

PNEUMATOLOGIE PRATIQUE

Tous droits réservés.

PNEUMATOLOGIE PRATIQUE

D'après D. AMMANN

Adaptation par Germaine et Carlos BUNGÉ

Application scientifique de la Respiration;
son pouvoir pratique.



1934
LES ÉDITIONS MAZDÉENNES
152, Boulevard Saint-Germain, 152
PARIS

*Le temps marche, la lumière
sur tous domaines se répand... la
connaissance est partout offerte,
la vérité partout éclate ! Ceci,
parce que c'est ainsi prévu dans
les plans de la création, de l'Evolution.*

PRÉFACE

*... Assez de voiles, de chu-
chotements : la Vérité veut
sortir du puits... il est
l'heure, hissons-la !*

L'ÉTUDE qui suit, fut publiée déjà dans notre Revue sous forme d'articles, voici une dizaine d'années. En raison de l'importance et de la profondeur du sujet, nous avons pensé qu'une réédition remaniée serait bien accueillie par les chercheurs, toujours plus nombreux, de vérité pratique.

L'auteur des articles cités ci-dessus, David Ammann (1855-1923), avait durant toute sa vie, attaché une grande attention à l'étude scientifique de la prière, considérée, non plus sous sa forme mystique et dogmatique, mais bien comme moyen de développement pratique des facultés humaines innées. Il se consacra profondément à son étude et contribua beaucoup à la remettre en honneur.

Il eut, lorsqu'il connut l'Enseignement Mazdéen, la confirmation absolue de ses convictions personnelles sur le sujet, qu'il traita du point de vue de l'épanouissement de *l'Etre interne*. Il avait pressenti, puis compris, que ce moyen, qui fut employé par tous les mouvements, doctrines, enseignements vraiment éducateurs, est le seul qui soit capable de ramener l'individu vers son propre centre, par l'exercice triple que représente la prière physique, mental et spirituel, qui amène l'éveil de la faculté de concentration.

La prière, dont le seul nom fait froncer les sourcils des « affranchis », fut certes un *bon* moyen, mais il fut *mal* employé ! Mais il faut être large, et ne point repousser la connaissance, sous prétexte que des abus en furent faits !

Lorsque chacun aura compris le vrai but de la prière, de la récitation, faite à voix haute, puis à mi-voix, puis tout bas; qu'il saura quels effets on en obtient, lorsqu'elle est intelligemment pratiquée en connaissance de cause, sans mysticisme ni étroitesse, sans esprit de soumission aveugle, d'attente vaine et ignorante, et qu'elle représente le meilleur moyen de culture cérébrale, de rééquilibration vitale et d'essor *véritablement* spirituel, nul doute qu'il ne se décide à pratiquer ce normal, naturel, et simple exercice de développement.

Il s'est formé, et attaché à la pratique de la prière, une idée de formalisme, d'étroitesse. Il apparaît aux êtres qui, logiquement, délibérément, ont rejeté tout ce qui est susceptible de ressembler à des emprises, des entraves ou des conceptions encore bornées par la crainte de l'inconnu que suscite l'ignorance, qu'il est indigne d'eux, de se soumettre à ces radotages de « bonne femme ignorante » !

La pratique de la prière, lorsqu'elle est *rationnellement comprise*, acceptée et exercée, est à coup

sûr, le meilleur et le plus rapide moyen conduisant à la connaissance, à la parfaite santé et à l'utilisation de toutes les possibilités encloses en l'être humain, acquises depuis son apparition sur terre.

Non seulement, nous l'espérons, ces pages rendront clairs à chacun la nature et le but de la prière, mais encore lui permettront d'accomplir l'exercice qu'elle représente, avec naturel et simplicité, en rejetant toute contrainte à son endroit.

Tous les désenchantés des multiples formes de « religion », sont réfractaires à tout ce qui pourrait, de près ou de loin, sembler prendre la moindre apparence de formalisme. Ils ont certes mille et mille raisons de rejeter le dogmatisme étroit qui paralyse l'essor de la pensée, qui brime la libre volonté de l'être, en le maintenant dans des limites étroites, périmées, arbitraires, étouffantes !

LES pages qui suivent ont ce seul but de dénoncer, d'aplanir ce véritable conflit moral qui paralyse l'être, et empêche son évolution consciente.

Lumière sur tout, lumière en soi, est le mot de notre époque, l'obscurantisme ne peut plus être ! Qu'il doive rejeter les emprises, et désirer comprendre *tout* ce qu'il accomplit, certes, c'est le seul moyen capable de libérer l'homme des maux dont son ignorance a permis sur lui l'accumulation si lourde.

Cependant, l'intransigeance excessive qui suit tous les états de soumission, lorsque l'homme les secoue et veut être enfin « maître chez lui », risque fort de lui faire manquer des opportunités qui lui rendraient la libération plus aisée...

Rejeter le formalisme religieux et tout ce qui tend à soumettre aveuglément, qui paralyse et conduit à l'abêtissement, est juste, est utile, est urgent; de plus en plus, d'ailleurs, les êtres se dégagent, se libèrent et tâchent à penser, à comprendre et non plus à répéter de sempiternelles antennes desséchées, en tous domaines. Il faut cependant ne pas en agir ainsi que des enfants rageurs, et briser tout, sans faire la part du bon et du mauvais que contient ce qu'on doit rejeter !

Les formes d'enseignement religieux eurent recours, dès la plus haute antiquité, à la prière. Cherchons donc simplement, scientifiquement même, pourquoi *toujours* on utilisa ce moyen.

Que les églises multiples aient commis abus et erreurs, soit, mais n'oublions pas que l'Enseignement du Christianisme primitif, qui n'était pas d'église, qui fut et restera l'ensemble le plus complet des moyens d'éducation, de connaissance des lois d'évolution de l'homme, préconisa la prière, la récitation, comme suprême recours en toutes circonstances... Ne soyons pas *systématiquement* fermés à l'investigation dans ce domaine du Christianisme, qui, s'il connut des erreurs, des abus, ne le dut qu'à ceux qui s'emparèrent des merveilleuses connaissances qu'il contient, pour en faire un emploi d'autorité, un moyen d'asservissement.

La faute fut aux hommes, dont la conscience ne guidait pas les actions, dont l'intellect froid et dominateur leur fit commettre cette laideur, ce crime, de faire de la connaissance, qui doit affranchir, une forme d'exploitation humaine.

Le temps a marché, et les cœurs, les intelligences s'ouvrent, il faut savoir, comprendre. L'homme sait, maintenant, au fond de lui, que son ignorance seule, le fait déchoir, il est avide de lumière, de vérité.

L'Enseignement Mazdéen se donne, comme il le fait depuis des siècles, pour tâche de rappeler les véritables lois de vie, saine, naturelle; de permettre à l'individu, en lui indiquant librement les moyens qui l'y conduiront, d'accéder à la pleine conscience des lois de la nature, du but de la vie, par la Connaissance.

Pourquoi, doit se demander un être pensant, a-t-on prêté tant d'importance à la prière, en tout temps ? Lorsque, avec une entière liberté de pensée, par réflexion et étude, il aura découvert et compris la véritable valeur de ce moyen *d'éducation individuelle*, nul doute que le plus rigide et farouche « libre penseur » ne sourie de la raideur et de la répugnance qu'il manifesta jusque-là pour ce simple exercice !

LA prière peut et doit être considérée comme un *exercice d'expiration systématique*. Les effets physiologiques de cet exercice sont incontestables : élimination de déchets de combustion organique, d'acide carbonique, etc., accélération de la circulation sanguine par la « gymnastique pulmonaire », purification du sang.

L'action sur le système nerveux et la masse cérébrale, déjà amorcée par la purification sanguine et l'amélioration circulatoire, est renforcée, doublée par l'effet vibratoire qu'exerce le son, le ton de la voix. Cet effet, de plus, est autre, selon les mots prononcés et la tonalité employée. Aspiration ---- tenue du souffle ---- arrêt du souffle ---- expiration, sont autant de *moyens* qui permettent d'atteindre tous les centres cérébraux et nerveux, et de leur faire donner, par activité, plénitude, un rendement parfait.

La prière, ou récitation, intelligemment comprise et exercée, est également une « gymnastique mentale » de premier ordre, qui permet la maîtrise de la pensée, et amène parfaite *concentration* recueillement. Sans la concentration, ou attention contrôlée, voulue, accordée à volonté, l'homme est incapable de mener à bien la tâche que représente sa vie.

Il faut être libre de donner, où et quand on le désire, *toute* sa pensée, son attention intelligente, à la besogne présente, *quelle qu'elle soit*, et ce pouvoir ne s'acquiert que par décision et exercice; il n'en est aucun qui puisse remplacer, pour cela, la prière, consciente du but auquel elle concourt.

En effet, l'être qui, détendu, décidé, et conscient d'accomplir un *exercice* intelligent, ---- qui amènera l'épanouissement total de son organisme et de sa pensée, ---- se met naturellement, posément à réciter pour *expirer*, pour ranimer ses fonctions nerveuses et sa circulation, et qui sait, ainsi, amener à parfaite obéissance à sa pensée, l'instrument que représentent corps et cerveau, fait alors sans conteste, le plus efficient exercice de développement qui soit !

La *respiration*, qui est le suprême moyen d'entretien de la vie et de son équilibre, trouve là son meilleur emploi, pour amener l'accomplissement de l'Être.

Les guides, les sauveurs de tous les temps, furent des individus qui, plus conscients, plus évolués, connaissaient la valeur de la respiration, et qui savaient que la récitation, la prière, en était l'application la plus parfaite. Ils durent, en d'autres temps, prendre des formes voilées, pour amener les individus aux cerveaux encore frustes, à utiliser ce merveilleux moyen. Il leur fallut parler par symboles, images, ne pas donner toute la vérité, que n'eussent, à ces époques, pu admettre ni assimiler nos ancêtres. Il leur donnèrent la Vérité, dans la mesure où ils étaient capables de l'absorber; ils en firent des préceptes moraux et d'hygiène, qui donnèrent des résultats certainement bons, mais encore imparfaits, puisqu'une complète compréhension n'était pas éveillée encore, et que les individus, non conscients de leur valeur et pouvoirs, agissaient surtout par contrainte, et trop souvent, crainte...

Ce fut bien... mais ce doit être mieux ! Nous devons maintenant, agir volontairement et en connaissance de cause, afin de ne plus continuer à errer et peiner, et d'avancer rapidement, résolument, vers une évolution consciente, par la voie d'un perfectionnement journalier et... indéfini.

G. et C. B.

BIEN qu'il soit certain, pour qui a compris le principe et le but de la prière, que celle-ci ait joué un rôle d'une importance considérable dans la vie des peuples, tant du point de vue intellectuel, que moral, et que la destinée et l'évolution des races en dépendent pour beaucoup, en raison du moyen de développement complet qu'elle représente ---- il n'en est pas moins certain que sa valeur, sa véritable nature, son principe, sont, encore de nos jours, absolument méconnus et incompris de la plupart.

Beaucoup de savants chercheurs flairèrent qu'il y avait, dans la survivance de cette pratique «mystérieuse » quelque force inconnue ---- redoutable, sembla-t-il à certains, superstitieuse routine, pensèrent d'autres, et bonne pour des cerveaux faibles; aucun ne fut dans le vrai, et leurs déductions et conclusions sont nettement incomplètes et insatisfaisantes. Il en est également, qui pensent que la prière peut faire obtenir grâces, appuis et pouvoirs; ils adressent alors celle-ci à des forces ou personnages mystérieux, inconnus, lointains, et qu'ils pensent tout-puissants ! Supplications passionnées, promesses, offrandes, remords, contritions, engagements et serments, sont par eux offerts en hommage à ces « divinités » dans le but d'en obtenir pardon et soutien, et parfois même, des biens matériels !

Dérisoire enfantillage d'êtres encore de faible mentalité, et dont la conscience et la volonté, insuffisamment éveillées, sont encore impuissantes à les guider, à leur faire trouver leur propre direction et pensée.

Ce n'est jamais en s'adressant à un pouvoir extérieur à soi-même, que l'individu pourra se libérer et trouver sa véritable direction. Ceci est aussi vrai d'ailleurs, pour le pouvoir imaginaire, invisible auquel les dévots adressent leurs demandes, que pour le pouvoir arbitraire que s'arrogent les hommes sur leurs semblables : ceux qui s'y confient, risquent fort l'exploitation, ou à tout le moins, ne peuvent réaliser aucun gain, prendre aucune véritable avance, quant à leur développement, qui, tant qu'ils n'agissent pas selon leur pensée et libre arbitre, ne peut faire de progrès.

Quelle que soit la pensée qui dirige l'individu qui prie, qui récite, elle sera à peu près nulle quant aux résultats positifs, féconds ---- à part le bénéfice relatif de l'expiration et du recueillement, qui représentent forcément un bon exercice et apport ---- si celui-ci « s'extériorise », c'est-à-dire, place au loin son but, son idéal, son point de *concentration*.

La prière efficace, la prière exaucée, est celle que l'homme fait en connaissance de cause : qui sait faire, à *lui-même*, appel et injonctions, qui sait, que seule, sa conscience peut vraiment le guider, que son *individualité* est pour lui, la toute-puissance sacrée, qui seule connaît son but et est capable de lui faire suivre *sa* juste ligne de réalisation.

Cette ligne est unique, est individuelle; il n'est aucun être vivant, si puissant, si merveilleusement doué soit-il, qui connaisse ce problème de l'Être, que seule, l'individualité renferme, fait dérouler, aboutir. Il n'est non plus aucun « Dieu », aucune puissance surnaturelle, aucun être « mystérieux », qui soient là pour résoudre, accomplir ce que *chaque* individu a le devoir de réaliser pour son développement, son évolution, ce pour quoi il fut créé, pour quoi il existe, et qu'il doit finalement trouver, accomplir.

Examinons donc posément, scientifiquement, une fois de plus, ce problème si profond, si merveilleux, si discuté, qu'est celui de la prière et de son action.

Il est, ce problème, d'une importance primordiale, et la puissance de la prière est infinie; mais avant d'en parler, de la classer ou d'en user, il est au moins utile, il est naturel, que tout être intelligent désire connaître sa vraie qualité, sa signification, son but, sa valeur et ses moyens d'action.

Il n'est pas de puissance supérieure à celle de la prière; non de celle radotée par des incompréhensifs, et mise par des inconscients au rang de sauvegarde, « assurance » contre des fléaux et puissances aveugles, mais bien de la prière faite par des êtres conscients du moyen de développement triple qu'elle représente, en s'adressant aux trois domaines humains, et en exerçant et faisant évoluer ces domaines, harmonieusement.

Ce que nous désirons, avant tout, parvenir à éclaircir, à alléger, à simplifier, c'est le côté « mystique », oppressant, que la suggestion, l'ignorance, le manque de naturel, ont fini par attacher à cette pratique si simple, si utile et si féconde, de la prière.

IL n'est pas un être, si libre et affranchi qu'il se croie et se prétende, qui, lorsque dans sa vie se présente quelque choc violent : désarroi, chagrin, reconnaissance, ou prescience d'un danger redoutable, capable, par exemple, de mettre fin à sa vie ---- ne sente monter en lui comme un besoin de secours, d'appui, qui est à la fois, appel et offrande.

