

# AVESTA

-----

*Tous droits réservés*

-----

# AVESTA

-----

TRAITÉ D'AUTOCULTURE GÉNÉRALE  
PAR LA CONNAISSANCE ET L'APPLICATION SCIENTIFIQUE  
DES DIVERSES MODALITÉS D'EMPLOI  
DE LA RESPIRATION ET DES LOIS VIBRATOIRES,  
POUR L'HARMONISATION ET L'ESSOR DE L'ÊTRE HUMAIN

D'après le Dr HANISH

-----

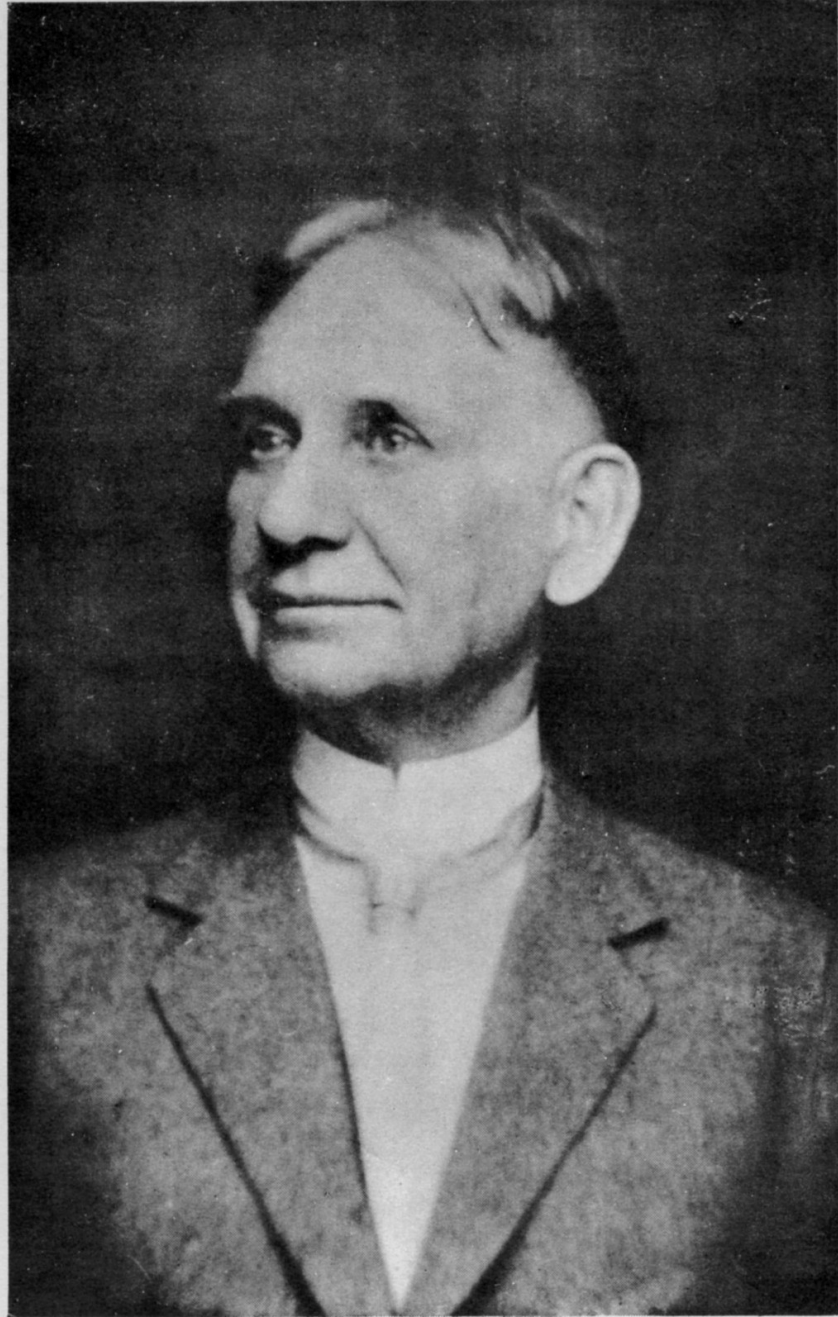
*NOUVELLE ÉDITION*  
*entièrement remaniée et augmentée*  
PAR

Germaine et Carlos BUNGÉ



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

-----  
1937



LE D<sup>r</sup> HANISH

1844 - 1936

# TABLE DES MATIÈRES

-----

	Pages
I SAGESSE MAZDÉENNE .....	7
II CHAPITRE PRÉLIMINAIRE .....	9
III RÈGLES ET PRINCIPES D'ÉLOCUTION .....	31
IV TEXTES A RÉCITER SUR LE SOUFFLE .....	44
V CHANTS D'INSPIRATION AVESTIQUE .....	78
VI INTERLUDES ET REFRAINS .....	87
VII MÉLODIES SANS PAROLES .....	94
VIII EXERCICES RESPIRATOIRES ET D'HARMONIE	96
IX PETIT DICTIONNAIRE AVESTIQUE .....	111
X INDEX ALPHABÉTIQUE .....	381

# CHANTEZ !

-----

Chantez ----

Chantez, seul, ou réunis en famille ----

Chantez à l'aube, chantez au soir, lorsque de ses derniers feux le soleil  
dore les champs et la ville ----

Chantez, lorsque sûrs d'avoir tout fait pour purifier votre tabernacle  
terrestre, afin qu'y circule un sang limpide et généreux ----

Chantez d'un cœur léger, « sur le respir », sentez le courant de vie  
circuler en vous ----

Chantez, et qu'un son clair et joyeux, or précieux d'un cœur recueilli,  
résonne au loin dans l'éther ----

Chantez !

-----  
-----

I  
SAGESSE MAZDÉENNE



# I

## SAGESSE MAZDÉENNE

---

*La Vérité vous affranchira !*

*Toujours plus de Lumière !*

*Ordre et Pureté sont biens suprême.*

*Bien penser, parler, agir ---- résume la sagesse.*

*Le Verbe, manifestation du principe vibratoire, est fondamental dans la création ---- toute créature s'exprime par le souffle.*

*Ne savez-vous pas que votre « Dieu » est en vous-mêmes ? Chaque être est le sanctuaire du principe divin. Aucun édifice fait de main d'homme ne saurait constituer Sa demeure.*

*Seule, une race corrompue, dégénérée, a le goût du surnaturel, du miraculeux, de l'occulte.*

*Le Christianisme originel consistait en l'enseignement fécond de la possibilité d'une renaissance ou résurrection individuelle. Ce nom de « Christianisme » fut en usage à partir d'une certaine époque dans l'histoire, mais il est avéré que l'ensemble de ses principes existait déjà, sous des noms divers, dès l'origine de la race blanche, et même, bien que sous une forme moins complète, chez les races antérieures à celle-ci.*

*Le mot « religion » ne signifie et ne comprend en réalité aucune croyance ou confession, ni manifestation d'autorité consacrée, mais désigne l'état de conscience qui caractérise l'individu qui est parvenu à prendre contact en soi avec le principe divin : la Pensée créatrice universelle. Le souffle, qui est la première manifestation de l'Energie universellement répandue dans la création, constitue le lien par lequel toute créature est unie à son propre centre : individuel-spirituel.*

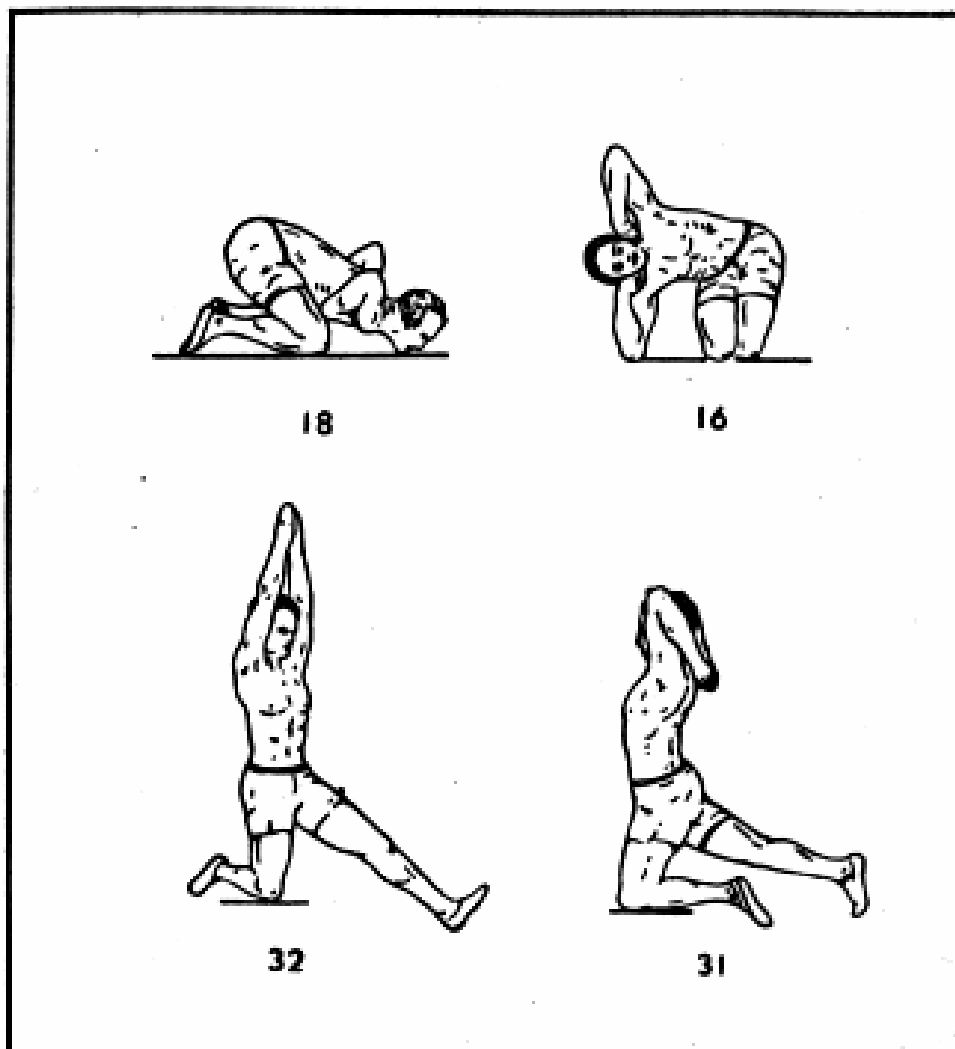
*L'homme parvient donc à prendre conscience de son centre, dans la mesure où il prend conscience de son souffle, et qu'il vit en accord avec les lois qui régissent son être individuel et l'univers.*

*Il n'est pas d'autorité supérieure au principe divin incarné en chaque être humain, pas de religion vraie, autre que celle de la Conscience individuelle. L'intellect, incessamment, imagine de nouveaux systèmes et doctrines, mais la Vérité est une. Le degré individuel d'évolution détermine pour chacun sa conception de cette Vérité.*

*La liberté de conscience ne peut être accordée par aucune autorité instituée, elle doit être acquise individuellement. Chacun doit et peut se libérer de tous atavismes, en faisant épanouir sa vraie nature. Ainsi il donne essor à l'individualité innée.*

---

NOTE. ---- Les termes de langue étrangère employés dans ce recueil appartiennent pour la plupart au zend, à l'araméen, au grec. S'ils figurent aux lieu et place de mots français, ce n'est pas pour quelque raison mystique, mais simplement afin de préciser ou compléter un sens, ou bien, le plus souvent, en vue d'utiliser l'effet harmonique de certaines voyelles et associations de voyelles.



Quelques exemples de la série  
d'Exercices d'assouplissement et d'harmonie,  
à exécuter "sur le souffle".  
(Extraits de *L'Art de la Respiration*)



## II

### CHAPITRE PRÉLIMINAIRE

-----

Avant tout, et pour éviter toute espèce de confusion dans l'esprit du lecteur qui serait tenté de prendre ce recueil de chants et de récitation, de textes rythmés d'inspiration avestique, pour un quelconque livre de cantiques, nous disons de suite que les poèmes et mélodies qu'il trouvera ici doivent être uniquement considérés par lui en tant que *moyens de développement individuel*.

Nous n'aurons pas à expliquer cette affirmation rassurante à qui a étudié « l'Art de la Respiration » et qui sait, par conséquent, que la *science du souffle* comprend, non seulement, la pratique respiratoire proprement dite en ses deux temps : d'inspiration et d'expiration nasale, et dans ses diverses modalités rythmiques, mais encore, le mode *sonore* d'émission du souffle, par la parole ou la voix modulée et chantée.

L'ensemble des moyens de culture humaine comprend trois formes, physique, mentale, morale ou spirituelle, par lesquelles cette passionnante culture atteint aux trois domaines de la matière, de l'idéation, de la Pensée, qui constituent la représentation de la trinitaire manifestation de l'homme au présent point de son évolution.

*Corporellement*, l'homme atteint à la santé, à l'équilibre, en observant et appliquant les justes lois alimentaires en sustentant son corps selon la nature et les correspondances de pureté qui régissent ce corps, en assurant donc sa nutrition et les diverses circulations sanguine, nerveuse, fluidiques, qui le parcourent et l'animent.

*Mentalement*, l'homme gagne développement, jugement, sagesse, équilibre, efficacité en se cultivant, en vivifiant la masse cérébrale au moyen de l'exercice conscient de la Respiration. C'est ainsi qu'il parvient à réveiller, à rendre vivantes, actives maintes de ses cellules cérébrales, jusque là engourdies; son intellect opérant alors sous l'égide de sa pensée, il devient capable de se guider, de poursuivre son but, de se réaliser, et par là tient, grâce à la respiration, le domaine de la matière sous son clairvoyant contrôle.

Pour développer sa *spiritualité* vraie, c'est-à-dire, pour retrouver en soi la Pensée innée, la véritable connaissance qui se résume dans la loi de justice et de pureté; pour devenir capable d'être vraiment lui-même, donc bon, cordial, créateur, l'homme doit, avant tout, connaître l'harmonie complète dans ses développements organique et mental, faute de quoi, paix ni vérité ne sauraient l'habiter.

Les systèmes glandulaire, nerveux (sensitif et moteur) sont à la fois véhicules et instruments, pourrait-on dire, de l'esprit dans la matière.

La matière cérébrale, nerveuse, les délicates cellules viscérales, glandulaires sont nécessairement tributaires, pour atteindre à leur taux normal de qualité, de la nature de la nutrition générale, puisque l'essence subtile qui leur est nécessaire pour les vitaliser, est résultat de la suprême transformation, de la conversion de la matière organique ingérée. Ces points, si passionnément intéressants, sont développés dans ceux de nos ouvrages ayant spécialement trait à la nutrition et nous nous occuperons ici surtout des grandes lignes de l'ensemble, des facteurs généraux qui sont susceptibles d'amener la triple harmonie dans le cerveau et l'organisme humain, la souple et complète collaboration des trois aspects que présente la personnalité humaine, en vue de conduire l'être dans ses personnalité et individualité, à parfaite réalisation. C'est par l'exercice conscient de la *respiration* qu'on peut seulement parvenir à faire régner clarté et harmonie dans le domaine spirituel.

Les systèmes nerveux et glandulaires ne sont à même de remplir leur rôle immense que grâce à la respiration, qui est à la fois la clé, l'inspiration et le soutien du travail de développement, d'affinement, de régénération de tout l'organisme. C'est par la circulation sanguine et la constante vibration, entretenues par la respiration, que sont vivifiées, tonifiées, régénérées, les cellules cérébrales, nerveuses, glandulaires, et c'est, pour ce domaine glandulaire : de la génération et de la régénération, tout spécialement à l'émission *sonore* du souffle, que la texture délicate des cellules réagit.

*Chant, récitation* sont donc, non à considérer comme fantaisie, agréable passe-temps ou seule aspiration artistique, mais bien comme merveilleux moyens de développement spirituel, de la Pensée.

Progresser, se développer harmonieusement est l'idéal, le but, conscient ou non, de toute créature; ses aspirations, élans et efforts n'ont pas d'autre raison d'être ---- bien que parfois, l'être, non parvenu encore à suffisant point de compréhension, croit obéir à de tous autres mobiles.

Afin de ne pas errer, et de conduire logiquement ses efforts et travaux, l'homme cherche incessamment des moyens meilleurs qui lui permettent de se développer, d'évoluer dans la santé, la compréhension et la paix. Les méthodes ne manquent point et bien rare sont ceux, parmi les individus qui veulent avancer, qui ne sont pas revenus de beaucoup des « prestigieux » moyens qu'on leur offrit. C'est que, proposer et palabrer ne suffit pas en ce domaine, et que l'enthousiasme et les prouesses sans lendemain de qui se laisse éberluer, ne conduisent pas loin le néophyte.

Quand il « en revient », l'homme déçu se jure bien qu'on ne l'y reprendra plus ! Il se rit de tout et il retourne à ses à peu près, à ses errements. Cela, cependant, ne satisfait pas sa bonne volonté, la Pensée qui en lui veille et veut poursuivre par lui, sa réalisation sur terre !

Lecteur, vous êtes certainement un de ces désabusés, mécontent de toutes les formes, qu'elles fussent rites culturels, doctrines, méthode, sports, régimes, etc., et vous êtes encore plus hérissé quand on prétend vous parler de développement spirituel ! Ah non ! dites-vous, assez de formalisme, de dogmes, de symboles, d'imagerie, d'imagination nébuleuse. C'est au prix de trop de pénibles efforts que la mentalité des peuples, des individus a, peu à peu, réussi à se dépêtrer, à se libérer des emprises et des fables qui ont assujetti, retardé l'essor de l'intelligence de tant de générations. Ce qu'il faut, en ces temps, c'est le moyen pratique, positif, de développer le corps et de le délivrer de tant de maux qui l'épuisent, afin qu'il puisse satisfaire aux exigences de l'existence; et il faut, aussi, des moyens de rendre opérante l'intelligence, afin qu'elle soit seul guide de chaque être ---- cela suffit ! Et c'est bien là notre avis, nous sommes pleinement d'accord avec qui pense ainsi, et tout ce que vous trouverez dans nos ouvrages, ami Lecteur, qui résumant, en l'exposant simplement, la sagesse mazdéenne, source de l'essor de la race blanche, ne vise à rien d'autre qu'à conduire chacun à cela ! Et quand nous vous proposons d'employer le *chant et la récitation en tant que moyens de développement spirituel*, nous n'avons pas du tout l'intention de vous faire retourner aux pratiques obscures dont les diverses confessions usèrent et firent user, sans que véritable épanouissement et évolution en ressortissent jamais pour les instructeurs ou les élèves, parce que mal avertis.

Si nous entendons bien en effet ici, que l'exercice méthodique, conscient, du *souffle, du Verbe*, dans ses diverses modalités vocales, conduit à l'harmonisation, à la suprême liaison par la collaboration des trois domaines : spirituel, cérébral et organique, humain ---- nous disons aussi clairement *comment et pourquoi*, et divulguons tous moyens utiles pour que chaque individu puisse seul conduire son développement individuel.

Nous expliquons, avec de simples mots, comment la purification, la parfaite recharge sanguine étant atteinte par l'oxygénation, l'échange respiratoire, les cellules organiques, viscérales, cérébrales, nerveuses, glandulaires se trouvent, par l'exercice sonore du souffle, naturellement

revivifiées aptes donc à pourvoir à leur constant renouvellement; nous ajoutons de plus que la *vibration* qui est loi vitale par excellence, est transmise, entretenue, *augmentée* au sein de la cellule : cérébrale, nerveuse, régénératrice, par le son émis, par *le ton* de la voix, et que différents effets peuvent être atteints selon l'ampleur, l'intensité ou la douceur des modulations et articulations des sons et des mots; par les formations palatine et labiale nécessaires à l'émission de ces sons et mots, etc. Les temps de *tenue*, *d'arrêt* du souffle et l'expiration prolongée et rythmée de ce souffle, représentent autant de modes d'action, réels, effectifs qui, méthodiquement, sciemment contrôlés, permettent d'atteindre, de régler tous les centres cérébraux, nerveux et glandulaires, et de leur rendre ainsi, peu à peu, équilibre et activité plénière.

La respiration, dans ses seuls et plus directs effets physiologiques, matériels, régit, gouverne tous les processus organiques. Les sages, les sauveurs de tous temps, connurent, et de plus, appliquèrent, la force suprême qu'elle représente, pour amener la complète éclosion de l'intelligence, du cœur humain, pour permettre à la pensée de s'éployer, de se mouvoir dans les règnes de l'esprit, de la connaissance; ils en firent une véritable science, sans la connaissance et l'application de laquelle aucune éclosion humaine parfaite ne peut être atteinte.

Nous sommes arrivés à un âge de l'humanité où chacun peut et doit savoir ce qu'il est, ce qu'il peut, ce qui lui incombe, ce qui lui est promis toute la simple et belle vérité dont la connaissance est maintenant devenue indispensable à l'homme qui ne veut plus vivre dans l'obscurité, la crainte, la soumission, mais qui veut enfin *connaître*, comprendre, se réaliser, évoluer. Il s'agit, pour chacun, de savoir *comment*, sciemment, il peut orienter ses recherches, ses efforts, pour parvenir à faire de la merveille que représente le corps humain habité par l'intelligence, un digne et souple instrument de cette intelligence, de la pensée. Il s'agit d'amener en l'être, la pacification, la collaboration, l'harmonie entre : corps, cerveau et pensée. Cet état de liaison, cet état où pensée du cœur (conscience) intellect et matière sont tous trois réunis sous le contrôle suprême de la raison individuelle, inspirée par l'esprit ou pensée universelle, est alors très proprement nommé état de *religion* : c'est-à-dire, non croyance, aveugle confession ou quelconque dogme, mais, étymologiquement parlant état de liaison intérieure véritable des trois aspects de la manifestation humaine, état donc d'harmonie individuelle, de concentration, de plénitude, de confiance basée sur la certitude, pour l'individu, de ses propres valeur, courage, pouvoir et but, certitude qui confère à l'homme parfaite indépendance, loyauté et pureté, force invincible, foi en l'éternel *devenir*, qu'il sait alors devoir et pouvoir poursuivre dans le travail, l'exploitation loyale et digne de ses force, intelligence et dons ---- dans l'épanouissement intégral de son individualité. C'est là la seule libération vraie, la seule qui soit enviable et qui rende à l'homme force et pouvoir sains, qui lui rende la dignité véritable qui le fait individu conscient, qui le rend juste et capable de poursuivre sa voie dans la lumière.

La paix véritable ne peut exister dans la vie que pour l'être qui est parvenu à constituer en soi cette paix intérieure qui est contentement de l'âme, certitude de tenir *ses* justes rôle et place dans l'existence, de remplir avec courage ses devoirs.

Comment, autrement qu'en se cultivant *effectivement, individuellement*, l'homme pourrait-il se retrouver soi-même, retrouver la connaissance ancestrale dont chaque individu est imprégné, est produit, est dépositaire ? Comment déchiffrerait-il le langage simple et puissant de la sagesse universelle ---- dont il est création, et doit être agent continuateur, créateur lui-même ? Où trouverait-il les réponses aux énigmes qui hantent son cœur, si ce n'est en ce cœur lui-même, qui est partie du grand cœur universel ?

Chaque fois que pour connaître ses origines et buts, la cause de ses tourments, l'homme s'appuie sur autrui, ou encore se tourne vers les spéculations intellectuelles, il ne parvient qu'à... tourner en rond.

Chaque fois que, préférant ne se soucier que de ce qu'il peut présentement embrasser et retenir dans le domaine de la nature, qu'il veut thésauriser et qu'il se consacre à l'obtention des seules

jouissances matérielles, de la force, de la domination, de la vanité, de la gloire... il sait bien qu'il échoue toujours piteusement et que les plus grandes réussites même ne parviennent point à lui donner la joie vraie, la plénitude du cœur. C'est cela qui rend si désespérément âpre, et si attristante à voir, la lutte vaine, et si souvent cruelle, des hommes, pour la possession.

Quand, assoiffé d'idéal, l'homme cherche à atteindre au beau qu'il pressent, par des chemins nuageux, obscurs, croyant aller vers un « salut » qu'autrui aurait pouvoir de lui assurer, et qu'il bée devant symboles, fictions et promesses, qu'il attend la réalisation du « Royaume des Cieux », sans travailler à l'établir soi-même, en soi-même, par un travail effectif de redressement, de purification de son organisme, une sage culture mentale, qui seuls découvriront, à la pensée, à son intelligence, l'issue que leurs états faux obstruent, voilent il y a infailliblement retard, et l'homme n'apprend pas, ne reconnaît pas quelle est la voie, et quels sont les moyens qui permettent à la Pensée individuelle de reprendre contact avec la Pensée universelle, avec l'inépuisable source de Sagesse, de Connaissance, de Certitude, qui fait épanouir l'être dans la plénitude de sa conscience éclairée, qui le fait évoluer dans la joie et la paix.

*Ici et maintenant* chacun peut, s'il le veut, retrouver équilibre, conscience de soi, de sa voie, et œuvrer de manière féconde; connaître l'état de satisfaction, de bonheur, qui est le « Royaume des Cieux », réel celui-là, présent, promis à tous qui consentent les utiles efforts qui mènent à sa possession.

De bonne foi, des hommes de cœur, désintéressés, ont tenté souvent de ramener l'amour et la sagesse parmi les hommes... leurs efforts, pour beaux et dignes de respect qu'ils fussent, n'aboutirent que très imparfaitement parce qu'ils traitèrent, généralement, les uns et les autres, de cette question de l'amendement du genre humain, *unilatéralement*. Selon leur personnelle orientation, selon l'idéale vision qui fut leur, certains crurent qu'ils parviendraient à améliorer les hommes, à rendre justes leurs agissements, simplement en les moralisant. Cependant, bien que tout être, fut-il le plus apparemment mauvais et endurci, garde inéluctablement au fond de soi une part de beauté, de pureté, toujours accessible pour qui sait être soi-même pur, bon et juste pour qui sait aimer ---- l'écho éveillé s'éteint vite, au milieu des bruits et discordances que causent l'erreur, le déséquilibre, la souffrance qui en résultent; et le cœur, un instant remué, est vite étouffé et détourné à nouveau par les désirs et agissements faux de l'être, dont la manifestation corporelle, mentale est inharmonieuse, souvent grinçante. Il est vain encore de dire aux hommes, sans les avoir éclairés, rendus sains : vous êtes la beauté, la bonté, la grandeur, vous êtes tous liés dans la grande et cordiale Pensée, infinie, universelle, il n'est point si petit tort ou mal dont vous êtes la cause, que vous imposiez à quelque créature vivante, si petite ou infime que fut cette créature, dont vous ne receviez vous-même, amplifié, le contrecoup, dont vous ne supportiez le poids, pas un écart dont vous ne deviez longuement payer le prix... Il est vain de leur dire cela, et il est vrai cependant que cela soit ainsi; mais cette claire vue ne leur est pas permise encore, tant qu'ils errent... Si dans l'obscur tréfonds de leur cœur engourdi, les hommes *savent* cela, et si, passagèrement, au son de ces mots vrais, quelque chose de sublime tressaille en eux, ne nous trompons point sur la durée et la profondeur des suites de ce pur écho pour l'homme qui, ignorant ou douloureux, n'a pas à sa disposition présentement, dans l'état défectueux de son corps malade, de son cerveau non équilibré, les instruments qui lui permettraient de répondre effectivement à cet écho... L'être qui n'est pas sain de corps et d'esprit ne saurait justement poursuivre sa voie, car il est encore aveugle. Douloureux, vaincu ou aigri et révolté, le malheureux *est invariablement mal accordé* : ce ne sera pas davantage en faisant, pour une fugitive et belle seconde, résonner en lui la fibre adorable de l'amour... qu'il *voudrait* certainement servir, mais ne sait ni ne peut ---- non plus qu'en le fustigeant, le brimant ou l'abusant, ainsi que le firent et le font encore tant de prétendus éducateurs ---- ce n'est ni par moralisation, intellectualisation, suggestion, emprise ou exploitation de la faiblesse ou de l'imagination, qu'on parviendra jamais à délivrer le cœur prisonnier des hommes, à rendre à ceux-ci, efficacité, dignité, amour vrai, bonheur, car ce n'est qu'en harmonisant la matière qu'on parvient à *accorder* le cœur.

Utopistes, exploiters de toutes eaux, philosophes, matérialistes, scientifiques, idéalistes, jamais ne rendront l'homme apte à reconquérir son paradis : la connaissance et son pouvoir libérateur, parce que réalisateur dans la paix. Aucun des guides qui se proposent ne se soucie de conduire parallèlement le *triple* développement humain, et de commencer l'œuvre à la base, c'est-à-dire : *dans l'organisme*.

Que ne sachent ou ne puissent ainsi conduire sciemment, méthodiquement, l'œuvre de rédemption individuelle, ceux qui s'y essaient, cela ne regarde qu'eux-mêmes, et la sanction qui couronnera leurs personnels efforts, seule, marquera pour eux la terrible différence... Qui ne sait pas encore beaucoup, et met cependant ardemment en lumière au profit de ceux qu'il désire aider à se sauver, le peu qu'il sait, le meilleur de ce qui l'anime, de ce qui fait sa foi, son idéal, celui-là est grand, et fait tout ce qui peut lui être demandé de plus; son mérite est égal certainement à celui du plus sage des sauveurs. Il en va autrement pour qui sait davantage qu'il n'offre et propose et qui tâche à se faire force et puissance de la part qu'il se réserve... Qu'un tel être soit à considérer comme pleinement conscient, non, cela ne peut être... l'état de conscience étant lumière, qui y parvient rayonne simplement, naturellement, sans calcul, parce qu'il en doit être ainsi, devient Un avec tout ce qui vit, et ne saurait par conséquent souhaiter réserver ce qu'il sait nécessaire à l'épanouissement, au bonheur de tous ceux dont il a réalisé ---- et c'est là le propre du merveilleux qui résulte de l'état de vérité atteint ---- qu'ils lui sont tous proches, et dont le mal le blesse inévitablement, de façon douloureuse. Qui donc n'offre pas tout ce qu'il sait et peut, en l'appliquant soi-même, en devenant exemple bon à qui il prétend guider, trahit à l'amour humain.

C'est parce que, confusément, l'homme commence à réaliser cela, qu'il n'entend plus se laisser traîner, dérouter, et ne veut suivre aveuglément des voies de développement dont on ne pense pas à lui indiquer clairement les origines, mobiles et buts ---- et dont ceux qui prétendent à les lui enseigner, ne sont pas selon ce qu'ils proposent ---- qu'il se cabre lorsqu'on lui parle sans clarté, sans l'initier simplement sur les tenants et aboutissants de ce qu'on lui propose. Il a en cela parfaitement raison : son intelligence veut participer à tout ce qu'il entreprend et poursuit, il veut pouvoir juger de ce qu'on lui offre, et conclure soi-même; le temps le veut ainsi et ce n'est que de la lumière, de la vérité, que peut résulter l'affranchissement définitif pour l'homme, de toutes limitations, souffrances et emprises, de quelque espèce qu'elles fussent.

De tout temps, depuis que l'homme, même si imparfaitement que ce fut, prit conscience de son existence, et qu'il chercha les buts de cette existence et les moyens de la poursuivre moins péniblement, des êtres plus sages, à l'âme plus évoluée, plus « âgée » pourrait-on dire, apportèrent inlassablement aux générations humaines la part de sagesse qu'elles furent capables d'entendre, d'assimiler, de convertir. Les formes durent être, en des âges lointains, moins précises et claires qu'il n'est indispensable qu'elles ne soient aujourd'hui, cela parce que les hommes d'alors, en raison même des lois qui régissent l'évolution, étaient en quelque sorte plus enfants, et qu'il fallut, pour que leur entendement put être atteint, rendre accessible à leurs facultés cérébrales moins développées, la vérité qu'ils devaient recevoir et utiliser, qui devait les aider à progresser. Cela se fit, lentement mais sûrement, tout au long des siècles. Et tout au long des siècles, se sont succédés des éducateurs, des guides avertis et aimants, qui rappelèrent aux hommes qu'il est *une* route qu'il faut suivre pour atteindre à la clarté.

La véritable science humaine concernant l'évolution de la race blanche, prit son essor sous la forme de la Science mazdéenne qui groupa et rendit accessibles les principes de sagesse, et qui transmet d'âge en âge les justes principes de vie. Elle continue son œuvre, cette science libératrice, par la diffusion, ---- toujours adaptée aux possibilités du temps et des êtres ---- des lois vitales organiques, mentales, spirituelles, et de la connaissance des moyens pratiques d'application de ces lois.

La Science mazdéenne est, proprement, la Science de la Vie. La mission de ceux qui, éclairés par elle, la transmettent, est de rappeler à tous individus, en leur proposant intelligemment les moyens utiles, simples, directs, de culture, comment ils peuvent s'ils le veulent, parvenir à

prendre positivement en mains leur propre développement dans la clarté : par observation, travail fécond, et non par recherches pénibles sur des plans encore obscurs pour eux, où ils renouvellent incessamment des expériences douloureuses qui les meurtrissent et retardent. Qui applique à sa vie l'ensemble des principes mazdéens, dans les trois formes pratiques où ils sont présentés à l'homme, et qui s'adressent également à son *corps*, qu'ils lui permettent de régénérer, à son *cerveau*, dont ils assurent l'harmonieuse activité dans un parfait équilibre mental, à son esprit, à sa *pensée*, à laquelle ils donnent opportunité de s'épanouir et de régner, --- qui, ainsi, prend le chemin ferme de la connaissance par *l'observation* et le *travail*, pas à pas, gagnera son but de paix, atteindra à l'indépendance vraie, qui le fera capable de vivre selon son cœur, selon sa pensée individuelle, dans la pleine conscience de ses devoirs, dans le clair rayonnement d'un amour juste, clairvoyant, étendu à toutes créatures.

Toutes les méthodes éducatives qui n'emploient que partie des moyens de développement humains, conduisent finalement à des impasses.

Culture physique intensive, exercices corporels, amenant un développement musculaire exagéré, manie des sports ne tenant pas compte des indispensables mesures de contrôle individuel, physiologique, mental, conduisent à des excès, poussent aux compétitions, exhibitions, et réservent pour l'avenir des effondrements organiques; sont cause, également, d'une dispersion regrettable de la pensée font, en un mot, véritablement tourner, à qui se prend dans leur tourbillon, le dos au but d'harmonieux équilibre, à soi-même, au développement intégral de sa personnalité et de son intelligence. Indéniablement l'homme est, de par son essence, ses tendances, constitution et possibilités, perfectible à l'infini; encore faut-il employer les justes voies et moyens qui permettent l'éveil des dons, du trésor, si profondément ignorés parfois, que recèle tout être humain.

Santé, souplesse, assurant justes échanges et circulations organiques, nerveuses; équilibre mental, permettant à la pensée du cœur, à l'âme ou conscience, de régner sur l'instrument que lui doit être le cerveau --- tout cela s'obtient par utilisation *raisonnée, consciente de la respiration; alimentation saine, hygiène et exercice* appropriés, et doit être couronné par l'utilisation de la *vibration vocale* pour que l'essor spirituel complet s'ensuive.

Le contrôle parfait de la matière par la pensée, la possibilité d'amener organisme et cerveau à composition, par la *concentration*, qui est et restera la clé de la suprême *maîtrise* de la Pensée dans la trinitaire manifestation humaine, ces deux états : de *concentration*, de *contrôle* de l'intelligence, dans la paix, sont seuls susceptibles de permettre collaboration étroite, parfaite de l'esprit et de la matière.

Ils ne peuvent s'obtenir, ces états, nous le répétons, que par l'exercice conscient, intégral de la respiration, comprenant :

*Les exercices respiratoires rythmiques et la culture du son* dans ses deux modalités du *chant* et de la *récitation*, qui sont naturelles et subtiles extensions de la vibration du souffle, rendu son, modulé par la voix.

Par les *connaissance et application* de tous les points utiles qui sont traités, chacun et tous, selon cette même convergente volonté --- dont nous ne nous départissons jamais --- de claire et synthétique liaison de tout ce qui concerne l'épanouissement intégral de la personnalité et l'essor de l'individualité, par *l'exercice* des moyens offerts : tout être de bonne volonté, nous en avons la certitude heureuse, est conduit à la clarté, au *mieux* possible, dans sa présente réalisation.

Les formations éducatrices de tout temps, quand elles prétendirent à s'occuper du développement humain du point de vue de l'esprit, employèrent la respiration comme moyen de culture. Que la plupart des institutions aient dévié, et fait de la plus simple et merveilleuse loi de vie : la loi du verbe, un moyen d'emprise, une source d'erreur, cela ne prouve pas que le

principe ne fut vrai, bon, essentiel, mais bien seulement que les hommes qui en eurent la révélation n'étaient pas prêts à transmettre la vérité, à en devenir les bons messagers. Rien n'est altéré de cette vérité que tous les vrais amis de l'homme ont comprise, appliquée, diffusée; et, mieux que jamais, de par les temps même que nous vivons, qui demandent ---- et à la fois offrent ---- meilleures orientations et opportunités, il est urgent que largement se répandent, pour tous êtres, les moyens qui conduisent l'homme à son clair but.

