état de repos, sa forme est cylindrique, dans la dilatation, elle se modifie légèrement.

L'état de tension, de rigidité ayant une juste utilité, n'existe qu'alors que doit s'accomplir la fonction; en tout temps, l'organe est souple et de volume permettant toute aisance, sans mettre en danger sa délicatesse.

Le pénis est traversé par un canal conducteur, relié aux vésicules séminales et destiné à livrer passage au liquide séminal, porteur de la semence de vie.

Ce processus ayant en vue la procréation, s'accomplit au moyen d'un ensemble de muscles, de nerfs, situés à la racine du pénis, à proximité des testicules. Le pénis est entouré d'une membrane assez épaisse, très lâche, permettant la liberté de mouvement tout en évitant l'irritation par friction, entre les organes masculin et féminin. A l'extrémité du pénis se trouve le gland, ceinturé d'une encoche par-dessus laquelle s'avance le prépuce.

Dès que l'on comprend mieux la simplicité et la beauté des lois naturelles, on conçoit également très simplement le fonctionnement organique et ses divers buts.

Les organes génitaux féminins sont internes et réceptifs. L'organe masculin communique à l'utérus l'élément actif contenu dans le sperme, il extériorise et y porte la semence vitale. L'organe féminin, utérus (ou matrice), offre le milieu capable de favoriser le développement du principe vital masculin, en vue d'une nouvelle formation organique, naissance d'un nouvel être.

Les organes féminins et masculins se correspondent exactement; les premiers, vu leur situation interne, sont de structure encore plus délicate et demandent, si possible, encore plus de soins et d'attentions et une hygiène méticuleuse.

Le germe vital, lorsqu'il a quitté l'organe masculin, en vue de servir à la procréation, a besoin, pour que s'accomplisse normalement son développement, d'une température égale, capable d'assurer l'éclosion de la vie qu'il apporte. Il doit recevoir dans sa nouvelle demeure tous les éléments vitaux nécessaires, toutes les substances et fluides indispensables à sa croissance. La matrice offre toutes ces conditions favorables; elle nourrit, chauffe le germe vital et pourvoit à tous ses besoins.

L'utérus est situé à quelques centimètres de l'orifice du vagin, cela varie selon les personnes. Il ressemble à une poire aplatie, renversée; son enveloppe est résistante, cependant souple et extensible et relativement épaisse.

L'orifice de l'extrémité inférieure de la matrice s'ouvre lors de l'orgasme sexuel pour permettre la pénétration du germe de vie contenu dans le liquide séminal.

Les ovaires sont des corps glandulaires de forme ovoïde, situés dans la région des aines à droite et à gauche de l'utérus, auquel ils sont reliés par les trompes de Fallope. Ils sont l'équivalent des testicules chez l'homme. Leur fonction est la production des ovules.

Chaque mois, un de ces ovules s'achemine vers la partie supérieure de la matrice; il y est fécondé, lorsqu'il s'y trouve en contact avec un spermatozoïde.

L'ovule est composé d'une substance granuleuse dans laquelle flotte un minuscule noyau, analogue au jaune d'œuf; il est entouré d'une membrane extrêmement fine. C'est la tache germinale de ce jaune d'œuf qui forme le nucléus.

Le développement des ovaires est très lent ainsi d'ailleurs que celui des testicules; la croissance s'achève au moment de la puberté et la fonction ovulatrice ne se manifeste que vers onze à quinze ans, selon les tempéraments, climats, etc.

La menstruation amène, chaque vingt-huit à trente jours dans les cas normaux, une perte de sang plus ou moins importante et prolongée selon l'état de santé. Il est anormal que l'écoulement soit abondant. Dans l'état normal, la décharge sanguine accompagnant la sortie de l'ovule est relativement peu incommode. Il faut un nombre de jours variable à l'ovule pour quitter l'organisme après sa séparation de l'ovaire.

Lorsqu'un ovule se détache de l'ovaire, il pénètre par la trompe de Fallope dans la partie supérieure de la matrice; s'il n'y rencontre pas de spermatozoïde, il continue sa route.

Pendant la maturité de l'ovule dans l'ovisac, les vaisseaux sanguins de la matrice, des ovaires, se gonflent de sang et lorsque l'ovisac crève pour livrer passage à l'ovule, se produit par le vagin, l'écoulement sanguin cité plus haut.

L'ovule représente la contribution féminine à la formation d'un nouvel être. Dès que l'ovule est uni au principe vital contenu dans le liquide séminal, toutes les conditions requises pour la naissance et le développement d'un être nouveau sont réunies.

Le vagin est une autre partie très importante de l'appareil génital féminin. Il constitue le canal par lequel est introduit le pénis, lorsqu'il doit porter la semence vitale à l'orifice de la matrice, qui l'absorbe aussitôt. Le vagin est une cavité de grandeur variable. Son enveloppe est composée de membranes et de fibres ayant une propriété contractile; elle comprend également un tissu érectile sa muqueuse extrêmement délicate, les nerfs très sensibles, en particulier vers l'orifice de la matrice d'où émanent les fluides féminins, donnent à cet organe une grande sensibilité.

L'entrée du vagin est protégée par les lèvres : minces bourrelets recouverts d'une fine muqueuse. Au-dessus du vagin est le pubis, où se montre le système pileux à la puberté.

Tout individu est doué d'aptitudes sexuelles. Mais il est urgent qu'avant de faire usage de ces délicates et merveilleuses fonctions, chacun apprenne à les connaître. Il faut les étudier non seulement au point de vue anatomique et physiologique, non seulement au point de vue de la procréation, mais il faut encore connaître leur réaction sur l'organisme, dans le processus de régénération individuelle.

Toute fonction organique existe en vue d'un but utile, et de fins toujours plus élevées, mais, par suite d'ignorance et de malentendus, on peut mésuser et abuser des choses les plus précieuses, manquer le but proposé et récolter souffrances et calamités, là où tous bienfaits étaient promis.

La question sexuelle étant capitale, on ne saurait trop en pousser l'étude. Si l'on réfléchit un instant aux merveilleuses possibilités qu'elle comporte, on comprend qu'on se trouve ici devant le problème qui renferme tout le secret de la vie, du bonheur et du progrès. La science, la sociologie, la religion, ont là des questions essentielles à résoudre... Cette partie de l'étude humaine devrait préoccuper et attacher plus que toutes autres. C'est par sa solution que s'éclaireront tous mystères, que s'écarteront toutes entraves et souffrances, car elle apporte à l'individu la connaissance parfaite de ses lois vitales, de ses possibilités et devoirs et lui indique quelles sont les relations correctes qui doivent l'unir au prochain. Elle seule conduit à résoudre l'énigme de l'existence.

L'individu courant, non seulement néglige cette étude, mais dans la plupart des cas, il l'ignore totalement. Maladies, souffrances, guerres et calamités innombrables, désordres sanglants, déchéances, dégénérescences, tout ce qui caractérise si tristement l'actuel système social, sont les inéluctables conséquences de cette méconnaissance et des abus qui s'ensuivent.

C'est très bien de se vanter d'être un individu libre et conscient, maître de son destin, et de prétendre savoir que succès ou échecs dépendent du pouvoir et de la valeur personnels; de proclamer que chacun est capable de modifier, d'améliorer ses conditions de vie ! Tout ceci est fort bien, mais ce qui est bien plus important, c'est de *démontrer* la vérité de telles affirmations! Il faut appliquer dans sa vie de chaque jour les principes qu'on reconnaît justes ! Aussi longtemps que l'homme est incapable de fournir par sa vie la preuve des théories qu'il avance, aussi longtemps il montre qu'il ne fait que répéter sans compréhension des préceptes, des théories, creuses encore pour lui. Il ressasse des dogmes, il vit dans une auto-suggestion qui l'éloigne de son but, il s'engourdit dans de dangereuses illusions.

Il faut commencer par agir, par réaliser tout ce qu'on croit possible, non pas demain, non pas tout à l'heure, mais de suite, remettre, attendre, sont des pièges, des paralysies mortelles. Pendant qu'il spéculé et rêve de mieux, l'individu dont les facultés imaginatives le surexcitent ou l'engourdissent, s'enfonce toujours plus avant dans l'impossibilité de se relever, il amasse sur lui toujours plus de fardeaux et d'entraves.

Il faut se mettre à l'œuvre et se prouver à soi-même la véracité de ce qu'on entrevoit; il faut commencer par s'occuper de rectifier les conditions de l'organisme, qui seul permettra d'atteindre à des *réalisations* dignes d'un être conscient. On ne peut rien, en aucun domaine, on ne peut rien donner à autrui, rien recevoir de lui, tant qu'on n'est pas maître de son corps et de sa pensée.

Il existe dans l'univers une force d'attraction qui tend à réunir les sexes différents. On peut constater cela à tous les degrés de l'existence. Dans l'enfance déjà, cette attirance est perçue; les deux sexes aiment à se réunir dans leurs jeux et échanges de vues. L'homme et la femme ressentent les bienfaits de leur mutuelle présence. L'équilibre s'établissant en raison des contrastes, plus l'opposition dans la forme est marquée, plus est grande l'attrirance.

L'échange magnétique résulte de la fusion de vibrations de nature éthérique. Pour qu'il y ait sympathie attractive entre deux êtres, il est indispensable que leurs émanations électro-magnétiques s'harmonisent parfaitement.

La vie manifestée sous forme de tissu cellulaire, se propage par action et réaction de nature électrique.

Deux corps chargés d'électricité négative se repoussent, de même qu'aussi deux corps chargés d'électricité positive se repousseront. Deux corps chargés d'électricité contraire s'attirent. Donc, deux êtres même également développés magnétiquement et ayant atteint un niveau de développement élevé, mais qui seront chacun chargés d'un « électrisme » de même qualité, soit positive, soit négative, se repousseront infailliblement; l'irritation même, se manifestera lorsqu'ils seront en présence. La distance seule pourra ramener la paix. Dès qu'ils sont suffisamment éloignés, les courants électriques peuvent reprendre leur normale activité vibratoire, leurs ondes magnétiques se calment et de loin, ils peuvent alors échanger leur affection mutuelle, renouer leurs pensées d'amour.

L'amour vrai est la vibration magnétique supérieure; l'expression émotive, électrique, est son accompagnement naturel, pour le couple vrai et harmonieux.

Cette question capitale de l'échange électro-magnétique demande une profonde attention, car sa compréhension donne la clé de l'existence.

L'émanation électrique, qui est de nature physique, et qui se manifeste, dans l'excès, par des sentiments passionnels d'attrirance ou de répulsion, ne constitue pas encore l'amour vrai.

La passion, et ses manifestations dérégées, sont des réactions anormales d'électrisme; l'expression émotive correcte est sa condition vraiment active et normale.

L'électrisme émane des deux sexes, et lorsqu'il est de même nature chez deux individus, nous l'avons compris, il n'y a ni attirance ni désir d'union.

Lorsque l'électrisme vibre de façon contraire, le pouvoir d'attraction s'exerce en vue d'une égalisation nécessaire dans une union harmonisant les deux facteurs.

L'homme est, ainsi que déjà dit, « négatif-positif », la femme est « positive-négative », et lorsque tous deux vibrent également dans le sens positif, ou négatif, ils se repoussent.

C'est donc seulement lorsque la femme peut s'harmoniser négativement avec son reflet positif dans son compagnon, que l'équilibre harmonieux se fait pour tous deux et qu'ils trouvent la paix. Il se manifeste alors une attraction réciproque, plus ou moins forte selon le développement magnétique de chacun, et qui permet la fusion des vibrations devenant amour, sinon, leurs relations restent de nature purement matérielle et leur émotivité devient passionnelle et malade.

Il arrive parfois que par suite d'anomalie, deux individus de même sexe se sentent attirés l'un vers l'autre. Cela peut se produire, par exemple, si l'un des deux est très masculin, présentant l'empreinte caractéristique paternelle, l'autre représentant plus directement le tempérament et la nature féminines.

Un homme et une femme peuvent ressentir une aversion mutuelle intense, ou simplement aucune attraction, même tous deux étant fortement magnétiques et nourrissant mêmes pensées : parce que tous deux sont ou trop positifs ou trop négatifs. Il est essentiel de s'étudier et de se connaître à fond, afin de connaître son propre pouvoir d'attraction et de répulsion et d'être capable de discerner la différence énorme existant entre les vibrations magnétiques et électriques et de comprendre leurs effets positifs et négatifs sur l'organisme.

Il peut arriver que quelqu'un s'éprenne subitement, sans que subsiste l'ombre de bon sens dans l'égarement et les actions qu'il manifeste.

Le fait de « tomber amoureux » ainsi et de croire à l'éternité d'un sentiment si fragile, est un effet du dérèglement de l'état électrique ou magnétique incontrôlé.

Il se peut que les conditions vibratoires émanatives des deux personnages se soient harmonisées pendant un certain temps. Emballés, ils éprouvent une mutuelle admiration sans bornes. Ils sont prêts à tous sacrifices, toutes concessions, tous aveuglements... Cela prouve que ni l'un ni l'autre n'ont la maîtrise de leur organisme et de leurs fonctions. Ainsi désaxés, ils sont capables de prendre des décisions définitives, qu'ils risquent de regretter amèrement un peu plus tard. Chagrins, rancœurs, désillusions ! La vie ainsi mal amorcée et basée sur des sentiments précaires et des sensations, est inharmonieuse et devient un fardeau pour l'un et l'autre. Il leur faudra, non se martyriser, se reprocher leur faute, qui est égale, mais parvenir à comprendre la nature de leurs vibrations respectives et tâcher de s'égaliser. Il leur sera parfois nécessaire, pour obtenir ce résultat, de prendre momentanément distance.

Il est encore possible à deux êtres cependant électriquement accordés, de détruire leur amour par abus ou manque de contrôle respectif. La femme est maternelle et aimante, l'homme est fraternel et devient affectueux sous l'influence de l'amour de la femme; si son magnétisme est inférieur à celui de sa compagne, il risque de glisser à la passion. C'est à la femme de donner la note, l'impulsion juste.

Si l'on envisage la question de l'union sous l'angle de la procréation, elle devient encore plus sérieuse et importante.

Il faut, s'ils ont en vue la création d'un nouvel être que les deux conjoints se sentent vraiment attirés l'un vers l'autre par des motifs et liens capables de créer entre eux une harmonie puissante. Il faut que tout antagonisme s'efface; que leur égalisation organique et celle de leurs caractères soient complètes, afin qu'ils soient en mesure de fournir une base solide à la famille qu'ils désirent constituer. Il faut que règnent entre eux paix et amour, afin qu'ils puissent les rayonner, les transmettre. Il faut qu'ils ressentent un désir, une conviction de maternité et de paternité suffisants pour leur permettre de collaborer, de tout leur cœur, de toute leur âme, à l'acte créateur appelant l'enfant, et à l'éducation de celui-ci.

Comment cette œuvre si belle de création et d'amour pourrait-elle être accomplie parfaitement, avec tous les sublimes devoirs et pensées qu'elle comporte, si les deux époux sont indifférents, ou s'ils sont attirés l'un vers l'autre, simplement par le côté matériel de leur nature, ainsi que l'animal l'est vers l'animal ?

De telles unions sont des erreurs, des torts perpétrés envers la noble fonction maternelle, un péché envers le pauvre enfant innocent, un crime contre la société. Procréer dans un état de

faiblesse, de maladie, ou d'inharmonie corporelle, ne peut amener, tant pour les parents que pour la descendance, que détresse et perpétuation d'erreurs et de souffrances.

L'enfant ne peut être supérieur à ceux qui l'ont procréé. S'il l'est sur un plan quelconque, il a cependant à porter par ailleurs, le fardeau de son incarnation chez les parents inconscients qui l'ont appelé à vivre.

La femme doit éviter une aussi terrible épreuve; le fait d'enfanter ainsi sans conscience de ses devoirs, est une malédiction terrible qu'elle s'attire. La seule pensée de la conservation de soi et de développement doit la faire réfléchir et lui interdire de donner la vie, sans être, ainsi que son compagnon, dans les conditions de santé et de pureté indispensables.

Il faut donc penser tout d'abord à établir des conditions favorables à cet acte si important de création d'un être.

Si un homme se marie à une femme de santé fragile, il doit accepter d'abord une vie de célibat et vivre aux côtés de celle à qui il accorde sa tendresse, sans jamais se laisser aller à abuser d'elle. La femme doit également, dans ce cas, accepter de vivre auprès de son compagnon en échangeant avec lui les seules vibrations d'amour magnétiques. Ils doivent s'abstenir de relations physiques, jusqu'à ce que leurs conditions organiques, rendues normales, leur permettent parfaite union et coopération, qui leur assurera, ainsi qu'à leur descendance, de multiples bienfaits.

Leur mutuelle affection, la patiente pénétration harmonieuse de leurs caractères et particularités leur donnera la maîtrise et la compréhension des lois de leur union. Leurs âmes unies et pacifiées leur donneront accès à des règnes de bonheur pur et parfait. Il leur sera loisible d'appeler sur terre d'autres âmes, qui connaîtront ici, réalisation et paix. Il est absolument indispensable de se connaître, d'être en bon état de santé et d'être capable de maîtriser ses impulsions, avant de prétendre à léguer la vie.

Lorsque les vibrations électro-magnétiques respectives sont bien nettement définies et opposées, donc négatives chez l'un et positives chez l'autre, l'attirance et l'harmonie mutuelles sont complètes et l'action créatrice qui résultera d'un échange basé sur ces justes lois, donnera une progéniture supérieurement évoluée.

Si les conjoints sont de tempéraments trop semblables et imparfaitement polarisés, leur attraction mutuelle sera faible et la descendance sera pauvrement pourvue à tous égards.

Le fait de devenir amoureux peut être également de nature magnétique ou électrique, et même des deux à la fois.

Le mobile initial de l'amour d'ordre magnétique est le pouvoir attractif invisible, interne, où l'apparence extérieure des individus ne joue qu'un rôle très secondaire.

Dans l'amour d'ordre électrique, l'attirance par l'apparence joue le premier rôle, marque le désir d'égalisation sur le plan physique.

Deux personnes de sexe différent se rencontrant pour la première fois, peuvent recevoir le fameux « coup de foudre », et réciproquement se sentir animées, « électrisées ». Elles sont captivées, ni l'une ni l'autre ne connaissait rien de semblable; leurs deux élans se joignent. Leurs deux forces positive et négative mises en présence leur donnent sensation de joie et de force. Chaque fois qu'ils se retrouvent, se renouvelle l'état de joie qui les revivifie.

Lorsque cet échange est sain, réel, il constitue l'équilibre électrique et magnétique qui est le complément indispensable de l'amour et qui assurera une saine progéniture.

Lorsque deux êtres sont ainsi équilibrés, leur force n'est complète que lorsqu'ils sont réunis; dès qu'ils se trouvent séparés, ils se sentent mutuellement aussitôt privés du meilleur et du plus fort d'eux-mêmes. S'ils s'unissent dans l'acte créateur, ils apporteront dans son accomplissement l'électrisme, l'ardeur, la pureté, l'affection et la conscience qui permettront de doter le nouvel être de tout ce qui est nécessaire pour lui assurer force, vigueur et beauté morale.

Tout homme, toute femme produit de l'électrisme sexuel; mieux l'un et l'autre connaissent leur tempérament, les lois de l'union, et prennent soin de leurs corps, plus ils sont aptes à produire une parfaite descendance.

Il est de toute importance que ceux qui décident de s'unir dans le mariage, en vue d'une vie créatrice, soient de nature contraire quant à l'électrisme, et soient harmonisés quant au magnétisme.

Ces conditions, autant que toutes autres, sont à considérer, si l'on veut éviter troubles et déboires dans la vie conjugale.

