

LA RESPIRATION

CONSCIENTE

LES SEPT EXERCICES DE RESPIRATION RYTHMIQUE

EXTRAITS DE NOTES PRISES AUX CONFÉRENCES DU
Dr O. Z. HA'NISH. TRADUCTION PAR PIERRE MARTIN

*Les précédentes éditions ont eu pour titre
« Le Respir conscient »*

INTRODUCTION

Notre but est la maîtrise de soi ; maîtriser les attributs de l'être : le corps, la mentalité, l'âme, l'esprit. Pour cela, il nous faut commencer à la base et nous élever progressivement jusqu'aux degrés supérieurs, dans un développement sûr et continu. Nous ne pouvons réaliser ce que signifie la VIE dans toute sa plénitude avant que notre corps soit apte à manifester cette vie. Notre premier objectif sera de maîtriser ce corps entièrement, c'est-à-dire jusque dans ses fonctions organiques. La plus importante de ces fonctions et la première à considérer est celle de la respiration.

Tout être vivant devient conscient en respirant ; il ne devient conscient qu'en respirant ; en respirant consciemment nous devenons de plus en plus conscients.

Or, à la différence des autres êtres vivants, l'homme seul a la faculté de contrôler consciemment sa respiration. L'animal respire inconsciemment ; sa respiration est régie entièrement par le système nerveux sympathique ; et l'homme, tant qu'il ne contrôle pas consciemment sa respiration, acte qui dépend du système nerveux cérébro-spinal, reste esclave de ses instincts et est livré à toutes les influences du milieu, de la nature, même des forces cosmiques, qui le mènent et l'entraînent malgré lui. Cependant, il est libre : il peut se régir lui-même et, non seulement contrôler les influences extérieures et les éviter, mais encore les transformer à son propre avantage. Un tel contrôle ne s'obtient que par la RESPIRATION CONSCIENTE.

Pour qu'on retire le plus de bien possible des exercices que nous allons décrire, nous devons attirer l'attention sur quelques points de la plus haute importance.

La POSITION du corps doit être minutieusement étudiée et observée. Assis, comme debout, le buste doit rester parfaitement droit ; ne s'appuyer à aucun dossier. Le corps doit être *complètement détendu*, sauf les muscles nécessaires pour maintenir la position, mais même ces muscles ne doivent jamais être crispés et l'attitude doit toujours être

aisée et dégagée ; l'abdomen maintenu en retrait ; les épaules tombant naturellement en arrière.

Le fait de hausser les épaules en inspirant n'augmente pas la capacité, mais dénote d'autre part un état de tension chez l'individu. Tenir la poitrine haute et aussi ouverte que possible pendant l'inspiration et ne pas la laisser choir pendant l'expiration. Les poumons doivent pouvoir se mouvoir librement à l'intérieur de la cage thoracique. Par suite d'insuffisance respiratoire, il se forme fréquemment des adhérences entre les poumons et la cage thoracique, mais cela disparaît peu à peu par la pratique consciencieuse de ces exercices.

L'inspiration se fait toujours par les narines ; l'expiration aussi, sauf, naturellement, dans le chant, la récitation et dans certains cas spécifiés. L'appel d'air dans les poumons ne doit pas être dû à une succion dans la région du nez, mais au mouvement des muscles pulmonaires et du diaphragme. On ne doit, même en respirant à fond, jamais entendre le passage de l'air dans le nez. Pour inspirer, retirer d'abord le diaphragme vers le haut, remplir le haut des poumons, puis, en abaissant un peu le diaphragme, remplir le bas. Pour exhaler, vider d'abord le bas, en retirant le diaphragme, puis le haut, mais sans laisser choir la cage thoracique, qui reste toujours bombée comme une cuirasse.

La RESPIRATION est le principe sous-jacent de la vie, et le RYTHME de l'inspiration et de l'expiration, avec ses temps de rétention et d'arrêt, détermine le développement physique, psychique et mental.

En général, on n'inspire pas suffisamment pour vitaliser son corps et l'on n'expire pas suffisamment pour expulser de ses poumons les gaz carbonique et autres, qui y restent stagnants et entravent la purification du sang.

Pour autant que l'on souffre de malaise physique, douleurs, maladie, on découvrira l'insuffisance d'activité dans *l'expiration*. L'accumulation d'acide carbonique, non seulement contrarie l'oxygénation du sang, mais l'intoxique par les combinaisons de ce gaz avec des dépôts de substances corrompues, morbides, acides.

En cas de malaise physique ou de maladie, la première chose à faire est de recourir immédiatement à *l'Exercice d'Expiration « Yîma »*, qui amènera aussitôt un soulagement. Nous ne prétendons pas qu'il éradiquera la maladie, mais il en arrêtera les effets jusqu'à ce qu'on puisse recourir à d'autres moyens naturels.

