

**COURS**  
**D' HARMONIE**

© ARYANA - PARIS

**Dr HANISH**

**COURS  
D' HARMONIE**

**L'HARMONIE PAR LE CHANT**



**ARYANA**  
18 rue des Quatre-Vents, Paris, VI<sup>me</sup>

## PREMIÈRE LEÇON

L'harmonie appartient à toutes les phases de la vie. C'est l'harmonie qui nous donne la clé des relations de l'individuel avec l'universel. Nous tous, nous provenons de la même origine, nous sommes tous parents. Nous cherchons à approfondir les lois naturelles qui nous régissent, et à accorder notre existence d'après elles. De cette façon, nous nous rendons capables d'apprendre à connaître toutes les choses et tous les êtres qui nous entourent, si bien qu'ils nous révèlent les secrets de leur origine et de leur cause --- première et finale. Cela signifie qu'il nous faut trouver partout les relations d'harmonie qui existent entre eux et en eux, afin de pouvoir en tirer parti à toute occasion qui se présente.

Que peut nous dire d'une plante un naturaliste ? Rien de plus que décrire les racines, le tronc, les rameaux, feuilles et fleurs et, si possible, ajouter quelques détails concernant les fruits. Sur les raisons qui font apparaître une plante, sur son but et sur ce qu'elle deviendra lorsque sa manifestation extérieure tombera en poussière, là il ne peut nous fournir aucun renseignement.

Mais il existe un principe qui nous permet de pénétrer les secrets et les vibrations de tous les êtres, les hommes y compris. Cette relation, on peut l'établir avec tout ce qui existe dans les règnes animal, minéral et végétal, et ainsi reconnaître l'origine et la fin de toutes choses ; et non pas de la façon qui consiste à les déchirer en lambeaux. Il nous faut chercher à entrer en harmonie avec toutes les créatures et gagner leur confiance. Gagnez la confiance d'un homme et le fond de son cœur vous sera ouvert !

Ceci est un principe fondamental qui régit toutes choses. Mais ce n'est pas en un tour de main qu'on en acquiert la connaissance. Il faut du temps, de la compréhension et de la patience, beaucoup de patience, une attention non partagée et un progrès individuel constant.

Tout d'abord, il faut nous mettre nous-mêmes en harmonie avec la Nature pour qu'elle nous dévoile ce qui pour nous est important, essentiel. Alors seulement nous comprendrons la vie dans toutes ses manifestations. Nous reconnaitrons la relation entre les phénomènes individuels, entre la fin de l'un et le commencement de l'autre. Il est clair que de nouvelles conditions, de nouvelles régions, de nouveaux climats conditionnent l'apparition de nouvelles espèces, et il ne nous manquera plus aucun chaînon dans la chaîne ininterrompue de l'Evolution.

L'étude complète des sciences naturelles, dans leur état actuel, réclamerait plus de temps qu'une vie humaine, et qu'en aurions-nous pour finir ? D'après la seule description, pourrions-nous nous représenter un cheval, sans en avoir jamais vu un ? La description d'un cheval coïnciderait presque avec celle d'une vache ou d'un chien. Aux débuts de la plastique, dans l'ancienne Grèce, les images d'animaux étaient telles qu'il fallait écrire au-dessous ce qu'elles devaient représenter. Mais si, de nos yeux, nous avons vu un cheval, ne fût-ce qu'un instant, nous savons à jamais quelle apparence a un cheval.

Nous sommes la cristallisation de toutes choses et, en conséquence, nous possédons tous les talents, à l'état latent. Il nous faut apprendre à connaître les lois qui nous permettent de rendre actifs, de mettre en vibration, de vivifier ces talents endormis. Il nous faut les éveiller.

En considérant la Nature dans toute sa diversité, nous pourrions nous y perdre. Mais si nous remontons jusqu'à la source, si nous apprenons à comprendre les lois qui conditionnent toutes les formes manifestées dans l'existence, alors l'Unité qui règne en toutes choses s'éclaire à nos vues. Le professeur d'anatomie n'aperçoit que la diversité. Il connaît les noms et aussi la géographie des parties du corps, mais quant à dominer le tremblement de sa main, là il est sans ressource. Nous devons nous simplifier toute chose, car ce n'est qu'en simplifiant que nous trouvons la clé qui ouvre toutes les serrures.

Notre **corps** et notre **cerveau**, voilà cette clé. S'ils sont d'accord, notre compréhension s'éveillera. Notre corps est la cristallisation de toutes les formes manifestées, il est une petite planète en lui-même, pour lui, il est le résumé de l'Univers. Le connaissant, nous connaissons aussi la Terre. Nous comprenons pourquoi il y a des océans, là des montagnes, pourquoi on trouve de l'or là où le granit rencontre le quartz, et de l'argent quand le granit rencontre une autre pierre, et là où le granit se rencontre avec une troisième substance, nous trouvons du cuivre.

Nous savons alors de quel climat et de quel terrain chaque plante a besoin. Nous reconnaissons aussi comment l'or se forme du cuivre, l'argent du plomb, et comment le fer se transforme en radium. Nous comprenons comment l'or finit par tomber en poussière, comment il se résout en atome élémentaire.

**La base de toute chose dans la Nature, c'est le ton.** Sa puissance nous permet de tout reconnaître, de tout régir, de tout explorer. Nous pouvons approfondir grâce à lui toutes choses et toutes les formes du monde phénoménal. C'est alors que nous sommes engagés sur le chemin de la vraie sagesse et que nous sommes capables de développer chacun de nos talents à notre gré ; le succès nous attend en tout et partout. Si nous choisissons de prime abord la bonne voie, si nous allons de l'avant systématiquement, en partant de la base, tout devient, en réalité, d'une extrême simplicité.

Il y a dans la musique **sept** tons, le huitième n'étant que la répétition du premier à un degré supérieur ---- et toutes les innombrables mélodies ne sont que des variations sur ces quelques tons. Tous les compositeurs construisent sur le même fondement, sur ces sept simples tons, et cependant aucun de ces compositeurs n'est pareil à l'autre. Tous les beaux-arts et même les langues reposent sur le même principe.

C'est du ton, avec toutes ses variations, que naît cette variété à l'infini des formes. Nous exerçons notre oreille au point que nous reconnaissons les hommes au ton de leur voix, de leur pas même, surtout nous percevons le ton qu'ils ont en eux, leur **ton fondamental**.

Nous apprenons à distinguer le ton de la mer du ton du fleuve, ou d'un ruisseau. Si nous avons reconnu de façon certaine notre propre **ton fondamental**, et le prenons comme notre base de départ, alors tout l'immense domaine des tons s'ouvre à nous.

Nous avons **huit voyelles** pures et ici, comme dans la gamme, la huitième coïncide avec la première et vient boucler le cercle.

## PREMIER EXERCICE D'HARMONIE

La gamme des voyelles :

- a** comme dans âme
- è** comme dans paix
- é** comme dans clé
- i** comme dans vie
- u** comme dans pur
- ou** comme dans amour
- eu** comme dans vœu
- o** comme dans beau

**Exercice.** ---- Aspirez, comme si vous sanglotiez, par petits coups. Sanglotez, sanglotez encore ; répétez, jusqu'à ce que vous vous soyez fait de sangloter un véritable art.

Maintenant, videz vos poumons à fond, puis prenez votre souffle en sanglotant, ouvrez votre bouche aussi large que possible, entonnez le A et faites-le vibrer dans tout le corps, de manière que toutes les parties de l'organisme soient mises en vibration. Répétez le même exercice avec les autres voyelles, successivement et **dans l'ordre indiqué**. Pour cela, il faut chaque fois remplir vos poumons en aspirant avec cette sorte de sanglot, puis, tout d'un coup, lâcher le ton, en étant absolument maître, l'écouter et le suivre au fur et à mesure qu'il s'affaiblit et finalement s'éteint, en même temps observer exactement **l'attitude** prescrite pour tous les exercices préliminaires de respiration.

La vibration doit se faire sentir d'abord dans le visage, afin d'acquérir en premier lieu la domination du cerveau sur les muscles faciaux. Pour produire la voyelle A, il faut ouvrir la bouche aussi grande que possible. Pour la suivante, le è, la bouche s'étire un peu en large ; pour la troisième, le é, elle est encore plus étirée, et pour le I, les coins de la bouche se rapprochent le plus possible des oreilles. La bouche étant ainsi étirée en large autant que possible, nous commençons à l'appointer pour prononcer le U, un peu plus pour le OU, plus encore pour le EU, et finalement, pour le O, nous formons un anneau parfait, nous atteignons le plus petit ovale. Les exercices des voyelles doivent toujours se faire dans cet ordre, selon cette **gamme** naturelle.

On exercera successivement les voyelles A, è, é, I, U, OU, EU, O,  
une fois avec la bouche ouverte,  
une fois en serrant les dents de devant,  
une fois en serrant les dents du fond,  
et, pour finir, en les faisant vibrer la bouche fermée.

La première voyelle, A, exprime l'admiration, l'affirmation ; c'est le premier son que profère l'enfant qui vient au monde. La deuxième, è, est l'expression du refus, dédain, défensive. La troisième, é, est la voyelle de l'étonnement, ou de l'égalité, de l'esprit pratique, tandis que le I, quatrième voyelle, inclut un état de vive joie et de félicité. La

cinquième, U, développe notre conscience esthétique. La sixième voyelle, OU, est celle de la recherche intérieure et métaphysique, tandis que la septième, EU, exprime la recherche d'ordre scientifique. Enfin le O anime notre sentiment religieux, il nous unit à notre Créateur.

Si nous nous basons sur le sens des voyelles prépondérantes dans une langue, nous trouvons que le français est scientifique, l'allemand philosophique, tandis que l'anglais est la langue du commerce. On peut reconnaître le caractère général d'un peuple d'après les voyelles qui dominent dans sa langue, on peut voir ainsi s'il est plus mystique ou plus scientifique, plus pacifique ou plus cruel, ou s'il appartient à la médiocrité moyenne.

Il faut faire sonner les voyelles à travers tout le corps. Vous devez en sentir la vibration jusqu'au bout des doigts, et lorsque le ton semble s'être éteint, le suivre encore en pensée jusqu'à ce que vous l'entendiez réellement dans le moral, qu'il résonne dans votre âme et que vous le gardiez en votre esprit.

Tous les tons supérieurs à notre **ton fondamental**, nous les écoutons avec l'oreille droite; les tons inférieurs avec l'oreille gauche. Notre ton fondamental se trouve entre **l'ut** et le **fa**. Les tons élevés, que nous écoutons avec l'oreille droite, sont en rapport avec les choses révélées objectivement, tandis que les tons inférieurs, que nous écoutons avec l'oreille gauche, se rapportent aux choses qui nous sont encore cachées, intérieures, occultes.

Les vibrations de toutes ces voyelles ont chacune leurs influences particulières sur notre organisme en général et tout spécialement sur les muscles faciaux.