Il y a deux périodes consécutives dans les préliminaires du mariage. D'abord, il faut choisir la compagne s'harmonisant avec ce que l'on connaît de ses tempérament et caractère. Ensuite, il faut se faire agréer, autrement dit, « faire sa cour ». Toutefois, pas d'emballement, c'est compris ! Avant que de se lancer dans cette cour, il faut réfléchir et se demander si le choix est juste, en tout ce qu'on attend et envisage dans l'union projetée, et, avant tout, si les liens de parenté spirituelle y sont représentés.

Il faut savoir considérer sans égarement quelle compagne semble complémentaire, d'après la connaissance qu'on a de soi-même, quels points spéciaux sont susceptibles de retenir l'attention, alors qu'il en est encore temps; savoir comprendre quels type, caractère, tempérament sont capables de s'harmoniser et de permettre une vie heureuse et féconde.

Il ne s'agit pas de suivre, tête baissée, un élan irraisonné et inconscient. Dans toute transaction, il faut posément peser toutes circonstances : on peut perdre ou gagner en affaires, mais là, ce n'est que matériel alors que dans le mariage on peut à tout jamais, si l'on fait erreur, se ruiner, non seulement physiquement, mais encore moralement et spirituellement. Donc, attention, ne permettez pas à des impulsions de nature inférieure de vous obnubiler et de vous entraîner, vous et tant d'autres, à une ruine complète, par manque de contrôle.

Rester calme et réfléchi est toujours utile : là, c'est urgent !

Si l'on croit vraiment sentir que l'on est en face de l'être parent, complémentaire et correspondant à toutes les circonstances des idéals et projets qu'on caresse, alors il faut être conséquent et loyal, et poursuivre son projet.

Posément, joyeusement, mais raisonnablement, mûrissez votre plan et exposez-le comme une affaire des plus belles et importantes que vous puissiez entreprendre et accomplir.

Rester naturel et pondéré, ne pas tourner au sentimentalisme bête, ne pas devenir frivole, ni pantin sans caractère, ce qui nuit également à celui qui se plie à ce rôle ridicule et à celle qui le désire ou le tolère; ne pas commencer par abîmer les relations profondes et graves qui doivent unir deux êtres au long d'une vie de développement et de conscience.

La raison doit diriger là, plus encore qu'ailleurs, et c'est *avant* l'engagement qu'il faut entrevoir la longue suite de travaux, de joies, de créations qui doit remplir la vie à deux, mais qui ne le pourra que si l'union est juste.

L'amour est dit aveugle : faites qu'il ne le soit pas pour vous, qui, par ces études, apprenez à connaître et à comprendre les lois de la vie organique, mentale, spirituelle.

Ne considérez pas seulement l'instant présent : les émotions, les sensations, les illusions, pour agréables qu'elles vous semblent, cachent parfois de tragiques embûches.

Rien n'entame autant la raison et ne paralyse autant les plus belles capacités, qu'un amour faussement engagé. Combien d'êtres ont manqué leur vie, parce que mal assortis ! Rien n'est perdu : pour qui sait ce qu'il peut donner et ce qu'il doit recevoir, le jour viendra, de la réalisation. Il ne faut pas se laisser aveugler par la passion, qui n'a rien de commun avec l'amour; elle est trop souvent le mobile qui décide de mariages dont les suites ne peuvent être heureuses.

Les individus dépravés et amoraux prétendent même que la passion est légitime et indispensable ! Cependant, lorsque passion et sensualité sont les mobiles déterminants d'une union, ce prétendu amour se consume rapidement : quelques mois, quelques semaines en viennent à bout; même si ce fut ignorance, la sanction est la même. Il ne faut pas être ignorant en se lançant dans un domaine si grave. On n'a pas le droit d'entraîner d'autres êtres à la perte et de paralyser leurs vies.

Apprendre, comprendre : nature, caractères, tempéraments, maîtriser son corps avant de prétendre à assurer une vie de famille, est un devoir sacré.

## DIXIÈME LEÇON

-----

La question de la prédétermination volontaire du sexe a de tout temps intéressé profondément tous les chercheurs et ils se sont âprement attachés à en trouver la solution.

Malgré les progrès de la science, on n'a encore rien découvert qui puisse supporter un examen complet, et donner à l'épreuve des résultats concluants, dans la multiplicité des cas. Les savants continuent à se débattre dans les complications et les ténèbres. Comme à plaisir, on dirait positivement, que le monde refuse les lois et exemples si simples offerts par la nature et s'occupe sciemment à embrouiller et compliquer toutes choses pour son malheur.

La majorité reste d'ailleurs incapable de suivre et d'appliquer les savantes et spécieuses instructions que lui offrent les intellectuels, les scientifiques, et n'en tire aucun profit.

Les « découvertes » faites dans ce domaine des possibilités prénatales sont à ce point compliquées, qu'il faudrait une attention profonde pour mener à bien le supplément d'études qu'elles réclament, dans la forme où elles sont soumises au public. Encore n'en tirerait-on, certes, un juste résultat, tout au plus que dans un cas sur dix ! Et il se peut fort bien encore, qu'à l'analyse on découvre que ce résultat fut moins le fait de l'application de la science, que d'un tout autre motif de détermination, que cette science ne parvient pas à prendre en considération et qui a cependant toute-puissance : la pensée de la mère !

Les vrais philosophes ont depuis longtemps résolu cette importante question de la prédétermination volontaire des sexes. A constater les efforts, les laborieuses recherches, entreprises de nos jours dans ce domaine, on ne peut s'empêcher de conclure que l'homme a en lui une tendance malheureuse à la complication et à l'oubli des lois naturelles. Il semble s'en éloigner volontairement et les rechercher ensuite avec une opiniâtreté aveugle, par des chemins obscurs et compliqués.



On fait force études sur la question de la détermination des sexes, pour le bétail et les animaux domestiques. On parvient à employer là, des méthodes qui donnent des résultats souvent satisfaisants. On obtient dans la culture des plantes, fleurs, tubercules, céréales, des sélections et des perfectionnements certains. Le cultivateur fertilise et apprête toujours plus rationnellement son terrain et a des récoltes abondantes. Il étudie, de toute son intelligente attention, la nature et ses lois, et sait choisir temps et semences, en tenant compte de la nature de son terrain, des conditions climatiques, du jeu d'offre et de demande permettant le sûr écoulement de ses produits. Bref, il déploie soins, intelligence, conscience dans son travail et obtient parfois des récoltes énormes.

L'éleveur de moutons perfectionne son cheptel afin d'obtenir des qualités de laine toujours plus fines et de meilleure vente. Il sait très bien que pour obtenir de bons résultats, il lui faut éliminer de son troupeau les moutons de races inférieures, car, en y laissant ces spécimens défectueux, il risque l'amoindrissement de qualité de ses types supérieurs.

L'éleveur de chevaux qui veut obtenir des pur-sang, sait qu'aucun étalon de race commune ne doit approcher ses juments. Il élimine également de ses haras toute jument ne présentant pas poids et constitution requis pour amener production parfaite de la race pure. Il sait qu'il a meilleur compte de les céder, même à vil prix, plutôt que de permettre leur croisement avec ses chevaux de belle race.

Or, il est pénible de constater que ces mêmes individus ---- qui déploient, pour parvenir à l'amélioration intelligente des espèces végétales et animales, tant de soins et d'efforts ---- font preuve de la plus profonde ignorance et incurie en ce qui concerne leurs propres conditions vitales et procréatrices.

Ils s'enorgueillissent de vous présenter des spécimens de bétail irréprochables, et, eux, leurs compagnes et leurs enfants vivent sans aucune connaissance ! Leur descendance se montre souvent sous les traits de pauvres êtres frustes, de petits gueux souffreteux et mal construits, sales et mal tenus à tous points de vue. Etrange et triste, cette mentalité qui fait accorder attentions et soins au bétail et négliger les petits humains !

Cela n'est pas si étrange, si l'on se place au point de vue qui a déterminé l'effort et captivé temps et attention de l'éleveur : on découvre alors qu'un esprit de profit accapare sa pensée limitée et qu'il oublie pour ce but, tout esprit humain de famille et de progrès individuel et qu'il ne s'aperçoit pas même qu'il néglige ses plus précieux biens : son corps, sa pensée, ses vrais devoirs.

Une erreur coupable aussi, dans laquelle s'est laissé engager l'homme inconscient et esclave, c'est la crainte d'intervenir dans les desseins de la Providence, en tâchant intelligemment à améliorer ses propres conditions vitales et celles de son espèce ! Comment l'Intelligence suprême, présidant à l'évolution humaine, pourrait-elle être en désaccord avec les efforts de perfectionnement de l'Être ? C'est une néfaste suggestion que rejettera tout individu intelligent et conscient, en se mettant, au contraire, au plus vite, à se libérer des limitations que lui imposent les tares et souffrances qu'il traîne et entretient dans son ignorance coupable, et par le manque d'application de son intelligence et de ses pouvoirs innés.

Comment aurait-on le droit d'améliorer, de perfectionner les espèces végétales et animales, et serait-il contraire aux lois naturelles de rendre plus saine, plus forte, plus consciente, la race humaine, suprême achèvement de la Création ? C'est non seulement un droit, mais un devoir absolu, de se mettre en état de procréer sainement et, tant que l'on n'y est pas parvenu, de s'abstenir de léguer la vie, que l'on ne saurait donner pure et heureuse.

L'homme robuste et de taille imposante recherchera généralement, plus volontiers pour compagne une femme fluette et délicate. La corpulence, les muscles énormes n'empêchent pas l'individu d'être parfois peu brillant mentalement. Son apparence extérieure, si généreuse et

ample, cache souvent une étroitesse de sentiments et des intentions égoïstes qui l'incitent, souvent même inconsciemment, à tirer profit de tous ceux qui se soumettent à sa force. Il n'aime pas à sentir force égale à la sienne, autour de lui, et préfère dominer sans effort. Si son jugement était plus profond, il comprendrait qu'en s'associant à une créature débile, il contrarie la loi et ne parviendra pas ainsi à avoir une descendance équilibrée et robuste. Quant à la femme qui se soumet à l'assaut de vitalité matérielle intense, émanant d'un tel être, de nature tellement opposée à la sienne, elle devrait comprendre qu'elle ne pourra procréer dans de bonnes conditions, autant du point de vue de sa propre santé, que de celle de sa progéniture.

Son effort et son épuisement se manifesteront par de la faiblesse chez ceux qu'elle appellera à vivre.

De tout temps on a reconnu que les transgressions vitales des pères, sont propagées par les mères et châtiées dans la descendance jusqu'à la troisième et à la quatrième génération. Il n'y a alors aucun progrès, et la quatrième génération reproduit les caractéristiques mauvaises de la première, ce qui perpétue lamentablement les conditions fausses du passé, non seulement dans le présent, mais encore dans l'avenir.

Il faut toujours aspirer à imprimer les plus hautes expressions de progrès et d'amélioration possibles dans les conditions de l'existence humaine. Si l'on a conscience que l'on ne peut procréer une descendance hors des risques de dégénérescence, il faut être assez conscient et ferme pour ne rien entreprendre dans un domaine aussi grave. Les tristes résultats d'une procréation imparfaite et malheureuse ne sont pas seulement des souffrances pour l'être mal venu, mais ils retombent aussi, et fort justement, sur l'auteur de la transgression. Il est donc indispensable de garder présent à l'esprit, ce strict principe d'abstention, tant que l'on n'est pas capable de léguer une vie saine, même si cela doit comporter un dur sacrifice.

D'ailleurs, ce sacrifice consenti dans le sens du bien collectif, et pour lequel il reste continent, revient entier à celui qui se l'impose, avec de multiples bienfaits. Il reste droit, ferme, sans reproche et est en voie d'infaillible progrès, du fait seul de l'amour qu'il témoigne ainsi à la race, à son prochain.

Si, aveuglé et entraîné, on se laisse aller à enfreindre les lois et avis de la nature, il faut s'attendre à récolter tôt ou tard le juste prix de ses actions ! Il est toujours vain d'imputer à d'autres les souffrances et maux qui vous molestent. Ils sont un résultat conséquent d'actions et d'erreurs passées, et ce n'est qu'en les effaçant par des redressements et amendements correspondants, qu'on peut prétendre à un soulagement, une libération.

Autrui ne peut rien pour l'être qui ne veut pas comprendre ses torts et y remédier *lui-même* !

Parfois, il peut arriver qu'une mère débile ait un enfant relativement bien constitué et vigoureux. C'est que sa pensée, puissamment centrée et bonne, s'est intelligemment dirigée sur l'idée de santé et de force à donner à l'enfant qu'elle portait; et qu'elle a su, consciemment, volontairement, préparer des conditions favorables pour elle et l'enfant, en observant une alimentation pure, saine et répondant à ses besoins du moment, et surtout, à su faire de la *culture respiratoire* attentive et constante.

Malgré cela, les troubles, difficultés et souffrances que peut éprouver une mère faible pendant la gestation, occasionnent des suggestions pénibles qui s'attacheront à l'enfant. Même si celui-ci ne les manifeste pas toujours dans sa propre existence, elles risquent d'être reportées sur sa descendance à lui; elles sont latentes en lui, et il ne parviendra à les détruire et à en libérer la chaîne des êtres, que s'il suit une ligne consciente d'évolution ascendante et qu'il mène, lui-même, une vie droite, éclairée et intelligente.

On comprend combien il est indispensable de surveiller la moindre de ses pensées et de n'accomplir que des actions réfléchies et droites, de ne prononcer que des paroles justes et utiles, si l'on veut évoluer.

S'orienter sciemment et sans esprit de retour dans la voie du travail fécond, en vue de gagner toujours plus de liberté et de lumière, afin de progresser sans arrêt, est un devoir pour tout être qui prend conscience de la nature de son origine et de son but.

Pas de défaillances, pas de soumissions aux lois inférieures ! Il faut s'efforcer de réaliser dans les moindres actes de la vie, la relation de perfection qui unit l'homme à la Pensée suprême.

Le manque d'observation des lois naturelles est une faute que rien ne peut empêcher de rejaillir sur l'auteur. Les torts commis antérieurement, contre soi-même ou contre autrui, ne peuvent être rachetés que par celui qui les a perpétrés, et par autant d'actions justes et bonnes, capables d'effacer, de redresser tous les résultats des erreurs passées. Tant que l'individu n'est pas parvenu à reconnaître sa part dans le mal présent, il commet toujours de nouveaux écarts, qui grossissent sans cesse le si lourd bagage de maux qui déjà l'accable.

La loi vibratoire agit constamment en toutes choses. Tout ce qui émane de l'individu, s'oriente et se propage selon la qualité de sa pensée et la force de sa volonté, et attire sur lui la juste correspondance de cette pensée, qu'elle soit bonne ou mauvaise.

La nature est toujours prête à répondre à de justes efforts, mais elle ne le fait qu'autant que l'individu déploie de volonté bonne et de désir d'amélioration soutenus par des actions conformes.

Si l'on jette une graine dans la neige, on sait d'avance que cette semence est perdue. On sait aussi qu'il y a une saison pour les semailles et qu'il est nécessaire de préparer rationnellement le terrain choisi, pour avoir une bonne récolte.

De même, et bien plus encore, l'homme et la femme doivent comprendre qu'il leur est nécessaire de faire les efforts requis pour être prêts à l'accomplissement d'une aussi merveilleuse tâche que celle de la procréation.

Tout être mis au monde dans des conditions anormales ne fera que « ramener » et reproduire à l'infini les errements d'un passé faux, devenu inutile.

L'être ainsi venu dans des conditions « forcées », ne peut faire qu'aggraver toujours davantage la déchéance de l'humanité, au lieu de venir, à son heure, à son point de juste manifestation, pour contribuer au redressement et à l'évolution de celle-ci.

Ces êtres, mal conçus, non désirés, ou mal pourvus par des parents malades ou inconscients, troublent infailliblement l'ordre naturel; il leur est impossible de manifester leur nature véritable et leurs possibilités vu la position fautive qu'on les oblige à occuper.

Si on les laisse suivre le cours naturel de leur évolution : venant « prêts » et à leur heure, ils ne seront pas des entraves à la marche du progrès. Mais toute incarnation amenée par des actes inconscients est cause d'un « appel » faux, l'être ne peut se développer en harmonie ici, car son heure n'était pas sonnée encore, d'y venir.

Malédiction terrible, que d'enfanter sans connaître les lois ! Bénédiction, que d'appeler avec joie et conscience des êtres « prêts », ardents à vivre, à répandre lumière et bonheur !

Malédiction, en effet, sur les fauteurs d'erreurs telles, que de ramener sans cesse les fantômes du passé, avec les traits et idées d'ordre inférieur autrefois manifestés, et que ces pauvres êtres sont obligés de revenir incarner encore !

Bénédiction, que de préparer la venue d'êtres au cœur et à l'esprit large et pur, capables de réaliser sur terre les plus beaux espoirs caressés ! Tout est possible à la mère qui est saine, pure, droite, consciente de son immense pouvoir sur l'âme qu'elle attire, sur le corps qu'elle façonne de sa chair, sur la pensée qu'elle guide et imprègne de la sienne !

La pensée est le facteur tout-puissant dans toute manifestation, son pouvoir est illimité. Il est donc de toute importance de savoir exercer la pensée, de ne jamais abuser de la force qu'elle confère, pour des buts égoïstes, en agissant toujours en accord avec les directives élevées d'une conscience, d'un cœur pur et altruiste, en vue du bien constant pour tous.

Lorsqu'on parvient à contrôler ses idées mises en action par la pensée, on se rend compte de la simplicité avec laquelle opère la nature.

Ce qui est essentiel, pour parvenir à suivre et contrôler la naissance et l'application des idées, c'est de savoir donner son attention entière, profonde, à toute action entreprise, à tout phénomène manifesté. Il faut observer attentivement la vie ambiante dans la nature et en tirer les leçons qu'elle offre constamment.

La nature reflète le passé à nos yeux, afin de nous montrer les fautes et écarts qu'il a renfermés; elle nous invite ainsi à ne jamais plus les répéter.

En tant qu'être individuel, chacun de nous représente la culmination du temps, la concentration de l'espace et renferme donc la somme de tous les efforts et acquis du passé et toutes les aspirations et possibilités de l'avenir, condensées dans le présent. On peut choisir : régression ou progrès.

Il reste toujours à tout être, quelque mauvaise et étroite que soit la voie où ignorance ou mauvais vouloir l'ont engagé, une possibilité de repartir dans un autre chemin.

« Se mettre en route » signifie rejeter volontairement tous errements et résultats du passé mauvais et devenu inexistant, dès que, conscient, on se désolidarise de la mentalité de ce temps d'erreur. Peu importe le degré néfaste auquel on a pu descendre : dès la minute où l'on se redresse jusqu'au tréfonds de la pensée du cœur, on a le droit de lever la tête, et de refuser de subir les suites du passé faux.

Dès que l'on se met à réparer en soi et autour de soi les effets mauvais qu'on a semés et récoltés, dès que l'on a compris le pouvoir qu'on représente, et qu'on maîtrise et gouverne ses pensées, on a *droit* à la « rémission des péchés » et au bonheur, qu'on *travaille* alors dûment à édifier.

S'en rapporter au pardon, à la « bénédiction » d'autrui, à la guérison apportée par des drogues ou des miracles, est absurde ! Nul ne peut rien pour l'individu qui ne reconnaît son erreur et n'en sort par ses propres moyens et efforts !

Il est permis, à qui fait loyalement amende honorable, en reconnaissant torts ou ignorance, d'aller de l'avant, à tout moment, s'il en nourrit vraiment le désir. Le but est toujours là, clair et accessible aux « hommes de bonne volonté », c'est-à-dire purs et courageux.