Lorsque, devant un être cher qui part, l'homme le plus « libre » se voit impuissant, et à soulager la créature qu'il perd, et à trouver refuge pour sa dure souffrance, monte de lui une pensée dont il ne sait où l'adresser, et qui est un ancestral écho de la prière humaine... Le plus rude sent sa faiblesse, et la fausse pudeur, la rigueur de son raisonnement intellectuel, qui l'empêchent à ce moment de laisser monter de son être la voix de sa conscience, sont une terrible malédiction qui entrave son évolution.

Nous nous expliquons : nous ne voulons point dire que devant la douleur, l'angoisse ou la crainte de la mort, il soit utile ni beau de trembler, de gémir, et de se mettre sous l'aile tutélaire d'un « Dieu » de miséricorde, et de lui crier plaintes, aveux et serments ! Non, cela est encore borné, et ne mène point au vrai but : la libération de la conscience humaine.

Ces contritions d'ailleurs, ne sont que passagères, elles ne viennent pas vraiment du cœur, de l'intelligence, de la conscience, elles ne remédient en rien à l'état d'ignorance et d'erreur où gît l'être malheureux. La prière vraie, puissante, féconde, ne *demande* rien à quiconque. La prière efficace, dont l'exaucement est chose certaine, est adressée par l'individu à sa propre conscience: à *son* Dieu, qu'elle représente.

L'homme qui ressent trouble ou souffrance, et qui, si dégagé qu'il soit des suggestions dogmatiques qui ont asservi ceux qui nous ont précédés, sent en soi, le besoin d'une certitude, d'une foi, d'une assurance et d'un appui vrai, ne cherche, à cet instant, que lui-même, sa propre conscience et pensée. Il *sait* en son for intérieur, que s'il souffre, c'est qu'il est en désaccord avec la loi humaine, divine; il cherche l'harmonie, la paix; il sait que toutes les tribulations qu'il subit, ne lui viennent qu'en retour de ses transgressions. Il sait, sans que nul n'ait besoin de le lui apprendre ou souligner, qu'il trahit sans arrêt sa conscience, qu'il ne respecte pas la loi de pureté, de loyauté, de travail. Quand il est atteint dans son cœur ou sa chair, la silencieuse voix monte, il *sait*, il voudrait oublier, effacer, repartir sur de nouvelles bases... et souvent son cœur se gonfle, ses mains se joignent, des mots montent à ses lèvres. Mots de regret, de repentir, appel obscur, les uns disent un nom, d'autres disent maman, tous sentent : mon Dieu ...

« Mon Dieu » ---- qui peut dire que, jamais, ces mots ne se formulèrent, sinon sur ses lèvres, du moins dans sa pensée... Certains auraient à coup sûr grande honte d'avouer pareille faiblesse !

NOUS espérons qu'après une loyale attention désintéressée, prêtée à cette petite étude scientifique de la prière, beaucoup seront déliés du mauvais « enchantement » que la suggestion et l'ignorance ont jeté sur cet exercice merveilleux, aussi vieux que l'existence humaine, dont le souvenir, l'appel, sont toujours aussi vivaces au cœur de l'homme. Ce besoin inné, que l'homme a de reprendre appui et contact avec une force supérieure, plus pure, qui jette même les moins

faibles dans la recherche de faux soutiens et de moyens d'aboutissement illusoire, est absolument normal, *et il est dans la loi de l'évolution.*

L'abus et la mainmise de l'homme dévoyé, sur la conscience, le libre arbitre de ses semblables, a fait dévier complètement ce naturel besoin de liaison, d'union, de « religion » ce mot est ici pris sous son véritable sens, c'est-à-dire, non plus mystérieux, mais tout naturel, d'union de l'homme avec son propre centre, suivant les seules inspirations de son cœur et de sa conscience, en tous actes de sa vie. Qui, plus libre, n'a pas admis l'intrusion d'autrui dans la direction de sa pensée et de son existence, après avoir reconnu que cela est faux et ne peut servir qu'à étouffer la pensée vraie, a bien fait, certes ! Mais, ainsi que nous le disions plus haut, dans son désir de libération, l'homme, en rejetant les mauvais éléments, instruments de sa misère, qui s'étaient immiscés entre lui et sa conscience, n'a pas su séparer le vilain motif humain du sentiment vrai qui existait derrière ce motif : il a tout anéanti. Il ne veut plus de « Dieux », plus d'Eglises, plus de Maîtres... et c'est fort bien jusque-là, mais ce qu'il lui faut conserver, c'est le sentiment de sa propre valeur et souveraineté... et, en rejetant le reste ---- les masques et les oripeaux qui lui cachaient la véritable religion ---- il a oublié celle-ci, et il reste dénudé, pantelant, incertain, révolté ou accablé, tout aussi misérable et sujet à l'erreur, aux fautes, qu'alors qu'il confiait à d'autres le « salut de son âme » ! Il n'a pas repris conscience de lui.

Ce besoin de repuiser force, foi, clarté est absolument naturel. Il dévie seulement là où l'individu n'a pas reconnu que c'est *en lui*, dans sa conscience, sa pureté, son amour de la vie, du travail, qu'est la vraie, l'unique source de bonheur. Quand enfin il a reconnu cela et qu'il a compris la grande loi de la nature, celle de l'évolution, il sait que le centre vital qu'il représente, doit rester constamment uni et en contact avec le grand Tout universel, dont il est une infime et cependant merveilleuse et toute-puissante représentation complète.

Il lui faut alors, encore comprendre *comment* il peut prendre ce contact indispensable à sa vie, tant corporelle que mentale et spirituelle. Comment, sans mysticisme étroit, sans croyances, et soumissions aveugles, il peut accéder à la complète utilisation de ce qu'il renferme de pouvoirs, de puissance, de beauté.

Lorsqu'il aura enfin compris ce qui lui donne vie corporelle et de pensée, et qu'il saura qu'il est appelé à devenir souverain maître de la matière, ---- et par quel *moyen unique* il le peut, ---- il ne se cabrera plus devant l'application, l'exercice de ce moyen.

Ce moyen, quel est-il ?... Mais chaque être vit en lui et de lui : C'est tout simplement le souffle ! La *respiration*, scientifiquement comprise et exercée !

LORSQU'IL y a deux mille ans, un grand ami de l'homme, un sage, un philosophe, un sauveur, entreprit de rendre à l'homme son bonheur, il donna fort clairement l'explication de ce dont, déjà, faisaient mystère les exploités de la crédulité et de la paresse humaines. « Dieu est *respir* », disait-il, « Pneuma ho théos ». ---- Respir : c'est-à-dire, respiration contrôlée, consciente, devenue individuelle, et moyen de développement, employé sciemment.

Il n'est pas, il ne sera jamais d'autre moyen de réveiller la vraie pensée humaine, de ranimer l'activité des cellules cérébrales, de stimuler, soutenir et guider justement l'activité mentale, de ramener la conscience spirituelle chez l'homme.

Toute cette vérité, belle, simple, qui tient toute la loi de perfectionnement, de développement, d'évolution humaine, fut dénaturée, morcelée, spoliée, embrouillée, jusqu'à devenir, de moyen de libération qu'elle est, un étouffoir, qui pendant des siècles permit que la masse fût asservie et souffrît ce grand mal de l'esclavage, de la crainte, de la soumission, qu'entraîne forcément l'ignorance.

De ce passage de l'Evangile, que nous avons cité plus haut, on fit : Dieu est *un* esprit. Ce *un*

n'est nullement justifié !

Dieu est bien esprit, mais non pas un esprit spécial, puisque Dieu, nous l'avons vu, est le *respir*, et que dans le texte grec, esprit se traduit par *pneuma*, qui veut dire également souffle : vie, respir !

Donc, Dieu est esprit, ou respir, *parce que dans le respir est la vie* : vie de pensée, de conscience, vie organique.

Respir, en grec : pneuma, de pneumon : poumon. Vie, Dieu, Esprit, souffle, respir, *sont donc des synonymes* ! Le pneuma des philosophes grecs, désigne le principe vital du Respir, du souffle.

A la lumière de ces simples explications que notre époque demande, la conception du « Divin » dont il est parlé dans les Ecritures, gagne considérablement en clarté et en facilité d'adaptation à la vie journalière ! Nous ne voyons plus de lointaines et farouches idoles, qu'il faut adorer sans les comprendre; nous ne craignons plus des sanctions, des courroux, nous n'attendons plus bénédictions ou grâces de l'extérieur !

L'homme dont la pensée est éveillée, dont la vie claire permet l'épanouissement de son intelligence et de ses facultés de compréhension et d'utilisation, ne se sent plus un jouet, une poussière méprisable; il sait qu'il tient dans sa propre existence, dans sa personnalité, enfin soumise au contrôle de son individualité, de sa conscience, la possibilité de réalisation de tout ce que de merveilleux, de bon, il pressent et poursuit.

C'est le besoin légitime, profond, qui réside en chacun, de rentrer enfin en contact avec sa propre force, puissance et conscience, qui prend expression dans la prière véritable. Chacun est plus ou moins conscient de ce besoin et de la manière d'y satisfaire; de là, les conceptions erronées, les abus qui furent commis.

Exploiteurs de conscience, qui asservirent et maintinrent dans l'ignorance les faibles; matérialistes aveugles, savants limités, spécialisés; idéalistes vivant dans un ciel imaginaire, théologiens « imbattables », philosophes désabusés, sont tous également loin de la vérité, quand ils veulent imposer à l'homme un « Dieu » extérieur à lui-même, ou encore quand ils nient à l'homme toute parenté avec Dieu ! On le comprend aisément : puisque Dieu est vie, Dieu est en chacun ! Dieu est perfection, et chaque être est une manifestation de cette perfection, qu'il démontre selon son actuel degré d'évolution et de conscience. Si l'humanité erre, végète et souffre, c'est parce que l'individu ne sait plus ce qu'il est et ce qu'il peut ! Tous les écarts, les troubles, les malheurs de l'homme, viennent de cette inconsciente recherche de lui-même, qu'il poursuit... sans le savoir, et pendant laquelle il s'attarde, trébuche, s'égare.

La prière, lorsque simplement envisagée comme un exercice de recueillement sur soi, de *respiration*, est le plus puissant moyen d'évolution qui soit à la portée de l'homme. Elle seule permet de prendre parfaite conscience de soi, de contrôler les manifestations de la pensée, et de les suivre et diriger dans la matière, en vue de satisfaire à un développement conscient et rapide. La prière, faite dans la détente, avec naturel, compréhension, et dans un état d'esprit visant à l'amélioration de soi et de toutes ses possibilités, pour atteindre à plus d'efficacité, dans un but, non seulement individuel mais universel, ---- confère toute-puissance, paix et harmonie parfaite.

Mais bien entendu, avant de faire l'exercice physique, mental et spirituel que représente la prière, il faut être au clair sur sa valeur et sa nature, et savoir où réside le suprême et omniprésent pouvoir auquel elle fait appel.

Lorsqu'on a compris qu'on renferme en soi le but, et les moyens d'atteindre à ce but, qu'on n'agit ---- que l'on fasse bien ou mal ---- toujours que pour soi-même, et que toutes échéances sont conditionnées par pensées et actes, et reviennent, en bon ou mauvais, à leur auteur, selon que leurs motifs et qualités furent bons ou mauvais, on utilise alors sciemment et résolument ce

moyen de perfectionnement, de savoir et de connaissance que représente la prière, sans gêne ni mysticisme !

L'Enseignement que représente le Christianisme, devient alors, à l'entendement clair, l'ensemble de toute la sagesse humaine, et il apparaît, non plus mystérieux et écrasant, mais bien simple, logique, scientifique et philosophiquement exact, puisqu'il dit, en substance, que le perfectionnement est la loi humaine, l'évolution constante, l'unique voie conduisant à la paix. Les passages les plus ténébreux des textes sacrés deviennent simples, et leur signification est non plus oppressante, mais suprêmement réjouissante; on retrouve en eux une connaissance approfondie des lois naturelles, humaines, de l'évolution. Les images y deviennent des aides.

L'exercice de la prière ramenant ordre, concentration, recueillement, paix, libération de la pensée, --- la conscience s'éveille, guide, éclaire.

Quiconque prie intelligemment, reprend conscience de soi, voit ses erreurs, reconnaît sa voie, reprend ses moyens, avance sans heurt.

« Lorsque vous priez, --- a dit le plus grand des éducateurs, --- vous devez prier « en esprit et en vérité »...

Nous avons vu que *respir est esprit*, donc : n'oublions jamais *l'action* consciemment conduite du souffle; en vérité, c'est-à-dire, véritablement, en transformant, pensées et désirs en *actes* utiles.

Se recueillir, remonter mentalement, spirituellement même, à des plans de pureté, de beauté, de paix parfaites, prendre à ce moment l'attitude digne, loyale, en face de sa conscience, accepter les devoirs et redressements qu'elle vous dicte et... ce moment passé, s'en tenir là, est nettement insuffisant; tout être pensant sait et comprend cela ! Ce qu'il faut, c'est prendre des décisions qui concordent avec la compréhension, et de plus, *accomplir* ensuite, tout ce que comportent ces décisions, que ce soit travail, sacrifices, etc... Un contrôle constant doit présider à la vie de l'individu qui prétend voir se réaliser l'idéal de paix, de connaissance, qu'il sent et entrevoit à ses meilleurs moments de recueillement, et qui prend la résolution d'y atteindre.

Toutes ses actions doivent être empreintes de la teinte de sagesse, de noblesse auxquelles il a pu s'élever pendant cette minute de « communion », qu'il connut pendant son exercice de prière, avec le meilleur de lui-même, avec sa conscience, avec son cœur.

Pour que la prière cesse d'être une creuse pratique vaine, il faut savoir comment prier et comment *réaliser* les fruits que comporte la prière véritable. Les pneumatologistes, eux-mêmes, apprendront à connaître seulement par cette voie, la véritable nature du « Saint- Esprit » !

Un autre passage des Ecritures, fort discuté, trouve également son explication très simple, pour qui a compris la valeur de la respiration du souffle conscient, et il apparaît, quand on examine ce passage, que ce fut véritable *démonstration* d'un exercice respiratoire, que Jésus donna à ses disciples. Il *respira* devant eux et leur dit : « Prenez, vous aussi, l'Esprit saint. »

N'était-ce point montrer, *démontrer*, comment il faut respirer consciemment, pour atteindre à la connaissance, à la réalisation, pour acquérir la plénitude des facultés, pour être capable de remplir irréprochablement toutes les activités humaines et atteindre à l'état de conscience, qu'il possédait lui-même ? On comprend, lorsqu'on fait ainsi, intelligemment et naturellement, l'examen de l'Enseignement chrétien, où celui-ci puisa cette force immense, cette impulsion sublime et invincible qui l'empêcha, malgré les erreurs et les abus des hommes, de sombrer dans l'oubli. Cela s'explique, parce qu'il est la vérité, la connaissance, et la propagation rationnelle des moyens de compréhension et d'application de cette connaissance éternelle; les hommes auront beau s'évertuer à troubler, embrouiller, démolir, ce merveilleux Message, ils ne sauraient jamais y parvenir, et ne peuvent nuire qu'à eux-mêmes et retarder leur accès au ... « royaume des cieux », c'est-à-dire, de la paix, de la conscience.