EXERCICE D'EXPIRATION « YÎMA » (*Révéléteur*)

Tout d'abord, *détendez* toutes les parties de votre corps, que vous soyez debout, assis ou couché. Ouvrez la poitrine, gardez-en les muscles sous votre contrôle ; tous les autres muscles sont relaxés. *Exhalez lentement*, sans mouvoir la poitrine (voyez ci-dessus). Videz les poumons tout à fait à fond jusqu'à ce qu'il vous semble impossible d'expirer davantage. Alors *arrêtez* toute action ; ne bougez pas ; l'esprit concentré sur cet état de repos complet, comptez mentalement jusqu'à 10, 15 ou même 20 secondes, mais *sans jamais forcer* ou bien récitez-vous mentalement un poème (manthra, patét'). Puis *inspirez* par les narines profondément, mais sans effort, aisément, et immédiatement recommencez à exhaler lentement et à fond ; arrêtez tout pendant la même durée,

inspirez de nouveau et répétez la chose ainsi encore quatre fois de suite, ce qui porte le tout à cinq fois.

Il est bon de refaire l'exercice entier au moins toutes les deux ou trois heures.

Si nous souffrons d'affections nerveuses, d'incapacité de déployer nos talents ou d'utiliser nos connaissances, de timidité ou d'indécision, cela vient de ce que *l'inspiration* est trop faible et que notre dynamo manque de puissance pour réveiller les vibrations mentales et les accorder avec les émanations de l'Individualité.

EXERCICE D'INSPIRATION « AIRYAMA » (*Inspirateur*)

Relaxez tous les muscles, ouvrez bien la poitrine et gardez-la ainsi pendant tout l'exercice. *Inspirez* par les narines lentement et à fond. Lorsqu'il vous semble avoir complètement rempli vos poumons, essayez d'inspirer encore un peu, mais sans faire d'effort. *Retenez* maintenant votre souffle et arrêtez tout mouvement, en comptant mentalement jusqu'à 15, 20 secondes ou même plus, ou en vous récitant mentalement un poème. Puis *exhalez* doucement, sans heurt, à fond, et immédiatement inspirez de nouveau très lentement, retenez le souffle pendant le même temps : et ainsi, trois à cinq fois de suite, en prenant bien garde de ne plus mouvoir les muscles pectoraux, une fois que la poitrine a été bombée au début de l'exercice.

Faites cet exercice avant un travail cérébral, avant de prendre une décision importante ; ne le faites pas plus de trois fois dans une journée et jamais après un repas.

L'EFFET de ces exercices est accru, surtout en ce qui concerne la purification du sang et des nerfs, lorsqu'on les combine avec la récitation de manthras ou patét's. Pour réveiller ses propres vibrations en même temps que son intérêt à la chose, on s'exercera à l'expiration en récitant *d'un seul souffle* des manthras dans le genre de ceux que nous donnons ci-dessous, à titre d'exemples.

Ainsi : inspirez quatre secondes, récitez d'un seul souffle, inspirez de nouveau quatre secondes, et recommencez encore au moins deux fois. Récitez la première fois à haute voix, pour stimuler le côté physique de l'être ; la deuxième fois à mi-voix, pour réveiller le côté psycho-nerveux ; la troisième fois à voix basse, afin d'établir la connection entre le mental et l'esprit qui a son siège au cœur. Gardez toujours la pensée concentrée sur le sens des paroles ; récitez rapidement, mais articulez très exactement chaque syllabe, en faisant mouvoir vos lèvres, ceci aussi bien à voix basse qu'à haute voix ; accentuez tantôt un mot important, tantôt un autre.

S'il vous manque du souffle pour terminer votre récitation, pressez fermement les lèvres un instant et vous en retrouverez. De la sorte, vous parviendrez à « prier sans cesse », comme s'exprimait le Sauveur, c'est-à-dire sans reprendre haleine.

CONTEMPLATION

*Rappelle-toi que de ton corps un Dieu fait Sa demeure.
Exempt de toute impureté que ce temple demeure.
N'offense pas en toi le Dieu en cédant aux désirs ;
moins encore en te torturant par d'injustes soupirs.
Dieu 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.*

Ici l'on pourra s'exercer en ne prenant d'abord que deux vers à la fois, puis quatre, et enfin, avec un peu d'entraînement, le tout d'un seul souffle.

REALISATION

*Ouvre, ô Soleil soutien du monde, les portes de la Vérité
que masque ton calice éblouissant.
Adoucis l'éclat de ta splendeur lumineuse,
afin que j'aperçoive ton être véritable.
Conduis-moi de l'irréel dans la réalité et dévoile
les illusions magiques des mondes phénoménaux,
afin que je trouve le chemin de la Réalisation.*

ASSURANCE

*Notre Père qui est dans la Paix,
Ton nom soit proclamé, Ton règne advienne,
Ton vouloir s'incarne sur terre comme aux cieux.
Octroie aujourd'hui Ta parole
et ne rappelle pas nos offenses,
afin que nous oublions ceux qui nous offensent.
Dans l'épreuve dirige-nous
et délivre-nous de l'erreur. ---- Amen.*

PATET AVESTIQUE

*Nous louons tout le bien en pensée, le bien en paroles,
le bien en actions ---- passé, présent et futur.*

*Nous soutenons le pur et tout ce qui est excellent.
O Maître-Penser! Etre vrai et bienheureux!*

*Nous aspirons ardemment à penser, à dire et à faire
tout ce qu'il y a de plus propre à préserver
nos vies et à rendre toutes choses parfaites. ----*

*Esprit saint, imprégnant les sphères célestes et terrestres,
pour l'amour de nos meilleures actions, nous
Te prions instamment:*

*Accorde-nous des champs beaux et fertiles, oui,
accorde-les à tous les hommes, croyants et incroyants,
aux riches et à ceux qui n'ont rien. ---
Yatha Ahou Vaïryo.*

(Amen signifie : En Vérité. *Yatha Ahou Vaïryo* : Selon l'Ordre Suprême).