**Tel visage, tel cerveau, et tel cerveau, tel visage.**

Si l'on est assez compréhensif pour explorer où et comment se manifeste l'activité mentale et comment elle réagit sur le visage, on peut lire aux traits du visage tout ce à quoi pense un individu.

## DEUXIÈME LEÇON

Ce n'est pas tant d'étude, ni de méditation que nous avons besoin, mais de pratiquer et de réaliser ce que nous avons et savons déjà. Ce cours n'a pas d'autre but que d'imprégner le lecteur de cette vérité, et il est tout à fait inutile de le suivre si l'on n'applique pas ce que l'on y apprend. Quoi que nous voulions atteindre, nous devons d'abord l'élaborer, nous devons nous y exercer. Si nous voulons apprendre à connaître notre corps et tout ce qui le concerne, nous devons en premier lieu apprendre à reconnaître les lois qui le régissent, et puis les mettre en vigueur. Il n'y a que cette méthode qui porte à conséquence.

**Observation et exercice constants**, c'est là le secret de tout progrès. Et il y a là tant de choses à prendre en considération, qu'il ne nous reste plus une minute de temps pour des occupations futiles. Tout ce que nous faisons, nous devons le faire avec **concentration**. **Lire ou réciter avec les dents du fond jointes** est d'une valeur inestimable. Cela sert à acquérir la domination du diaphragme et des cordes vocales. Nous devons parler clairement et sans tension aucune ; avec un peu d'exercice, nous y réussissons.

On peut de cette façon aisément se corriger du **bégaïement**, car cela provient d'un défaut du diaphragme, et le diaphragme est étroitement lié aux cordes vocales. Cet exercice nous débarrasse également du trac, qui provient d'un manque de domination du diaphragme. Un musicien timide qui possède cependant sa musique parfaitement ne voit plus, dès l'instant où il se trouve en face du public, que des traits noirs dans son cahier. Un orateur peut être laissé en défaut par sa mémoire au moment de commencer son discours, en sorte qu'il ne trouve pas un seul mot à dire. Mais cela ne peut pas arriver à quelqu'un qui pratique régulièrement et fidèlement ses exercices d'harmonie ---- dans ce cas, en serrant les dents du fond parce qu'il cultive sa confiance en soi-même.

Nous n'apprenons pas seulement à dominer les muscles du visage mais encore nous ne pourrons jamais perdre la voix, si faible fût-elle, ou même dussent les refroidissements se suivre sans interruption. Nous pouvons même retrouver notre voix après l'avoir perdue, nous en créer une nouvelle, et acquérir la domination sur toutes les parties de notre corps qui sont malades, grâce à ces exercices d'harmonie et de mélothérapie. Nous devons toujours écouter attentivement notre voix. Si quelqu'un a perdu le sens de l'ouïe, il peut se développer au point de percevoir les vibrations même des sons émis derrière lui. Il verra les couleurs de ces vibrations et les comprendra. Ainsi, il peut prendre part à une conversation et personne ne s'apercevra qu'il est sourd, car il aura réveillé d'autres perceptions par lesquelles il saisira les vibrations. Ce secret ne vaut-il pas à lui seul tout le cours ?

Lorsque les nerfs de la cinquième et de la sixième vertèbres commencent à vibrer, nous devenons plus clairvoyants, plus perspicaces, et notre ouïe s'aiguise. Tous les nerfs cervicaux se réveillent à une vie plus intense par suite de ces exercices et nous comprenons le dicton : « Aide-toi, le Ciel t'aidera ».

Nous finissons par toujours savoir ce que nous avons à faire et nous nous rappelons tous, par exemple, une anecdote que nous avons racontée à quelqu'un et que nous pouvons lui rappeler lorsque nous le revoyons vingt ans après. C'est par la domination sur certaines parties du cerveau que nous trouvons le chemin des parties du corps qui correspondent et que nous pouvons guérir de la sorte.

Tenter de pénétrer les secrets des règnes spirituels ne nous sert de rien, tant que nous n'avons pas acquis la domination sur toutes les parties de notre corps. A cela, nous n'y arrivons que par le moyen des voyelles. Chanter les voyelles pures sur la gamme, libère certains faisceaux de nerfs, et par suite la pensée devient maîtresse des sens, et les sens apprennent à percevoir les pensées mêmes.

Le ton de notre voix ne doit pas être perdu pour notre oreille. Si un orateur n'a pas de succès, cela vient de ce qu'il ne contrôle pas sa voix, ni le ton de ses paroles. Il doit s'entendre lui-même.

Faisons tout de suite un petit exercice en serrant les dents et chantons : « Au cœur le soleil luit, et tout est bien ! » Chaque son tombe et s'élève et retourne à sa source, et sa source est le cœur.

Ecoutez les notes descendantes avec l'oreille droite. Quand je dis : je descends, je regarde involontairement en bas et légèrement à gauche. Si j'invoque Dieu, je lève les

yeux, un peu vers la droite. En descendant un escalier, je me tiens de préférence à la rampe de gauche ; en montant, à celle de droite.

De même, quand nous plantons quelque chose en terre, nous le poussons un peu à gauche, mais si nous rangeons un objet au-dessus de nous, instinctivement nous le plaçons un peu trop à droite. Cela vient de ce que notre côté droit est positif et notre côté gauche négatif. Quand nous parlons de choses élevées, édifiantes, nous regardons en haut ; mais pour mentionner des choses mystérieuses, occultes, terribles, nous abaissons le regard.

Bien des gens, même des orateurs et des prédicateurs, prient et implorent la bénédiction céleste en baissant les yeux, mais ils élèvent les regards lorsqu'ils parlent de choses obscures, de l'enfer et du diable. C'est la raison pour laquelle ils se contredisent si souvent, perdent leur sang-froid et se montrent si stupides et entêtés. Nous comprenons maintenant ce que signifie « regarder la lune par-dessus l'épaule droite ».

Nous pouvons résoudre tous les problèmes, car nous connaissons les moyens que la Nature nous dévoile. Nos sens dépendent de l'état de notre cerveau, où se trouve le siège de la mémoire, et tout est imprimé sur nos cellules cérébrales. Mais tant que ces cellules sont inactives, nous ne pouvons pas être conscients de ce qui s'y rapporte.

Je voudrais, par exemple, savoir quelque chose d'Uranus, et je m'adresse pour cela à un astronome. Mais il ne peut rien me dire de plus que ce qu'il découvre à l'aide de son télescope. De la végétation et des habitants de cette planète, il ne sait absolument rien. Mais si nous apprenons à connaître et à appliquer les principes, et qu'à l'aide des vibrations des sept voyelles nous faisons résonner le ton fondamental à travers tout notre être, si nous l'accordons de la sorte en parfaite harmonie ---- car nous n'acquerrons la domination sur nous-mêmes qu'après nous être parfaitement accordés ---- alors nous nous mettons aussi en harmonie avec toutes les choses qui nous sont extérieures, puisque nous sommes la cristallisation de tout ce qui existe.

Etre **d'accord**, c'est être si pleinement à l'unisson d'un objet ou d'une personne, que momentanément nous réalisons en nous ce qu'elle voit, sent, pense et vit.

Pour un être si hautement évolué qu'en lui résonnent les vibrations de toutes choses dans l'existence, il ne peut subsister ni malentendu ni désharmonie. Plus nos cellules cérébrales sont libres, plus le monde se révèle clairement à nos sens, et plus nous reconnaissons de choses, plus nous sommes heureux.

Pensons aux pommes de terre : nous ne pouvons faire aucun usage des fruits, mais si nous déterrons la plante, nous trouvons les délicieux tubercules que nous mangeons avec tant de plaisir. Ainsi devons nous nous faire un devoir d'aller au fond de chaque chose, de devenir des sages et de ne plus nous laisser illusionner.

Même si Saturne avait à notre naissance la position la plus défavorable, à onze heures du matin dans la onzième maison, cela ne devrait nous troubler en aucune façon, car nous connaissons les lois grâce auxquelles nous pouvons nous rendre toutes les puissances favorables. Le Taureau du Zodiaque ne nous effraie plus et nous caressons même le Lion. Un demi-savoir est dangereux. Mais si nous comprenons toutes choses, nous pouvons aussi faire tourner tout à notre avantage et pour notre plus grand bien.



Nous devons comprendre l'art de commander. Parfois nous atteignons notre but avec un mot amical, avec amour, parfois avec un regard froid et sévère. Sachez dominer votre univers, apprenez à le dominer et à utiliser ses lois. Agissez aussi dans les moindres choses avec décision et intelligence, avec le désir d'atteindre le but.

Adelina Patti n'avait pas de voix, mais elle s'en créa une, car elle connaissait le secret et se fit son premier succès avec la simple chanson « **Home, sweet home !** » Sarah Bernhardt aussi connaissait le secret et savait l'appliquer. Etant une vieille femme elle montait sur scène sous les apparences d'une jeune fille et jouait comme une jeune fille. Tous les artistes de mérite chantent et jouent dans leur ton fondamental. Ils ne choisissent que la musique qui est écrite dans leur ton fondamental, ou bien ils l'y transposent. Plus ils approfondissent ce secret, plus ils s'élèvent au-dessus des autres.

Les voyelles qui prédominent dans une langue en dénotent les qualités caractéristiques. L'allemand se distingue par la fréquence du **ou** philosophique. L'anglais avec ses **i (ea)**, rire, ses **ai (i)**, décision, ses **é (a)**, question recherche ---- comme langue commerciale. La France est le pays du soleil, de la gaîté, de la science et de la beauté. L'allemand par exemple, subit actuellement une transformation ; l'esprit français l'a rendu plus scientifique et l'esprit anglais, qui l'a tiré sur les marchés mondiaux, plus commercial. En France, il y a trop d'esprit de parti, en Angleterre celui de faire de l'argent. Ceci est encore plus sensible en Amérique du Nord, où règne la devise « **Time is money** ». La langue modifie la philosophie et le caractère d'un homme.

L'Arménien qui, dans sa patrie, passe la moitié de son temps à genoux devant l'autel de son Dieu, commence, aussitôt en Amérique, à s'engager n'importe où et comme homme à tout faire ; il ne pense plus qu'à gagner de l'argent. Il ne passe plus son temps à prier, car il est entraîné par l'esprit d'impatience et du « attrape ce que tu peux ! »

C'est le son des voyelles qui produit ces changements. La langue qui possède la plus grande variété de voyelles et de diphtongues nous donne le plus de possibilités de développement. L'italien est rêveur, et rêveur, l'Américain impatient et agité le devient aussi lorsqu'il vit en Italie et en parle la langue.