Le chant, la récitation, alors même que l'on se refuserait encore à admettre leur pouvoir en tant que moyens de culture cérébrale, de développement des facultés supérieures, seraient encore dignes d'intérêt quant à la valeur du souffle dont ils sont des modalités. Valeur qui n'est plus à démontrer pour personne, au moins quant à sa puissance en tant que moyen de revitalisation organique. Nul ne peut ignorer que l'oxygénation du sang est principal facteur et soutien de la vie, et l'application de la respiration au domaine de la physiologie est considérée par les plus avancés des scientifiques comme primordial et parfait moyen de culture, d'harmonisation corporelle, et aussi comme irremplaçable appui dans les cas pathologiques, et il est employé couramment, ce moyen, dans nombre de déviations corporelles et mentales.

Tous les domaines et centres organiques, cérébraux, nerveux et glandulaires, en effet, sont étroitement soumis à l'influence de la qualité, de l'ampleur et du rythme de l'apport respiratoire; et, de plus en plus, on a recours à l'éducation, à la *rééducation respiratoire*, quand il s'agit de cas graves, intéressant les précieux centres vitaux.

Peu à peu, s'est fait jour dans les esprits, que la capacité respiratoire, l'exercice du souffle, étant origine de la vie, est son soutien direct, est agent parfait de son entretien, de son renouvellement; que dans le souffle est la source de vie, est la fontaine de vie. Bien que non complète, cette connaissance, cette utilisation de la respiration, limitée au domaine de la matière, constitue déjà une réalisation merveilleuse, qui, peu à peu, donnera ses résultats féconds en réformant et modifiant les conceptions erronées qui règnent dans les domaines de la pathogénie, et surtout de la thérapeutique, qui est devenue si désastreusement médicamenteuse. S'en tenir là est bien insuffisant certes, mais, pour qui connaît le pouvoir revitalisateur de la respiration sur l'organisme, et qui sait, de plus, quelle puissance de *réveil mental* elle représente, la question s'élargit de soi-même; celui-là ne doute pas que de son emploi dans les plus simples formes médicatrices, régulatrices des processus et fonctions matérielles organiques, ne ressorte maints profits, qui entraîneront inévitablement de profondes évolutions dans les domaines cérébral et mental...

Il n'y a jamais lieu de vouloir bousculer, hâter les temps de pénétration, de compréhension de la vérité...

Tel individu qu'on soignera bonnement pour une affection pulmonaire, digestive ou diathésique quelconque, au moyen d'exercices respiratoires, d'expirations prolongées ---- de qui donc, on orientera, sans le vouloir même, *l'attention sur la surveillance et l'emploi contrôlé et méthodique de son souffle* ---- gagnera parfois bien au delà de ce que furent en mesure de lui promettre, même en considérant la part de l'exagération encourageante, ceux qui le soignèrent avec ce moyen naturel, personnel et merveilleux, qu'est l'utilisation pour l'homme, de sa propre respiration ! Mais passons, n'anticipons pas, tout vient en ses temps et heure, et c'est seulement l'orientation de la pensée de chacun qui le guide plus ou moins rapidement vers cette route meilleure de la Connaissance, que tôt ou tard chacun, inéluctablement, croisera et suivra à son pas...

Rebuté, excédé par tout ce qui de près ou de loin lui semble vouloir le ramener aux obscures formes incomprises qui l'ont si mal servi, l'homme se montre rétif et fermé, dès qu'on lui parle de développement spirituel.

Il n'est rien, dans la simple et claire forme que nous donnons à la diffusion des principes de vérité, qui puisse, si peu que ce soit, rappeler l'étroitesse d'antan. La lumière est faite sans parti-

pris, sans tapage, sur tous les points abordés et exposés dans nos ouvrages.

L'ensemble de tous les problèmes humains, de tous les sujets se trouve là, et leurs solutions sont permises; la clarté est faite avec une simplicité exempte de tout esprit dogmatique, de toute affirmation autoritaire, qui sont toujours preuves d'ignorance et d'étroitesse, qui représentent des barrières et indiquent une méconnaissance profonde de la loi d'évolution et de la souveraineté de l'individualité.

Par un déroulement logique, et la mise en lumière des causes et de leurs effets, qui sont alors reconnus comme résultantes prévisibles, et par conséquent évitables, ou redressables et utilisables, et non comme redoutables et inéluctables arrêts de la fatalité, à laquelle il faudrait, bon gré mal gré, se soumettre sans la comprendre; par la connaissance des moyens qui peuvent aider chaque être à devenir conscient de soi, de sa pensée originale, de la vérité; par les enseignements de vie divulgués, comprenant tous les domaines de l'existence, et conduisant à reconnaître, ses valeurs et possibilités dans le présent, ---- nous amenons à comprendre *comment* chaque individu peut se développer, s'épanouir, évoluer par ses personnels efforts.

La profonde relation unissant les domaines de la matière et l'esprit n'est pas encore réalisée par beaucoup, et peu reconnaissent encore sciemment le pouvoir de la respiration, de l'émission du son, pour amener la culture cérébrale à son accomplissement, pour établir la fusion féconde, en l'être, de ces deux domaines de la matière et de l'esprit.

Peu à peu, cependant, l'intelligence humaine, habitant des corps plus affinés devient plus exigeante, demande plus grande précision, plus de lumière, et parmi les moins érudits des êtres, nombreux sont ceux qui cherchent : comment mieux vivre, comment sortir de la banalité, de la servitude où leur âme se sent si pauvrement pourvue, si étouffée. Leurs plus purs élans se brisent contre la froide médiocrité, contre la dure indifférence, contre le manque de vérité, de pensée émanant de l'ensemble, de la réunion des hommes qui, trompés, exploités, sont devenus sceptiques et durs.

Renfermant alors au plus profond d'eux-mêmes l'idéal qu'ils sentent vrai, d'amour, de pureté, et qu'ils aimeraient à vivre mais n'osent, comme « tout le monde », ils nient et raillent, ils se bafouent eux-mêmes, sans conviction, mais bien avec un poignant chagrin; ils suivent lassés, le dur et noir chemin de misère, de crainte, de doute stérilisant. Et pourtant, ils *savent* qu'existent, la beauté, l'amour, la vérité... Mais, disent les plus braves : « Quand bien même cela serait, pouvez-vous me dire où je les trouverais, et quel écho répondrait à mes appels ? Les hommes ne semblent-ils pas devenir plus fous et mauvais de jour en jour, et quelle pauvre figure ferait, au milieu des passions, des visées étroites et mesquines de la majorité, qui s'avancerait pourvu de ses seuls bons vœux et désir de vrai ? Ne serait-ce pas s'exposer à la risée, à la souffrance ? Le mal partout domine, et le mieux que puisse faire pour se soustraire à l'atmosphère de platitude, de dureté qui règne et empoisonne, celui dont le cœur s'éveille à d'autres vœux et espoirs, est de se taire... et d'oublier ses chimères ! »

Toute cette amertume, qui semble apparemment justifiée est tromperie qui détourne l'homme de la vérité et l'empêche de rendre effective, probante, féconde, sa meilleure conception, sa conviction profonde, qui est réelle, qui est écho de la vérité qui chante en lui, mais à laquelle encore il n'ose croire. Encore même que puisse ---- et ce n'est pas ---- être vraie, cette triste pensée, que le mal est plus puissant et fort que le bien, la raison ne serait pas suffisante pour que ceux qui sentent en eux s'agiter la pensée de justice, d'amour, consentent à s'effacer devant la négation que représente ce mal, qui prend toutes formes, mais dont le découragement est la plus perfide et terrible : en cela qu'il retire la force à ceux qui pourraient vaincre ce mal. S'incliner et se déclarer vaincu parce que l'effort est rude, quand cet effort est susceptible de relever des hommes, est lâcheté qui rend complice de ce mal qu'on prétend abhorrer.

Si tous les guides, tous ceux qui ont aimé l'humanité, au point de consacrer leur vie à son ingrate éducation, avaient ainsi reculé devant l'immensité cruelle de la tâche, devant la solitude

inhérente à la qualité trop rare de leurs nature et vœux, il est peu rassurant de sonder l'abîme d'erreur, d'obscurité et d'horreur dans lequel nous nous débattons nous-mêmes aujourd'hui !... Pensons-nous que l'amour et la reconnaissance furent toujours leur lot, pensons-nous que leurs chères voix éveillèrent instantanément et unanimement des échos justes et purs ? L'histoire si belle, si profondément humaine, vraie, cruelle, du plus grand des sauveurs n'est-elle à nos yeux que symbole ? Et, si cela nous semblait plus commode, nous préférons même n'envisager la cruauté, la folie des hommes des temps anciens que comme légende, ne nous est-il pas trop facile de nous rendre compte combien sont rétifs, rénitents, les hommes d'aujourd'hui, quand on prétend les aider à sortir de la routine, de l'erreur où leur petitesse satisfaite les fait arrogants, dans l'ignorance qui borne leur vue à un présent si vide et vain ?

Pensons-nous, pour voir plus directement et plus près, que Celui que nous avons connu et qui, lui aussi, consacra sa vie entière à travailler à l'émancipation des hommes, --- pensons-nous, que le Dr Hanish, en qui ceux qui l'ont connu et aimé, révèrent la longue suite des sages qui l'ont précédé, et dont son amour et son savoir continuèrent si magistralement la tâche --- pensons-nous que nous lui fîmes toujours une route fleurie et aisée ? et sommes-nous certains d'avoir mis à profit ses leçons, ses enseignements, ainsi que son amour et sa valeur nous l'eussent si aisément permis ? Lui qui nous éclaira, dont le souvenir, certes, est et restera cher à des milliers d'êtres, ne fut pas non plus suivi, secondé comme son amour, son œuvre le méritaient.

Jamais il ne s'est rebuté cependant, et inlassablement, il a répété, redit, avec patience et bonté, les paroles de vérité, rappelé les principes, donné tous les moyens, démontré par tous exemples, que l'homme peut et doit être grand, et que le bien, que ce qui est positif, seul est réalité, vérité.

Si nous avons répugnance légitime à suivre les visées utopiques d'intellectuels froids et stériles qui ne font que palabrer, et ne savent que répéter, sans y ajouter de leur cœur et de leur fond, des paroles de beauté, de vérité, sans jamais les rendre probantes, sans jamais les illustrer par leurs exemples et travaux, sans être capables de conduire ceux à qui ils les proposent, à les transposer dans la réalité --- parce que ne les possédant eux-mêmes que comme échos incompris et non effectivement convertis et appliqués pratiquement en une préalable et consciente culture d'eux-mêmes --- s'il nous importe peu de suivre de creuses élucubrations et promesses, qu'on pourrait dire « phonographiques », il n'est aucun être, parmi ceux qui ont « exercé », appliqué les principes de la science parfaite de la vie que transmet dans de clairs et simples principes et leçons, le Dr Hanish, qui n'ait éprouvé que l'idéal splendide de réalisation humaine qu'il fit entrevoir et apprit comment atteindre, n'est que la simple vérité accessible, promise à tous qui *travaillent* sur eux-mêmes. Qui a compris et appliqué ce que ce Maître enseigna, sait que le mal n'est pas une puissance réelle; sait que c'est dans l'apparence seulement, qu'il semble animer la majorité des hommes, mais que sa force n'est que transitoire, toute relative, et qu'elle sera vaincue par l'émancipation, l'éveil de l'intelligence humaine, par le règne de la justice dans le cœur des hommes. Et c'est ce qui est, en dépit des apparences la minorité éclairée, bonne, prévaut contre l'erreur. Ce règne de la justice, ce « royaume des Cieux » n'est pas la ridicule et bêtise utopie qu'on se contente de trouver démodée et qu'on sait impropre à conduire la vie de l'homme qui ne veut pas être dupe; n'est pas un plan inconnu lointain, inaccessible, promis pour... un demain irréel, et susceptible seulement de faire accepter, supporter les misères présentes ! Ce temps doit être caractérisé par un état des mentalités, des cœurs, où la propriété morale, la conscience régnant, doivent inspirer et ratifier les moindres actes et pensées de l'homme; ce temps ne sera pas, s'il n'est *aujourd'hui*.

Si tu n'y adhères par ta volonté, par tes actes, *en cet instant*, lecteur ami qui souffres, qui voudrais tant sortir du chaos, de la laideur, de la cruauté, --- ce temps où tu dois être vrai, pur, digne, où tu dois être homme, individu conscient, si tu ne l'établis *maintenant*, tout de suite, *tu ne le connaîtras pas*. Si au contraire, tu y entres aujourd'hui, dans ce temps, il sera pour toi jusqu'en l'éternité des temps... Tu peux aussi sourire, passer, et continuer d'errer, de souffrir; tu as le libre arbitre, et ton choix entraîne inéluctablement, selon ce que tu le veux : lumière, bonheur et beauté, ou obscurité, malheur et souffrance.

Ne jamais chercher ses raisons de faire bien, ou moins bien, dans les circonstances ou l'entourage... autant de pièges ! Plus il y a d'erreurs, de gâchis, de trouble, de cruauté, de mal qui s'avère, plus il est indispensable de se redresser, de faire pour ainsi dire, contrepoids; depuis toujours les meilleurs éléments de l'humanité n'ont point fait autre chose... et c'est à leur amour, à leur courage que nous devons de penser plus juste, d'être sur la voie du mieux. C'est pourquoi, c'est surtout lorsque l'ambiance semble émaner trouble et négativité, quand les êtres sont désespérés, mauvais, les circonstances difficiles ---- c'est pourquoi, c'est surtout en ces moments, qu'il s'agit d'être fort en soi-même, afin de demeurer exemple et appui, positifs, sains.

Ce n'est pour chacun, qu'en se *cultivant* : en amenant un état de pureté et de pacification dans l'organisme et le cerveau, qu'il devient possible de retrouver pensée et justes directives.

La suggestion, qui est résultat de l'ensemencement de l'éther, de l'atmosphère, par les pensées des hommes, est rarement force positive, pour qui n'a pas le contrôle de ce qu'il reçoit et admet dans le champ de sa mentalité.

La majorité des êtres, étant encore dans un état chaotique, voisin de l'inconscience, ou, trop souvent, les seuls impulsions et intérêts font loi, il est aisé de déduire que l'ensemble des pensées émises, non consciemment, et par conséquent incomplètement contrôlées, ne saurait avoir toujours valeur positive, bonne, et conduire à leur but, les individus qui s'emparent à leur insu des germes circulants. Toute pensée, qu'elle soit parfaitement bonne, médiocre, mauvaise ou insane, prend vie dès qu'elle est formée et émise, que ce soit mentalement, par la parole, ou l'écrit; elle continue alors son cycle et est attirée, recueillie, par les courants qui lui sont semblables; ces courants sont attendus, recherchés, recueillis par ceux des individus qui ont mêmes désirs et orientations que ceux représentés et véhiculés par les ondes mentales qui peuplent l'atmosphère...

Savoir cela n'implique pas cette crainte, qui est paralysie, quasi-ridicule, et qui fait rouler des yeux inquiets et effarés à qui n'a pas réalisé encore qu'il n'a à redouter le mal qui rôde, qu'autant que sa pensée et ses vœux, encore non parfaitement bons et purs, présentent la « brèche-correspondance » par où le mal ambiant viendra se greffer sur celui qui règne encore en lui...; c'est là ce qui a, sans doute, inspiré à la sagesse populaire son si juste et perspicace proverbe : Méfions-nous des méfiants ! Qu'il soit bon, et même indispensable, de se garder sciemment des idées et suggestions circulantes, cela certainement, car chaque individu doit parvenir à *penser par soi-même*, sans se laisser influencer, tirailler, détourner et entraîner dans toutes voies croisées mêmes parfaites, celles-ci pourraient n'être pas encore celles lui convenant ce que lui seul a pouvoir et devoir de déterminer justement, pour son plus grand bien, et pour celui de tous.

De même que l'être sain, soigné, est soucieux d'éviter tout endroit, objet ou personne, malsain, malpropre ou impur, de même qui a compris le merveilleux mécanisme mental, et réalisé que la loi d'échange agit en tous domaines, évite de laisser perturber ou surprendre le champ de ses élaborations mentales, évite, autant qu'il est en son pouvoir, qu'y entrent bruits, échos, images non désirés, afin que son activité mentale reste saine, équilibrée, contrôlée, et conforme à sa pensée. Tout contact malpropre souille, et est, par l'être délicat, évité autant qu'il se peut, et s'il se produit cependant, et est constaté, il est immédiatement suivi de mesures de propreté, d'assainissement; cela doit être identique en tous domaines.

En sa qualité de récepteur merveilleux des ondes mentales, l'homme, au moyen de son cerveau, de ses sens, retrouve, recueille autour de soi, toute la sagesse, toutes les leçons, tous les rappels ancestraux qui peuplent le grand réservoir universel. En respirant, en *inspirant*, il « prend » à même le réservoir inépuisable de force, *d'inspiration, ce qui lui correspond*.

Les hommes étant inégalement développés, il y a de tout dans ce réservoir, cela est bien clair ! Les inconscients, eux, ne choisissent pas, « tirent » au hasard : ainsi, ils ne s'éduquent pas,

commettent des écarts, recommencent des expériences, qui ont des milliers de fois déjà trompé et déçu ceux qui les devancèrent... Il en est ainsi jusqu'à ce qu'enfin la réflexion leur vienne, et qu'ils se décident à *observer* et à suivre meilleure voie et exemples. Car il n'est pas un être, si déshérité, qu'il n'ait croisé sur sa route sombre, un cœur droit, une vie digne dont il lui aurait été tout aussi aisé de suivre l'exemple, que celui de tant d'inconsciences, d'erreurs, dont il perpétue le triste recommencement, par son seul manque de vrai désir de mieux.

L'homme est en général foncièrement routinier, et par paresse, répugne à tout changement; si dure et médiocre que soit sa présente part, le moindre renoncement aux pauvres et misérables habitudes qui le ligotent, lui paraît un incommensurable sacrifice; attaché aux sensations, aux satisfactions incontrôlées des sens, il craint toujours, en s'élevant, de perdre quelque droit aux joies grossières, qu'il sait être cependant, au fond de *soi*, destructrices de sa santé, de sa vie, de sa valeur morale ---- qu'il s'agisse d'ailleurs, des prétendus plaisirs de la table, qui, impureté ou excès, ruinent son organisme, ou bien qu'il s'agisse de fautes dans lesquelles il dilapide et son capital de vie et les forces vives de sa pensée, en gaspillant son énergie vitale ---- l'homme cependant, reste sourd à la voix de sa raison, pour sauvegarder ses tristes privilèges, le droit qu'il a de se rendre malheureux !... Mal accueilli est généralement l'avis éclairé qui vient sonner l'alarme; l'homme incorrigible ne réagit qu'à la douloureuse répétition des pénibles échéances qu'il se constitue, qu'il attire par ses fautes. Il redoute maladie, vieillesse, mort : sa journalière vie cependant, est un constant défi aux lois de pureté, d'ordre, de travail et de repos contrôlés, aux justes mesures de tempérance, à la loi de *régénération* individuelle.

Manque d'équilibré mental, incomplète liaison entre la pensée vraie et les centres cérébraux, insuffisance de contrôle des activités corporelles et mentales, ce sont là les causes de la quasi-impossibilité qu'éprouve l'homme à observer et conclure sur ce qui le concerne, et ce qui le laisse ouvert à tous les courants perturbants qu'il croise.

Un seul moyen existe, qui donne la possibilité d'établir la liaison complète entre les domaines cérébraux, mental, et de la pensée, et de ceux-ci avec la matière : c'est de faire circuler activement en l'être, par une respiration large et soutenue, un courant vital et de pensée qui ne laisse aucun centre, organe ou cellules sans communication avec le *centre* individuel, et par extension, universel.

Tous ceux de nos lecteurs qui ont étudié « l'art de la Respiration » savent par quel simple et raisonnable déroulement, il est permis de suivre le mécanisme de la vie cérébrale, organique, mentale et spirituelle dans l'être et dans l'univers.

Ce sur quoi, il nous semble plus spécialement indiqué de nous arrêter, c'est sur un point qui est particulièrement important pour le développement mental et spirituel ---- nous voulons parler de la faculté de *concentration*. C'est tout particulièrement par l'emploi de la *vibration vocale*, qu'il est permis de réveiller, de rendre opérante cette suprême capacité, qui permet à l'homme tous espoirs, qui le remet dans sa véritable sphère : en le ramenant à la plénitude de la connaissance et de la certitude qu'il porte en soi, en le rendant conscient.

Les diverses modalités de l'emploi du son émis par la voix humaine, sous la forme de mélodies, ou sous celle parlée : diction, récitation, représentent le meilleur, le plus délicat et à la fois le plus efficient mode d'éducation individuelle, de culture humaine qui soit. Il ne s'agit jamais ici, quoi que nous proposons, de soumettre sans appel, théories ou principes, mais bien toujours de démontrer clairement, sans mystères ni complications, la vérité scientifique de ce qui est avancé.

Nous l'avons dit, l'action de la vibration interne, se transmettant à la matière cérébrale et nerveuse, en revivifie, éveille, les cellules nobles, et rend actifs et équilibrés les centres de perception, d'émission, d'exécution de la pensée : les organes et muscles corporels sont également rendus plus vivants et actifs, par la vibration transmise, par la purification consécutive aux expirations et inspirations profondes suscitées par la pratique du chant ou de la

récitation. La chose est si éloquemment simple, de l'action de la pratique respiratoire étendue à ses « dérivés » du chant et de la récitation, qu'il semble qu'il soit vain de s'arrêter à disséquer et analyser si longuement si naturelle chose... L'homme a perdu le sens du vrai, du naturel, du simple; il a plaisir, dirait-on, à compliquer sa vie; c'est cependant bien plutôt par successives glissades et compromis qu'il en est ainsi venu à perdre sa voie, le fil de sa route, de sa destinée; c'est à force de se complaire dans les apparences plus que dans la réalité, à force de préférer la déformation, les excès et les artifices ---- c'est à force de mentir à soi-même et aux autres, que l'homme est devenu incapable de reconnaître la vérité dans sa simplicité.

C'est seulement qui parvient à rentrer en soi : à se *centrer* sur sa propre pensée, à gagner en un mot : la concentration, qui peut redevenir capable « d'entendre » et de « voir » ce qu'il a but et mission de voir, d'entendre, d'accomplir, de répandre par son exemple la vérité, la perfection dans sa grande et sublime simplicité.

Lorsque le son est émis dans la pleine détente, que toute l'attention est acquise à l'exercice vocal ---- qu'il soit chant ou récitation rythmée ---- et soumise au contrôle de la pensée entièrement participante, le meilleur exercice mental qui se puisse accomplir est réalisé, et la faculté de concentration, concourt et se développe.

Il n'est rien dans l'être qui, finalement, ne se trouve être touché, ranimé par *l'exercice conscient du chant ou de la récitation* attentivement accompli.

Il ne faut pas s'écrier : que rares sont ceux, parmi les membres les plus intéressants de la société, qui aient temps et goût de cultiver leurs voix. Il ne s'agit nullement de courir au dehors pour mener à bien cette culture, de passer des heures, de dépenser de l'argent : il s'agit, pour chacun, d'exercer sa voix chaque jour, pendant quelques minutes; de vocaliser, ou de chanter, avec goût et attention, quelque simple et belle mélodie, dont la pensée qu'exprime celle-ci soit en accord avec la meilleure qu'on puisse soi-même nourrir; ou encore si le chant ne se prête pas, ou si les circonstances sont mal appropriées, de réciter, simplement en donnant diverses tonalités plus hautes, plus basses, aux mots, aux phrases émises.

Gymnastique mentale, culture de la pensée, par le choix des textes, concentration mentale par la pleine et entière attention accordée voilà ce que représentent chant et récitation, qui sont modes de respiration sonore, parfaits exercices d'expiration purificatrice, et de vibration régénératrice.

Nous ne saurions trop insister sur ce point dont nous avons déjà traité dans « Pneumatologie pratique » : qu'il y a nécessité absolue à ce que la pensée qui inspire le chant ou la récitation choisis, soit toujours de qualité; et que ne sera pas du tout indifférent, que tel ou tel chant ou prose, ou morceau de poésie, banal, ou encore imprégné de médiocrité, ou pis, fut pris comme moyen de *travail*, de *culture* !

Ignorant des facultés qu'il possède, l'homme ne sait pas toujours suffisamment que la simple émission, et davantage encore, la répétition de mots ou idées négatives, non parfaitement saines et droites, ont une grande répercussion en lui, et qu'elles tracent dans ses cellules cérébrales le mauvais sillon qui ramènera infailliblement mauvaises images et souvenirs, suscitera impulsions regrettables, contre lesquelles il aura peine à lutter, et dont il aura grand mal à se défaire. Toujours lire, chanter ou réciter ---- de même d'ailleurs que regarder, écouter ou transmettre ---- seulement ce qu'on juge digne de soi et du but qu'on poursuit : de bonheur pour tous, par connaissance et pureté, est juste prophylaxie mentale, est absolument et strictement indispensable à qui veut progresser, devenir soi, se réaliser.

Les chants et réceptions que nous donnons dans ce recueil, ont une réelle valeur en tant que moyens de culture parce qu'ils sont inspirés d'une large et pure pensée philosophique, exempte de toute personnalisation, personnification; ils ne visent qu'à démontrer et rappeler incessamment à l'homme sa beauté, sa grandeur et l'immense trésor de savoir qu'il détient.

C'est toujours au *cœur de l'Être* que s'adresse l'appel; c'est vers son propre centre, où est enclose la parfaite image de la justice, de l'amour, et aussi la conscience individuelle, qui tout juge et doit diriger, que l'Être doit faire converger ferveur, espoir, c'est de là que s'élèvera la pensée originale; c'est par les vibrations suscitées par le chant, la récitation, que ce centre est peu à peu réveillé, ranimé, rendu rayonnant, qu'il lui est permis d'émaner. On conçoit bien que pour tels culture et résultats, la qualité des moyens-exercices importe, et si nous ne prétendons nullement à affirmer que les seuls morceaux proposés ici puissent être employés, nous sommes assurés, cependant, que tous ont droit à figurer dans la mémoire des plus exigeants et soucieux de netteté, et que de plus, leur portée philosophique est immense et capable de satisfaire et féconder les cerveaux, la pensée de tous ceux qui les assimileront; sans cesse ils ramènent l'être au Principe créateur, que diverses formes et figures personnifient et rendent proche, accessible à l'entendement. Sans y tâcher spécialement, l'être qui, journallement, baigne sa pensée dans la netteté, la clarté, par la pure évocation mentale et verbale de la perfection, de l'amour vrai, insensiblement parvient à discerner les lois supérieures qui régissent la manifestation humaine, commence à concevoir sous leur véritable jour les *effets* et faits qu'il constate, et est amené, naturellement, à entrevoir les causes déterminantes de ces effets... De là à envisager les relations, les rapports de causalité, qui existent entre la valeur, les qualités et directives morales, spirituelles de l'individu, et l'état corporel, mental, de celui-ci, il y a peu de chemin, et ce chemin est rapidement pris et franchi. Tout, peu à peu, s'éclaire, s'harmonise et se pacifie, pour qui, ainsi, s'éduque soi-même, graduellement, sans impatience, mais par naturelle remise en activité vibratoire de ses cellules cérébrales.

L'état d'équilibre résultant de cette « clarification » mentale, éludant les complications, les bruits, le chaos qu'entraîne le « roulement » vain et perpétuel, le manque de contrôle des cerveaux; déduction, conclusion, réflexion, et relation intelligente entre les faits et effets, les pensées et les actes, se font tout simplement ---- et tout change... Les qualités et facultés latentes ont alors possibilité de se manifester, de s'épanouir; tout ce qui, jusque-là, semblait être distinct, séparé, déclaré spécial au domaine de l'esprit ou de la matière, et qu'on ne reliait pas, se révèle comme confinant étroitement, comme étant absolument inséparable et solidaire. Rapidement alors sont compris et appliqués sans efforts les immuables principes d'ordre et de pureté, qui doivent présider au normal développement de l'être humain, tant dans les domaines corporel que mental et spirituel. La rééducation individuelle parfaite s'accomplit ainsi, peu à peu, par les seuls décisions et efforts *individuels*, personnels, car nul n'a droit ou qualité, ou pouvoir, pour s'immiscer utilement là. La conception de l'individualité, déterminante et souveraine pour chacun, interdit l'acceptation de toute intervention d'autrui, de toute médiation entre l'individu et sa conscience. L'état de conscience, donc de libération, ne se peut gagner que par travail *effectif* de développement individuel, progressif, constant; toutes autres promesses ou affirmations sont illusoires, car, seul l'individu qui en a désir et connaissance peut retrouver, rétablir en soi contact avec le principe créateur, qu'il incarne, et qu'il sait régnant partout autour de lui, dans l'atmosphère, la nature et toutes créatures. Comment supposer que quiconque puisse atteindre au centre de l'être ce vœu inné, cette volonté, bonne, étouffée mais impérissable, qui ne peut répondre qu'à la voix de l'individualité dont elle est elle-même écho, moyen de manifestation ?

C'est par le *souffle émis en son*, ton fondamental, unique pour chacun, que se manifeste, par et pour l'homme, le Verbe créateur, qui est à la fois source de vie et agent de développement des facultés innées.

Respirer, chanter, réciter, selon les scientifiques règles énoncées ici, constitue l'unique moyen de développement parfait, parce que seul il permet que s'établisse la liaison entre cœur-pensée et cerveau : c'est-à-dire entre l'esprit et la matière. Le souffle consciemment exercé ouvre toutes les voies en tous domaines; premièrement il conduit l'homme à établir en soi cette base indispensable à tout essor supérieur : l'harmonie fonctionnelle, grâce à la purification sanguine et à la nutrition devenue correcte, du fait, non seulement de la meilleure direction organique et de la plus parfaite assimilation et conversion, mais encore, de la détermination mentale plus claire et juste, qui détourne à jamais l'individu des agissements faux dans lesquels il avait pu

dévier, qui lui interdit la consommation de matières impures, de chair animale, qu'il sait alors être pernicieuse, mortelle pour son corps et sa pensée. Tout s'ensuit si simplement et logiquement que rien ne semble pouvoir être délimité, tranché, dans la nouvelle voie ascendante qui se dessine alors : sang et cœur purifiés, le corps délivré de ses maux, harmonisé, --- l'être ouvre des yeux clairs et paisibles, et il embrasse avec joie la vision d'un avenir toujours meilleur et plus fécond.

L'essence de l'individualité est perfection, et ne saurait comprendre trouble, négativité, douleur; tout cela n'est, dans la vie de tous les êtres en route vers la solution de l'énigme qu'ils représentent à leurs yeux, que l'ombre que font leurs pas égarés, hors du sentier de vérité...

Lorsque l'harmonie règne dans l'être, tant dans sa manifestation matérielle que dans le domaine moral, spirituel, la paix, la beauté affleurent; ses paroles, ses vœux, ses actes deviennent amour, lumière, en un mot, l'homme accomplit sa naturelle croissance individuelle qui est de croître en sagesse et utilité en se développant jusqu'à s'épanouir dans la manifestation large et bonne de tout son présent pouvoir créateur de bien, de beau, de meilleur.

Evolutionnistes, théologiens, idéalistes, philosophes, se sont tous trouvés d'accord sur ce point : que l'être humain est appelé à suivre naturellement ces phases : de croissance, de développement, de maturité toutefois, interprétations et applications de ce vaste et parfait principe, restent encore confuses pour la majorité, et des éducateurs et des chercheurs.

Qui tend à se libérer définitivement de ses lacunes et des emprises qu'il subit, doit songer avant tout à se défaire de ses tares et travers, doit savoir qu'il n'est permis qu'à lui-même de décider des moyens qu'il prendra pour atteindre à ses vœux. De plus, il doit comprendre que c'est de la qualité de son courage, de la valeur de ses mobiles et but, et de la persévérance dans les efforts effectifs de redressement, qu'inévitablement il doit accomplir et mener à bien sur son organisme, que dépend son évolution plus ou moins heureuse et rapide.

Acquérir, par des exercices intelligemment pratiqués, la maîtrise de son souffle, rend à l'homme la possession de soi, de son intelligence créatrice; la liberté de penser et d'agir, selon la véritable noblesse à laquelle l'individu de race blanche a le devoir d'atteindre. Pour y parvenir, pour que sa pensée soit enfin libérée des atavismes, des imperfections d'origine ancestrale, pour que « l'ancien » soit à jamais effacé et remplacé par la conscience d'un constant et perpétuel devenir, l'être doit retrouver *en soi*, contact profond et permanent avec le principe de perfection, de beauté, de sagesse éternelle, divine, qui est incarné en son cœur.

Le règne de la raison, donc de la certitude et de la paix, ne commence pour chaque être, qui prend alors son essor, qu'ensuite de l'exercice conscient de son souffle, au moyen duquel alors il reçoit, mûrit, féconde l'inspiration, la révélation que le temps lui apporte sur les ondes de l'éther.

Plus alors de doutes, de limitations, de craintes, plus de soumission à autrui ou à la fatalité; l'être se sait investi de tous pouvoirs utiles à son avancement, il sait où et comment puiser force et appuis vrais, il se cultive pour être chaque jour plus réceptif, pur et souple, et son existence se déroule féconde.

Point d'autre chemin, pour atteindre à ce règne de la conscience, que la pratique raisonnée, consciente, de la Respiration, de l'emploi du Verbe créateur, du son, du ton fondamental, qui seul réveille au cœur endormi de l'homme, l'individualité, la conscience, l'âme.

Tous les individus de bonne volonté, dont l'intelligence est suffisamment prête, et qui souffrent de voir les misérables conditions d'existence, que se sont faites les hommes ignorants, étouffés sous les barrières et fardeaux qu'accumulèrent sur eux l'égoïsme de ceux qui les exploitèrent, se doivent d'essayer de ce si simple moyen de culture individuelle, avant que de prétendre à venir en aide... Car eux-mêmes, si pénétrés qu'ils fussent d'amour et de bonnes intentions, seront

inaptes à éclairer, relever et guider, s'ils ne sont pas sains de corps et d'esprit, harmonisé et capables de penser.

Ne pas chercher quoi, ni comment faire, pour aider et sauver les hommes; mais d'abord et ardemment, se cultiver soi-même, se sauver pour devenir digne, capable d'aimer, d'aider, de sauver.

Etre prêt soi-même est indispensable à qui veut servir; *être prêt*, c'est-à-dire sain, équilibré, conscient, suppose et entraîne une succession de modifications, d'améliorations de tous ordres, qui ont d'incalculables répercussions. Seul, l'être qui est au clair sur ses devoirs et possibilités est susceptible de conduire logiquement et productivement sa vie; seul, il saura maintenir en lui l'état de constante régénération, indispensable à sa propre évolution dans l'ordre et la paix. Seul, celui dont le sang est pur, l'organisme résistant, et qui demeure en état de jeunesse, possède et garde un cerveau susceptible de soutenir une activité mentale contrôlée et féconde, qui le conduise à œuvrer justement et selon les vraies lignes qui doivent le mener à son individuel but. Cela semble être étroit et ne concerner que l'individu, mais seulement à qui juge superficiellement, car il est clair, au contraire, que toutes les manifestations que donnera, de ses forces et capacités, cet individu « cultivé », au sens intéressant du mot, seront saines, justes, conséquentes et fécondes; que ses relations avec les hommes auront un caractère de netteté, de droiture, de justice, qui excluera tout essai de domination, d'exploitation quelconque; cela suppose, que, conscient et digne lui-même, un tel être aura respect et amour véritable pour tous ceux qu'il comprend être ses pareils, qu'il sait être à l'œuvre encore : de reconnaissance d'eux-mêmes, à la recherche de leurs valeurs, pouvoirs et dons.

Les erreurs de ceux qui l'entourent, encore qu'il s'en tienne séparé et n'y participe par aucune complaisance ou faiblesse, ne lui apparaissent que comme d'obscurs essais ignorants, et loin d'en juger durement, ou de les condamner, il s'essaie par tous exemples et diffusion des moyens d'aide véritables, qui l'ont lui-même éclairé, de permettre aux errants d'entrer dans le chemin de l'observation qui les conduira à la vérité. Cette attitude s'étend à tout ce qui entre dans le champ de l'activité, des décisions de l'être qui comprend enfin le but véritable de l'existence présente, qui sait que le perfectionnement constant, l'éveil, le réveil de la Pensée vraie en l'homme, est la raison d'être véritable de la présence sur terre de celui-ci.

Plus alors ne saurait exister la possibilité de la poursuite de calculs mesquins, d'intérêts sordides, de basses idées d'asservissement, subi, ou imposé à quiconque. Mêmes droits, devoirs et possibilités latentes sont, par lui, reconnus être le lot de tous êtres humains, et la conception claire des liens qui unissent tous les hommes, interdit alors toutes pensées qui ne sauraient être bonnes, utiles, capables de servir à l'avancement de tous. Ayant ainsi réalisé que ses propres actes et pensées, les moyens et voies qu'il emploie et suit, ne sauraient être sans réaction et répercussion sur tous, une sage réflexion, faite de justice, de sollicitude vraie précède ses agissements; il se sait solidaire de tous, il a reconnu qu'il est agent, et pour lui-même et pour tous, du progrès indispensable et toujours plus subtil que doit faire la pensée humaine pour retrouver la lumière, pour gagner sa place au véritable royaume de la paix, qui ne saurait exister, pour la collectivité, que lorsqu'une part suffisante d'êtres conscients auront su l'instaurer, en eux-mêmes d'abord, puis autour d'eux.