Pour varier, on pourra choisir à son gré des poèmes d'un caractère joyeux et édifiant, comme, par exemple, ces quatrains d'Omar Khayyam.

*Ne gâche pas ta vie en de vaines disputes,
ni sur la Vérité n'argumente et discute.
Arguments et débats sur mœurs et religion
changent en fou le sage, et l'ignorant en brute.*

*Un saint Respir sépare foi de méfiance ;
un divin Souffle scinde entre doute et croyance.
Prends donc ton Souffle et vis joyeux, car dans la vie
seul un divin Respir tient la mort à distance.*

*Parmi tous les humains, ici-bas, je n'ai vu
que deux sortes d'heureux : les premiers, les élus,
avaient conçu les grands Mystères de la Vie,
et les autres, les fous, n'en ont jamais rien su.*

*J'ai cherché le Destin, le Paradis, l'Enfer
jusques au fond des cieux, à tort et à travers.
« Mon ami, cherche en toi ! ---- dit la Voix du Silence,
En toi sont le Destin, le Paradis, l'Enfer. »*

*A la pointe du jour, dès que l'aurore luit,
je bois ma Coupe de Rubis devant Celui
qui possède la clef des Secrets : et je prie
qu'il me fasse accomplir mes songes de la nuit.
L'hypocrisie est ce qui plaît le plus aux masses.
Toi, suis Allah ; car Sa faveur n'est point fugace.
A quoi bon marchander ! Suis ton propre chemin
---- ou tu suivras celui que le Destin te trace.*

LA RESPIRATION RYTHMIQUE

L'Enseignement Mazdaznan part du principe que nous avons moins besoin d'acquérir des connaissances que de réveiller la connaissance de nos propres pouvoirs latents.

Ces exercices sont destinés, ainsi que tout L'ART DE LA RESPIRATION MAZDAZKAN, aux personnes de tout âge et de toute condition ; mais plus on s'exercera jeune à contrôler sciemment sa respiration et à respirer toujours lentement et profondément,

moins l'on aura dans la suite à subir les conséquences qu'en entraîne forcément la négligence.

Lorsque ces simples pratiques auront déjà rendu maint bon service, les personnes qui réfléchissent et recherchent un progrès individuel ininterrompu en viendront à réaliser la nécessité d'un entraînement systématique et seront prêtes pour cultiver la *Respiration rythmique*.

Ce qui suit est une description succincte des *Exercices de Respiration rythmique Mazdaznan*, un simple résumé, dépouillé de contexte, destiné surtout à servir de *memento* aux personnes qui ont déjà suivi les cours de l'Enseignement Mazdaznan.

Rappelons que ces exercices rythmiques sont de précieux talismans que nous devons à la sagesse des anciens Avestans, trésors que nous ne devons pas sous-estimer et dont nous ne devons non plus jamais faire un emploi abusif. Ces exercices ont été abondamment imités et parodiés par nombre de systèmes et d'écoles ; il est bon de se rappeler ce simple fait : la contrefaçon ne vaut jamais l'original.

Tout ce qu'il faut pour réussir, c'est faire preuve de bonne volonté, de franchise et de bon sens dans l'étude comme dans la pratique.

Ne faites jamais *l'un des sept* exercices de respiration rythmique si vous êtes souffrant, inharmonieux, critique, soucieux ou tendu. Mettez-vous toujours, au préalable, dans un état de bien-être et de tranquillité d'esprit, soit par un exercice d'expiration (*Yîma* ou une récitation), soit par un autre exercice (glandulaire, assouplissement, pose de voix, chants, etc...), soit par *l'Exercice préliminaire de Relaxation et Concentration* décrit ci-dessous. Observez très exactement les postures décrites, chaque petit détail a son importance.

EXERCICE PRÉLIMINAIRE DE RELAXATION ET CONCENTRATION

Prenez tout d'abord une attitude aisée, assis sur une chaise, et tournez le dos à la lumière. Asseyez-vous au fond de la chaise, mais sans vous appuyer au dossier, et de manière que vos pieds reposent à plat sur le sol ; les cuisses sont horizontales et parallèles. Maintenez la colonne vertébrale droite, les épaules tombant naturellement un peu en arrière ; la poitrine, légèrement bombée, conservera sa position durant tout l'exercice, sans jamais s'affaisser ; l'abdomen en retrait ; les yeux ouverts, les regards abaissés vers la pointe du nez. Les bras descendant le long du corps, posez les mains sur les cuisses, les pouces en dedans ; les doigts ouverts, détendus, forment avec le pouce la figure d'un V ; les pieds aussi forment un V entre eux, les talons ne se touchent pas ; le pied gauche est très légèrement plus en avant que le droit. Toute la posture est parfaitement droite, sans aucune rigidité.