A la base de l'Enseignement chrétien était une méthode respiratoire complète, qui fut publiée d'ailleurs, en langage symbolique, dans l'Apocalypse.

Les sept *pneumata*, ou sept « esprits », y désignent les sept principaux exercices respiratoires, propagés par l'Enseignement Mazdéen, qui n'est autre, ne saurait être autre chose, que le message séculaire de cet enseignement primitif chrétien. Ces sept exercices respiratoires, ou sept « esprits », y sont indiqués déjà, comme le seul véritable moyen capable d'amener le développement humain complet, des forces physiques, mentales, spirituelles.

C'est ce « saint esprit », ou respir, en effet, qui fut, est, et sera, éternellement, la source de toutes connaissances.

Il n'existe qu'un seul esprit créateur, une unique Energie créatrice universelle, dont proviennent, découlent, tous les dons et facultés qui confèrent toutes les réalisations accessibles à l'être humain. Cet esprit universel, tout-puissant, est source et *moyen*, il est accessible à tous, par le moyen du Respir conscient.

L'inspiration, ce mot, auquel, par suite encore d'incompréhension, s'est attaché un sens faux, signifie l'inhalation du souffle, de l'esprit donc, circulant dans l'éther, dans l'atmosphère. Qui veut « s'inspirer », le peut, sans qu'il y ait ombre de mystère, à la source de tout savoir, de toute vraie sagesse et spiritualité. Il suffit de prendre consciemment, au grand et inépuisable réservoir universel, le tout-puissant Respir de vie, dans le but de le convertir en actes utiles et purs, pour atteindre à la paix, à la Connaissance !

C'est ce respir, consciemment, volontairement pris, en connaissance de cause, qui, individualisé en passant par le canal que chacun représente, est appelé à faire de l'être une manifestation vivante, parfaite de la divinité, de la conscience et force que l'homme représente et détient, en tant que suprême achèvement de la création.

Il n'est aucun pouvoir caché, aucun pouvoir humain, aucune sorte d'autorité, auxquels doive se soumettre l'homme, qui détient le suprême pouvoir, et qui s'en sert dans la mesure où il est conscient et droit, où il ne fait appel qu'à l'Esprit suprême, par son souffle, sa prière, et qu'il accomplit, sous son impulsion, tous actes justes.

Conscience et Dieu sont un seul et même mot. Qui, vivant sainement, en accord avec les lois naturelles, ne commet pas le mal, cherche son inspiration en lui-même d'abord, par recueillement, et dans la source de perfection, de connaissance, de savoir, ---- rejoint *son* Dieu, et toutes les créatures, en raison de la loi de solidarité qui fait que tous sont un, et qu'un tient à tous. L'amour universel, à celui-là, n'apparaît plus comme un mot, doré sur tranches, ainsi qu'un beau livre auquel on ne touche pas ---- il sait que c'est la loi humaine, divine, qui lie toutes les créatures et qui fait que tout, mal ou bien pour l'une, touche inéluctablement toutes les autres. Le sachant, il ne voit plus cet amour véritable comme un mythe, ou une gêne, ou un agrément uniquement personnel, non plus encore, comme une sottise et fade indulgence, qu'il doive mollement épancher en bêlements pleins d'imaginatifs élans, tôt éteints, mais bien comme un devoir de parfaite estime, de droiture et pureté, qu'il étend à toutes ses pensées et actes dans tous ses rapports avec tous les êtres vivants. A ceux disparus, il ne voue pas un culte au deuil éternel ---- crêpe et larmes sont sur la vie une chape paralysante ---- mais il garde un souvenir de paix, de gratitude, pour les bienfaits reçus, les enseignements laissés; il sait que rendre hommage à qui est parti, consiste à pousser plus loin que le temps ne permit à celui-ci de le faire, la grande tâche humaine, afin de la laisser plus avancée, à ceux qui viennent, et qui devront, à leur tour, ainsi faire... éternellement.

La connaissance des lois de vie, seule, peut donner paix et bonheur aux hommes; seulement, cette connaissance, ils la cherchent ailleurs, toujours... Elle est enclose en eux, et c'est par la culture d'eux-mêmes, basée sur l'exercice du souffle, qu'ils la retrouveront intacte, riche, éternelle.

La prière, le chant, la parole ---- le Verbe des Ecritures ---- sont *des moyens d'utilisation du souffle*, sous différentes formes et modalités, qui donnent chacun des résultats différents : sur le corps, le cerveau, qui éveillent la pensée, et guident sa manifestation dans l'individu, en toutes circonstances.

SI l'on s'en réfère aux Écritures, on trouve assez peu de véritables précisions sur la manière de prier; il y a quelques rares indications, nettement insuffisantes. Les documents écrits disent peu sur le sujet. Il y est cependant clairement énoncé que Jésus dit à ses disciples : « Priez *ainsi*. » Cet *ainsi*, fut certainement une *démonstration*.

Il nous est, en tout cas, une preuve qu'une certaine modalité, forme spéciale, doit toujours être observée. Les prescriptions qui furent données à cette époque, furent certainement très claires et précises, mais ne furent sans doute, pour certaines raisons, transmises que verbalement. Ainsi, elles se perdirent peu à peu.

Dans les enseignements donnés par Zoroastre, qui, précédant Jésus en tant qu'instructeur et guide, rétablit, rappela, les règles de vie éducatrices contenues dans l'Avesta, ---- que remet au jour, inlassablement, l'Enseignement Mazdéen, ---- on trouve des indications plus larges, mais qui ont cependant encore besoin de complément.

La tradition verbale des *Zendeks*, la tribu primitive des *Thands* avestains, a laissé également des données sur cette si intéressante question.

A l'étude des écrits de ces époques, traitant des questions vitales les plus poussées, on reste absolument convaincu que les *Zendeks*, déjà, avaient résolu définitivement le problème de l'existence humaine; qu'ils connaissaient parfaitement le pouvoir qui constitue l'origine de la vie manifestée, et avaient approfondi, compris, déjà, les lois de l'évolution. Les individus de la masse, ayant moins de connaissance, ce pouvoir fut désigné sous un nom qui fut synonyme de vie, de puissance, ce qui, en somme, est juste ---- *Galama*. Ce *Galama* est le pouvoir centralisateur, universel, origine et but de toute existence, il constitue le facteur évolutif dont tout progrès est tributaire. Il est la « force motrice », à la fois vitale et spirituelle, sans laquelle aucun être ne pourrait s'élever à des plans de conscience supérieurs. Ce principe vital est dans l'atmosphère, chacun l'absorbe par l'acte respiratoire, mais il n'accomplit son œuvre complète dans l'être, que lorsque celui-ci l'absorbe consciemment, l'utilise volontairement aux fins d'évolution qu'il a compris devoir poursuivre et atteindre. Toute créature vivante, qui par conséquent respire, reçoit *Galama*; toutefois, seuls les individus, conscients que le principe contenu dans l'air aspiré est le grand créateur, l'instigateur de toute vie et progrès, le prennent avec une pensée *attentive* et développent ainsi en eux, ses pouvoirs illimités. Tout l'organisme de l'être ---- qui sait qu'il puise à la source créatrice, et en absorbe sa part ---- se développe normalement, sa pensée imprègne son cerveau docile et actif, et cet être devient vraiment un vivant « témoin », un représentant de son créateur. Tous les actes de sa vie sont utiles, droits, et visent à le mener vers un but toujours plus conscient. Rien dans sa vie n'est plus laissé à l'aventure, il ne doute plus, il ne craint jamais rien, lorsqu'il se sait attaché vraiment, loyalement, à la tâche de perfectionnement pour laquelle, uniquement, il existe. Il a compris ce qu'il est, ce qu'il veut, ce qu'il peut. De celui-là, *Dieu seul* peut être le maître... c'est-à-dire, qu'il ne relève que de sa *conscience*, enfin écoutée.

Intuition, clairvoyance, courage, lui sont peu à peu en partage, il a trouvé sa voie, il avance, il ne s'attarde plus, il a compris que le mot *travail*, dans les multiples formes qu'il revêt, résume toute la loi d'évolution, et qu'un autre lui est adjoint, lié étroitement : Amour, universel.

Ce travail est sa joie, est sa vie; cet amour, qu'il prouve justement et de la seule bonne manière, par son travail constant, honnête, désintéressé, ce travail devient sa loi. Rien de ce qui n'est pas utile à son développement, ou à donner aide à autrui pour atteindre au sien, ne saurait plus l'arrêter. Qu'on ne pense pas à une vie sombre et austère; elle est, pour l'être qui a compris enfin

son but et qui accomplit loyalement sa tâche, une perpétuelle satisfaction, une lumière, une joie; le travail de chaque seconde revient en aide, soutien, bienfaits. Quelle que soit la besogne, lorsqu'elle est faite avec la compréhension de son utilité pour la grande évolution de toute l'humanité, et si, bien entendu, elle répond à ces buts nets et d'utilité, ---- elle contient sa lumière, sa récompense, et chaque heure, à elle donnée, rapporte des ans de connaissance. L'effort consenti, intelligent, et accompli sans esprit d'intérêt égoïste et étroit, ramène à la lumière mentale des foules de connaissances innées. Nous reviendrons plus loin sur ce chapitre du « ressouvenir », que seul, le Respir conscient peut rendre à l'être.

Reprenons ce moyen d'exercer cette science admirable qu'est la culture respiratoire, qui a nom : prière ou récitation rythmée.

A la base de la culture respiratoire parfaite est l'expiration complète. Le meilleur mode d'expiration, celui auquel l'individu se tiendra le plus volontiers, est la récitation ou prière, et le chant. Ces expirations prolongées, obtenues par le moyen de la récitation de textes rythmés, dits sur le souffle, c'est-à-dire, d'une seule haleine, et en observant diverses postures et attitudes, font également merveille en tant qu'agents capables d'atteindre, de stimuler, de régulariser les systèmes nerveux et circulatoire. Si l'on considère scientifiquement le moyen et ses effets, sa simplicité et sa merveilleuse action sur tout l'être, le libérateur de pensée qu'il représente, on ne s'étonne plus alors que tous les enseignements de toutes natures et... de toutes nuances, aient continué d'entretenir la pratique de la prière et du chant ! Le cerveau, sous les vibrations vocales, « s'ouvre »; les cellules les plus engourdies se réveillent, et l'on voit, chez des êtres absolument frustes ou mal en point, un véritable épanouissement mental et corporel, lorsque cette pratique consciente de la culture respiratoire est exécutée correctement et avec persévérance.

La respiration scientifiquement exercée est l'agent qui permet d'obtenir guérison et développement harmonieux dans tous les cas. Toutefois, il y a une *science* du souffle, une science merveilleuse qui contient toutes les autres qui est simple, et maintenant à la portée de tous, grâce à la diffusion toujours plus large de la vraie connaissance des lois de vie.

Cette science respiratoire est le seul vrai moyen de culture individuelle; elle fut connue et pratiquée depuis les temps les plus reculés; elle a entre autres, constitué la base et les moyens de l'art médical si complet des anciens.

Il faut avant tout comprendre pourquoi *l'expiration* prolongée était le principal point cultivé, recherché dans cette science vitale de la respiration. Du seul point de vue physiologique tout le monde sait que l'expiration libère l'organisme des déchets de combustion organique, favorise les échanges nutritifs par l'accélération et la purification sanguine. Ce qui est à retenir et qui donne toute sa simple et incommensurable valeur à l'expiration *systematique*, c'est que l'individu qui expire incomplètement ---- qui garde donc en lui, des acides et déchets, qui normalement devraient être expulsés à chaque respiration, afin de permettre une inspiration complète et efficiente ---- accumule ainsi heure par heure, en lui, ce qui constitue le plus sûr agent de sa lente et implacable destruction. Troubles divers, maladies, des plus anodines aux plus redoutables ---- sont dues à une *insuffisance respiratoire*, à *l'expiration incomplète*.

Ce ne sont d'ailleurs point seulement des maux organiques qui découlent de cette lente intoxication, de cet envahissement insidieux de l'organisme par les poisons que devraient régulièrement évacuer les poumons, et qui stagnant dans le corps, ralentissent toutes ses fonctions, aussi bien cérébrales qu'organiques; l'acide carbonique, tout spécialement, est cause d'une infinité de maux : tension, irritations nerveuses et mentales, dépression, atonie organique, pullulation de parasites et microbes, déséquilibre, inharmonie, sont résultats d'intoxication, d'impureté. Le cerveau même, est littéralement empêché de fonctionner, lorsque les « cristallisations » que causent ces déchets et acides, ont, peu à peu, envahi et encrassé tous les organes et systèmes corporels.

Une véritable « organisation » étrangère, fautive, s'établit dans l'organisme, dont toutes les

fonctions sont perturbées, et toutes les activités faussées, déviées. Les opérations du système nerveux sont troublées, empêchées : ordres et exécution de la pensée sont mal transmis et accomplis; tout est alors déséquilibré, aussi bien dans l'activité mentale, que dans les fonctions corporelles. Il ne peut s'agir, pour quiconque, de progresser en quelque domaine que ce soit, dans de pareilles conditions; stagnation, régression ou déviations sont les revenus inévitables de cet état.

Individualité, originalité, conscience et contrôle de soi, tout est compromis, troublé; l'être, mal à l'aise, tiraillé, mécontent de tout et de lui-même, se sent vraiment la proie de forces que sa volonté ne dirige pas. Ballotté, distrait, sans cesse à la recherche de son équilibre, de son « moi », il manque tout, poursuit mille directions; insatisfait toujours, il pense « qu'autre chose » et « ailleurs » serait mieux à sa mesure; il lâche ses idées, activités et désirs, pour voir toujours si « ainsi », ce ne serait pas mieux, si « là-bas » ne serait pas ce qu'il cherche, ce dont il a besoin. Il pense qu'en accumulant, par exemple, autour de lui, mieux-être, confort, richesse, en améliorant ceci et cela, il aura enfin trouvé satisfaction; cela bien entendu ne sert qu'à le lancer comme un aveugle, partout là où il n'a rien à faire, à lui faire perdre un temps précieux, à faire passer sa vie, sans qu'il en ait aucun résultat utile, sans qu'il ait rempli sa vraie tâche, sans que son évolution ait fait un pas.

Cet être est ainsi, parce qu'il est incapable de véritable *concentration*, parce que, non encore en possession de sa pensée, il suit des suggestions, et non sa pensée; il se complaît à l'étude intellectuelle, la comparaison, l'analyse; il n'a pas compris encore, que tout ce qu'il poursuit au dehors, est en lui-même, et qu'il n'a rien à attendre de quiconque ni de l'extérieur, mais qu'il lui faut mettre au point son instrument corporel, pour retrouver son centre, son moi. Il sera délivré de cette domination, de cette emprise, seulement lorsqu'il sera sain, lorsqu'il aura la parfaite maîtrise de son organisme, et ceci ne se pourra que s'il parvient à rejeter les poisons, qui ainsi que de véritables forces mauvaises, troublent sa raison, obnubilent sa conscience, paralysent sa volonté, son Individualité.