La première conséquence de cet état de dignité, de loyauté, et qui est la plus belle, et celle qui a la plus profonde influence sur le déroulement clair de la vie des hommes, est une conception toute spéciale et différente de celle de la majorité sur les lois et devoirs qui doivent présider à l'union des êtres et à la génération. Une conscience claire des responsabilités immenses qu'entraîne pour l'homme et la femme, la réunion, la fusion de leurs vies, et de la grandeur de l'union de leurs cœurs, de leurs pensées, dont d'autres existences seront dépendantes, tributaires pour de longues années ---- une pensée profonde dénuée d'égoïsme et de brutales attirances purement matérielles, fait réfléchir et peser aux êtres devenus conscients, la qualité de leurs vœux et les droits au bonheur qu'ils leur confèrent.

Il ne saurait alors plus s'agir de ces-quasi-marchés inconscients, où l'intérêt, la vanité priment, ou le seul entraînement passager, souvent prévaut, et font ces unions, mal nommées, on ne fusionnent les cœurs, la pensée, d'où jamais il ne sort, pour les deux êtres malencontreusement liés, essor ni progrès d'aucune espèce. Pour les êtres qui ont choisi, la peine semble résultante méritée, mais la répercussion est à long terme, et de petits êtres sont attirés dans ces foyers où il n'est pas place pour eux... Indésirées, acceptées, tolérées ou même tacitement repoussées, ces pauvres créatures représenteront des incarnations malheureuses, dont la manifestation sera chaotique, insatisfaisante, pour elles-mêmes et pour tous.

L'enfant ne doit pas être accident, mais doit venir à l'appel conscient et heureux de deux êtres profondément unis, et dont la qualité de pensée, la consciente volonté déterminante doit être claire et pure.

Les lois de la génération, de l'union, pour être respectées et justement suivies par les individus, dans la conscience heureuse, doivent être admises ensuite de la connaissance des lois physiologiques qui régissent la constitution humaine; leur compréhension ne peut succéder qu'à la connaissance, à l'acceptation et à l'application des principes qui permettent la *régénération individuelle*.

C'est seulement lorsque, déjà avant l'union, femmes et hommes se connaissent *vraiment* : individuellement et mutuellement; lorsqu'ils auront, par la juste application à leurs organismes, des moyens de purification et de conduite générale qui sont susceptibles d'amener pour tous êtres la récréation d'un corps sain, pur, contrôlé dans ses fonctionnement et lois d'échange, permis à leur pensée de maîtriser la matière, et d'en neutraliser les tendances impulsives, qu'il leur sera permis de s'unir et de transmettre la vie. C'est seulement lorsque les lois d'eugénique seront répandues, connues et appliquées généralement dans les familles, et feront partie des programmes d'éducation, que naîtront des hommes et des femmes dignes de ce nom, capables de poursuivre leur ascension évolutive, dans le bonheur et la paix.

Il ne s'agit plus de s'illusionner et de se gargariser de mots, de bâtir des hypothèses, de supputer et supposer. Il faut reconnaître la cause du mal ambiant là où elle se trouve : dans l'ignorance; cela est admis (?) soit ! Mais comment les plus avancés parmi ceux qui prétendent délivrer les hommes de cette ignorance, s'y prennent-ils ? En cultivant « académiquement » les cerveaux, pour ceux au moins dont l'idéal erroné réside dans l'acquisition « des » connaissances ! Voie terriblement fautive, qui jamais ne ramène l'être à soi-même, à son centre ! Qui, au contraire, l'écarte toujours plus du vrai problème qui doit faire l'objet de son attention.

Perdu dans la théorisation, la spéculation, l'homme ne sait plus même quoi, ni pourquoi il cherche ! Il n'a plus du tout conscience de la place qu'il tient dans tout ce qu'il agite, dissèque, échafaude, il s'assimile à quelque partie de tout l'objectif qu'il scrute et brasse, lassé et enchaîné, tel un damné. Il s'oublie, oublie ses vrais devoirs et buts, cependant qu'il s'en crée chaque jour de plus nombreux, artificiels et complexes ! Il n'y aurait que regrettable étouffement, stérilisation passagère *d'une* vie, qui serait certes pour cette fois manquée, mais n'en paralyserait pas, au moins trop *directement* d'autres ---- si l'être, ainsi égaré, hors de la voie, ne poursuivait pas néanmoins à côté, machinalement, la *parodie* de la vie réelle. Mais, imbu d'irréel, plein de vœux et désirs vains, il associe quand même, avec une coupable inconséquence, sa vie incolore, manquée, non prête, à une autre vie... non moins inconsciente ni plus prête, le plus souvent.

Les suites ne sauraient être autres que ce qu'elles sont; que ce dont elles offrent le spectacle si pénible et décevant une humanité insatisfaite, anxieuse, souvent cruelle, parce que démoralisée et incapable de suivre ses voies; des individus et des peuples nourrissant des vœux insanes de domination matérielle, d'usurpation brutale, dévorés de sentiments faux qui les jettent les uns contre les autres, par suite de leur ignorance qui les porte à la haine, alors que la *seule* reconnaissance mutuelle de leurs mêmes droits à se développer dans l'harmonie, pourra permettre aux uns et aux autres, un véritable essor... Mais comment les sociétés, les peuples,

connaîtraient-ils la pureté, l'amour, l'harmonie, lorsque le foyer, la famille, mal édifiés, composés et guidés, n'abritent pas l'amour véritable dont seul peuvent naître des êtres purs, conscients et pacifiques ?

La génération inconsciente est la source des misères humaines; les êtres non conçus dans la pureté, l'amour, et en plein consentement conscient des parents, ne peuvent apporter que des germes d'incohérence, de trouble et de souffrance...

Ce sont les femmes surtout qui doivent être pénétrées de cette grave pensée, car ce sont elles, qui sont là, les dispensatrices, les créatrices de la vie, qu'elles doivent vouloir bonne à ceux qu'elles appellent; et les fautes qu'entraîne leur inconscience et leur manque de contrôle sont l'origine de la malédiction qui accable les hommes. Plus intuitives, plus près de la vérité, de par leur cœur plus sensible et ouvert, les femmes savent cela confusément; elles souffrent de la dépendance ou elles se sont laissées entraîner; elles souffrent aussi, doublement, de par la conscience plus aiguë et torturante qu'elles ont de leur responsabilité dans le mal qu'elles voient subir aux leurs, et dont la part qui leur en revient inéluctablement, leur est plus lourde, si cruelle, en raison de leur sensibilité, de leur besoin d'amour si grand... Echéance...

Il est temps, et grand temps que la femme reprenne ses rôle et dignité, qu'elle rejette, en reconnaissant leur vanité, les prétendues victoires par lesquelles elle a cru parvenir à se sauver en se mettant au niveau de l'homme ---- dont elle est l'égale, mais pas en ce sens ---- en briguant les misérables prérogatives que l'intellect de celui-ci firent apparaître faussement, comme enviabiles, et dont il s'est indûment targué pour s'affirmer supérieur ! En prétendant ainsi s'élever pour atteindre au niveau masculin, la femme ne peut faire que troubler les facteurs qui président à l'évolution humaine; et, loin de s'élever et grandir, elle a dévié, s'est amoindrie, et par suite elle a fait baisser le niveau moral et spirituel de son compagnon, préparé la venue d'êtres qui ne peuvent que personnifier le chaos, tant qu'elle ne sera pas elle-même digne d'être mère, par sa pureté, et sa conscience enfin souveraine...

Il ne faut donc point chercher dans l'idéal ni la complication *comment* on peut aider, sauver, aimer vraiment les hommes; il faut *apprendre*, et cela chacun, individuellement, *comment on peut apprendre à vivre* pour n'être plus facteur de mal, pour devenir, au contraire, guide, soutien, exemple fécond.

Eh bien, cela représente une science très simple, vitale et d'emploi journalier, que chacun peut étudier, appliquer sans que soit nécessaire une érudition qui est bien plus souvent paralysante qu'utile, quand il est question de *vivre*, et non de rêver et imaginer !

A la base de cette Science de la Vie est le *souffle*, dont les modalités trouvent exercice et emploi dans tout ce qui concerne les manifestations de l'existence de l'être, et dont l'application au domaine du développement des facultés mentales et spirituelles a été démontré et prouvé par l'exemple des plus belles individualités qui aient fait avancer l'humanité. *Le chant, la récitation: la culture vocale*, représente la branche de l'exercice du souffle s'appliquant spécialement au développement subtil de ce domaine de la Pensée, de l'intelligence créatrice qui, finalement peut seule, ordonner, gouverner, et pacifier la vie de l'homme; qui peut seule en assurer l'essor véritable, indéfini.

Santé, force, capacité mentale, développement de l'intelligence, des facultés supérieures, sont biens et étapes qu'il est indispensable à l'homme de posséder et parcourir s'il veut vivre, évoluer, et qui a compris que pour cela il lui faut agir. L'action est à la fois le moyen et le but de l'existence humaine.

Agir, produire; évoluer en travaillant, participer à l'œuvre de création sur tous plans, ce sont là, à la fois devoirs sacrés et récompenses merveilleuses.

Pour agir selon ses pouvoirs et desseins vrais, en accord avec sa conscience, sa destinée,

l'homme doit retrouver en soi la Pensée innée qui le guidera seul son souffle est clé véritable de lui-même et de l'univers; seule la connaissance du pouvoir de la respiration et des applications de celle-ci, conduit l'homme à *l'individualisation* salvatrice.

Pour ceux de nos lecteurs qui nous ont jusqu'ici suivis dans l'exposé des principes que nous leur soumettons et proposons pour les conduire à la réalisation de leur personnalité, à l'épanouissement de leur pensée, et qui ont également réalisé quelle simplicité règne dans nos conceptions et convictions, il nous sera aisé de leur faire admettre que dans les personnifications qu'ils trouveront dans les textes, poésies et chants de ce volume, il n'y a lieu de voir que la *représentation idéale de principes universels*, de sentiments élevés, de hautes qualités morales... Ces principes, non seulement sont à considérer comme régissant l'univers, mais ils doivent également être compris comme ayant directe existence, relation et correspondance *dans* l'individu, qu'ils *devraient* gouverner.

C'est ainsi que tel « personnage » invoqué devra toujours être compris comme représentatif d'une qualité idéale, absolue, et également incarnée en l'être humain.

La réunion, l'ensemble des plus pures et belles conceptions de l'homme fut par lui nommé « Dieu ».

Dieu est personnification, dans la pensée humaine, de tout ce qui, en principe, est parfait, pur, juste; de tout ce que d'infini l'homme pressent et vers quoi il tend. Le terme de Dieu peut donc, à juste titre, être entendu comme personnification idéale du principe d'unité, de perfection, de la Pensée créatrice universelle, contenant, émanant le Principe créateur, vital, et le partageant avec toute créature existante qui prend vie, existence, *être*, par le Verbe, qui représente l'existence, la vie universelle, divine éternelle sans commencement ni fin, de *l'Etre* dans toutes les formes que prend la vie dans ses innombrables manifestations.

*L'Etre* ainsi compris en tant que source infinie, origine, but, passé, présent et avenir de tout ce qui vit, est donc, non un personnage, un être entre tous les êtres, mais la Cause, la somme et la substance de tout ce qui fut, est et sera; et doit être compris, envisagé, sous la définition du verbe *être*, entendu sous le sens de *vivre*.

Vivre : c'est être...

Dans l'antiquité, un des noms donné à cette conception grandiose contenant tout l'infini, la perfection, fut celui de *Mazda*, qui se peut donc, également comme Dieu, traduire par Pensée créatrice universelle, omniprésente.

« Ab-ba et Moi, nous sommes, « un », enseigna un des guides qui fit tout pour éclairer les hommes.

En employant ce *moi*, pronom personnel, ce sage n'entendit certes pas parler de lui seul; mais il voulut au contraire, que chacun réalisât qu'il parlait de l'Individualité, du *moi* incarné en chaque être : Principe dirigeant pour chacun.

Ce mot Dieu, peut être justement compris comme symbolisation de ce qui « est », de la lumière, du Verbe : ou des principes lumineux et sonores, ou vibration, qui sont causes, origines invisibles des manifestations visibles de la vie. Ce principe, lumineux-sonore existe en chaque créature, est l'essence de son être, est incarné en lui, habite son centre, est donc à la fois principe universel et principe individuel. Esprit universel-individuel se confondent en l'être individualisé la liaison entre le Tout, immuable, éternel, et la partie présentement incarnée, que représente l'Individualité se manifestant dans la matière, sous une forme, dans un corps physique, restent en relation par l'échange du *souffle* : inspiration, expiration sont l'unique « communion » possible de l'homme avec l'esprit. Relier l'être individualisé à la source intarissable de pureté, de perfection, d'amour et de sagesse, équivaut à rendre conscient de son

essence, de la valeur, de l'immensité de ses pouvoirs bons, de ses devoirs immenses, l'individu sorti du principe d'unité pour entrer dans la dualité, qui est le propre de la matière.

Cette volonté de liaison, de réunion de « religion » du principe fini, périssable dans sa présente forme de matière, avec le principe, infini, éternel, impérissable, qui lui donna l'être ---- et qui est l'esprit de chaque homme, qui habite le cœur de celui-ci ---- ce désir est inné en tout être manifesté, vivant; c'est jusqu'à ce que la conscience lui vienne, qu'il a le pouvoir et les moyens de parvenir à retrouver le souvenir, la possession, du vrai, du beau, de soi, ---- qu'il erre, s'accroche à tout ce qui lui semble susceptible de lui donner plénitude de connaissance, de le libérer des servitudes et étroitures, qu'il sent si étrangères à sa vraie nature.

Ainsi l'homme se sent à la fois, immense, parfait, et ridiculement petit, insupportablement muré; il souffre, il aspire à briser les enveloppes, les liens qui l'enserrent et le paralysent.

Les simples, les faibles, vaincus par leur manque de courage, acceptent l'idée d'une inexorable fatalité.

Les violents, les durs, se révoltent, nient tout, croient à la force, à la haine.

Les imaginatifs, les rêveurs, incapables de regarder en face la vie et ses impérieux devoirs, se créent une mystique nuageuse qui leur permet d'éluder un présent réel ---- beau et bon, toujours, pour qui œuvre ---- pour se réfugier dans un problématique avenir où ils rejoindraient leur « paradis » perdu. Ils se disent « exilés », et passent le meilleur d'une vie ---- qui leur fut dévolue cependant uniquement pour que par leur tâche ils s'éclaircissent et servent ---- à attendre une récompense « céleste », qu'ils ne font rien pour mériter.

Le royaume « céleste » s'instaure, pour chacun, sur terre, par ses propres efforts. Soupirer après l'état de lumière, de bonheur, de connaissance, et se croiser les bras, ne mène nulle part; et la part de devoirs que chacun vient pour remplir, ne peut l'être que par lui-même... le poids ne fait donc qu'augmenter, par le retard mis à l'accomplissement.

Les trois attitudes sont donc également contraires à l'obtention du bonheur et de la paix; et pas davantage que l'exalté, l'imaginatif qui, se croyant exilé, juge trop basses les œuvres terrestres et ne voit que le Ciel, cependant qu'il trébuche et encombre la voie, ne verra « clair »; pas moins, celui qui accepte avec résignation ou angoisse, ou celui qui se révolte et hait ---- pas moins, les uns que les autres, ne perdent un temps précieux. Ni les uns ni les autres ne parviendront ainsi à la réalisation, à la Connaissance, à l'état conscient.

Passivité, révolte, fiction, sont également mauvaises voies, résultent de conceptions fausses. Eclairer est le seul moyen d'aider.

« Retrouver le paradis perdu ! » cette idée, que le degré de compréhension réelle ou d'imagination ou de déviation de chacun, habille, colore diversement, est, au fond de tous vœux et espoirs l'intarissable soif d'idéal, le désir de réintégration dans l'état pur, dont est altéré chacun. Tout être garde au fond de soi la hantise d'un état meilleur, qui n'est que le souvenir, le « ressouvenir » de l'état vrai, réel. Non d'un état dépassé, non d'un état qui ne sera qu'à tel moment déterminé, mais qui *est* que chacun contient en soi, et se débat pour retrouver... au dehors ! *Devenir* éternel, que l'homme poursuit à chaque seconde, et qui n'a aucune raison de commencer demain, qui *est...* en *ce moment*, mais que de multiples voiles dénaturent, cachent à l'être qui le cherche, et s'égaré.

Est-il un homme qui puisse dire qu'il ne *sait pas* que tout ce qui dans sa vie n'est pas en accord avec son idéal, est faux, est irréel qu'il sent avec angoisse peser sur lui, et qu'à maintes minutes, tragiques et profondes, il a essayé de secouer, d'écarter... Non, cela ne se peut pas, car tout être *sait*, parce qu'il incarne le bien, le beau, l'amour. En tout être, l'Individualité, l'âme, qui *sait*, veille et souffre, et tente de rayonner. Les voiles, les enveloppes étouffantes et sombres qu'il

s'agit de soulever ne sont pas irréelles, certes elles sont là, elles écrasent, elles empêchent que pénètre la lumière salvatrice qui vient, par l'extérieur, de la Source, *par l'inspiration*, qui, consciemment reçue, rejoindrait la lumière de la vie intérieure et la ferait, lorsqu'enfin réunie à la grande clarté universelle, illuminer tout l'être, *ici, maintenant*.

Ces voiles lourds, opaques, sont représentés par l'état imparfait, impur de la matière : ils sont les barrières que créent les recommençants écarts de toutes sortes que commet l'homme inconscient et aveugle.

Aussi, n'est-ce point dans le passé, non plus que dans l'avenir, qu'il faut chercher le chemin, les moyens d'y voir clair, de devenir sain, pur, droit, de redevenir soi-même individu conscient; mais bien présentement et ici, et par efforts dûment orientés et constamment poursuivis de redressement des conditions de la vie dans ses trois aspects.

Ne regagnera l'état de bonheur, de paix, de plénitude, que celui qui permettra au principe d'unité, divin, qui l'habite, de le pénétrer tout entier, d'être son guide, son vouloir, de rayonner en lui et par lui. Cela ne se fera pour personne par simple désir ou miracle, mais par volonté, effectivement appliquée en efforts, en travail de développement individuel, de dépouillement des enveloppes, « croûtes » et entraves.

Souffle est esprit, « Dieu » est lumière, principe d'unité, principe créateur : Dieu est Esprit.

Aspirer consciemment en soi le souffle, le convertir en force, pureté, en actes féconds, en bien pour tous, est retrouver en soi, et rendre opérant le principe divin est connaître le « royaume des cieux », l'habiter, le faire régner.

La dualité, qui divise, est dans la seule matière, c'est là qu'il faut chercher à la vaincre et maîtriser; l'obstacle ne se présente extérieurement, qu'après avoir trouvé naissance et force à l'intérieur, *dans* l'individu, qui a ainsi jeté lui-même l'hameçon, qui a trouvé au dehors *sa* correspondance.

Dieu est lumière, et par conséquent Connaissance, Sagesse, Amour : qui réalise qu'il incarne en soi le principe divin, émane positivement la lumière de l'esprit, par la qualité de ses pensées, paroles et actes.

Il n'est alors jusqu'à la qualité de l'émanation fluidique qui ne soit autre, la matière étant pénétrée par l'esprit est régénérée, spiritualisée.

C'est cette connaissance des modifications générales et profondes qu'entraîne pour l'individu son accès au règne de la conscience, qui le rend maître de soi et le transforme, qui a inspiré cette représentation d'un cercle, d'un halo lumineux, entourant les êtres régénérés. L'auréole peut-être comprise comme la sphère magnétique fluidique, qui, invisible, entoure chaque être; elle est la nature émanative de l'être; elle est « d'or », lorsque l'harmonie, la plénitude, atteinte par la possession de l'état de pureté, l'être émane, rayonne lumineusement.

Tout ceci n'est pas seulement du domaine de l'invisible, et la connaissance des lois profondes de la physiologie et du domaine de l'esprit, permettent de comprendre aisément cela, qui n'est qu'un pas de plus dans la réalisation profonde des attributions et de l'essence des créatures; pas, qui est fait par tous, à l'heure que la bonne volonté individuelle marque pour chacun.

Ainsi donc, lorsque dans une poésie, une invocation est adressée à Dieu, à l'Être suprême, éternel, universel, à la Pensée créatrice toute puissante, il n'y a pas extériorisation, appel, recherche lointaine, mais bien *retour* de l'être en son centre, introspection, *concentration*, qui, faisant converger alors tout vers le cœur, pôle émanatif et réceptif, rend celui-ci capable de rayonner justement.

Ce sont là explications qui ne veulent rien avoir de savant, qui veulent seulement, partant du cœur, ouvert et désireux d'assister et de rendre la lumière qu'il conçoit et reçoit, ---- aider les êtres à trouver le chemin d'eux-mêmes, à ne plus s'embarrasser des complications, des formes, des termes et images, mais à ne voir partout que rappel et invitation pour l'homme à revenir à soi-même : pour aller justement à tous.

Rentrer en soi équivaut à se réunir à tous. Invoquer *Dieu en soi*, est converser avec le meilleur de soi-même, retrouvé, reconquis, compris, obéi; est se remettre sous l'égide de l'amour universel, est redevenir Etre conscient de ses origines et but, est devenir capable d'user du pouvoir infini que confère la Connaissance que chaque être porte innée en son cœur, pour aider à la libération heureuse de tous.

La mentalité déplorablement moyenne, que croient bonne les hommes, la médiocrité générale des sentiments, font parfois trouver déplacées les pensées, les conceptions qui sortent de la pauvreté courante; et, généralement, on préfère être accordé « apparemment » à ce niveau convenable, moyen, et garder en soi un coin propre de rêve qu'on cache avec une quasi-honte : c'est ce qu'on nomme, si mal, le respect humain ! et c'est de cela qu'on s'autorise, de ce prétendu droit à cacher des sentiments crus profonds, pour vivre d'une manière qui est une continuelle négation de toute véritable noblesse. Les erreurs, les manquements de toute espèce, le mépris de tout ce qui est vérité et bonté, conduisent toujours plus loin de sa voie, l'homme qui cherche et souffre. La volonté de domination, le manque de respect des droits d'autrui, conduisent les êtres à la tromperie, à l'exploitation, à l'extermination. Tout cela n'est pas résultat de la volonté, n'est pas selon le vœu du cœur, de l'individualité, tout cela n'est que résultat d'ignorance, résulte de l'état de mensonge, d'obscurité où gisent les hommes.

Il faut, non blâmer, non stigmatiser, non punir, *mais éclairer*. Cela devient simple, facile à l'individu qui commence à prendre conscience de soi, à réaliser les Causes profondes; à concevoir quelle est sa place, son rôle, son but individuel au milieu des créatures.

L'amour véritable, qui est justice, qui est harmonie, ne saurait comprendre de peines pour quiconque. « Dieu », qui est sagesse, perfection, vérité éternelle, est Amour, et est vivant en chacun.

Se retrouver, retrouver en soi cette lumière qui est Dieu, rend la faculté d'aimer.

L'amour seul sera la loi vraie des hommes, mais il leur faut préalablement atteindre, individuellement, à la compréhension des lois profondes, supérieures qui régissent leur vie, et se conformer à ces lois. « Ordre et Pureté sont souverains biens », ce sont ces mots, ---- en langue *zende*, langue de l'Avesta, ou Livre de la nature : *Asha, Kshatra*, ---- qui expriment cette harmonie qui règne en l'être devenu conscient.

Haut les cœurs, droite l'attitude, noble la pensée ! Oui, que fièrement les hommes portent haut leurs fronts, leurs vœux, leurs responsabilités, que courageusement redressés dans un vœu d'amour fraternel vrai, ils cessent de mépriser, de détruire la vie, la beauté, l'amour, en la personne de toutes les créatures... *qu'ils n'aiment pas* : qu'ils oppriment ou lèsent.

L'homme qui comprend, qui sait, aime; il ne saurait faire autrement. Il aime : en ne méprisant pas, en ne condamnant pas, en ne souhaitant que le mieux pour tous, et en travaillant ardemment à aider à l'avènement de la compréhension, de la connaissance, de la lumière, qui, en un flot bienfaisant, dessille quelque jour, les yeux des hommes, qui leur fait réaliser que tous sont *un*, que le mal de l'un est inéluctablement supporté par tous.

Ainsi « éclairé », l'homme est devenu individu, et, à mesure que son individualisation s'affirme, devient plus consciente d'elle-même, il *s'universalise* davantage.

La concentration de l'être en soi, est déterminante de l'étendue du rayonnement bon de cet être.

Ayant ainsi défini, forcément un peu lourdement, par des mots, des sentiments qu'on peut dire ineffables, d'idéal inexprimable, qui sont l'essence, le patrimoine divin de l'homme, et que celui-ci recherche, nous passerons plus succinctement en revue les quelques dénominations principales qui figurent dans les textes qui suivent. Nous prendrons, par exemple :

*Anyahita*, qui est à considérer comme la personnification de la pureté, de la fécondité, par conséquent de *la Renaissance individuelle* de la Conception immaculée, de l'être ---- en l'être.

*Houarena*, grec *plerôma* : plénitude, état d'épanouissement physique, mental, moral, rayonnement intense de l'« aura » magnétique.

*Vayou* : souffle, respir, *esprit saint*.

Personnaliser les différentes vertus, fut, en un temps nécessaire, pour que les mentalités s'imprègnent des sentiments qu'elles évoquaient, et qu'elles devaient réveiller en l'individu ainsi les invocations adressées aux sept « Amesha Spentas », doivent être entendues comme des appels faits par l'individu, en soi à son centre conscient, aux qualités qui sont latentes, existantes en lui.

« Je suis » est affirmation de l'être qui réalise, constate sa propre existence; est donc toujours à considérer comme expression ayant une application strictement personnelle pour chacun, comme représentative de *chaque* être; et, quand un Ami, un Guide, un sauveur, dit aux hommes « Je suis la voie, et les moyens », il rappelle ainsi à chacun des individus auxquels il s'adresse, que chaque individu est *lui-même* ce « Je », cet *être*, qui possède en soi : vie, savoir et pouvoir; il entend faire comprendre qu'en chacun réside l'Individualité souveraine, toute-puissante, qui est seule capable de lui enseigner quelle est *sa* voie, de lui indiquer les moyens, de lui offrir les seuls vrais appuis qui lui sont nécessaires pour suivre cette voie, voie qui ne peut être reconnue et poursuivie que par l'individu enfin éclairé, conscient, et uni à son principe créateur, qu'il doit représenter sur terre.

Chacun doit chercher et trouver en soi, en son for intérieur, l'équivalent de tout ce qu'il rêve et pressent de meilleur, de pur; il doit avoir compris qu'il n'est point de divinités farouches, inaccessibles, de vertus qui ne lui soient possibles, d'idéal trop beau pour lui. Il doit savoir que la conception qu'il se fait du beau, de la vie véritable ne monte à sa vision, ne prend forme en son cerveau, que parce que, dans son cœur, est fixé à jamais le modèle idéal, l'original, l'archétype, qu'une partie de son souvenir embrumé retrouve, veut faire revivre, rendre réel.

S'il croyait en soi, non avec sot orgueil, mais avec vénération pour son origine, et avec amour pour l'humanité, qu'il vénérerait en se grandissant pour la servir, l'homme n'errerait plus, n'envierait plus, ne chercherait plus tant de détours et complications, il reviendrait à la simplicité grandiose d'un recueillement, d'un retour sincère à soi-même; il réaliserait alors qu'il peut toujours infiniment plus et mieux qu'il n'accomplit.

Il comprendrait avec émotion, que le seul merveilleux qui soit, et qui surpasse tout, est la foi de l'homme en l'Amour, est l'expansion de ce sentiment à tout ce qui vit, et qui ne se manifeste justement et de manière féconde, que lorsqu'il prend les voies et formes de *pureté, de fermeté, de courage, de travail*.

Le « coffre » qui contient les trésors perdus, dont il rêve, est pour chacun en son cœur, où quelque « génie », irrité des erreurs qu'il commit, ferma ce coffre dont il rejeta la clé, qu'il s'agit de retrouver.

Le mauvais enchantement qui prive les hommes de l'usage du meilleur d'eux-mêmes, à la recherche de quoi ils errent en aveugles, ne sera conjuré que par un juste « chant » pur, ne cessera pour chacun, que lorsque la note pure, juste, résonnera, montant du cœur.

La vibration pure, qui sera l'écho de la Vérité libérée en chacun, rendra véritable liberté, paix; rendra l'homme capable et digne d'aimer.

Les poètes ont tout dit sur ce thème, chacun a crié sa nostalgie de lui-même... et chacun tourne le dos à soi-même en courant vers des mirages que ses regrets, sa douleur causent, et qui le conduisent à des angoisses toujours plus amères.

La loi vibratoire donne la clé de tous les problèmes. Chanter, réciter dans la détente, la concentration, fait retrouver la voie, la Clé, donne appui à la pensée, accorde cerveau, cœur et raison.

Lumière et son, qui sont Vie, sont dans le Souffle.

Accorder, faire vibrer le cœur, fait affleurer l'âme.

*G. et C. Bungé.  
Septembre 1936*

### III

#### **Quelques règles générales et principes rationnels d'élocution et de modulation.**

-----  
Considérations

se rapportant à l'exercice vocal.

Le mode de **récitation**, compris ainsi qu'il est indiqué dans cet ouvrage traitant scientifiquement de **l'émission vocale du souffle**, constitue un chapitre de la culture humaine qui vient couronner tous autres.

La respiration, dans ses applications aux domaines de la physiologie n'a plus à faire ses preuves, mais ce qui est moins connu et répandu, c'est la valeur irremplaçable de l'emploi méthodique du souffle en ce qui concerne le développement cérébral, mental, et l'éveil des facultés spirituelles humaines.

Cette façon scientifique, rationnelle, complète, d'envisager et d'employer la respiration ---- dont la connaissance selon sa réelle valeur, toujours fut précieusement sauvegardée et approfondie par les plus sages et avertis ---- elle est venue jusqu'à nous dans toute sa pureté et son insondable ampleur, transmise sous la forme si complète de la Science Mazdéenne dans laquelle nous instruisit le docteur Hanish.

C'est, tout spécialement, le mode **scientifique d'émission audible du souffle**, en phrases composées selon des règles profondément étudiées et éprouvées, permettant **d'entonner et moduler** certaines voyelles et sons, sciemment groupés selon les lois de la vibration, de l'euphonie et du rythme, qu'utilisèrent tous les grands éducateurs qui voulurent amener le réveil de l'intelligence humaine.

De longues émissions vocales chantées ou récitées (hymnes ou prières) furent en d'autres temps mystérieuses pratiques, dont ne veulent plus entendre parler, que ne consentent à accepter à aucun prix, les individus de cette époque. Que les mots, disqualifiés par les abus et erreurs que firent du moyen les hommes, aient mauvais échos pour l'oreille, il se peut; mais il ne faut pas cependant que le principe immuable de vérité, la base de développement que leur sens renferme

et représente, soient englobés dans la réprobation qu'inspira l'usage imparfait qu'on fit de leur très réelle valeur.

Ne « prions » pas, ne faisons pas de formalisme, n'acceptons pas de rites, de dogmes paralysants, soit, mais ne soyons pas assez sots, cependant, pour nous priver, à cause des justes préventions que nous avons contre tout ce qui risque de dégénérer en emprise, de l'immense bienfait des longues **expirations**, qui représentent dans le tout, la seule vraie et indéniable valeur, en ce qu'elles sont pour les poumons, le sang, le cerveau, l'esprit, rééducation parfaite, guérison, essor ---- et qu'elles ne peuvent que rendre l'homme toujours plus indépendant !

Il en va autrement de pratiquer la culture respiratoire individuellement, de chanter et réciter chez soi volontairement, selon des principes scientifiques, clairement énoncés et compris, que de se prêter à des répétitions globales, machinales, imposées, et sur le sens et l'utilité desquelles on n'a nulle clarté ! Marmonner, sans savoir quoi ni pourquoi, sans qu'aucune règle essentielle ne soit dévoilée, fait certainement « expirer » le répétiteur, mais son intelligence, l'élargissement de son champ mental ne gagneront certes pas grand'chose. L'intelligence doit participer.

Il ne s'agit pas de tout rejeter, et batailleront en vain, et perdront temps et force, tous ceux qui lutteront contre l'obscurantisme, tant qu'ils ne le combattront pas de la seule manière qui soit efficace, c'est-à-dire, en employant **individuellement**, consciemment, pour se libérer, les moyens qui, injustement employés, donnèrent à toutes autorités leur prétendue force ---- qui n'est que néant entretenu par l'ignorance.

Les moyens d'utilisation de la respiration, selon qu'ils sont ou non employés avec compréhension et en pleine connaissance du but d'évolution consciente auquel ils peuvent faire aboutir, sont : ou moyens de puissance égoïste usurpée, ou de libération individuelle. La force obscure, qui est ombre, n'a pas à être vaincue au sens courant du mot, il n'y a nul besoin de victimes; il y aura seulement, lorsque les individus se reprendront **individuellement**, consciemment : effacement de l'erreur, rééquilibrage normale, remise en ordre des valeurs et vues.

Les moyens qui, indûment et incomplètement employés et divulgués, permirent que se cristallisât la puissance ---- qui n'est pas l'apanage de quelques-uns, mais que tout être a droit et devoir de posséder et utiliser lorsqu'il s'en montre digne ---- Ces moyens connus et appliqués par les individus, feront évanouir « l'idée » de puissance consacrée, que suggèrent et exploitent les détenteurs de la connaissance de l'explication si simple... de la valeur du Verbe employé consciemment, qui doit maintenant se répandre.

Personne ne sera lésé, car de naissance tout homme a droit à participer *consciemment* de ce Verbe créateur qui lui donne l'être : l'existence, qui lui permet développement parfait, dans tous les domaines que comprend sa manifestation vitale.

Une erreur initiale, qu'entraîna l'intellect, se glissa, qui fit que des hommes se crurent plus indiqués que d'autres pour se faire détenteurs, se déclarer protecteurs, gardiens, dispensateurs -- -- au compte-gouttes ---- de la vérité sur les origines, buts et moyens d'activité, de développement, d'essor de la vie humaine. Ne cherchons point quelle fut la part de sentiments simplement erronés... ou de déviation moins bonnes moins complètement inconsciente, cela n'importe pas; l'heure n'est plus des controverses; la discussion, pour certains domaines, n'éclaire point : elle épaissit l'ombre, elle embrouille et retarde; et qui se sent vraiment désireux d'avancer, a infiniment mieux à faire qu'à regarder en arrière, à réfuter et rétorquer, regretter ou condamner ! Mieux vaut, pour celui dont l'intelligence, le cœur s'éveille aller de l'avant, en ne tenant rigueur à quiconque, car il saura de source sûre, quelque jour, que nul ne fit de mal qui ne lui soit, à lui-même, bien lourde charge; il comprendra que blâmer est inopérant; que haïr est toujours faux : qu'ECLAIRER, seul est juste. Et encore, s'il n'a pas la prétention ni le pouvoir de donner à tous un peu de la certitude bonne qui le guide, au moins ne condamne-t-il point et

s'essaie-t-il, de son mieux, à répandre la lumière et la paix; celui qui les conçoit, qui les aime pour soi, les veut pour tous.

Qui sent en soi se lever la compréhension véritable, qui approche de la vérité, n'admet aucune forme destructrice; ne saurait poursuivre aucun but de lutte, de vengeance, toujours germe de maux plus graves.

Chercher simplement la lumière, et lui permettre de rayonner par soi, est la seule attitude juste de l'être qui commence à réaliser la toute-puissance de la pensée. Il sait combien plus il peut pour la conception par tous de la saine et juste compréhension de la vie et de ses devoirs et possibilités, en ne regardant, voyant et répandant que la lumière et non les ombres, dont la création offre à l'être, pour son éducation, les aspects positifs et négatifs.

La « concentration », qui découle de l'exercice conscient du souffle, rend à l'être humain la claire et juste notion de ses valeurs, qualités et buts, et lui confère une vue paisible, large, entièrement débarrassée de toute étroitesse sur l'ensemble des hommes, de leurs activités, mobiles et buts; il conçoit alors que les présentes déviations de leurs pensées et activités sont des écarts temporaires, inhérents aux défaillances de la matière, à l'imparfaite pureté du sang; il a réalisé, et cela lui enlève toute idée de vengeance, que leur véritable nature, leur individualité, n'est pas l'instigatrice de leurs faux agissements, mais qu'elle en est la première et la plus douloureuse victime, et il tend à les orienter vers la vérité qui les sauvera.

Qui sent et comprend ainsi, ne saurait condamner, juger, ni punir, mais conclut nécessairement que plus est encore grande l'erreur qui égare tant d'êtres, et que plus est profond l'endurcissement dans le chemin faux qu'elle trace --- plus il y a lieu, pour ceux qui atteignent à une meilleure compréhension, à une plus juste conscience des lois de la vie et de correspondance, de se cultiver, améliorer, affiner, rendre féconds, afin de contribuer de toute la force de leurs meilleurs moyens à l'émancipation des consciences, à l'éveil des cœurs.