Inspirez par les narines, rapidement, profondément, et *expirez*, par les narines aussi, comme si vous poussiez un gros soupir ; inspirez tout de suite de la même façon, expirez, inspirez, etc..., six ou sept fois de suite, de manière à aérer vos poumons à fond, et terminez par *une très longue expiration*.

Au cours de cette très longue expiration, vous procédez à la *relaxation complète du corps et du cerveau*. Vous passez tout votre corps en revue et ramenez par la volonté toutes les tensions nerveuses des extrémités vers le centre de gravité, qui est le cœur.

Portez d'abord toute votre attention sur l'extrémité du pied droit ; puis remontez par la pensée le long du pied, de la jambe, de la cuisse, jusque dans le tronc. (Quand vous êtes à bout de souffle, inspirez rapidement et continuez la relaxation en exhalant toujours lentement). Relaxe de même le bras droit, en remontant par la pensée progressivement depuis le bout des doigts jusqu'à l'épaule. Ensuite, dans le cerveau, coupez court à toute idée, à toute préoccupation, à tout souci, cessez de penser. Relaxe le visage, les yeux, la mâchoire, les lèvres, la gorge, la nuque, la langue, qui doit reposer toute molle dans la cuvette de la mâchoire, sa pointe appuyée aux incisives inférieures ; les lèvres fermées, mais non serrées, les dents séparées, le menton en retrait ; la physionomie exprime un état de complète indépendance. Retirez encore de la main gauche, puis du pied gauche, de la même manière qu'à droite, toutes les tensions nerveuses des extrémités vers le centre. Relaxe pour finir tous les viscères et concentrez toute l'attention sur le *cœur*, siège de l'Individualité, en n'ayant plus conscience que d'une seule chose : JE SUIS. *Arrêtez tout*. Un moment de silence parfait, puis inspirez de nouveau comme d'habitude.

Avec un peu d'entraînement, on pourra procéder à la relaxation et concentration complètes *en une seule expiration*, et aussi, au besoin, en d'autres postures (debout, couché sur le dos, assis à l'orientale, à genoux).

Il faut absolument que la poitrine soit rehaussée, pour augmenter la capacité de la cage thoracique dans laquelle les poumons agissent et se meuvent. Plus nos muscles pectoraux sont forts, plus notre *dynamo* est puissante, plus nos poumons peuvent capter de charges élémentaires et d'éléments atomiques (*Ga-Llama*), qui sont attirés dans la plèvre, et là, convertis chimiquement, sont déversés dans le sang artériel dont ils achèvent la purification et corrigent l'équilibre des globules rouges et blancs, dont dépend le champ magnétique sanguin. Les globules transportent ces corps chimiques nouveaux et les distribuent dans les ganglions du système nerveux (*accumulateurs*), où ils seront de nouveau transformés, puis de là ramenés à la plèvre pour une nouvelle charge ; convertis encore, ils iront alimenter les glandes. Les divers systèmes glandulaires, retravaillant ces corps, les raffinent, les métamorphosent, les divisent, les combinent avec les vitamines obtenues par la digestion, afin de créer de nouvelles formations (*hormones*). Ces sécrétions « internes » sont absorbées par le sang. Les déchets retournent au sang veineux pour être éliminés par l'expiration, tandis que les sécrétions « externes », les plus volatiles, des glandes pénètrent par osmose à travers les tissus cellulaires jusqu'à la plèvre, où, réoxygénées, elles se muent en *éthers* organiques destinés à alimenter la matière grise du cerveau. Celle-ci, stimulée par cet apport éthérique, émet des ondes électromagnétiques qui raniment les cellules cérébrales et vont éveiller dans le cerveau des intelligences jusqu'ici inactives.

PREMIER EXERCICE DE RESPIRATION RYTHMIQUE

Asseyez-vous sur une chaise et prenez exactement l'attitude décrite dans *l'Exercice préliminaire de Relaxation et Concentration*. Tournez le dos à la lumière. Placez à hauteur d'œil, à la distance d'un mètre et demi à deux mètres, un objet sombre qui ne suggère aucune idée, comme par exemple un rond de papier noir de la grandeur d'une

pièce d'un franc, sur un fond clair, mais non éblouissant. Posez vos regards sur ce rond, ne les détournent plus, mais ne fixez pas (les muscles des yeux sont bien détendus) et ne clignez pas des paupières.

Cette position prise, mettez-vous en état de *relaxation et concentration*, expulsez de vos poumons tout l'air que vous pouvez en expulser aisément, sans effort. *Inspirez* maintenant par les narines, doucement, à fond, avec un rythme exact, pendant *sept* pulsations du cœur (environ sept secondes). Remplissez d'abord le haut des poumons en retirant le diaphragme, puis le reste des poumons en l'abaissant un peu. *Retenez* votre souffle pendant *une pulsation*. Suivez le même rythme de *sept pulsations* pendant l'expiration, en vidant d'abord le bas, puis le haut des poumons, sans laisser la poitrine s'affaisser. (Inspirez et expirez toujours par les narines). *Arrêtez* le souffle pendant *une pulsation*, inspirez de nouveau pendant sept et ainsi de suite. Contrôlez le diaphragme et les muscles pulmonaires, de manière qu'il n'y ait ni arrêt, ni saccade, ni précipitation. Toute la respiration doit présenter la souplesse ondulée d'une paisible marée montante et descendante.