Ces « forces » étrangères, sont absolument contraires, opposées au développement humain; elles agissent d'une manière qui dégrade, corporellement et mentalement, l'Être tout entier. Elles sont des forces inférieures, qui s'opposent littéralement à l'épanouissement de l'individualité, qu'elles paralysent, étouffent.

Dans le langage symbolique de l'Avesta et dans celui d'autres Écritures et Textes sacrés, ces forces nuisibles sont dites maléfiques, sont désignées sous le nom de « mauvais esprits ». Il y est dit que rien n'est supérieur --- pour neutraliser leur action néfaste, pour les expulser ---- à la récitation rythmée, de formules salutaires. Les formules, dites magiques, ne sont en réalité que des textes rythmés, choisis, destinés à être dits, récités, d'une seule haleine; leur pouvoir réside en l'expulsion d'acide carbonique, qui en résulte tout naturellement.

Bien entendu, comme il arrive toujours, l'abus s'est glissé là; on a fait des pratiques de magie, de sorcellerie, d'occultisme, etc., etc., de ces simples exercices respiratoires éminemment naturels et salutaires, et qui ont pour unique but de purifier, d'équilibrer corps et cerveau; d'amener également le facile exercice de la *concentration mentale*, qui est l'acquisition suprême à laquelle doit tendre l'homme qui veut progresser.

Zoroastre laissa un grand nombre de textes rythmés, destinés à la récitation, composés avec un art et une compréhension absolus des lois physiologiques, mentales, spirituelles. Ces textes ou récitations, les *Gathas*, répondaient à tous besoins, et l'on y faisait recourir malades et bien portants; les uns, pour recouvrer l'équilibre, la pureté, les autres, pour leur permettre facile compréhension et avance dans leur ligne d'évolution. On retrouve une partie de ces textes dans les psaumes. Toutes les religions ont gardé la prière à la base de leurs dogmes, mais la pratique en est devenue absolument vide de vie et de sens. Machinalement marmottée, sans compréhension, il ne peut être tenu compte d'aucun des côtés si importants de la prière. On en fit pompes et mystères inutiles; la concentration, l'observation du souffle, de l'*expiration*, l'exercice mental qu'elle *doit* représenter, tout cela fut, petit à petit, complètement oublié, ignoré,

caché, et elle n'eut plus de véritable valeur, si ce n'est encore, de faire, au moins, expirer par la répétition de chapelets, litanies, etc...

On se rend facilement compte, que sa pratique perdit ainsi, toute utilité profonde, quant à l'épanouissement de l'individualité, en vue d'une évolution consciente.

L'art médical avestain, dont il ne serait pas si ridicule de *redécouvrir* les simples vérités et moyens qu'il enseignait et appliquait, reconnaissait trois modes de guérison

1° Par le couteau (bistouri) : chirurgie et exanthématique;

2° Par les simples, comprenant donc, naturellement, des connaissances sur la valeur de l'alimentation; médecine végétale;

3° Par la parole : textes rythmés, récités de vive voix, prières, récitations, exercices de respiration, chant.

Le troisième mode de guérison, *par la parole*, était considéré comme de beaucoup supérieur aux deux autres. L'Avesta insiste fréquemment sur le pouvoir salutaire de la parole, du Verbe, donc de la prière ou récitation, il le déclare le plus efficace des modes de guérison. Il y est notamment dit que l'individu qui a atteint un certain degré de développement, n'a plus besoin d'autre secours que de celui *de la parole récitée sur le souffle*, pour se maintenir en bonne santé, et faire face à toutes les demandes et problèmes de son existence.

Il est indéniable que les prières *récitées* avec attention, recueillement, concentration, *sur le respir*, exercent une action salutaire d'une puissance extraordinaire, « magique », sur le corps, et que la pensée est enfin libre de se manifester dans la matière, lorsque celle-ci est purifiée, pacifiée, maîtrisée par la pratique rationnelle de ce moyen de développement *irremplaçable*.

Les mauvaises pensées et les désirs faux, l'instabilité, les perversions, la maladie, les défauts, tares et travers, sont anéantis; les troubles de tous ordres, mentaux ou psychiques, sont apaisés, l'ordre renaît, la pensée règne, lorsque la *Respiration* scientifiquement comprise, systématiquement employée dans ses divers modes, et surtout par la prière, devient *Respir* conscient, individualisé.

La circulation sanguine régularisée, fait la nutrition générale, normale; l'apport au cerveau des fluides glandulaires, ---- intercepté par les poisons, acides et cristallisations, redevenu normal, s'ensuit une véritable résurrection de l'être. Santé physique, équilibre mental ne peuvent être obtenus et maintenus que lorsqu'une circulation parfaite de tous les fluides et sucs vitaux est normalement établie, et porte, jusqu'aux moindres vaisseaux capillaires et aux cellules nerveuses et cérébrales, le mouvement vital, la chaleur, et les justes ordres et impulsions. Or, *toute accumulation d'acide carbonique* entrave cette libre circulation vitale, amène des coagulations, des dépôts qui entravent, empêchent la revitalisation générale.

Qui ne serait même soucieux que de santé et de rendement physique, doit pratiquer régulièrement des exercices méthodiques de respiration quotidiens, surtout *expiratoires*.

L'expiration complète, rationnelle, attentive, constitue un art véritable, sa maîtrise donne la clé de tout développement et progrès, individuel, familial, et humain, au sens le plus large de ce mot.

C'est d'après ces bases et ces principes, rigoureusement établis et contrôlés, que tous les sages législateurs de tous les temps : Anyahita, Zoroastre, Bouddha, Jésus, Mahomet, etc., ---- qui furent des guides éclairés, et non des personnalité mystérieux. ---- avaient institué des méthodes respiratoires complètes, comprenant la récitation *sur le respir*, de prières et invocations rythmées. Ces textes, plus ou moins remaniés, altérés, se retrouvent dans tous les systèmes éducatifs, religieux, de toutes les époques.

Les résultats obtenus par la pratique de ces exercices respiratoires, étaient et sont de la même nature et qualité que la pensée qui guide celui qui s'y adonne; assiduité, attention parfaite, compréhension intelligente du moyen qu'ils représentent, et non noyade dans l'imagination, l'extase et le sombre mysticisme !

Si la pratique est entreprise dans un esprit erroné, la réponse est fausse, immanquablement. Si le but est mauvais, l'être s'enfonce toujours davantage; qui penserait par ce moyen, obtenir la force et s'en servir pour des mobiles non purs, paierait immanquablement le juste prix de sa laideur, car la prière, ---- comme tout acte *voulu* par l'être, d'ailleurs, ---- revient à son auteur avec le juste bagage qu'il mit dedans !

L'homme n'a qu'un ennemi véritable, cet ennemi n'est pas *lui-même*, comme on le dit parfois, mais il est *en* lui-même. Il est, avant tout, d'origine matérielle, physique, il est dans le corps, c'est de là qu'il faut l'extirper. Il n'y eut, de l'avis des plus doctes, des plus sages, des plus évolués, jamais ---- il n'y aura jamais ---- de meilleur moyen d'expulser cet ennemi, ce « mauvais esprit », ce « diable » : ce mal, que *l'expiration* complète et méthodique.

Sachant cela, à quoi bon discuter, chercher à l'infini des moyens compliqués, amphigouriques, quand celui-ci est si simple, est à la portée de chacun, n'importe quel soit son état, n'importe où il se trouve !... Il est simple, trop simple pour beaucoup, qui pensent avoir dépassé cette vérité pour « vieilles mamans »; tant pis pour ceux-là, dont, quoi qu'ils en pensent, l'heure n'est pas venue encore, d'y voir clair, d'approcher la vérité ! Nous ne déplorons qu'avec sagesse, puisque nous savons si bien, qu'infailliblement leur tour viendra quand la roue de l'évolution les amènera à ce palier où la compréhension remplace crainte, crédulité, négation, révolte incompréhensive, matérialisme borné. Cependant, nous désirons ardemment que beaucoup, que le plus possible, sentent et suivent l'appel ancestral qui monte vers eux, au moyen de ces lignes, qui ont pour unique objet, de leur mettre en main un moyen d'évolution heureuse, insurpassable.

COMMENT FAUT-IL PRIER ?

AINSI que nous le disions plus haut, peu de documents traitent du sujet, et le plus probant reste: le « priez ainsi » du grand sauveur et guide Jésus, s'adressant à ses disciples. Il importe donc d'observer avec attention, certaines règles se rapportant aux diverses modalités de l'exercice de la prière.

Comme précédemment dit, nous voulons traiter de la prière *scientifique*, et pour ce faire, nous ramenons les trois observations principales que nous faisons sur sa pratique, aux *trois domaines* qui régissent la vie humaine :

- 1° Physique;
- 2° Intellectuel;
- 3° Spirituel.

La prière, pour être salubre, féconde, « exaucée », doit constituer un exercice de nature triple : physique, intellectuel (mental), spirituel, c'est-à-dire s'adresser à ces trois domaines humains, par les moyens conséquents, respectivement :

- 1° Gymnastique pulmonaire, expiration, élimination, purification, vitalisation;
- 2° Exercice vibratoire, nerveux, par intonation, articulation, production de fluide électrique dans les ganglions;
- 3° Contrôle de la pensée, attentivement centrée sur les paroles prononcées, leur portée, leur but; augmentation et circulation des fluides magnétiques : Concentration, union, plénitude.

Il s'agit, si l'on pense obtenir de véritables résultats, de ne négliger aucun de ces trois facteurs, sinon, l'effet sera incomplet ou même nul, et n'amènera que doute, insatisfaction, chaos; alors que si tous trois sont concurremment observés, tous espoirs sont permis, toutes réalisations possibles.

Ce ne sont point là, fallacieuses promesses; de tout ce que nous avons rapporté déjà sur le sujet, il ressort suffisamment clairement que rien là, n'est mystérieux ou inavouable, et que toutes les lois physiologiques et mentales y trouvent exercice et équilibration, par les moyens les plus naturels du monde ! Qui d'ailleurs veut s'en donner honnêtement preuve ou démenti, est libre, cela ne regarde que lui, ses conclusions seront *à lui* et les résultats *pour lui*, donc, nul ne pourra être lésé, et il est si facile de se faire une opinion !

Lorsqu'on a compris que seules, des expirations prolongées et rythmées sont capables d'amener parfaite purification et régularisation des sucres vitaux, il ne semble pas que rien de vraiment invincible s'oppose à la pratique intelligente de la récitation de textes choisis, pour amener diverses stimulations et éveils utiles, organiques et cérébraux. Réciter de longs passages d'une seule haleine, sans interruption, est la base de la bonne exécution.

« Priez sans arrêt », fut-il dit aux chrétiens primitifs. Cela voulut-il dire qu'ils devaient inlassablement répéter, marmotter des prières durant toute la sainte journée ? Que non ! Certes, cet Enseignement chrétien était trop profond, contenait trop de sage intelligence, de vrai savoir pour émettre pareille prétention ridicule; cela voulait dire prier, réciter sans *interrompre une certaine longueur de texte*, sans reprendre souffle avant complète expiration. C'était en vue de pousser le plus à fond possible ---- sans ridicule exagération bien entendu ---- l'expiration salutaire, purificatrice. Réciter donc d'un seul souffle, avec attention parfaite, le passage choisi, en y donnant ton et modulation corrects : voilà tout simplement ce qu'exige la prière intelligente, que tout individu, si « savant » soit-il, peut et doit faire, s'il veut vraiment devenir sain et savant, dans le sens utile à son développement.

Il n'est point utile de réciter des textes spéciaux, encore que ceux-ci aient pu utilement être, ainsi que nous le disions plus haut, établis pour certains effets désirés, d'après certaines lois et bases qu'il est utile de comprendre; toutefois, un texte rythmé se rapportant à une pensée pure, et répondant aux goûts et convictions de qui l'emploie, fera l'office, pour peu que les règles de récitation correcte, citées plus haut, soient respectées.

L'effet du *rythme* stimule la circulation, amorce et soutient l'attention; le *ton* influe sur le système nerveux et le cerveau; rien n'est à négliger, et les profits rendent au centuple, en bienfaits, le petit effort donné.

« Tenir le souffle » par des pauses, pendant la récitation, ajoute encore à l'effet produit par le rythme.

A la fin de la récitation, après complète expiration : arrêter, garder les poumons « à vide » une ou quelques secondes avant de prononcer un dernier mot, « ainsi soit » par exemple; puis aspirer, largement et vivement, et reprendre un autre passage ou une même strophe. Ainsi comprise, la récitation-prière devient un exercice d'un attrait et d'un rendement puissants.

Après un exercice de cette sorte et ainsi accompli méthodiquement, corps et pensée sont détendus et prêts à se mettre à l'œuvre, en paix et facilité.

Circulation défectueuse, frilosité, tension, nervosisme, insomnie, troubles fonctionnels variés trouvent là ---- si drôle que paraisse, à première vue, l'affirmation pour de non-avertis ---- guérison parfaite.

Une façon de réciter ayant pour but d'amener un complet et énergique effet, qu'il s'agisse de couper un état organique mauvais, tout aussi bien que d'établir un équilibre mental ou de

redresser une déviation, un travers, est celle-ci :

En parfait état de détente, se mettre en posture pour réciter, à genoux, s'il se peut, ou debout ou assis, mains jointes ou levées, ou encore en changeant, à gré, pendant l'exécution, ces différentes postures.

On choisit un texte que l'on puisse réciter d'une seule haleine, et, nous le répétons, qui comporte qualité de pensée et de but.

On le récite *une première fois* à voix suffisamment haute et bien timbrée, en modulant la voix de façon agréable et harmonieuse; il ne s'agit pas de grommeler, de bougonner, mais bien d'énoncer, d'entonner, de manière intelligible, et belle autant que possible : c'est un exercice qui rend tout ce qu'on y met, n'oublions pas ! Cette intonation, par ses vibrations, agit sur les tissus les plus compacts de l'organisme. A la fin de la strophe suffisant à l'expiration possible de l'exécutant, arrêt comme déjà dit, puis, émission d'un dernier souffle dans un mot ou une très courte phrase, comme amen, ou ainsi-soit (même signification).

On reprend un bon souffle, puis on récite *une deuxième fois* ce même passage d'une voix moins forte, plus douce et aussi mélodieuse que possible, avec la juste intonation que comportent les phrases de la pensée exprimée, afin que le sens ressorte clairement, ainsi que dans une lecture intelligemment faite; ce ton plus doux, ces vibrations plus fines, agissent sur le système nerveux.

Une *troisième fois*, après avoir repris souffle, on récite à voix basse, en « chuchotant », sans toutefois négliger la modulation et le ton requis par le sens; cette dernière modalité agit sur la substance cérébrale, dont la délicatesse demande ces vibrations très douces.

L'articulation des voyelles et consonnes, la forme prise par les lèvres, la pose de la langue, la tenue plus ou moins ouverte ou fermée de la mâchoire, tous ces points ont une importance, comportent un effet.