Il ne s'agit point d'haranguer, de catéchiser, d'exhorter, de tonner, de supplier, ou de vouloir traîner de force, même par amour, qui n'est pas prêt et ne consent. Temps perdu pour les deux partis ! Non, il faut **individuellement se cultiver** afin de devenir soi-même plus conscient et d'émaner justement, c'est-à-dire d'être pur et conscient canal de la vérité qui se lève, se révèle en soi; se cultiver en observant les lois corporelles de la vie organique, les lois de développement cérébral et d'essor mental et spirituel. Le plus fécond et subtil moyen d'affinement et d'essor de l'activité mentale et de la pensée, consiste dans l'utilisation du souffle sous la forme du **chant** et de la **récitation**; jamais on ne trouva, ni ne trouvera mieux que cela, et ceux qui n'en sont qu'imparfaitement convaincus ne doivent pas rester sceptiques pour être édifiés sans retard, ils n'ont d'autre ressource que d'en faire le si simple essai, car les mots, là, ne sont que transmission intellectuelle, pour ceux au moins, dont la pensée n'est pas encore opérante. Pacification de la pensée, illumination véritable du champ mental et de la conscience sont l'aboutissement pour tous. Plus alors de désespoirs, de luttes, de haine, de desseins mauvais, mais une évolution consciente et heureuse dans la confiance, la joie d'accomplissements meilleurs, une vision toujours plus claire et satisfaisante des lois de l'univers et de la vie des êtres.

Il serait erroné de conclure --- ce qui se fait couramment --- que les êtres qui sont ainsi parvenus à penser plus justement, et qui par conséquent ne sauraient condamner, se montrent en tout et envers tous d'une molle et inconsistante faiblesse bénissante et larmoyante; et que, parce qu'ils savent que sont encore imparfaitement responsables les errants, ils pactisent bénévolement avec eux, les tolèrent et approuvent dans toutes leurs inconséquences et écarts. Point du tout, et il est certainement bien plus rationnel de penser que justement, en raison des vues plus claires qui leur sont en partage sur les origines de l'erreur, les causes du mal et les relations et correspondances qui existent entre les pensées et les actes --- ceux qui savent davantage et conçoivent combien se nuisent ceux qui vivent en dehors des lois de pureté, d'harmonie, de droiture et de solidarité vraie, non seulement ne se montrent pas lâchement conciliants devant les fautes, mais les démasquent, sachant ainsi faire plus pour le bien des

délinquants qu'en se montrant *égoïstement* indulgents.

Une différence existe, qui est capitale, entre les motifs des détracteurs mesquins et haineux, et ceux des individus qui veulent aider à la meilleure compréhension de ceux dont ils réprouvent les agissements, lorsqu'ils mettent leurs erreurs en lumière : loin de condamner, de flétrir, de vouloir accabler ceux qu'ils reprennent, ils ne tendent au contraire qu'à leur indiquer meilleure voie pour les détourner du chemin dangereux et sombre qu'ils suivent. Ils veulent, non les humilier, les confondre, les blâmer, les juger, mais les éclairer. Cela n'implique pas de consentements veules, de faiblesse coupable pour qui sait, et peut par là, servir, et qui trahit donc, s'il ne relève l'erreur. Les moyens employés par ceux qui veulent aider, sont autres que ceux de qui signale l'erreur par manque d'amour.

La fermeté dans l'attitude n'est pas dureté; elle est intérêt, elle est indispensable, ainsi que l'est celle des parents, qui ont le devoir de conduire les enfants qui leur sont confiés, à la connaissance, à l'accomplissement de leur vie. La bienveillance profonde, universelle, qui habite le cœur de l'être qui a compris l'importance de la vie, de l'existence humaine, et qui sent quels liens unissent toutes les créatures ---- cette bienveillance ne descend jamais jusqu'à devenir indulgence complice, indulgence qui est de règle entre les hommes ignorants, et qui fait qu'ils se couvrent et pervertissent mutuellement. Pas de concessions, de compromissions ni de faiblesse avec ceux qu'on reconnaît comme ayant droit, devoir et possibilités d'agir librement, dignement, intelligemment.

Il ne s'agit pas d'entrer en lutte, ceux qui œuvrent vraiment n'ont certes ni goût ni temps pour détruire; leur pensée, leur tâche ne sauraient être que constructrices. Ils *disent et font* selon la vérité qu'ils conçoivent, et cela ouvertement, sans chercher à plaire, sans chercher à tirer profit ni gloire, sans se soucier des désaveux; et même alors que s'oppose à leur jugement celui de la majorité, et que celle-ci croit avoir le droit de se dire désavouée ou offensée par leur attitude, ils maintiennent cette attitude dans un même but de justice, d'amour vrai, dans lequel est d'ailleurs également comprise la part réticente de ceux qui « n'entendent » pas encore le bon son de cloche.

Tous doivent, finalement, passer par tous les paliers... et ceux qui ont quelque avance n'en tirent d'autre avantage que de maintenir plus haut et plus fermement, malgré les obstacles, la lumière qui doit servir à ceux qui gravissent la pente derrière eux... Eux-mêmes d'ailleurs suivent le flambeau que d'autres haussent pour eux.

La différence ---- capitale ---- qui existe entre les dits « redresseurs de torts », généralement tapageurs et braillards parce qu'ignorants, et les êtres qui veulent le bien par la vérité, qu'ils savent seule capable d'affranchir, est que ces derniers attendent de leur seul redressement propre, de leur vision plus juste et de leur pensée toujours meilleure et plus féconde, de devenir exemples, aides et appuis pour tous ceux dont ils jugent qu'ils se nuisent encore. Cela, bien entendu, exclut toute possibilité de concession.

Qui a entendu la voix de sa conscience, et veut le bonheur des êtres par la libération de l'ignorance, ne saurait accepter nul compromis, faire nulle soumission, ne peut transiger avec ce qu'il sent être son devoir : qui est d'avancer fermement, sans regarder en arrière, pour entraîner toujours plus d'êtres dans la voie claire. « Suivez-moi » disait, peu de temps avant son départ, Celui qui nous éclaira et guida. Oui, suivons-le tous, dans cette voie de Vérité et de Lumière que son amour pour nous tous a jalonné d'appuis, de soutiens qui ont nom : courage, travail, amour. Suivons-le, il nous l'a rendu facile, car il a donné tous les moyens de développer force, cœur et sagesse ! Suivons-le, non pas en un beau rêve, mais dans la tâche journalière d'une vie utile, féconde, dont son inlassable activité, si longtemps poursuivie, nous a donné tant d'exemples. Tous, nous devons nous tenir fermes, être forts, droits et utiles, afin que tous ceux qui « échangent » avec nous, de loin ou de près, puissent suivre nos exemples, sans risquer arrêts, écueils ou chutes.

**Individualisation**, voilà le but, voilà ce qui seul conduit tout être à reconnaître sa nature, son but, sa tâche, ses liens, ses devoirs envers tous.

**Individualisme** n'est pas égoïsme, ainsi que le pensent ceux dont le cœur, insuffisamment ouvert, ne conçoit pas encore que ne peut être vraiment universel que l'être qui *se possède et maîtrise soi-même*, et qui peut, ainsi seulement, disposer de lui en faveur de l'univers. S'individualiser, se reconnaître, se **centrer** pour devenir capable de rayonner justement, voilà vers quoi doivent tendre tous les efforts de l'homme *conscient*.

La lecture de ce qui précède aura suffisamment fait comprendre à tous, que les moyens offerts dans la synthèse parfaite que constitue la science mazdéenne, sont destinés à servir et parfaire le développement individuel.

Les chants et les textes rythmés qui sont groupés ici, représentent une classe de moyens ayant une inégalable valeur parmi tous ceux offerts pour conduire à ce but; ils s'adressent aux domaines cérébral, mental et spirituel, par l'emploi raisonné du souffle, émis **vocalement et rythmiquement**.

Il est bien compréhensible qu'un ensemble complet de facteurs doit être réuni, étudié, observé, pour que les exercices parfaits et si éminemment salutaires que représentent le chant et la récitation, donnent les résultats attendus justement. A la base, se pose la question du **régime alimentaire**, qui conditionne l'indispensable pureté du sang, qui entretient ou détruit, selon qu'il est net ou toxique, la clarté et la pureté du timbre. Impur, il en altère la qualité, en détruisant la souplesse, l'élasticité des délicates cordes vocales.

Rien n'est plus préjudiciable à la voix que la fermentation anormale qu'entraîne l'alimentation impure; les troubles inflammatoires, congestifs divers, qu'elle cause, sont autant de dangers de destruction de la délicate texture des voies aériennes.

Le timbre le plus pur est vivement touché et altéré par toutes atteintes subies par la santé. Tous écarts alimentaires ---- consommation de viande, alcool, tabac, sont les plus dangereux ---- sont autant de causes susceptibles de détruire la voix, fut-elle une voix d'or ! Plus est beau et pur le timbre, plus il faut entretenir la pureté du sang, la souplesse musculaire, le constant renouvellement cellulaire, si l'on tient à le conserver : il est d'autant plus fragile qu'il est plus délicat et précieux. C'est faute de savoir cela que tant de professionnels du chant perdent tôt leur don charmeur.

Qui, se rouille, s'empâte, engraisse, s'essouffle, ne peut plus tenir « sa » note. Qui, a des « incommodités » qui le forcent à des « hums » d'un effet... regrettable ! Qui, a des poussées sanguines qui empêchent son débit dès que celui-ci veut s'amplifier. Qui, a maintenant, une voix éraillée ou des spasmes qui le paralysent... Age, dit-on, à 35 ou 40 ans ! faiblesse, fatigue vocale, froid, etc. Non ! manque de connaissance de la question alimentaire, excès de toutes espèces, méconnaissance des lois de la nutrition, de l'hygiène respiratoire et générale, et des lois de régénération individuelle. Il est aisé d'enrayer tous les symptômes qui dénotent une défaillance prochaine de la voix. Mieux, il est possible à tous d'acquérir une voix ample, bien posée, en vivant correctement, et exerçant ou cultivant individuellement et sciemment la respiration, selon le mode sonore vibratoire, par la récitation et le chant.

Qui a étudié l'ouvrage « L'Art de la Respiration » et en a appliqué les si simples Leçons-exercices, a déjà certainement éprouvé les bienfaits qu'apporte en tous domaines leur pratique journalière. L'émission vocale et labiale, par surcroît, en est améliorée dans des proportions incalculables.

La détente, qui est constamment recommandée comme devant présider à l'accomplissement de tous les exercices respiratoires, la souplesse musculaire à laquelle ils permettent d'atteindre, sont autant d'irremplaçables points qui amènent la constitution d'un état interne, organique,

nerveux et cellulaire, toujours plus parfait; état qui est nécessaire à l'obtention et à la *conservation* de l'ampleur et de la pureté du timbre.

Les textes qui sont donnés ici doivent être récités à voix, avec entière application d'esprit, car tous ont une haute portée philosophique.

**La prise et le débit du souffle** doivent être contrôlés attentivement.

**L'attitude du corps, l'état d'esprit, la pleine détente corporelle, et mentale, une concentration entière**, doivent *coopérer*, sont indispensables éléments de réussite.

Nous avons déjà, par ailleurs, souvent traité de la **détente**, nous sommes amenés à y revenir ici en insistant sur l'importance particulière qu'elle prend, dans ce domaine de la récitation, de l'exercice de la parole, où la complète liberté mentale est nécessaire, et qu'elle seule permet d'obtenir.

La liberté, la « vacuité », volontairement obtenue, du champ cérébral, est indispensable à la bonne réceptivité mentale, et ne peut exister que lorsque toute crispation organique, **corporelle** ou **mentale** est effacée. Ce n'est que lorsque l'état d'aise, de **détente** est parfaitement atteint, que toute préoccupation peut être écartée et toute distraction volontairement rejetée ---- ce n'est qu'alors que l'attention, la **concentration** utiles, peuvent être établies et conservées durant l'exercice qui a, ne l'oublions pas, un triple but *physiologique, mental, spirituel*.

La compréhension du but poursuivi est alors seulement nette et précise tout en l'être est consentant, réceptif, et la pratique respiratoire, sous cette forme de respiration rythmée, donne son plein et merveilleux rendement.

Nous ne saurions mieux faire qu'inviter nos lecteurs, pour amener en eux l'état parfait de détente indispensable, à se reporter, dans l'ouvrage cité plus haut, aux nombreux passages où nous avons développé ce sujet si profond et important.

La tension, la crispation, existent chez la plupart des individus, à l'état presque constant; il n'est rien qui soit plus grave et sérieuse cause d'empêchement à l'épanouissement humain, tant corporel que mental, car il n'est aucun domaine de la manifestation de l'être qui, directement ou indirectement, ne soit lésé par la constriction, l'obstruction qu'elle cause : en bloquant quasiment en lui toutes circulations et échanges.

La respiration, qui est moyen de revitalisation, agent et véhicule des éléments et apports utiles à l'entretien vital, et également de la vibration qui maintient l'activité nerveuse, cellulaire, est diminuée, tendue, courte, saccadée, cela à l'état presque permanent chez tous ceux qui n'ont pas appris à **contrôler leur souffle**, et par là, leur organisme.

Tout ce qui est raide, crispé dans l'individu, que ce soit muscles, nerfs ou cerveau ---- il est impossible de délimiter dommages et dégâts et de définir nettement le point de départ et la cause présente, directe de la tension, qui est inhérente, dans la majorité des cas, à une désharmonie fonctionnelle, à un manque d'équilibre cérébral, états découlant l'un de l'autre, sans que puisse se repérer exactement, pour les individus, la cause initiale, tant qu'ils n'ont pas compris l'importance, l'influence déterminante de la pensée en tous domaines ---- tout donc, qui est en état de « malaise » entraîne rupture d'équilibre, incoordination, dans et entre le corps et le cerveau, et entre les domaines physique et cérébral, parce que l'échange entre l'ambiance et l'organisme s'effectue mal, du fait que l'acte respiratoire, insuffisamment ample, n'apporte et n'emporte pas régulièrement les éléments vitalisants et les déchets, qui doivent constamment circuler. Tout ce qui dans l'organisme est ralenti, s'engourdit, se refroidit : meurt d'autant.

La chaleur, la vibration sont vie, et doivent incessamment circuler, animer, recharger les batteries cérébrales, nerveuses, organiques toutes raideurs les empêchant de s'épanouir librement

dans le corps et le cerveau, au moyen des circulations sanguine et nerveuse, la vie diminue d'autant; intelligence, activité cérébrale, physique, tout est mal réglé, contraint, altéré et diminué, parce que l'**influx nerveux** est entravé. Qui prétend à « connaître », à se guider, doit d'abord devenir capable de se libérer de toute tension, afin de se contrôler et maîtriser. Il n'est possible qu'à ce prix d'agir selon la seule volonté individuelle.

Il est donc indispensable d'obtenir l'état de détente avant de se mettre à réciter.

**L'aspiration** doit être profonde et prise par les narines **volontairement maintenues écartées, dilatées**, ce qui a grande importance au point de vue de la réception de l'air et de la régulière constance de l'appel qui lui est fait, et de l'ampleur de cet appel.

Pour remplir les poumons bien complètement, il est indispensable que l'attention concoure, ainsi également que **l'attitude du corps**, qui, seulement si elle est correcte, c'est-à-dire droite et souple, qu'on soit debout ou assis, permettra qu'entrent en collaboration les **muscles inspireurs et expirateurs**. La normale position droite et aisée prise, c'est spontanément que l'appel d'air se fait, lorsqu'une expiration complète a fait préalablement le vide dans les poumons.

Pour le chant tout spécialement, et aussi pour la récitation méthodique, il est indiqué de faire cet appel en une succession rapide de courtes « prises » d'air : une suite de halètements brefs, jusqu'à plénitude des poumons.

Bien entendu, il ne s'agit là de rien de brutal, de sec, mais d'un **mode méthodique d'aspiration** qui permet non seulement de remplir très rapidement à fond les poumons, mais de « réveiller », de mettre en vibration tous les organes de la phonation qui doivent collaborer à la formation et à l'émission du son. Il est essentiel d'observer que si cette quasi-stimulation est nécessaire, de la prise d'air par petits coups répétés, il faut cependant que les cordes vocales, le gosier, la langue, les mâchoires, le visage, la nuque, soient absolument **détendus**, et gardés toujours très souples. Pour s'en assurer, il faut, de temps à autre, esquisser un léger mouvement de rotation du cou, relâcher langue et mâchoires, et garder sur le visage une expression souriante et paisible.

Ces recommandations, pour oiseuses qu'elles puissent paraître, ont cependant une importance énorme.

Beaucoup de personnes pensent n'avoir qu'une voix déplaisante, criarde, rauque ou étouffée, qui chanteront et parleront fort agréablement au bout de peu de temps d'observation et d'exercice, faits selon ces indications très simples. C'est, bien plus souvent qu'un timbre défectueux, une crispation, une constriction faisant obstacle, qui déforment et dénaturent les sons, et qui rendent la parole, la voix, inharmonieuses.

Lorsque les poumons ont ainsi fait leur « plein d'air », il s'agit, pour que le **débit sonore** de cet air soit maîtrisé, doux et harmonieux, qu'une volontaire détermination de « thésaurisation » intervienne. Il faut savoir **conserver** le souffle, l'économiser : il doit être, pour ainsi dire, comprimé, tassé dans les poumons, et son émission sera alors maîtrisée, longue, souple, régulière et harmonieuse. La tenue correcte du thorax, des épaules, du diaphragme, permet cette production contenue et bien réglée, qui seule produira des sons mélodieux, et la **tenue**, prolongée à gré, de la note pure.

Nous nous plaçons ici non seulement sur le terrain de l'harmonie, de la beauté du timbre, mais encore de l'influence profonde que reçoit l'individu émetteur du son, lui-même, de la plus ou moins juste et belle vibration de sa propre voix. C'est là un point mal connu, et utilisé sciemment par trop peu d'individus, où la culture respiratoire fait confiner les domaines physique, cérébral, mental et spirituel, à la fois dans la matière et dans le domaine de la pensée.

Par les différentes résonances internes obtenues selon les diverses émissions du son,

de nombreux effets et rééducations sont atteints. ----

Le timbre individuel, qui est le son qui teinte, si l'on peut ainsi dire, toutes les émissions vocales d'un individu, qui est sa **caractéristique vocale**, ne saurait être changé, n'a pas à être changé; il est partie, émanation de son essence profonde, et les êtres aux sens subtils et délicats ne se trompent point sur la valeur morale d'un individu qu'ils reconnaissent, au seul son de la voix de celui-ci. Ce timbre naturel peut cependant être rendu plus pur et vibrant, lorsque débarrassé des entraves que constituent invariablement tous les états mauvais de l'organisme par une intelligente culture générale. Chaque personne a également un **registre vocal**, c'est-à-dire, une échelle vocal qui est l'étendue maximum que sa voix peut parcourir. De ce registre, la note moyenne est celle qui est à chacun, habituelle pour entonner un chant, et qui, dans le langage ordinaire, est le ton général de départ sur lequel sa parole est émise. Il est certain que tout individu a un ton qui lui est bien particulier, et il est bon, il est utile de connaître, de reconnaître ce ton.

Le moyen de trouver sûrement ce ton est très simple : il consiste à essayer l'étendue de sa voix au piano : en commençant à la note la plus basse qu'on puisse « donner » sans efforts excessifs, et en montant jusqu'à la note la plus haute qu'il soit possible d'atteindre sans trop forcer. La note qui départage ce registre par moitiés égales est la note « personnelle », dite aussi **ton fondamental**.

Une autre façon très simple, et subtile à la fois, de connaître son ton fondamental, est de prêter l'oreille à sa voix lorsqu'on parle sans contrainte ni passion : en pleine tranquillité d'esprit, dans une ambiance sympathique, et d'un sujet qui éveille l'intérêt véritable ---- qu'on traite avec cœur.

La voix est soumise à la pensée, elle en est l'écho, mais cela pour autant seulement que l'être est vraiment sincère, qu'il est *lui-même*, qu'il exprime, en état de parfaite concentration, en accord avec sa pensée et en toute franchise, une idée qui s'est formée en lui, qui est émanation de sa propre pensée : qui monte de son cœur, qui est lui-même.

L'afféterie, l'affectation, l'emphase, les tons suraigus ou trop sombres, sont des masques, des mensonges, ne sont pas la voix humaine, naturelle, n'émanent pas du cœur. Il est courant que dans les factices milieux où se réunissent les ignorants, les oisifs, ou ceux qui veulent «représenter », une atmosphère gênante, fausse, insipide règne, qui rend insupportable aux simples et droits caractères, le séjour dans ces milieux. Qui a l'oreille juste est frappé du ton général qui règne là; aucun écho ne se peut trouver, qui satisfasse ou attire, qui donne paix et confiance. *On « entend » s'exprimer le mensonge.*

Toux ceux qui se « prodiguent » ont une voix, un ton qui n'est pas le leur. Chacun s'essaie à marquer ce qu'il désire paraître, mais cache ce qu'il est. Tous savent bien que c'est la voix surtout qu'il faut dénaturer pour cacher ce qu'on préfère garder secret. La grimace des visages ne suffirait pas, on la renforce de la fausseté du ton. Les congratulations, les flatteries, les enthousiasmes de commande, les promesses, les protestations d'amitié, qui sont monnaie courante, et auxquels ne croient d'ailleurs pas davantage les dispensateurs flagorneurs que les bénéficiaires qui s'en savent indignes, sont faits sur ce ton que la convenance mondaine reconnaît comme le « bon ton »... Tout le monde sait et dit : que c'est « eau bénite de cour », et serait fort mal venu l'Iroquois qui se scandaliserait !

C'est bien innocent, avouez-le, disent les meilleurs, puisque ça ne trompe personne ! Non, sans doute, mais chacun est là sa propre victime, car rien ne se fait en surface qui n'affecte profondément l'âme, et la voix touche au domaine de l'âme.

Ame et souffle sont étroitement unis; la parole est expression sonore du souffle... Ecoutons donc : et notre propre voix, et celles des êtres à qui nous avons affaire. Pas de meilleure manière de cultiver le cerveau, la pensée qu'en parlant seulement selon le cœur; la voix alors, sera timbrée toujours plus justement.

A mesure que l'homme se connaît mieux, qu'il se retrouve, se « reconnaît », qu'il parle en accord avec sa conscience, son cœur, il devient lui, il est libre, individualisé.

Il ne s'agit donc pas ici seulement d'agrément, mais bien de culture profonde, qui fait reconnaître aux individus la nature, la valeur et les pouvoirs de leur être profond et de leur manifestation.

La **récitation** doit être basé sur l'observation et le maintien du ton fondamental individuel. La voix doit toujours être claire, nette et bien timbrée; toute exagération, sentimentalité ou emphase excessive, doivent être soigneusement évitées. Sentir et exprimer avec beaucoup de naturel et de vie, est assurance de bien suivre *son* ton, et d'exprimer *ses* sentiments en les reconnaissant et retrouvant dans les paroles, la pensée émise. C'est assez dire pour faire comprendre combien est important le choix des textes (poésie, prose rythmée, monologues ou dialogues), qui doivent toujours être en correspondance avec les plus hautes et belles pensées qu'on puisse concevoir et entretenir. La vibration interne, produite par le son émis, éveille les cellules cérébrales où le sens des paroles **s'imprime littéralement**, réveillant des échos et correspondances. Il est donc indispensable d'être et de demeurer dans une sphère d'accord « parents », d'être toujours positif, ferme, confiant, tourné vers une vision de progrès réel, de s'exprimer selon la qualité de ses vœux profonds.

La technique proprement dite importe également beaucoup; il s'agit, en matière de développement, d'opérer d'abord sur la matière, ne l'oublions pas; car, pour autant que l'être se manifeste dans un organisme de chair, il lui faut tenir compte de cet organisme, qui est présentement véhicule et agent exécuteur de la pensée.

La **bonne position** : droite, dégagée et souple, dûment prise, ainsi que l'**inspiration** en halètement, la **concentration** atteinte, qui permet d'accorder et de maintenir entièrement toute l'attention et les facultés à l'exercice entrepris, il s'agit d'articuler nettement **sur le souffle**, des phrases aussi longues qu'il est possible de le faire sans effort.

Ces expirations « parlées » prolongées, sont tout le secret de la culture mentale-spirituelle. Ne toujours reprendre haleine, souffle, que lorsque tout l'air emmagasiné est exhalé; cela, bien entendu, sans que se marque à-coup ni fatigue.

La capacité respiratoire de chacun étant naturellement très variable, il ne saurait là, être rien de prévu, de déterminé généralement, et chaque individu peut seul connaître sa juste mesure *présente*. Nous disons présente, car la culture respiratoire fait, aux moins doués, acquérir rapidement un débit toujours plus important.

La **modulation** intelligente, qui ne tolère ni monotonie, ni éclat, doit être constamment observée. La voix doit être souple, chaque syllabe doit être à la fois bien articulée, détachée, et cependant harmonieusement liée aux autres; aucune saccade, arrêt, ou brusque éclat ou tombée dans l'émission de la voix, ne sont corrects ni harmonieux.

La **mimique** expressive est certainement inséparable d'un exercice de diction, récitation, fait avec recueillement et compréhension; Toutefois il est bon d'éviter tout ce qui peut, de près ou de loin, ressembler à de l'exagération, qui fait grimacer, « forcer » pour ainsi dire, l'effet.

Si la raideur, l'impassibilité rigide et froide sont mauvaises figurations, et si l'« expression », le naturel doivent accompagner sur le visage l'expression verbale, cela doit toujours être avec tact et mesure; les yeux donnent, lorsque la pensée est participante, la plus profonde et sincère expression qui puisse se marquer. Bien qu'il ne s'agisse pas ici de former des talents pour le public, mais bien d'un but plus profond et grave de **culture individuelle**, et que les exercices de récitation soient à considérer comme **travail de développement**, toutes ces recommandations sont à prendre en considération : de leur observation découle le réglage, le contrôle de la

machine cérébrale-mentale, qui, recevant et émettant impressions et idées, doit être capable de discerner la qualité de ce qu'elle accepte de l'extérieur, et qui ne doit « retourner » à l'ambiance, que du meilleur.

Ainsi donc, chacun ne travaille jamais pour soi seul; et, fût-il au fond d'un désert, lorsqu'il se cultive par l'émission de sa voix, il lui faut toujours observer la même bonne attitude mentale et morale qu'il désire tenir au milieu de tous; qui lui assurera, à la fois, confiance et respect de tous ceux à qui il offrira le spectacle de la droiture, de la mesure et de la dignité.

La clé de l'énigme humaine est individuelle, et l'être ne la peut retrouver qu'en soi, cette clé : en faisant résonner justement son timbre individuel.

Pour le chant, toutes les recommandations qui précèdent sont, naturellement, toutes bonnes : attitude droite, mimique juste sont indispensables.

Le chant journalier, matinal, des voyelles entonnées sur le ton fondamental, est un exercice d'une incalculable portée.

Chacune des voyelles porte différemment sa vibration sur des points définis du cerveau.

Cela fut connu de tous temps, et le plain-chant, entre autres, n'a pas d'autres origine et but que l'emploi raisonné du son, du timbre individuel, en vue de la culture cérébrale, mentale et spirituelle. La lente et profonde modulation vibrante, la résonance dans le cerveau, les nerfs, constituent de nos jours aussi bien qu'autrefois, les plus puissants et les plus efficaces moyens de développement individuel que connaissent les hommes, et qui soient si aisément à leur portée.

L'état de compréhension, de réalisation : de conscience, qu'il s'agisse de n'importe quel degré mental atteint présentement par un individu ---- cet état de conscience, ou tout ce qui brime, limite, retarde, fait souffrir, s'estompe et disparaît devant la tranquille et sereine conviction pleine de certitude que donne la connaissance innée reconquise ---- cet état, qui est espoir et but, terme de toutes activités humaines, il est promis à tous les êtres de bonne volonté. La pratique assidue, intelligente des exercices respiratoires en général, et de la culture du verbe : vocale, en particulier, en ouvre et permet l'accès à tous.

La résonance dite **frontale** a un effet tout spécialement, développateur; elle favorise le réveil de la faculté de concentration, et est un puissant régulateur et pacificateur du système nerveux. Il est donc bon, au matin, pendant quelques minutes, de « bourdonner » à bouche close, en s'essayant à faire porter la vibration vers la racine du nez, à la naissance des deux sourcils en se tenant soit debout, soit assis ou à genoux.

Le ton sur lequel on entonne cet exercice doit être celui habituellement employé pour chanter.

La vocalise de gammes montantes et descendantes, de l'accord parfait, quelque simple mélodie, sont suffisants pour amener l'effet vibratoire recherché, dont la portée est incalculable. Nous expliquons pourquoi : le cerveau en reçoit ce qu'on pourrait nommer le « rappel » qui remet en vibration maints centres engourdis; la moelle épinière et le système nerveux : câble et ramifications, canaux transmetteurs, relient le cerveau à la matière, et portent, jusque dans les moindres cellules, les indications justes; ils convoient également la pensée, reliant ainsi le poste cérébral au poste central où réside l'individualité au cœur.

La liaison, l'**état de religion** véritable est alors atteint : la compréhension, la lumière se fait dans l'être.

L'agent suprême de liaison entre l'esprit et la matière, celui qui sans cesse parcourt, anime l'être dans sa triple manifestation physique, cérébrale-mentale, et spirituelle, en coordonne les

multiples activités, est la *force électro-magnétique*. C'est par l'entremise du cerveau, de la moelle épinière, des circulations sanguine et nerveuse que ce fluide est véhiculé dans l'organisme et accumulé dans les ganglions.

La force électrique, sous forme d'énergie, préexiste dans l'atmosphère, où l'homme la puise, pour la convertir ensuite et l'utiliser plus ou moins consciemment. C'est par **l'inspiration du souffle**, prise en connaissance de cause, que l'individu, devenu conscient, préside à la conversion juste, à l'utilisation de ce souffle, qu'il parvient à établir en lui l'union du cœur, où règne l'individualité, et de la raison, qui siège dans l'épiphyse --- en contrôlant et réglant cerveau et matière.

Le fluide nerveux, qu'on peut également appeler force électrique, est, de même que le magnétisme, conversion organique du principe du fluide vital contenu dans l'éther; il détermine la naissance, il préside à toutes les fonctions et processus utiles au maintien de la vie corporelle; de même, il est l'animateur des fonctions cérébrales, qui conditionnent l'activité mentale.

Nous rappelons qu'il est bon de terminer tous exercices de chant et de récitation par les voyelles a-om, émises sur les notes do, ré, mi, sol, fa, mi, ré, sol, do page 324; chaque troisième note tombe sur la syllabe om, qu'on termine à **bouche close**, afin de faire vibrer intérieurement le son; l'effet, très profond, fut et est employé dans toutes les méthodes d'éducation individuelle, il n'a rien de mystérieux, comme nous l'avons vu, mais n'en est pas moins immense.

Le magnétisme humain est, pourrait-on dire, l'émanation de la pensée individuelle reliée à la Pensée universelle.

Nous l'avons vu dans « l'Art de la Respiration » : le centre émanatif magnétique est situé au cœur, siège de la pensée.

La pensée doit se « retremper » incessamment dans son élément, qui est la Pensée créatrice universelle, et ne le peut faire qu'au moyen de **l'inspiration** prise consciemment.

La **loi vibratoire**, qui est la loi **vitale**, incessamment doit parcourir l'être : la respiration, la circulation sanguine, l'influx nerveux sont les moyens de transmission aux cellules, cérébrales, nerveuses, organiques, viscérales, de cette vibration qui donne et redonne la vie à tous les centres vitaux. Sous l'influence de l'apport de l'énergie atomique, convertie en l'homme en fluide électro-organique, en énergie nerveuse, les cellules du cerveau littéralement « s'illuminent », c'est-à-dire *s'éclairent*, entrent en vibration, en activité. De là, le terme d'illumination, qui, pris imaginativement, implique généralement une incompréhensible idée de merveilleux. Rien cependant, n'est moins miraculeux; tout être est appelé à illuminer littéralement son cerveau, dont les milliers de cellules, lorsqu'elles deviennent vibrantes, c'est-à-dire vivantes, actives, scintillent, émettent de la lumière.

L'accomplissement du « miracle » est laissé au courage, à la bonne volonté de chacun, qui ne saurait mieux travailler à amener en lui cet état de clarté, qu'en respirant, chantant et récitant consciemment; en faisant vibrer en soi, souffle et voix.

Nous donnerons, en fin de ce recueil, un choix de mélodie simples et harmonieuses qui ne comporteront pas de texte et qui se prêteront aux exercices de bourdonnement, de fredonnement, et qui pourront également servir d'accompagnement et de soutien aux exercices rythmiques et d'assouplissement. Un moyen excellent est de remplacer le texte par les voyelles : a-è-é-i-u-ou-eu-o, ou seulement a-é-o, ou par les syllabes la-la ou tra-la-la; une connaissance profonde des lois de l'euphonie préside à l'emploi des voyelles ainsi groupées. Ces syllabes : la-la et tra-la-la, qui semblent amusettes, constituent une gymnastique labiale et linguale qui a le plus heureux effet de massage vibratoire des muscles phonateurs et des centres nerveux et également de la glande pituitaire ou hypophyse. Il est bon de remarquer que l'enfant, spontanément, lorsqu'il s'essaie à s'exprimer, et que son cerveau est en travail de

développement, choisit ces voyelles et syllabes, et les émet en créant des onomatopées qui ont leur raison d'être, et qui contribuent puissamment à l'épanouissement du cerveau, de l'intelligence de l'enfant.

En fin de ce volume, nous avons donné des « Exercices d'harmonie » qui, réunissant vibration vocale et assouplissement corporel, ont un effet de réveil, de développement mental insoupçonnable de tous ceux qui ne les ont pas pratiqués. Nous ne voulons ni ne pouvons traiter ici à fond de cette immense question, préférant indiquer à grands traits simples, les causes de sa valeur profonde et les moyens qui permettent de bénéficier de la sagesse, de la puissance qu'elle recèle. Il sera simple pour tous ceux qui déjà font journellement les exercices rythmiques de l'« Art de la Respiration », ainsi que les exercices d'assouplissement dits égyptiens qui complètent cet ouvrage, de comprendre que l'émission sonore, chantée, du souffle, pendant l'exécution de divers mouvements et postures étudiées, constitue un parfait moyen de culture, à la fois *corporelle, cérébral, et mentale*. Dans les exercices dits d'« harmonie » et « glandulaires », donnés ici, on trouvera tout un ensemble étudié, d'étirements, de torsions, rotations, massages, effleurements et tapotements, etc., effectués rythmiquement, en fredonnant ou chantant, sur des régions organiques bien déterminées, et s'adressant à certains centres nerveux et glandulaires, qui font de ces exercices d'incomparables moyens de culture profonde de l'être tout entier. Moyen d'échange, de recharge et de conversion organique, les exercices scientifiques proposés ici utilisent à la fois la vibration vocale, le mouvement assouplissant et le massage, qui est également interne et externe : par les ondes sonores émises et par les divers manipulations et pétrissages indiqués. Aucun instrument, aucune intervention ou aide de tiers n'est nécessaire dans cette méthode parfaite d'auto-culture, qui est non un travail astreignant ou ennuyeux, mais une intéressante et agréable séance de vitalisation, de détente et d'harmonie.

L'effet ne reste pas limité au seul organisme, et bien que ces exercices améliorent et guérissent maintes déficiences corporelles ou organiques : malformations, ptôses diverses, et assurent parfaite rectitude du corps et souplesse harmonieuse, --- les états internes de dérèglement des groupes d'organes, de la nutrition, de la respiration et de la génération, relèvent également des bons effets qu'ils provoquent dans toute l'économie. De plus l'utilisation raisonnée de la sonorité, de la loi vibratoire consciemment et scientifiquement conduite, ouvre à l'individu la voie du développement indéfini par l'union volontairement établie, de son centre individuel avec le grand centre universel d'énergie, de savoir. Ceux de nos lecteurs qui, pendant un mois, journellement, voudront trouver un moment pour faire avec pleine détente et attention quelques-uns de ces exercices d'harmonie, non par quantité excessives mais par petites séries répétées, changées au bout de quelques jours, puis reprises à gré, se feront rapidement une opinion sur leur qualité. Il s'agit de trouver dans la journée une dizaine de minutes à deux reprises, ou quinze à vingt minutes en une fois, selon les opportunités. Il n'est personne qui ne puisse disposer de ces courts instants, le matin, puis avant le repas de midi, ou au cours de l'après-midi, avant le dîner, ou deux heures après. Trop de temps est, par les moins oisifs même, gaspillé inutilement par manque d'organisation, pour lire, bavarder, rêvasser, ou consommer trop, pour que quiconque puisse de bonne foi affirmer qu'il ne lui est pas possible de consacrer vingt minutes par jour à la culture de sa propre vie, alors que sur vingt-quatre heures que comprend chaque jour, on peut sans crainte, dire qu'un bon quart est consacré à la destruction systématique de cette vie par fautes alimentaires, excès, fatigues inutiles, études oiseuses, travail mal conduit et trop prolongé en vue de satisfaire à des besoins dont la plupart n'ont de plus sûr effet que de ruiner la santé. Toutes les « raisons » fournies par un individu pour prouver qu'il n'a pas le temps, peuvent certainement être réfutées très simplement, et, pour ne pas entrer dans des controverses --- sachant que les conclusions générales partent de points de vue et prémisses fausses --- nous dirons seulement que le... fonds qui manque surtout, en la circonstance, c'est la bonne volonté, c'est l'esprit de suite qui soutient la décision. Seulement, ici, nous savons que ce manque de conviction dans les vœux, ce défaut de persévérance dans l'accomplissement, qui est également une forme, un degré de déficience mentale et corporelle -- -- ainsi que toutes autres faiblesses cérébrales ou organiques --- est, comme tous états de dérèglement du corps ou du cerveau, justifiable du redressement individuel par la *culture respiratoire*, et que partant, qui, loyal avec soi-même, prétend changer les indésirables

conditions de sa vie, prend la résolution de travailler sur soi respire, chante, sciemment fait les exercices indiqués, pendant quelques semaines sans se relâcher de l'engagement pris avec soi-même ---- nous savons que cet individu, rapidement deviendra plus fort, plus ferme, plus intelligent et conscient et saura maîtriser les conditions de sa vie, organiser celle-ci dans tous les domaines qu'elle comprend. Exercices de respiration, observation des lois physiologiques, des justes besoins alimentaires, soins de purification interne, exercices d'harmonie, chant, soins glandulaires ---- l'être qui a entrepris l'application des moyens qui constituent ce programme complet de vie saine et intelligente comprend très rapidement qu'il tient enfin la clé de la science de la vie, dont les principes éternels qui lui sont ici transmis simplement, sont l'unique synthèse.