Il ne faut pas se soumettre lâchement à une idée de fatalité, à un remords paralysant.

Il faut aussi lâcher résolument tout ce qui tient, de loin ou de près, à ce temps d'erreur qui fit dévier. Si l'on ne se décide catégoriquement à couper les liens du passé faux, nul doute qu'il ne tire en arrière et remette dans l'état mauvais; il comporte une atmosphère dans laquelle il faut volontairement éviter de se retremper. C'est sur le présent qu'il faut attacher toute son attention; c'est le moindre de nos actes d'aujourd'hui, la plus simple pensée, qui ont droit à tout

intérêt et c'est ainsi seulement que pourront se constituer les bases d'un avenir solide et juste, tel que le font entrevoir les plus belles aspirations.

Hier fut une école, une leçon, et n'existe que par ce que de bon il a pu nous apporter, par l'expérience l'observation et la conclusion tirées. Demain, sera un résultat : le total de ces leçons passées et des efforts présents se soldant en acquis, en convictions donnant assurance, sécurité, et ouvrant des voies toujours plus faciles vers des buts toujours plus élevés.

Les yeux de l'âme attentivement fixés sur le but éternel, les yeux de chair attachés à l'œuvre présente, jusqu'à la rendre toujours meilleure à soi-même et pour tous, voilà ce qui édifiera l'avenir sûr et heureux, effaçant tous les « péchés ».

Il est possible à l'homme de bonne volonté : de bon sens au cœur honnête, de résoudre tous les problèmes de l'existence. L'être arrivé à la compréhension de son but et de ses pouvoirs ne se laisse plus étouffer par aucune espèce de suggestion. Il est libre, parce que pur et désintéressé : tant il est vrai que toutes chaînes sont forgées par l'enchaîné lui-même ! Celui qui a rejeté ses propres entraves, causées par mauvaises ambitions, faux désirs ou intérêts, ne présente plus le côté faible où s'attacheront craintes, suggestions, esclavages, soumissions lâches. Celui-là, a le droit d'être libre, il avance, et tous les domaines lui deviennent accessibles, tous les acquis lui sont promis.

Le sujet spécial traité dans cette leçon demande justement que la plus pure et honnête attention soit déployée : Nous ne prétendons pas qu'il soit facile à pénétrer, au sens courant qu'on donne à ce mot : facile ce qui consiste bien plutôt à « avaler » sans attention ni effort des idées toutes faites, sans contrôle, sans intelligence ni véritable désir de compréhension. Ici, il est indispensable de rejeter les lieux communs et les suggestions; même, sont parfois bousculées des théories dites « scientifiques » et depuis longtemps acceptées, parce qu'on n'avait pas admis, dans leur « échafaudage », le principe si important de détermination par la *pensée individuelle*, comme facteur principal dans la manifestation vitale amenée par procréation volontaire; parce qu'on n'accorde pas non plus à la *respiration* la place qui lui revient dans tous les phénomènes de l'existence, parce qu'on ne sait pas utiliser cette force merveilleuse de réveil de l'intelligence et des splendides possibilités humaines latentes.

Tout être contient le principe dualiste, est de nature à la fois féminine et masculine, mais, nous l'avons dit, une seule des formes s'exprime dans l'apparence, excluant l'autre aspect. Il n'existe d'ailleurs rien dans l'univers : molécule, cellule, air, eau, minéraux plantes, qui ne marque ce principe de dualité dans la matière. Sans cette loi, il ne saurait se produire ni croissance ni progrès.

L'expression de sexe manifesté correspond à la tendance ayant prédominé au moment de la conception. La dualité existe également dans les spermatozoïdes.

Lorsqu'on a compris que le facteur déterminant en toutes choses est la *pensée*, on conclut naturellement que la prédétermination du sexe résulte d'une pensée consciente, dûment contrôlée, qui imprime volontairement la forme de manifestation choisie.

Mais il ne faut pas oublier que la qualité de l'expression de la pensée dépend des conditions existantes. Il faut donc faire le nécessaire pour établir des conditions satisfaisantes, favorables à l'obtention du résultat désiré.

Il s'agit d'examiner avec attention et intelligence les divers facteurs susceptibles d'amener au point voulu ses propres conditions, afin de s'éviter difficultés et échecs.

La maturation de l'ovule dans l'ovaire demande une période de quatre semaines avant que ne s'effectue sa pénétration dans la matrice, où il séjourne un laps de temps variant de trois à quinze jours.

Il est donc plausible d'envisager avant la procréation, un temps de préparation de six semaines, pour obtenir les résultats voulus.

La période de rétention de l'ovule dans la matrice varie selon les conditions de constitution individuelle mais elle est à peu près la même chaque mois, chez une même personne. (Résorption du *corpus luteum* par l'organisme).

Pour qu'une femme sache à quel moment elle peut ou non concevoir, il faut qu'elle parvienne à déterminer à quel moment exact l'ovule sort de la matrice, dans son cas particulier.

Dès l'apparition des règles, elle doit garnir soigneusement l'orifice du vagin avec une fine mousseline, afin de surveiller la sortie de l'ovule et examiner également, attentivement, l'urine, au cas où l'ovule s'échapperait pendant l'émission.

L'ovule présente l'apparence d'une sorte de granule de texture souple et assez compacte. Il arrive que deux ovules passent à la fois; cela indique que la femme est susceptible de procréer des jumeaux.

Il y a du reste une autre circonstance qui produit les naissances gémellaires : s'il y a relation sexuelle au moment où un ovule est sur le point de quitter la matrice, l'ovule suivant descend parfois brusquement et prématurément dans la matrice et est également fécondé. Les jumeaux résultant de ce processus sont absolument de nature, d'apparence, de caractère dissemblables --- - tels Jacob et Esaü ---- alors que dans le premier cas, c'est-à-dire, lorsque les ovules descendent par deux dans la matrice, les jumeaux sont identiques : au point qu'il est nécessaire d'apporter une grande attention pour les distinguer l'un de l'autre.

Les plus belles qualités, les plus sûrs apports légués par le père dans sa coopération à l'acte de génération, peuvent être anéantis si la pensée de la mère est discordante. Il ne faut pas oublier que la mère a une grande responsabilité et un immense pouvoir dans cette œuvre. Les résultats dépendent pour beaucoup d'elle : de la qualité et de l'orientation de sa pensée au moment de la conception.

Une préparation de six semaines, nous l'avons dit, est nécessaire pour la préparation consciente à une procréation saine et normale. Les idées de la mère, son état organique, la nature de sa pensée, de ses habitudes et occupations, tout cela influe grandement sur les résultats.

La préparation est d'ailleurs tout aussi nécessaire et importante pour l'homme que pour la femme, car, si la plus grosse et lourde part de l'œuvre appartient à la femme, qui donne la vie, l'homme participe aussi à cette transmission vitale.

On comprend ainsi pourquoi, autrefois, les fiançailles étaient plus prolongées, afin de permettre connaissance, compréhension et harmonisation des caractères et natures respectives des futurs parents. C'était une sage mesure, ainsi que celle des ablutions purifications « religieusement » observées par les époux qui voulaient être en état de procréer sainement. Ces devoirs « rituels » dont on peut retrouver les indications circonstanciées dans certains documents anciens, étaient certes de précieux auxiliaires pour l'amélioration et le perfectionnement individuel et racial.

Pendant cette nécessaire période préparatoire de six semaines, les futurs parents comprendront facilement qu'il est nécessaire qu'ils s'abstiennent de toute alimentation ou boisson excitantes, échauffantes ou fortement stimulantes. Ils doivent attentivement veiller à maîtriser leurs corps, à dominer tous élans irraisonnés, à s'alimenter très simplement et sobrement, et surtout orienter leurs pensées vers le but qu'ils se proposent, s'entretenir de sujets concernant leur désir de procréation heureuse. L'homme doit comprendre à quel point il est nécessaire qu'il parvienne à contrôler son corps. Il doit réaliser que sa compagne est un bien précieux, à lui confié, pour la

protéger, la garder de tout mal, l'assister de sa force et de sa tendresse pour la conduire en toute confiance et paix à sa réalisation maternelle.

La sécurité, le dévouement offerts par l'époux à sa compagne, sont autant de bienfaits dont l'enfant recevra sa part.

La femme, de son côté, doit nourrir des pensées de pureté, de bonté, et se concentrer sur les qualités, possibilités, du sexe qu'elle souhaite pour l'enfant à venir. Si c'est un garçon, par exemple, qu'elle attend, sa concentration sur les caractéristiques et aptitudes du tempérament masculin doit être constante, intelligente et profonde; si quelque point lui est insuffisamment clair, elle doit, aidée de son compagnon, se documenter et développer sa connaissance sur tout ce qui concerne l'enfant qu'elle désire.

Les futurs parents doivent veiller à maintenir entre eux une parfaite et mutuelle confiance et un courant de pensée harmonieux, qui facilitera tout échange et préparera une réalisation heureuse de leurs vœux.

Nous ne nous faisons pas scrupule d'insister, et de revenir, sur la grandeur, la sublimité de la procréation et des responsabilités sacrées qu'elle entraîne appeler volontairement des êtres à vivre, est l'œuvre la plus belle, la plus grave aussi; elle demande des soins, de l'intelligence, de l'amour, non simplement charnel, mais profond, pur et universel. Elle exige des cœurs et des corps sains, purs, justement unis selon les lois régissant la nature et l'homme.

Le fait de procréer inconsidérément, d'imposer la vie, par hasard, est un crime qui jette à jamais opprobre et misères sur qui s'en rend coupable. Les actes d'aujourd'hui, conscients ou inconscients, sont les bases de l'avenir. La loi de cause à effet, infailliblement opérera et le calvaire forgé pour autrui projettera son ombre sur les responsables.

Jamais assez on ne pourra dire, redire combien ce piège des impulsions matérielles, faisant semer inconsidérément la vie par simple animal désir incontrôlé représente de douleurs, de reculs, d'horreurs toujours renouvelées, créant des êtres maudits, vivantes souffrances et entraves pour eux-mêmes et pour tous.

Les animaux gardent une santé normale, parce qu'ils suivent les lois de leur espèce et qu'ils ne gaspillent pas, à plaisir, force et vitalité.

Lorsque, pendant les six semaines préparatoires, ont été observées les considérations concernant l'abstention de relations sexuelles, la sobriété d'un régime sain, rafraîchissant, composé surtout de céréales, fruits, légumes, et que furent entretenues des pensées dignes de l'œuvre attendue, nul doute que celle-ci n'apporte pleine satisfaction aux parents, bonheur aux enfants.

Dans le cas où les parents désirent une fille, l'acte procréateur devra être accompli dans les six jours suivant la cessation des règles, et non plus tard; si c'est un garçon, c'est longtemps après la cessation des règles, sans qu'il soit besoin cependant, d'attendre jusque peu avant les suivantes.

C'est la mère surtout, lorsqu'elle désire un garçon, qui doit entretenir et manifester sa forte conviction d'avoir ce garçon, et tel qu'elle le désire, doué des qualités et facultés qu'elle veut lui voir en partage.

Au moment de la conception, sa volonté doit être bien précise et elle doit participer «positivement» à l'acte procréateur qui amènera cet enfant sur terre.

La pensée positive, consciente de la mère, sera transmise à l'ovule et amènera « l'intelligence » contenue dans celui-ci, à attirer le germe masculin qui le fécondera; celui-ci sera consciemment « appelé », choisi, dirigé sur le centre de l'ovule, ou nucléus, siège de l'énergie auto-créatrice.

L'acte procréateur doit être accompli de préférence le matin, après une bonne nuit de repos. Il sera bon de prendre, la veille au soir, avant le coucher, un lavage intestinal à l'eau chaude, afin de purifier parfaitement le corps et d'éliminer toute trace d'échauffement risquant de causer quelque déviation passionnelle. Il est nécessaire de procéder à des soins de toilette et de faire une rapide ablution fraîche de tout le corps, et quelques mouvements et manipulations afin de réveiller l'activité cutanée et d'activer la circulation, la respiration, et de stimuler le système nerveux, ce qui aura pour résultat d'augmenter le degré vibratoire et son échange. Cela est de toute importance pour doter l'enfant de vigueur physique et de possibilités et talents.

L'homme, toujours dans le cas où c'est le sexe masculin qui est désiré, doit conserver le contrôle sur ses impulsions et se maîtriser de toute sa volonté, afin de laisser toute la positivité à la femme et de ne pas atteindre au paroxysme avant elle, ce qui est important; celui-ci, après la prolongation désirable, devra être atteint par les deux partis en même temps.

Il est nécessaire que la parfaite union de pensées et de cœurs, accompagne l'union corporelle et que cette union dure autant que les époux peuvent la prolonger de commun accord, ceci à cause de l'échange magnétique qui conditionne la qualité de la création. La femme donc, suivie de la pensée attentive de son compagnon, conduira l'union et y donnera tout l'élan de son amour et de ses sentiments maternels. La manifestation de son amour physique doit être forte et sans contrainte, en même temps qu'elle garde présente à l'esprit, l'idée du sexe qu'elle désire pour l'enfant. L'homme sera plus réservé et maîtrisera l'expression de son amour, se guidant sur sa compagne, qu'il laisse diriger l'expression de leurs sentiments.

Si la femme est préparée et consciente de l'immense portée de son attitude et de la concentration de sa pensée, assistée par un compagnon fortement attaché à elle, conscient de ses devoirs et possibilités et capable de se contrôler, l'union sera bénie de la venue d'un être heureux, libre et apte à mener à bien une vie consciente.

C'est, nous le répétons, *la pensée consciente de la mère* qui décide de la prédétermination du sexe, en transmettant sa volonté à l'ovule, y réveillant et établissant ainsi l'intelligence et les conditions nécessaires à la constitution du sexe choisi.

Les spermatozoïdes de nature mâle et femelle sont alors obligatoirement dirigés vers leur but, selon la volonté de la femme. Ce n'est pas la proportion numérique des germes qui décide du sexe : c'est l'attraction sympathique de l'intelligence individuelle, dirigée par le pouvoir de la pensée maternelle.

C'est la pensée consciente, qui « centralise » les germes en présence de l'ovule à féconder, et qui sélectionne, fait le choix décisif. Si la femme est insuffisamment consciente et manque de contrôle sur son organisme, il se produit, à ce moment de la fécondation, une lutte, une compétition entre les germes en présence, qui cherchent à gagner le centre de l'ovule pour s'y installer et développer.

Lorsque c'est un germe masculin qui parvient à occuper le centre de l'ovule, les autres germes masculins se groupent, s'agglomèrent autour de lui et les germes féminins restent au second plan, sont résorbés dans la tendance masculine et n'y subsistent plus qu'à titre de principe complémentaire : le sexe manifesté sera masculin, la tendance féminine ne se marquera pas dans l'apparence, mais elle accompagnera cependant la manifestation masculine durant toute sa croissance et son développement. Chaque spermatozoïde renferme toutes les caractéristiques de son sexe; choisi par la mère, en vertu du pouvoir de concentration de celle-ci, il prend sa place et décide du sexe de l'être incarné.



Un point à observer, qui a une grande importance pour aider à cette détermination du sexe : lorsque les époux parviennent à la complète union et à la plus forte expression de leurs sentiments d'amour physique, il est nécessaire que leurs regards se trouvent unis. La mère transmettra ainsi à son fils les traits virils correspondant à l'idéal qu'elle désire pour lui.

Si c'est une fille qui est désirée, la mère doit appliquer aussi le même principe de transmission de sa pensée, mais, au lieu de chercher à voir le visage et le regard de son époux, à l'instant d'union suprême, elle posera son regard sur un tableau, une statue, une image de femme, représentant à ses yeux l'idéal de perfection, de pureté accomplies dans la forme et l'expression, qui puisse réaliser dans l'avenir, l'idéal souhaité pour la mère et pour la fille.

L'homme a dans les deux cas une participation tout aussi importante; lorsque sa pensée consciente contrôle ses impulsions et veut le juste résultat en accord avec la pensée de sa compagne, il donne la direction au sperme, qu'il « discipline », pour ainsi dire; celui-ci, au lieu d'être aveuglément projeté de façon désordonnée et inconsciente, est conduit avec intelligence, et préparé ainsi à réagir ---- lorsque déposé dans l'organe féminin ---- aux ondes de la pensée de la mère.

Si c'est dans le but de créer une vie féminine, que s'unissent les époux, au contraire de la procréation d'un enfant de sexe masculin, c'est la femme qui devra rester sur la réserve, être moins démonstrative et laisser son compagnon manifester plus vivement l'expression de ses sentiments d'amour.

Afin de doter l'enfant appelé, de facultés, de qualités mentales, de propensions artistiques définies : musique, poésie, sciences, etc., outre la concentration des pensées et vœux actifs des parents sur ces sujets durant les six semaines de préparation, il sera bon qu'à l'heure de l'union, les parents se les rappellent mutuellement et se parlent des espoirs caressés. Pendant la gestation, la mère continuera à élaborer ces facultés chez l'enfant qu'elle porte, et elle en favorisera le développement par l'observation du régime alimentaire correspondant au tempérament qui comporte la nature des facultés désirées.

L'union procréatrice accomplie, toute relation sexuelle doit être bannie définitivement pendant la durée de la gestation. Il est cependant naturel que l'homme continue à témoigner à sa compagne, si elle le souhaite, une tendresse amoureuse qui la garde de toute sensation de délaissement. Plus que jamais elle a besoin de soins, de protection, d'attention et de chaude tendresse. Elle doit se sentir complètement gardée, soutenue et comprise. Toutes ses joies, toutes ses pensées influent sur l'être qui se forme en elle. La nature de tout ce qui fait sa vie, son cadre, son entourage, tout importe, non seulement pour elle, qui, en ces heures où son cœur et son intuition sont en éveil, où la sensibilité aiguë de son système nerveux en fait une véritable antenne, réagit profondément à toutes impressions, mais encore pour le petit être qu'elle porte, qu'elle crée à chaque seconde, à qui elle donne sa substance et la meilleure part d'elle-même.

Que l'homme, un instant, réfléchisse, qu'il sache voir la beauté, la sublimité de l'œuvre à laquelle il a apporté, lui aussi, sa participation d'amour, de force, de joie, d'espoir, mais à laquelle sa compagne, pendant de longs mois, doit continuer de donner toute sa vie, sa pensée et sa force, subissant maints assauts dans son cœur, dans sa chair ! Qu'il contemple avec des yeux et un cœur purs ce vivant, ce doux miracle d'amour qui produit la vie, qu'il ne reste pas inconscient et engourdi devant cette merveille !

Qu'il aime et respecte toujours plus la compagne qu'il s'est choisie et dont il a voulu que leur amour fit jaillir une vie nouvelle.

Qu'il retrouve un cœur candide et heureux devant le beau mystère d'amour ! Qu'il n'ait pas honte de servir tendrement la future mère, qu'il s'agenouille devant le doux sacrifice qui s'accomplit dans le sein de celle, qui, stoïquement souffrira l'enfantement.

Il ne peut rien perdre à choyer, à entourer ces deux êtres de chaude protection. Il donne ainsi une preuve de son amour à celle qui est sienne, plus grande, que ne le fut aucune de ses manifestations antérieures, et il prépare, au petit être enclos dans le nid maternel, une vie claire de joie et d'assurance ! Si l'homme, un instant, pouvait entrevoir quel amour ardent lui vaut sa tendresse, sa bonté en ces heures, et quelle moisson de bonheur il sème pour le petit enfant qu'il a créé, en se montrant fort et doux, en gardant de toute peine, de toute angoisse la maman, avec quel bonheur et quel reconnaissant élan il se ferait le chevalier servant de sa compagne.