Nous devrions posséder plusieurs langues, au moins deux ou trois, et aussi pouvoir penser dans ces langues. Nous deviendrions plus philosophes, plus larges d'idées, plus tolérants. Par là nous gagnons la faculté de nous adapter à toutes les circonstances et devenons cosmopolites, citoyens du monde. Les langues étrangères aiguisent notre esprit et nous gardent de l'intransigeance. Nous pouvons constater un effet analogue chez les animaux : qu'on songe aux chiens du Saint-Bernard, qui comprennent quelques phrases et réagissent à des ordres en trois langues ! chacun sait que cette race de chiens est la plus intelligente.

Lorsque nous désirons obtenir quelque chose de Mère Nature, nous devons tout d'abord chercher à gagner sa confiance. Et comment nous y prendre ? Observons un enfant qui veut obtenir quelque chose de sa mère. Il implore, elle refuse, exactement comme nous implorons la Nature et la Nature refuse. Que fait alors l'enfant ? Il ouvre la bouche toute grande, étire sa figure en long et aspire coup sur coup quelques sanglots, jusqu'à ce qu'éclate une plainte à fendre l'âme, à laquelle la mère ne peut plus résister.

Elle ne peut supporter le cri de son enfant, parce qu'il l'a touchée dans son ton fondamental. Elle doit céder et l'enfant obtient ce qu'il veut. Prenons bonne note de ce

secret et tirons notre souffle en brefs sanglots ---- **staccato** ---- afin d'émouvoir notre plexus solaire et expirons d'un seul gros soupir. Immédiatement nous nous sentons dégagés et détendus, nous nous « dégonflons le cœur ».

## DEUXIÈME EXERCICE D'HARMONIE

Nous inspirons rapidement en **staccato** en portant les épaules en arrière et nous commençons notre exercice.

Debout, droit, plaçons nos pouces derrière les oreilles, de manière que la main, arrondie en conque, prolonge le pavillon de l'oreille, puis, tout en inspirant par de brefs sanglots, nous nous ployons en deux à partir des hanches. Il est important que la flexion n'ait lieu qu'aux hanches, le buste restant rigide. Puis nous chantons à pleine voix la gamme ascendante d'ut majeur sur les voyelles A-è-é-I-U-OU-EU-O en nous redressant lentement.

La vibration de notre voix doit nous faire vibrer du haut de la tête au bout des orteils. C'est ainsi que nous arrivons à la compréhension des lois naturelles, des lois de l'Harmonie. Le succès nous suivra dans la vie et nous irons de l'avant.

L'inspir en sanglots introduit une variation dans notre respiration et, dans la vie, nous avons besoin de telles variations.

## TROISIÈME LEÇON

Le but de cette leçon est de nous familiariser avec les lois naturelles et de les approfondir au point d'apprendre à nous en servir avantageusement et d'acquérir ainsi la connaissance de tout ce qui est en nous et de tout ce qui nous entoure. Nous pouvons, par exemple, tous devenir de bons chanteurs, si nous prenons la peine de découvrir notre **ton fondamental** et d'y transposer toute la musique que nous chantons.

Grâce à cette méthode, nous reconnaissons notre vrai Moi, nous apprenons à agir de par notre Centre individuel et bientôt nous comprendrons et réaliserons ce qui, il y a peu de temps encore, nous paraissait impossible. Ce n'est pas notre intention de nous limiter à la musique et, dans ce cours, nous voulons au contraire apprendre à appliquer cette connaissance à tout ce qui existe dans la Nature, afin de pouvoir l'utiliser dans notre vie quotidienne et de développer chacun de nos talents innés.

L'étude de l'harmonie des couleurs ne pourrait nous servir qu'à la peinture et la décoration, de même que la théorie de l'harmonie en musique ne nous conduirait qu'à cet art. Nous, par contre, nous étudions la science du Ton fondamental et de ses variations et en appliquons les principes à tout ce qui existe de pensable au monde. Nous devons justement découvrir si nous sommes capables de nous approprier cette méthode d'évolution.

Il faut exercer les voyelles dans l'ordre correct, comme on étudie d'ailleurs la gamme sur un instrument. Cette suite de sons, la gamme, exerce une action vivifiante sur la moelle épinière, de bas en haut. Chaque ton agit à sa manière, un degré plus haut ou plus bas.

Quand nous étudions la gamme sur le piano, nous ne frappons pas une note ici, une autre là-bas et la troisième n'importe où et ce n'est pas en tapotant au hasard que nous découvrirons l'harmonie. Nous n'avons pas de temps à perdre avec des méthodes empiriques. La série des voyelles A, è, é, I, U, OU, EU, O, correspond à la gamme du corps humain et coïncide avec la gamme musicale.

Toutes les autres tonalités et tous les tons ou voyelles intermédiaires ne sont que des variations sur cette gamme fondamentale. En réalité, **il n'existe qu'un Ton**, tous les autres ne sont que des variations et des brisures de ce Ton Fondamental Originel. Si maintenant nous disons que toute la vie est basée sur le principe fondamental du ton, ne perdons pas de vue que tous les divers modes d'expression sont des variations de ce Ton unique. Ce principe est valable pour tous les règnes de l'Univers. Toutes les formes manifestées dérivent des vibrations, diversifiées par la réflexion et la réfraction à travers l'immensité de la substance, de ce ton fondamental primordial.

Qu'il s'agisse des règnes élémentaire, minéral, végétal ou animal, nous retrouvons toujours la même loi, car tout est soumis à la loi universelle. Aussitôt que nous réalisons ceci et que nous pensons jusqu'à l'origine de toute chose, nous reconnaissons l'Unité dans la diversité et éprouvons alors une tranquillité d'esprit jusque là insoupçonnée.

Tout ce que nous avons à faire, c'est de pénétrer jusqu'en notre propre centre vibratoire et d'accorder notre instrument à l'unisson du Tout qui nous environne de toutes parts. Nous découvrons alors et reconnaissons **l'Un-dans-le-Tout. « Je suis le Tout-en-l'Un, individuellement, et l'Un-dans-le-Tout, collectivement. »**

Nous accordons notre Corps, comme on accorde un instrument. De la sorte, nous devenons harmonieux et entrons en relation directe avec tout ce qui fut, est et sera, nous sommes en harmonie avec l'Infini et trouvons la clé qui ouvre la porte des merveilles de l'existence dans tous les règnes de la Nature.

Etudier seulement le côté extérieur des choses et des êtres, recueillir des données, établir des statistiques, explorer des phénomènes sans en connaître le principe fondamental, ne peut nous apporter aucune lumière ni nous conduire au fond des choses. Comment nous accorder ? Où trouver cette clé, ce principe, cette porte qu'il faut ouvrir pour pouvoir entrer dans le royaume des cieux de la Compréhension ?

En s'exerçant. En exerçant ces voyelles avec intelligence et amour. Chaque voyelle a une action définie sur l'organisme. Le timbre de chaque voyelle résonne dans une région définie de la corde dorsale, dans un centre nerveux déterminé. Jusqu'à ce que tous les centres soient réveillés et ranimés et que l'individu atteigne la pleine connaissance, le degré de conscience supérieure auquel il est possible de déterminer sans hésitation de quelles parties du cerveau l'on se sert pour penser.

L'homme étant le couronnement de la création est capable de reproduire et d'imiter le ton de tout être et de toute chose. Son évolution l'a élevé à un rang supérieur et aucune créature ne possède un registre de voix aussi étendu. C'est pourquoi il lui est possible de dominer tout ce qui est au-dessous de lui et d'explorer ce qui est au-dessus, car il est la cristallisation ou la focalisation du Tout.

Il n'a besoin que de mettre son instrument, son corps dans une disposition correcte qui lui permette de le dominer parfaitement, alors il peut en jouer à son gré. Ainsi se trouve résolue la plus grande des énigmes.

En progressant dans nos exercices, nous découvrons bientôt à quel point l'étude et l'art nous deviennent aisés. Auparavant c'était une torture d'apprendre les langues, maintenant c'est devenu un jeu. Les musiciens se sentent les doigts légers et agiles, ils ne pensent plus qu'à jouer et chanter. D'autres se sentent aptes au dessin, à l'ornementation et ils y font preuve d'un goût tout particulier et original, ils ont du rythme dans leurs lignes et procèdent systématiquement en tout. De même, dans les affaires, tout est réglé comme une horloge. Le succès s'offre à nous jusque dans les entreprises matérielles, nous nous attachons nos clients, ou plutôt ce sont eux qui s'attachent à nous, comme si quelque chose en nous les attirait invinciblement, sans qu'ils sachent pourquoi.

Des problèmes se posent, auxquels nous n'avions jamais songé auparavant, auxquels nous n'aurions pas même pu penser, tant que la faculté mentale correspondante était encore inerte. Cette faculté, nous l'avons maintenant réveillée en nous. Nous devenons capables d'observer le fonctionnement de notre corps, nous percevons les vibrations du cerveau. Nous devenons sages, conscients, nous nous rendons compte de quelle manière sagesse et compréhension s'épanouissent en nous. Nous comprenons pourquoi des montagnes s'élèvent ici ou là et maintiennent l'équilibre de la Terre dans sa course. Nous comprenons pourquoi il y a une plus grande étendue d'eau que de terre ferme.

Il n'y a qu'**un Ton** et la Création entière est fondée sur les variations de ce **Ton Unique** ; toutes choses construites sur le même modèle, mais variées quant au degré de développement, qui dépend des conditions, des contingences et des rapports de nombres dans le temps et l'espace.

Dans le règne minéral, il y a plus de durée emmagasinée que dans le règne élémentaire qui l'a précédé. Dans les végétaux, il y a plus de durée emmagasinée que dans les minéraux et il y en a plus dans l'animal que dans la plante. Et dans l'homme, il y a encore plus de temps concentré et cristallisé.

Le **ton** nous vient à l'aide pour déterminer les parentés des choses entre elles, pour classer les familles de plantes depuis les céréales les plus évoluées jusqu'aux plus insignifiantes mousses, les corps chimiques jusqu'aux degrés élémentaires, et tous les embranchements du règne animal, depuis les vertébrés jusqu'aux infimes protozoaires.

Si nous désirons connaître cette Terre, nous devons premièrement nous connaître nous-mêmes, car n'oublions jamais que tout ce qui existe hors de nous correspond à quelque chose qui est en nous.

Chacun de nos organes a sa destination particulière, sa tâche définie, que la puissance du ton nous permet d'apprendre à connaître. Le ton nous met en état de trouver les rapports directs et indirects entre chaque organe et le cerveau, les relations entre chaque organe et la Terre et toutes les créatures de l'Univers.

Nous avons, par exemple, une ligne de démarcation, le **diaphragme**, depuis lequel nous classons les organes en supérieurs et inférieurs, tout comme la Terre a sa zone équatoriale, où règne la plus haute température. Le corps aussi développe le plus de chaleur en son milieu, là où se trouvent les organes de la digestion, et si la tête et les

pieds arrivent à s'échauffer aussi, ils n'atteignent cependant jamais la température de ces organes. Et si tel était le cas, cela dénoterait un état fiévreux et nécessiterait d'immédiates mesures pour l'arrêter et rétablir l'ordre normal.