Nous insistons tout spécialement sur la nécessité qu'il y a de rythmer chant et mouvement dans les exercices d'harmonie, et glandulaires; sous aucun prétexte, il ne faut se crispier et retenir l'exhalation chantée du souffle. L'importance est grande des postures indiquées : assis, à genoux, debout, pour chanter et faire les divers mouvements d'assouplissement. Les diverses flexions et extensions, les rotations du buste, de la tête, des épaules, accompagnées de mouvements des bras et des mains pendant l'émission vocale ont ainsi des effets incomparables à ceux que peut donner la gymnastique ordinaire, Une science approfondie des lois de la physiologie humaine a présidé au groupement simple des mouvements, et leur accompagnement par la voix individuelle en fait d'irremplaçables leviers évolutifs.

Dire, n'est rien, et pour chacun, *se prouver* seul est de valeur.

L'indéniable simplicité de ces exercices fait que nul n'a besoin d'avoir recours à quiconque pour leur accomplissement. Ni déplacements, ni frais d'aucune sorte, ni entremise de tiers. Bonne volonté et intelligente compréhension du but, persévérance... et chacun tient en main le moyen de réaliser sa vie, de vivre selon son idéal de santé, de beauté et de véritable liberté consciente.

« Fais ce que fais » disaient les Anciens, marquant ainsi lapidairement, qu'ils avaient compris que **la concentration est la force des forces**. Que l'on chante, récite, ou fasse n'importe quel exercice de lecture à voix, de respiration, d'assouplissement, d'harmonie, il importe d'être entièrement à son affaire, d'être absolument libre et détaché de tout autre objet, si l'on veut en tirer profit. Il s'agit, en somme, d'être toujours consciencieux, de collaborer avec intelligence et volonté attentive à tout ce que l'on accomplit. C'est seulement lorsque toutes les facultés, possibilités et forces vives collaborent et se groupent en plein consentement, sous l'égide de la volonté bien déterminée, que les éléments extérieurs, forces ambiantes, sont gouvernées, disciplinées, et que tout devient pénétrable et utilisable de ce qui peut servir à faire progresser l'être.

Nous parlons ici spécialement pour les exercices de souffle ayant but de culture humaine, mais bien entendu, en tous domaines, l'axiome profond trouve sa parfaite application. Qui prétend atteindre à la connaissance, à la sagesse, à la plénitude mentale et spirituelle, à l'harmonie, qui veut connaître la paix, l'amour, les répandre et faire aimer, doit, avant tout, savoir se « recueillir », c'est-à-dire savoir réunir, grouper, ramener et maintenir sous le contrôle de sa pensée, toutes ses facultés, ses désirs, vœux et pouvoirs.

Nous n'entendons point parler ici d'un recueillement vide, passif, béat et vain, mais bien d'une intelligente action volontaire, consciente, de concentration des meilleures forces et vœux de l'être, en vue d'une action positive, ample, profonde, volontairement conduite vers un but choisi, compris, poursuivi sans défaillance.

Les mythes et légendes de tous les siècles ont utilisé et illustré sous la forme symbolique, ce grand mal de l'éparpillement de l'être. Ils l'ont montré cherchant âprement dans l'angoisse, à retrouver ses parties composantes dispersées, son Moi perdu dans l'enfer de la distraction qui engendre la perplexité, le doute. Une sagesse profonde, une connaissance parfaite des sources du mal et des moyens sauveurs, était cachée dans ces images. L'homme qui n'a pas trouvé son

centre, est littéralement morcelé, écartelé, perdu; ses facultés, ses forces, sa pensée, son âme, sont dispersées, tiraillées, sans qu'il soit possible à l'individualité torturée, de rassembler, de « recueillir », de concentrer ce qui doit composer sa force terrestre, son pouvoir de manifestation, ce qui doit lui être agent et instrument de matérialisation de la lumière, de la connaissance qu'elle apporte.

Tous facteurs de développement complémentaires étant connus, compris et mis en application - --- en ce qui concerne les questions de la nutrition et de la régénération ---- **la culture humain par le souffle** représente la réponse, donne la solution du problème, de l'énigme, qui fut ainsi hermétiquement proposée à la clairvoyance de l'homme sous la forme de ces antiques et profondes légendes.

Clarté et simplicité sont de règle aujourd'hui, et la diffusion des éternels principes de sagesse mazdéens montre à tous le chemin, et offre les moyens, sans ambages, qui conduisent l'homme à l'état toujours plus évolué du cœur, de la conscience. La rapidité avec laquelle chacun parvient à se retrouver et à vivre vraiment, est proportionnelle à la qualité du vœu profond qui l'anime, et à la vaillance de ses efforts sur soi-même.

Travail de développement individuel constant, travail de participation au progrès, à l'évolution générale, par l'apport d'efforts toujours meilleurs, accomplis avec intelligence dans une volonté toujours plus cordiale ---- cela seul libérera un et tous.

## IV

### TEXTES

#### à réciter sur le souffle (\*)

-----  
(\* ) Nous avons tenu à présenter la presque totalité des textes sous forme *rythmée*, l'élément rythme étant fondamental dans la récitation sur le souffle, pour que l'effet salutaire complet, soit obtenu.

#### DÉCLARATION des droits et devoirs de l'Individu.

*Je reconnais et j'affirme, en mon âme et conscience :*

*Il n'est pas d'autorité supérieure à la Vérité ---- j'obéirai donc à ma seule Conscience.*

*J'aime « mon Dieu », qui est en moi, de toute mon âme, de toute ma force, de toute ma pensée.  
Je reconnais que Dieu est également en mon prochain ---- j'aime donc mon prochain comme moi-même.*

*Je veux rester fidèle à mes convictions, me souvenir que je vis sur cette terre pour la « cultiver » : transformer tous déserts en un paradis qui témoigne de l'activité de la Pensée créatrice, divine, et de celle de ses aides.*

*Je veux être digne, noble en mes vues et pensées; simple, sans présomption dans mes actes.*

*Je ne tuerai, blesserai ou torturerai aucune créature, humaine ou animale, reconnaissant en toute manifestation de vie la possibilité d'évolution indéfinie.*

*Je ne consentirai jamais à absorber de chair animale, en aucune circonstance, sous aucun prétexte.*

*Je ne lèverai la main ni une arme quelconque contre mon frère, ami ou ennemi.*

*Je n'exercerai aucune profession ou commerce qui soit susceptible de porter atteinte à l'honneur, à la vie ou à la propriété d'autrui.*

*Je déclarerai spontanément la paix à tout adversaire, et me montrerais toujours disposé à la rétablir en faisant preuve d'esprit de conciliation, de bonne volonté.*

*Je n'attaquerai jamais mon prochain en justice. Si j'y étais conduit par un adversaire, je confierais toutes choses au cours de la Providence.*

*Je me souviendrai qu'il vaut mieux laisser à l' « ennemi » temps et occasion de revenir à plus juste sentiment, plutôt que de le combattre. Je saurai vivre en paix, même au milieu de l'adversité.*

*Je ne chercherai jamais vengeance, ---- je sais que tous actes portent en eux-mêmes leur sanction.*

*Je ne chercherai jamais à exploiter mon prochain. Je répartirai équitablement tout profit, contribuant ainsi à ce que chacun reçoive son dû.*

*Je m'efforcerai d'apporter aide et réconfort aux affligés, à tous les faibles, abandonnés, à tous ceux qui souffrent, peinent et luttent : en leur apprenant avant tout « comment vivre ». Pour démontrer utilement, je me souviendrai de l'adage : « Tiens-toi sur les pieds, veille à les affaires ---- C'est le vrai moyen pour aider les frères. » J'instruirai donc avec amour et respect, ferai preuve de bienveillance, mais jamais de faiblesse.*

*Je serai toujours franc, loyal et sincère, net en mes pensées toujours occupé de travail utile. Par mes efforts, je contribuerai à l'émancipation de l'humanité; je m'appliquerai à mettre en valeur tous mes dons, talents et facultés, de courage, ingéniosité, sens pratique. Je n'aurai recours qu'à des moyens légitimes, respectant en toutes circonstances la loi d'amour universel.*

*Je ne veux donc en toutes choses écouter que ma Conscience : servir ainsi « mon Dieu », observer ses lois, faire de ma vie un témoignage irréfutable du pouvoir fécond et bienfaisant qui est conféré à l'Etre devenu conscient.*

#### AFFIRMATION

*Puisse la Paix divine, supérieure à tout : pouvoir et connaissances, s'infuser en mon âme et pénétrer mon corps, afin que tout mon être agisse et pense et parle en parfaite harmonie avec la Pensée une : active, créatrice, lumineuse, éternelle !  
Ainsi toujours demeure en moi la Paix divine, que je confirme par bien penser, bien parler, bien agir ---- ainsi soit !*

#### MEDITATION

*Souviens-toi bien que de ton corps Dieu a fait Sa demeure,  
Exempt de toute impureté que ce temple demeure !  
N'offense pas ton Dieu en toi en cédant aux désirs,  
Et moins encore, te torturant par d'injustes soupirs.  
Il vint pour voir avec tes yeux le monde face à face,  
Et tu lui dois, d'un souffle pur, rendre une action de grâces.  
En toi, c'est Lui qui voit, sent, pense et parle nuit et jour,  
Ainsi donc : vois, sens, pense et parle en son divin amour !*

## REALISATION

*Ouvre enfin, ô Soleil\* qui régis l'univers,  
Les portails de mon âme à la Réalité,  
Voilée encor pour moi, à mes yeux éblouis,  
Par les splendeurs sans nom de ton calice en feu !  
Adoucis les rayons de ta clarté sublime  
Afin que je conçoive, en toi, ce qui est moi !  
A travers l'irréel conduis mon âme au vrai,  
Dévoile à mon regard l'illusion trompeuse,  
L'erreur, la fantaisie, afin que j'aperçoive  
Le chemin vers le but ---- Réalisation !*

-----  
(\* ) Lumière suprême, Conscience universelle-individuelle.

## SILENCE

*Viens à moi, Ô saint Silence,  
Donne-moi ta douce paix,  
Tout chaos, chagrin, tristesse ----  
Viens effacer de mon cœur !*

*Bannis tous soucis et peines,  
Fais que Dieu seul règne en moi,  
Rayonne au fond de mon être ----  
Viens demeurer en mon cœur !*

*Souple, détendu, à l'aise,  
Je veux maîtriser mon corps :  
Tous mes sens, chaque cellule ----  
Ecoutant la voix du cœur !*

*Toute peine, toute plainte,  
Je les recueille en un point  
Où les flots troublés s'apaisent ----  
Clair et pur devient mon cœur !*

*Que tout désarroi et doute,  
Tout conflit soit supprimé,  
Viens à moi, ô saint silence ----  
Que Dieu seul règne en mon cœur !*

## COMMUNAUTÉ

*Que l'universel Esprit, en chaque être humain s'affirme,  
Afin que tous, à jamais, soient vainqueurs dans l'existence !  
Puisse en notre cœur, enfin, tout mauvais vouloir cesser,  
Par humilité et paix toujours être remplacé ----  
Vanité, cupidité, jalousie et fausseté,  
Par franchise, loyauté, et par générosité,  
Afin que les Immortels bénissent notre foyer,  
Lui accordent leur soutien, jusqu'en toute éternité.*

*Nous ne voulons point bâtir sur fortune ni naissance,  
Mais en nous, développer tous talents et facultés,  
Marcher ainsi sans arrêt, progresser à l'infini,  
Jusqu'au jour où, devenus toujours plus parfaits et purs,  
Enfin nous soit révélé que Dieu vit dans notre cœur.*

*Puissent paix et pureté, santé et prospérité,  
A nous tous être accordées, à tous pays, tous foyers !  
C'est le vœu de notre cœur, notre plus profond désir,  
Puissent tous efforts humains vers ce seul vrai but conduire !*

-----  
-----

## HOMMAGE

*Honneur, louange et gloire  
Au Pouvoir dont les noms  
Sont purs, aussi nombreux  
Que les astres du ciel;  
Dont le vouloir se rythme,  
Dans l'espace et le temps,  
Sur la lune et ses phases,  
Sur terre, au firmament;  
Qui nous apporte à l'aube  
Vie et espoirs nouveaux,  
Et quand la nuit approche  
Sérénité, repos.*

*Au Pouvoir qui propage  
Dans l'espace infini  
Sagesse et connaissance  
Et savoir lumineux;  
Qui fait rouler les mondes  
Gravitant dans l'éther,  
Et qui aussi réside  
Au fond de notre cœur;  
Lui, notre Conscience,  
Lui, dont les battements  
Donnent vie et pensée  
Au cœur, à l'être entier !*

*Au Pouvoir qui révèle  
Les vrais biens d'ici-bas  
Et qui fait reconnaître  
Les trésors de l'esprit,  
Ouvre les yeux de l'âme  
Aux faits spirituels,  
Au jour fait apparaître  
Force, savoir, bonté ----  
A Lui honneur et gloire,  
Louange à tout jamais !  
Qu'Il reste noire Etoile  
Jusqu'en éternité !*

## RENAISSANCE

*En mon souffle et respir j'ai mis ma confiance,  
D'un pas ferme, assuré, j'avance vers mon but.  
L'art sublime du chant j'exerce chaque jour.  
Je chante son pouvoir, les bienfaits qu'il m'accorde,  
Car c'est grâce à lui seul qu'ici je pus renaître;  
Que, souffrant, ignorant, je fus régénéré,  
Et devins conscient : sain, heureux, radieux !*

*Le chantant de tout cœur, avec ceux qui le chantent,  
Je devins sain et fort parmi les sains, les forts.  
Oui, c'est par le pouvoir du tout-puissant Respir  
Que je fus recréé, rénové corps et âme.*

*Dans mes loyaux efforts je lui restai fidèle,  
Ma bouche alors s'ouvrit « comme crève un nuage »  
Et mon cœur déborda, source de vérité,  
Que je communiquai librement à mes frères.  
Accueilli dans la paix, sauvé à tout jamais,  
Toujours j'aspire en moi l'unique Esprit-Respir !*

-----  
-----

## PACTE MAZDÉEN (Patet avestain)

*O Pouvoir sans limites !  
Nous glorifions tout  
Ce qui est bon, parfait,  
En pensées, en paroles,  
En actes conscients.  
Dans le passé, présent,  
Dans les jours à venir,  
Nous voulons consacrer  
Nos actes, nos pensées,  
A ce qui est parfait,  
Rayonner pureté,  
Droiture, netteté !*

*O Pensée infinie !  
Toi qui emplis les mondes,  
Suprême Vérité,  
Source de vrai bonheur !  
Nous aspirons ici  
Avec ardeur et foi  
A penser, à parler,  
Agir selon tes lois.  
Partout, à tout moment,  
Nous voulons protéger  
Notre vie et nos œuvres,  
Travailler sans relâche  
A tout perfectionner.*

*O Principe éternel !  
Qui régis l'univers,*

*Ses sphères et ses règnes,  
Que nos loyaux efforts  
A jamais nous assurent  
Des champs d'activité  
Fertiles et féconds !  
Qu'ils soient donnés à tous :  
Fidèles, infidèles,  
Aux humbles, indigents,  
Comme aussi à tous ceux  
Qui déjà sont comblés  
De trésors, de bienfaits !*

-----  
-----

#### SOUFFLE VITAL

*Le Pouvoir des pouvoirs  
Me dit : « Je suis Respir »,  
En moi, reconnais-toi !  
Reconnais que c'est moi,  
La source du savoir,  
Du vouloir, du pouvoir,  
Car « respirer, c'est vivre »,  
Tu vis par ton Respir.*

*Tant que circule en toi  
Le souffle animateur  
Tu conserves la vie,  
Car toute créature  
Ne vit qu'en respirant.  
De toute conscience,  
Source, origine et fin  
Sont dans le seul Respir.*

*Qui me connaît ainsi,  
Comprend que « Je suis Vie »,  
Suis immortalité,  
Parvient à la limite  
Complète de sa vie  
Dans ce monde ici-bas,  
A la vie éternelle  
Dans l'autre, l'au-delà.*

#### SPIRALE ETERNELLE

*Pendule du monde,  
Inspire et expire,  
Pénètre et rayonne  
Au fond de mon cœur !*

*Toi, souffle des anges,  
Ame universelle,  
Ranime et réchauffe  
Mon âme et mon corps !*

*Toi, clarté sans bornes,  
Emplis tout mon être,  
Tu es éternelle,  
De même que moi !*

*A chaque seconde  
J'inspire et j'expire :  
Pendule du monde,  
Spirales sans fin !...*

-----  
-----  
AHOUNA

*ORDRE ---- divine harmonie !  
Source de félicité,  
Récompense de l'Esprit  
Pour le travail accompli  
Ici, maintenant, sur terre,  
Lorsqu'en nous l'Etre conduit,  
Et que nous aidons nos frères.*

-----  
ASHEM VOHOU

*PURETÉ ---- ô bien suprême !  
Tu rends bonheur et salut  
A celui qui s'est perdu ----  
Tu le rends vraiment lui-même !*

-----  
AMESHA SPENTAS

*Mazda, pouvoir créateur suprême.  
Vohou mano, bonne pensée.  
Asha vahishta, pureté parfaite.  
Kshatra vaïrya, règne de l'harmonie.  
Spenta armaïti, humilité, charité.  
Haourvatat, santé, longue vie.  
Ameretat, immortalité.  
Sraosha, respect, obéissance aux lois de l'univers.*

-----  
*O Source de clarté,  
Ton Nom soit entonné ----*

*Ton Bon Esprit nous guide,  
Emplisse tout notre être ----*

*La douce voix d'un cœur  
Purifié nous mène ----*

*Ton Règne advienne ici  
Sur terre, maintenant ----*

*Ta Volonté soit faite  
A jamais, en tout lieu ----*

*Le Pain du ciel soutienne  
Nos âmes et nos corps ----*

*Ton Souffle en nous ranime  
L'éternel Esprit saint ----*

*En respectant tes Lois  
Effaçons toute erreur ----*

*Réunis en esprit,  
Nous vivons à jamais ! ----*

-----  
-----

#### INVOCATIONS A LA SAGESSE \*

-----

(\*) Pensées et vœux, adressés par l'individu au Principe suprême universel, qu'il sait résider en sa Conscience.

#### I.

#### SAGESSE UNIVERSELLE !

*Toi qui emplis l'espace et le temps, à jamais,  
Essence du savoir, du vouloir, du pouvoir,  
Tu donnes conscience, amour universel,  
A celui qui est prêt à entendre la voix;  
Tu es le but suprême auquel chaque être aspire.  
Puisse le monde entier s'emplier de ta clarté  
Centrale, universelle, infinie, éternelle !  
Que toujours ton vouloir inspire nos pensées  
Et que nos actes soient conformes à tes vues.  
Nous prenons chaque jour le « pain qui vient du ciel »,  
Pleins de reconnaissance, avec la joie au cœur;  
Nous voulons en tout temps garder foi en nous-mêmes.  
Fais briller dans la nuit ton phare étincelant,  
Afin qu'en notre cœur il rayonne à jamais.  
Nous sommes appelés à marcher à toujours  
Sur des sentiers fleuris, à vivre dans la joie.  
En toi seul est savoir, pouvoir, félicité,  
Par Toi nous revivrons, survivrons, conscients !*

*Puisse tout être humain aspirer à ce but,  
Vivre cet idéal ---- et régnera la paix !*

## II.

### POUVOIR UNIVERSEL !

*C'est en moi que tu vis, au tréfonds de mon cœur,  
Tu es le Souffle pur qui soutient l'existence,  
Toi seul Tu es divin ---- il n'est pas d'autre Dieu.  
Fais que j'aspire en moi le Souffle de la vie,  
Fais-moi réaliser enfin ce qu'est mon âme  
Et les pouvoirs latents qui vivent en mon sein.  
Je veux, à chaque pas, apprendre à me comprendre,  
Par chaque souffle, mieux, Te retrouver en moi,  
Par chaque souffle aussi, purifier mon corps,  
Jusqu'à devenir sain et parfaitement pur,  
Oui, pareil au soleil qui brille au firmament !*

*Je vis dans la nature, et mon profond désir  
Est d'être en harmonie avec tout l'univers,  
Car j'ai compris, enfin, que le Tout est dans l'Un.  
J'aspire à cette Paix, à cette Intelligence  
Qui réside en mon cœur; je ne veux plus faillir,  
Perdu dans les ténèbres, mais vivre à tout jamais  
Dans la pleine clarté, en toute vérité !*

*Puisse tout être humain aspirer à ce but,  
Vivre cet idéal ---- et régnera l'amour !*

-----  
-----

## III.

### ESPRIT UNIVERSEL !

*En Toi : penser, parler, et agir, à jamais !  
Tu es aussi présent en toute créatures  
Tu rayannes sans fin, éternel, créateur,  
Tu fais que tous désirs de nos cœurs s'accomplissent,  
Tu n'as ni haut ni bas, Tu es Perfection !  
Nous voulons acquérir, par Toi, la paix la grâce.  
Toi qui n'a pas de nom, qui pourrait Te comprendre,  
Si ce n'est l'Être humain œuvrant sur cette terre ?  
Tout langage du monde est impuissant, trop pauvre,  
Pour donner expression à Ton immensité.*

*Non des vœux, ou des mots : des actes conscients  
Peuvent seuls témoigner de Ta réalité.  
C'est par Tes attributs qu'en nous Tu te révèles,  
Les vertus dont se pare une âme claire et pure  
Nous montrent le chemin qu'il nous faut parcourir.  
Puisse le bon esprit, signe de Ta présence,  
Diriger désormais nos actes, nos pensées.  
Tout honneur et louange à Toi seul appartient.  
Nos acte : réfléchis, utiles, conscients,  
Témoignent à jamais de Ton pouvoir suprême !*

*Puisse tout être humain aspirer à ce but :  
Vivre cet idéal ---- et régnera l'amour !*

-----  
-----

#### IV.

CLARTÉ, RAISON SUPRÊME !

*Où donc est Ton séjour ? c'est en ma Conscience :  
Sois donc en tout instant présent à mon esprit !  
Pouvoir illimité ! En Toi restent fondés  
Les termes de l'espace et les bornes du temps.  
Le jour, et puis la nuit, le flux et le reflux,  
Une race après l'autre, et tous individus  
Incarnés tour à tour, viennent manifester  
Sur des plans successifs le progrès continu;  
Et quand l'homme dépose, un jour, son corps mortel,  
Ce qui est corporel, lié à la substance,  
Aussitôt fait retour aux éléments premiers,  
Mais son âme retient, de toutes existences  
Tous souvenirs acquis, toutes expériences.  
Car l'Individuel vit éternellement.*

*Tout le savoir gagné au cours d'un long passé  
Deviens un viatique en la vie actuelle,  
Un compagnon fidèle à travers tous les plans  
De la vie absolue, à jamais consciente;  
Et tel un Etre aura vécu sur cette terre,  
Tels seront tous ses buts, liens et attirances,  
Lorsqu'à nouveau, vivra, en quelque autre existence...  
S'il suit ses bas instincts, toute son ambiance  
Reflétera des traits empruntés aux reptiles,  
Car toute créature a sa correspondance  
Dans le monde invisible, appelé l' « au-delà ».*

*Non seulement en l'homme : aussi en l'animal  
Vit un germe central, foyer spirituel;  
De là, l'universelle et immuable loi :  
« Tu ne tueras point » ni animal ni homme ----  
Et ceux-là sont les seuls, les vrais enfants d'Ah-Brahm,  
Qui respectent toujours la sainte Loi de vie.*

*Puisse tout être humain aspirer à ce but :  
Vivre selon la Loi ---- et régnera la paix !*

#### V.

BERGER UNIVERSEL !

*Nul ne saurait prétendre au droit, au privilège  
D'imposer son savoir à son prochain, son frère.  
« Dieu seul est mon Berger », mon unique instructeur,*

*Lui, principe existant en toute créature;  
A Lui seul soit honneur, respect, obéissance.  
Oui, j'ai pris conscience, en moi, de Sa présence,  
En mon corps qui me sert d'abri et de demeure.  
Je ne me sens jamais seul, faible, abandonné :  
Par Toi, je me sens fort, comblé de plénitude,  
Tu conduis ma pensée en toute vérité,  
Et je comprends enfin ma raison d'existence.*

*A mon cœur, fatigué de tant d'erreurs passées,  
Tu donnes réconfort et certitude, paix.  
Tu me conduis sur les chemins de la justice.  
Oui, même si un jour, je voulais m'arracher  
A Toi pour marcher seul à travers le désert,  
Cela ne se pourrait : ici comme partout  
Tu es auprès de moi, Tu es toujours en moi,  
Car, qui es-tu, sinon ma propre Conscience ?  
Ta justice infailible est mon plus sûr appui,  
Tes lois pleines de sens restent mon réconfort,  
Et malgré mes erreurs, mon peu de dignité,  
Tant de malentendus, je ne suis point honni,  
Et toujours s'offre à moi la table d'abondance,  
Qui produit à l'envi des fruits délicieux.*

*De trésors infinis je suis comblé partout.  
Je participe enfin au Savoir véritable :  
Je participe à comprendre et à réaliser  
L'essence de la Loi, la beauté de la vie,  
Parviens à concevoir Ta puissance absolue,  
A mesurer l'effet de la Causalité.  
Ta volonté régit le moindre de mes actes,  
Bonté et charité sont mes guides constants,  
Je possède un foyer : réuni à mon Père,  
Je vis à, tout jamais, jusqu'en éternité.*

*Puisse tout être humain aspirer à ce but :  
Vivre cet idéal ---- et régnera l'amour !*

## VI.

### ESPRIT UNIVERSEL !

*Toi qui as Ton séjour au fond du cœur humain,  
Répands Ta lumière et remplis de clarté  
Notre âme encor voilée et notre conscience;  
Fais-nous apercevoir, puis atteindre le but !  
Souffrances et malheurs, ténèbres et misères,  
Sont notre triste sort tant que nous négligeons  
De nous initier à Ton divin savoir;  
Mais Ta splendeur sans nom, tel un soleil sublime,  
Vient se lever en nous pour nous montrer la voie.  
Tu écarter la nuit qui voile nos regards,  
Tu nous fais entrevoir, au fond de notre cœur,  
Ce paradis si doux que nous voulons atteindre.*

*Malgré nos étroitesse et superstition,  
Egoïsme, avarice et sensualité,  
Nous sentons en notre âme un rayon bienfaisant  
De cette Vérité qui jamais ne varie.  
Un jour, nous parviendrons à la Vie absolue,  
Après avoir vaincu ce qui tient à la terre,  
Et en obéissant à cette voix du cœur  
Qui toujours nous conduit, si nous voulons l'entendre.  
Oui, nous reconnaissons que nos pieds, autrefois,  
Ont suivi des chemins sanglants et pleins d'erreurs.  
Nous avons renié souvent la Vérité,  
Nous avons négligé les lois de la nature,  
Du Dieu de la nature et de ses créations.*

*Ce fut en des moments d'oubli, d'anxiété,  
De lutte, de recherche et d'efforts mal compris.  
Nous pensions gagner le prix de l'existence,  
Alors que c'était là, méconnaître la vie.  
C'est maintenant passé. Nous voici rachetés  
Par nos loyaux efforts, et nous vivons enfin,  
Ayant réalisé en notre Conscience  
Les précieux bienfaits de Ton omnipotence.  
Marchant sur le chemin qui mène au but suprême,  
Nous voulons fermement diriger tous nos pas.  
O sublime Pensée, inspire ma raison !  
Fais que j'aspire en moi le généreux parfum  
De cette Liberté qui vit en l'être humain,  
Qui rompt tous les liens de l'âme emprisonnée,  
Qui brise tous les fers du cerveau enchaîné,  
Qui donne essor, un jour, au véritable Moi.  
Oui, en ce clair matin mon cœur enfin conçoit  
La Liberté qui vit au fond de l'âme humaine.*

*Donnez-nous le pouvoir, ô douces voix des anges  
Dont les accents divins vibrent en l'infini,  
De rompre sans retour avec tous dogmes vains,  
Croyances sans raison et règles sans bonté,  
Qui maintiennent l'erreur, le mal et l'injustice.  
Illuminons le monde et chaque cœur humain  
De cet incomparable et merveilleux message ----  
Et pourtant bien réel ---- de « Liberté à tous » !  
Religion du cœur, non pas d'hierarchie,  
Art, Science, accordés, Philosophie unique  
Et Sociologie, unis, en harmonie...*

*Remplissent d'amour vrai, effacent toute haine,  
Suppriment tous combats et répandent la Paix :  
Ni titres, ni mammon, ne sauraient la donner,  
Car le seul vrai bonheur consiste à exercer  
Ses dons et ses talents, dans le Travail sauveur,*

*Puisse tout être humain aspirer à ce but :  
Vivre selon la Loi ---- et régnera l'amour !*

## VII.

### POUVOIR OMNI-PRESENT !

*C'est Toi que je retrouve en toute créature,  
Manifesté partout, en d'innombrables formes;  
Je T'aperçois en tout... et aussi en moi-même !  
Je Te vois revêtu d'un nimbe rayonnant,  
D'un feu si rutilant qu'il éblouit mes sens,  
Tel un soleil d'or pur irradiant sa gloire.  
Si dans le monde entier, toutes les créatures  
Ne se manifestaient en des milliers de formes,  
Elles ne sauraient vivre en Ton omni-présence.  
Tu es l'Être suprême et incommensurable,  
Le but de tous efforts, le prix de tous travaux,  
Unique, inconcevable, éternel, infini,  
Centre de l'univers et directeur suprême  
De tout individu qui suit sa propre Loi.*

*C'est Toi seul que j'honore, à qui je rends hommage.  
Le monde, lui, Te craint... redoute Ton pouvoir.  
Il se détruit lui-même et retourne au néant,  
Par sa propre terreur, lorsqu'il trahit tes lois.  
Les puissants de ce monde, tous ces hauts justiciers,  
Lorsqu'ils sont pris de crainte, implorent Ta merci,  
Cherchent refuge en Toi, et chantent, les mains Jointes,  
Tes louanges en chœur, croyant ainsi Te plaire ...*

*Les sages, les sauveurs, les saints et les prophètes,  
Intercédant auprès de Toi pour leur prochain,  
Te glorifient tous, célèbrent à l'envie,  
En des hymnes choisis, Ta gloire, Tes louanges.  
Même les directeurs des peuples, nations,  
Les chefs et potentats des tribus et des races,  
Se montrent tous craintifs, pleins d'appréhension  
Devant Ta majesté, qui les remplit d'effroi.  
Et cependant, en moi, Tu viens, et me révéles,  
Avec simplicité, Ta divine présence ! ----*

*C'est ainsi que J'apprends la plus grande Leçon :  
Que Je suis un en Toi, uni à tout Jamais !  
O presque inconcevable, ineffable pensée :  
C'est en Toi que je vis et respire et demeure !  
Un jour, je parviendrai à Te réaliser,  
Car en Toi désormais qu'aurais-je donc à craindre ?  
Qui suis-je, uni à Toi, qui suis-je, sinon... Toi ?*

*Puisse tout être humain entretenir ce vœu,  
Vivre dans la lumière ---- et régnera la paix !*

## VIII

### POUVOIR ILLIMITÉ !

*Principe universel, sans fin, sans origine,  
Je cherche à concevoir, à discerner tes mondes !  
Je contemple, muet, l'œuvre incommensurable  
Que mes sens imparfaits, à demi-éclairés,  
Mon souvenir confus, mes faiblesses terrestres,  
Ne me permettent pas de bien saisir encore.  
Je suis à Ta recherche, ô Toi, Primordial !  
Car Je me sens perdu dans l'océan immense  
Des tableaux, visions, aspects et phénomènes...  
Mais, comment le serais-je, ici, ou bien ailleurs,  
Puisque tout ce qui vit procède de Toi seul ?  
Toi, que veut retrouver l'homme désemparé,  
Qui n'a pas reconnu encor son propre centre,  
Qui dérive au hasard, cherchant sa Conscience...*

*Par involution, Tu attires à Toi  
La moindre créature ou grain de poussière;  
Par évolution, Tu formes tous les mondes :  
Chacun se manifeste en sa beauté parfaite.  
De même que tel fleuve aux flots tumultueux  
Se hâte pour se fondre au sein de l'océan ----  
Poussés par l'ouragan, des milliers d'insectes  
Réunis en nuée accourent vers la flamme :  
Ainsi dans l'univers, toutes les créatures  
D'un seul et même élan aspirent à Toi seul,  
Et oubliant parfois que Tu donnes la vie,  
Perdent le souvenir de leur identité.*

*Révèle chaque jour à mon âme attentive  
Tes plans et Tes desseins, afin qu'ici sur terre  
Je réalise enfin comment il faut entendre  
Le véritable sens du « sacrifice » humain :  
Partout dans l'univers, le mesquin, médiocre,  
Un jour devient parfait, et du mal sort le bien;  
Le sensuel enfin se spiritualise,  
Ce qui fut inutile, un jour devient fécond,  
A travers l'irréel le réel se révèle  
Et notre véritable, éternelle nature  
Gouverne alors nos sens et nous fait pressentir  
La finale harmonie en l'apparent désordre;  
Ainsi viendra la paix, un jour, à toutes âmes.*

*Des flots de l'océan se poursuivant sans trêve,  
Sur les rives du temps fracassant leur écume,  
J'apprends une leçon sublime sur la vie,  
Dont les flots écumants, d'envie, d'avarice  
S'efforcent, eux aussi, par vagues incessantes  
D'ébranler sans répit mon Etre véritable,  
Mais doivent s'effacer et, vaincus, impuissants,  
Céder au seul pouvoir des aspirations  
Du cœur purifié, de l'âme consciente.  
Ainsi que l'océan, après chaque tourmente,*

*Retrouve son grand calme et sa profonde paix,  
Ainsi, quand l'ignorance et toutes ses révoltes  
Ont épuisé leur fiel ---- l'âme est bénie aussi  
De cette Paix qui est suprême récompense.*

*Purifiée alors, par l'eau, le feu, le sang,  
Elle s'éveille enfin aux rayons du Soleil  
De foi et de savoir, d'amour et de Justice.  
O Paix, inexprimable en toute langue humaine,  
Ton calme est plus puissant que tous les ouragans !  
Ton empire à Jamais l'emporte sur le glaive,  
Et l'amour, le premier parmi Tes attributs,  
Se manifeste en nous par le Respir divin.  
A l'œuvre, sans répit, pour réveiller les cœurs !  
Viens donc, viens sans tarder, ô sainte heure de paix,  
En toi je trouve enfin félicité suprême ! ----*

*Puisse tout être humain aspirer à ce but,  
Vivre cet idéal ---- et régnera la Paix ! ----*

-----  
-----

## IX

### LIBERTÉ SALVATRICE !

*Nous voulons exhaler ton sublime Message  
Et le communiquer, parfait, à tous nos frères.  
Ainsi : consciemment, librement, sans contrainte,  
Chacun aspirera en soi la Connaissance.  
Il appartient à tous, l'unique vrai Savoir,  
Et chacun peut le prendre... et doit le mériter !*

*Parfois, je suis encor pris dans le dualisme  
Qui obscurcit mes sens de ses illusions,  
Mais bientôt luit en moi le Soleil de mon âme,  
Inondant tout mon être, y versant sa clarté.  
Il rappelle à mon cœur qu'en toute éternité  
Sa splendeur y demeure et jamais ne s'éteint,  
Que je suis un en Lui, et Lui en moi, unis !*

*Elève-toi mon âme, au zénith du savoir !  
Puisse l'humanité se réveiller, comprendre  
Ce qu'est la Liberté : de corps, de conscience,  
Comprendre ce que c'est : donner en soi naissance  
Au sauveur Liberté, unique pour chacun,  
Né dans l'individu, conçu dans l'innocence  
D'un corps et d'un cœur purs, et rendant témoignage  
De cette Liberté qui donne paix et joie.*

*Puisse ce nom béni, ce nom de Liberté,  
Aujourd'hui, maintenant, prendre enfin son essor  
Et parcourir le monde et toucher tous les cœurs,  
Rendre à chacun son dû, son vrai droit de naissance,*

*Et conférer à tous, l'héritage éternel.  
Quand l'heure de minuit, l'heure de délivrance  
Viendra sonner, un Jour ---- n'importe le moment,  
Je veux me sentir prêt à saisir, sans regret,  
Les débris sans valeur d'un passé suranné,  
Pour les jeter au feu de mon ardent espoir :  
Que ma flamme d'amour les fonde et les absorbe !*