On peut changer fréquemment de textes, mais il est essentiel de les choisir judicieusement, et de ne pas perdre de vue le but d'évolution, de développement, de perfectionnement auxquels concourent, plus ou moins justement, teneur et sens.

Ces exercices de récitation sont particulièrement utiles le matin, avant de prendre part à la vie active, générale; ils permettent d'établir en soi une règle, un point de concentration fixe, qui comporte une observation rigoureuse de tous faits et gestes, et qui met ainsi à l'abri de toutes distractions ou suggestions ambiantes, qui permet d'accomplir, au mieux, en vue du bien collectif et du développement individuel, la *tâche que représente la journée*. Le soir également, avant le coucher, ce moment de recueillement, de détente, de récapitulation, de récupération, prépare corps et pensée au repos, à l'assimilation des « leçons » que comporte tout jour de vie, pour l'être conscient.

Dans les cas sérieux de troubles, maladie, chagrin ou désarroi profond, rien ne vaut l'exercice de la prière pour apaiser, éclairer, guérir... Il est également enseigné de réciter quarante-cinq fois un même texte, en procédant de la façon que nous indiquerons ci-dessous. Avant, nous tenons à rappeler encore que si cet exercice est fait machinalement, sans compréhension, sans réelle confiance en sa valeur, il ne sera que stupide pratique abêtissante; mais que si, au contraire, l'individu qui s'y adonne, le fait avec intelligence, conscience, et en appliquant ses propres pouvoirs d'attention, de réflexion, ---- et qu'il observe minutieusement les indications données, - --- il en retirera parfait apaisement, soulagement, appui, et qu'il aura gagné pour son perfectionnement et développement ultérieur, une avance qu'il ne pourra juger que plus tard. A chacun d'expérimenter !

DANS la posture choisie, assis, debout ou à genoux, réciter d'abord *neuf fois* de suite, en reprenant haleine après chaque fois, le texte choisi.

Après ces *neuf récitation*s, entre chacune desquelles donc, on aura pris juste un souffle, se reposer environ une minute, en respirant normalement comme à l'habitude; au bout de ce temps, réciter encore huit fois le même texte, avec une inspiration entre chaque récitation.

Une minute d'arrêt de récitation, avec respiration normale, après ces huit récitation

s.

Puis réciter de nouveau 7 fois, repos; puis 6 fois, repos; puis 5, repos; puis 4, repos; puis 3, repos; puis 2, repos; puis 1 fois, en tout donc : *45 fois* ---- et *huit pauses d'une minute de respiration*, entre chaque récitation ou expiration complète.

L'effet de cet exercice, au point de vue détente et concentration, recueillement, est considérable, la circulation des courants vitaux est accélérée et normalisée, la vie organique amplifiée.

La vitalisation intense du système nerveux, de la moelle épinière, obtenue, assure un essor de la *vraie* spiritualité, permet l'établissement de la liaison entre la pensée du cœur et l'épiphyse, poste de contrôle et d'ordonnance de la manifestation de la Pensée universelle-individuelle.

Nous ne saurions, dans le cadre restreint de cette courte étude, énoncer, expliquer tout ce que contient de possibilités merveilleuses et insoupçonnées, quant au développement individuel, la prière scientifiquement comprise et récitée. Ceci d'ailleurs, notre ouvrage fût-il de plusieurs « tomes », n'y saurait suffire, et, aussi bien, la « révélation » ou compréhension sur ce sujet ---- comme pour tous autres ---- ne peut être, n'est jamais, *qu'individuelle*.

Ce qui importe, c'est de ne se permettre aucune distraction, de suivre le sens des mots prononcés, de tenir toujours l'intonation correcte et de faire, des lèvres et du visage, la juste mimique expressive que demande le texte, et qui marque la pensée.

Le ton fondamental, qui est celui à prendre pour la voix dite haute, est, en générale, le ton moyen qu'emploie l'individu au cours d'une conversation normale, aisée. Chaque individu a son ton fondamental, celui-ci lui est propre, il est celui auquel réagissent le mieux ses centres organiques et cérébraux; ce ton est pour chacun, celui qui généralement correspond, au piano, à la note qui est à égale distance entre la plus haute et la plus basse que puisse aisément « donner » l'individu.

Le ton fondamental constitue le point de départ de toute harmonie, aussi bien pour l'organisme humain, que dans le domaine musical.

En chantonnant doucement et mélodieusement, sur son ton fondamental, un individu, irrité, tendu, désaxé, parvient à apaiser ses nerfs, et à reprendre contrôle et calme.

Il faut toujours éviter la monotonie dans l'expression verbale, que ce soit pour chant, lecture ou récitation, ou simple énonciation de faits, conversation, etc.; il est fastidieux, discordant et pénible pour l'auditeur, d'ouïr une voix monocorde, traînarde ou qui ne suit pas, par une intelligente intonation et modulation, le sens des mots émis. Un ton criard, discordant, doit être travaillé jusqu'à devenir normal et doux : pour soi-même et pour autrui !

Pour la récitation-prière, tout spécialement, la voix doit être bien posée, positive, mélodieuse, bien timbrée et vibrante, sans trembloter bien entendu.

Il en est de même pour le chant : une voix peut à l'infini se « travailler » se modeler par la simple observation de son possesseur; respirer correctement, réciter chaque jour, articuler nettement, sont déjà autant de bons moyens de culture vocale.

Qui chante, doit *vouloir* chanter harmonieusement, agréablement, et il y parviendra, non pas dans le seul but de se faire entendre, mais tout autant et davantage, pour lui-même, et pour tirer parti du puissant moyen de *culture individuelle* que représente le chant, et pour les vibrations qu'il porte dans les centres vitaux.

Prières, chants, doivent toujours être entonnés avec attention et suivis de la pensée; marmottage ou chantonement machinal, sont mauvaises pratiques qui rendent distrait. Il faut de la conviction pour tous actes, et il en faut là, une profonde, centrée, consciente du but poursuivi. Il faut articuler nettement les mots, donner le ton sans creuse emphase ni redondance ou fioritures, sans sentimentalité, mais avec intelligence, tact et mesure. Chaque syllabe, chaque voyelle doit être modulée, articulée, sans pédanterie, mais justement selon *valeur* et *forme*. Une attention toute particulière, doit être accordée à la mimique expressive; elle constitue une véritable gymnastique labiale, dont la répercussion sur les cellules cérébrales revivifie celles-ci, leur redonnant activité; par juste retour, cette action sur le cerveau, facilite grandement mémoire et élocution. Bégaiement, hésitation, gêne, recherche des mots, tout cela s'améliore, puis disparaît, après quelques mois de pratique persévérante et consciencieuse.

L'intellect trouve également sa part d'activité dans ce genre d'exercice qu'est la récitation. Bien entendu, si l'on veut qu'il prenne part et se développe, il ne faut point, nous le répétons, marmotter machinalement, mais bien, suivre la pensée et sa portée. Le ton emphatique, passionné, exagérément vibrant *est à éviter*, l'effet en serait parfaitement nuisible et désaxant.

Il faut qu'un contrôle constant, paisible, maintienne l'attention de l'exécutant de l'exercice-prière; l'intellect alors suit, et l'énoncé et le déroulement des pensées émises; si celles-ci sont judicieusement choisies et rédigées, le résultat est puissant et inappréciable.

La prière est alors mentalement vécue, et l'intellect pénétré de sa substance; la concentration, mise en « service », développe, peu à peu, chez l'individu qui parvient à prier ainsi consciemment, intelligemment, une positivité invincible, une conscience éveillée, un pouvoir d'attention dont il use à volonté et pour tous actes de sa vie. Rendement physique, intellectuel, essor spirituel, sont accrus dans des proportions, que chacun est à même de constater rapidement, par l'exercice assidu.

Les pensées entretenues par un individu qui a atteint un degré de *concentration*, d'attention, dont il use à gré, sont déjà en voie de réalisation, dès qu'il attache sur celles-ci sa volonté d'aboutissement. Elles prennent alors vraiment *corps* dans son organisme; circulations sanguine, nerveuse, fluide sont, par sa concentration, dirigées vers les cellules cérébrales capables de présider à leur formation, de guider leur germination épanouissement et réalisation. L'activité vibratoire qui revivifie et féconde les cellules cérébrales, leur donne la capacité, la connaissance des moyens d'exécution nécessaires à l'accomplissement des pensées et vœux consciemment formés et entretenus.

C'est là le vrai, le seul exaucement possible de la prière : « Aide-toi, le ciel t'aidera » est le plus sûr conseil-avis qu'on puisse donner à chacun et à tous !

On comprend facilement, simplement, à l'explication claire que nous donnons de la prière, de l'exercice respiratoire merveilleux qu'elle constitue, qu'il est, par son emploi, sa pratique persévérante, possible de développer en soi toutes les facultés et dons, qui, latents, attendent le réveil de l'intelligence, de la bonne volonté de l'homme engourdi.

Amélioration générale de l'individu dans ses trois expressions de vie : physique, mentale, spirituelle; progrès effectifs, développement, perfectionnement indéfini.

On ne trouve plus mystérieux alors, lorsque, à la lumière d'un sain raisonnement on a réalisé la nature simple et cependant merveilleuse de ce pouvoir, que de tout temps, les plus avancés aient employé et fait employer à l'homme en voie de recherche et de développement, ce prestigieux moyen, cette aide irremplaçable pour le développement de l'intelligence, de la conscience.

Ce qui est faux, dans la prière telle que certains la font pratiquer, c'est d'en faire attendre à l'exécutant de miraculeux résultats ---- qui ne viennent pas, ne peuvent venir ! ---- sans lui enseigner la manière vraie de la pratiquer, les buts qu'elle vise et le *moyen* qu'elle représente, et la qualité du but à poursuivre. C'est de faire de l'être, une mécanique à répétition, de phrases auxquelles il n'attache aucun sens ---- ou au moins aucun sens réel ! C'est de le faire se répandre ---- sans qu'il sache même observer aucune des règles utiles ---- en gémissements, supplications, demandes; c'est de lui *faire croire* qu'il peut ainsi obtenir des faveurs, des interventions surnaturelles, des bienfaits et récompenses, qu'il n'a pas mérités par effectifs efforts et travail.

Cela serait grotesque, si ce n'était triste, pour qui, ayant compris le merveilleux instrument d'épanouissement, d'évolution que représente la prière basée sur la respiration et la compréhension, sait aussi quel étouffoir des masses elle peut constituer, lorsque celles-ci s'endorment dans la fausse paix et quiétude que leur verse la superstitieuse attente où elles croupissent.

Ce moyen de développement insurpassable, devient, aux mains des ignorants, un « enfumoir » manié par l'exploitant qui l'enseigne fausement.

Rien ne peut être acquis à l'homme que par ses propres efforts et redressements, sa détermination individuelle. A quoi bon attendre, quoi que ce soit, de qui que ce soit ! La prière, comme tout acte, doit être consciente; l'attention, l'intelligence, la volonté doivent y participer, en guider le déroulement, en préparer l'aboutissement; et comment cela pourrait-il se faire, en se signant béatement, et en prononçant des paroles dont le sens échappe, où la pensée de l'individu n'a aucune part, ni celui-ci aucun travail ? De quel droit croit-il, cet être, plein d'erreurs, de travers, être exempté des suites que ce « bagage » négatif comporte, s'il ne se met pas lui-même effectivement à l'œuvre pour s'en délivrer et réparer les dégâts qu'il a contribué à causer ? Non-sens ! que seule l'ignorance explique.

Cependant, on a assez dormi avec ignorance ! Ceux qui continuent de somnoler dans son ornière, ne le font plus que par paresse ! Le temps marche, la lumière sur tous domaines se répand, la connaissance est partout offerte, la vérité partout éclate ! Ceci, parce que c'est ainsi prévu dans les plans de la création, de l'Evolution. Ce n'est pas que nous ayons personnellement, dans cet actuel temps, davantage mérité, peut-être, ou travaillé, pour atteindre à ce stade plus clair, mais toutes les recherches obscures, les luttes pénibles, de tous les chers êtres qui nous ont précédés, ont creusé le sillon, indiqué le sentier qu'ils n'ont pu suivre plus loin; ils ont fait ce que nous faisons pour ceux qui nous suivent... Nos facultés sont plus nombreuses et affinées, nos facilités infiniment plus grandes. De par la loi créatrice, d'évolution, nos intelligences sont plus éveillées et ardentes à savoir, à travailler; ayons à cœur de pousser le plus loin possible notre individuel travail de développement, afin de concourir toujours plus largement, intelligemment, *cordialement*, effectivement, au Grand œuvre humain de libération par la Connaissance ! Ayons au cœur la reconnaissance pour les peines de nos ancêtres, qui nous permirent d'être là, d'avoir le bonheur de comprendre, de travailler; ayons aussi au cœur l'amour pour ceux qui viendront, et désirons ardemment leur avancer, de toutes nos forces, la tâche; leur préparer une route meilleure encore que ne le fût la nôtre !

Pas de meilleur moyen pour affiner, développer, rendre féconds, purs et utiles, que la Respiration, qui est la source, l'aide et les moyens.

LA qualité de la pensée dominante d'une prière consciemment faite, est renforcée, améliorée, rendue plus précise, à mesure de répétition, non machinale, mais positive et intelligente. La pensée prend ainsi toujours plus de force et devient vraiment *maîtresse* de la matière, qu'elle guide vers ses véritables buts, par l'application des facultés individuelles dûment orientées.

Il faut donc, ayant compris la toute-puissance réalisatrice qui est enclose dans la prière,

n'entretenir que des pensées pures et de réelle qualité et utilité, lorsqu'on en pratique l'exercice. Il est essentiel de savoir, que l'état d'esprit dans lequel on prie se reporte sur la mentalité, teinte les actions; que par exemple, si l'on se met à réciter sans joie, sans compréhensive confiance intelligente, et qu'on soit triste, désabusé, sans courage, la pensée qui se développera sera sans vitalité, n'apportera aucune possibilité de relèvement. Tout au contraire, si l'on prie dans un élan de positivité, *de foi en soi*, et en ce qu'on recèle de possibilités, avec l'espoir de les mettre, par ce moyen, en état de rendement; qu'on laisse délibérément de côté, ennuis, tracas, malaises, bruits importuns et discordants du monde, pour se consacrer vraiment, consciemment à sa propre culture, en toute espoir et bonne volonté et croyance en son courage ---- nul doute que ne pleuvent les bienfaits ! Non pas sous forme de richesse, de miracles, de mystérieuses interventions mais sous celle, simple, prévue, attendue, de clarté et connaissance, de rééquilibration corporelle, mentale, d'une vue plus rationnelle et claire sur des plans encore incertainement connus.

Révélation... ce mot qui fait luire les yeux des curieux inquiets, des mystiques chercheurs «d'autre chose », est alors simple résultat d'un équilibre meilleur de tout l'être, qui permet à sa pensée vraie de devenir son véritable guide, à sa conscience de l'éclairer toujours, à son individualité de suivre sa voie, voie unique qu'elle seule connaît, et qui mène alors sans heurt, au vrai but.