Il arrive aussi que la Terre ait la fièvre et qu'elle frissonne, il se produit des éruptions volcaniques, tremblements de terre, éboulements et autres phénomènes dénotant une rupture d'équilibre. Ces phénomènes pourraient s'expliquer facilement, voire **s'éviter**, si les hommes étaient un peu moins déraisonnables, se donnaient la peine d'observer les phénomènes et de remonter de l'effet à la cause.

Il n'y a pas de fièvre sans cause et la cause qui engendre la fièvre dans le corps humain est analogue à celle qui secoue la Terre, détruisant les vies humaines et leurs œuvres. La Terre supporte autant qu'elle le peut ce que lui impose l'être humain, jusqu'à ce qu'elle se débarrasse du mal qu'on lui a fait par un rétablissement subit, afin de se protéger elle-même d'une destruction totale. Elle nous donne là une leçon d'importance, dont nous devrions tirer les conséquences.

A l'observation, nous remarquons que ce sont les hommes et les animaux vivant dans les régions les plus chaudes, au voisinage de l'équateur, qui sont le plus dominés par les appétits et les passions. Leur intelligence est contrôlée par l'estomac et leur ton de voix est criard. La végétation au nord de l'équateur est entièrement différente de celle de l'hémisphère austral. Plus on remonte vers le nord et plus il devient difficile d'entretenir sa vie, plus aussi l'intelligence est développée; et dans la zone qui correspond aux poumons, nous trouvons des individus dont l'intelligence est placée sous le contrôle des poumons.

En d'autres régions, ce seront les reins qui joueront un rôle prépondérant. La région boréale correspond à la partie supérieure du corps, la région australe à la partie inférieure. Les Anciens comparaient la Terre à une tortue qui aurait rentré tête et pattes. Les deux hémisphères ne présentent pas du tout des conditions corrélatives, on y trouve des différences aussi marquées qu'entre les parties supérieure et inférieure d'un corps humain. La tête travaille intellectuellement, les jambes matériellement. Les poumons prennent le souffle à l'extérieur, les organes génitaux élaborent les substances qui se trouvent à l'intérieur du corps. En raisonnant par comparaisons et correspondances, nous trouverions des raisons analogues expliquant la diversité des peuples et races à la surface de la Terre.

La Voix est un critère général. Une voix rauque et criarde dénote un homme dont le cerveau est dominé par l'appétit et les passions. Il n'est pas bon d'avoir un tel homme dans son entourage et l'on doit se tenir sur ses gardes. Une voix très basse et sans modulations est propre aux peuples de l'extrême nord et dénote un manque de cœur. Tous les individus qui vivent par le cœur et par la raison du cœur modulent et sont maîtres des vibrations de leur voix, car ils sont capables d'égaliser leurs sens et d'équilibrer leur vie.

Il arrive, par exemple, qu'en Italie on parvienne à chanter un ton ou un ton et demi plus haut que d'habitude, et lorsqu'on revient dans un pays plus septentrional on s'étonne de ce que sa voix ait soudain baissé. Dans les zones tropicales, on ne trouve aucun homme saillant en science, religion ou philosophie, mais bien des fanatiques dont on pourrait juger, à les voir, que leurs reins ne sont pas en ordre.

Ce sont les zones tempérées qui donnent naissance aux individus sages et équilibrés. S'ils se rendent sous les tropiques, le climat leur joue des tours et menace leur moralité ; aussi les sages n'y restent-ils pas longtemps, S'ils connaissaient l'art alimentaire selon Mazdaznan, dans lequel on enseigne d'adapter son genre de vie au climat et aux conditions d'existence, ce danger serait moindre.

**L'emploi correct du ton soulage, guérit n'importe quelle partie du corps, mais il faut s'en servir avec intelligence et amour, et joindre à la culture du respir individuel une alimentation pure et scientifique.**

Alors vous acquerez force, domination, énergie, non en y croyant mais en le voulant. On dit communément que les sages « entendent pousser l'herbe ». C'est vrai, car toute chose, et aussi chaque cellule, a son ton à soi. Nous envoyons notre vibration dans toutes les parties de notre corps, et si elle s'accompagne de toute la puissance de notre bonne pensée, bonne parole, bonne action, elle est reçue, là où elle est envoyée en mission salutaire. C'est la puissance du ton qui rend l'harmonie aux organes malades.

Prenez cette clé de la compréhension ; ouvrez l'un après l'autre les tons élevés comme les tons graves, observez exactement jusqu'à quelle hauteur et quelle profondeur votre clé vous conduit ---- c'est l'exercice qui fait tout ---- et nous ne pouvons guère nous rendre compte jusqu'où cette clé peut nous conduire. Elle nous conduit jusque dans l'océan infini de la Pensée.

La Terre a, suivant ses formations et sa composition, ses relations propres avec toutes choses. Si l'on compare l'homme à la plante, les pieds correspondent aux racines, les cheveux au feuillage, le corps au tronc, le cerveau aux fleurs, dont les fruits sont les idées. En certaines régions, les hommes sont guidés par le plexus solaire, en d'autres par le foie, ailleurs par les organes sexuels et la vie de ces derniers est semblable à celle des ordres inférieurs du règne animal.

Nous pouvons aussi apprendre beaucoup des animaux. Là où habite l'hippopotame, nous trouvons des hommes-hippopotames. Là où gîtent des tigres, vivent des hommes qui peuvent se comporter comme des tigres, même s'ils se donnent extérieurement des airs de saints et d'anges. C'est à ceux-là que s'applique l'expression « un loup en robe d'agneau ». Sous les tropiques, les hommes ont, comme d'ailleurs les oiseaux, des voix criardes. Appliquez la gamme sur toute la Terre et d'après cela vous déterminerez les humains qui la peuplent.

**Le ton traverse tout et extériorise ce qui est intérieur.** Si nous faisons glisser un brin d'herbe entre les doigts, nous entendons le ton qui lui est propre. Chacune des innombrables espèces d'herbes possède un ton particulier. Le vent sonne différemment en chaque arbre et il sonne différemment dans un champ de blé ou de seigle. La Nature est accordée juste, mais il faut être un artiste pour en jouer, car elle ne se sert pas seulement des tons et demi-tons, elle se meut dans les huitièmes, les seizièmes, les trente-deuxièmes de ton. Or dans l'état actuel de notre évolution, nous ne comprendrions pas une musique qui serait jouée en quarts de ton sur le violon, notre oreille n'est accordée qu'aux demi-tons.

Le brin d'herbe pourrait nous raconter toutes les phases d'évolution qu'il a traversées, depuis la mousse microscopique ou la molécule de pierre. A l'ouïe de leurs voix, nous pourrions retracer toute l'évolution des oiseaux jusqu'au stade de reptile et de poisson. Si

nous trouvons le ton fondamental du pommier, il nous dira d'où il vient et à quelle classe il appartient. Le ton de la tornade révèle son origine. Le ton nous dévoile l'histoire de tout objet et de tout individu.

La Terre a des chambres intérieures traversées par de l'air et différents gaz. C'est là que nous trouvons la cause des dérangements qui surviennent à sa surface et que nous nommons séismes. Les volcans sont à la Terre comme à notre corps un abcès. De temps à autre, la Terre se fâche, il se produit tornades et inondations. Si nous essayons d'aller au pôle Nord, nous ne pouvons dépasser le 86° degré, arrivant là au bord de la zone de 1300 km qui, en vertu des lois de répulsion et d'attraction, est en perpétuel mouvement, en sorte que personne ne peut s'avancer au-delà, même s'il est persuadé du contraire, ni atteindre l'ouverture du pôle Nord, qu'on nomme « la bouche de la Terre », parce qu'on sera toujours rejeté de côté.

Toutes les planètes du système solaire sont en étroite relation avec la Terre, relation que nous découvrons si nous connaissons le degré de latitude auquel elles correspondent. Saturne, par exemple, correspond à une zone qui ne s'écarte de l'équateur que de 4°7', et nous pouvons en conclure qu'il doit être un chaud compagnon, gros et lourd. Ainsi en est-il de tout ce qui vit sur cette planète. Vénus, par contre, est située, par rapport à la Terre, en telle sorte que son angle coïncide avec la latitude boréale, d'où nous calculons qu'elle est douze fois plus petite que la Terre et qu'elle doit être froide. Ce n'est qu'avec difficulté que la vie pourrait s'y maintenir et l'intelligence nécessitée par ces conditions difficiles prouverait que cette planète est en relation avec la tête, siège de l'intelligence ici sur terre. A l'aide de cette clé des correspondances, nous pourrions découvrir les principes fondamentaux et, par suite, élaborer les détails avec la plus grande certitude.

Dans l'Univers entier, tout est équilibré, égalisé et compensé ; il en est de même sur notre Terre ; et dans notre corps, tête, bouche, nez et tous les membres ont des dimensions proportionnées au corps auxquels ils appartiennent. Partant, il devient possible de déterminer les fonctions physiologiques et les tendances mentales en suivant toujours le même schéma et en tenant compte de la localisation dans le temps et l'espace. Et c'est cette détermination des rapports réciproques de tous les êtres et de toutes les choses qui rend si intéressante l'étude de l'astrologie, de l'astronomie, de la zoologie, de la minéralogie et en général de toute science. Il n'y a pas que 92 éléments chimiques, il y en a une infinité, et d'autre part, la molécule d'air respirable se décompose en atomes et en éthéroïdes qui constituent les 999 phases de la substance en gestation dans le sein universel et illimité de Mère Nature, phases parmi lesquelles nous trouvons, par exemple, les comètes au cours rapide, qui sont comme des larves de planètes.

Le ton nous permet de tout approfondir et de tout calculer, le ton dans le corps, dans le cerveau, dans les organes des sens. Et tout ce que nous désirons en harmonie avec les lois naturelles, nous pouvons l'obtenir.

## TROISIÈME EXERCICE D'HARMONIE

L'exercice précédemment décrit, avec le pouce derrière l'oreille, affine sensiblement le sens de l'ouïe. Maintenant, faisons un exercice **à genoux, en quatre postures différentes**.

**Position de départ.** ---- Agenouillé sur le genou gauche, la jambe droite en équerre.

**Première posture.** ---- Les mains jointes, posées sur le genou droit, les coudes écartés. La tête inclinée en avant, jusqu'à toucher le dos des mains avec le front ou le nez ou, pour varier, en s'y reposant, sur l'une ou l'autre joue.

**Deuxième posture.** ---- Le buste ployé, en avant ; le sein droit reposant sur la cuisse ; les deux mains étendues à plat par terre, de chaque côté du pied droit, et tout le poids du corps porté sur les mains.

**Troisième posture.** ---- Les mains jointes et posées à plat par terre, en travers, devant le pied (sans déplacer le pied, la jambe doit rester en équerre).