*Me tenant sur mes pieds, fier et indépendant,  
Je conçois maintenant, en voyant le passé,  
Que je dois l'oublier, ne pas m'y retenir :  
Il ne pourrait m'offrir rien, dorénavant,  
Que les vieux ossements de souvenirs défunts...  
J'accueille avec bonheur ce jour de Liberté;  
Je récite, au matin, mes hymnes, mes louanges  
Dans l'esprit de la Loi d'universel amour.  
Je sais qu'il m'est donné d'exprimer par ma vie  
Le motif pour lequel je suis présent sur terre;  
Je reconnais un droit semblable à tous mes frères  
Qui sont tous, comme moi, un reflet de l'unique  
Soleil universel qui rayonne à jamais.*

*Je ne voilerai plus désormais ma pensée,  
Je ne cacherai plus ma foi sous le boisseau,  
Franchement, bravement, répandrai par le monde  
Justice et vrai savoir, afin que chacun vive.  
Je reconnais à tous le droit d'agir ainsi,  
Je sais : leur lampe aussi, si faible maintenant,  
Demain éclairera, et rendra témoignage  
De la Loi qui régit les êtres et les mondes.*

*Déjà ce grand Message est pressenti partout,  
Erreurs, iniquités tombent à son approche,  
Car tous individus qui respirent sur terre  
L'aspirent, ce Message apportant le salut,  
Qui emplit tous les cœurs d'espoir, paix, vérité,  
Jusqu'à ce que l'Amour règne en souverain maître.*

*L'esprit de liberté est l'aiguillon puissant  
Qui pousse de l'avant par Amour et Sagesse  
Tous ses hérauts, les purs, les seuls, les véritables :  
Dont bonne volonté et travail incessant  
Finalement vaincront tous obstacles et maux.  
Hâte le Jour et l'heure où Ton avènement  
Nous permettra de vivre en Toi, ô Liberté !*

*Puisse tout être humain aspirer à ce but,  
Vivre selon la Loi ---- et régnera la paix !*

-----  
-----

## X

### AMOUR UNIVERSEL !

*Toi qui es le premier des attributs divins,  
Qui peut Te concevoir, si ce n'est l'âme humaine  
Se réveillant enfin, reprenant conscience ?  
Car, pénétré de Toi, l'Etre fait sacrifice  
Du mort, de l'inutile, à ce qui est vivant. ----  
De même que la nuit se sacrifie au jour,  
Et le jour à la nuit, et l'été à l'hiver,  
Et l'hiver à l'été, sans arrêt ni retour,  
Ainsi, de sphère en sphère entraîné sans répit,  
Le vent s'en va, revient, sans jamais se lasser;  
Il vient, puis il repart, ainsi que nos pensées,  
Qui vont, pour revenir plus belles et plus pures;  
Et si nous acceptons les opportunités  
Et possibilités qui s'offrent constamment  
A notre activité, si nous savons les voir,  
La Paix viendra en nous, qui aurons su choisir  
L'unique Liberté : qui vit au fond du cœur. ----*

*Mon âme, écoute donc l'écho des trois principes,  
Liés à tout jamais, indissolublement :  
Pensée, et puis Parole, et encore Action,  
Dont le langage est clair, est net, irréfutable.  
De tous les malheureux, égarés et coupables,  
Ou humbles, indigents, ou hautains, opulents,  
Souviens-toi donc, mon cœur, de tous et de chacun,*

*A vivre, ils ont chacun un droit égal au tien !  
Tout Etre humain ici, naît de source identique,  
Le jour où il aspire en lui le premier souffle !  
Le jour où il repart, rend le dernier soupir,  
Il rend son corps mortel au règne élémental.  
Du premier au dernier, chaque jour de sa vie  
Appartient au Pouvoir qui voile le passé,  
Laissant voir l'avenir à travers un nuage  
Qui peut être écarté, même dès à présent,  
Par celui qui poursuit, fidèle, le chemin  
Qui mène au but final : Conscience absolue.*

*Faisons en sorte, donc, que les biens amassés  
Par notre volonté, ou d'autres circonstances,  
Servent toujours des buts féconds et bienfaisants.  
Intacte doit rester l'âme individuelle,  
Mais toujours chacun doit transmettre à son prochain  
Ce que lui est venu de cette grande source  
Qui confère à chacun ce qu'il possède ici.  
Nos actes de justice et d'amour véritable  
Ne seront pas payés en argent de ce monde !  
Leur récompense et but est la divine Paix  
Qui pour le cœur vaut plus que tout l'or de la terre.*

*De même que l'esprit, et l'âme, enfin le corps,*

*Sont un, lorsque compris sous le jour du Principe  
Qui reste l'origine et la raison finale  
De toute activité, de tous projets, espoirs,  
Qui donne, impartial, tous bienfaits et trésors ----  
Ainsi tous sont égaux en droit, dès la naissance,  
Qui respirent ici le souffle de la vie.  
Ceci est clair pour qui comprend : « Dieu et Amour »,  
Et celui qui demeure en cette vérité,  
Demeure en Dieu, et Dieu en lui, à tout jamais ! ----*

*Chaque saison produit à son tour ses espèces,  
Parle sa propre langue, et cependant, jamais  
Ne désire, n'attend la moindre récompense.  
Comprenons la leçon profonde, universelle,  
Du dualisme en tout ce qui vit sur la terre.  
D'abord, tout manifeste un égoïsme étroit,  
Ne connaît, ne poursuit que son seul intérêt,  
Dans un état confus de semi-conscience,  
Jusqu'au jour où l'esprit d'universel Amour  
S'éveille enfin au cœur et conduit la raison.  
L'Harmonie, aussitôt, manifeste au grand Jour  
De la réalité le divin « nouveau né » :  
Progrès universel... lorsqu'individuel.  
Ecoute donc, mon cœur, la voix de la Sagesse,  
Apprends à exercer les attributs divins :  
L'Amour est le plus grand, et son Respir anime  
Chaque Etre, en le poussant dans les voies infinies  
De l'éternel Progrès, aujourd'hui à toujours. ----*

*Puisse tout être humain aspirer à ce but,  
Vivre selon la Loi ---- et régnera la paix !*

-----  
-----

## XI

### SAVOIR UNIVERSEL !

*Vers qui lever les yeux, à qui donc rendre grâces ?  
Puisque bienfaits sans nom et richesses sans bornes  
Existent en moi-même, autant et plus qu'ailleurs ?  
Puisqu'en mon cœur existe, au plus profond de moi,  
Le Principe divin !... bien que je sois encore  
Trop peu sage pour voir l'Ego dans tous les cœurs,  
Qui pourtant reste source et centre et fin de tout  
Ce qui vit ici-bas, et qui semble imparfait.  
Mais ces illusions bientôt s'évanouissent  
Quand je sais écouter en moi ce qu'y murmure  
La douce voix du cœur, inconcevable aux sens.  
Tout devient clair alors, j'ai la paix en mon âme  
Et je m'éveille enfin aux règnes inconnus,  
Autrefois ténébreux, et maintenant limpides,  
Demain; toujours plus clairs ! Mes yeux s'ouvrent enfin,  
Un jour, j'apercevrai avec les yeux de l'âme  
Mon véritable Moi, joyau indescriptible.*

*Depuis longtemps J'étais avide de savoir,  
Je calme enfin ma soif aux sources éternelles.  
Soulagé de tous maux, souffrances et misères,  
Naissance et puis trépas, des soucis du vieil âge,  
Je participe enfin à la splendeur de l'Etre  
Du Principe immortel qui vit en mon tréfonds,  
Au delà des remous et bruits de l'existence.  
Me comprenant enfin, j'évite toute erreur  
Et je me sens rendu à cet d'état de paix  
Qui jamais ne fini, qui ne saurait passer.  
Affranchi des tourments de la peur et du doute,  
Je reste toujours fort, conscient de mon but,  
Je veux agir selon ce que me dicte, en moi,  
La Voix qui me conduit toujours si je l'écoute.*

*Puisse tout être humain aspirer à ce but,  
Vivre selon la Loi ---- et régnera la Paix !*

-----  
-----

## XII

IL FAIT CLAIR DURANT MES JOURS :  
POUR MOI, JAMAIS PLUS DE NUIT !...

*Chaque jour, je m'interroge :  
Tous mes actes, sont-ils droits,  
Selon la voix de mon cœur,  
Selon la loi de Justice ?  
Mon travail le plus modeste,  
Montre-t-il ma vraie nature,  
Et mes œuvres équitables  
La franchise de mon cœur ?*

*Mes efforts vont-ils aux humbles,  
A qui souffre, à qui peine ?  
Vois-je mon propre reflet  
Dans la moindre créature,  
Comme aussi, dans mon prochain ?  
Ai-je de la bienveillance,  
De l'amour pour tous les peuples,  
Sais-je voir le bien en tous ?*

*Suis-je un chevalier du droit,  
Sachant lutter pour mes frères,  
Suis-je prêt à consacrer  
A leur bien toute ma vie ?  
Ma force, mon énergie,  
Sert-elle à l'avènement  
D'une humanité meilleure,*

*D'un édifice abritant  
L'ennemi, comme l'ami ?*

*Sais-je que c'est illusoire,  
Que c'est me tromper moi-même :  
Que suivre mon égoïsme,  
Vouloir vivre pour moi seul ?  
Ai-je compris la leçon,  
Qu'Esaiï-Jacob, c'est moi :  
Conditions de dualisme,  
Qui troublèrent mes recherches  
Dans la nuit, vers la clarté ?*

*Quand je sais en quoi consiste  
Mon devoir le plus sacré;  
Quand je sais quel est mon rôle,  
L'œuvre qui m'incombe ici;  
Quand je sais, toute misère  
Fuira, si je suis fidèle;  
Quand je sais, l'appel d'amour  
Ne m'a pas touché en Vain;  
Quand je sais, erreurs et fautes,  
Toutes pourrai racheter;  
Quand je sais, aucune d'elles  
Un jour ne subsistera;  
Quand je sais, il m'est possible,  
En chacun, de Voir le bien;  
Quand je sais, tous mes efforts  
Me donneront plénitude,  
Quand je sais, c'est mon honneur,  
De créer et de produire;*

*Quand je sais, envers moi-même,  
C'est le premier des devoirs,  
D'aimer, jamais de haïr...*

*Alors, j'ai le vrai bonheur,  
Je connais la paix sur terre !  
La plus humble des clochettes  
Devient musique du ciel.  
Tout m'est devenu sublime,  
Parce que, moi ---- plus vivant !  
De mes yeux d'enfant candide  
Je fixerai le soleil;  
En tout lieu, de la nature  
Je lirai le Livre ouvert,  
Plus de peines, de souffrances,  
Plus d'épreuves, plus d'erreurs !  
Tout l'ancien sera passé ----  
Terre et ciel renouvelés !*

*Puisse tout être aspirer  
A vivre cet idéal ----  
Enfin régnera l'Amour !*

-----  
-----

OFFRANDE SUR LE SOUFFLE  
D'après le Zend-Avesta

*C'est toi, Souffle universel,  
Qui est source de tout bien,  
Qui prodigues tous bienfaits !  
Tu es l'esprit en tout être,  
C'est par toi que vit, respire,  
Toute créature au monde.  
Tu donnes la plénitude  
De pouvoir, de forces vives  
A ceux qui, fidèlement,  
A Te cultiver s'exercent.*

*Tu les rends forts, courageux,  
Vainqueurs des assauts du mal,  
Tu es le secours suprême  
Qui jamais ne fait défaut  
Dans la pire adversité.  
Viens à moi, Souffle, Respir !  
Soutiens-moi, viens m'inspirer,  
Réveille en moi le savoir,  
La clarté, l'intelligence,  
Les vrais vouloir et pouvoir,  
Illumine mon foyer !*

*C'est par toi qu'agit en nous  
L'Esprit créateur fécond  
Qui pourvoit à la croissance  
De la création utile,  
Qui permet que la Justice  
L'emporte sur l'adversaire.  
Tu exprimes le pouvoir  
De l'esprit du bien sur terre.  
Ainsi fit Anyahita  
Chez les peuples de l'Iran,  
Invoquant avec ferveur  
Tous les dons et les pouvoirs  
Que confère ta pratique;  
Elle en devint témoignage,  
Vivant exemple incarné.*

*Et, comme elle, nous offrons  
Le meilleur des « sacrifices » :  
Notre souffle sain et pur,  
Nos prières et nos chants  
Bienfaisants et salutaires,  
Qui réveillent en chaque être  
Tous dons, forces, facultés,  
Pouvoirs, talents, aptitudes.  
Tu es Coupe des Eaux-Vives  
Et Fontaine de Jouvence  
Infinie, inépuisable;  
Ton pouvoir nous célébrons  
Par nos chants et nos louanges.*

*C'est leur souffle qu'exercèrent  
Tous les guides en Iran,  
Sur le mont Bérézaiti,  
Riche en sources, en cultures.  
C'est par lui que la victoire,  
Le succès leur fut donné.  
Le très noble roi Yima  
Te pria avec ferveur :  
« Fais-moi devenir, Respir !  
Plein de force et de sagesse,  
Toujours meilleur, plus parfait,  
Un chef rayonnant et pur.  
Fais que tous, dans mon royaume,  
Ignorent la maladie,  
La vieillesse, la souffrance,  
Connaissent bonheur et paix !  
Fais que jamais ne tarissent  
Les sources et les cours d'eau,  
Que les champs ne se dessèchent,  
Pour que jamais ne nous manque  
Le pain, notre subsistance ! »*

*Son désir fut exaucé,  
Car son règne fut exempt  
De tous maux, épidémies,  
Pauvreté, souffrance, envie.  
Ainsi, tout-puissant Respir,  
Nous célébrons tes pouvoirs,  
Nous offrons, d'un souffle pur :  
Véritable sacrifice,  
Nos prières embaumées,  
D'un cœur pur, avec ferveur.  
Tu es Coupe des Eaux-Vives  
Et Fontaine de Jouvence  
Infinie, intarissable !  
Gloire, honneur à tes vertus,  
Aux pouvoirs que tu confères  
A celui qui te cultive  
D'un cœur pur, avec ferveur.*

*Oui, c'est toi que cultivèrent  
Tous les héros de l'Iran,  
Maîtres, guides et sauveurs,  
C'est en toi qu'ils ont puisé  
Leur savoir et leur pouvoir;  
Et c'est ainsi, grâce à toi,  
Qu'ils ont réussi à vaincre  
Les assauts de l'adversaire.  
C'est toi qui les Inspiras,  
Qui leur donnas foi, courage,  
Confiance inébranlable.*

*C'est leur souffle qu'exercèrent  
Les femmes, les sages mères  
Qui vécurent en Iran,  
Afin d'obtenir des corps*

*Sains et purs, harmonieux,  
Capables de mettre au monde  
Des enfants pleins de santé.  
C'est leur souffle qu'exercèrent  
En Iran les jeunes filles,  
Afin de se préparer,  
Dans l'espoir de mériter  
De partager le destin  
De nobles époux loyaux.  
Grâce à toi, puissant Respir,  
Leurs vœux se réalisèrent.*

*C'est pourquoi nous célébrons  
Les vertus et les pouvoirs  
Et les dons que tu confères.  
Nous t'offrons, d'un souffle pur,  
L'unique vrai sacrifice :  
Des prières embaumées  
Et des chants harmonieux.  
Tu es Coupe des Eaux-Vives  
Et Fontaine de Jouvence.  
Tu donnes la Connaissance,  
Viens nous éclairer, confère  
Inspiration, lumière  
A nos cœurs purifiés.*

*(Le Souffle répond)  
Je m'appelle, ô Zoroastre,  
« Respir » pouvoir des pouvoirs  
Qui anime tous les êtres,  
Ceux utile, bienfaisants,  
Comme aussi les malfaisants.  
Je suis celui qui Inspire,  
Car j'anime l'un et l'autre :  
L'être bon ---- et le moins bon.  
Egalement on me nomme :  
« Vainqueur », car finalement  
C'est moi toujours qui l'emporte;  
« Bienfaisant » : c'est moi qui crée  
Tout ce qui est pur, fécond,  
Tous bienfaits des Immortels;  
« Qui active, qui modère,  
« Qui renverse, qui relève,  
« Qui embrase, qui apaise » ----*

*C'est moi qui fais parvenir  
Au but auquel il aspire,  
Tout chercheur de vérité,  
Moi, qui le fais devenir  
Résolu, plein de courage,  
Résistant, inébranlable,  
Fort, solide, vigoureux,  
Vainqueur de l'adversité,  
Perspicace, clairvoyant,  
Ingénieux, intelligent,  
Aux sens aiguisés et fins,*

*Plein de force, de clarté.  
Ainsi devient qui m'exerce,  
Car j'accorde tous bienfaits.  
Je suis le pouvoir suprême,  
Guérisseur, seul vrai sauveur,  
Suprême « Consolateur ».*

*Lorsque seul, abandonné,  
Tu seras dans la détresse,  
Amer, doutant de toi-même,  
Faible, souffrant, sans appui,  
De moi, si tu te souviens,  
Le secours tu recevras !*

*(Zoroastre conclut)  
Donc, le seul vrai sacrifice  
Et l'offrande véritable  
Qui permettent d'honorer  
Ton pouvoir illimité,  
De recevoir, en retour,  
Tes bienfaits inépuisables,  
C'est de toujours RESPIRER !  
J'ai compris, je sais enfin  
Qui respire à pleins poumons  
Acquiert large poitrine,  
Devient maître de lui-même,  
De ses possibilités,  
Gagne un pas souple, léger,  
Semble voler, sans fatigue,  
Prend un essor infini.*

*(Le Souffle reprend)  
Tu exhaleras l'offrande  
De ton souffle, au point du jour  
Chaque matin, dès l'aurore,  
Tu diras, tu chanteras,  
Sur le rythme de ton cœur,  
Prières et mélodies  
Qui t'apporteront secours,  
Vrai salut et guérison.  
Nul ne pourra plus te nuire,  
Tu banniras l'influence  
De tous êtres malfaisants,  
Tu remporteras victoire :  
Tu sauras te conquérir,  
Redeviendras ton Seigneur.*

*C'est ce pouvoir que tu donnes,  
Respir, Souffle, Esprit fécond,  
Que nous voulons mériter  
Par ce seul vrai sacrifice,  
Seule offrande véritable :  
Des prières salutaires,  
Dites sur un souffle pur ----  
Souffle ranimant nos forces,  
Nous apportant guérison,*

*Connaissance sans limites,  
Amour, plénitude et paix,  
Tu es Coupe des Eaux-Vives  
Et Fontaine de Jouvence,  
infinie, intarissable,  
Ton pouvoir est avec nous  
Jusqu'en toute éternité !*

-----  
-----

PLÉNITUDE \*  
D'après le Zend-Avesta

*Célébrons chaque jour la plénitude et gloire,  
Le nimbe radieux de l'Etre conscient :  
Source de force et vie, en tout individu !*

*Tu guéris les humains, et tu les rends meilleur.  
Vieillesse et maladie, infirmité le cèdent,  
Tu donnes ton appui à tout régénéré.  
Les hommes ici-bas, renaissent à nouveau  
Quand tu leur donnes vie et jeunesse et vigueur,  
C'est toi, le bouclier des Justes et des Droits.  
Tu rends invulnérable à tout mal et malheur,  
Tu protèges le bien, bannis l'adversité,  
Tu fais s'évanouir toute pensée impure,  
Fais revivre en chacun la confiance en soi.*

*Aux chefs victorieux, comme au héros Yima,  
Qui dompta le dragon, à Zoroastre aussi,  
C'est toi qui as donné splendeur et dignité,  
Ainsi, nous te louons, précieuse auréole,  
Vêtement radieux d'un corps régénéré,  
Rayonnement fécond, parure de l'esprit,  
Nous voulons te puiser dans les sources profondes  
Qui dispensent la vie, et qui la renouvellent;*

*Nous qui te vénérons, voulons te cultiver,  
Recevoir en retour, pour notre récompense,  
Tous talents, facultés, tous dons spirituels !  
Rayonnement divin, clarté insurpassable,  
C'est toi qui nous unis à l'Etre universel,  
A tous les Immortels : génies tutélaires,  
Invisibles pouvoirs directeurs, protecteurs.  
Tu nous permets d'atteindre, un jour, à notre but :  
Devenir conscient de l'un et l'autre monde !*

*Toi, trésor sans pareil de tous les peuples blancs,  
Tu nous permets de vaincre et d'écarter le mal,  
De maîtriser nos sens, d'avoir la paix du cœur !  
Lorsque les peuples noirs voulurent usurper  
Ton pouvoir, réservé à la race des Blancs,  
Cela ne put se faire, et leur assaut fut vain,  
Car toi, tu appartiens aux peuples de sang pur.  
Les hordes au teint noir, dont le sang est mêlé,*

*Ne peuvent t'acquérir, joyau des peuples clairs !  
Et devant toi se cache et s'enfuit en rampant  
Tout être inférieur, tout esprit subalterne,  
Mais tu conduis les purs à l'immortalité,  
Toi, gage précieux, signe de Renaissance !*

*Rayonnement puissant des Princes de la Paix,  
Tu sauves, ennoblis, transformes les humains :  
En les affranchissant de tous maux et souffrances.  
C'est ton pouvoir, un jour, qui réveillera l'âme  
De tous individus assoupis, indolents,  
Enfouis sous l'ignorance et dans l'impureté;  
Tu banniras enfin le dragon séculaire,  
Et ce sera la paix pour tous les êtres purs !*

*Célébrons chaque jour la splendeur ineffable,  
Le nimbe radieux : vêtement rayonnant  
D'un corps régénéré, d'une âme consciente.  
Nous voulons te puiser aux sources éternelles  
Qui dispensent la vie, et qui la renouvellent.  
Nous qui te vénérons, voulons te cultiver,  
Recevoir en retour pour notre récompense,  
Tous talents, facultés, tous dons spirituels !*

*\* Houaréna (en grec : plérōma), rayonnement de l'être régénéré.*

-----  
-----

#### ANYAHITA \*

D'après le Zend-Avesta, Yasht 5

*C'est toi, Anyahita, image incomparable  
De noblesse et d'amour, de pureté parfaite,  
Que nous glorifions par nos chants de louange,  
Car c'est toi qui fais naître en nous la soif ardente  
De pureté, justice et noblesse et beauté !  
Tu accordes succès à nos actes loyaux,  
Et tu donnes la paix à nos cœurs, nos foyers.  
Tu réveilles nos dons, nos talents ignorés,  
Tu bénis nos travaux, rends fécondes nos terres,  
Rends parfaite la source, en l'homme et en la femme,  
Des Eaux-Vives qui sont Fontaine de Jouvence.  
Tu donnes la santé aux mères, et la force  
De mettre sans douleur au monde, et avec joie,  
De beaux enfants parfaits : sains, forts et bien doués.*

*Où tu es en honneur, tes dons et qualités,  
Ta pureté parfaite, où la noblesse règne,  
Là s'écoulent les Eaux limpides, bienfaisantes,  
Qui fécondent la terre, au loin, au haut des monts,  
Aux rivages lointains du puissant océan,  
Apportant aux humains santé, force et bonheur,  
Produisant des fruits purs, des plantes salutaires :  
Ambrosie et nectar pour tous les Immortels.  
Tes Eaux, dont les bienfaits valent tous les trésors  
Des herbes et des fruits des forêts et des champs,*

*Font fuir la maladie et la pensée impure.*

*Nous louons hautement ton pouvoir lumineux,  
Ta splendeur, ta sagesse et bonté et beauté,  
Et nous accomplissons à la face du monde  
Le seul vrai sacrifice, et seul vraiment fécond :  
D'un cœur pur et fervent nous chantons notre offrande !  
A toi sacrifiait, autrefois en Iran,  
Qui voulait s'adresser à Mazda, l'infini :  
Il t'offrait, d'un cœur pur, des louanges sonores,  
Cantiques glorieux et hymnes pleins de foi.  
A toi sacrifia le roi victorieux,  
Tout puissant, pur et sain, parfait et sans reproche :  
Le noble roi Yima, sur les monts du salut,  
Et tu lui accordas la force et la clémence.  
Son peuple tu bénis de paix et d'abondance,  
De force et de beauté, de santé, de jeunesse,  
Et tu lui accordas des enfants sains, parfaits.*

*Le dragon malfaisant, l'ennemi séculaire,  
Essaya, lui aussi, d'obtenir ton appui,  
Mais tu lui refusas toute aide pour ses plans.  
Tous héros, tous sauveurs, à toi sacrifiaient,  
Tous maîtres et vrais chefs, autrefois en Iran,  
Et tu leur accordas la force et la victoire  
Sur tous les malfaisants despotes et sorciers,  
Qui tentaient d'asservir les peuples sous leur joug,  
Qui voulaient opprimer, dépouiller sans merci,  
Les humbles travailleurs, probes, laborieux.*

*Tu apportes à tous la liberté, la paix,  
Et tu bénis tous ceux qui, dignes, font effort.  
Ton pouvoir est celui des Princes de la Paix :  
Tu viens leur conférer, et la pensée limpide,  
Et la parole ailée, et aussi le pouvoir  
De guérir, de sauver, d'éduquer leur prochain,  
Tu donnes la clarté à leurs sens, facultés,  
Tu leur fais deviner les plans de l'adversaire,  
Leur permettant ainsi de vaincre par avance.  
Tu viens leur accorder victoire dans la lutte  
Contre les potentats ignorants, tyranniques,  
Tous ces fléaux des peuples, despotes et faux-prêtres.  
Pour vaincre, anéantir les plans de l'adversaire,  
Tu viens leur accorder foi, savoir et courage.*

*Nous estimons très haut le pouvoir que tu donnes,  
Ta splendeur, ta sagesse et bonté et beauté,  
Et nous venons t'offrir à la face du monde  
Le seul vrai sacrifice, et seul vraiment fécond :  
D'un cœur pur et fervent, nous chantons notre offrande !*

\* Personnification de pureté, fécondité.

## LE LIVRE DES RESPIRATIONS \*

*Après être devenu pur,  
Tu pénétreras dans le ciel !  
Tu as été purifié  
Par les déesses de Justice,  
Tu as été purifié  
D'abord, dans le règne de Seb,  
Et puis, dans le règne de Shou.  
Tu vois en face le Soleil,  
Tu aperçois Atoum, le soir,  
Ammon se tient auprès de toi,  
Afin de te donner le souffle,  
Et Phtah, pour rénover ton corps.*

*Sache: ton âme est immortelle !  
Tu es appelé à renaître,  
Tu ne seras point repoussé  
Ni de ce monde, ni de l'autre;  
Car tu seras transfiguré  
En la présence du Soleil;  
Ton âme vit à tout jamais.  
Auprès d'Ammon tu revivras,  
Tu seras ranimé un jour,  
Tu respireras à jamais,  
L'accès du ciel inférieur  
Ne te sera point refusé,  
Thot, deux fois grand, t'assistera,  
Maître puissant de Sésenna.*

*« Livre des Respirations »  
Est le nom de l'œuvre Immortelle,  
Rédigée à ton intention !  
Ton âme respire à jamais,  
Et ton corps est renouvelé  
Parmi les vivants sur la terre;  
Tu es divinisé, compté  
Parmi les âmes des divins !  
Oui, ton cœur est le cœur de Rah,  
Ses membres sont tes propres membres,  
Tu vivras éternellement !*

*Chaque matin, à ton réveil,  
Tu vois les rayons du soleil,  
Ammon vient t'apporter le souffle,  
Afin qu'en respirant, tu sortes  
De ton sépulcre, du sommeil !  
Tu vis sur terre d'heureux jours,  
Le « Livre qui traite du Souffle »,  
Que Thot a rédigé pour toi,  
Est ton appui, ton vrai soutien.  
Chaque jour il te rend la force,  
Et c'est par lui que tu respires.  
Tes yeux voient les rayons du disque.  
La Vérité, par Osiris  
Un jour te sera révélée.*

*Les signes de ton origine  
Demeurent gravés sur ton corps.  
Horus, défenseur de son Père,  
Sera ton protecteur partout,  
Il sanctifiera ton âme  
Avec les âmes des divins,  
L'âme de Rah, l'âme de Shou,  
Gonflent ton cœur de doux soupirs.*

*En ce lieu que tu as choisi,  
Tu vis, car ton âme respire,  
Puisque tu vis en Osiris.  
Tu parais dans un corps parfait,  
Harmonieux, plaisant à l'œil;  
Tu es bien préparé pour vivre,  
Et ta santé reste parfaite;  
Tu vis et respires sans crainte,  
Le Soleil rayonne pour toi,  
Et, tout pareil à Osiris,  
Tu respires par ses rayons,  
Tu vis par sa force et puissance.  
C'est Ammon-Rah qui te fait vivre,  
Le Livre qui traite du Souffle,  
Te guide, te soutient, t'éclaire.*

*C'est ainsi que les dieux parlèrent :  
Qu'on ouvre tout grands les portails.  
Ceux qui donnent accès au ciel !  
Qu'il soit reçu au Kher-néter,  
Afin qu'il vive à tout jamais.  
Il s'est construit une demeure  
Au Kher-néter, et Osiris  
Alors, l'en a récompensé.  
Ce Livre, qui est fait pour lui,  
Il l'a reçu pour le garder :  
Toujours penser à respirer...*

*O vous, qui demeurez au ciel,  
Ecoutez la voix d'Osiris :  
De vous il a pu s'approcher,  
Il ne présente nulle tache;  
D'aucun péché, d'aucun défaut,  
Il ne saurait être accusé.  
Il vit selon la Vérité,  
Les dieux sont satisfaits de lui,  
Ils ont approuvé tous ses actes.  
Aux affamés, il a donné  
Du pain, de l'eau aux assoiffés,  
Il a vêtu les indigents,  
Aux dieux il a fait ses offrandes,  
Aux Immortels, ses sacrifices.  
Devant aucun dieu, on n'a pu  
Porter contre lui témoignage.*

*Qu'il vienne donc, qu'il entre au ciel,  
Et qu'il n'en soit point repoussé !  
Qu'il serve Osiris, et les autres  
Divinités de l'au-delà,  
Car il est, parmi les fidèles,  
Justifié, sans nul reproche.  
Qu'il vive, que son âme vive !  
Qu'il accède à tout lieu choisi,  
Puisqu'il a reçu pour son bien  
Ce « Livre qui traite du Souffle »,  
Qui lui permettra d'accomplir  
Toutes les transformations,  
Dans le royaume d'Amenti.  
Que son âme aille où bon lui semble,  
Qu'il vive en toute éternité ! ----*

*Et ainsi donc, il est conduit  
Au loin, dans l'univers immense,  
Après avoir repris son cœur...  
Il garde, en compagnon fidèle,  
Son Livre, toujours près de lui,  
Qui est gravé sur les deux faces,  
Et placé tout contre son cœur.  
Ce Livre fut écrit pour lui :  
Il est élu pour respirer  
Avec les âmes immortelles,  
Maintenant ---- en éternité !...*

\* Texte égyptien, symbolisant la « renaissance » de l'individu à la vie consciente, grâce au pouvoir du Souffle.

-----  
-----

#### ODE GNOSTIQUE \*

*A l'époque où j'étais enfant dans le royaume  
De mon Père, au milieu de la splendeur des miens,  
Mes parents, d'Orient, m'envoyèrent un jour  
Vers un lointain pays, après m'avoir donné  
Un lot de leurs trésors : précieux viatique,  
D'incalculable prix, si léger cependant,  
Que je pus le porter sur moi, tout seul, sans aide :  
De l'or fin de Guéler, de l'argent de Ganzak,  
Et de la calcédoine apportée de l'Inde,  
Opales aux tons clairs, du pays de Kousan. ----*

*Une ceinture aussi, mes parents me remirent,  
Faites de diamants plus durs que l'airain pur.  
Mais, hélas ! on m'ôta cet habit rayonnant  
Dont leur amour pour moi, un jour, m'avait pourvu.  
On m'enleva aussi mon beau manteau de pourpre,  
Après quoi, mes parents, avant de me quitter,  
Signèrent avec moi un pacte solennel  
Que je gardai gravé au tréfonds de mon cœur :  
« Descends jusqu'en Egypte, afin d'en rapporter*

*La PERLE qui repose au fond de l'eau, auprès  
Du terrible serpent venimeux qui la garde.  
Quand tu l'apporteras, tu auras droit de prendre  
Ton habit rayonnant et ton manteau de pourpre,  
Et tu hériteras de tout notre royaume,  
Avec notre second, ton frère et ton prochain. » ----*

*Je partis en voyage, et je me dirigeai  
Vers l'occident, conduit par deux Guides fidèles,  
Car le chemin était non sans difficultés,  
Ni sans dangers pour moi, qui étais jeune encor.  
Traversant le pays de Maisan, la ville  
Où va se réunir la tourbe des marchands,  
Je pénétrai plus loin au pays de Babel,  
Dans les murs de Sarboug, et rejoignis l'Egypte,  
Où mes guides alors, tous deux m'abandonnèrent.  
J'allai tout droit au but : vers le Serpent perfide.  
Pour lui ravir la Perle, et remplir ma mission,  
Lorsque je le verrais engourdi de sommeil.  
Je m'installai non loin de là, dans un abri  
Où j'étais solitaire, un inconnu pour tous...*

*Là j'appris à connaître un bel adolescent  
Arrivé d'Orient aussi, un gentilhomme,  
Plein de noblesse, et qui m'était apparenté.  
Il vint me visiter, il devint mon ami.  
Je pus lui confier le but de mon voyage.  
Il me mit aussitôt en garde, avec bonté,  
Contre l'Egypte entière et tous ses habitants,  
Contre tous les dangers de leur contact impur.  
Alors, pour endormir leur crainte et méfiance  
Envers moi, qui n'étais pas un de leurs complices,  
Mais arrivé ici pour conquérir la Perle, ----  
Pour empêcher aussi, que le Serpent ne fût  
Excité contre moi par quelque jalousie,  
Je m'habillai comme eux, imitai leurs coutumes.*

*Mais, ayant découvert que j'étais un intrus,  
Ils firent maints efforts, me tendirent leurs pièges,  
M'offrant des aliments, boissons en abondance.  
Moi, oubliant bientôt que j'étais « fils de roi »,  
Je me mis à servir leur roi usurpateur,  
Oubliant tout, jusqu'à la Perle pour laquelle  
J'étais parti un jour, et venu jusqu'ici !  
Et par le poids de leur impure nourriture  
Je m'assoupis bientôt dans un profond sommeil...  
Tout ceci, mes parents l'apprirent sans retard,  
Et, voyant le danger, vivement s'affligèrent...  
Ils firent convoquer tous les chefs du royaume,  
Les princes de Parthau, tous les rois d'Orient.  
Mon rappel, mon retour, aussitôt décidé,  
Il me fut envoyé un document signé  
Des grands de mon royaume et de tous mes égaux :*

*« Salut de la part de ton Père, roi des rois,  
Et de ta Mère, aussi, reine de l'Orient,*

*Et de ton frère, encor, qui est notre second,  
A toi, ô notre fils en Egypte, salut !  
Réveille-toi enfin, sors donc de ton sommeil !  
Viens prendre connaissance, enfin, de ce Message,  
Souviens toi que tu es « fils de roi » ! Rends-toi compte  
De ton état déchu, ta condition d'esclave !  
Souviens toi que c'est pour reconquérir la Perle  
Que tu étais parti pour le pays d'Egypte !  
Souviens-toi que tu dois, un jour, dans ton royaume,  
Revêtir ton habit et ton manteau de pourpre.  
Et inscrire ton nom au Livre des élus,  
Pour hériter alors de tout notre royaume  
Et monter sur le trône, réuni à ton frère, » ----*

*Malgré les malveillants, les démons de Sarboug,  
De sa main, le Roi mit son sceau sur la missive,  
Qui alors prit son vol sous la forme d'un aigle  
Et vola jusqu'à moi, pour devenir parole;  
Au pur son de sa voix je m'éveillai soudain,  
Libéré aussitôt de mon vil cauchemar.  
Je pus saisir la lettre, et la tins embrassée,  
Puis j'en rompis les sceaux; j'y lus ce qui était  
Gravé depuis longtemps au tréfonds de mon cœur.  
Je me souvins ainsi que j'étais « fils de roi »,  
A quel noble devoir m'obligeait ma noblesse,  
Et je me rappelai la Perle pour laquelle  
J'étais venu ici dans ce lointain pays.  
J'entrepris aussitôt de dompter le Serpent :  
Bien qu'il vomit sur moi, venin, terreur, colère,  
Je l'endormis enfin en prononçant sur lui  
Le nom de mes parents, là-bas dans mon royaume,  
Et ainsi, réussis à ressaisir la Perle ! ----*

*Alors m'en retournai, me hâtant de rejoindre,  
Sans jamais m'arrêter, la Maison de mon Père.  
Après m'être défait de mon habit souillé,  
Je repris le chemin qui conduit au pays  
Où brille la clarté de toute connaissance.  
Et voici, je revis, tout au long du chemin,  
Le Message venu me trouver en Egypte,  
Sa voix si bien connue et sa clarté fidèle  
Enchantèrent ma route, et son reflet brilla  
Sans cesse à mon regard. Son appel conduisit  
Mes pas encor craintifs, et son amour constant  
M'entraîna chaque jour, jusqu'au but du voyage. ----*

*Je poursuivis ma route en traversant Sarboug  
Laisant Babel à gauche, et gagnant Maïsan,  
Où je repris enfin mon vêtement brillant,  
Que mes parents m'avaient, des hauteurs d'Hyrkanie,  
Envoyé jusque là, pour que je m'en vêtisse :  
Ce vêtement si pur, que j'avais déposé  
Un jour, et mon manteau de pourpre, qui le couvre,  
Ceci me fut remis par leurs trésoriers  
En qui ils avaient mis toute leur confiance;  
Mais au premier instant je ne me souvins pas*

*Du rang que m'assignait mon habit\*\* rayonnant,  
L'ayant abandonné autrefois, tout enfant,  
Alors que je vivais près de mon Père aimé. ----*

*Or, lorsque je revis mon habit précieux,  
Il me parut que son aspect était semblable  
A un miroir fidèle, et qu'il me reflétait :  
Car je me vis, moi-même, entièrement en lui,  
Et le vis tout entier reflété en moi-même...  
Nous étions distincts, et cependant unis  
Dans une même forme, et joints intimement.  
Je reconnus aussi les deux trésoriers  
Comme étant des parents, car ils portaient tous deux  
Ce même sceau royal du Père qui rendit  
A son enfant prodigue égaré dans le monde,  
Son vêtement d'honneur, son manteau rayonnant.  
Gage de plénitude et signe d'abondance. ----*

*Mon habit scintillant, orné de perles fines,  
Parsemé de béryls, d'or pur, de calcédoines,  
Et d'opales sans nombre aux reflets enchanteurs,  
De sardoines aussi, aux tons multicolores,  
Enrichi, ci et là, de précieux saphirs,  
De rares diamants, rutilants, fulgurants,  
Rayonnant de splendeurs d'origine céleste,  
Où l'image du Roi des rois était visible  
En tous endroits, si belle et bien reconnaissable;  
Et j'entendis aussi frémir les flots croissants  
De ma Gnôse : de ma Connaissance divine,  
Le bruissement ailé de l'esprit enfin proche.  
J'entendis un doux son qui semblait me parler,  
Et je perçus alors les pures mélodies  
Qui semblaient de mon cœur ému monter à flots,  
Et en prêtant l'oreille avec ravissement,  
Je l'entendis soudain murmurer en un souffle :*

*« J'appartiendrai toujours au serviteur fidèle  
Rempli d'empressement, de volonté, d'ardeur.  
C'est pour lui qu'autrefois je fus créé, tissé,  
Devant les yeux du Père, en sa présence même. »  
Et je vis qu'entre temps j'avais beaucoup changé...  
Mon habit, vivement, se rapprocha de moi,  
Me pressa de le prendre et de le recevoir  
De ceux qui me l'avaient envoyé jusqu'ici.  
Je me sentis pressé d'aller à sa rencontre,  
Certain d'en rester digne, et de le conserver.*

*Je le reçus alors, et me vis aussitôt  
Transformé, recouvert de ses couleurs splendides,  
Et revêtu ainsi, je montai sans répit  
Jusqu'à mon but lointain : aux portails du Salut  
Qui est sérénité, paix, pleine Conscience.  
J'y inclinai ma tête en face des splendeurs  
Que répandait mon Père en sa gloire et puissance,  
Qui m'avait envoyé mon habit rayonnant;*

*J'avais fait grand effort pour accomplir ma tâche :  
Il m'accueillit selon ce qu'il m'avait promis,  
Et je pus fréquenter les Grands de son royaume.  
Il me reçut en joie, et me garda auprès  
De Lui, en Sa demeure, en Son divin séjour,  
Lui, que Ses serviteurs louèrent tous en chœur  
Pour m'avoir rappelé de ma si longue épreuve.*

*C'est ainsi que le fus ramené près de Lui,  
Et que je Lui remis la Perle ---- reconquise.*

---

\* Symbolisant la déchéance de l'homme, suivie de sa renaissance et réintégration dans l'état de Conscience.