N'oublions donc jamais, en nous mettant à nos exercices respiratoires, en générale, à la prière en particulier, que l'état d'esprit dans lequel nous agissons, est en voie de produire les résultats exacts que comporte sa qualité, bonne ou mauvaise.

Se tenir donc sous le contrôle d'une observation droite, constante est essentiel pour toute la vie, mais doit être encore plus étroitement recherché, voulu, lors de ce moment de recueillement fécond et puissant qu'est la prière.

Mélancolie, esprit de critique, regret, crainte, envie, arrogance, sont à bannir en tout temps il est vrai, pour l'être qui veut suivre sa ligne de nécessaire perfectionnement, et atteindre à la paix; mais lors de cet état tout spécial de contact avec son propre centre et avec l'universelle Pensée, ces états et pensées sont absolument néfastes pour qui les héberge.

Il faut tout rejeter, et se mettre, sans aucune possibilité d'éparpillement, de distraction, à ce merveilleux travail de culture de soi, qu'est le recueillement conscient de la prière positive, intelligente, et non passive et quémandeuse.

Les Ecritures dans leur langage symbolique nous disent ---- que le fils prodigue dut faire le premier pas, et qu'alors, le Père vint au-devant de lui, lui rendit tous ses trésors... Il est clair, pour qui n'a pas l'esprit embrumé par les suggestions, et les poisons ingérés, l'engourdissement et la complète ignorance ---- : que ce *Fils* est la matière, insoumise, impure, qui, rendue saine et docile par les moyens conséquents, appliqués par l'homme de bonne volonté ---- ces moyens sont en l'espèce : purification par respiration, alimentation et soins d'eugénique ---- a droit enfin, à recevoir son patrimoine de connaissances innées et est capable de le faire fructifier; que le *Père* est l'Esprit, la Pensée universelle qui ne peut se communiquer à l'être, dans sa plénitude, perfection et clarté, que lorsque celui-ci s'est mis en état de la manifester, d'en être le loyal et pur instrument. Il faut d'abord vouloir comprendre, puis respirer, purifier le sang, n'alimenter le corps que de matières compatibles avec la qualité d'être humain, ---- c'est-à-dire non cadavériques, ---- soigner le corps et tout spécialement les glandes (dont l'appareil générateur) par les moyens connus de toute antiquité, que sont les soins d'Eugénique.

Donc, pour que la Pensée créatrice universelle, dont notre individualité est imprégnée, représente une étincelle, puisse, en nous, se manifester par nos pensées et actes, il nous faut être loyaux, sains, purs, courageux. Veillons-le ardemment, ayons toujours ce but en tête, non pas théoriquement, passivement, mais *en vérité, sincèrement*, et surtout, en efforts et *actions*. C'est à ces instants de reprise de soi sur l'ambiance, le bruit et le « train », plus ou moins juste, de la vie courante, qu'il faut surtout savoir, vouloir être soi et *rien que soi*; manifester sa volonté bien

nette de sortir du mal de l'ignorance, et ensuite, appliquer la ferme résolution prise et cultivée, pendant, et par la prière, active, intelligente, sincère. Les courants d'opinions fausses, les suggestions, les remous et malaises qui attaquent les êtres passifs et sans pensée, ne peuvent rien sur qui a, par l'exercice conscient de la prière-récitation, mentalement vécu, *incarné* en soi les pensées qu'il désire voir se manifester par lui.

Qui est souffrant, déprimé, mal à l'aise, doit avoir recours à la prière, mais doit au préalable, secouer, laisser tomber le voile qui obscurcit sa joie de vivre, par un acte de volonté manifeste en se disant qu'il ne tient qu'à lui de se libérer, et que continuer à s'accabler ou gémir ne peut qu'aggraver ce qu'il déplore; donc, momentanément au moins, pour ce temps consacré au véritable travail de libération qu'il entreprend, il doit écarter tout état de doute, de trouble, de malaise... ensuite, d'ailleurs, celui-ci ne reviendra pas avec la même lourde angoisse, l'oppresser. Un souffle aura passé là, et sa pensée plus forte, l'aidera à surmonter les obstacles, à solutionner les tourments.

« Notre Père ---- nous disent encore les Ecritures ---- sait ce qu'il nous faut avant même que nous ne le lui demandions. Ne ressort-il pas encore clairement de là, que ce Père est la *Pensée*, l'infini, l'éternel, avec qui notre pensée individuelle fait Un ? En effet, *nul* que notre propre individualité ne sait quel est notre problème, notre but, notre voie. Ce Père, à qui donc, nous devons adresser nos demandes, est notre pensée individuelle, notre conscience : est donc : en nous-mêmes. C'est, par conséquent, à soi-même, à sa propre conscience et pensée que chacun doit adresser demandes, résolutions, promesses. C'est ainsi seulement qu'il se met en contact avec l'éternel, l'infini, Dieu, ou la Pensée créatrice, qui est l'essence, l'origine et le but de sa vie individuelle.

Perfectionnement conscient, pureté, loyauté, travail fécond sont les « revenant-bons », de la prière véritable.

Cet exercice de recueillement, de concentration, d'attention, systématiquement dirigée et maintenue dans un domaine de pensée choisi, et dont on désire être l'artisan qui en amènera la réalisation, doit donc, en somme, être un véritable dialogue entre l'homme et sa conscience; nul ne doit, ne peut là, s'immiscer, être d'aucune espèce d'utilité ---- à moins que ce ne soit pour lui-même ! C'est de cette union, de cet accord parfait entre l'esprit (fils de « dieu ») et la matière (fils de l'homme) que résultent perfectionnement et évolution individuelle heureuse et consciente. Cette union, cette reprise de force à la source universelle, doit être renouvelée chaque jour, par le moyen d'exercices-prière.

Lorsqu'on a compris la relation immédiate, intime, qui existe entre *pensée et respiration*, que l'on sait que par *inspiration*, on prend sa part de vie mentale, spirituelle, individuelle, à chaque souffle, en puisant ainsi, par la respiration consciente, à même l'universelle Pensée qui tout dirige, meut et régit; lorsqu'on sait que *l'esprit saint*, c'est-à-dire juste, est véhiculé sans cesse par l'éther qui nous environne, et que le Respir individuel ---- c'est-à-dire la respiration devenue consciemment un acte réfléchi, accompli sciemment dans un but évolutif ---- on comprend aisément que la prière est le moyen le plus puissamment rapide et juste qui puisse amener le développement de toutes facultés mentales, aptitudes physiques et qualités morales.

Les facteurs qui font la force de la prière, relèvent à la fois des domaines physiologiques et psychologiques, ils sont les seuls qui amènent le développement intégral, harmonieux, de l'Être et de sa personnalité.

Les progrès obtenus le sont en raison directe de la persévérance, de la compréhension, de l'intelligence de l'exécutant. Il ne faut pas, en esprit fort, s'en tenir à l'étude de ce merveilleux sujet, et supposer que, puisqu'on en a compris le principe et le moyen d'action, on est au delà de sa pratique ! Qui ne veut, ou ne peut prier, est en désaccord avec la loi, est hors du sein du « Père », de la pensée, n'est pas en contact avec la source originelle de vie spirituelle, est privé - --- par lui-même ---- d'appui, de soutien moral, de fécondité.

Ne voyons pas, cependant, en la prière, une forme moisie de superstition moyenâgeuse, rendons-lui, au contraire, l'éclatante et claire place, en nos vies, à laquelle elle a droit; n'en soyons pas gênés, honteux, secouons cette ombre de suggestion qui la rendit « mystérieuse », la fit hypocrite. Soyons de notre temps ! Prions en joie, librement, intelligemment, puisque nous avons compris ce qu'est la prière, puisque nous savons qu'aucune force cachée, qu'aucun mystère n'entache sa valeur, sa pratique, et que celle-ci est, non seulement digne des plus intelligents, mais qu'elle est indispensable à l'essor complet de l'intelligence humaine, de l'individualité. Ces lambeaux obscurs qui traînent sur ce nom : prière, sont une terrible malédiction, et lourde est la faute de ceux qui firent du mystère autour de cette si simple et belle pratique, qui favorise le développement, le bonheur humain, mieux que nulle autre, mieux que les plus gigantesques efforts... De plus en plus souffle un esprit de connaissance véritable qui libère la pensée humaine, et quelque jour, il semblera curieux qu'il fallût tant dire pour faire admettre, comprendre si simple chose... et ces lignes seront désuètes !

Il est cependant trop d'êtres encore, qui se cabrent devant cette forme d'exercice, si indispensable, pour que nous ne croyions pas devoir ouvrir largement l'accès à la compréhension sur cette question primordiale, au point de vue du développement, de la paix, de l'évolution.

La prière est un moyen sans plus, et non pas un but en soi. Ce qui lui laisse et lui gardera éternellement un caractère de grandeur, de sublimité, ce n'est rien de mystérieux, c'est la noblesse de cet appel que l'homme intuitivement, ardemment, fait, dans la détresse de son ignorance et de sa misère, à cette Connaissance éternelle, qui est enclose en lui, et qu'il cherche confusément... La prière est belle, seulement lorsque l'individu, pur, loyal, ouvre tout son être pour recevoir appui et connaissance; qu'il le fait consciemment, volontairement, non pour s'appuyer lâchement sur quiconque, non pour s'assurer refuge, ---- là-bas ou là-haut, ---- mais quand il sait que c'est à sa pensée, à lui, à son individualité, à la Pensée parfaite qui est en lui, à sa Conscience qu'il s'adresse; devant elle ---- seul juge qu'il reconnaisse ---- qu'il prend saintement, honnêtement, résolutions et engagements, qu'il accomplira sans écarts; et qu'il sait également, que seuls, sa pureté, son courage, pourront être les clés qui lui permettront d'ouvrir les coffres secrets, en lui, qui contiennent tous les trésors qu'il recherche.

Qui est pur, honnête avec soi-même, et vraiment résolu à en agir ainsi avec la prière, n'a honte ni du mot ni de la chose, et s'agenouille le cœur léger, sans souci de ce qu'en penserait quelque pauvre ignorant, fouillant encore péniblement dans la froide et triste ornière des recherches stériles.

Pour parvenir à acquérir ce suprême bien qui, nous le répétons, confère tous les autres la : Concentration ou attention parfaite, qui donne la pénétration de la vie intérieure et spirituelle, et qui rend la vie de chaque jour légère, féconde et simple, il faut savoir prier. Nous sommes au regret de bousculer ainsi les « idées » des matérialistes, des affranchis, de tous les stériles intellectuels qui rient de ces sornettes, et... qui, cependant, pataugent désespérément et finissent par dire piteusement : « Nous ne savons rien, nous ne saurons jamais rien ! » Parbleu, comment, amis, pourriez-vous comprendre et voir, puisque vous vous bouchez yeux et oreilles et refusez de puiser à l'unique source de savoir !

Certes ce ne sont point seulement ceux-là, ces pauvres chercheurs « d'à côtés », qui penseront que nous prenons les vessies pour des lanternes ! Les prétendus spiritualistes ---- ce sont eux qui le prétendent ! ----jetteront aussi les hauts cris pour d'autres raisons, contre les impertinents qui ravalent la prière au rang de simple exercice respiratoire ! Anathème sur les blasphémateurs de Dieu...

Mais, au fait, qui donc blasphème Dieu, créateur ou Pensée créatrice, et qui donc l'honore et le sert, de ceux qui donnent à l'homme, ---- créature faite à l'image de Dieu, contenant donc le principe divin, créateur ---- les moyens de devenir toujours meilleur, plus pur, plus parfait et d'être en mesure, ainsi, de continuer l'œuvre d'amour, de beauté, de création, ---- ou de ceux qui l'abêtissent, l'asservissent, le gardent, de génération en génération dans une ignorance aveugle,

l'obligeant ainsi à continuer à errer dans l'obscurité, la douleur ?

Il faudrait s'entendre, être loyal ! Si l'homme est le couronnement de la création, s'il incarne tous les dons, attributs et pouvoirs que l'humanité *doit* faire fructifier, évoluer; si son « âme est un joyau sans prix que tous les trésors du ciel et de la terre ne sauraient égaler », de quelle utilité lui est tout cela, s'il reste sourd, aveugle et muet ! A quoi lui servent les « talents » qui lui furent confiés, s'il les a laissés piteusement « de côté », comme le mauvais serviteur ? S'il n'a rien entretenu, embelli, travaillé, cultivé, enrichi, de l'héritage que lui confièrent ses ancêtres ! Le voilà bien avancé ! Il a peiné, gémi, souffert, clamé en vain sa détresse, sa révolte; il en a appelé ---- sous tutelle ---- à un Dieu qui n'en put mais; il a commis fautes sur sottises, puis est «reparti» hébété, douloureux, angoissé, et laisse derrière lui d'autres créatures aussi dénuées que lui ! Assez de cette obscurité misérable qui, si elle en arrange quelques-uns ---- du moins les pauvres le croient ---- crucifie des milliards d'autres êtres aussi bien ceux qui, aveugles instruments, gâchent ainsi leur vie, que ceux qu'ils entravent, font dévier, paralysent, et, qui doivent péniblement remédier tant bien que mal à leurs fautes et piétiner en les attendant !

Car, ne nous y trompons pas, l'obscurité qui règne dans ces domaines, « dits » spirituels, est la grande cause de la détresse humaine ! Ceux qui ne le savent pas, et qui restent ignorants, commettent bévues et crimes : ceux qui savent, ne peuvent qu'avertir, aider, attendre : temps perdu pour tous !

Prier, nous en revenons là, balaiaras les suggestions, emprises et tutelles ! et rendra l'être à soi-même, le remettra sous l'égide de sa conscience, de son individualité, seul maître qu'il doive se reconnaître et qu'il suivra avec profit, parce qu'alors, spiritualité vraie et sens moral seront sa lumière.

Tous les prétendus mystères, de la création du ciel et de la terre, sont vétilles aux yeux de qui prie avec intelligence. Qui a repris contact avec son centre, a une vie intérieure pure et féconde et est en contact avec l'universelle Pensée; il sait qu'en résolvant son problème, il éclaircira tous autres ! Encore une grave faute, nous le savons, que prétendre comprendre et connaître tout... aussi, ne prétendons-nous rien de pareil ! Et qui voudrait affirmer que nous pensons ainsi, serait en peine d'en trouver dans nos écrits ou dans nos pensées, une preuve véridique. Certes, nous ne pouvons *tout* comprendre et pénétrer, pas plus que quiconque nous ne saurions être plus loin... que là où nous sommes ! Les lois de l'Evolution, reconnues, admises, chacun sait et comprend que celle-ci est constituée d'échelons, de plans que l'être atteint *par étapes successives* et à une rapidité qui est conditionnée par l'orientation, la qualité et l'énergie de ses efforts !

UNE faculté dont jamais on ne dira assez la valeur, pour la conduite du développement individuel, est la *concentration* ou *attention* consciemment donnée, quand et à quoi on décide de l'accorder.

Dans quelque domaine que ce soit, l'être qui obtient un succès, le doit à l'application de cette faculté. Qui l'a consciemment conquise et développée, possède toutes possibilités, est à l'abri de toutes surprises ou mécomptes. Toute tâche, toute activité, devient aisée, toutes recherches et efforts sont couronnés de réussite.