Certes, c'est par ignorance, par lent endurcissement devant l'enfantement faux et devenu coupable et banal, que l'homme, petit à petit, a méconnu ce sublime et suprême accomplissement humain.

C'est aussi parce que la femme s'est méconnue elle-même, et parce que dans son abnégation et son immense besoin de dévouement et d'amour elle a rabaissé la beauté, la grandeur de sa tâche. Mais, de grâce, que tous deux redeviennent conscients et nobles, qu'ils s'aiment vraiment, lorsque, unis, ils veulent donner la vie ! Qu'ils respectent les saintes lois de pureté; que la femme soit consciente, pure, prenne enfin sa place toute-puissante par sa douce et bonne influence auprès du compagnon qu'elle aime et pour qui elle peut tant, qu'elle devienne vraiment la Mère, chérie de son époux, vénérée des fils qu'elle aura su concevoir et amener à vivre une belle existence de développement fécond, d'amour parfait de la vie et de ses créatures.

Qu'on ne voie plus des femmes alourdies, souffrantes, au masque tiré et douloureux ---- traînant ou portant parfois encore, un tout petit enfant ---- ou travaillant avec une peine dont la constatation déchire quiconque a un cœur, s'il pense à la pauvre vie qui s'élabore dans ces conditions ! Qu'on ne voie plus des hommes, véritables brutes criminelles, maltraitant des femmes prêtes à enfanter, leur imposant, ou leurs blessantes et importunes protestations bestiales, ou prétendant avoir le droit de ne pas être « privés », et bafouant, torturant la future mère par leur inconduite... Quelle détresse, quelle atroce répercussion sur le petit enfant, que l'agonie de ces malheureuses !

La terrible malédiction qui retombera sur ces êtres dévoyés, est suffisante certes, pour leur attirer la pitié de ceux qui savent à quoi les expose le mal qu'ils répandent et qu'ils devront payer jusqu'à l'ultime miette... mais, comment ne pas avoir encore bien davantage pitié de la femme, qui souffre déjà pour elle, pour lui, pour l'enfant !

Pitié pour la femme qui donne, qui porte la vie, elle est sacrée !

Connaissance, lumière, un jour, supprimeront ces conditions si dures...

L'amour conscient, pur, prédestiné, réunira les couples et préparera la venue de petits êtres bénis.

Mais ce *jour*, n'est pas un jour qui descendra du ciel dans une apothéose !

C'est aujourd'hui ---- pour tous ceux qui, comprenant et suivant la pensée contenue dans ces lignes, en appliquent les enseignements qui y sont offerts ---- c'est aujourd'hui, que doit commencer pour eux la réalisation de ce temps de paix féconde, d'harmonie, de bonheur et de bonté !

Femmes, mères, époux, pères, redressez-vous, retrouvez vos vraies natures, ne fermez pas vos cœurs, soyez nobles et conscients, unissez-vous dans une pensée d'amour vrai ! Soyez dignes d'être aimés des êtres que vous aurez créés.

Dès après la conception, tout doit être justement approprié dans la vie de la mère, à l'accomplissement de la chère œuvre de création.

Fréquentations, gens et lieux doivent correspondre à son meilleur idéal; il est compréhensible que tous propos oiseux ou équivoques doivent être évités autour de la future mère, dont l'élévation de pensée est nécessaire à l'élaboration d'une claire mentalité chez l'enfant.

Le régime alimentaire devra être bien observé et constitué avec beaucoup d'attention et de soins. Pendant les trois premiers mois : des préparations de froment variées, des fruits doux, de l'eau en boisson, une mastication soignée.

Des repas calmes et des entretiens appropriés sur les sujets qui intéressent les parents, favoriseront le développement mental de l'enfant.

Il est indispensable de n'admettre dans l'entourage de la mère que des personnes ayant sa sympathie, et possédant une culture capable de lui apporter des connaissances où elle puisera ce qu'elle désire léguer à son enfant.

Pendant la deuxième période de trois mois, il sera bon d'ajouter au régime du seigle par petites quantités, de consommer des fruits très doux et parfaitement mûrs, ce qui facilitera l'élimination et favorisera le développement des dons intellectuels et la force physique de l'enfant.

Pendant les trois derniers mois, l'alimentation devra devenir plus substantielle, tout en demeurant cependant rafraîchissante; les huiles contenues dans les amandes, noix, noisettes, seront bienfaisantes; on consommera peu à la fois de ces amandes et toujours mondées et bien mastiquées.

L'orge en bouillies, potages, boisson; l'avoine par petites quantités, sera ajoutée au blé

Les légumes apporteront des sels qui aideront au fonctionnement intestinal et à la dépuración générale.

La future mère doit faire *ses exercices respiratoires*, afin de maintenir son sang pur et d'avoir une circulation active. Veiller à sa respiration est une aide puissante pour la femme dans ces conditions; cela lui permet de prévenir et de vaincre malaises et troubles et d'établir un état de concentration et de détente, tout aussi favorable à son enfant qu'à elle-même. Une occupation *ni fatigante, ni trop absorbante*, peut être utile, afin de maintenir à l'abri de toute influence déprimante ou suggestion étrangère et inharmonieuse, qui auraient plus de chance d'atteindre la mère désœuvrée.

Un exercice physique modéré, tel que la marche journalière, non trop prolongée, est salutaire; même faite en montée, elle est bienfaisante par le massage quelle fait subir aux muscles et organes, et par l'aide qu'elle apporte à la digestion et au travail de l'intestin.

Il faut, bien entendu, éviter tous sports violents l'équitation, les efforts prolongés, les mouvements brusques comme le saut ou l'action de se baisser inconsidérément ou étirer trop longuement; tout cela doit être surveillé.

Pendant les dix jours qui précéderont la délivrance, prendre fréquemment des infusions de tilleul, sureau, mauve, graine de lin, etc.; veiller à obtenir un fonctionnement intestinal régulier; la naissance en sera grandement facilitée et le cordon ombilical marquera de lui-même l'emplacement où il doit être sectionné : à quelques centimètres du corps de l'enfant, 6 à 7 environ. Il n'y aura pas ainsi d'intervention intempestive et brutale, comme c'en est trop souvent le cas dans la pratique courante, et ainsi, le système nerveux, si délicat, du nouveau-né,

ne sera pas affecté par un choc préjudiciable, ce qui peut amener pour l'enfant du déséquilibre mental, de l'idiotie, et même l'aliénation mentale, dans la suite de son existence.

A la naissance d'un enfant de sexe masculin, il faut avoir soin de retirer le prépuce en arrière, sur le pénis, et de répéter ceci tous les jours pendant vingt-sept jours, au moment de la toilette journalière. Ceci évitera, dans beaucoup de cas, d'avoir recours à la circoncision et préviendra quantité de troubles et de difficultés dans la suite. Ces troubles sont souvent des conséquences du manque de soin accordé aux organes, dont dépend cependant l'épanouissement de l'individu, sa conservation, et la procréation.

L'enfant bien soigné sera à l'abri des mécomptes et des influences mauvaises et dégradantes qui risquent de l'atteindre par la suite, dans le monde. Il lui sera facile de résister à la tentation et aux suggestions, il saura contrôler, concentrer sa pensée et maîtriser ses organes.

La petite fille a également besoin de soins particuliers à la naissance. On lui massera délicatement, par un effleurement, les aines, en partant de la région anale et remontant aux hanches. Le fonctionnement normal des organes générateurs et régénérateurs sera ainsi établi et renforcé, et cela évitera les troubles de la formation et tant de malaises, maladies et difficultés qui sont le lot habituel des femmes.

Après la naissance d'un enfant, il est nécessaire de s'abstenir de relations, pendant les trois mois qui suivent. Il faut de quatre-vingts à cent jours pour permettre aux organes de reprendre complètement leur volume et fonctionnement normaux. Attendre quatre mois est mieux encore. Le vagin, si l'on n'observe pas ce temps d'indispensable repos, risque de rester distendu. Le fait de se soumettre à cette mesure d'attente, en permettant la reprise de l'élasticité, de la souplesse des muscles et des organes, est tout particulièrement utile pour que la cavité vaginale reprenne sa forme, et même si cette cavité était auparavant un peu élargie et ne correspondait pas à l'organe masculin, elle reprendra un volume normal et l'échange de magnétisme sexuel en sera facilité.

Pour améliorer la lactation et en corser la qualité, les préparations au blé sont tout indiquées. Les plats de blé soigneusement préparés, les flocons de blé solarisés, bien mastiqués, consommés par petites quantités; le blé cuit simplement ainsi : une tasse de blé entier trié, lavé, mis à tremper durant la nuit, cuit de quatre à cinq heures sur feu doux, consommé avec crème, ou beurre, amandes mondées, différents légumes doux, fruits très mûrs, etc.

De l'orge en boissons et potages. Pas de pain; des galettes; pas de conserves d'aucune espèce, pas de pâtisseries du commerce.

De temps à autre, du jus de raisins secs, des pruneaux cuits.

Ne pas user abondamment des légumineuses, ainsi qu'il est coutume de le faire; éviter toute fermentation, éviter également certains légumes acides.

## ONZIÈME LEÇON

-----

N'est-il pas étonnant et surtout triste, de constater combien peu de ménages sont pleinement harmonieux ! Tant de couples, même bien assortis et ayant toutes chances de mener une vie heureuse, en viennent rapidement, après une courte entente, à se trouver en désaccord sur tous les points concernant l'existence à deux, qui devrait être une continuelle joie et une ascension heureuse et féconde.

Un court, trop court temps de satisfaction, les laisse déçus, indifférents, parfois presque ennemis.

On observe un changement radical dans les façons et caractères des deux époux. Le ton de leurs voix est, ou bien lassé, ou bien impatient. Il n'y a plus de réel intérêt dans le regard banal qu'ils échangent. Lui, qui autrefois était plein d'empressement à servir la bien-aimée et se précipitait au-devant de ses moindres désirs, maintenant qu'ils vivent ensemble, il n'a plus même le goût d'aller lui ouvrir la porte, quand elle revient de faire ses emplettes, alors que peu de temps avant, il volait pour la débarrasser des nombreux et inutiles paquets de victuailles destinées à préparer mets et douceurs pour son pauvre estomac ---- qui, ma foi, n'en n'était pas plus fier pour ça ! Il la soulevait délicatement pour lui éviter même, de trébucher sur les ombres projetées sur le tapis !...

Le changement n'est d'ailleurs pas moins radical chez Elle ! Autrefois, Il représentait la somme du mieux et du meilleur ! Il était l'incarnation de son idéal. Il était le plus doux, le plus charmant, le meilleur, le plus courageux. Maintenant, il l'excède, sa voix, son rire, son geste, tout en lui, lui semble exaspérant. Il n'est pas jusqu'à ses habitudes qui ne lui soient devenues odieuses et insupportables ! Ce qui, autrefois, l'amusait dans ses manières, lui apparaît comme autant de manies ridicules. Bref, ils se supportent, et mal, mais ne trouvent ni joie, ni paix, ensemble. La déconsidération, même, les jugements critiques, sévères, finissent par se glisser.

Il est malheureusement indéniable que bien des époux passent par ces pénibles expériences.

Pourquoi en est-il ainsi, à qui est la première, la plus grande faute ?

Quand on veut se faire un jugement impartial, il faut toujours envisager les deux côtés d'une question. Il faut être absolument juste et désintéressé, examiner sans parti pris et ne pas conclure hâtivement : quel que soit le problème, il a toujours deux faces.

Il faut arriver à pénétrer la véritable cause de la misère dans laquelle se débattent et se déchirent hommes et femmes, dont le but est cependant de s'unir afin de se compléter et de s'assister. L'humanité dépérit du fait de cet antagonisme. Malgré les efforts des meilleurs, on ne parvient pas à résoudre cette question du bonheur conjugal, familial. Cela est pourtant d'une importance capitale pour la race, pour la génération future qui, s'il n'intervient pas d'entente, ne pourra, hélas, que reproduire les tristes conditions de la génération actuelle.

Bien sûr, tout le monde admet que l'ignorance seule est la cause de tout mal, et c'est juste, et c'est bien d'en être arrivé à cette conclusion, mais cela est insuffisant, et n'indique pas le chemin qui permet de sortir de cette ignorance. Cela ne donne pas non plus la possibilité de reconnaître lequel des deux époux agit en ignorant.

Nous vivons dans un monde où toute pensée prend forme. Il faut donc arriver à connaître la forme sous laquelle se réalise le mal dans l'existence.

Quand nous aurions dit que c'est, ou le mari, ou la femme, qui a tort, cela n'avancerait guère les choses, et ne ferait cesser le mal ni l'erreur. Il faut reconnaître ceux-ci, afin de les éviter et de reprendre une autre voie.

Celui qui aspire à la « rémission des péchés, à la rédemption de tout mal et malheur », doit manifester *effectivement*, par des actes conformes, sa décision et son ardeur à changer.

La vie de famille est régie par des lois et représente une science exacte, tout autant que n'importe quelle autre science. Tout autant que de n'importe quelle science, il est urgent d'en acquérir la connaissance et d'en approfondir les lois, si l'on veut la maîtriser.

Si, par exemple, on ne connaît pas les propriétés de certaines substances chimiques et de leurs réactions possibles dans certaines conditions, on risque, en les manipulant inconsidérément, des mécomptes parfois sérieux. Le dommage subi, ne donnera cependant pas la manière de les utiliser sans risques.

En manipulant du phosphore qu'on laisse sécher, on risque de le voir s'enflammer et de se brûler gravement.

On en conclut que cette manipulation est dangereuse. Cela est tout relatif, car si l'on manipule cette substance sous l'eau, on le fait sans risque aucun. On peut la tremper alors dans l'huile bouillante, la faire bouillir, elle ne s'enflamme plus et ne présente plus aucun danger.

On peut également prendre une certaine dose d'arsenic et éviter l'intoxication mortelle, si l'on a soin de garder la tête casquée de glace et de conserver les jambes en mouvement.

Connaissance de ses forces, de ses pouvoirs, donne maîtrise en toutes éventualités. Garder activité est le facteur essentiel. Rester sur la brèche, ne jamais céder au découragement, à la négativité ! Un sursaut : je veux, je peux ! Garder toujours confiance, joie et paix permet de vaincre tout !

Mais, il faut savoir où est le danger, comment le prévenir, le vaincre. Le prévenir est infiniment plus sage et sûr... et permet de garder temps, force et intelligence pour des buts plus utiles que réparer et pallier des suites mauvaises. Ainsi, pas de sacrifices pénibles, une progression continue et heureuse.

La nature ne demande aucun sacrifice à celui qui vit en accord avec ses lois C'est seulement celui qui constamment est en révolte contre elle, par ses transgressions, soit par ignorance ou égoïsme, qui doit s'amender, s'il veut reprendre sa juste place. S'il reste aveuglément enlisé dans ses erreurs et ne cherche pas à sortir de son ignorance, il périra par le jeu implacable de la juste loi de cause à effet, qui venge la nature et redresse les torts commis.

C'est l'observation des lois qui régissent l'union maritale et la vie de la famille, qui, seule, peut rendre celles-ci heureuses. La violation de ces lois entraîne malédiction, misères.

Le bonheur existe et est promis à tous; il est là, bien que parfois voilé, de même que le soleil brille encore ailleurs, même lorsqu'il fait nuit pour nous.

Certes c'est bien l'ignorance et non le manque de bon vouloir, qui cause le plus souvent troubles et détresse chez les époux. Si l'homme avait plus de connaissance des lois régissant la vie conjugale et la vie féminine; s'il la connaissait mieux, cette nature féminine si délicate, complémentaire de la sienne, il en agirait tout autrement avec sa compagne et ne la blesserait pas, ainsi qu'il le fait si souvent !

Si la femme, moins aveuglée, plus consciente, savait sentir ce qu'il y a d'involontairement exagéré chez l'homme, si elle voyait le point faible de toute cette tendresse qu'il lui témoigne avant leur mariage, si elle ne le paraît pas, dans son imagination désordonnée et sa fantaisie, de qualités et dons par trop merveilleux, elle ne retomberait pas de si haut ! Elle doit apprendre l'art d'être femme et d'amener l'homme à se montrer digne et loyal envers lui-même et envers elle; elle doit savoir le ramener ---- même si sa vie antérieure fut dévoyée et mauvaise et lui a laissé d'indésirables habitudes ---- à une compréhension meilleure de la vie. Il doit, auprès d'une vraie compagne, apprendre fidélité et respect. La femme doit savoir que le bonheur de tous deux, dépend avant tout d'elle-même. Peu importe ce qu'il fut, les erreurs qu'il commit : c'est d'elle qu'il apprendra à renier le passé faux c'est à son contact que le sentiment de sa dignité, de son devoir lui reviendra. C'est elle qui peut lui rendre toute sa beauté et sa pureté et qui lui fera reprendre contact avec le meilleur de lui-même. Elle sera la « bonne messagère »

qui lui rendra le bonheur, et il sera alors capable de le lui donner à elle. C'est là le plus beau rôle de la femme.

Mais, c'est dès les premiers jours de son mariage qu'elle doit se montrer femme et affirmer la qualité de ses sentiments et la force de son caractère. Elle épargnera ainsi à tous deux, bien des déboires, des rancœurs et de terribles erreurs. L'homme ainsi aimé sans faiblesse, sans pitié ---- qui est toujours un peu synonyme de mépris en l'occurrence ---- restera droit, pur et fidèle, sûr qu'il est d'avoir une vraie compagne, une femme et non un jouet ou une esclave.

Lorsque désunis, blessés, ils ont à guérir des souffrances, ils doivent s'avouer mutuellement fautes et regrets, car, s'ils n'arrivent pas à rétablir une harmonie permettant un recommencement sur de nouvelles bases, il feront mieux alors de se séparer, plutôt que de se martyriser et d'en arriver, peut-être, à des sentiments de répulsion. « Une maison divisée en elle-même ne saurait subsister » : Malgré tout le soin hypocrite qu'ils mettront à sauver les apparences et à paraître normaux ensemble, la nature de leurs pensées discordantes, amères et sans amour se reflétera dans leurs actes et influencera tout autour d'eux, d'une onde inharmonieuse, désaxante, semant discorde et malaise, empêchant toute réussite pour eux et les leurs.

Ils sont vraiment deux malheureux condamnés vivre ensemble une vie sans joie. En vain la femme essaie d'accepter cette vie; lui, s'efforçant d'oublier l'union fautive, laisse s'égarer sa pensée, recherche d'autres distractions, voire descend à de malpropres infidélités. La jalousie, la souffrance les torturent et ils glisseront à toutes sortes d'erreurs, de déchéances !

Triste, douloureuse situation, semant des germes de douleur jusque dans la descendance.

« L'homme est tel qu'il pense en son cœur. »

Comment la vie, les actes de ces deux êtres, aigris, nourrissant de laides pensées, pourraient-ils amener autre chose que troubles et malheurs ? On peut voir dans la société, dans le monde entier, le résultat de cet état malheureux du couple, de la famille. Les mêmes erreurs, discordes, hypocrisies, jalousies règnent et perturbent paix et travail. Les êtres, au lieu de s'épanouir, se ferment, la mentalité est faussée, la haine, l'envie ---- par pauvreté individuelle, partant collective ---- fait les hommes agressifs et durs, les peuples guerriers. On récolte ce qu'on sème...

Il est aisé de constater chez les enfants issus de couples désunis, où l'infidélité ---- qu'elle soit de pensée ou d'actes ---- laisse sa laide et triste trace, qu'ils sont, dès l'âge de connaissance, prêts à manifester les vilaines pensées qui leur furent transmises. Pères, mères, sachez-le, vos pensées et vos actes mauvais sont punis dans vos enfants. Il ne s'agit pas là de quelque vaine menace. Ouvrez les yeux, réfléchissez, vous ne sourirez plus !