Pendant que vous inhalez le souffle vital, les regards incessamment dirigés vers le rond noir, concentrez votre esprit sur le *Respir* même, sur *Ga-Llama*, le principe vital concentrateur ; suivez-en mentalement le flux qui pénètre dans vos narines, descend la trachée-artère, se répand dans les poumons et lorsque vous expirez suivez-en le reflux en sens inverse.

Faites cet exercice pendant *trois minutes* au maximum, ce qui porte à douze respirations complètes ; mais, en général, sept respirations sont suffisantes. Si, durant l'exercice, la concentration faiblit et que des idées étrangères traversent ou effleurent votre mentalité, il est préférable d'interrompre l'exercice et de recommencer la relaxation. Si vous ne parvenez pas à garder la concentration, cessez l'exercice rythmique pour le moment, quitte à le reprendre plus tard.

Vous devez vous habituer graduellement à respirer sur ce rythme de 7, 1, 7, 1. Si au début les 7 temps vous fatiguent, inspirez et expirez seulement pendant 4 ou 5 pulsations, retenez et arrêtez pendant une pulsation, jusqu'à ce que vos poumons aient pris de l'entraînement. Pour ne pas être obligé de compter les temps, chantez mentalement la gamme d'ut majeur, ascendante pendant l'inspiration, descendante pendant l'expiration.

Tout en respirant, ayez conscience que le *respir* est l'agent vital par excellence et que la respiration consciente a pour objet d'enrichir indéfiniment votre conscience individuelle. En faisant l'exercice seul, sans la concentration, vous n'obtiendrez qu'un effet superficiel; d'autre part, la concentration sans exercice respiratoire ne procure aucun résultat durable.

Faites ce *Premier Exercice Rythmique* une fois par jour, de préférence le matin à jeun, et jamais moins d'une demi-heure après un repas.

Etant donné que nous vivons dans le monde objectif des phénomènes, dont nous ne pouvons prendre connaissance que par l'intermédiaire des sens, il est juste que nous exercions les pouvoirs de ces sens jusqu'à leur maximum de rendement utile. L'homme a *douze sens* : *la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher, le sentiment, l'intuition, la*

transmission d'idées, la télépathie, le discernement spirituel, la clairvoyance et la réalisation.

Le Premier Exercice Rythmique est destiné à développer et perfectionner le sens de la *vue* et celui de la *clairvoyance*, qui lui est apparenté sur le plan mental. En sorte que bientôt vous apprendrez à distinguer la vérité du mensonge, la lumière de l'obscurité, la richesse de la misère.

DEUXIÈME EXERCICE DE RESPIRATION RYTHMIQUE

Tenez-vous debout, les bras pendant de côté naturellement, la tête droite, le menton en retrait, avec une expression d'indépendance, les regards dirigés horizontalement vers un objet sombre fixé à hauteur d'œil, à environ deux mètres de distance (le même rond noir que pour le Premier Exercice). Le corps, bien que droit, est complètement relaxé. La colonne vertébrale, qui renferme la moelle épinière, dont le canal central est le siège de *l'état d'âme*, reste ferme et droite. Le poids du corps repose sur la plante des pieds, non sur les talons. Les jambes ne doivent pas être tendues ; les genoux restent très légèrement infléchis pendant tout l'exercice. Une raideur dans les jambes se communiquerait à toute l'attitude et provoquerait en particulier des troubles dans les viscères abdominaux.

Dans cette attitude, procédez d'abord à *l'Exercice préliminaire de Relaxation et Concentration*. Arrêtez le souffle quelques instants, puis respirez rythmiquement, suivant le même rythme de 7 pulsations pour *l'inspiration*, d'une pour la *réretention*, 7 pour *l'expiration* et une pour *l'arrêt*. Pendant l'inspiration, élevez-vous graduellement sur la pointe des pieds, jusqu'à ce que le poids du corps ne porte plus que sur les orteils ; faites bien attention de ne pas raidir les genoux. En même temps, fermez les poings et serrez-les progressivement aussi fort que possible, tout en observant qu'à part les mains aucun muscle du corps ne doit être crispé. Surveillez la mâchoire ; conservez au visage une expression dégagée. Pendant l'expiration, redescendez à la position de départ, sans vous laisser tomber sur les talons ; ceux-ci touchent le sol, mais ne supportent aucun poids. En même temps, décrivez les poings et relaxez complètement les mains.

Cet exercice doit durer *trois minutes* au maximum. Pour ce qui concerne la concentration, même remarque qu'au Premier Exercice. On peut faire le Deuxième Exercice Rythmique deux fois par jour, de préférence matin et soir, jamais après un repas. D'autre part, on peut faire le Premier et le Deuxième l'un à la suite de l'autre, à condition d'avoir pratiqué le Premier pendant au moins quinze jours de suite et d'être suffisamment entraîné pour tenir les respirations de sept en sept secondes (pulsations).