L'existence, pour qui est vraiment *centré* sur son but, attaché joyeusement et profondément à sa tâche, n'est plus ce passage raboteux, incertain, chaotique et douloureux, dont l'individu inconscient, part effaré et confus, et dans son âme et dans son corps. Soucis, peines, misère, fautes, tout cela, qu'il a subi, et qui lui a fait un temps de vie pénible, qui laisse plus de mauvaises traces et exemples que de bons, tout cela, le malheureux se l'est *attiré*, parce qu'il fut distrait, tiraillé, incertain de sa tâche et de son but, et que cela fit de lui la proie tout indiquée de suggestions, d'entraînements et d'écarts, de tentations et désirs vains, que cela le garda en perpétuelle inquiétude et recherche, et qu'il perdit ainsi son temps, à poursuivre des ombres et des idoles, alors que tout ce qui le concernait était en *lui-même*. Connaissance, indications,

pensée directrice, intuition, paix, réalisation et satisfaction, il avait tout cela, mais pour en avoir libre usage, il lui fallait commencer par se *concentrer sur soi-même* et non sur le dehors, les chimères, l'illusion.

L existe dans le cerveau, un centre de *concentration mentale*; lorsque pendant les exercices respiratoires, la prière, l'individu dirige sa volonté d'attention, sa vue intérieure sur ce centre, tous les centres organiques et cérébraux entrent dans le calme, la paix, le recueillement fécond en lumières. La pensée entretenue alors, prend véritablement corps et racine, s'incarne dans l'être et devient une réalité. Si l'homme prie avec cette compréhension et dans cette attitude de droiture, de recueillement actif, cette faculté de concentration se développera chaque jour davantage, et il pourra l'appliquer, en dehors des exercices, à tous les actes utiles de sa vie. Sa puissance, son efficacité grandiront sans arrêt, ses facultés mentales, ses qualités morales, la vraie pensée du cœur, feront de cet être une vivante image de conscience et de loyauté, une aide pour autrui.

Ce n'est point seulement une concentration morcelée, partielle qu'il faut désirer obtenir, et pour s'adonner à une spécialisation quelconque; cela est possible, mais n'amène point le parfait développement, l'universalité.

Nous voyons fréquemment, par exemple, des enfants dits prodiges qui apprennent avec une facilité « prodigieuse » et qui semblent jongler, avec ce qui est pour d'autres, pénibles difficultés; ces enfants possèdent de naissance le *don de concentration*, qui leur fut transmis, souvent inconsciemment, par leur mère. Les talents que développent ces enfants, existent aussi chez d'autres, qui ne les mettront cependant jamais en œuvre, parce qu'ils ne disposent pas de cette faculté de concentration qui permet, par *introspection*, de rentrer en soi, et d'y découvrir les trésors, les aptitudes et pouvoirs qui attendent.

Lorsque cette faculté de concentration, au lieu d'opérer unilatéralement, comme c'en est le cas pour la plupart de ceux qui développent un quelconque talent ---- était omnilatérale, totale, nous serions en face du génie. La vraie génialité est l'état de concentration parfaite, totale, embrassant tous domaines et plans, et réalisant pleinement, par juste mise en œuvre, toutes les possibilités latentes en l'être.

Généralement, le développement est mal orienté, et la concentration se borne à une ou à quelques branches du savoir. Le but qui est proposé à l'être humain, est le perfectionnement harmonieux, complet; pour progresser dans cette voie, il faut non pas *acquérir* la Concentration ---- c'est une faculté normale, mais ignorée et dormante, que chacun possède ---- mais *développer* ce sens, suprême point de sagesse et de savoir.

Les *douze* sens, pour parvenir à la complète expansion mentale et à amener l'épanouissement de cette faculté supérieure, qu'est la Concentration, doivent être *travaillés, cultivés*, par le moyen des *exercices respiratoires* et de la *prière consciente*. La concentration atteinte, tout est aplani, clair, facile.

Etudes ardues, fastidieuses recherches, savoir intellectuel, deviennent de simples instruments, des points de repère, de relation établie entre le subjectif et l'objectif. Ils sont utiles pour servir de rappels, pour évoquer, par ressouvenir, les connaissances innées, latentes.

Il n'est plus besoin alors de passer sa vie à l'étude aride d'une branche de savoir; l'instruction venant du dehors n'apporte d'ailleurs rien, à qui n'a rien en soi. Les connaissances héréditaires que détient l'être, sont son patrimoine inaliénable; il en a le libre usage, seulement, lorsqu'il a, par concentration, retrouvé, en lui, leur existence et qu'alors, son pouvoir de réalisation lui en permet l'utilisation féconde.

Une vue large s'étend sur tous les domaines de l'existence, pour qui a développé cette faculté de

concentration.

Les méthodes d'instruction actuelles, compliquées, artificielles, irrationnelles, limitent au contraire l'horizon mental et le champ d'activité de l'individu.

Il est impossible au plus acharné travailleur, au plus sincère chercheur, de s'initier en une vie à toutes les branches de la connaissance. Pour l'individu qui est arrivé à exercer parfaitement la concentration, tous domaines sont rapidement accessibles et son intuition le guide sûrement, même là où tout savoir intellectuel lui fait défaut. Ce qu'il entreprend avec décision et intelligence, il est sûr de le mener à bien; il y va de toute son intelligence, de tout son cœur et, à mesure de ses besoins, toutes occurrences lui viennent, par inspirations justes, intuition : sa concentration, qui en somme est amenée par amour, et désir de travail utile, est une clé magique; aidé de sa *respiration* et d'un loyal désir d'agir utilement, l'individu qui *sait* appliquer toute sa bonne volonté et son attention à sa tâche, est sûr de mener celle-ci à réalisation féconde et de développer sans arrêt toutes ses facultés.

CETTE méthode d'auto-éducation, basée sur la concentration, appuyée sur l'exercice de la prière, fut celle enseignée par le christianisme primitif. Cet enseignement fut, dans la suite, dénaturé, défiguré il nous faut retrouver la voie, reprendre l'étude telle quelle fut enseignée à ce moment; il n'y a pas d'autres moyens pour les individus, peuples et races, de reprendre le chemin du perfectionnement, de la paix féconde.

Il faut réapprendre à prier pour regagner la concentration, cette faculté qu'on peut qualifier de suprême sagesse.

Il faut prier, non par devoir, non par crainte, non pour quémander, mais pour adresser intelligemment cette demande légitime, que tout être conscient, intelligent a droit et devoir de formuler, de faire en connaissance de cause, à la source de vie éternelle, en passant par sa propre conscience, pour comprendre *pourquoi* et *comment* vivre.

La prière doit être adressée à Dieu-en-nous; Dieu a son trône dans nos cœurs; notre conscience nous fait connaître Dieu, dont elle est l'image.

Lorsqu'on a compris cela, plus de gêne, de mystère, on prie avec joie et reconnaissance, comme on respire !

Pour d'aucuns, la prière est un instant de contrition amère; les lamentations, les « mea culpa », les larmes et les gémissements ne sont cependant guère utiles ! Lorsque, conscient de ses errements, de ses torts, de son égarement, un être bien résolu à changer, se met en face de soi-même, et décide de faire les efforts nécessaires à son amendement, il n'a pas lieu de se désespérer, tout au contraire, ni de douter... à moins qu'il ne soit point sincère ! Il ne nous semble pas qu'il y ait là matière à humiliation, à cris de détresse, à emphase ridicule; simplicité, franchise, loyauté, vrai désir de mieux, voilà le bon esprit, qui doit habiter qui prie consciemment, sincèrement, intelligemment.

Il est donc de toute importance que le ton de la prière soit calme, positif, ferme, résolu; il n'a pas à être suppliant; qui prie est libre, n'est subordonné à *aucune* autorité autre que sa propre conscience et bonne volonté.

Prions donc joyeusement, hautement, en pleine liberté d'esprit, sans honte ni contrainte, sans vaine humilité fausse, car si nous sommes conscients et sincères, nous savons quel moyen de naturel développement représente la prière, et nous savons pourquoi nous la faisons, ce que nous voulons obtenir; nous savons aussi, si nous possédons véritables loyauté et courage, donc, il n'y a rien là, qui puisse ni nous contraindre, ni nous humilier, ni nous guider, autre que notre « moi », notre individualité, qui est la représentation de « Dieu », en nous.

La mendicité, en prières comme ailleurs, est indigne de l'être conscient, elle dégrade, démoralise, entraîne dans l'incertitude, le découragement, elle empêche l'homme de compter sur soi, sur son propre courage. Le temps perdu, à espérer, implorer, attendre, fait les malheureux, les vaincus. Il faut *vouloir*, et employer les moyens conséquents qui permettent de *pouvoir* ! Alors, plus de soumissions, de crainte, d'humiliations.

Qui sollicite, de Dieu ou de quiconque, appuis, faveurs, pitié, grâces, aumônes, est toujours plus misérable et plus pauvre, parce qu'il est toujours orienté en vain vers une attente extérieure, inutile. Il s'oublie, cependant, néglige ses devoirs, sa culture, son développement, il reste un intrus sur terre, un parasite, une entrave pour les plus vaillants.

Il faut avoir confiance en soi, c'est bien facile d'ailleurs, si l'on a le sincère désir de tenir honnêtement les engagements qu'on prend, librement, vis-à-vis de soi-même ! la confiance en soi prouve ---- quoi qu'en pensent ceux qui prônent la fausse humilité comme vertu cardinale --- - dignité, courage; elle entraîne l'estime pour les efforts d'autrui, pour ses buts que respecte toujours l'individu conscient, qui a fait lui-même des efforts libérateurs.

Pas de servile soumission, jamais ! Non plus qu'il n'est bon, d'ailleurs, d'en témoigner, il n'est juste de l'accepter. Qui aime son prochain comme soi-même, souffre à le voir s'abaisser et ressent en son cœur, le contre-coup de l'abaissement de la créature, dont il sait être solidaire, quelle que soit la distance qui sépare leurs mentalités, leurs consciences, dans leurs états présents.

Ne pas implorer *affirmer*, parce qu'on sait qu'on aura le courage de tenir ses engagements, parce qu'on a compris définitivement que l'activité féconde, créatrice, le perfectionnement incessant est la seule vraie raison d'être de l'homme... et qu'on est enfin décidé à suivre cette voie !

L'accent de la prière consciente doit donc être celui d'un ferme entretien, calme, résolu, et il est bon de terminer ce dialogue avec soi-même, par un ordre très précis : « Qu'il en soit « ainsi », « ainsi soit ! »

L'esprit, alors, vraiment commande à la matière, la gouverne, la maîtrise, la guide; et tous deux, unis, unifiés, sont *un* comme « Moi et Abba sont un ». Voilà quelle force merveilleuse est la prière qui, constituant le plus parfait des exercices de concentration, confère tous les pouvoirs.

LA prière dominicale, « Notre Père », renferme un sens d'une profonde, insondable sagesse, et a une valeur *pratique*, qu'il est bien regrettable qu'on ne consente pas à lui reconnaître. Il est cependant simple, avec un peu de bon sens et de réflexion, de se faire une opinion sur elle, et de n'y plus voir mystère ou sottise !

Il fut donné bien des explications, fait bien des exégèses, de cette merveille qu'est la prière, que concurent les sages ancêtres qui voulurent aider, sauver les hommes.

Nous ne prétendons point à en faire ici, une « savante » étude, au sens intellectuel du mot, mais bien à l'analyser, tout simplement, avec bon sens et compréhensive attention.

Il faut tout d'abord se souvenir que les sages de l'Antiquité, les éducateurs qui prirent à cœur le souci d'éclairer, de guider les hommes, avaient coutume de condenser d'une manière concise, précise et à la fois imagée, leurs enseignements et règles philosophiques, dans des formules lapidaires, dont la récitation devait remémorer au souvenir des disciples, les points les plus importants. Ainsi les instructions étaient sans cesse remises en vue; le cerveau, pendant le recueillement, *s'imprégnait* littéralement de la pensée maîtresse qui s'incarnait ainsi dans l'être, le maintenait en éveil, le gardait toujours conscient et pur.

Ce texte, entre tous savant et puissant, invite d'abord à se souvenir de la source de toute vie, de son omniprésence.

--- *Notre Père* --- Pensée suprême créatrice --- *Qui êtes aux cieux* --- qui remplit l'atmosphère, imprègne l'univers entier, où nous avons pris vie, où sans cesse nous la puisons, où nous retournons --- *Qui êtes dans la paix* --- pour nous, l'unique moyen de reprendre consciemment contact avec cette Pensée créatrice, de perfection, est le recueillement, la concentration, la paix.

--- *Que Ton nom soit entonné* --- rappel de l'importance de la vibration vocale, prière, chant; de l'emploi du ton fondamental.

--- *Que Ton règne advienne, que Ta volonté soit faite, sur la terre comme au ciel* --- Esprit, pensée parfaite, infinie, éternelle, dont nous participons, que nous incarnons, en tant qu'être humain, règne en nous. Guide-nous par l'intermédiaire de notre conscience, enfin claire; que cette pensée parfaite ne reste pas en nous, théorie abstraite, nébuleux idéal stérile, mais qu'elle se *réalise* dans notre corps : la *terre*; que par lui, elle se *manifeste* en actes positifs et droits, qu'elle soit manifestée, comme elle existe dans notre conscience, par nos actions.

--- *Donnes-nous aujourd'hui notre pain quotidien* --- pain des anges, panis angelicus et non pâture matérielle non gagnée ! ou mieux, donne-nous ta parole esprit, souffle --- Respirons !

--- *Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés* --- Oublions nos erreurs, qui furent preuves d'ignorance, ne nous accablons pas stérilement; ayant reconnu nos fautes, leur origine, travaillons à remettre en nous, ordre, pureté, courage. Nous avons le droit de les oublier totalement certes, et de n'en plus jamais rougir, si graves qu'elles aient pu être ! Mais, bien entendu, seulement si, loyalement, radicalement nous avons rejeté jusqu'aux moindres possibilités de rechute, si nous savons vraiment, en notre cœur, que nous sommes purifiés et forts, si nous ne les oublions pas par lâcheté, mais avec bravoure, en les tenant sous nos pieds. De même, il nous faut accorder rémission, à qui nous blesse, parce que c'est assurément par ignorance; ayant compris la loi d'évolution, nous savons que ceux qui errent encore, seront un jour là où nous sommes, plus clairvoyants, et ne nuiront plus... Penser au mal est vain, aller de l'avant, vouloir et faire mieux, importe davantage !

--- *Dans l'épreuve sois notre guide, et délivre-nous de l'erreur. Ainsi soit !* --- Il nous faut considérer que nous sommes « élèves », que chaque jour, comporte pour nous une tâche, et que cette tâche doit nous mener vers de constants progrès; l'épreuve du jour, est notre *devoir*, comme en sont les épreuves des examens de toutes catégories. Il ne faut point prendre là, épreuve sous son sens de peine, d'accablement, de fardeau, pas du tout ! Se maintenir sous cette fausse idée est déjà s'endeuiller inutilement le cœur ! La vie n'est pas une souffrance inéluctable, elle ne le devient que pour ceux qui font mal leurs devoirs, qui, paresseux, « passent » mal, épreuves et examens !