L'état de la société reflète l'état de la famille et de l'individu. La masse, volontairement passive et ignorante par paresse, erre, végète, souffre, trahit ses buts. Vivant dans la crainte, elle cherche à lutter, à imposer brutalement sa force. Elle combat des moulins à vent, cependant qu'en elle, gît la cause de tout le mal qu'elle impute aux autres !

Les individus se groupent et dépensent force, temps, à poursuivre des buts de libération illusoire. Ils se donnent des maîtres, par incapacité à se gouverner et contrôler individuellement.

Dérisoirement, injustement, ils crient après ces maîtres, parce que ceux-ci ne parviennent pas à leur assurer le bonheur et la paix ! Mais l'ont-ils eux-mêmes ces malheureux, le bonheur qu'on leur réclame ? voyez-les eux-mêmes ! Sont-ils les êtres purs, clairs et forts que doivent être des guides, quand il en est besoin ? Voyez leurs compagnes, sont-elles des épouses heureuses, accomplies ? Leur descendance est-elle forte et saine ? Leurs intentions sont-elles toujours pures ? travaillent-ils vraiment, vivent-ils la vie qu'on peut prendre comme exemple ? De quel

droit, les critiquez-vous, les caricaturez-vous ? Vous les avez choisis ! vous consentez à les adorer parce qu'ils sont puissants : de cette puissance que vous leur déléguez ! Que ne vous tenez-vous, vous-même, sous un digne contrôle, que ne vous en rapportez-vous déjà, dans votre propre vie, dans votre foyer, aux dictées de votre conscience ! Que n'êtes-vous purs et droits déjà vis-à-vis l'un de l'autre, époux hypocrites; pères, mères sans conviction, que ne remplissez-vous votre devoir vis-à-vis de vos propres enfants ! Le jour ou vous ferez déjà simplement cela, vos maîtres baisseront la voix, n'en doutez pas !

Jusque-là, ne vous en prenez qu'à vous-mêmes, si vous êtes asservis, exploités, livrés à la misère, à la maladie, à la guerre ! Vous préparez vous-même le troupeau lamentable ! A quoi bon poursuivre des chimères et voir la solution là-bas, là-haut, sentir les obstacles, chez cet autre, en ce peuple... !

Il n'y a de solution heureuse pour l'humanité que dans le *redressement individuel*. Tous chemins collectifs pour retrouver harmonie et bonheur sont des illusions, dont le réveil, toujours le même, est douleur et souffrance pour la masse aveugle. Il faut enfin que l'homme se réveille; les temps ont marché, l'époque de la sauvagerie aveugle n'est plus. Il est temps de comprendre que bonheur, épanouissement et paix ne viendront pas par révolutions, actes sanguinaires, régressions, mais bien par Connaissance et Evolution !

Depuis des siècles, certains êtres plus avancés, plus conscients, de temps à autre, se lèvent et crient ce que nous redisons là. De tout temps, il y eut la prescience des chemins clairs menant à la réalisation dans la paix et l'amour. Ceux qui ont senti que l'humanité se fourvoyait et prenait la mauvaise voie pour trouver le sain équilibre, ont essayé déjà d'arrêter, de redresser l'erreur. Leurs voix ont laissé des échos, préparant pour ce temps, la réalisation de leurs altruistes vœux. Ils n'ont pas abouti, ces devanciers, parce que « les temps n'étaient pas mûrs », parce qu'eux-mêmes ne possédaient pas toujours la connaissance complète des lois de progrès et d'évolution:

Respiration attentive, Alimentation pure, Procréation *consciente* !

Tant que l'individu, la famille n'appliqueront pas justement les lois et règles régissant ces trois domaines, point de paix, de santé, d'harmonie, de bonheur, de progrès, en l'homme ni dans l'humanité !

L'ignorance concernant les questions de l'union conjugale et de la procréation est un fléau ! Il faut acquérir la connaissance de cette Science admirable qui tient tout le bonheur.

La vie quotidienne est devenue un à peu près, fait de satisfactions matérielles, fausses, de misères écœurantes. Pour parer à la lassitude qu'elle crée, l'individu laisse flotter sa pensée dans le domaine des fantaisies et des illusions. Il préfère le mensonge et la fiction à cette réalité laide qu'il s'est construite. Il glisse à des distractions qui détruisent en lui courage et foi, qui souvent l'avilissent.

Que de temps, d'énergie gâchés, qui, appliqués à la pénétration du problème de l'existence réelle, feraient de l'accomplissement de la vie présente, la réalisation de l'idéal le plus beau !

La science de la vie individuelle et familiale est la plus ignorée, la plus négligée, *et elle est la plus importante de toutes* !

Il n'est pas étonnant, si l'on y regarde de près, que l'homme soit resté si éloigné de la connaissance de tout ce qui le concerne en propre. Ne lui fait-on pas délaissé, oublier la vraie concentration qu'il devrait exercer sur son être profond, en lui promettant un Dieu qu'on situe au dehors de lui-même ! En lui faisant perdre de vue conscience et dignité, pour le soumettre à des pouvoirs illusoires !



Chercher Dieu dans des domaines lointains, inaccessibles... « Cacher » à cette divinité « farouche », ses crimes, ses imperfections, voilà ce qu'a imaginé l'homme comme loi de droiture. Fourbe, hypocrite doctrine ! *Dieu est en chacun* et sa voix se manifeste par la *Conscience et l'Amour* ! Chacun ne relève que de sa *conscience*, mais, qu'il ne s'y trompe pas, elle est le plus implacable des juges et ses sanctions sont terribles : « Que craindre, sinon soi-même ? »

Peu importe que soient soigneusement dissimulées les hontes et bassesses que fait commettre la corruption des corps; les pensées impures les plus secrètes ont une réalité qui causera le mal et ce mal infailliblement retombera sur son auteur !

On est jugé selon ses pensées et ses œuvres, et non selon paroles ou apparences.

Pour que l'union procréatrice soit bonne, autant aux époux qu'à l'enfant attendu, il est indispensable que l'amour complet, l'affection pleine de tendresse attentive et dévouée en aient amené le mutuel désir. Il sera tout simple alors, de rendre cette union génératrice de puissance, d'harmonie, redoublant santé et force féconde, en chacun des deux compagnons.

L'échange de magnétisme de l'étreinte conjugale sera ainsi puissant et prolongé d'un commun accord, ce qui contribue tout autant à assurer santé et longévité du couple, qu'à procréer des enfants vigoureux et bien doués.

L'usage rationnel des fonctions génératrices, en accord avec les lois et époques favorables, profite aux deux partenaires et constitue un apport d'énergie, tout autant que la consommation d'aliments contribue au renouvellement et à l'enrichissement du sang.

L'usage immodéré, déréglé et ignorant des organes génitaux, amène des résultats plus néfastes que ne le saurait faire n'importe quel autre écart ou intempérance. Il constitue un crime contre la vie, en sapant à la base, la santé, la vigueur, l'intelligence de la race.

Comme nous l'avons remarqué déjà, les égarements ne sont pas imputables à l'un plus qu'à l'autre des époux. Cependant, afin d'éviter de retomber dans leurs fautes, il leur faut connaître ces fautes.

L'homme est excusable dans une certaine mesure, tant que, peu conscient et évolué, il croit trouver dans la satisfaction et l'emportement de sa passion, le bonheur qu'il *sait* exister dans l'amour.

Mais la femme, d'essence plus délicate, dispose de connaissance, de pouvoir et d'autorité pour modifier ces tendances brutales et aveugles à l'assouissement sans frein ni sentiment. C'est elle qui doit décider des rapprochements qu'elle consent et ceci, déjà, le premier jour du mariage.

Même si l'homme vient au mariage selon les coutumes odieuses, qui lui permettent d'être déjà lassé et nanti d'habitudes mauvaises, elle peut encore l'amender. Si, dans son ignorance coupable, il ne veut pas entendre raison, elle ne doit pas se soumettre; elle doit rester libre et souveraine; elle y réussira si elle est intelligente et pure elle-même. Il ne tardera pas à s'incliner, à la respecter, l'aimant davantage parce qu'elle l'a relevé de sa déchéance. Cela se pourra facilement au début, alors que plus tard, si elle s'est abaissée elle-même, il ne croira plus en elle.

Si l'amour vrai, c'est-à-dire, doublé de respect, d'estime et d'affection, fut le vrai motif du mariage, nul doute que le plus mauvais passé ne soit rapidement redressé, oublié.

La coutume absolument fautive, de garder la femme dans une complète ignorance, quant à la nature de l'union physique, jusqu'au mariage, fait s'ensuivre que le jour du mariage permet, si

l'homme n'est pas délicat, conscient de son devoir et maître de son organisme, que de véritables crimes se commettent par l'abus d'un acte qui doit toujours être mutuellement désiré et consenti, et accompli avec tact, modération et contrôle.

De vagues instructions, émanant la plupart du temps de personnes ignorantes ou mal informées, font que la femme (comme d'ailleurs, l'homme) est plutôt desservie par ces conseils, souvent plus nuisibles qu'utiles, parce que n'ayant rien à voir avec son cas particulier.

Il est également faux de vouloir attendre que ce soit le mari qui éclaire et guide sa femme ! Imaginez quelles notions et lumières il possède, dans la plupart des cas, sur la physiologie féminine et quel délicat psychologue il sera, quand, ayant lui-même souvent mal vécu, il prétendra juger de ses sentiments à elle et de l'opportunité de ses manifestations à lui !

Malheureusement, c'est encore un fait possible, que la femme croie devoir se livrer dès le premier soir du mariage à la fantaisie du mari !

Il faut que la femme soit consciente de ce qu'elle accepte et qu'elle soit surtout persuadée de son droit entier de disposition d'elle-même; qu'elle sache qu'en aucune façon, elle n'a l'obligation ---- le mot déjà, est une insulte ---- de se soumettre à des caprices et à la satisfaction de désirs qu'elle ne partagerait pas. L'homme et elle-même doivent savoir qu'elle s'appartient en propre et qu'elle reste toujours seul juge de l'opportunité de l'union. Toute étreinte imposée à la femme est un crime. Maintes jeunes femmes peuvent être ruinées sexuellement, écœurées et rebutées à jamais par suite des tentatives d'un mari bestial. S'il pouvait savoir ce qu'il détruit, quel dégoût se manifesterait dans la suite, par l'effet du trouble irrémédiable apporté ainsi dans les courants magnétiques des deux partenaires !...

Souvent cet état de dégoût prend chez la femme un caractère inguérissable, et va s'aggravant toujours davantage. Il est même souvent impossible de remédier à cette sorte de répulsion nerveuse qui la détraque autrement qu'en la soustrayant à de nouveaux contacts de l'individu qui l'a blessée.

Une autre union plus juste et conforme est quelquefois l'unique moyen de la rendre à nouveau capable d'être femme et de rayonner son amour.

Il est d'ailleurs peu probable que la femme soit en mesure de goûter complètement l'union dès le début du mariage. Il faut une accoutumance; les vies nouvellement liées, les habitudes, tout devrait, avant *l'union*, s'harmoniser doucement. Alors, spontanément la femme répondrait aux affectueuses tendresses de son compagnon, et c'est alors seulement, qu'il serait juste et indiqué d'accomplir l'union maritale.

Il serait juste que le jour du mariage soit considéré comme sacré et que son souvenir puisse se garder pur.

L'homme doit se rendre compte que la femme n'est pas toujours disposée à répondre à sa tendresse, mais qu'il y a surtout, de par les lois physiologiques, certains moments spécialement indiqués qu'elle respecte et suit.

La femme très délicate n'accepte le témoignage d'amour, que si elle est approchée graduellement et très doucement. Des paroles douces, des caresses délicates, un tact parfait l'amèneront à répondre aux vœux de son compagnon, alors que la moindre trivialité ou hâte peut la repousser sans appel.

Lorsque les avances de l'époux en vue de la caresse et de l'étreinte, n'agrément point à la femme, celui-ci ne doit jamais insister. Il y va tout autant de son bien que de celui de son épouse : ils ne bénéficieront l'un et l'autre de l'échange, que s'il y a libre et spontanée participation et consentement mutuel.

Lorsqu'elle est graduellement et correctement amenée à reconnaître et partager les intentions masculines, la femme reste jusque dans un âge avancé, en mesure de répondre aux vœux de son compagnon, avec la même tendre ferveur qu'aux premiers temps de leur union.

Il faut également que l'homme sache que lorsqu'une femme exprime son amour et marque son désir de reposer dans les bras de celui à qui elle s'est donnée et qui représente pour elle, appui et idéal, cela n'indique pas toujours qu'elle désire l'union complète.

Lorsqu'en toute confiance et tendresse, reposant l'un près de l'autre, ils s'entretiennent de ce que de meilleur, ils rêvent et accomplissent, qu'ils jouent, rient et chantent comme des enfants heureux, le simple contact de leurs mains unies, de leurs visages posés joue à joue, l'échange magnétique et puissant émanant de leurs cœurs battant doucement l'un contre l'autre, l'apaisement de leur simple rapprochement, tout cela, tendrement les comblera, apaisera leurs cœurs et élèvera leurs sentiments jusqu'à la conscience d'une affinité parfaite. Ils seront tous deux fécondés, purifiés et fortifiés par l'échange magnétique causé par ces caresses pures, et leur bonheur sera aussi grand que celui apporté par l'union complète.

Ce doux et pur contact d'amour, lorsque les époux sont vraiment harmonieux et sont parvenus à exercer un contrôle suffisant sur leurs corps, a bien plus de valeur pour la santé et le développement général, que les façons courantes, anormales et bestiales, consistant en déchaînements et brutales satisfactions passionnelles.

L'homme se trompe lourdement quand il s'imagine que lorsque la femme exprime son désir d'abandon et de tendresse, voire même de caresses, elle souhaite toujours l'étreinte complète. Rien n'est plus faux, et, même si elle souhaitait cette caresse dernière de l'union, il serait néfaste de négliger les doux échanges qui doivent la précéder, pour qu'elle soit pleinement apaisante et salutaire aux deux époux.

Il se peut que dans son ignorance des lois et par trop de faiblesse dans sa tendresse, la femme consente à l'union, sans que lui soient préalablement accordées les délicates attentions et caresses qui lui sont indispensables pour que s'épanouisse son être; mais l'étreinte non précédée de paroles et de rapprochements délicats est mauvaise pour tous deux et finit par détruire toute attraction et harmonie et mettre en danger l'amour. La santé, même, se ressent de l'imparfait échange de magnétisme, insuffisant et contrarié.

La nature, pour assurer sa perpétuation, a prévu le summum de l'extase physique dans l'acte amenant la reproduction de la vie. La parfaite paix et plénitude, résultant, pour un couple, d'une union juste et respectueuse des lois, est certes l'état où la joie, l'harmonie, la puissance féconde dans la détente et la bienveillance, parviennent à leur complète expression. Pureté, santé, intelligence, amour universel, se révèlent par une compréhension plus large, une assistance mutuelle efficace dans un travail utile. Développement des facultés, progrès continus, sont les bienfaits découlant du respect des lois de l'union humaine, soit en vue de la plus sublime des tâches : la procréation ---- pour ceux qui sont en mesure de l'accomplir ---- soit en vue de leur propre régénération, pour ceux qui veulent parvenir à l'état de force, de santé, d'intelligence, leur permettant d'y prétendre quelque jour.

Il est juste, lorsqu'on a étudié et compris cette question sous son jour naturel, si simple, de se mettre en mesure de conduire au mieux, par un contrôle parfait du corps et de la pensée, les conditions de rapprochement et d'étreinte.

Lorsque la pensée, pure, dégagée de toutes basses suggestions et entraves causées par l'état d'un corps malsain, peut librement suivre et diriger l'union, les enfants procréés seront beaux, purs et vigoureux et les individus seront libérés des chaînes avilissantes de la passion bestiale. Rien n'est plus beau que l'union de deux êtres conscients, purs en leurs cœurs et dont le but est

d'atteindre, par ce moyen d'épanouissement, au meilleur développement possible en vue de l'emploi de leurs forces et intelligences dans la présente existence.

Mortification, ascétisme sont mal interprétés et causent plus de vices hypocrites que de libérations ! Purifier corps et pensée d'abord, et tout s'ensuivra, selon les lois naturelles et divines.

Dans un couple, l'homme et la femme doivent se compléter harmonieusement et doivent échanger et mêler librement leurs courants contraires, afin d'amener complète satisfaction et paix.

Lorsque deux époux désirent s'unir, il faut que tous deux, comme d'ailleurs dans tous les actes de leur vie commune, agissent de consentement mutuel, et qu'ils soient également décidés à recevoir et à donner le plus de joie, de bonheur possibles. Si, à l'un ou l'autre, cet entrain, ce désir, font défaut pour une quelconque raison, il est préférable de s'abstenir. L'un et l'autre auraient à souffrir de la transgression, qui ferait, l'un, se soumettre à l'autre sans joie.

L'étreinte sexuelle est le suprême degré de la caresse corporelle; si elle ne donne pas égal bonheur aux époux, c'est qu'une loi naturelle est transgressée et les deux ont à en souffrir.

Il peut arriver parfois, en suite d'éducation faussée et hypocrite, qu'une femme *croie* devoir se montrer froide et réservée, même alors qu'elle partage les sentiments de son mari. Craignant de paraître dépravée ou impure, elle croit devoir éviter toute démonstration. Cela est absolument néfaste pour son équilibre nerveux et pour son développement général et a de très fâcheuses répercussions sur son compagnon, et sur ses enfants, quand elle en a, dans ces regrettables conditions.

Naturellement, l'homme souhaite donner le bonheur à sa compagne; il est parfois, même inconsciemment, déçu et dépité de n'y point parvenir. S'il a pour elle une respectueuse tendresse, il essaie, puis renonce et leur union devient froide et sans vie, souvent sans harmonie; s'il est de nature grossière, il cherchera peut-être ailleurs celle qu'il pourrait rendre heureuse. Dans les deux cas : troubles, souffrances, erreurs, enfants maudits !

Si la femme, plus consciente, savait diriger l'union être elle-même une compagne pure, saine et équilibrée donnant expression à son amour, les cas d'infidélité masculine seraient infiniment rares.

C'est par dépit, détresse, souvent, que les époux déchoient. Ils doivent s'éduquer. Il faut, pour que la femme ait plein pouvoir dans ce domaine, où elle est maîtresse parce que mère, qu'elle fasse respecter les lois et conditions physiologiques qui règlent sa vie féminine. Il faut que l'homme apprenne à la connaître complètement et à la suivre, qu'il sache dominer, maîtriser ses passions, qu'il veuille devenir digne d'avoir une vraie compagne, aimée, respectée, qui l'amènera à son complet bonheur et lui permettra une vie droite et féconde.

Tout ceci n'est pas une illusion de l'imagination. L'homme et la femme sont deux êtres faits pour vivre ensemble une vie harmonieuse de paix et de progrès, une vie qui permette leur épanouissement et prépare celui de la descendance.

Assez gémi sur ces fictions coupables et démoralisantes qui présentent l'homme comme un « misérable pécheur » et la vie comme une « vallée de larmes » ! Arrière ces suggestions criminelles qui veulent empêcher l'homme de rejeter le péché, de se libérer de l'erreur qui l'accable !

Pécheur ? hier, oui, peut-être ! Mais plus aujourd'hui ! Celui qui *maintenant* reste à se lamenter et continue d'errer, est tout simplement un pauvre sot !

La vie une vallée de larmes ? Oui, jusqu'aujourd'hui, jusqu'à ce que la lumière bénie de la connaissance soit venue démasquer *dans* l'individu la source de ses larmes, de sa misère, mais plus maintenant, pour celui qui, intelligent, a compris qu'en *lui* était le mal et qui bravement, travaille à l'extirper.