On peut aussi faire cet exercice *en marche*, en comptant les pas. Prenez garde de bien marcher sur la plante des pieds, non sur les talons, d'une démarche souple et aisée. Portez les regards horizontalement et ne vous laissez pas distraire. Si le rythme de sept en sept pas vous essouffle au début, entraînez-vous d'abord en ne comptant que quatre ou cinq pas.

Le *Deuxième Exercice Rythmique*, tout en normalisant la circulation et la répartition de l'électrisme nerveux dans les jambes, a pour principal objet de développer le sens de *l'ouïe* et le *discernement spirituel*.

TROISIÈME EXERCICE DE RESPIRATION RYTHMIQUE

Asseyez-vous sur une chaise, en tournant le dos à la lumière, comme pour le Premier Exercice Rythmique. Ayez toujours soin que votre attitude exprime la résolution, que vos dents ne se touchent pas, que la langue repose relaxée dans la cuvette de la mâchoire. Cela contribue à fortifier le larynx et vous remarquerez au bout de quelque temps que votre voix devient plus claire et mélodieuse.

A la distance d'un pied en avant de la pointe de vos pieds, c'est-à-dire aussi proche que vous pouvez voir dans cette attitude quand vous abaissez les regards sans baisser la tête, posez un petit objet sombre, comme une pièce de monnaie pas ou peu brillante ou votre rond noir. Dirigez vos regards vers cet objet, mais ne fixez pas ; les yeux doivent être au repos. Tout détendu, seule la colonne vertébrale reste ferme et droite.

Commencez par *l'Exercice préliminaire de Relaxation et Concentration*. Puis inspirez lentement et profondément pendant sept pulsations, en concentrant votre pensée sur ce maître-mot : « RESPIR est vie », dont vous accentuez mentalement le premier terme. Durant l'inspiration, inclinez progressivement le buste en avant, tout d'une pièce, sans perdre de vue l'objet sombre à terre. Ce mouvement du buste ne se produit que dans les hanches, comme une charnière, le dos ne doit pas s'arrondir et la tête garde sa position par rapport au buste. Inclinez-vous en avant jusqu'à toucher, si possible, les cuisses avec les fausses côtes.

Pendant les quatre, cinq, ou jusqu'à sept secondes de rétention du souffle, restez incliné en avant et répétez mentalement : « Respir EST vie ». Durant les sept temps de *l'expiration* rythmique, revenez lentement à la position de départ, sans perdre de vue l'objet posé à terre et en vous répétant mentalement le maître-mot : « Respir est VIE ».

Le *Troisième Exercice Rythmique* peut se faire jusqu'à trois fois par jour, jamais plus de *trois minutes* de suite. En général, une fois est bien suffisante. Cet exercice, qui fortifie la concentration mentale et développe la mémoire, grâce à la compression du souffle dans la région supérieure des poumons, est très indiqué avant un travail cérébral. Il a en outre pour but de développer le bulbe et le nerf olfactifs, par conséquent d'aiguiser les sens de *l'odorat* (orientation, flair) et de la *réalisation*.

VARIANTE. ---- Au lieu de poser les regards sur l'objet sombre à terre, on les fait converger au début de l'exercice vers la pointe du nez, toutefois sans loucher. Durant l'inspiration, on accompagne le courant ascendant de l'émanation le long de la moelle épinière, en élevant les regards progressivement vers le milieu du front, pour les ramener pendant l'expiration vers la pointe du nez. Ce mouvement des yeux doit être absolument continu, sans aucune saccade ni tension dans les orbites. Il accompagne et soutient l'échange entre le cœur, siège de *l'Individualité* et de ses *Emanations*, et l'épiphyse (glande pinéale), siège de *l'état mental*, par l'intermédiaire du canal médullaire, siège de *l'état d'âme*.

QUATRIÈME EXERCICE DE RESPIRATION RYTHMIQUE

L'exercice suivant peut se faire quatre fois par jour, le visage tourné du côté du soleil ; le matin, face à l'orient ; à midi, face au sud ; le soir, face à l'ouest ; la nuit, face au nord.

Mettez-vous debout, comme pour le Deuxième Exercice. Commencez par *l'Exercice Préliminaire* et mettez-vous en *état de relaxation et de concentration*. Alors inspirez en levant le bras droit étendu de côté et faites-le tourner devant votre corps d'un mouvement giratoire continu ; une rotation par pulsation du cœur. Faites-lui décrire 6 (ou 7) rotations en *inspirant*, et encore 6 (ou 7) rotations en *expirant*. Après la douzième (ou la quatorzième) rotation, faites encore un demi-tour en *inspirant*, arrêtez le bras en haut, *retenez* votre souffle, fermez le poing très solidement et, toujours en retenant le souffle, dans une rapide flexion du torse en avant, frappez le sol avec le poing, de tout le poids du corps sans plier les genoux, redressez-vous promptement et, seulement alors, *expirez* tranquillement en laissant le bras retomber par une demi-rotation en arrière, tout ballant comme un pendule.

Aussitôt l'exercice terminé avec le bras droit, inspirez de nouveau profondément, puis faites exactement la même chose avec le bras gauche, *en montant toujours en dehors et descendant devant le corps*. En général, on répète le tout une deuxième, puis une troisième fois, en alternant toujours, d'abord à droite, puis à gauche.