Donc, dans nos efforts de travail, de perfectionnement de ce jour, que par inspiration (souffle) nous prenions forces et appuis pour que tout soit bien mené, et aboutisse à mieux; et que nous ne commettions pas d'erreurs, de fautes. Cela nous regarde ! Et nous savons seuls, si nous pouvons affirmativement dire un joyeux : Ainsi soit !

Ainsi soit ! Qu'il en soit ainsi ! Je n'oublierai pas, aujourd'hui, cette simple, loyale directive que je me donne : d'ordre, de travail, de pureté, de contrôle de moi. Je connais les moyens, j'en userai, parce que j'en ai compris l'utilité, parce que je sais que tel est le but de mon existence : avancer, me perfectionner, agir utilement, créativement, au mieux de mon propre problème et pour l'amour de tous, Amen ! --- Comment un tel élan joyeux, vrai, sincère, serait-il attristant, ou honteux de soi ?

Qui chaque matin récitera ainsi sa prière, en pleine paix et joie, aura certes le soir, le droit de... se serrer cordialement la main ! Il aura rempli sa tâche.

Il n'aura certes pas encore tout fait à la perfection, mais il aura, du moins, employé utilement, avec parfaite droiture et loyauté, toutes les secondes de sa journée; s'il n'a pas *bien* fait, autant qu'il serait souhaitable, au moins il aura fait *de son mieux*, et il aura même parfaitement jugé de la qualité de ses efforts : son contrôle constant sur lui-même, la concentration qui le tient sans cesse en éveil et qui lui donna plus de pénétration, d'intuition, lui aura parfaitement fait marquer au passage, le moindre écart qu'il commit ! Il ne tiendra qu'à lui de remédier et de ne plus « retomber » !

Tant qu'il n'en est pas ainsi, c'est parce qu'il n'a pas encore le parfait recueillement, la complète sincérité, loyauté, et bonne volonté.

Le travail est sans cesse meilleur et plus facile, toutes entreprises deviennent aisées, il n'est plus d'obstacles réels; détente et courage sont des appuis inégalables que « reçoit » qui sait prier.

Il ne pourra subsister, même dans les cerveaux les plus... ossifiés et desséchés par la suggestion ou l'intellect, de répugnance contre ce moyen de développement, quand l'intelligence aura pénétré son clair « mystère ».

La prière est une « magie » certes, mais une belle et magique fée... dont, comme, au théâtre des enfants, la pensée de l'homme, seule, fait l'action...

On put, dans les temps lointains de l'enfance de l'humanité, être contraint à prendre des « formes », des images --- à quoi bon, maintenant ?

Pourquoi ne pas *savoir* tout ce que nous pouvons envisager, absorber... Sachons donc, gaiement, que la prière est le « salut », parce qu'elle représente le meilleur moyen qui soit de développer l'homme, dans sa manifestation trinitaire : physique, intellectuelle et spirituelle.

Assez de voiles, de chuchotements : la Vérité tient à sortir du puits... Il est l'heure, hissons-la !

Ce n'est d'ailleurs pas bien compliqué, il suffit de réciter, selon les règles requises, des pensées de valeur, qui permettent développement et rendement complet de l'être.

Ainsi, il est tout naturel qu'un être intelligent ait goût à utiliser ce moyen, et n'en rougisse point devant les ignorants !

La prière, dans les quelques phrases qui la composent, contient toute la sagesse, et les plus graves de nos philosophes et penseurs, peuvent sans honte s'appuyer sur sa pratique, pour grandir en sagesse, en savoir !

POUR faciliter la concentration indispensable à l'exercice efficient de la prière, il est bon de maintenir le regard sur un point placé à hauteur de vue. Toute déviation du regard nuit, est cause de distraction, d'éparpillement. Choisir un point que l'on garde en vue, non brillant de préférence ---- afin d'éviter tout effet de nature hypnotique ---- placé à une distance d'environ deux mètres; ou encore, diriger le regard vers le front, à la racine du nez, là où se trouve le siège de la faculté de concentration. Ceci semble un peu pénible au début, mais on y parvient aisément, au bout de peu de temps. Et c'est un exercice oculaire excellent. Tout se tient étroitement, tous les domaines humains sont correspondants.

Le contrôle de la vue, amène contrôle et maîtrise de tous les autres sens; facilite le recueillement empêche la funeste déperdition que cause la distraction, et dont tant d'individus font preuve, tout au long de l'existence, qu'ils gâchent ainsi.

Pour prier se recueillir, il est bon de se retirer dans une pièce, toujours *propre et ordonnée*, d'y avoir le silence indispensable à cette retraite-exercice, si féconde. Il est utile de faire, non point

l'obscurité complète, mais de tamiser la lumière du jour, et de se tenir le dos tourné à la source lumineuse de la pièce.

Ces quelques minutes de silence de reprise de soi, dans la prière, sont, au matin et du soir, indispensables au bon équilibre, à la paix individuelle, et permettent normal et sain développement.

Il n'est pas d'autres moyens capables de ramener à la conscience de l'homme, les trésors de connaissances innées.

C'est la raison qui fait que l'Enseignement Mazdéen, en s'abstenant, naturellement, de toute espèce de considération confessionnelle, travaille sans relâche à la remise en honneur de la pratique de la prière *sur le respir*, qui seule, ramènera dans l'individu, le foyer, les peuples, l'harmonie, le progrès, la paix : par la Connaissance.

L'HOMME, ceci est bien évident, contient, déposée en lui, toute la Connaissance; et, comme nous le disions plus haut, jamais l'instruction, l'éducation, la recherche intellectuelle, extérieure, ne rendront à l'homme, l'usage de *ses* connaissances et pouvoirs, ne le conduiront à la source de savoir inné. Seule l'auto-éducation, la recherche, en soi, de soi-même, la connaissance de soi et le développement des douze sens qu'il possède, feront l'homme conscient, puissant.

L'instruction donne *des* connaissances; mais *la* Connaissance est individuelle, est en l'être. L'homme doit donc se connaître, s'apprendre, se retrouver, être capable de tout comprendre et déchiffrer, de ce qui concerne son existence corporelle, mentale, spirituelle; ainsi seulement, il retrouvera ce qui est *son* bien et qui lui donnera, sans peine, *tous* les biens.

La concentration est *le* chemin unique, nous l'avons dit; c'est par elle que l'être parvient à retrouver, en lui, ce qui y est enclos, et qu'il peut et doit à l'infini perfectionner, développer. C'est par elle seule, que l'on peut regagner le fond de connaissances subjectives qui existe en toutes créatures.

L'observation des phénomènes naturels offre des preuves inéluctables de l'existence de cette connaissance chez les animaux et les plantes même... Une poule qui naquit en couveuse artificielle, et qu'on maintint ensuite, isolée de tout contact avec d'autres poules, qui donc, n'eut aucun exemple, aucune « instruction » préalable, sera, à l'âge adulte, lorsqu'on lui donnera des œufs à couvrir, tout aussi entendue dans la manière d'opérer que n'importe quelle autre poule ! Mieux, lorsque les poussins seront éclos, elle sera une mère poule accomplie, attentive et vigilante, qui mènera à bien toute son œuvre maternelle, éducatrice. Elle possédait donc, *innée*, la connaissance de la tâche qui lui incombe dans l'existence en tant que poule; elle a trouvé en *elle*, la connaissance de ses devoirs et les moyens de les accomplir. D'où lui est venue cette connaissance ? Elle était innée imprimée en son cerveau; elle était le résultat de toutes les expériences vitales, faites par l'espèce, au cours de son évolution.

Cette loi est tout aussi vraie et opérante pour l'homme. L'évolution humaine a fait accumuler une foule d'impressions d'expériences, de connaissances, dont l'individu courant, qui en possède en lui la somme intégrale, reste, pour la majorité des cas, tristement inconscient. Cependant, qui veut vraiment prendre conscience de sa tâche sur terre, de son but, et des moyens d'accomplir celle-ci, pour atteindre celui-là, doit savoir que, tout ce par quoi passèrent tous les règnes qui ont précédé le genre humain : les expériences humaines, du premier homme à lui-même, ---- tout cela est déposé en lui, dort dans ses cellules cérébrales, ainsi que braise sous la cendre, qu'un souffle ranime; ainsi que des tablettes sacrées, sur lesquelles, quand il saura le mériter, quand par ses efforts, il s'en sera rendu digne, ---- il lira clairement la merveilleuse histoire de sa vie, passé, présent, avenir.

Tous progrès, toute évolution, ne peuvent être que si les connaissances acquises, non

seulement, demeurent, mais encore se développent, s'enrichissent constamment, par chaque nouvel être agissant. C'est ainsi *qu'aujourd'hui*, nous voyons bien plus clair ---- même si nous sommes d'intelligence moyenne ---- que ne le firent les plus avancés de nos ancêtres de quelques siècles. Nous disposons de tout ce que leurs efforts nous ont légué, nous pouvons tabler sur leurs travaux et expériences; et nous pouvons ainsi, faire ---- non mieux qu'ils ne firent, puisqu'ils employèrent les facultés et moyens qu'ils possédaient ---- mais davantage, parce que nous avons ces facultés et moyens développés par eux, laissés à un point que nous devons amplifier, élargir.

« Et vous ferez de plus grandes choses encore. » Certes ! Il le faut, sinon, nous serons traîtres à nos devoirs, à l'humanité !

Le corps, le cerveau de l'homme est le vivant Livre de la nature, c'est en lui que sont gravées toutes les phases créatrices et évolutives : tout ce qui fut, exista, les efforts, les expériences des quatre règnes, élémental, végétal, animal et humain, sont imprimés là, à jamais, et il appartient à l'homme d'ajouter sans cesse, à ce beau livre d'or, des lignes toujours meilleures.

Comment reconquérir l'usage de ces connaissances enfouies ? Par le *ressouvenir*.

Ce pouvoir du ressouvenir n'est pas la simple mémoire cérébrale. Ainsi que l'enseignèrent les philosophes de l'antiquité, entre autres, Socrate et Platon, il est la mémoire de l'âme.

Pour réveiller en soi ce pouvoir, cette faculté, ce véritable et merveilleux don, il n'est pas d'autre moyen que l'exercice conscient de la respiration et de ses « dérivés » merveilleux : la prière, le chant, le verbe !

Par ces exercices, les circulations nerveuse, sanguine, fluidique, reprennent leur parfait courant; les cellules cérébrales baignées de ces courants vitaux, se remettent en vibration, s'«illuminent». Dans la plupart des cas, la majeure partie de la masse cérébrale est amorphe et sans vitalité; tout ce qui est, de connaissances amassées dans ces cellules engourdies, reste inopérant, jusqu'à ce que l'individu se serve du levier puissant, qu'est sa respiration. Certaines existences passent passives, inutiles ---- mortes avant le départ ---- sans jamais que jaillisse l'étincelle, parce qu'elles n'eurent pas connaissance *du* moyen, ou n'en firent point usage !

La Concentration joue un rôle également important dans ce réveil du ressouvenir. Elle donne véritablement l'orientation, l'aiguillage, le contrôle, pour toutes questions et réponses, qui constamment circulent dans la masse cérébrale.

Si le « mécanisme » fonctionne imparfaitement, l'entendement reste voilé, il n'y a pas de développement, de conclusion.

L'état de pureté du sang, obtenu par la respiration et l'alimentation correctes, la génération normale de fluides glandulaires, régénérateurs, favorisent grandement le développement de la faculté de concentration, et celle-ci permet le développement du ressouvenir... donc, respirer *consciemment*, réciter, prier, chanter, mènent au but, incontestablement, tout individu décidé à y parvenir.

C'est ainsi que nous comprenons, très simplement, la puissance d'action de la prière, et pourquoi un sage réputé, conseilla à Zoroastre, qui lui demandait comment atteindre à la sagesse : de s'agenouiller, et de prier quotidiennement, à l'aube, pour avoir toute sagesse et puissance ! Chercher dans les livres, et dans l'exemple même, le savoir qui servira notre individualité, est vaine entreprise; tout est *en nous*, c'est là qu'il faut, par concentration, « rentrer », et le chercher!

Toute éducation véritablement féconde doit commencer par la culture de l'être interne, de la vie intérieure, toute-puissante et féconde en révélations utiles.

L'acquisition de connaissances objectives est accessoire, et qui possède la concentration, se joue

de l'étude; commencer donc par acquérir celle-ci, est bien plus intelligent et rapide que l'inverse chemin !

Nous avons en nous, la quintessence de tous les éléments et intelligences de l'univers, nous avons tout, pourquoi toujours courir après des nuages, quand, par la culture intelligente de nous-mêmes, nous nous posséderons, et serons maîtres de tout !

Respiration consciente, *prière*, *chant*, sont la vraie « pneumatologie pratique » qui ouvre la voie à toutes possibilités, toutes joies, toutes réalisations.

Il est bien entendu que, par ailleurs, doivent être respectées les saines lois alimentaires; génératrices et régénératrices; alors, il n'est plus de barrière, le temps seul est une *relative* limite: encore, celle-ci peut-elle être infiniment, reculée. Une existence bien remplie est douce, et qui a, enfin, par concentration, retrouvé la clé, est sage et ne craint point le départ. Il n'attend certes point un « paradis » pour infirmes, il ne s'attend point à bâiller d'aise, tout au long d'une nuageuse envolée dans le bleu; il *sait* que la vie continue, continuera, qu'elle représente une suite infinie, éternelle, de tâches successives, toujours meilleures, parce que plus conscientes; sachant remplir au mieux celle qui lui incombe présentement, il sourit à la suivante, qu'il remplira mieux et plus facilement encore, en raison de ses efforts et acquis présents.

L'affranchissement définitif, la libération de la souffrance que cause l'ignorance, ne sera que le jour où l'homme aura compris la puissance qu'il est, qu'il possède, et quel est le moyen qui lui permet d'en faire usage.

CETTE étude succincte n'a d'autre but que de faire entrevoir, toucher, à chacun, la possibilité d'acquérir les bienfaits qui lui permettront de devenir libre, heureux, conscient, et de ne plus subir les tourments d'une existence d'aveugle automate, indéfiniment jouet et esclave de suggestions, de puissances mauvaises, de forces incontrôlées, et de ses propres écarts.

Seul, l'exercice conscient de la *Respiration individualisée*, devenue *Respir*, la pratique des exercices de concentration, de prière, et le respect des lois naturelles dans tous les domaines de sa vie, permettront à l'homme de redevenir digne de se dire le couronnement de la création.

Cet antique et merveilleux enseignement de la *Respiration* doit être répandu et remis en honneur dans tous les milieux; tous les éducateurs doivent le pratiquer et le propager. C'est là le vrai devoir d'amour universel. C'est seulement ainsi que l'humanité pourra continuer à évoluer, et accédera au degré de perfection auquel elle est destinée à parvenir.

Ainsi soit ---- pour chacun et pour tous !

1934. ---- Fontenay-aux-Roses.
Imprimerie LOUIS BELLAND ET FILS. ---- 50.047