**Quatrième posture.** ---- Dans la même attitude, les mains jointes, posées à plat en travers, derrière le pied droit.

Dans chacune des quatre postures, chanter les voyelles, soit **séparément sur le ton fondamental**, soit en gamme **ascendante et descendante** A-è-é-i-u-ou-eu-o-eu-ou-u-i-é-è-A, d'abord la bouche ouverte, puis en serrant les incisives, après en serrant les molaires, et en terminant toujours par un bourdonnement les lèvres closes.

## QUATRIÈME LEÇON

Nous ne voulons pas seulement apprendre, mais apprendre à utiliser ce que nous avons appris. Guidés par l'Intelligence supérieure, nous pénétrons tout objet par la pensée. Les différentes postures dans lesquelles nous faisons nos exercices sont des attitudes que nous prenons vis-à-vis de la Nature, qui peut alors entrer en relation de correspondances avec nous et opérer à travers notre instrument.

Nous établissons de la sorte un lien entre notre corps et l'objet de notre étude, nous nous accordons à sa longueur d'onde et sous l'angle voulu. Nous devons être résolument positifs et aller droit au but, sans tergiverser ; alors nous comprendrons mieux, nos estimations seront plus exactes, et nous deviendrons plus sensibles au **ton**.

L'enfant distingue entre toutes voix celle de sa mère. Si je parle à un chrysanthème, il sent que je ne suis pas le jardinier, qui ne se demande que le prix qu'il en recevra ; il sent que c'est moi, son ami, qui l'interroge sur son origine et son histoire.

Longtemps avant d'avoir étudié cette science de l'harmonie, chacun a pu se rendre compte qu'il y a dans la Nature certaines choses qui nous sont parentes et nous attirent, tandis que d'autres nous repoussent. De même que nous aimons certaines personnes et éprouvons pour d'autres une aversion instinctive, si belles, plaisantes ou intelligentes qu'elles puissent être. Nous n'avons pas « d'atomes crochus » avec ces gens, et n'avons pas encore découvert le principe dans lequel se résout toute dissonance. Mais plus nous



éveillons notre sensibilité et affinons nos sens, moins nous serons troublés par les personnes ou les circonstances. Plus l'on reste ignorant des principes, plus on doit souffrir des conditions de l'existence.

Lorsqu'un individu se suggère et se persuade que tout le monde est contre lui, il s'entoure lui-même d'une atmosphère hostile à tout ce qui est aimable, beau et progressif et son état empire de jour en jour.

Une fois que nous connaissons les principes et aussi nos propres possibilités, nous saurons résoudre des problèmes qui pour l'heure nous semblent insolubles. Nous comprendrons aussi pourquoi il faut que l'un suive une certaine voie et l'autre une voie diamétralement opposée. Plus nous deviendrons perspicaces et sages, moins nous exercerons de pression sur autrui et nous laisserons chacun se développer librement.

Si nous n'avons pas de succès dans nos affaires ou nos travaux, quels qu'ils soient, si nous sommes irritables, si nous sommes facilement offensés ou blessés dans notre amour propre, cela prouve simplement que nous sommes encore loin de l'état qu'on nomme évolué, que nous sommes moins développés que nous le croyons et qu'il est grand temps de rechercher l'erreur **en nous-mêmes**, et non chez des personnes auxquelles nous prêtons des intentions qu'elles n'ont jamais eues.

De là la valeur de cet Enseignement, qui nous permet de prendre plus contact avec notre divin Ego, et par lequel nous comprenons toujours mieux quel doit être l'état normal de notre individu en toute circonstance.

C'est à l'examen de notre **ton fondamental**, que nous reconnaissons où nous en sommes, ce dont nous sommes capables et ce par quoi toutes nos entreprises devront réussir. Nous n'apprenons pas qu'à nous mieux connaître nous-mêmes de jour en jour, mais encore les personnes avec lesquelles nous sommes appelés à vivre. Car **se connaître soi-même équivaut à connaître autrui et s'ignorer soi-même exclut la connaissance d'autrui.**

Il n'y a d'ailleurs que la connaissance de soi qui permette de connaître l'Univers et tout ce qu'il renferme. Ainsi, sachant utiliser les pouvoirs du ton et de ses vibrations, nous recevons de la Nature tout ce dont nous avons besoin. Nous pouvons nous harmoniser avec n'importe quel entourage et nous équilibrer en toute situation. Nous pouvons rester détendus et calmes, là où d'autres s'agitent et en éprouver un agréable sentiment de supériorité.

Connaître les principes du ton nous rend heureux, conscients et nous fait « réaliser » les choses, en tirer parti pour notre bien supérieur et nous sentir heureux et sûrs même au plus fort de l'épreuve. Les musiciens, les horticulteurs aussi, qui ont constamment affaire à ce qu'il y a de plus beau et de subtil dans la vie, connaissent des états de bonheur et de plénitude merveilleux, mais comme ils ignorent la solution des dissonances tout autour d'eux, ils se mettent fréquemment en des états de nervosité, ce qu'ils confondent avec la sensibilité, cas particulièrement fréquent chez les artistes.

Une personne réellement « sensible » sera, au contraire, toujours polie, dominée et calme et découvrira le point sensible de toute chose. Un homme sensible ne froissera pas un client en lui disant qu'il a tort. Il lui laissera croire qu'il a raison ; de la sorte, il protège l'intérieur de son portefeuille et s'en tire bien avec son client, car tel est son

devoir de commerçant. Si ces fleurs, si cet instrument ne veulent pas nous faire confiance aujourd'hui, c'est à nous de prendre patience et de mieux nous exercer dans l'harmonie.

Avec les exercices d'harmonie, nous arrivons peu à peu à déterminer, d'après le ton fondamental d'une personne et le timbre de sa voix, son degré d'évolution ; et ce que signifient soit sa tonalité habituelle, soit son cri de surprise. Ainsi, les voleurs savent du premier coup s'ils peuvent se fier l'un à l'autre. Et nous aussi, même en arrivant des quatre points cardinaux, nous savons si nous pouvons avoir confiance les uns dans les autres, à quelque nation, classe ou parti que nous appartenions.

Et de même que nous pouvons nous reconnaître les uns les autres par le ton et sans aucune parole, en exerçant l'harmonie dans notre chambre, nous nous mettrons en harmonie avec les voix de la Nature entière, ce qui explique ces paroles : « Quand tu pries, retire-toi dans ta chambre et interroge ton Père dans l'invisible, et ton Père qui voit dans l'invisible, te le révélera ouvertement », c'est-à-dire au dehors, dans la Nature et par la Nature.

La Nature nous fera part de ses trésors, car elle nous aura reconnus comme des siens, comme digne de sa confiance. Celui qui est de la famille a droit à tout ce qui se trouve dans la maison, mais il doit être un membre de la famille. Celui qui est devenu un membre de l'Univers a droit à tout ce qui se trouve dans l'Univers, à tous les trésors de la Nature.

Savoir le nom des choses et des phénomènes ne prouve ni instruction ni connaissance. Ces noms diffèrent dans toutes les langues. Ce que l'arabe nomme **paha**, s'appelle fish en anglais et en français **poisson**. Mais si nous possédions la connaissance intime de l'objet même, de ses relations, correspondances et affinités dans le monde, nous n'aurions plus de peine à nous exprimer en n'importe quelle langue.

A vrai dire, si nous ne savons rien et n'avons rien à dire, la connaissance des langues nous sera de peu d'utilité. Mais il est bon et utile de nous exercer à exprimer ce que nous savons, si peu que ce soit, non seulement dans notre propre langue, mais aussi en d'autres, même si nous ne les parlons pas couramment. Même dans très peu d'eau, dans un bocal, le **paha** nage toujours.

Grâce au ton, nous pouvons vivre en pleine santé et rester toujours calmes et détendus au plus fort de l'agitation et de la lutte. Sourire encore à la vue d'un revolver braqué sur nous ! Car nous sommes **positifs**. Jésus se présenta à ceux qui l'arrêtaient en disant : « Qui cherchez-vous ? Me voici ». Et ceux-là, saisis de crainte, reculèrent.

Plus nous sommes positifs et plus fermement nous envisageons les choses et les hommes face à face, plus ils se mettent à notre disposition et plus aussi le sort tourne en notre faveur et nous livre fortune, santé et les trésors supérieurs de l'esprit. Ce n'est pas que nous fassions grand cas de l'argent pour lui-même, mais il est bon d'en avoir afin de se procurer ce qui est utile.

Un homme qui avait l'habitude de payer en présentant les pièces côté chiffre, reçut le conseil de le faire aussi lorsqu'il encaissait l'argent. Tout d'abord, il négligea ce conseil, puis il y réfléchit et se mit à l'appliquer. Il fit un succès, ce qui le conduisit à découvrir des lois qui lui étaient restées inconnues jusque là. Et nous, dans notre ignorance des

lois naturelles, nous pourrions peut-être interpréter ceci comme une superstition et, voire, une superstition vaut mieux que pas de foi du tout. A la façon dont quelqu'un vous tend l'argent, vous pouvez diagnostiquer son caractère.

Nous nous observons ainsi toujours plus jusque dans les moindres détails et tirons parti de tout. Dans notre enfance, on nous obligeait à fendre en sept les allumettes au soufre et cela avec grand soin, car si le phosphore se détachait, ce n'était pas une allumette de perdue mais sept. Cela, c'est de **l'économie**. Ces petites choses, qui ne sont pas des petites choses, sont comme la petite graine, pas plus grande qu'un grain de moutarde, qui devient un grand arbre.

Reconnaissons la valeur de chaque chose, mais à aucun prix ne devenons avare. Nous pouvons refendre des allumettes et d'autre part sacrifier une fortune pour sauver un ami dans la détresse. Cela nous reviendra d'une manière ou d'une autre. L'économie est le chemin de la richesse ---- mais où commence-t-elle ?

Nous le savons maintenant. Nous mettons en vibration chaque cellule, les moindres parties de notre corps, et nous les accordons à l'unisson de l'infini. Alors, selon les lois d'attraction, tous les trésors viennent à nous, en même temps que, selon les lois de répulsion, l'indésirable s'éloigne de nous. « **Vade retro !** Je n'ai que faire de toi.»

Afin d'acquérir toujours plus de connaissance et en premier lieu la connaissance de soi, nous utilisons diverses combinaisons de voyelles, telles que é-O, é-O-OU, é-O-OU-A. De la sorte, nous éveillons et contrôlons diverses facultés. Nous comprendrons, par exemple, plusieurs personnes parlant en même temps. Nous suivrons plusieurs voix dans la musique. Dans la Nature, nous saisissons et discernons plusieurs choses simultanées. Le ton nous livre plus d'éléments que toutes les paroles prononcées, et justement ce qui se cache derrière les mots, ce qui se lit entre les lignes et les motifs de celui qui parle ou écrit.