Prenez bien garde que le bras doit monter *de côté*, ni en avant ni en arrière, avec la paume de la main dirigée en arrière, jusqu'à ce qu'une rotation automatique du poignet la ramène en arrière, passer aussi haut que possible et redescendre devant le corps, la paume dirigée vers le corps. La main reste ouverte et détendue et décrit un véritable cercle. Ce mouvement du bras est complètement relaxé, il ne doit y avoir aucun effort ni aucune tension dans le bras et la rotation doit s'opérer comme un roulement dans la jointure de l'épaule, comme si ce bras tournait automatiquement et ne vous appartenait plus.

Rappelez-vous que la flexion se fait uniquement dans les hanches ; n'arrondissez pas le dos, mais lancez hardiment le buste en avant, tenez les jambes tendues, sans raidir complètement les genoux. Si, au début, vous ne parvenez pas à frapper le sol avec le poing, ployez vous simplement aussi bas que possible.

On peut faire le *Quatrième Exercice Rythmique* après dîner, car il facilite la digestion, grâce à son action sur le grand sympathique. Mais ce n'est pas là son principal but : cet exercice fortifie la *volonté* et développe le sens du *goût* et la *télépathie*, qui correspond au goût sur le plan psychique. L'orientation du corps vers les points cardinaux, la rotation du bras et la respiration rythmique, combinés, établissant la connection avec le champ électromagnétique terrestre et solaire, contribuent à harmoniser l'individu avec les lois universelles.

CINQUIÈME EXERCICE DE RESPIRATION RYTHMIQUE

Tenez-vous debout, le dos tourné à la lumière, les regards reposant sur le rond noir à auteur d'œil, comme dans le Deuxième Exercice. Dans cette position, faites *l'Exercice Préliminaire de Relaxation et Concentration*. Puis vous lancez les bras horizontalement en avant, par la force de la volonté, qui est la pensée de : « Ainsi soit-il ! » Mais les bras sont détendus, les mains pendantes, ballantes. Tout le corps est relaxé, seule la colonne vertébrale reste ferme et droite. En même temps, *inspirez* rythmiquement pendant sept pulsations et tendez les muscles des bras, toutefois sans les crisper. La tension ne va que de l'épaule au poignet, les mains restent molles. *Retenez* le souffle, les bras tendus, pendant trois ou quatre pulsations, et, durant les sept temps de *l'expiration*, détendez graduellement les muscles, par le pouvoir mental, sans bouger les bras. *Arrêtez* le souffle trois ou quatre temps, et recommencez la même chose encore deux fois. Trois inspirations, trois expirations. A la quatrième inspiration, portez les bras horizontalement de côté, même très légèrement en arrière, et continuez à les tendre et détendre alternativement avec l'inspiration et l'expiration, les mains restant toujours molles. Trois inspirations, trois expirations. A la septième inspiration, ramenez les bras tendus en avant, en tournant les mains, toujours détendues, de manière à opposer les paumes l'une à l'autre, les doigts se faisant vis-à-vis, sans se toucher. Retenez le souffle trois ou quatre temps, puis en expirant, laissez les bras retomber d'eux-mêmes, tout ballants.

On peut faire le *Cinquième Exercice Rythmique* jusqu'à trois fois par jour, mais pas plus (en général, une fois suffit), et ne l'étendez pas au-delà de sept respirations. L'effet en est très puissant et si l'on exagérait l'on pourrait s'y brûler les doigts.

Le principal effet de cet exercice est de distribuer le fluide nerveux dans les extrémités, afin d'équilibrer les conditions électriques dans le corps et de réveiller des centres encore inactifs. Ce faisant, il affine le sens du *toucher* et développe la *transmission d'idées*. Aussi, est-il recommandable de le faire avant un travail qui demande de la précision des doigts, de la finesse du toucher ou, en un mot, du doigté.

SIXIÈME EXERCICE DE RESPIRATION RYTHMIQUE

Un exercice pour lequel chacun doit apprendre à ployer les genoux. Le principal but du *Sixième Exercice Rythmique* est d'étendre les circuits du champ magnétique, afin de réveiller l'activité de la moelle épinière, par où se meut *l'état d'âme*, d'élargir ainsi le domaine de la pensée, d'apprendre à raisonner plus logiquement et à percevoir avec le sens du *sentiment* le mécanisme interne de notre être, d'épanouir en nous, grâce à la vibration des cellules cérébrales, un état de conscience et de réalisation que nous sommes *un* avec Dieu et avec le Dieu de la Nature.

Agenouillez-vous derrière une chaise, en ployant les deux genoux à la fois ; ne vous laissez pas tomber sur les genoux, faites-le gracieusement, comme d'ailleurs tout dans ces exercices. Placez-vous à environ deux pieds de distance de la chaise, de manière à pouvoir prendre appui en tenant les montants du dossier, un dans chaque main. Les mains, comme tout le corps, sont parfaitement détendues, la colonne vertébrale reste ferme et droite, les regards dirigés horizontalement vers le rond noir ou abaissés vers la pointe du nez. Après avoir fait *l'Exercice Préliminaire de Relaxation et Concentration*,

inspirez pleinement et profondément et en même temps, serrez fortement les montants de la chaise. *Inspirez* aussi longtemps que vous pouvez le faire sans effort, en vous répétant mentalement cette parole : « Ne t'en va pas d'ici sans m'avoir d'abord béni ! » *Retenez* votre souffle aussi longtemps que possible et répétez-vous continuellement ces paroles : « Ne t'en va pas d'ici ---- sans m'avoir d'abord béni ! », tout en serrant les mains toujours plus fortement, mais en ne crispant aucun autre muscle, comme si tout le poids du corps se portait dans les mains. Le corps, lui, se détend de plus en plus et s'allège. La pensée retentit à l'intérieur et s'enfonce dans les profondeurs de l'être. L'être intérieur vibre, trépide.