Joie, au contraire ! attrait puissant que la vie, pour celui qui *sait* que tout est en lui, qu'il *possède* tous pouvoirs de libération ! Il ne regarde pas à l'état où il se trouve présentement, il ne gémit plus sur ses erreurs passées ! Il *sait* qu'il peut aller de l'avant, qu'il *faut* qu'il aille de l'avant ! Il voit la tâche à accomplir, il s'y met sans tergiverser, il a foi et confiance, parce qu'il a enfin compris que tout mal est, dans le temps, une étape à franchir, qu'il *faut* la franchir et que si, conscient et éclairé, il s'y emploie, il peut abréger les temps d'épreuve.

Il sait bien que, ne le voudrait-il pas, il *doit* avancer, mais que, s'il y emploie son intelligence et sa volonté, au lieu de continuer à errer sans fin dans la voie de l'expérimentation tâtonnante, il peut gravir, *clef* en main, les échelons qui le conduisent à sa réalisation, non pas dans l'avenir d'un paradis de nuages, mais dans sa vie présente déjà.

C'est un devoir pour l'homme que de se développer et d'employer les moyens qui peuvent concourir à ce développement !

Eh bien ! tous les chercheurs de Jouvence n'ont rien trouvé, et pour cause, qui vaille, pour amener ce développement, l'Immaculée Conception obtenue par la régénération individuelle, et l'épanouissement complet des individus par l'union correcte et la procréation saine et consciente.

Il est ridicule et coupable de traiter ces questions avec hypocrisie et réticences; il est temps de rejeter ces barrières qui ont causé tant de désastres ! L'impureté de la pensée n'existera plus, quand les individus sains et justement unis trouveront paix, idéal et plénitude dans leurs propres foyers.

Les facteurs magnétisme, électrisme, vigueur corporelle, doivent concourir pour rendre l'union parfaite. Ainsi qu'on l'a compris, il est néfaste de s'unir quand l'un des deux époux est fatigué, soucieux, triste ou malade; la complète participation joyeuse et paisible de la *pensée* consciente étant indispensable.

Il faut, pour qu'un couple soit justement assorti égalisé : harmonie de pensée, même but, idéal et niveau spirituel, et vibrations corporelles contraires.

Parvenir donc, à prolonger l'échange, en faisant durer l'union pendant plusieurs heures en vue du développement corporel et mental, est absolument nécessaire.

Cela, bien entendu, ne s'acquiert pas tout de suite, il faut longuement, patiemment observer les règles et applications relatives à cette question.

Il faut, *avant tout*, cela est certain, obtenir la pureté du corps par les soins indiqués et observer un régime non carnivore, sobre et intelligemment compris. La qualité de la mentalité en sera changée, améliorée et permettra de se libérer des suggestions basses et asservissantes qui ploient tant de pauvres individus sous le joug charnel.

Au début, la plupart des hommes sont incapables de parvenir à se dominer et à conduire ainsi qu'ils désirent, leurs manifestations. Qu'ils ne se découragent pas; avec de la persévérance, ils y parviendront, s'ils ne négligent, à côté, aucun des moyens indiqués pour libérer et redresser leurs corps et leurs pensées.

Lorsqu'ils auront acquis l'expérience suffisante, ils seront capables de prolonger la durée de l'acte, de une à plusieurs heures, et les deux partis constateront alors qu'ils auront goûté ainsi

une satisfaction plus grande et qu'ils n'éprouveront pas nécessairement le désir de terminer l'union par un orgasme, à moins que cette union ne soit accomplie en vue de la procréation.

Ainsi conduite et restant tout le temps sous le contrôle des participants, l'union est une régénération et un épanouissement. La volonté seule est guide et, lorsque la procréation est décidée, les deux organismes, sains, vigoureux, harmonieux, sont prêts à léguer une vie parfaite.

La différence existant entre cette union heureuse, apportant bonheur et plénitude, et la manière courante qui ne demande en général que quelques minutes, et amène un orgasme prématuré, d'un effet déplorable sur le système nerveux et cérébral, n'est pas niable.

Lorsque deux êtres harmonieux, purs et désireux de s'unir vraiment, connaissent cette étreinte prolongée, leurs cœurs, leurs pensées s'unissent toujours plus profondément et véritablement. Ils sont toujours plus affectueux et tendres, toujours plus compréhensifs et attentifs l'un pour l'autre, tout leur devient facile et ils parviennent à écarter tout mal de leur voie.

Bien peu comprennent les bienfaits procurés au couple par l'échange et l'union corrects entre époux conscients.

Le liquide séminal est le facteur de transmission de la vie; il sert tout autant à la *régénération* organique de son possesseur, qu'à la *génération*. L'homme a tout intérêt à le garder précieusement et à ne l'émettre que pour le but bien défini de procréation.

La résorption de ce liquide séminal par l'organisme a pour résultat de vivifier celui-ci, d'augmenter la qualité de son débit vital et cérébral. Cette substance résorbée est utilisée par l'organisme pour la réfection et le renforcement de la matière cérébrale et du système nerveux, et toute l'activité fonctionnelle générale en est intensifiée et améliorée.

Une pratique fort courante, en raison de l'ignorance régnant dans ces domaines, et tout particulièrement néfaste pour le système nerveux des époux, est le retrait précipité de l'organe masculin juste avant l'orgasme.

Le mode d'union rationnel et *normal*, évite cette redoutable infraction, qui bouleverse les courants magnétiques et empêche l'action bienfaisante que doit apporter l'union correcte.

Les deux époux doivent se tenir mutuellement au courant de leur état, afin d'éviter tout mouvement, lorsque risquerait de se produire prématurément l'orgasme, afin d'éviter le dénouement brutal, préjudiciable à tous deux.

Afin que l'échange des courants soit aussi profond et intense que possible, il est nécessaire que l'un des époux soit positif, c'est-à-dire se comporte démonstrativement, activement, et que l'autre demeure passif.

L'état actif amène l'expression des sentiments à son maximum; l'état passif consiste à garder calme et réserve pendant l'étreinte.

Si les deux partis sont exagérément positifs, il se produit un gaspillage de forces qui les affaiblit et débilite tous deux. Celui qui reste passif, est réceptif et profite de l'absorption du courant vivifiant, qui à cet instant circule intensément.

Il est naturel, normal, que la femme soit plus positive durant une période de dix à quinze jours chaque mois. Cette période commence généralement une semaine après cessation des règles.

Pendant à peu près une semaine après les règles, la femme est généralement passive. Il est indispensable de respecter ces règles et de mener l'étreinte d'après ces observations.

Lorsque les époux décident que c'est la femme qui sera positive, active pendant l'étreinte, elle communiquera ses vibrations par une expression vive et exubérante de ses sentiments. L'homme, qui restera passif, absorbera alors l'électro-magnétisme ainsi dégage.

Dans le cas où l'homme doit être actif, les conditions contraires doivent être observées.

L'union ainsi dirigée et contrôlée en vue d'un échange parfait, procure des bienfaits inappréciables. L'homme, lorsqu'il reste passif, profite grandement du rayonnement féminin, mais il est bien entendu qu'il doit absolument éviter toute émission de liquide séminal sauf, bien entendu toujours, en cas de procréation désirée.

Si c'est la femme qui demeure passive, le rayonnement masculin est absorbé par son organisme, qui en est puissamment vivifié à condition qu'elle ne parvienne pas à l'orgasme.

Il est donc clairement établi qu'à moins de procréation désirée, il est utile que celui ou celle qui tient le rôle passif n'atteigne pas à l'orgasme.

L'observation de ces règles assure les grands bienfaits de l'union pour l'un et l'autre des époux.

Il est inutile de dire que l'échange et l'équilibre harmonieux ne peuvent être établis que si les époux sont absolument fidèles, et que tout échange avec un tiers est exclu. La conséquence désastreuse de ces « mélanges », dérange et perturbe les courants magnétiques et le système nerveux, et amène la destruction de l'amour dans chacun des partis.

En toutes circonstances, quels que soient les instincts et propensions physiques, il faut toujours s'adonner à l'union avec une grande modération, sinon, se perdent la sensibilité, la vitalité et la vigueur.

Lorsque l'union est trop fréquemment accomplie, l'organisme n'a pas le temps nécessaire pour rétablir son équilibre et ses conditions magnétiques, et l'épuisement, le manque d'intérêt remplacent la joie et la plénitude que donne l'observation des justes lois.

Il faut donc que les deux époux ne s'unissent que lorsque tous deux en éprouvent pleine joie, et dans un mutuel élan et consentement, ce qui est courant, lorsque les compagnons sont en harmonie et en bonne santé. L'union ne devient alors jamais une habitude, mais un moyen d'expression d'amour et de joie de la vie à deux.

Cela varie selon les individus d'après le degré de vitalité, d'après l'orientation de la pensée, du but, etc., mais les époux vivant cœur à cœur, parviendront très bien à déterminer leurs propres règles en s'essayant à s'observer et à se connaître avec toujours plus d'affection et d'intérêt.

Dès que la compréhension se développe sur ces questions, tout se modifie. La moralité des époux, leur vitalité, leur intelligence, la nature de leurs échanges en toutes circonstances, tout s'harmonise comme par enchantement. Ils connaissent paix, joie, espoir et accomplissent leur mission au mieux de leur développement et du bien commun.

Pour les individus moralement développés, l'étreinte conjugale prolongée et la conservation des fluides vitaux sont des facteurs éminemment bienfaisants, provoquant épanouissement organique et cérébral, empêchant tous troubles. Il est certain que ce degré ne peut être atteint que par l'individu conscient, purifié, capable de se contrôler et de se diriger par sa volonté et son intelligence : ayant donc atteint à un certain degré de développement moral.

Pour arriver à cet état de plénitude, de paix, que confère l'union juste, il faut savoir, il faut comprendre que l'amour est autre chose, de bien plus grand, de bien plus fort que ce que donne l'union corporelle seule.

Les sensations physiques, pour fécondes qu'elles soient, n'amèneront jamais les émotions sublimes qui unissent l'Être à l'Être par la profondeur de l'union d'âme.

Le véritable amour ne peut être sans cela.

## DOUZIÈME LEÇON

-----

Pour étudier avec fruit ce sujet si important des relations sexuelles, il est bon de se rappeler que tout, dans la nature, se présente sous l'aspect d'un principe trinitaire, dont l'une des manifestations, prédominante, indique les caractéristiques spéciales. L'homme est, lui aussi, gouverné par cette loi; il est, ou physique ou spirituel ou intellectuel de tempérament, de base, et présente les particularités spéciales de la prédominance qu'il marque dans sa manifestation.

Mais trop souvent, au lieu de vivre selon les directives que lui indique sa propre nature, il se laisse influencer, gouverner par les circonstances et les suggestions, et finalement dévie, trahit ses buts et agit d'une manière inconsciente, souvent indigne de sa qualité d'être humain.

Les individus qui se laissent flotter, ne développant ni observation, ni concentration, ne permettant par conséquent plus à l'intuition, au principe juste résidant en eux, de les guider, errent et agissent au hasard; ne sachant pas même, lequel des trois aspects de la vie ils manifestent, ils sont, par suite, toujours ballottés, inconsistants et en contradiction avec leurs possibilités et nature. Il faut se connaître en vue de parvenir à utiliser au mieux ses dons et facultés, et connaître ses déficiences afin d'y remédier et de créer rayonnement et développement individuel.

Se connaître d'abord, et aussi se faire règles et avis personnels, savoir aussi que l'état corporel influence grandement : favorisant ou entravant l'activité mentale et les aptitudes morales !

Les idées que forme un individu en mauvais état de santé, de dérangement fonctionnel, ne peuvent être saines et agir favorablement en vue du redressement de l'état mauvais, parce qu'elles ont causé le chaos dans le cerveau. Ceci arrive à former un état de désordre réagissant du corps au cerveau, du cerveau sur l'organisme. Il faut sans tarder se reprendre en main, décider de ne pas s'abandonner à ce courant d'incertitude et de trouble. Il faut surtout admettre que la cause est dans le corps malade et impur, dans la pensée déviée, et travailler sans tarder à redresser *effectivement* ces conditions, en remettant de l'ordre dans les fonctions organiques, d'abord.

Il ne faut pas se perdre en reproches contre autrui, contre l'époque, en abstractions philosophiques : il faut se mettre à l'œuvre sur l'organisme. Il faut tirer de l'état mauvais les conclusions et avertissements qu'il comporte; modifier la façon irréfléchie de penser et de vivre qui a permis que s'implantent les erreurs et leurs pénibles résultats. Sinon, on croulera toujours plus bas dans la souffrance et la boue, dont pour sortir, il faudra toujours plus de temps et d'efforts.

Tant que l'on n'a pas parfaitement défini sa véritable position dans l'existence et ses relations avec la nature et ses lois, on se trouve constamment en face de problèmes inextricables. Les plus sages, tant qu'ils n'ont pas réalisé ces nécessités de vie conforme à leur tempérament, restent incapables de trouver leur propre solution et échouent dans les efforts faits pour éclairer et guider leurs semblables. Ce sont eux-mêmes qui posent des problèmes inutiles, par leurs conceptions erronées entraînant complications et abus.



Il faut reprendre la recherche au début, étudier la nature humaine et les lois qui unissent l'homme à la nature et les individus entre eux, afin de vivre dans le respect des lois naturelles. La nature est là pour aider, servir l'homme, et y est toujours prête, mais elle ne manque pas de punir avec tout autant de régularité ceux qui vivent en désaccord avec ses lois immuables. Il n'y a pas là, cruauté ni sévérité implacable et décrétée par quelque volonté cruelle, mais bien tout simplement aboutissement, juste résultat de l'infraction, se manifestant par des conditions, des conséquences faussées, perturbant le libre jeu de la vie qui doivent être rétablies, réparées par l'auteur de la dérogation.

En raison des trois facteurs fondamentaux représentés dans l'individu, la loi de conservation de la vie agit selon le sens déterminé par la tendance prédominante chez cet individu; soit, chez le « physique » par les moyens pouvant concourir à renforcer et équilibrer la santé corporelle, en vue d'assurer la conservation matérielle, permettant aux deux autres tendances de progresser. Cependant, le tempérament *physique* doit, ainsi que les tempéraments *intellectuel* et *spirituel*, garder parfait contrôle sur son fonctionnement organique et ne pas se laisser entraîner par ses propensions matérielles plus marquées, s'il veut se développer et devenir maître de son existence. Il se peut que les transgressions dans le domaine de la vie corporelle et sexuelle soient moins rapidement châtiées, que chez le spirituel ou l'intellectuel, mais la sanction n'en surviendra pas moins.

Plus on est affiné, conscient des lois naturelles, plus la responsabilité encourue est grande et plus sévère la juste punition d'actes faux, commis par lâcheté. Ainsi, « chacun est à lui-même sa propre loi » se connaissant, il est libre d'établir ses règles de vie et de se libérer ou de continuer à rester esclave. Apprendre, comprendre, travailler à son affranchissement, ou croupir dans son ornière, sont les deux possibilités.

L'opinion courante est que les relations sexuelles sont nécessité absolue pour tous individus indifféremment et que les sensations passionnelles résultant de leur accomplissement sont un devoir envers soi-même et envers celui ou celle avec qui l'on est uni en mariage. Même si cela était toujours absolument vrai, il faudrait admettre qu'il y a cependant de justes limites à observer en toutes choses et que le contrôle de soi est là, comme ailleurs, absolument nécessaire à l'individu qui prétend à devenir conscient et capable de résoudre le problème de l'existence heureuse.

Des longues explications précédentes ---- où furent à dessein faites des redites voulues, pour amener chacun à un degré de compréhension progressive ---- il ressort que le but essentiel des relations sexuelles, lorsqu'elles n'ont pas lieu en vue de la procréation est de concourir, par la transformation et l'absorption du liquide séminal par l'organisme, à la régénération vitale, à l'épanouissement organique et cérébral.

Il est, à cet effet, absolument clair qu'il ne faut jamais gaspiller cette énergie vitale, mais bien la conserver soigneusement et permettre à l'organisme d'en assurer la conversion en une substance qui assure santé parfaite et développement mental. Il n'y a jamais lieu de se permettre une émission de fluide séminal, à moins que ce ne soit pour contribuer à la naissance d'un nouvel être, auquel cas, il faut encore apporter tous soins et observations nécessaires.

Ceci compris, il faut savoir comment parvenir à conserver ces énergies si précieuses.

Même si le contrôle est encore insuffisant, lorsqu'il y a compréhension et volonté bien définie de parvenir à réaliser cet état de conscience, le temps apportera victoire certaine.

L'échange de magnétisme humain est une nécessité répondant à une loi naturelle.

Dans un couple harmonieusement groupé, selon de véritables affinités, la mutuelle présence dans une atmosphère paisible et douce, permet et amène un continuel échange, sans que même

la pensée consciente y prenne part et sans que soit recherché le moindre contact corporel. Cet échange entre deux êtres justement assortis circule librement, spontanément de l'un à l'autre, entretenant et ranimant constamment radiations et énergies saines et pures, comparables à celles de l'enfance heureuse. Cela amène, sans qu'ils y perdent quoi que ce soit, l'épanouissement complet de ces deux compagnons et leur permet la manifestation féconde de leurs vraies natures et pensées. Un discernement clair, une régénération constante des organismes, une activité mentale consciente, une pensée droite et restant toujours sous leur contrôle, leur donnent la vie sans souffrances, pleine d'espoirs, que connaît l'enfant vivant encore dans l'état de pureté et d'innocence, qui ne voit encore que joie saine et bonheur dans la vie.

Si les hommes connaissaient les lois qui régissent les relations sexuelles, on ne connaîtrait pas ces tristes maladies, ces déchéances humaines. Il n'y aurait pas chez la femme tant de maladies nerveuses et mentales de déplacements d'organes, qui lui font la vie si pénible.

Lorsque l'homme et la femme décident de s'unir, ils doivent apprendre à connaître les lois de l'union et se dominer afin de contrôler l'échange de leurs courants électro-magnétiques.

L'homme ayant gardé un pur contact avec la nature et dont la pensée est saine et profonde, a gardé aussi le contrôle de ses fonctions.

Le « civilisé » n'a plus ce contrôle; en suite de manque de naturel et par ignorance, il a tout perdu de ses qualités de modération et d'observation naturelles. Il lui faut réapprendre ces lois de vie, par observation par expérience. Il doit savoir à nouveau que les relations ont un autre but que la satisfaction physique grossière et momentanée, qui en vient rapidement à créer un sentiment de dégoût, de lassitude entre les époux.

Même si l'on étudie la question du simple point de vue physiologique, on peut observer que même alors la nature impose de strictes limites dans l'accomplissement de l'acte, afin de sauvegarder santé et vie.

Il faut, là comme ailleurs, observer les lois naturelles et respecter les règles qu'elles proposent, sinon la nature punira rudement les actes commis sans réflexion et pour des buts qui n'étaient pas dans ses desseins.

Toutes fonctions organiques ayant une double portée, les fonctions génitales, elles aussi, ont deux buts : elles servent à l'expression des sentiments d'amour et à la conservation de la race par la procréation.

Dans les deux cas, attention et maîtrise de soi sont exigées de l'individu conscient.

La procréation ne sera menée à bien que si la préparation, le concours et le contrôle de la pensée et le parfait apport vital, sont complètement assurés, afin d'éviter à l'enfant toutes conditions contraires à son bonheur.

La seule expression de l'amour demande également maîtrise et contrôle de soi. Sinon, on s'expose à de graves inconvénients, à des répercussions sur la santé générale, le système nerveux et le cerveau. Des troubles génitaux graves sont aussi les conséquences des erreurs et abus.