---

\*\* Aura (émanation fluidique personnelle).

-----  
-----

V  
**CHANTS**  
-----

## Espoir du monde

G.

H.

**Energique**

*mf*

1. Fi - ni, l'é - go - is - me si  
 2. Si l'âme est en butte aux mal -  
 3. Tous les af - fli - gés de - vront  
 4. Oh, joie! de pou - voir af - fran -

froid, si é - troit! l'es - poir — du monde est l'A -  
 - heurs, aux sou - cis... l'es - poir — du monde est l'A -  
 se ré - jou - ir, l'es - poir — du monde est l'A -  
 - chir notre es - prit! l'es - poir — du monde est l'A -

- mour! — Pour a - gir en homme, en - fin  
 - mour! — El - le peut re - vivre en ce  
 - mour! — Et tous de - vront rire et les  
 - mour! — Ci - té de la Paix, nous te

réveil-le-toi! l'es-poir — du monde est l'A-mour! —  
 corps et i-ci, l'es-poir — du monde est l'A-mour! —  
 déserts fleurir, l'es-poir — du monde est l'A-mour! —  
 cré-ons i-ci, l'es-poir — du monde est l'A-mour! —

## REFRAIN

Sour-ce d'a-mour, de Toi nous nais-sons, nous som-mes li-bres lors-

-que nous t'ai-mons! Mer-veil-leux jour! Je

sais à mon tour: l'es-poir — du monde est l'A-mour! —

## "Elohîm" (1)

Solennel

1. *Maz - da!* (2) thé . o . pneu . sti . que, maî - tre -  
 2. *Lâ - ma!* très pur et no . ble maî - tre -  
 3. *Brah - ma!* du res . pir ai - lé maî - tre -  
 4. *Boud - dha!* Toi l'é - ma - na - tif maî - tre -  
 5. *Ab - ba!* doux et pa - ter - nel maî - tre -  
 6. *Al - lah!* puis . sant et no . ble maî - tre -  
 7. *Hu - main!* sans la pen - sé - e dans les

- mot! De l'hom - me su - prê - me bien et joy -  
 - mot! Qui don - nes à toute â - me paix, re -  
 - mot! A Dieu fais - nous mon - ter d'un mon - de  
 - mot! A - mour au sein du - quel tout cœur é -  
 - mot! Tu nous des - ti - nes un pai - si - ble  
 - mot! Qui nous fais con - ce - voir le bien, le  
 mots! Et rends fé - conds ta vie et ses tra -

- au! *Maz - da, Maz - da, Maz - da, Il E - lo - him!*  
 - pos! *Lâ - ma, Lâ - ma, Lâ - ma, Il E - lo - him!*  
 faux! *Brah - ma, Brah - ma, Brah - ma, Il E - lo - him!*  
 - clot! *Boud - dha, Boud - dha, Boud - dha, Il E - lo - him!*  
 lôt! *Ab - ba, Ab - ba, Ab - ba, Il E - lo - him!*  
 beau! *Al - lah, Al - lah, Al - lah, Il E - lo - him!*  
 - vaux! Ton Dieu, ton Dieu, ton Dieu... est danston cœur!...

(1) L'ensemble des forces cosmiques.

(2) Voir dictionnaire explicatif en fin du volume.

# E - OU - ÎM

Avec entrain

*mf*

E - ou - i - îm, e - a - i - îm, e - ou - i - îm,  
 e - a - îm, e - ou - i - îm, e - a - i - îm,  
 e - ou - i - îm, e - a - îm, e - ou - i - îm,  
 e - a - îm, e - ou - i - îm, e - a - îm.

# I - E - O - OU - A

Large et rythmé

Mél. anc.

le - o - ou - a - le - o - ou - a le - o - ou -

- a - le - o - ou - a - le - o - ou - a - le -

- o - ou - a le - o - ou - a - le - o - ou - amm.

The musical score consists of three systems of staves. Each system has a treble clef staff and a bass clef staff. The music is in 3/4 time and features a simple harmonic accompaniment. The lyrics are written below the treble clef staff.

# Je suis...

Tranquille

H.

*mf*

1. "Je suis" <sup>\*</sup> non pas seul, ni per - du, trô -
2. "Je suis" le bai - ser du so - leil, les
3. "Je suis" le doux chant des oi - seaux, du
4. "Je suis" l'u - ni - que lu - mi - è - re, im -

The musical score for 'Je suis...' is in 4/4 time and features a simple harmonic accompaniment. The lyrics are written below the treble clef staff.

\* Individualité.

# Persévérance

H.

Vivement

Oui, ma per - sé - vé - ran - ce me  
 con - dui - ra au but! Oui, ma per - sé - vé - ran - ce me  
 con - dui - ra au but! Oui, ma per - sé - vé - ran - ce me  
 con - dui - ra au but! Oui, ma per - sé - vé - ran - ce me

Rit.

con - dui - ra au but! Vi -

- vi - fi - ant, vi - ta - li - sant mon

ê - tre tout en - tier — veux gué - rir, ef - fa - cer — tout

mal et mal - heur — et ga - gner le bon - heur! Vi -

## Salam !

H.

Large et expressif

1. Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum — Paix a-vec  
 2. Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum — Paix au de-  
 3. Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum — Paix à l'a-  
 4. Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum — Au riche, au  
 5. Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum — Paix à tou-  
 6. Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum — So-leil, crois-  
 7. Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum — Paix sur la

vous, — en vos foy-ers! — Paix a-vec tous, — au monde en-  
 - dans, — Paix au de-hors! — Paix à l'er-rant — qui cherche en-  
 - mi, — à l'en-ne-mi, — Paix à ce-lui — qui Dieu choi-  
 - pauvre, — à l'humble, au roi, — A tous la paix! — L'A-mour est  
 - jours — dans tous les cœurs, — Au ser-vi-teur — comme au sei-  
 - sant, — é-toile ou crois, — Paix aux croy-ants — de tou-te  
 chaire — et dans les camps! — Paix sur la terre — et l'o-cé-

- tier! — Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum! —  
 - cor! — Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum! —  
 - sit! — Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum! —  
 Loi! — Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum! —  
 - gneur! — Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum! —  
 foi! — Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum! —  
 - an! — Sa-lam sa-lam — a-lé-i-koum! —

**VI**  
**PRÉLUDES ET REFRAINS**

---

*a-shem vo - hou, A - shem vo - hou, a-shem vo - hou!*

Pureté, ô Bien suprême!  
 Tu rends bonheur et salut  
 A celui qui s'est perdu,  
 Tu viens le rendre à lui-même.

### "Ashem vohou" IV

*Zend-Avesta*

ABOU STEPHANI

*A-shem vo - hou, a - shem vo - hou, a - shem*

*vo - o - hou! A - shem vo - hou, a - shem*

*vo - hou, vo - - - o - - - hou!*

maî-tri-san-t cœur et rai-son, rend l'E-tre cons-ci-ent!

## Au grand soleil

Vivement

Oui, je marche au grand so-leil, oui, je marche au grand so-leil,

oui, je marche au grand so-leil, au di-vin so-leil!

Au so-leil, - au so-leil, oui, je marche au grand so-leil,

au so-leil, - au so-leil, au di-vin so-leil!

## Ni chagrins, ni soucis!

Vivement

Tous cha-grins et tous sou-cis, ou un cœur en-do-lo-ri, por-te  
 tout de-vant ton Dieu, le lais-sant là! Le lais-  
 -sant, le lais-sant là, le lais-sant, le lais-sant là, por-te  
 tout de-vant ton Dieu, le lais-sant là!

The musical score consists of four systems of music. Each system has a vocal line on a treble clef staff and a piano accompaniment on a bass clef staff. The key signature is one flat (B-flat), and the time signature is common time (C). The tempo is marked 'Vivement'. The lyrics are written below the vocal line, with syllables aligned with the notes. There are some musical ornaments like mordents and slurs. The first system ends with a repeat sign. The second system ends with a fermata. The third system ends with a fermata. The fourth system ends with a double bar line.

## Paix avec tous!

Adagio

H.

J'ai la paix é-ter-nel-le, J'ai la paix a-vec Dieu,

The musical score consists of one system of music. It has a vocal line on a treble clef staff and a piano accompaniment on a bass clef staff. The key signature is two sharps (D major), and the time signature is 2/4. The tempo is marked 'Adagio'. The lyrics are written below the vocal line, with syllables aligned with the notes. There are some musical ornaments like mordents and slurs. The system ends with a double bar line.

\* Devant l'autel du cœur, siège de l'âme.  
 E.M.

ron-ne roy-ale, et con-dui-sez-le au trô-ne!

## Spenta Anyahita

Adagio

Spen-ta A-nya-hi-ta, joy-au d'A-

-hou-ra Maz-da! Seul le Res-pir-

peut nous gué-rir! Spen-ta A-nya-hi-ta!

# Tra-la-la I

Vivement

Tra - la - la - la, tra - la - la - la,

tra-la-la-la-la-la-la-la - la-la-la-la-la-la-la

Tra - la - la - la - la - la - la - la - la - la - la

Tra - la - la - la - la - la - la - la - la - la - la!

## Tra-la-la II

Vivement

The musical score is written in G major and 8/8 time. It consists of three systems, each with a vocal line and a piano accompaniment. The piano part features a steady bass line and a more active treble line. The vocal line is simple and rhythmic, consisting of 'tra-la-la' and 'la-la-la-la' syllables. The first system includes a dynamic marking of *f* (forte) for the piano accompaniment.

Tra-la-la tra-la-la la-la-la-la la-la-la-la

tra-la-la tra-la-la la-la-la-la la-la-la-la la-la-la-la

la-la-la-la la-la-la-la la-la-la-la la-la-la-la la-la-la-la.

## VII

### MÉLODIES SANS PAROLES

---

A dessein, et pour permettre plus large liberté de choix aux lecteurs qui pratiquent les exercices, nous donnons ici quelques mélodies sans paroles.

Il est ainsi aisé de remplacer le texte absent par les voyelles *a -- ê -- é -- i -- u -- ou -- eu -- o* ou seulement par *a -- o*, *a -- e -- o*, ou encore par les syllabes *la -- la* ou *tra -- la -- la*.

Une connaissance profonde des lois vibratoires et de l'euphonie préside à ce groupement des voyelles et à leur emploi sur divers tons.

Ces syllabes, *la -- la*, *tra -- la -- la*, qui semblent amusettes, constituent une gymnastique labiale, linguale qui a le plus heureux effet de massage vibratoire sur les muscles phonateurs, les centres nerveux et les glandes avoisinant la région du larynx, (glande pituitaire ou hypophyse, thyroïde, etc).

Il est bon de remarquer que l'enfant, spontanément, lorsqu'il s'essaie à s'exprimer, quand son cerveau commence à entrer en travail de développement, choisit ces voyelles et syllabes et les émet en créant des onomatopées qui ont une profonde raison d'être, et qui contribuent puissamment à l'épanouissement cérébral et corporel, au développement de l'intelligence de l'enfant.

Il sera bon également d'employer ces mélodies pour le « bourdonnement » à bouche close. En choisissant selon les circonstances, chacun trouvera ainsi le nécessaire pour pratiquer avec une grande variété des exercices d'harmonie parfaits.

---

---

### A - O - M

Musical score for 'A - O - M' in G major, 4/4 time. The score consists of two systems of two staves each (treble and bass clef). The lyrics 'A - om, A - om, A - om.' are written below the notes in the treble clef. The music features a simple harmonic accompaniment with a steady bass line and a melody in the treble clef.

### L' Appel

*Avec énergie*

HAENDEL

Musical score for 'L' Appel' in G major, 4/4 time. The score consists of two systems of two staves each (treble and bass clef). The music is more rhythmic and energetic than the first piece, with a driving bass line and a melody in the treble clef. The tempo marking 'Avec énergie' is present.

## VIII

### EXERCICES RESPIRATOIRES ET D'HARMONIE

-----

#### **Importance des exercices rythmiques et d'assouplissement pour le développement humain.**

-----

La série des EXERCICES RYTHMIQUES RESPIRATOIRES est donnée dans *l'Art de la Respiration*. La valeur de ces exercices, leurs modalités, leur but sont, dans cet ouvrage, clairement démontrés et illustrés. Le développement humain ne peut être efficacement poursuivi que si la *respiration* consciente constitue la base et le soutien de tous efforts accomplis.

En vue d'amener son épanouissement individuel, intégral, de participer sciemment, volontairement à la loi de l'éternel devenir, l'homme doit, avant tout, prendre conscience de soi-même : doit se connaître, doit réaliser clairement quelles sont ses possibilités, et par quels moyens il pourra utiliser ces possibilités, quelles facultés et dons il détient; il doit savoir vers quel but profond, supérieur est orientée sa vie,

Il doit aussi pouvoir, librement, et en connaissance de cause, choisir la voie qui lui permettra d'œuvrer conséquemment avec le vœu profond qui l'habite, afin de ne pas errer pendant toute son existence dans un dédale d'expériences vaines et pénibles, de n'être pas en désaccord avec lui-même, avec ceux qui l'entourent, avec l'existence et la vie dont il ne comprend pas les lois, sinon il en transgressera l'ordre, ce qui entraînera pour lui, par logique suite, par effet de causalité, désordres et souffrances qui lui feront croire à une fatalité cruelle.

Tout est justice et ordre dans la création, dans l'univers, il n'en peut être autrement...

Quand l'homme souffre et crie à l'injustice, il fait seulement preuve d'ignorance. La volonté de l'homme, lorsque celui-ci devient conscient de ses devoirs et vrais pouvoirs et but, détermine invariablement dans la pensée, les agissements, dans la vie entière de celui-ci, l'équilibre, l'ordre et la justice. Le bonheur, qui est un état de réalisation, de plénitude, n'est que dans l'obéissance intelligente aux vraies lois de vie. Les hommes ignorants le cherchent partout où il n'est pas, cet état, qui doit être naturel, constant, et qu'ils croient éphémère, et qui, pour les errants, est en effet seulement idéal inaccessible, irréalisable --- présentement.

Vie est harmonie, c'est-à-dire ordre, concours, association normale de faits logiques, suite régulière, déroulement simple de naturels processus, états et manifestations, qui, dans la vie humaine, doivent être contrôlés, compris, décidés et maîtrisés par L'INDIVIDU. Elle est assurément trop souvent différente de cela, pour la grande et douloureuse majorité des êtres. Seule l'ignorance est cause de tous égarements humains.

L'homme se débat, lutte, aime, hait, meurt dans l'angoisse, parce qu'il ne connaît pas l'essentiel de ce qui régit sa vie, parce qu'il ne connaît rien de réel sur lui-même, parce qu'il ne sait pas agir conséquemment avec sa nature véritable. Tout est faussé dans la mentalité humaine. Possession, jouissance, paresse, égoïsme, sont motifs dirigeants pour la plupart; et, pour beaucoup de ceux, nombreux, il faut le reconnaître avec bonheur, qui vraiment, dans leur cœur, sentent l'inanité et l'horreur de la vie telle que les hommes l'ont faite, et qui veulent travailler à changer les conditions qu'ils jugent mauvaises, ils n'ont pas encore le savoir utile pour y parvenir. Ils ne savent pas vivre eux-mêmes, et leurs espoirs, les altruistes essais auxquels courageusement ils

consacrent leur existence avec abnégation, restent inopérants et sont considérés comme creuses imaginations, utopies brumeuses.

L'écho qui sonne à leurs oreilles est juste cependant et la voix qui en leur cœur y répond est noble et normal espoir humain, cependant ils restent invariablement impuissants et douloureux... L'esprit du temps, pourtant, malgré l'inertie qu'oppose la matière à l'essor de la pensée, malgré l'incapacité et le mauvais vouloir des hommes, réveille chaque jour en leurs cœurs de plus âpres vœux, de plus clairs et impérieux besoins et désirs de vérité, d'ordre, de clarté. Un nombre d'individus toujours plus grand, attend, cherche la vérité.

La tâche est lourde et complexe pour ceux qui, incomplètement renseignés, éduqués sur les véritables lois qui régissent la vie humaine, prétendent à se redresser, à surgir nets au milieu du chaos, de l'erreur, de l'incertitude qui est la norme de l'existence dans tous ses domaines, pour la masse des hommes.

L'esprit du temps, qui est expression de l'harmonie, de la justice, de l'ordre universel, en même temps qu'il suscite des réveils de conscience, qu'il ranime et fait lever au cœur des êtres le *ressouvenir*, le désir, la soif, l'espoir du mieux qu'ils pressentent et veulent réaliser, apporte aussi l'appui, *l'inspiration* qui oriente justement recherches et vœux : le flambeau est à portée de qui veut y voir clair. Ce flambeau, dont il faut raviver la flamme, il est en chaque être; comme sur un foyer languissant qui va s'éteindre, il faut « souffler » pour que sa lumière rayonne, embrase tout l'être, s'épande au dehors et illumine tout.

La science mazdéenne, qui est le résumé qui contient l'ensemble des trésors du patrimoine humain, toujours, en tous siècles, vint, quand les vœux profonds des hommes l'appelèrent, sonner le rappel, remettre au jour les principes éternels de vérité; rappeler à l'individu quel est son but, quelles sont les causes de ses souffrances, et comment il peut écarter les ténèbres angoissantes qui l'étreignent et le paralysent. Sans détours, sans mystères, avec netteté et bienveillance, les guides, les instructeurs qui se succédèrent en tous temps, offrirent aux hommes les moyens de recouvrer leur dignité, leurs pouvoirs, leur liberté. Aujourd'hui encore, intacte, absolue, complète et parfaite, la synthèse de la science de la vie est offerte à tous les hommes de bonne volonté, sous la forme moderne d'ouvrages écrits en une langue précise et très simple, traitant de tous les problèmes de la vie : la libération, par travail de développement individuel, est offerte à tous. (Voir aussi : « *La Science du Respir* »).

Nous mettons seulement en garde contre eux-mêmes tous ceux qui, trompés par leur intellect, cherchent surtout par gourmandise stérile, de la lecture, de l'étude, des exposés, des théories, des explications, sur les tenants et aboutissants du mal, et sur les possibilités éventuelles de mieux, et qui, ayant satisfait à leur esprit de recherche s'estiment quasiment... comblés, lorsqu'ils ont compris *pourquoi* l'humanité souffre, et *comment* il lui « serait » possible de se libérer ! Ceux-là doivent prendre garde, ils sont parmi les plus malheureux d'entre tous ceux qui, dans le chaos et la douleur cherchent l'issue... Tous trouveront ici l'issue, ils l'ont trouvée à l'instant même et ils ont repris contact avec la vérité ancestrale que leur rappelle la science mazdéenne, mais il leur faut, *de suite*, prendre la voie effective de *l'application*, il leur faut *exercer*, il leur faut accomplir l'œuvre individuelle dont les plans et moyens leur sont exposés; sinon, cette vie, pour eux, sera une vie manquée, passée dans les écarts, les recherches, l'expectative, l'espoir suivi de détresse; cette vie sera une vaine suite de jours pleins de luttes, de banalité, de révoltes et de soumissions déprimantes, et qu'un poignant regret terminera....

Qui veut vivre, se libérer, le peut, mais n'y parviendra pas en rêvant, discutant, spéculant ou étudiant des problèmes ardues, en cherchant toujours autre chose et ailleurs, moins encore en bataillant; qui veut vivre doit se recréer, doit positivement se refaire de par ses propres efforts *effectifs, présents, incessants*.

Qui veut que sa naissance corporelle, terrestre, lui ait été de quelque utilité, qui veut n'être pas passé sur terre juste pour souffrir et nuire, doit *renaître* de par ses propres vœux et efforts, doit

travailler à amener la récréation, la régénération de son organisme, de son cerveau, de toutes ses cellules, doit rénover sa mentalité, doit amener sa propre *renaissance*, ici, maintenant. Ainsi seulement le flambeau de la Pensée, la lumière, la Connaissance innée qu'il garde en son cœur, lui deviendront guides constants pour une incessante avance heureuse et pour une œuvre féconde de participation à la vie de l'humanité.

Chacun doit se pénétrer, en lisant nos ouvrages, que jamais le moindre essai ou effort de persuasion n'est fait dans aucun d'eux et pour aucun des sujets traités.

Ils sont à considérer comme simples exposés d'éternels et immuables principes qui n'ont pas à être imposés, jugés ou discutés ils furent, ils sont et seront; et le seul devoir de qui a la joie de les transmettre, est, d'abord, de les appliquer et de les répandre en s'exprimant aussi clairement qu'il se peut, avec le plus de bonheur et d'amour qu'il se peut. Jamais il ne peut s'agir, en pareille matière, qui dépasse les limites de tous les mobiles et intérêts étroits qui agitent les hommes, de prétendre à imposer quoi que ce soit. Le degré présent d'évolution, d'état de la Conscience, du cœur de chacun, conditionne, pour lui, la nature, la valeur et les résultats des enseignements qu'il retire de l'ouvrage. Les résultats sont toujours conséquences directes de la bonne volonté d'application, de la persévérance déployée dans *l'exercice* des moyens indiqués.

Les raisons que peuvent donner, pour excuser leur paresse, ceux qui ne sont pas encore prêts à prendre la voie ascendante du progrès volontaire, de l'évolution individuelle consciemment accélérée, ces raisons, sans doute, sont multiples : aucune ne vaut. A tous, qui prétendent ne pas pouvoir agir, en prétextant : que les arrêtent des circonstances, des états de santé, des conditions d'ambiance, des lumières incomplètes, un manque de temps... et quoi encore ! --- car le malin esprit de la matière rétive sait prendre toutes formes et tons, --- à tous nous ne pouvons qu'affirmer, avec entière bienveillance, mais fermeté, que nous *savons* que tout le nécessaire est donné dans l'ensemble de nos publications pour que tout être décidé à vivre et à faire preuve de bonne volonté et d'intelligence, puisse seul poursuivre et faire aboutir son œuvre de développement individuel *intégral*.

Cela admis, chacun comprend clairement qu'il faut non pas seulement nous lire, nous croire ou discuter, que cela est nettement indifférent pour nous, et parfaitement insuffisant pour son bonheur et sa libération; comprend que nul ne peut *respirer* pour lui, *régénérer* à sa place, la matière de son corps, non plus que savoir ce que seule sait son individualité... qu'il doit reconnaître, et dont il doit suivre les directives --- que donc, *exercer* est le mot de salut : exercer ses poumons, ses muscles, recréer par de sains apports ses cellules organiques, cérébrales, rendre souple et réceptive la matière qui « enveloppe » toujours un peu lourdement la pensée; en un mot, l'homme doit travailler sans arrêt à se refaire à l'image de l'individualité parfaite qui réside dans son cœur. Il s'agit *d'un travail*, ne l'oublions pas, travail de remise en état de l'organisme et du cerveau : par *respiration, chant, assouplissement*, aidés par ailleurs de *règles et soins alimentaires* et *d'eugénique* épanouissement mental et clarté de pensée, développement des qualités et facultés supérieures sont les résultats.

Un exercice préliminaire, dit de détente, doit toujours précéder l'exécution de tous exercices rythmiques respiratoires, d'assouplissement, d'harmonie, ou dits égyptiens, ou glandulaires.

On trouvera la définition de cet exercice préliminaire dans *l'Art de la Respiration*, page 129. Son importance est très grande, et de son observation attentive dépend la qualité *des résultats* d'une séance d'exercices.

Il met le corps en état de souplesse, donc de réceptivité, de « perméabilité » peut-on-dire, aux courants de la pensée, en rendant la matière obéissante et docile.

Tous les exercices que nous donnons dans cet ouvrage, comme ceux contenus dans les leçons de *l'Art de la Respiration*, concourent en plus de l'accès qu'ils permettent à un développement supérieur, à amener l'établissement et le maintien de l'état de santé, par la normalisation des

circulations et échanges vitaux; ils confèrent également parfaite rectitude des lignes du corps.

Toute déformation du corps est déterminante ou résulte, d'une altération dans le fonctionnement interne; forme et maintien corporel ont relation profonde avec les organes de la respiration, de la nutrition, de la génération et de l'élimination. Toute difformité apparente a sa contre-partie dans l'organisme. Il est indispensable à la santé, à l'harmonie fonctionnelle que la forme normale, la souplesse entière du corps existent en permanence, donc soient entretenues. Toutes raideurs, malformations, déformations, empâtements ou maigreur excessive, etc., sont empêchements au déroulement de normaux processus internes. Il est donc essentiel d'entretenir, journellement, par des exercices, postures, manipulations, etc., la complète souplesse du corps en toutes et chacune de ses parties; de ne jamais laisser gagner aucun point par l'engourdissement.

La vieillesse ne comprend le lourd fardeau d'infirmités, d'angoisses dont elle s'accompagne pour la plupart, que parce que l'incurie, la négligence, la paresse ou l'ignorance, font que l'homme laisse envahir peu à peu son corps par la raideur, qui est phénomène avant-coureur de la mort, qui est morte partielle qui s'étend graduellement. Sans que l'homme y prenne garde, ses jarrets se raidissent, son cou refuse de tourner, sa taille ne veut plus plier, ses doigts s'épaississent, semblent pesants; au lieu de devenir attentif et de voir là les lignes précurseurs de sa déchéance, il croit devoir s'incliner, et il philosophe « à côté »; il pense que ceux qui l'ont précédé ont été ainsi et que ceux qui le suivront passeront par là ! Grand merci ! L'observation se fait plus active de jour en jour, *on n'accepte plus !* et ceux qui, à temps, sont avisés, alertés, ne se contentent plus de gémir et de contempler les dégâts, ils y remédient quand ils sont constitués; et quant à ceux qui ont eu le bonheur de connaître les principes de vie à l'heure on le mal insidieux de la « rouille », de la paralysie, n'a pas encore fait de ravages activement et joyeusement ils s'emploient à conserver et entretenir la souplesse de l'enfance, l'apparence normale, la ligne harmonieuse, la démarche agile, qui sont complémentaires de la santé. Quand jarrets, cou et taille, refusent de plier normalement, il s'agit de lutter de suite et incessamment contre cette anormal vieillissement, qui est justiciable, par ses causes et dans ses effets, d'un redressement général des conditions de vie par les moyens irremplaçables; de *l'alimentation pure et rationnelle* qui ne pervertit pas le jeu sécrétoire et éliminatoire des organes, n'encrasse pas le sang et les tissus, ne laisse pas de poisons dans l'organisme; par la *culture respiratoire scientifique* par l'hygiène *eugénique*, par *l'assouplissement* et la *culture vocale*.

Le tout, étant de décision et d'application simple, strictement individuelle, journalière, et entrant dans tous les instants et accomplissements de l'existence, personne ne peut présenter aucune excuse ou prétexte valable qui puisse atténuer son manque de courage à l'œuvre de sa rééducation ---- qui n'incombe à nul qu'à l'individu lui-même.

-----  
-----

## **Exercices d'harmonie, d'assouplissement, combinés avec le chant des voyelles.**

-----

I. ---- POSITION ASSISE, mains posées naturellement sur les cuisses; la colonne vertébrale est maintenue bien droite, quoique sans raideur; les épaules tombent naturellement. Les pieds posent entièrement à plat sur le sol, ne se touchant pas. Détente complète de toutes les parties du corps, surveiller l'expression du visage.

Intonation de la série des voyelles :

*a -- ê -- é -- i -- u -- ou -- eu -- o -- mm*

Prononcer la dernière voyelle *o*, en la faisant suivre de la consonne *m*, prolongée en tenant la bouche close pour perpétuer la vibration sonore à l'intérieur et atteindre ainsi les centres

cérébraux et nerveux.

Ces voyelles seront chantées en tenant compte des points énoncés comme suit :

**a)** Les voyelles sont chantées successivement sur la première note de la gamme -- do --, puis sur la seconde -- ré --, et ainsi de suite, et chacune des voyelles maintenue pendant l'entière durée du souffle.

Exemple :

a, sur -- do -- pendant une expiration entière

ê, sur -- do -- pendant une expiration entière

é, sur -- do -- pendant une expiration entière

et ainsi de suite, pour toutes les voyelles.

**b)** La série complète des voyelles est chantée d'un seul souffle sur chacune des notes de la gamme.

Exemple :

*a -- ê -- é -- i -- u -- ou -- eu -- o -- mm* sur la note -- do --; puis toutes ces mêmes voyelles sur la note -- ré --; et ainsi de suite pour la gamme entière, en ne reprenant jamais de souffle pendant l'émission des voyelles.

**c)** Chaque voyelle est chantée sur chacune des notes de la gamme montante (et descendante, à volonté).

Exemple :

a, sur la note -- do

a, sur la note -- ré

a, sur la note -- mi, etc.

Puis ê, sur -- do

ê, sur -- ré

ê, sur -- mi, etc.

ainsi pour toutes les voyelles, chacune étant émise sur l'entière durée d'une expiration.

**d)** La même voyelle est tenue pendant toute la durée de la gamme montante (et descendante à volonté) sur un seul souffle.

Exemple :

*a*, sur -- do -- ré -- mi -- fa -- sol -- la -- si -- do.

(*a* --- sert donc à parcourir la gamme sans reprise de souffle).

**e)** Chaque voyelle est entonnée et maintenue sur une même note, sur une expiration complète.

Exemple :

*a*, sur -- do

*ê*, sur -- ré

*é*, sur -- mi, etc.

**f)** La série des voyelles est chantée sur les notes de la gamme, d'une seule expiration.

Exemple :

*a -- ê -- é -- i -- u -- ou -- eu -- o -- mm*

(sur do -- ré -- mi -- fa -- sol -- la -- si -- do)

Au lieu de chanter toujours la gamme, on peut chanter l'accord parfait.

On peut également chanter à bouche close, en maintenant diverses positions des dents :

Lèvres ouvertes, incisives jointes.

Lèvres ouvertes, molaires jointes.

Lèvres closes, dents ne se touchant pas.

La langue, qui doit toujours être gardée très souple, peut également être laissée dans sa position naturelle : pointe contre les incisives inférieures; ou encore pointe roulée sur elle-même,

retournée contre le palais. Ces diverses variantes permettent des effets vibratoires très différents, et représentent de véritables massages glandulaires.

Lorsqu'on fredonne à bouche close, il est utile de suivre mentalement l'énoncé des voyelles; l'effet sur les cellules cérébrales est notable, et la « mimique », la formation interne : position de la langue, du palais, luette, etc., se modifie selon la voyelle « pensée ».

Le but du fredonnement à bouche close est de concentrer la vibration sonore à l'intérieur et de l'amener au cerveau, puis finalement au cœur. Il semble que ce désir soit excessive prétention, impossibilité... Seuls ceux qui essaieront en toute détente, la pensée droite et sainement orientée, parviendront à ressentir finalement l'harmonie, la paix, recevront la lumière que ces exercices confèrent, et qui leur sera preuve que la liaison s'est faite entre leur cerveau et leur cœur, trône de la Pensée. Chacun seul peut s'expliquer à soi-même *par la preuve*, la vérité simple et grandiose de ce qui est affirmé là.

Ces vibrations, qui atteignent aux centres cérébraux et du cœur, s'obtiennent par l'intensité, la netteté franche de « l'attaque » du son, le « vibrato » naturel ( non exagérément forcé ) des cordes vocales, et par la terminaison en doux fredonnement à bouche close.

La *vibration*, c'est la vie, c'est le chant, c'est l'harmonie dans l'univers et dans tout ce qui est créé, ---- c'est donc, dans le chant comme nous l'entendons ici, sous l'angle du développement de la conscience, de l'essor de l'individualité, le point le plus important et à la fois le plus délicat des exercices d'intonation, de chant : il faut suivre et diriger en soi la vibration produite par le son.

Il est bon, comme moyen développateur de la voix et aussi au point de vue de la résonance interne que cela entraîne, de faire parfois précéder l'« attaque » du son, lors du chant des voyelles, d'une consonne gutturale ou labiale, dentale, etc. -- *gue* -- *be* -- *de*, etc. La voûte du palais se transforme lorsqu'une consonne précède, projette en quelque sorte la voyelle; la gutturale -- *gue* -- entre autres fait soulever le fond du gosier, élève la voûte du palais, et permet ainsi une émission claire et pure du son, partant sur cette position des organes vocaux. La forme que prend le gosier pendant le bâillement est à observer, et à utiliser pour les vocalises, qu'on fera ainsi « à gorge déployée ». Seront surpris de l'aisance qu'ils ressentiront, pour de sérieuses « envolées » de voix, ceux qui essaieront de ces moyens. La détente parfaite de tous les muscles du visage, du cou, de la nuque, des épaules, la tenue ferme du diaphragme, tout cela facilitera l'aspiration et la projection du souffle, qui deviendra son, chant clair et pur. Il n'est pas que le cerveau, la pensée qui profitent merveilleusement des exercices de chant simples et scientifiques indiqués ici; le corps entier en reçoit maints bienfaits. Les glandes pituitaire, thyroïde, etc., sont massées, revivifiées, et par extension et relation tout l'organisme est réveillé, « accordé ».

II. ---- POSITION DEBOUT. ---- Colonne vertébrale droite, reins cambrés, épaules bien en place, corps souple. Les séries de chant des voyelles indiquées ci-dessus aux lettres

*a, b, c, d, e, f,*

seront chantées debout avec flexion du buste, comme suit :

Placer les mains de chaque côté du visage, insérer les pouces derrière les oreilles, les mains doublant les pavillons, ainsi qu'on fait pour mieux entendre. Aspiration, du souffle par halètements rapides (voir chapitre préliminaire) et pendant ce temps incliner le haut du corps en avant d'une flexion des reins, sans que le dos ni la nuque ne perdent leur rectitude. Les genoux ne doivent pas ployer. Lorsque le corps est à l'équerre, redresser le buste lentement, en entonnant les voyelles selon les modalités qui précèdent, au choix.

III. ---- POSITION A GENOUX. ---- Cet exercice en position à genoux, dont la valeur est tout particulièrement grande au point de vue de la tenue et de la force de la colonne vertébrale, et de la normalisation des organes internes qu'il aide à reprendre place et volume corrects, se fait

alternativement sur les deux genoux.

Genou gauche en terre, genou droit à l'équerre.