« **Où étais-tu, Job, quand les planètes chantaient harmonieusement et que les fils de Dieu poussaient des cris de joie ?** » Cette parole remua Job de fond en comble et une profonde connaissance descendit en lui alors qu'il écoutait les voix du vent et saisissait au travers des bruissements d'un tourbillon la pensée de l'infini.

Tout possède sa mélodie particulière, le vent, le ruisseau, les vagues de l'océan, dont la huitième est toujours semblable à la première. Cela nous fait penser à la légende grecque des Sirènes, dont la profonde sagesse nous apprend que celui à qui les trésors, les mélodies et les harmonies de la Nature se révèlent trop brusquement risque de tomber par dessus bord, risque de perdre la raison.

La mythologie est une langue de sages pour les sages. Les autres n'y comprennent rien et s'y égarent. Il nous arrive, comme à Ulysse, lorsque nous percevons les voix de l'océan et sommes tentés de marcher sur les eaux, quand nous entendons les mystérieuses symphonies d'une cascade ou les puissantes harmonies du fleuve, qui nous emplissent du sentiment de l'infini. C'est alors qu'il faut rester ferme sur ses jambes, ne pas perdre la conscience de soi ni oublier à quel degré d'évolution l'on se trouve actuellement.

## QUATRIÈME EXERCICE D'HARMONIE

Nous entrons en relation avec les puissances de la Nature, en exerçant les voyelles é-O, puis é-O-OU-A sur l'antique mélodie bien connue du « Te Deum » (Grand Dieu nous te bénissons).

Les effets que peut produire la combinaison de la musique et de certaines voyelles, nous les constatons dans l'Eglise catholique. Le Mahométisme également restera indestructible aussi longtemps qu'il fera chanter certaines voyelles, dont l'effet est d'exciter les adeptes jusqu'au fanatisme. Les Mongols connaissaient des voyelles dont l'emploi, en certaines circonstances, les excita à tel point qu'en quelques heures ils massacrèrent cent mille hommes et ne mirent que plusieurs jours pour anéantir un peuple de deux millions et demi d'individus.

Nous savons qu'un fou peut, en clamant certains sons inarticulés, déployer une puissance telle que douze hommes peuvent à peine le contenir. Alors, si le chant des voyelles peut exercer une telle puissance de destruction, judicieusement combiné, il doit pouvoir déployer aussi une puissance constructive, créatrice. Et, en vérité, il en est ainsi. Moïse avait institué douze mille prêtres pour diriger le peuple d'Israël, mais les Israélites ne voulurent ni se laisser instruire, ni apprendre de bonnes manières. Moïse, qui était un disciple du grand mage iranien Jéthro, dont il avait « gardé les moutons », sut ce qu'il avait à faire. Jéthro lui avait communiqué la clé qui ouvre toutes les portes, et c'est alors que Moïse donna aux Israélites les quatre voyelles magiques E-O-OU-A. Ces voyelles, combinées avec les quatre consonnes de l'indicible nom Y.H.V.H., constituèrent le nom de **Jéhovah**. Les personnes de l'Enseignement Mazdaznan savent que ce nom Y-Ah-V-Eh (Yaveh) est formé par la contraction des syllabes initiales des quatre premiers mots de la prière zoroastrienne. « Ya(tha) Ah(ou) Va(ïryo) A(tho...) », **La Volonté du Seigneur**.

Dans nos exercices, il nous faut aussi tenir compte du contrôle des mâchoires, celles-ci étant en relation avec le larynx. Et cela nous amène à comprendre le mécanisme caché de la Nature. Nous chantons donc les voyelles E-O-OU-A sur la mélodie du **Te Deum**.

Au moment de commencer à chanter, **le diaphragme est complètement tendu**, étendu, aussi élargi que possible ; l'abdomen reste toujours rentré. Au cours du chant, le diaphragme remonte peu à peu, lentement. C'est le diaphragme qui règle l'émission de la voix. Nous chantons la première fois la bouche ouverte, la deuxième fois en serrant les incisives, la troisième fois en serrant les molaires, la quatrième fois en bourdonnant les lèvres closes. En chantant, nous élevons nos regards tantôt vers le milieu du front pour réveiller nos sens et facultés mentales, tantôt nous les abaissons vers la pointe du nez pour stimuler les fonctions organiques.

Nous exerçons notre contrôle sur le diaphragme et les muscles costaux jusqu'à ce que nous puissions chanter toute la strophe **d'une seule respiration**. Il faut que le corps soit en état de **relaxation positive complète**, tandis que seul le diaphragme reste tendu. N'oublions jamais que la relaxation complète est la condition première de toute réussite, non seulement dans nos exercices, mais dans tous les faits et gestes de la vie.

Nous parvenons très vite à surmonter des difficultés, mais ne nous attendons pourtant pas à savoir exploiter du premier coup toutes les issues possibles ! Si, par exemple, vous ne vous sentez pas bien après un repas trop copieux ou mal assorti, chassez votre

malaise en bourdonnant. Cela vous aidera, la vibration du bourdonnement stimulant vos organes, à transformer en acide carbonique les impuretés que charrie votre sang veineux et à expulser cet acide carbonique de vos poumons.

Que ne donnerait un gourmet pour un tel secret ! M. X offrit un million de dollars à qui le délivrerait de ses maux d'estomac. Il eût pu s'en tirer à meilleur compte. C'était un homme instruit et versé sur nombre de sciences. Bien qu'il fût intelligent, il se fit opérer. Son estomac guérit, mais lui mourut. On est gavé de connaissances et, pour finir, on ne sait trouver que ciseaux et pinces.

## CINQUIÈME LEÇON

Vers la jointure du quatrième et du cinquième doigt, se trouve un nerf particulier. Lorsque nous touchons les mains d'une personne, nous cherchons à lui prendre la main gauche de manière à amener notre pouce sur ce nerf et notre index juste en face. Cela nous permet de découvrir l'âme de cette personne et nous gagnons sa confiance et son amitié, même si au début elle semble s'y refuser et résister.

Ne dit-on pas aux enfants : « Donne ta jolie main ! » Cela veut dire que nos mains doivent être jolies, chaudes, agréables au toucher. Aussi nous frottons nous les mains avant d'entrer chez quelqu'un, et surtout si nous avons un malade à visiter. Nous lui prenons la main gauche, pour toucher ce nerf, et nous lui parlons amicalement. Nous lui parlons du soleil, des beautés de la Nature, d'un nouveau chant, d'un ami qu'on vient de rencontrer, en général de choses agréables et plaisantes. Puis nous nous mettons à chanter « **Soleil de l'Ame** » et parlons à ce sujet. Au bout d'un moment, le patient désirera chanter avec nous. Nous chantons alors la deuxième strophe et lui disons combien le fait de chanter le rend joli et lui donne bonne mine. Nous chantons encore et le quittons dans un heureux état d'esprit et les joues roses, car le feu de l'esprit s'est rallumé en lui par la puissance du ton. La matière, le combustible, était bien présent, mais il fallait encore l'allumer. Déjà le malade se sent en voie de guérison, il désire manger et boire et tout lui convient à merveille.

Il y a bien des maladies qui ne viennent pas de troubles physiques, mais d'un trouble ou d'un déséquilibre mental, qui affecte sympathiquement le système nerveux. Il s'ensuit que tel ou tel organe, déplacé, paralysé, anesthésié ou irrité, ne fonctionne plus comme il devrait.

**L'Harmonie est le suprême moyen à utiliser dans les dérangements mentaux**, si l'on veut bien y ajouter un **changement de milieu** et, si possible, de climat.

De même que la Nature s'offre à nous avec ses couleurs, ses parfums et ses chants d'oiseau, de même nous adressons-nous toujours à un malade avec une amicale fermeté. Nous lui donnons une légère pression du pouce sur ce certain nerf de la main gauche, tout en le regardant dans les yeux, et attirons ainsi sa confiance. En voici un exemple. Nous avons conseillé à une dame de très bonne famille, qui suivait nos cours avec zèle, de ne plus porter de lunettes. Aussitôt, elle brisa les siennes et s'en trouva bien. Puis elle cessa de venir à nos cours et, quelque temps après, sa fille vint nous dire que sa mère était très mal, qu'elle était à la mort, d'autant que les astrologues avaient diagnostiqué qu'elle était entrée dans la douzième maison, qui est la maison de la mort.

Nous allâmes la voir et la trouvâmes dans un état de complet désarroi mental. Comme nous lui demandions si elle avait oublié de faire ses exercices de relaxation et de respiration profonde, nous apprîmes que les médecins lui avaient déconseillé de respirer profondément, afin de ménager ses poumons ! Elle nous parla aussi du diagnostic astrologique, à quoi nous répondîmes qu'elle devait d'autant plus se hâter de construire la treizième maison (!), la maison de la vie, et que, pour cela, elle devait déblayer le terrain, par l'expiration et le chant, de toutes les suggestions, influences et idées fixes qui la hantaient.

Une demi-heure après, nous nous promenions dans le jardin et elle ne se souvenait plus d'avoir été malade. L'atmosphère de **peur** que sa fille et ses autres parents avaient entretenue dans la demeure, avait suffi pour envoûter cette femme et la jeter dans les bras de la mort. C'est ce qui arrive lorsqu'on est négatif ; dans ce cas, la meilleure chose à faire est de remonter moralement la personne et de mettre l'atmosphère en vibration par le chant et la musique.

Le ton doit pénétrer en nous de manière à animer chaque cellule de notre corps, afin que celui-ci vibre harmonieusement depuis les ongles des orteils jusqu'à la racine des cheveux. C'est seulement ainsi que nous arrivons à nous accorder à l'unisson de l'infini.

Il n'y a que très peu de gens qui comprennent les choses les plus simples, autrement tout le monde serait capable de se concentrer, de penser et de juger individuellement. Bien des personnes, au lieu de prendre les choses naturellement et d'une manière détendue, font leurs exercices fébrilement et dans **un état d'enthousiasme qui confine au fanatisme** et peut facilement dégénérer en maladies physiques et troubles mentaux, dus à leur ignorance des principes naturels.

**Simplement s'accorder et s'exercer patiemment, voilà ce qui fait l'artiste.** Si un homme est un artiste né, mais s'il n'a pas été à bonne école et s'il lui manque la persévérance à cultiver son talent, celui-ci s'atrophiera, et lorsqu'il s'apercevra de son impuissance, il perdra l'équilibre. Ne pouvant exercer son art selon les justes lois de l'harmonie, il devient critique et jaloux, et comme il s'en croit énormément, il ne supporte aucune observation et devient de plus en plus irritable et renfrogné.

Le fanatisme n'a pas de méthode. Mais nous, nous avons une méthode et un système et nous en connaissons les principes. En invitant les humains à chanter avec nous, nous faisons plus pour eux que tous les médecins du monde ne sont capables de faire, même avec la meilleure volonté, car c'est la seule manière d'obtenir une guérison valable et durable, la guérison par l'Harmonie, la Santé dans l'Harmonie.