Si la responsabilité des procréateurs est immense, celle des deux êtres qui se manifestent leurs réciproques sentiments d'amour ne l'est pas moins ! Des troubles inouïs, de véritables gaspillages de vie, des effondrements d'intelligence et de possibilités, sont les conséquences, pour l'un et l'autre, de leur manque de contrôle et de connaissance des lois de l'union.

Souvent, par méconnaissance, l'homme, alors que ses organes sont en état de surexcitation et d'expression de l'amour physique, opère un brutal retrait afin d'éviter l'émission de semence; cela est très préjudiciable à son organisme et doit être évité.

Même lorsque l'expression physique de l'amour est complète dans l'union, mais que celle-ci n'est pas accomplie en vue de la procréation, il faut éviter le retrait brutal, tout autant que l'émission de sperme, et ceci s'obtient par le contrôle de la pensée des deux partenaires, pendant l'acte.

La semence de vie ou liquide séminal est une substance indispensable à la conservation de l'organisme; si sa réabsorption n'a pas lieu, la vitalité est frustrée de l'apport de cette bienfaisante substance. Le développement des facultés cérébrales, de l'intelligence, sont fléchissants; la volonté et la maîtrise de soi, vont s'affaiblissant sans cesse, poussant toujours plus l'individu vers le laisser-aller et l'asservissement à ses habitudes fausses. Tôt ou tard l'organisme manifesterait par sa décrépitude et par l'affaiblissement de l'intelligence, la déperdition et l'appauvrissement vital et cérébral causés par ce redoutable drainage.

La semence ne doit jamais être prodiguée en dehors de la nécessité de procréer, et, nous le répétons, lorsque les relations ont lieu en vue de l'expression d'amour réciproque, toute émission doit être *absolument* évitée. Cela demande une faculté de contrôle qui ne peut s'acquérir que par l'orientation droite de sa pensée, aidée de règles de vie saines et pures, où l'alimentation correcte joue le rôle primordial.

La faculté de contrôle ne parvient à s'établir que si la pensée et le cerveau ont atteint un état d'équilibre et de paix ne permettant plus à l'individu de se laisser flotter dans l'indécision et d'être emporté par toutes les idées erronées qui volent à tout vent, et de suivre toutes ses impulsions irraisonnées.

Par suite des suggestions auxquelles il a permis de s'enraciner en lui et qui l'ont accablé de fardeaux, par suite aussi, de ses propres erreurs passées qui l'ont enchaîné toujours plus lourdement, l'homme n'est plus du tout capable de retrouver, au fond de lui, le sens juste des relations sexuelles. En raison des conditions fausses qu'a fait naître le terrible malentendu général existant sur cette question, il ne sait plus se guider et contrôler et il se laisse rouler toujours plus bas, entraîné par des pensées et des passions indignes de l'être humain.

Il y a encore des « sauvages » qui, malgré leur manque d'éducation et de culture, suivent en ces matières les données de leur instinct naturel. Ils procèdent à cet acte important avec soin, prudence et attention; non seulement ils sont capables de se maîtriser en vue de prolonger l'acte à volonté, mais ils le terminent sans émission involontaire. Ils savent fort bien qu'eux et leurs compagnes doivent se maîtriser et observer attentivement leurs réactions réciproques avec une parfaite attention.

L'individu courant est incapable dans la plupart des cas de garder à cette occasion un contrôle efficace sur lui-même. Il doit savoir comprendre qu'il est indispensable, urgent, qu'il travaille à acquérir ce contrôle s'il désire découvrir ce que la vie lui offre de merveilleux et s'il veut atteindre à un développement complet.

A l'aide des instructions contenues dans ce livre, il est possible à tous d'acquérir ce contrôle qui leur apportera non seulement les bienfaits corporels, mais encore le parfait équilibre moral et intellectuel.

Dès que l'organisme recommence à bénéficier de la résorption du fluide glandulaire génital, devenu, par conversion, une substance de nature éthérique, aussitôt se manifestent les résultats bienfaisants de ce renforcement organique, nerveux et cérébral, par un redoublement de vigueur et d'intelligence.

Lorsque au contraire l'organisme est privé de l'apport, de la résorption de cette semence vitale, il s'y manifeste quantité de troubles et de signes de déficience : paralysie, prostration, épilepsie et toutes maladies nerveuses et mentales.

Chaque particule de liquide séminal économisée, contribue à amener un développement organique et mental supérieur. Naître à nouveau signifie : provoquer dans son propre organisme, par l'utilisation rationnelle des fluides vitaux, le processus auto-créateur. L'abus des fonctions génératrices entraîne troubles et ruine chez jeunes et vieux; leur juste emploi assure santé et plénitude.

Il est non seulement d'un intérêt vital pour l'homme, d'éviter toute émission en dehors de la procréation décidée, mais il est néfaste pour la femme, lorsque les relations sont destinées à la seule expression de l'amour, que l'homme soit incapable de se contrôler et de prolonger suffisamment les manifestations. Cela, le plus souvent, a pour résultat d'amener la femme un état de non-satisfaction absolument désastreux pour son système nerveux, et cause des troubles graves dans son état général.

Combien d'hommes se plaignent d'avoir des compagnes irritables ou malades, et qui sont l'unique cause de ces états, par leur manque de contrôle et d'observation de leurs devoirs vis-à-vis de leurs femmes.

L'expression de l'amour requiert un long échange des courants électro-magnétiques, mais jamais de pertes de semence vitale Celle-ci doit être soigneusement conservée en vue de la régénération individuelle et de la génération.

La nature ne demande pas le sacrifice, l'abnégation, mais bien la maîtrise par la volonté.

Souvent, l'homme croit devoir supprimer, au dernier moment, l'émission séminale; il n'est alors plus possible à l'organisme de réabsorber la substance, et cela cause de grands troubles, sans apporter les bienfaits que doit donner la sage économie de la semence.

Si, d'ailleurs, l'homme au corps impur et surchargé de poisons qui le surexcitent, veut, sans soins préalables, faire l'apprentissage de ce mode rationnel, il n'en retirera pas encore tous les bienfaits. C'est ce qui a accrédité dans le monde cette terrible croyance, cause de tant de mal, qu'il est nécessaire à l'homme d'évacuer la substance vitale, sous peine de troubles congestifs, malaises, voire empoisonnement ! Outre que l'émission est, dans le cas d'individus impurs et inconscients, arrêtée brutalement et trop tard, il est certain que leurs organes, faussés par de longues pratiques erronées, et de plus, empoisonnés par un sang impur, ne sont pas ainsi d'emblée, aptes à assurer un juste fonctionnement, c'est-à-dire une juste conversion et une résorption correcte.

Certains canaux internes doivent être « ouverts », rééduqués, et l'émission ne doit pas être arrêtée, mais *orientée* dès le début de l'union, par la pensée et la volonté consciente, vers son but de régénération, par résorption.

Nous ne nous donnerons jamais la peine d'argumenter, de discuter avec de quelconques individus, prétendant cette pratique impossible ou néfaste. Ceux qui affirment cela, sont encore animés d'un esprit limité, faussé. Il est bien compréhensible que celui qui se repaît de cadavre, boit de l'alcool, fume et pratique l'union comme une bête sans conscience, ne veut, ne peut surtout, comprendre la loi de pureté qui guide tout ! Nous ne voulons pas affirmer qu'un tel individu est à jamais perdu pour lui-même, mais nous pouvons lui dire, qu'au lieu de critiquer, il est grand temps s'il veut vraiment être, qu'il change son mode de vie !

Mais nous ne nous attardons jamais à la négation, nous parlons avec joie pour tous, et n'avons le goût ni l'intention de forcer personne !

La suppression brutale, par arrêt forcé, de l'émission de sperme a de très mauvais effets sur la glande prostatique, sur le système nerveux et cérébral, et entraîne de graves complications.

La faculté de contrôle *peut et doit* être retrouvée. Il est bon de faire de grandes ablutions froides des organes, afin d'amener leur rééducation qui permettra la maîtrise et la résorption.

Ces soins préviendront l'inflammation de la prostate et éviteront son ablation, si fréquente vers la cinquantaine, chez les hommes ayant mésusé de leurs organes. Ils aideront aussi à conduire et assurer le processus de résorption lorsque la procréation n'est pas désirée.

Il y a certaines époques où la femme n'est pas du tout disposée à goûter l'union. C'est seulement à des moments, qu'il n'est pas possible d'établir généralement, qu'elle se montrera volontiers disposée. A d'autres périodes, elle ne désire nullement l'union, et, si elle s'y prête par condescendance, elle a grand tort, et le résultat ne sera bon ni pour elle, ni pour son partenaire. Troubles de santé et de caractère ne manquent pas de s'ensuivre.

L'usage des préservatifs est une abomination, sur laquelle nous ne nous étendrons pas. Non seulement leur emploi dégrade l'homme et l'avilit, mais il est une cause de dégénérescence pour les enfants qui viendront plus tard; ces êtres ne peuvent représenter que des fardeaux pour eux-mêmes et des entraves pour la société. Ils sont des parias et ramènent souvent les idées impures, qui déjà firent dévier leurs parents.

Le seul et unique moyen préventif naturel et justifié est le *contrôle individuel* des fonctions génératrices, lequel contrôle est indispensable, si l'on veut devenir conscient et libre et vivre en harmonie avec la nature.

Si des habitudes acquises de longue date ne peuvent être redressées dès l'abord par la seule volonté, il faut, nous pensons l'avoir fait comprendre, mettre d'abord le corps dans un état de pureté, qui le rendra docile à la volonté, et entraîner, rééduquer, normaliser les fonctions organiques. On parvient ainsi, graduellement, sûrement, à se maîtriser, à connaître et observer les égards dus à celui ou celle qui partage votre vie.

Même si les relations sexuelles sont devenues de laides habitudes asservissantes et invétérées, au point que toutes les fonctions sont entièrement altérées et incontrôlées, l'observation, l'étude et l'application consciencieuse des instructions données ici permettront à tout être faisant preuve de courage, de pureté et de bonne volonté, de rétablir graduellement un état de santé normal et de reprendre la voie du développement conscient.

Lorsqu'un couple assorti et nourrissant des pensées correctes, est décidé à l'union, celle-ci lui donne force et entrain et lui permet d'offrir l'exemple d'une vie heureuse, droite et féconde.

Le paroxysme exaspéré qui termine généralement les unions non contrôlées par une pensée consciente est suivi de lassitude, de dégoût, d'impuissance, et constitue une source de chocs néfastes pour le cerveau et le corps.

L'organisme demande l'échange de courants, de même que la pensée recherche amitié, affinité et amour. Le désir de satisfaction brutale n'est pas dans l'ordre prévu par la nature; il est la conséquence malheureuse d'un déséquilibre nerveux et d'une pensée chaotique et malade, dont l'état va ainsi, toujours s'aggravant.

Se maintenir dans l'ordre des lois naturelles n'implique pas d'ailleurs, toujours, abstention absolue, nous l'avons dit. Il ne saurait être question de sacrifice lorsque l'abstention est observée en vue de l'affranchissement de la maladie, de la souffrance pour soi et les siens. Elle est là, un strict devoir, en attendant qu'on parvienne à être en état d'agir autrement. Jamais non plus, il ne doit y avoir de relations sans consentement heureux, mutuel.

Le motif initial des relations physiques est d'ordre instinctif et leur accomplissement est d'ordre corporel. Il faut donc absolument se soumettre à l'observation des lois déterminant les époques favorables à leur accomplissement.

Non seulement, l'homme doit s'abstenir de toute approche, si la femme n'y consent pas spontanément, mais tous deux doivent être très scrupuleux à se rendre compte qu'ils en sont également désireux et en train, et, *surtout*, ni malades, ni affaiblis.

En principe, il serait infiniment mieux que l'union n'ait pas lieu à l'heure du repos de la nuit. Il n'est pas régulier, en effet, après une journée de fatigue, d'entretenir des idées d'union amenant dépense de temps et de force.

Ainsi que nous l'avons dit, l'union accomplie au matin, après une nuit de repos, permet meilleur contrôle et attention; les deux compagnons sont mieux disposés et profitent davantage de l'échange.

Après ablutions ayant réveillé activité cutanée et circulatoire, il est bon de couvrir le lit suffisamment et légèrement, afin de permettre un échange et des caresses prolongées amenant satisfaction réciproque et permettant d'éviter des emportements regrettables.

L'émission du liquide organique féminin ainsi provoquée, et l'attitude contrôlée de la femme, tiendront en échec la nature électrique de l'homme et amèneront un puissant échange magnétique, profitable à tous deux.

Le fluide séminal est chez l'homme la quintessence de la matière organique; il est une source de force, d'intelligence, de longévité, lorsqu'il est utilisé par l'organisme par résorption correcte.

Nous le redisons à nouveau : les raisons contraires émises par le monde sur ces sujets, le sont en raison de l'état physiologique défectueux des individus qu'ils prennent pour exemples, et qui ne peuvent offrir des résultats concluants, leurs possibilités n'étant pas présentes, par suite de l'état d'empoisonnement, d'impureté de leurs corps

L'union justement accomplie par deux êtres également purs et sains et animés de mêmes sentiments d'amour et de pensées droites, est une *renaissance*, un épanouissement organique et cérébral.

L'union incorrecte, terminée par émissions, paroxysmes, est une cause de ruine, par gaspillage de la semence génératrice, qui ne doit quitter l'homme *que pour amener une naissance*.

Ces émissions sont non seulement nuisibles à la vie qu'elles déséquilibrent, mais encore, elles abrègent cette vie, après l'avoir remplie d'erreurs, de souffrances et de misères.

Lorsque le sperme a atteint son ultime degré de développement matériel, avant d'être propre à être réassimilé par l'organisme, il doit encore subir un processus de transformation, de *conversion* auquel contribue grandement l'action de l'air et du soleil (voir chapitre : « Immaculée Conception »).

Il est donc indispensable d'exposer assez fréquemment les organes à l'air et au soleil.

Le contrôle de la pensée permet d'éviter, à la longue tout danger d'émission involontaire.

Cette faculté de contrôle peut s'établir tout aussi bien, par exemple, que l'exercice conscient d'une respiration profonde ! Lorsque cette faculté devient constante, elle est toujours maintenue et toute émission involontaire est alors supprimée. Ce danger commence par diminuer et

s'écarter définitivement, laissant toute possibilité d'unions conscientes, soit en vue d'échanges, soit en vue de procréation de qualité.

La pensée droite, la concentration, la volonté, jouent là un rôle important, et lorsqu'on est parvenu à les amener à diriger les manifestations physiques, il en résulte pour l'individu des bienfaits immenses, en raison du contrôle parfait que celui-ci exerce alors sur ses fonctions et sur toutes ses impulsions et pensées.

A l'homme de nature trop matérielle, cela peut sembler d'abord un pénible sacrifice que d'éviter l'émission et de renoncer à des habitudes invétérées. La femme même, qui s'est graduellement laissée déchoir, a de la peine à retrouver digne contrôle et attitude juste. Mais, de même qu'il est possible de redresser de fausses habitudes alimentaires, de se corriger et de supprimer des excès de boisson, on peut tout aussi bien parvenir à retrouver dignité et contrôle dans les questions sexuelles.

Il est même parfois indiqué de s'abstenir de relations jusqu'à parvenir à être capable de volonté et de maîtrise par une complète rééducation organique. Lorsque l'homme a pénétré et compris le rôle et le but des fonctions génératrices, il ne retombe plus jamais dans les anciennes erreurs, qui procurent simplement, parfois, une satisfaction momentanée, qui doit être payée par combien de misères, de souffrances durables et de déchéance mentale et organique !

Il peut être utile au début de l'établissement de la juste réforme, de préparer, de prévenir l'orgasme longtemps d'avance, alors qu'il est encore loin de devoir se produire, si l'on craint que la volonté ne soit pas assez forte pour intervenir au dernier moment. Il faut alors détendre le corps tout entier, en respirant profondément, déjà avant que ne se fasse sentir le frisson précédant l'émission. Les époux doivent alors éviter tout mouvement et orienter leurs pensées sur le dommage mutuel que leur causerait leur manque de maîtrise, et se rappeler combien, au contraire, leur volonté et désir d'une juste coopération dans une union correcte, leur apportera à tous deux de santé, de paix et d'harmonie.

Il faut comprendre que l'exercice du contrôle et la participation de la pensée consciente, n'a pas pour seul but de prolonger l'acte en vue de la simple satisfaction sexuelle; car, dans ce cas, le but étant purement matériel et même animal, il y manquerait fatalement l'indispensable pensée consciente, qui seule peut orienter les fluides vers la *conversion* et assimilation par l'organisme.

Les fluides précieux seraient alors perdus pour l'organisme, leur vraie destination ne serait pas atteinte et la fatigue imposée aux organes si délicats de la génération, résulterait en troubles organiques inévitables.

Après quelques essais, on ira encore plus avant dans la juste exécution : au dernier moment, alors que l'orgasme est tout près de se produire, on l'évite, on détourne les fluides en détendant le corps tout entier en respirant très profondément, comme déjà dit plus haut.

Ceci est un pas de plus, mais n'est pas encore le résultat parfait auquel il est permis d'atteindre. Après de patients essais il deviendra possible, non seulement de prolonger l'acte pendant une et plusieurs heures, mais on aura acquis une maîtrise suffisante sur l'organisme, pour passer par le frisson et même l'orgasme sans qu'il se produise d'émission.

Le fluide séminal est alors, en vertu de la rééducation de l'organisme et de l'affinement progressif de ses voies d'absorption ---- vaisseaux lymphatiques engorgés et inopérants dans la plupart des cas ---- résorbé et converti grâce au processus d'éthérialisation.

Le paroxysme émotif et le plaisir éprouvés au moment de l'orgasme, ne sont pas dus à l'émission, comme on le croit généralement. Evidemment, pour l'individu se trouvant encore sur un plan plus animal qu'humain peu développé moralement et intellectuellement, le frisson, l'orgasme et l'émission ne représentent qu'une seule et même chose. Les trois phases se

succèdent si rapidement qu'elles se confondent et qu'il est incapable de faire entre elles aucune distinction.

Il est donc absolument possible, ceci est bien établi de contrôler, de prévenir l'émission de liquide séminal au moment de l'union et à tous autres moments où elle se produisait accidentellement.

Au moment où l'échange provoqué par l'étreinte atteint chez l'un ou l'autre des époux son maximum d'intensité, se manifeste la complète expression de plaisir. Ce courant établit dans l'organisme le processus d'« électrification ».

C'est ce processus d'électrification qui, lors de l'orgasme agit sur les fonctions génératrices et provoque la conversion de la semence vitale pour la réfection, la régénération individuelle.

La semence, à moins d'être consciemment orientée et conduite en vue de sa résorption, par le contrôle de la pensée et la rééducation des réseaux lymphatiques spécialement destinés à cet effet, s'échappe au dehors par le canal d'émission.

Lorsqu'on parvient, par maîtrise de soi, à fondre le courant magnétique avec le dégagement d'électrisme, il devient possible d'éprouver dans toute leur intensité le frisson et l'orgasme, sans que l'organisme éprouve aucune déperdition, sans que se produise l'émission finale de la précieuse semence, réservée à la procréation ou à la régénération. Les sentiments des deux partis restent ainsi toujours pleins d'attraction et intérêt mutuels, alors que l'union courante amène lassitude, affaiblissement et dégoût mutuels.

Les émissions de liquide lubrifiant des organes masculins et féminins, qui se produisent dès le début du rapprochement, favorisent l'échange de courant magnétique et son électrification. Si ce lubrifiant fait défaut chez la femme, le plaisir est diminué pour les deux partis. L'organe masculin est en outre irrité, et l'homme, dans son désir de ressentir le courant s'établir, risque de perdre son contrôle et d'être entraîné au-delà des justes limites.