Intonation des voyelles selon les modes

*a, b, c, d, e, f,*

au choix, en variant les positions des bras et des mains comme suit :

1° Mains jointes, emboîtant le dessus du genou droit; aspirer, abaisser le buste jusqu'à poser le front sur le dos des mains jointes; chanter les voyelles en gardant le front incliné, aspirer en remontant.

2° Buste incliné en avant, épaule droite appuyée sur le genou droit; les mains doivent être posées à plat sur le sol, de chaque côté du pied droit, les doigts dirigés en dehors. Aspirer de même avant d'incliner le buste, et chanter les voyelles pendant la pause; aspirer à nouveau en se relevant.

3° Entrelacer les doigts et poser les mains, paumes à plat, sur le sol, devant le pied droit. Aspirer avant d'incliner le buste, chanter en gardant la posture, aspirer en se relevant.

4° Incliner le buste, entrelacer de même les doigts, mais poser les paumes à plat derrière le pied droit; aspirer, chanter, et reprendre de même le souffle en remontant le buste.

Cet exercice se continue avec mêmes inclinaisons du buste et position des mains, genou droit en terre.

---

---

### **Exercices à exécuter sur le rythme de diverses mélodies.**

---

" E-O-OU-AM "

Se tenir debout dans la position droite et souple, joindre les mains, les appuyer fermement sur le cœur, en tenant les index en pointe, le pouce gauche croisé sur le droit.

Inspirer alors vivement, puis entonner d'un seul souffle les voyelles -- *i* -- *é* -- *o* -- *ou* -- *am* -- (mélodie page 192).

Garder la même position des mains et chanter cette mélodie en diverses postures : debout comme dit, assis, agenouillé, prosterné : menton ou front posant à terre.

"E-OU-IM"

Même position debout, bras étendus de côté, doigts étendus et accolés, paumes tournées en avant. Intonation des voyelles -- *é* -- *ou* -- *im* -- *é* -- *a* -- *im* (mélodie page 185) en se dressant en cadence sur la pointe des pieds, cependant qu'on replie le même doigt de chaque main en même temps qu'on se dresse, et qu'on les étend lorsqu'on redescend sur la *plante* des pieds. Les deux index, les deux médiums, les deux annulaires et les deux auriculaires se replient donc et se redressent simultanément, tout en cadencant de la voix et d'un « ressaut » élastique sur la plante des pieds. A la descente, les talons ne doivent qu'effleurer le sol, et ne jamais le frapper. Exercice dont les effets multiples intéressent tout l'organisme, les doigts correspondants par les nerfs à tous les centres vitaux.

"SALAM"

Position debout, colonne vertébrale bien droite, les épaules bien en place, jamais elles ne doivent revenir en avant ni être soulevées; il est très important d'observer cela car tout l'équilibre du corps est modifié par la position défectueuse des épaules ou par leur crispation. Les jambes sont fermement tenues, sans que les genoux fléchissent, pendant tout l'exercice, mais elles doivent cependant toujours être gardées souples; les pieds seront à environ 10 à 15 centimètres l'un de l'autre; l'écartement est différent selon la corpulence, l'agilité de l'exécutant.

Elever les bras au dessus de la tête en *inspirant* rapidement et profondément, puis fléchir le torse en chantant la mélodie, en maintenant toujours les bras dans le prolongement du corps, jusqu'à les faire toucher le sol si possible (sans fléchir les genoux). Si au début on n'atteint pas le sol, aller cependant aussi bas que possible, en étirant à fond dos et nuque; lorsque le point bas maximum est atteint, remonter aussitôt en effleurant avec le bout des doigts : les jambes, puis le corps; arrivé aux épaules chaque bras passe de chaque côté de la tête et l'on se retrouve bras élevés au dessus de la tête comme au départ. Ce mouvement complet de descente et de remontée, avec mouvement des bras, doit être exécuté pendant le chant des trois mots : *salam, salam, aleikum* (la paix soit avec vous) ---- salut profondément sage, que les avertis toujours firent à ceux qu'ils souhaitaient éclairer.

Le chant de ces trois mots constituant un « mouvement » entier de cet exercice, la mélodie entière comprend donc quatre mouvements complets.

La fin de l'émission chantée du deuxième mot *salam*, marque le moment où les mains arrivent au point bas maximum. Pendant la remontée, on chante le mot *aleikum* dont la dernière syllabe marque le moment où les bras arrivent au dessus de la tête ---- position de départ.

Pour la seconde flexion, on peut aspirer pendant que les bras sont élevés, puis continuer à chanter en abaissant et ramenant les bras à la position de départ, comme la première fois, et ainsi de suite, descente et montée, mais il est préférable de s'entraîner à faire les *quatre* flexions sur un souffle.

On peut continuer l'exercice en s'inclinant à droite, puis à gauche, de même qu'on l'a fait en avant. Le haut du corps seul fait un quart de tour dans l'articulation du bassin; les jambes ne tournent pas, les genoux ne sont pas fléchis et les pieds restent toujours à la même place que pour la plongée en avant. L'exercice complet comprend 4 flexions en avant, 4 à droite, et 4 à gauche.

---

---

### "E-LO-HIM"

Même position debout, doigts entrelacés, sauf index qui sont tenus pointe contre pointe; appliquer fermement les paumes des mains contre le diaphragme.

Prendre une inspiration profonde par halètements brefs, en faisant vibrer le diaphragme à la fois par le halètement et par une vibration des mains.

1er temps : élever les mains, toujours pareillement jointes, au dessus de la tête jusqu'à tendre les bras aussi droits que possible.

2e temps : disjoindre les mains et étendre les bras de chaque côté du corps (en croix).

3e temps : ramener les bras en avant du cœur en un large mouvement d'embrassement; lorsque les mains se rejoignent, entrelacer à nouveau les doigts en tenant les index droits, et appuyés fermement l'un à l'autre par leurs pointes; et appliquer comme la première fois, les paumes sur le diaphragme, et tâcher d'y transmettre une vibration pendant l'émission de la dernière syllabe -

- *him* -- qu'on prolonge à bouche fermée, en accentuant -- *himm* -- aussi longuement que possible.

Ces temps du mouvement (1-2-3-) se font pendant le chant des voyelles -- *e* -- *o* -- *him* -- entonnées respectivement sur les 3 notes -- mi -- ré -- do --; 1 temps par voyelle; le tout, bien entendu d'un seul souffle.

Elohim : expression désignant les forces créatrices universelles, l'énergie cosmique.

On peut commencer les exercices debout par le *Salam*, qui peut être considérée comme l'expression expansive d'une déclaration, d'un désir de paix, de contact profond, universel.

L'exercice *Elohim*, exprime l'idée de recueillement, de reconcentration, de retour de l'individu vers son propre centre, et de regroupement des forces ambiantes et impressions reçues, qu'il veut sciemment reconnaître, ramener, concentrer et convertir; cet exercice est donc bien indiqué pour terminer une série.

### "ANYAHITA"

Même exercice que celui indiqué dans la série des Exercices dits égyptiens dans *l'Art de la Respiration* (onzième série, page 596, figures 30-31-32), avec accompagnement de la mélodie page 315.

### "ASHEM-VOHOU"

Cet exercice se fait alternativement sur les genoux gauche et droit :

Un genou en terre, une jambe à l'équerre; flexions du buste avant, arrière, à droite et à gauche, en faisant faire au haut du corps un quart de tour dans l'articulation du bassin (rythmer sur la mélodie *ASHEM VOHOU, IV*).

Variation la tenue des bras et des mains, ainsi par exemple, bras étendus latéralement (en croix) pendant les 4 flexions.

Ou encore, doigts entrelacés, index droits s'appuyant par leurs pointes, bras tenus au dessus de la tête : le bassin et les bras sont maintenus droits pendant la flexion avant, les pointes des index posent sur le sol en avant.

Exécution : mains jointes au dessus de la tête : extension maximum du buste en arrière. Puis flexion à droite et à gauche avec même position des bras et des mains.

Une inspiration naturelle, ou par halètements brefs, et prise avant l'exécution des flexions, qui ainsi s'accomplissent pendant le chant de la mélodie.

Faire flexion avant et extension arrière sur un seul souffle d'expiration, en chantant la mélodie : en articulant les voyelles pendant les mouvements; puis, lorsque le buste est redressé reprendre un souffle et faire les flexions latérales en chantant à nouveau les voyelles sur la mélodie.

Variante : toujours un genou en terre, joindre les mains comme dit, en maintenant les index droits; poser les mains ainsi jointes sur le diaphragme, aspirer, puis fléchir le buste en avant et le redresser en expirant : par le chant des voyelles sur la mélodie. Placer alors les mains jointes de même manière que précédemment dit, sur la nuque; aspirer et faire l'extension arrière aussi large qu'il est possible sans forcer, et se redresser en chantant toujours de même.

Variante : se tenir sur les deux genoux, le buste bien droit les mains jointes, index appuyés par leurs pointes paume appuyant sur le diaphragme. Aspirer, fléchir le buste en avant, en chantant la mélodie, jusqu'à effleurer si possible le sol, du front ou du menton. En relevant le buste, disjoindre les mains, étendre les bras de côté (en croix) et continuer le mouvement sans arrêt jusqu'à extension arrière maximum, en chantant toujours; ce mouvement est en somme un large balancement souple d'avant en arrière. Cette dernière posture est très indiquée pour terminer une série d'exercices d'harmonie.

Il reste bien entendu que pour toutes séries d'exercices indiqués, lorsque l'exécution en est devenue aisée et correcte, il est possible d'ajouter de soi-même maintes variations dans les positions du corps et des mains. Toutes adjonctions sont bonnes, qui respectent le principe d'expiration prolongée sur le rythme d'une mélodie.

### "AU SOLEIL"

Position debout; cet exercice se fait sur le rythme de la mélodie (page 303). Le corps est maintenu bien droit, mais reste toujours souple. Pendant l'exercice les pointes des pieds ne quittent jamais le sol, le mouvement cadencé d'élévation et de descente s'effectue toujours sur la *plante* des pieds, et à la descente, les talons ne doivent pas frapper, mais seulement effleurer le sol. Pour acquérir la compréhension du rythme de ce très simple exercice, sauter sur place en cadence, selon la méthode indiquée; se souvenir que dans cet exercice les pieds restent fixés au sol par les pointes.

1° Debout, bras maintenus souples, amener les mains devant la poitrine, exécuter des moulinets rapides des deux mains roulant l'une autour de l'autre, d'un mouvement souple de l'articulation du poignet, d'abord d'avant en arrière, ensuite d'arrière en avant.

Faire ces mêmes moulinets en tenant les bras élevés au dessus de la tête; puis derrière la tête.

Pendant ces mouvements des mains, cadencer la mélodie par un sautillerment souple exécuté sur la plante des pieds.

2° Debout, bras étendus latéralement (en croix), faire tourner les mains dans l'articulation du poignet, dans les deux sens.

3° Bras étendus latéralement, par une ondulation souple d'étirement partant de l'épaule, aboutir à une sorte de projection en avant de la main; scander en même temps que le « sautillerment » sur le rythme de la mélodie. Ce mouvement peut également être fait en ramenant les bras en avant et en retournant à la position latérale, puis en les élevant au dessus de la tête, et retour, puis encore bras tombant le long du corps.

4° Faire avec les bras étendus de larges moulinets passant devant le visage, puis de chaque côté du corps, sens avant et arrière.

5° Coudes au corps, bras pliés, mains fermées tenues à hauteur des épaules, faire tourner le bras dans l'articulation de l'épaule, sens avant et arrière. Faire également ce même mouvement (de la bielle) en maintenant les mains fermées aux épaules, et en relevant les coudes à hauteur des épaules.

6° Debout, les pieds gardant toujours leur position fixe sur le sol, faire virer le haut du corps à droite et à gauche en exécutant divers mouvements des bras : par exemple bras tombant souplement le long du corps, relever les mains qui devront faire équerre avec le bras (paumes tournées vers le sol) puis exécuter une sorte de mouvement de refoulement, de tassement imaginaire vers le sol, en scandant mouvement des bras et du corps sur le rythme de la mélodie. Egalement : bras maintenus levés au dessus de la tête, corps virant de droite à gauche et de gauche à droite, agiter vivement les mains tenues très souples comme pour un envol

(mouvement que les mamans font faire aux bébés sous le nom de « marionnettes »). Une infinité de mouvements de bras peuvent ainsi être exécutés en faisant tourner lentement le haut du corps de gauche et de droite, tout en montant et descendant sans que les pointes des pieds quittent le sol. On peut terminer ainsi cette série de mouvements, très entraînant et fertile en bienfaits multiples, que grands et petits feront aisément, ainsi : même position, ramener les mains sur la poitrine, main gauche posée sur le cœur, main droite par dessus, en même temps qu'on rythme en cadence la mélodie, par le souple mouvement d'élévation sur les pointes des pieds; écarter du cœur les mains toujours unies et les y ramener pendant la descente. Le rythme se marque ainsi : les « italiques » marquent les descentes : *Oui, je marche au grand soleil*, etc.

Il est bien entendu que si pour chaque exercice nous donnons une mélodie type, spécialement appropriée, il est cependant loisible à chacun, d'exécuter les mouvements indiqués sur d'autres mélodies connues et appréciées, pour autant que l'exécution correcte de l'exercice n'en souffrira pas. Les explications données pour la pratique des mouvements étant faciles à suivre, il est aisé de les rythmer sur maints airs simples, et chacun y parviendra sans difficulté. L'essentiel est que rythme et chant (émission sonore du souffle) soient respectés, et le choix des mélodies est alors libre.

\*  
\*   \*

Ces exercices combinés de façon toute spéciale constituent comme nous l'avons dit déjà de véritables traitements vibratoires qui agissent profondément sur les centres et organes glandulaires. L'utilisation de l'action de la vibration de certains mouvements rythmés, combinée avec la vibration vocale consistant en chant des voyelles, consciemment dirigée et faite sur des modulations simples mais étudiées, cette combinaison des deux modes vibratoires, interne et externe, résume l'art suprême de la culture humaine, en ce qu'elle permet d'atteindre sciemment aux plus subtils organes vitaux. Glande pinéale (épiphyse), pituitaire (hypophyse) thyroïde, thymus, génitales, surrénales, etc., ne se traitent efficacement que par la vibration individuellement provoquée, consistant en chant, mouvements rythmiques et auto-manipulations. Le chant des voyelles, consciemment employé dans des conditions de recueillement, de concentration active, lorsque le corps est maintenu pur, par l'alimentation conséquente et une élimination régulière, représente l'étape définitive du travail de développement humain.

Il faut pratiquer journallement quelques-uns de ces exercices, pendant quelques minutes, avec une persévérance jamais défaillante, bien qu'avec mesure et bon sens, car, là comme ailleurs, la quantité ne saurait remplacer la qualité. Peu, avec compréhension et attention entière, suffit. Il n'est aucun moyen qui soit, au même point, capable de rendre vitalité et vigueur à tout l'organisme.

Il ne s'agit pas là d'un effet passager de stimulation, mais bien d'un état de revitalisation durable. De plus en plus, dans le public, on se rend compte que, de la déficience des glandes, provient l'état de faiblesse mentale qui de plus en plus se généralise, et aussi la dégénérescence physique; de là à ce que les « malins » aient tenté d'exploiter cette « veine », il y avait peu à franchir; c'est fait, et dans les plus dangereuses formes qu'il se puisse. C'est dans ce domaine que les plus néfastes interventions et abus chirurgicaux et médicaux se sont donnés essor; il n'est aucune intervention contre nature que l'on n'ait osée : greffes et tous moyens destructeurs du principe de vie véritable sont en faveur... Peu d'années s'écouleront avant que l'audace dangereuse de telles pratiques ne marque les ravages qu'elle a produits. Une véritable détérioration, désagrégation de l'espèce humaine doit s'ensuivre, et il n'est que temps que les intéressés reprennent leur bon sens et se soustraient aux folies aventureuses des inconscients audacieux qui s'attellent à la destruction de la race humaine. Seule une aberration de l'esprit humain peut ainsi faire déroger l'activité du cerveau... cela encore est dû à la faute initiale qui, polluant le sang, détruit l'équilibre organique et fait dévier l'expression de la pensée. Ce côté de la question étant l'ombre, l'aspect négatif du problème humain, nous ne l'effleurons que juste en ce qu'il nous apparaît nécessaire pour orienter plus justement le jugement de nos lecteurs. En maintes occasions nous avons dénoncé ou souligné, la corrélation terrible qui existe entre

l'erreur alimentaire qui fait admettre la consommation de la chair des animaux pour assurer, sustenter la vie humaine, et les écarts, les non-sens monstrueux où déchoit l'activité des hommes. Nous savons... et nous voulons faire revenir à eux-mêmes les hommes égarés ! Nous exposons sans condamner jamais; ayant réalisé que seule la Connaissance est susceptible de ramener l'être humain dans sa voie de pureté et d'intelligente progression, nous nous efforçons de répandre la lumière que nous avons eu le bonheur de recevoir et d'accepter.

Il y a dans cet ensemble des principes de vie, groupés sous le nom de Science Mazdéenne, tout le vrai, l'utile, le simple qui permet à chacun d'évoluer en pleine joie consciente, pour peu, bien entendu, qu'il soit décidé à travailler ! Aucune complication ou artifice, rien que l'exposé clair et simple des lois naturelles et universelles et de leur application à la vie individuelle. Ceci est *trop* simple et vrai pour être à portée de tous, et nombreux, hélas, sont ceux qui, encore, liront... puis passeront, courront pressés pour trouver autre chose ! L'ignorance et la paresse des hommes est l'unique cause de l'exploitation qu'on fait de leur misère. Vivre, rajeunir, sans consentir attention ni efforts, et pour ce seul but de continuer à errer, à perpétuer des agissements faux --- voilà le vœu, irréalisable dans ces conditions ! Pour vivre pleinement, dans la joie et la paix, il faut être honnête et travailleur, il faut ne compter que sur son propre courage, il ne faut accepter dans son mode d'existence aucun expédient ni compromis, il ne faut être cause d'aucun mal volontaire... il faut vouloir user de son propre fonds et ne pas tirer constamment sur autrui. Pour rajeunir, il faut être sain, donc il faut, avoir sang pur et pensée claire, et il faut appliquer à son organisme, pour obtenir cela, les justes lois *alimentaires* et *d'eugénique*, et utiliser consciemment la *respiration* dans tous ses modes vibratoires. Les glandes sont les plus subtils des organes humains, il est superflu donc de dire qu'il faut --- pour les traiter et les maintenir en vigueur et pureté --- n'employer que les moyens les plus délicats et subtils : *harmonie et mouvement, vibration*, voilà ce qui seul permet de ranimer vie et jeunesse, par le moyen des glandes.

Les destinées humaines suivent en ces époques un rythme vertigineux; la destruction de tout ce qui s'oppose à l'indispensable avance aura lieu, à coup sûr, et tous ceux qui vivent en désaccord avec l'équilibre, la pureté, qui sont bases de la vie, auront de plus en plus à lutter s'ils ne se rendent à l'évidence.

C'est à une minorité sage que revient toujours le devoir d'éclairer. La persuasion n'est pas de mise pour ceux qui savent que les lois de l'évolution, pour être suivies, doivent être reconnues et acceptées par *l'individu*. Offrir largement les simples moyens de vie, est seul conséquent avec un altruisme éclairé.

La série des exercices d'assouplissement égyptiens donnée dans *l'Art de la Respiration*, comprend des attitudes et postures dont l'effet sur les organes internes et glandulaires est très important; nous y ajoutons ici, de plus, trois exercices tout particulièrement précieux et étudiés, que le docteur Hanish composa, et enseigna comme moyens complets de rééquilibration, de stimulation douce, de régularisation parfaite des fonctions glandulaires. Il importe moins là de supputer, de prévoir les effets possibles, que *d'exercer*, et tous ceux, qui sont milliers, qui ont pratiqué les exercices si simples et si profondément réfléchis qu'a donnés le docteur Hanish, savent, se sont prouvés, que tout l'utile au développement intégral est dans l'ensemble de ces exercices d'harmonie et glandulaires, combinés avec une science profonde de l'anatomie, de la physiologie et de la psychologie humaines.

## Exercices dits glandulaires.

---

Pour l'exécution des trois exercices qui suivent, rythmer sur le refrain de la mélodie « Espoir du monde » soit en chantant le texte, soit les syllabes *la - la*, ou *tra - la - la*, ou les voyelles à volonté.

### PREMIER EXERCICE

Toutes les variantes se font dans la position assise, buste bien droit, le corps détendu, les pieds posés naturellement sur le sol; les talons sont à une dizaine de centimètres l'un de l'autre.

En chantant la mélodie, rythmer d'un mouvement très souple de moulinets des mains en avant de la poitrine, d'avant en arrière et inversement (mouvement d'enroulement et de déroulement).

1° Position de départ : coudes maintenus au corps, avant-bras horizontaux, effleurer les cuisses des bouts des doigts pendant souplesment; puis jeter en l'air, chaque bras, d'un mouvement de détente, plusieurs fois de suite pour chaque, en alternant droit, gauche, droit, etc., et laisser retomber de son poids. La colonne vertébrale, la nuque restent droites, la totalité du corps bien souple.

2° Lancer en l'air les deux bras à la fois, toujours d'un mouvement détendu, sans brusquerie ni sécheresse, et laisser retomber naturellement, plusieurs fois de suite en chantant.

3° Les mains posées naturellement sur les cuisses près des genoux, pouces en dedans, doigts en dehors, bras bien souples, épaules non crispées ou surélevées. Rythmer le chant de la mélodie par un mouvement de la tête comme suit : laisser retomber en avant la tête de tout son poids, le menton doit arriver à toucher la poitrine sans effort, puis la rejeter en arrière sans brusquerie, plutôt comme entraînée par son propre poids, en gardant toujours la colonne vertébrale et la nuque bien droites sans raideur.

4° Jeter vivement la tête de droite et de gauche, en la faisant virer dans l'articulation cervicale. Ne pas remuer les épaules. Le menton doit arriver, au bout de peu de temps, à être posé sans difficulté sur chaque épaule. Exécuter toujours en chantant, bien entendu.

5° Mouvements de rotation circulaire complets de la tête dans l'articulation de l'atlas, à droite, puis à gauche, en gardant torse bien droit, épaules immobiles; rythmer lentement et pousser le mouvement à fond en avant, à droite, à gauche, puis en arrière. Cela sera pour certains quelque peu difficile au début, mais très rapidement articulations, tendons et muscles seront débarrassés des dépôts minéraux qui les « rouillent » et les raidissent, et le mouvement se fera large et sans aucune difficulté. Il est difficile de prévoir les bénéfices de ce si simple exercice; la tension, la raideur qui dans cette partie du corps existe chez la majorité des individus, est obstacle tout particulièrement grave pour la transmission cérébrale et nerveuse, et pour la libre circulation de la pensée. Il est indispensable à tous et à tout âge que la tête soit parfaitement mobile et capable de permettre de regarder à gauche, à droite et en arrière sans tourner le haut du corps. Les craquements, les arrachements que provoque au début, ce mouvement, chez la plupart des individus, est preuve du début de pétrification qui se faisait en eux, et qui ne se borne pas à la partie corporelle mais qui finit par étreindre le cerveau qu'elle éteint. Avis donc : plus ça craque, plus le mouvement est pénible, plus cela démontre l'urgence qu'il y a de faire ces mouvements circulaires de la tête.

6° Faire ce même mouvement de la bielle que nous avons indiqué précédemment : coudes au

corps, mains fermées appuyées aux épaules et coudes maintenus en l'air; faire le mouvement avant et arrière en rythmant sur le chant, buste bien droit. La position des épaules et la souplesse de leurs articulations et des omoplates décide en grande partie de la rectitude et de l'aisance de l'attitude corporelle. En général, et sans qu'ils en soient conscients, la majorité des individus tiennent mal leurs épaules (surélevées, crispées, ou revenant à l'avant) ce qui, outre la défectuosité du maintien que cela entraîne, cause de nombreux dommages internes. La cage thoracique n'a pas ainsi son ampleur et les poumons n'ont pas la faculté de s'y mouvoir librement; les muscles inspireurs et expirateurs, trop relâchés, ou trop tendus ne permettent pas que l'arrivée et l'expulsion de l'air s'accomplissent correctement, et la tension s'étend dans tout l'organisme et le cerveau; y penser souvent, hors des exercices, et faire rouler les bras dans l'articulation de l'épaule, puis laisser les épaules prendre leur naturelle place, en les tenant légèrement rejetées en arrière.

7° Toujours assis dans la même position, mais fléchir le torse sur les cuisses, puis, avec les deux mains, faire le simulacre de ramasser à terre quelque imaginaire objet, relever le torse, et remonter les mains jusqu'aux épaules. Continuer de même plusieurs fois de suite en chantant. Excellent exercice pour fortifier la colonne vertébrale, la région lombaire, les reins.

8° Fléchir le torse sur les cuisses, et faire en même temps le mouvement du rameur, en déployant les bras aussi largement que possible; relever le buste toujours comme le rameur, continuer en chantant le refrain.

9° Toujours assis, buste bien droit, pieds fixés au sol. Croiser les bras sur la poitrine, faire faire au haut du corps un quart de tour dans l'articulation des hanches, à droite, puis à gauche, en chantant.

10° Même position; toujours chantant : faire faire au buste des rotations complètes dans l'articulation du bassin, dans les deux sens; bras croisés devant la poitrine, puis ensuite mains jointes derrière la nuque. Souplesse de la taille, normalisation de sa mesure, rééducation des organes digestifs et éliminateurs, suivent rapidement la pratique répétée et régulière de cet exercice.

11° Toujours assis, buste droit, mains sur les cuisses; exécuter sans que les pieds quittent le sol, un mouvement de « trot » rythmé sur le chant. La retombée sur le siège, bien entendu, ne doit pas être brutale, mais au contraire souple et élastique, afin de ne pas produire de secousses internes violentes. Faire également ce mouvement de trot avec les bras tombant inertes de tout leur poids de chaque côté du corps; puis ensuite en accompagnant le trot d'un mouvement de bras correspondant (mouvement peu accentué de la bielle, mains en avant). Incomparable pour fortifier les organes abdominaux et les reins, et pour activer les diverses circulations vitales.

12° Bras croisés à plat sur la poitrine (extrémités des doigts arrivant aux épaules), balancer le buste en cadence sur le chant, en avant et en arrière, d'un mouvement aussi étendu que possible sans effort, puis à droite et à gauche.

Terminer la série en chantant, et en agitant les mains au-dessus de la tête, secouées dans l'articulation du poignet; laisser retomber les bras de tout leur poids en expirant profondément.

## II° EXERCICE

Position assise comme pour le précédent exercice. Rythmer en chantant la mélodie " *Tralala* ".

1° Fermer les poings, pouces ramenés sur les doigts; marteler le dessus des épaules (à l'articulation) avec les phalanges des pouces, d'un mouvement bien dirigé et souple, quasi élastique. Il ne faut pas frapper brutalement, mais plutôt « tapoter ».

Ensuite, mains ouvertes maintenues très souples, faire ce même tapotement élastique

(lancement par jet du poignet) avec l'extrémité des doigts, sur la poitrine, les épaules, les parties du dos que l'on peut atteindre, le diaphragme, les reins, sans bouger le torse, qui doit rester bien droit et détendu. Cette séance de tapotements est doucement stimulante pour les poumons, le cœur, la région du thymus et de la thyroïde; l'accompagnement du massage vibratoire interne que constitue le chant, en décuple l'intérêt, Peut également se faire debout, mais l'effet est meilleur dans la position assise.

2° Toujours assis. Fermer les poings (pouces en dehors) les poser au creux des reins, et d'un mouvement appuyé et vibrant, fouiller en creusant et scandant, tout en chantant sur un rythme enlevé, la mélodie « Persévérance » (page 244). Les reins, les glandes surrénales, qui tiennent une large part dans la vitalité physique, bénéficient rapidement de l'exécution régulière, faite au matin, chaque jour pendant quelques minutes, de cet exercice si simple. Se fait également debout, mais est préférable dans la position assise.

### III. EXERCICE

Toujours position assise. Rythmer sur la mélodie : « Ni chagrin ni souci ».

Les doigts des deux mains sont rapprochés « dos à dos », et les pointes des doigts, posées sur la région du thymus (sous l'extrémité du sternum); écarter les coudes et les maintenir à hauteur normale, qui n'occasionne pas de fatigue; puis appuyer fermement les bouts des doigts, et sans se crispier, faire en sorte d'obtenir un effet de vibration orientée en remontant. Ce mouvement étant d'exécution délicate, il est essentiel de rester constamment détendu et souple et de maintenir la colonne vertébrale toujours droite. Avec un peu de pratique on parvient très bien à faire vibrer naturellement, sans peine ni crispation, la région avoisinant le cœur. Cet exercice a un effet tout spécialement profond au point de vue du développement intégral. La plupart des mouvements de cette série dite glandulaire, peuvent être exécutés également assis sur le sol : jambes croisées (en tailleur, à l'orientale) ou encore étendues en avant.

Ces variantes ont le meilleur effet régénérateur sur les glandes, et rééducateur, sur les ptôses, déformations, etc.

\*  
\*   \*

Nous terminons ici cet exposé, simple, mais dont l'application des exercices qu'il comprend est source inépuisable d'améliorations dans tous les domaines de l'existence humaine. Nous rappelons que dans *l'Art de la Respiration* est donnée une série d'exercices digitaux, page 580 (avec planche) dont l'utilité, pour donner souplesse et maîtrise nerveuse, est immense. L'équilibre fonctionnel est amélioré par les positions diverses prises par les doigts qui sont en correspondance avec les divers organes et le cerveau : par le système nerveux. Raideur des doigts indique malaise dans les organes correspondants à ces doigts. La souplesse des mains, l'agilité des articulations digitales est, non seulement utile à une bonne activité manuelle, mais encore indique une volonté précise, une mentalité claire.

Tout est apparenté, tout est correspondant dans l'organisme, et, à mesure que les fonctions s'harmonisent, apparence corporelle et facilité d'action, normalisation générale dans la direction et l'exécution s'établissent et demeurent, et la réalisation individuelle s'affirme. Le programme est simple, complet : bonne volonté et persévérance suffisent à en faire la clé d'un essor incessant.

## IX

### PETIT DICTIONNAIRE AVESTIQUE

---

**ABBA** : Principe infini, ab-ba, (araméen).

**AHOURA** : aura, halo, nimbe lumineux.

**ANYAHITA** : personnification de la pureté immaculée, de fécondité.

**AMERETAT** : vie absolue, immortalité.

**AMESHA-SPENTAS** : vertus fondamentales.

**ARMAÏTI** : douceur, humilité, bienveillance.

**ARYANA VAÉJA** : territoire iranien fertile et cultivé, paradis.

**ASHA** : pureté, droiture.

**AVESTA** : le Livre de la nature.

**FRAVASHI** : pensée protectrice, « ange gardien ».

**GALAMA** : principe atomistique véhiculé par le souffle; semence lumineuse.

**GATHA** : ode, hymne, louange.

**HAÔMA** : fluides vitaux; panacée, arbre de vie.

**HAOURVATAT** : santé parfaite, longévité.

**HOUKAÏRYA** : monts du salut : matière cérébrale.

**KHINVAT** : pont, liaison : épiphyse ou glande pinéale.

**CHRYSTOS, GYRUS, KORSHED** : régénéré, oint; soleil.

**KSHATRA VATRYA** : ordre parfait, harmonie.

**KOSHTI** : ceinture faite de 72 fils, symbole de pureté, de maîtrise.

**MANO** : raison, pensée.

**MAZDA** : Pensée créatrice, Énergie universelle.

**MELCHI-ZENDEK** : chef des Zendecks ou Zends.

**MITHRA** : génie de la lumière; de la foi jurée; de la croissance féconde.

**PATET** : déclaration de principes, récitation, pacte.

**PNEUMA** : souffle, respir, esprit (grec).

**HOUARENA** : rayonnement magnétique; splendeur, plénitude.

**SALAM** : paix (araméen).

**SPENTA** : saint, pur.

**SRAOSHA** : obéissance, observation, des lois naturelle.

**SOUDRA** : tunique blanche, vêtement de pureté.

**VAÏRYO** : meilleur.

**VAHISHTO** : parfait, divin.

**VAT** : vent, brise.

**VAYOU** : souffle, air, éther.

**VOHOU** : bon.

**YATHA AHOU VAÏRYO** : début de l'« *Ahouna* ».

**ZARATHOUSTRA** : Zoroastre : astre d'or, Prince de paix.

**ZEND** : langage du savoir, de la connaissance; interprétation.

**ZENDEK** : sage, initié aux lois de l'univers.

---

IMPRIMERIE LA ROCHE (S.A.)  
141, Rue de Clignancourt, Paris-18<sup>e</sup>

*La Science Mazdéenne est, par excellence, la Science de la Vie.*

*Tous nos Ouvrages traitent à la fois simplement et scientifiquement de tous problèmes humains; leurs enseignements synthétiques apportent à chacun les moyens de se libérer de toutes entraves en rendant fécondes valeurs et facultés.*

*Eclairant le domaine de la physiologie dans ses multiples aspects et applications, et également dans sa correspondance avec celui de la psychologie, les principes mazdéens représentent la clé qui permet connaissance et pénétration individuelle aisée, par autoculture, de tout ce qui concerne la manifestation personnelle.*

*Chacun et tous ouvrages représentent ici des leçons complètes, qui, toutes convergentes, forment un ensemble absolument unique dont toutes les claires données sont d'application individuelle très simple, et trouvent leur emploi dans tous actes et fonctions de la vie journalière.*

*Tous les âges de la vie y sont envisagés. Expliqués, pourvus de bases et appuis sûrs, par :*

*Culture respiratoire méthodique.*

*Alimentation saine et sobre.*

*Soins et traitements régénérateurs et d'eugénique.*

*Exercices vocaux et d'assouplissement.*

*Tous moyens qui assurent parfaite harmonie fonctionnelle, équilibre cérébral-mental, essor de la pensée.*

*Travail essentiellement individuel, celui accompli ainsi, par chacun sur soi-même, est un travail de développement fécond et illimité.*

## NOS OUVRAGES

*D'après le Docteur Hanish, par G. et C. Bungé.*

Tarif sur demande.

-----

**L'ART DE LA RESPIRATION.** --- Culture respiratoire complète en douze Chapitres-Leçons. Exercices rythmiques et d'assouplissement, conduisant au parfait équilibre physique et mental, au développement harmonieux de toutes facultés. Planches démonstratives. 620 pages.

**PRINCIPES ALIMENTAIRES et préceptes d'hygiène générale.** --- L'alimentation, scientifiquement comprise, donne équilibre organique, santé, assure développement constant. --  
- Assimilation, élimination. --- Pureté et variété alimentaire. Assortiments corrects. 390 pages.

**RECETTES CULINAIRES.** --- Les lois de la nutrition. Diverses catégories d'aliments. Valeurs, emploi et modes d'apprêt. Etude approfondie sur la diététique. Régimes gestation, enfance, puberté maturité, vieillesse. Cures et soins. Cuisine saine naturelle, économique. Recettes simples et savoureuses. 750 pages.

**DIAGNOSTIC PERSONNEL.** --- Connaissance de soi par l'étude du tempérament; méthode de culture et de guérison individuelles. 280 pages.

**RENAISSANCE INDIVIDUELLE.** --- Rôle et importance des glandes endocrines. Traitements régénérateurs de l'organisme. 300 pages.

**PNEUMATOLOGIE PRATIQUE.** --- Application scientifique de la Respiration au développement mental-spirituel exercice quotidien.

**ÉVOLUTION RACIALE.** --- Aperçus sur l'histoire naturelle de l'homme et ses possibilités évolutives individuelles. Importance de la qualité du sang pour le développement corporel et mental.

**LA SCIENCE DU RESPIR à travers les âges.** --- Valeur et rôle de la respiration en tant que moyen d'épanouissement de l'individu, et d'évolution des races et civilisations. 220 pages, avec un portrait du Docteur Hanish.

**AVESTA.** --- Ouvrage unique Traité complet de culture mentale par exercices vocaux, d'élocution et d'harmonie basés sur les principes mazdéens. Recueil de chants (avec musique) et de textes à réciter sur le souffle. 380 pages.

**LES CATHAS DE ZOROASTRE.** --- Poèmes avestiques Exercices de récitation rythmée sur le souffle.

**L'EXERCICE DE LA RESPIRATION.** --- Exposé général.

**LA SCIENCE MAZDÉENNE.** --- Adaptation pratique moderne.

**MATERNITÉ HEUREUSE.** --- Conditions et possibilités humaines : l'Individu, le Couple et l'Enfant dans la vie et dans le monde. Physiologie et psychologie pratiques. Connaissance des tempéraments leur conduite. Lois absolues vitales et d'existence dont la connaissance comporte libération totale de l'être. 700 pages.

**SAGESSE MAZDÉENNE.** --- Vie humaine universelle individuelle. Initiation vraie, pratique de l'être à soi même par la pénétration lente des Lois et Principes éternels de la Vie, et de sa manifestation dans l'univers et l'Être.

**LA VIE HUMAINE ET SES PROBLÈMES. --- 3 vol --- Synthèse.**

-----

**LA REVUE MAZDÉENNE**

Culture individuelle, familiale, sociale, philosophie appliquée.

La parution de la Revue est suspendue,

Les années précédentes seront ultérieurement reliées.

-----

**LES ÉDITIONS MAZDÉENNES**

152, *Boulevard Saint-Germain - PARIS, VI°*

(Aucune filiale ni succursale)