Le chant éveille la confiance et l'assurance, parfois tout à fait involontairement et inconsciemment. Un jour, on nous amena un jeune garçon qui était si entêté et turbulent que ses parents ne pouvaient rien en faire. Nous le fîmes asseoir à côté de nous sur le sofa et l'entretînmes sur la vie à la campagne ; grimper aux arbres, nager, jouer dans les prés avec des camarades, lutter ; il aimait la lutte, nous lui apprîmes quelques trucs spéciaux. De la sorte, nous fîmes bonne connaissance, et chaque fois qu'il revenait chez nous, il était plus gentil et calme. Ses parents et ses maîtres ne pouvaient s'expliquer ce qui s'était passé en lui et commençaient à soupçonner une influence hypnotique. Mais il n'y avait là aucune hypnose, simplement du **bon sens**.

Si nous sommes harmonieux en nous-mêmes, nous entrons en harmonie avec d'autres humains et aussi avec les animaux.

Un homme avait acheté un cheval pour 250 dollars, mais il n'en venait pas à bout ; la bête était méchante et quineuse et il cherchait à s'en défaire à n'importe quel prix. Nous achetâmes ce cheval 30 dollars. Il fut étrillé et brossé légèrement sur ses parties les plus délicates, puis attelé à une voiture légère. On le laissa aller à son gré et tout alla pour le mieux. Ce cheval, qui était très sensible, n'avait été manié que par de grossiers personnages. Au bout de deux semaines, on faisait de lui ce qu'on voulait ; mais il était trop ardent pour l'usage courant, c'était un cheval de course ; il fut vendu à un cirque pour 1500 dollars.

Des vaches malmenées ne donnent plus que la moitié de leur contingent de lait ; le reste tourne en graisse et la vache doit être vendue à vil prix au boucher. Mais si nous la traitons bien, elle redevient saine et rend son plein de lait.

Il n'est pas nécessaire que nous connaissions tous les détails des choses, mais il faut que le fait de classer, d'ordonner, d'organiser nous devienne une seconde nature. Nous devons exploiter les vibrations pour notre usage, au lieu de nous laisser exploiter par elles et entraîner par toutes les influences et suggestions entretenues par les hommes dans notre atmosphère terrestre.

Nous chantons des chants qui nous rendent heureux et pleins de joie. Alors nous savons ce que nous avons à dire, nous trouvons les paroles harmonieuses et entrons en contact et en communion avec les objets et les êtres qui nous entourent.

Ces montagnes, nous les avons toujours eues devant les yeux, mais nous commençons seulement à comprendre leur but, qui est de régulariser le cours de la Terre. Si les montagnes s'effondraient, la Terre serait détournée de son orbite et il pourrait se produire des collisions de planètes. Mais cela ne peut arriver. Il fut un temps où le cours de la terre n'était pas le même qu'aujourd'hui. Maintenant il est stabilisé. La Terre eut son enfance, tout comme les hommes. Comme enfants, nous aussi, nous étions turbulents, nous nous lancions de gauche et de droite et apprenions à reconnaître la dureté des divers objets à la nuance des « bleus » dont leur contact imprévu colorait nos membres.

En prenant de l'âge, nous devînmes plus tranquilles et réfléchis. C'est que nos montagnes se formaient, les sommets de notre intelligence, encore inégalisés avec leurs cimes abruptes et leurs profonds abîmes. C'est là que s'assemblaient les nuages, nos idées, non pas les célestes pensées issus de notre cœur, mais les produits éphémères d'influences extérieures exercées sur nos sens.

Ces influences sont la contre-image des vents, qui se précipitent autour des sommets et n'émanent pas non plus du cœur de la Terre. Ils se rassemblent dans les régions montagneuses et, suivant le cours qu'ils prennent, ils deviennent brises légères, orages ou cyclones.

Nous pouvons aussi reconnaître la loi qui régit le cours des eaux, afin que la Terre entière ne soit pas submergée d'un coup : il pleut tantôt ici, tantôt là ; en certaines régions il pleut énormément, en d'autres jamais, suivant les grands courants

atmosphériques et leur manière de capter l'humidité et de la redistribuer suivant la configuration du sol.

La Terre entière est régie par des lois fixes ; si nous apprenons à les connaître, nous pouvons en tirer parti pour notre plus grand bien. Et cela nous amène à comprendre que « **pour Dieu, rien de ce qui est pensable n'est impossible** ». Et, par conséquent, pour nous aussi.

Nous devons apprendre à « entendre pousser l'herbe », c'est-à-dire que rien ne doit nous échapper. Tant que nous progressons, nous nous développons dans tous les sens et trouvons des inspirations dans un plus grand choix d'objets. Nous devenons plus maîtres de nous-mêmes, de tout ce qui est en nous et constitue notre personnalité : cerveau, yeux, oreille, nez, langue, mains, répondent mieux, afin que nous puissions être «**toujours prêts** ». Et « tout le reste nous sera donné par surcroît ».

Un visage aimable et des mains douces, des sens éveillés et une mentalité féconde en pensées, voilà ce qui nous découvre tous les trésors de la Nature et nous ouvre toutes grandes les portes de l'Univers. A un visage aimable, à des mains souples et sensibles, correspondent de bonnes pensées et des sens affinés.

Pensées et perceptions modifient les traits du visage aussi bien que les formes de la main. Il y a une étroite corrélation entre les divers doigts et les facultés mentales, ainsi qu'avec les fonctions corporelles. Un défaut à un doigt signale un défaut dans l'organe et la faculté mentale qui lui correspondent. Et en assouplissant et contrôlant séparément nos doigts, nous exerçons une influence sur ces organes et facultés mentales. Pour la même raison, lorsque nous relaxons et assouplissons les muscles du visage, nous apprenons à nous connaître et à contrôler nos pensées.

#### CINQUIÈME EXERCICE D'HARMONIE ---- A

Agenouillé derrière une chaise, posez les mains à plat sur le dossier et pliez alternativement les quatre doigts à angle droit, c'est-à-dire seulement dans l'articulation inférieure, les mêmes doigts des deux mains en même temps ; ceci en chantant les voyelles E-O-OU-A sur la mélodie du **Te Deum** (page 185 de l'Avesta français) et redressez-les avec le deuxième E-O-OU-A (page 192). Commencez avec les index, puis les majeurs, les annulaires et les petits doigts. Pendant que vous pliez un doigt, les autres doivent rester étendus, mais non crispés.

Pour commencer et vous familiariser avec ces exercices de doigts, pliez les doigts séparément en inspirant profondément pendant 4 à 5 secondes et dépliez-les en expirant pendant le même temps. Une fois l'exercice connu, joignez-y les voyelles et la mélodie. Une strophe en articulant, la bouche ouverte ; une strophe en articulant, les incisives serrées ; une strophe en articulant, les molaires serrées.

Cet exercice nous apprendra à dominer nos mains et, par suite, notre corps entier, même nos sens. Nos pensées devraient s'exprimer sur notre visage, mais du fait que les hommes ne se conforment plus à cette règle, ils n'accordent pas leurs paroles sur leurs pensées et cet état de contradiction dans lequel ils s'habituent à vivre les rend hypocrites et déséquilibrés.



Nos mains doivent aussi exprimer nos pensées, tant par le geste que le toucher ou l'écriture. Grâce à ces exercices, nous deviendrons de plus en plus conscients de nous-mêmes, c'est-à-dire de tout ce qui se passe dans notre corps, même si l'on en est encore à un genre de vie contre nature ; cela nous amènera à corriger, pour l'amour de l'harmonie et de la beauté, plutôt que pour des raisons théoriques, ce qui ne va pas encore dans notre alimentation ou dans d'autres domaines.

Ces exercices d'harmonie nous dévoilent ce que des années d'étude sont incapables de faire. La lumière et la sagesse viennent à nous. Quand nous disons à notre corps : «Jusqu'ici et pas plus loin », il nous obéit. Nous dominons le chagrin et la douleur et sommes maîtres du risible comme du sérieux, nous nous plaçons au-dessus de ces choses. Nous sommes toujours détendus, prêts aux actes les plus graves et, pour l'instant suivant, au rire.

#### CINQUIÈME EXERCICE D'HARMONIE ---- B

Mettez-vous debout, les bras étendus en croix, les regards dirigés horizontalement, droit devant vous. Pliez alternativement les quatre doigts, mais cette fois dans la deuxième articulation, les mêmes doigts des deux mains ensemble ; ceci en chantant E-O-OU-I-M, et dépliez-les en chantant les voyelles E-A-I-M, sur la mélodie des « Anges de Mazda ».

Comme dans l'exercice précédent, commencez par plier et déplier les doigts sur le respir ; ensuite faites-le en chantant les voyelles, la première fois la bouche ouverte, la deuxième strophe en serrant les incisives, la troisième en serrant les molaires. Les bras restent étendus en croix durant les trois strophes. Pour éviter toute tension, il est bon de balancer très légèrement le corps sur la plante des pieds et de se soulever un peu pendant le **E-ou-îm**, pour revenir en position avec le **E-a-îm**, en même temps qu'un léger mouvement des bras dans la jointure de l'épaule les empêchera de se tendre et fatiguer.

Pendant qu'un doigt se plie, les autres restent étendus, mais non crispés ; le pouce n'entre pas en jeu. (Il faut répéter les deux dernières phrases, de manière que chaque doigt passe à tour de rôle deux fois dans une strophe).

Ces voyelles **E-ou-îm** et **E-a-îm** sont des combinaisons qui entrent dans la formation des noms d'anges, **Khéroubîm** et **Séraphîm**, qui entourent le trône des cieux et gardent les portes du paradis.

Quand nous aurons découvert, par suite de nos exercices, que ces chérubins et ces séraphins siègent aux pointes de nos poumons, nous réaliserons aussi que Dieu est présent dans notre cœur, et nous n'aurons pas de peine à nous faire ouvrir les portes du paradis.

Ainsi, respirant et chantant, nous progressons pleins de joie dans la connaissance et la sagesse, tandis que le monde les poursuit en vain et persiste dans ses ténèbres et sa folie.

## SIXIÈME LEÇON

Si nous désirons recouvrer notre voix naturelle, nous devons avant tout considérer notre **régime alimentaire**. Chanteurs, prédicateurs, acteurs, orateurs, professeurs, etc., tous ceux dont la profession réclame un bon organe vocal doivent prendre garde à leur alimentation. Ils doivent surtout éviter la fermentation gastrique, qui constitue un gros empêchement au contrôle de l'émission vocale. Car la fermentation gastrique engendre une tension dans le diaphragme, lequel devrait rester libre pour contrôler la rétention du souffle.