Il est indispensable que la femme, nous l'avons dit, soit préparée à l'union par des attentions et caresses; l'homme ne doit pas s'en rapporter à lui et à son désir, car il est en général beaucoup plus vite prêt à l'étreinte. S'il néglige les soins et attentions dont il doit entourer sa compagne pour l'amener à consentir son approche, il en sera lésé tout autant qu'elle.

Les deux partis doivent se prêter une mutuelle et tendre attention; ils doivent observer et se communiquer les stades par lesquels ils passent et arriver graduellement à un point de maîtrise qui leur permette d'éviter l'émission et de prolonger l'étreinte jusqu'à provoquer un parfait échange par le frisson et l'orgasme accompagnant la conversion des fluides, et leur résorption, si indispensable pour assurer jeunesse et longévité.

Le but de nos explications est de démontrer que ce n'est pas dans la satisfaction matérielle brutale, provoquée dans les unions ordinaires, que gisent le bonheur et l'extase de l'étreinte, et que cette satisfaction apporte bien plus souvent ruine et souffrance, et n'est jamais durable.

Certes, l'individu encore limité, fruste, parce qu'incomplètement développé, souffre moins des erreurs qu'il commet. Du fait de son ignorance et de son inconscience, son instinct naturel l'aide encore parfois à se guider. Mais l'être plus conscient, qui prétend avoir des principes moraux et qui veut continuer à accomplir des actes matériels, sans y appliquer le contrôle de sa moralité et de son intelligence, n'a, lui, aucune excuse et devra en souffrir; car rien ne justifie, dans son cas, sa prétendue ignorance des conséquences.

Plus grande connaissance et intelligence impliquent plus grande responsabilité. Si l'on prétend être spiritualiste, il faut se conduire dans le domaine matériel tout autrement que les inconscients!



La raison pour laquelle les époux, dans un couple bien assorti, retirent tant de bienfaits de leurs mutuelle présence, c'est que, sachant se maîtriser et conduire, ils prolongent caresses et tendresses pendant des heures.

Inconsciemment même, en dehors de tout contact ou désir de rapprochement, ils échangent spontanément leurs courants électro-magnétiques, et lorsqu'ils sont ensemble, ils se sentent parfaitement paisibles et heureux et leurs tâches mutuelles leur sont de beaucoup facilitées par leur échange.

Les sentiments de joie, de bonheur ressentis par deux êtres ainsi assortis, ne sont, dans leur cas, pas dus au seul contact corporel, mais bien à l'échange qui s'accomplit librement entre eux, qui rend leur amour calme, profond, pur et durable. Cet amour ne peut s'épuiser, mais bien sans cesse, évoluer et augmenter.

La responsabilité des deux êtres qui se déclarent leur amour et leur intention de s'unir pour une vie de mutuel bonheur, est immense et il n'est rien de ce que l'un fera souffrir à l'autre, consciemment ou non, dont il ne portera le poids de misère correspondant.

Lorsqu'une femme acquiesce aux avances d'un homme qu'elle croit sincère dans ses sentiments vis-à-vis d'elle, elle offre tout le meilleur d'elle-même et attend juste retour de ce don absolu. Si cet homme, indigne ou inconscient, avait des motifs peu avouables, et que, satisfait, il se détourne de celle qu'il a voulu s'attacher, leurs relations ne tarderont pas à être une source de souffrances pour la femme et de discorde pour tous deux. La femme essaiera de ramener l'inconstant, et pour cela elle fera avances et sacrifices qui lui seront préjudiciables. L'absence d'amour véritable dans leur union, amènera la femme à un état de désenchantement qui altérera ses facultés d'amour. Si, par mauvaise compréhension et esprit de dévouement, ou pour essayer de regagner l'amour de son conjoint, elle essaie de passer outre à son manque de goût et d'entrain pour l'union, il en résulte pour tous deux un déséquilibre qui les désunit toujours davantage et qui finit par altérer gravement sa santé à elle et leur équilibre nerveux à tous deux.

Chaque nouvelle tentative de rapprochement fait mieux sentir à la femme son erreur, avivant son chagrin. Il n'y a alors pas d'autre remède que la séparation, à moins que tous deux ne se retrouvant, chacun devant sa conscience, n'aient une loyale et affectueuse explication qui ramène meilleure compréhension et entente.

La femme qui ne ressent pas un amour absolument exclusif pour l'homme dont elle partage la vie, mais est animalelement entraînée vers tous ceux qui l'approchent ou lui marquent de l'attention, est une malade et un redoutable fléau pour la société et la race.

Elle ne peut donner que l'illusion de l'amour, qu'elle est d'ailleurs incapable de ressentir, et celui qui, mal inspiré, se lie à une telle compagne, ne tarde pas à être ruiné physiquement et mentalement.

S'il arrive à pareille créature d'être veuve, elle recommencera son néfaste manège avec d'autres ignorants.

L'homme qui choisit une compagne et qui n'accorde pas entière attention et estime à cette compagne, et qui laisse courir sa pensée vers d'autres, est indigne d'être aimé. Il risque de glisser sur une pente mauvaise, il empêche sa compagne d'être heureuse et de s'épanouir librement dans la paix et la confiance. Il paralyse l'expression de ses meilleurs sentiments et elle s'épuise à se contraindre et à souffrir du manque d'harmonie et de sa désillusion. Ruptures, souffrances troubles infinis pour tous...

Le manque de pureté et de sincérité dans les sentiments d'amour, est la cause profonde de la misère qui désagrège la vie de famille et cause le malheur des enfants. Manque de réflexion, de

contrôle, de dignité jettent les sexes les uns vers les autres, pour de simples motifs d'agrément passager, qu'ils reconnaissent très vite, n'avoir pas le prix qu'ils leur attachaient. Douleurs, conséquences graves et parfois irrémédiables, vies gâchées, santés ruinées.

Pour remédier à un aussi triste état de choses, il faut parvenir à connaître et à comprendre le sens des lois régissant les relations des sexes.

Le contact corporel n'est qu'un pas menant vers la félicité et l'harmonie parfaites, qui ne peuvent découler que de l'égalisation complète, accomplie dans une union pure où les pensées s'équilibrent et où se renforcent les sentiments d'amour amenant toujours plus de pureté et de droiture entre les compagnons.

Il faut savoir que la joie causée par le contact sexuel n'est qu'un pâle reflet de celles que ressentiront les êtres capables de reconnaître les lois de vibration et de fusion du magnétisme et de l'électrisme entre les sexes, par la simple présence de deux êtres complémentaires.

L'homme qui regarde une femme avec une pensée de convoitise, commet un crime en son cœur. La faute est d'ailleurs tout aussi grave, sinon davantage, pour la femme. C'est ce manque de pureté, de probité mutuelles, qui a finalement ravalé l'homme et la femme à ce laisser-aller inconscient, qui ternit leurs natures et leurs mutuelles relations.

Cette façon bestiale de désirer le contact sexuel pour la seule satisfaction des corps, sans autre pensée d'union spirituelle et de développement, est une insanité, un crime qui s'inscrit toujours plus profondément de génération en génération, dans la pensée humaine, l'avalant et la dégradant.

Il n'est pas demandé aux êtres devenus conscients, de se tenir définitivement éloignés du monde et de ses erreurs. Mais ils doivent s'y mêler en gardant leur pensée bien centrée sur eux-mêmes et leur but, afin, non seulement de rester bien distinctement « hors de ce monde » par la pensée, mais d'apporter, au milieu de l'erreur ambiante, leurs clairs et purs sentiments et la lumière de leur connaissance. Ils doivent aller dans le monde pour l'aider, mais ils ne doivent jamais oublier leurs principes, et qu'ils ne sont pas « de ce monde ».

Il ne saurait être question d'éviter toute fréquentation entre sexes différents. Mais chaque être doit arriver à se retrouver dans sa noblesse naturelle, sa vraie nature, et à vaincre les habitudes fausses contractées dans le passé, par ignorance ou mauvais vouloir.

Il n'est jamais trop tard pour renier passé et laides habitudes dangereuses. Il faut faire preuve de caractère et se mettre à l'étude des questions capables d'établir des convictions certaines et de développer les naturels sentiments de beauté, qui sont latents en toute créature humaine.

A mesure de la compréhension et des applications de l'étude présente, qui mène à la connaissance de ce vaste et merveilleux domaine de l'individualisation, on comprend mieux quelles joies, quels bonheurs peuvent être goûtés, même en cas d'abstention complète, voulue, de contact corporel; combien intenses sont les purs échanges ressentis par la simple présence dans l'harmonie et la pureté, pour ceux dont les natures sont complémentaires, dont l'horizon s'élargit et qui ne se limitent plus au domaine matériel et aux grossières satisfactions.

Il est possible de ressentir toujours plus de véritable amour et de profonde fidélité, à mesure de la meilleure compréhension de sa propre nature et de l'étroite solidarité qui lie toutes les créatures.

Les affinités se marquent de plus en plus, le sentiment d'amour vrai s'élargit jusqu'à s'étendre au monde entier, qui renvoie son écho d'universel amour. L'expression, le rayonnement de cet amour illimité donnent des joies incomparables à toutes celles amenées par n'importe quel acte ou effort matériel ayant un but étroit ou égoïste.

Un sentiment de juvénilité, de libération, de joie et d'activité est la constante récompense de l'être parvenu à ce degré de pureté et d'affranchissement.

Les êtres les moins conscients sont, dans leur ignorance, à la poursuite de cet état d'épanouissement et de joie sans limites, mais, dans leur mentalité faussée ils ne prennent pas les voies permettant d'y atteindre et, cherchant toujours plus les sensations et l'illusion capables de leur apporter oubli ou passagères satisfactions, ils s'en éloignent toujours davantage.

Les satisfactions sensuelles sont de redoutables pièges pour l'être inconscient, qu'elles font déchoir.

Le contact corporel, sans le guide de la pensée consciente, ne rapporte que plaisir momentané entaché de regret, même inconscient.

La conscience de l'Individualité se sachant en présence de l'Etre lui correspondant, éveille à l'activité toutes les forces vitales et les facultés les plus belles, qui font connaître alors des expériences et des états bien supérieurs au domaine de la seule matière.

Même parvenus à l'âge adulte, les individus des deux sexes doivent conserver dans leurs relations réciproques la simplicité et la pureté de l'enfance. Ils doivent se fréquenter librement, sans que jamais se glisse entre eux la plus petite arrière-pensée, qu'ils n'oseraient exprimer ouvertement devant un petit enfant. Ainsi seulement, pourra émaner, rayonner l'amour vrai, l'amour universel, pour le bonheur de chacun et de tous.

Il faut, que, de plus en plus conscients, les hommes et les femmes ---- ayant compris que les souffrances qu'ils endurent et constatent sont les suites des errements commis par ceux qui les ont précédés, et qu'eux-mêmes ont répétés par ignorance et suggestion ---- se libèrent définitivement des chaînes dans lesquelles ils se sont complus jusqu'ici. Ayant reconnu la folie et les tristes résultats d'une conduite si contraire à la vie véritable, à l'amour, il est temps de rejeter le passé et de lever les yeux vers d'autres buts clairs, qui permettent activité saine et bonheur sans limite.

Lorsque, sains et conscients, deux êtres complémentaires, prédestinés, vivent côte à côte, leurs fluides vitaux, sans même qu'y prenne part leur pensée consciente, sont éveillés au sein de leurs chambres secrètes, en vue d'une activité normale et d'une résorption par l'organisme, et tous deux ressentent plénitude et harmonie de leur vie heureuse, s'ils savent se guider et modérer, et garder les limites dans leurs rapprochements corporels. Ils savent que ce qui les unit le plus profondément, réside dans leur cœur, dans la fusion parfaite de leurs pensées, buts et espoirs.

De même, l'individu isolé, parvenu à un degré de compréhension, de développement et de pureté, peut là ---- lorsqu'il est parfaitement centré sur lui-même et son but dans l'univers ---- atteindre à un parfait épanouissement et bonheur, en universalisant l'amour individuel, affranchi de tous désirs matériels. Un tel individu aussi, atteindra son but dans l'existence, et connaîtra paix et bonheur.

Le problème de l'existence doit cesser d'être un « mystère ». La procréation, la propagation de la race doit être envisagée d'un point de vue tout différent de celui admis jusqu'ici; elle est un moyen en vue d'un but : contribuer à la création d'une humanité toujours plus consciente de la Vie éternelle.

## TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE.....	3
AVANT-PROPOS .....	4
Première Leçon .....	6
Deuxième » .....	17
Troisième » .....	26
Quatrième » .....	39
Cinquième » .....	54
Sixième » .....	65
Septième » .....	77
Huitième » .....	90
Neuvième » .....	103
Dixième » .....	112
Onzième » .....	124
Douzième » .....	136

ACHEVÉ D'IMPRIMER PAR  
L'IMPRIMERIE G. GOUIN  
37, RUE DE L'UNION  
A EZANVILLE (S.-et-O.)

N° d'impression : 697  
Dépôt légal : 3e trimestre 1963

*La Science Mazdéenne est, par excellence, la Science de la Vie.*

*Tous nos ouvrages traitent à la fois simplement et scientifiquement de tous problèmes humains; leurs enseignements synthétiques apportent à chacun les moyens de se libérer de toutes entraves : en rendant fécondes valeurs et facultés.*

*Eclairant le domaine de la physiologie dans ses multiples aspects et applications, et également dans sa correspondance avec celui de la psychologie, les principes mazdéens représentent la clé qui permet connaissance et pénétration individuelle aisée : par autoculture, de tout ce qui concerne la manifestation personnelle.*

*Chacun et tous ouvrages représentent ici des leçons complètes, qui, toutes convergentes, forment un ensemble absolument unique dont toutes les claires données sont d'application individuelle très simple, et trouvent leur emploi dans tous les actes et fonctions de la vie journalière.*

*Tous les âges de la vie y sont envisagés, expliqués, pourvus de bases et appuis sûrs, par :*

*Culture respiratoire méthodique.*

*Alimentation saine et sobre.*

*Soins et traitements régénérateurs et d'Eugénique.*

*Exercices vocaux et d'assouplissement.*

*Tous moyens qui assurent parfaite harmonie fonctionnelle, équilibre cérébral-mental, essor de la Pensée.*

*Travail essentiellement individuel, celui accompli ainsi, par chacun sur soi-même, est un travail de développement fécond et illimité.*

## NOS OUVRAGES

-----  
( ( LES LIVRES DE L'HEURE ) )  
d'après le Dr HANISCH par G. Et C. BUNGÉ  
-----

**L'ART DE LA RESPIRATION.** ---- La Science de la Vie, ses applications directes à l'Existence, par la Culture respiratoire consciente. ---- Douze Chapitres-Leçons. ---- Exercices rythmiques et d'assouplissement. ---- Développement intégral harmonieux, corporel-mental et de l'Intelligence. ---- Planches de démonstration précise. ---- 620 pages (*Relié*).

**PRINCIPES ALIMENTAIRES ET PRÉCEPTES D'HYGIÈNE GÉNÉRALE.** ---- Santé et efficacité sur tous plans par nutrition et assimilation correctes. ---- Qualité des diverses catégories alimentaires : Variété et assortiments conséquents. ---- Base de l'harmonie fonctionnelle et mentale. ---- 390 pages.

**RECETTES CULINAIRES.** ---- Divers facteurs régissant la diététique. ---- Valeur, indications, modes d'apprêts des divers aliments. ---- Régimes corrects assurant croissance, développement, épanouissement parfaits de l'Homme, de la pré-conception à tous âges de la Vie. ---- Cuisine saine, rationnelle, économique. ---- Recettes simples savoureuses basées sur la Connaissance des Principes alimentaires et besoins particuliers aux divers Tempéraments et temps de l'Existence individuelle.

**DIAGNOSTIC PERSONNEL.** ---- Méthode scientifique d'autoguérison, de culture et d'enrichissement individuel par Connaissance des Tempéraments, Valeurs, qualités et réactions de l'être humain. ---- Essor normal de l'Individu par juste orientation de sa Vie, conforme à sa *vraie* nature : « Homme, connais-toi... », 280 pages.

**RENAISSANCE INDIVIDUELLE.** ---- Rôle et importance des glandes endocrines dans le développement organico-mental, et de la Pensée. ---- Etude approfondie de la Science de l'Eugénique, *Régénération* et génération conscientes. ---- Soins et traitements. ---- 300 pages.

**MATERNITÉ HEUREUSE.** ---- Conditions et possibilités humaines : l'individu, le couple et l'enfant dans la Vie et l'Existence. ---- Lois absolues et de l'Echange humain leurs connaissance et respect comportent libération individuelle, Paix universelle. ---- 700 pages.

**SAGESSE MAZDÉENNE.** ---- Vie et Existence *humaine* et Individuelle. ---- Collaboration et communion universelle. ---- Initiation vraie, pratique, *de l'être à soi-même* par Pénétration des Lois de la Vie Une, régissant la manifestation multiple, dans l'Existence. ---- *Vrai* Savoir seul confère Pouvoir. ---- 3 volumes, pages 292, 250, 252 (*Reliés*).

**LA SCIENCE DU RESPIR** à travers les Ages. ---- Valeur et rôle de la Respiration, clé de la Connaissance, dans l'évolution des Espèces, Races et Civilisations conçues par les Sages de tous les temps. ---- Un portrait du docteur Hanish. ---- 220 pages.

**ÉVOLUTION RACIALE.** ---- Aperçus sur l'Histoire de l'Homme et ses universelles possibilités d'évolution constante. Importance primordiale de la qualité du sang dans le développement humain. ---- 90 pages.

**PNEUMATOLOGIE PRATIQUE.** ---- Application journalière sensée de la Respiration au développement mental-spirituel. ---- Exercice quotidien. ---- 80 pages.

**AVESTA.** ---- Ouvrage unique, de valeur spirituelle *irremplaçable*. ---- Traité complet de culture humaine supérieure par Exercices vocaux, d'élocution, d'harmonie et d'assouplissement. ---- Recueil de chants avec musique et textes avestiques *à réciter sur le souffle*. ---- 380 pages.

**LES GATHAS DE ZOROASTRE.** ---- Poèmes avestiques ---- Exercices de récitation rythmée sur le Souffle. La science appliquée de l'Etre. ---- 140 pages.

**LA VIE HUMAINES ET SES PROBLÈMES.** ---- Synthèse des Enseignements de la Sagesse éternelle et humaine régissant Vie et Existence dans le Temps. ---- 3 volumes, pages 225, 250, 275.

**VIE ET EXISTENCE.** ---- Pensée Une et Manifestation multiple. ---- Création, Evolution, Perfectionnement : Matière, Mental, Intelligence, fusionnant, collaborant dans l'Ordre, l'Individu lucide, libre, succède à l'homme, et la Pensée règne, éclairant Vie et Existence. ---- connaissance, Souverain Bien... ---- 3 volumes, 248, 246, 321 pages.

**POURQUOI ET COMMENT VIVRE.** ---- Connaissance des Lois vitales humaines. ---- 3 volumes.

**L'EXERCICE DE LA RESPIRATION.** ---- *Re*-Connaissance des Lois vitales humaines. ---- Exposé général. ---- Deux précieux exercices.

**LA SCIENCE MAZDÉENNE.** ---- Son adaptation conforme à L'Esprit du Temps.

**NOS BROCHURES.** ---- Détails et Documentation.

-----

**LES ÉDITIONS MAZDÉENNES**  
**152, Boulevard Saint-Germain, PARIS-VI**  
(Aucune filiale ni succursale) C.Ch.post. Marseille n° 51-21