Ce contrôle demande alors un effort supplémentaire, et l'on devient tendu, inconscient, il est impossible d'être de toute son âme à son affaire, et le succès est compromis. Au contraire, chacun peut et doit réussir, s'il veut se conformer aux lois naturelles. De plus, il sera exempt de cet effort et de cette tension.

Pour être de toute son âme à son affaire, il faut être complètement relaxé. La tension provient du souffle trop court, qui comprime le cœur et engendre le « trac » ; on perd l'assurance, la mémoire et l'inspiration, et à la longue le goût de sa profession.

Nous ne pouvons pas cultiver notre organe vocal sans tenir compte du reste du corps. Notre corps est un système complexe, dont toutes les parties sont interdépendantes. Ceci une fois reconnu, nous ne nous égarerons plus.

Nous devons être relaxés et contrôler exactement nos muscles, les traits de notre visage, afin de dominer nos nerfs, et ne pas faire de gestes inutiles.

Le corps humain est basé sur le chiffre 5. Nous avons le tronc et la tête, les deux bras, les deux jambes, formant une étoile à 5 branches. Tout corps humain commence à dessiner 5 lignes et est engendré de 5 cellules-germes, 2 mâles, 2 femelles, la 5e déterminant le sexe. Les animaux inférieurs n'ont que 4 lignes, les plantes une seule.

La **Pensée** est toujours la **cause première** de tout c'est la pensée qui dirige la semence et la semence renferme l'essence même de toute chose ; ce qu'il en advient, dépend de l'**Evolution**. L'Evolution est déjà contenue en principe dans la Pensée créatrice. Dans la pensée, en abstraction, elle est rapide, voire instantanée, mais dans la Nature, dans la matière, dans les corps, il lui faut le **Temps**, des années, des siècles, des ères, des éons de temps. Cela nous fait réaliser la **Puissance de la Pensée**.

Plus nous serons exacts et minutieux dans l'application de nos connaissances et dans nos exercices quotidiens, plus la Nature nous dévoilera ses lois et ses secrets.

Mettez dans un pot du fumier de cheval, de la terre par-dessus, un peu de chaux, de nouveau du fumier, puis de la terre fine et semez-y de la salade, arrosez d'un peu d'alcool, couvrez d'une vitre et mettez au soleil. Quand la terre sèche, arrosez d'un peu d'eau. En une heure, vous aurez de la salade. L'intelligence de la salade a été **contrainte** d'opérer vite ; le temps a été écourté et les forces élémentaires se sont immédiatement mises à l'ouvrage. On peut, en 36 heures, faire pousser un petit cerisier portant fruits. Naturellement, ces produits sont inutilisables, car ils n'ont pas d'arôme et contiennent même des poisons.

Il faut du temps à l'arôme pour se développer. C'est pourquoi les fruits et légumes forcés ne sont pas aussi savoureux que ceux qui ont crû et mûri lentement. Les cerises, et en général les fruits à noyau, ne sont nulle part aussi savoureux qu'en Perse, d'où ils sont d'ailleurs originaires. Là-haut, c'est une nourriture idéale, une ambrosie des dieux. Tandis que les cerises du midi de la France, par exemple, sont moins savoureuses.

La Nature nous donne ainsi une image de la manière progressive dont s'effectue notre évolution.

Nous ferons bien d'éviter le fromage et le beurre, qui sont irritants pour les muqueuses et rendent la voix rauque, de même que le pain fermenté, les œufs, le sel et le sucre. Lorsqu'il s'agit de parler ou de chanter, le mieux est de ne prendre qu'un minimum d'aliments durant la journée, par exemple un peu de fruits ou de légumes, et des boissons chaudes.

La prononciation des voyelles n'exige pas que le visage entier s'en mêle. Cela ne concerne que la bouche, les lèvres et la langue. De même, si nous faisons mouvoir un doigt, c'est celui-là seul, ou si c'est le poignet, ce n'est pas le coude.

En chantant une voyelle, nous ne devons pas glisser dans la suivante, mais modifier résolument et d'un seul coup la position des lèvres, qui restent fixes, aussi longtemps que nous chantons la même voyelle. Contrôlez l'émission du souffle avec le diaphragme et la qualité du ton, alors **l'esprit du ton** s'imprimera sur votre visage et vous donnera une absolue sécurité.

Si maintenant nous chantons la **gamme ascendante**, sans modifier le moins du monde la position de la bouche, nous observons un effet dont nous aurions été incapables de nous rendre compte à la première leçon.

Raideur, tension, trac, disparaissent. On ne doit rien souhaiter qu'on ne puisse exécuter, alors on ne se laisse plus séduire sur des voies fallacieuses. **Nous ne souhaitons rien, mais nous agissons et bannissons toute idée stérile.** Ce n'est qu'ainsi que tous nos idéaux se réaliseront.

Après avoir exercé les voyelles sur la gamme, nous les chantons sur la mélodie du **Te Deum**, d'abord séparément, puis dans la combinaison E-O-OU-A, en chantant la première phrase sur E, la deuxième sur O, la troisième sur OU, la quatrième sur A. Enfin les quatre voyelles à la suite, deux fois dans chaque phrase, comme au quatrième exercice. D'abord **crescendo**, et pour finir **pianissimo**.

Durant tous ces exercices, nous devons rester conscients du sens et de l'influence de chaque voyelle, de sa localisation dans la colonne vertébrale et des ponts qui relient les pensées entre elles, les sens à la pensée et les objets aux sens.

Un voleur qui se fait prendre est un mauvais voleur. Il a négligé de se ménager des **ponts** pour franchir tel passage délicat. Mais nous devons apprendre à nous construire des ponts pour franchir n'importe quelle difficulté. Nous n'aurons pas de difficulté à apprendre les langues, car nous avons un but en vue, et nous développerons nos sens pour qu'ils nous servent de ponts.

Alors tout nous deviendra un jeu. Nous saurons dominer nos membres, notre visage, notre cerveau. Le visage renferme les principaux organes des sens, et ceux-ci correspondent de nouveau avec les mains et les doigts. Le pouce est à part, c'est pourquoi l'on dit : « les quatre doigts et le pouce ».

Les quatre sens, **vue, ouïe, odorat et goût**, correspondent aux quatre doigts. Les huit autres sens, **clairvoyance, discernement, réalisation, télépathie et toucher, sentiment, intuition, transmission de pensée**, s'y retrouvent aussi. L'index correspond à la vue, au toucher, à la clairvoyance ; le majeur à l'ouïe, au sentiment, au discernement ; l'annulaire à l'odorat, à l'intuition, à la réalisation ; le petit doigt au goût, à la transmission de pensée, à la télépathie.

L'index et le petit doigt déterminent le succès dans les affaires. Tandis que le majeur et l'annulaire se rapportent à la renommée. Il y a bien des signes inscrits dans la main. Un artiste célèbre retire un peu le majeur, bien involontairement ; un pouce qui va à l'extérieur trahit que son possesseur met volontiers la main dans les affaires des autres ; les femmes qui tiennent le pouce en dehors et le petit doigt levé témoignent de leur grande attraction pour l'autre sexe. Tout cela, et bien d'autres choses encore, nous le voyons, nous le remarquons, même sans l'avoir étudié spécialement.

#### SIXIÈME EXERCICE D'HARMONIE

Nous ne prendrons cet exercice qu'après avoir bien étudié les précédents et sachant les faire avec aisance.

Debout, appliquons les mains l'une contre l'autre, comme pour prier, mais sans croiser les doigts, en ne croisant que le pouce gauche par-dessus le droit et l'appuyant légèrement contre le cœur. Les mains sont verticales, les coudes en équerre.

Alors nous élevons lentement les mains jointes, jusqu'à ce que les coudes soient à hauteur d'œil, en chantant **é** sur la note **mi** ; puis nous écartons les mains pour décrire un grand cercle, en chantant **O** sur la note **ré** ; et les joignons de nouveau sur le cœur en chantant **I-M** sur la note **do**. ---- E-O-I-M en une seule respiration, le tout répété trois fois.

Ces voyelles sont celles du nom divin **Elohîm**, que l'on interprète par « Un-parmi beaucoup » ou « Dieu dans l'Assemblée des Dieux ». C'est sous ce nom que l'écrivain de GEN-ISIS (Genèse) désigne l'intelligence Infinie dont procède à l'origine toute Création et Evolution.

Ce sixième exercice d'harmonie avive le côté spirituel, religieux de notre être et nous communique la certitude que la Pensée émane du cœur, secret que tous les yogis et tous les artistes cherchent en vain. Il faut le pratiquer debout, de manière que la cage thoracique puisse s'ouvrir, donnant ainsi largement place au cœur. Il n'est pas attendu ; que nous le fassions souvent, mais au contraire rarement, et avec concentration, ferveur ; trois fois de suite et c'est assez.

**Avec bénédictions de toutes bonnes choses,**

Otoman Zar-Adusht HANISH.

## Ouvrages publiés par les Éditions Mazdaznan

France : **Editions Aryana**, 18, rue des Quatre-Vents, Paris, VI<sup>e</sup>

Suisse : **Anne Martin**, Petit Saconnex, 1211 Genève.

Traductions françaises des Œuvres du **Dr Hanish** par **Pierre Martin** et, au fur et à mesure des rééditions, revues et complétées par **M. Willy Rickard** et Mme **Anne Martin**.

----

**L'ART DE LA RESPIRATION**, avec illustrations des exercices.

**LE RESPIR CONSCIENT, les 7 exercices de respiration rythmique.**

Extraits de « Health et Breath culture » et de notes prises aux conférences.  
Brochure.

**RÉGÉNÉRATION (Inner studies).**

**DIAGNOSTIC PHRÉNOLOGIQUE DU TEMPÉRAMENT**, avec tableaux synoptiques et croquis. Brochure.

**LE RÉGIME VÉGÉTARIEN selon Mazdaznan.**

**EPICURE. Livre de cuisine végétarienne**, par Frieda MANGOLD, revu et augmenté par M. et Mme Pierre Martin.

**YEHOSHUA (La vie du Christ)**. D'après des documents coptes et johannistes.

**AINYAHITA EN PERLES**. Transcrit du Zend. La plus ancienne Révélation en rapport avec notre évolution.

**OMAR KHAYYAM**. Biographie et « **Robaïyat** ».

**QU'EST-CE QUE MAZDAZNAN**. Exposé de l'enseignement Mazdaznan concernant l'éducation de soi-même et l'évolution individuelle. Brochure.

**MANGEONS PLUS DE BLÉ**. Le Blé, soutien de la vie. Manières scientifiques de l'apprêter, 50 recettes. Conseils aux agriculteurs. Brochure.

**LA VIE EST BONNE !** Propos naturistes, par G. Vidal.

Chaque trimestre : **LA REVUE MAZDAZNAN**, contient des articles du Dr Hanish et des articles actuels. Rédacteur en Chef : W. Rickard.

-----  
Dépôt Légal N° 752 - 2° Trimestre 1967 - Imp. Bialec Nancy