Puis en *expirant* pendant sept pulsations, décrivez progressivement les mains. Recommencez jusqu'à couvrir trois minutes au maximum.

On peut faire le *Sixième Exercice Rythmique* deux fois par jour, entre autre le soir avant de se mettre au lit. A défaut de chaise appropriée, on peut porter simplement les bras en avant, sans les tendre, les mains à la hauteur des seins, et serrer fortement les poings comme dans le *Deuxième Exercice* ou, mieux, serrer un morceau de bois rond.

Ne vous alarmez pas si une sensation de chaleur vous naît dans la région du nombril et s'élève le long de la colonne vertébrale jusqu'à l'épiphyse et se répand jusque dans les extrémités du corps. Cette chaleur particulière est causée par la génération de fluide électrique dans les ganglions nerveux, et cette fraîcheur que vous percevez autour de vous est due aux effluves magnétiques émanant du plus profond de l'être.

Ce *Sixième Exercice Rythmique*, tout en fortifiant la confiance en soi-même, tranquillise la mentalité et place la raison sous le contrôle de l'Infinie Intelligence, qui Siège dans le cœur. Cet exercice est très efficace. Ayez soin de ne jamais outrepasser la mesure. Toute exagération est nuisible et s'oppose au développement harmonieux de l'individu. Votre intelligence s'ouvrira ; vous comprendrez des choses dont vous n'avez jusqu'ici pas même soupçonné l'existence et vous réaliserez pourquoi « JE SUIS est la Lumière du monde ».

Nous avons vu jusqu'à présent *six* exercices rythmiques, que nous sommes invités à pratiquer consciencieusement, en faisant chaque jour au moins l'un d'entre eux. Après nous être entraînés systématiquement, comme dit dans l'introduction en prenant pendant une semaine le *Premier Exercice*, une semaine le *Deuxième*, une semaine le *Troisième*, nous connaissons leurs effets et pourrons les employer à bon escient, avec plus de variété, prenant tantôt l'un, tantôt l'autre, tantôt le même deux, trois ou quatre fois en un jour, en suivant les instructions données. Rappelez-vous cependant qu'il ne faut jamais faire consécutivement plusieurs *Exercices de Respiration Rythmique*, à la rigueur on peut en faire deux de suite, en ayant soin de choisir des exercices portant des numéros de parité différente, comme par exemple, le I° et le II°, le I° et le IV°, le II° et le III°, le V° et le VI°, etc. La raison en est que les numéros impairs ont un effet stimulant, tandis que les numéros pairs ont un effet calmant. C'est pourquoi l'on préfère prendre le I°, le III°, le V° et le VII° le matin, tandis que le II°, le IV° et le VI° sont merveilleux avant d'aller se reposer.

Comme dans toute autre étude, commençons par le commencement, c'est-à-dire avec le *Premier Exercice*, et, tout d'abord, avec les exercices donnés dans l'Introduction. Même si vous avez déjà pratiqué des exercices respiratoires, d'une manière ou d'une autre, ne

vous croyez pas pour cela plus avancé et n'allez pas commencer avec le Septième Exercice avant d'avoir dûment exercé les six premiers.

SEPTIÈME EXERCICE DE RESPIRATION RYTHMIQUE

Prenez une cuvette ou un baquet à fond plat assez large pour pouvoir y étaler les deux mains sans qu'elles se touchent. Versez-y de l'eau froide, non glacée, juste de quoi atteindre l'os du poignet, sans le recouvrir entièrement. Au milieu, entre les deux mains, placez une pièce de cuivre ou un bouton foncé. Etalez vos mains au fond de la cuvette, les doigts séparés ; gardez le corps droit, et, si vous devez vous incliner un peu, n'arrondissez pas la colonne vertébrale. Gardez aussi la poitrine ouverte. Posez vos regards sur l'objet sombre et, dans cette attitude, faites votre *Exercice Préliminaire de Relaxation et Concentration*. Ensuite *inspirez* profondément par les narines pendant sept pulsations, *retenez* le souffle trois ou quatre temps, puis appointissez les lèvres, la langue restant à plat dans la bouche, comme si vous alliez siffler. Sifflez, si vous voulez. *Expirez* aussi longtemps que possible par la bouche, en sifflant, videz vos poumons complètement, puis inspirez de nouveau par les narines et réitérez ainsi pendant trois minutes. En tout ceci, restez complètement relaxé, les regards posés sur le point foncé, et observez en votre for intérieur l'involution et l'évolution du Respir.

Après vous être essuyé les mains, frottez-vous en rond la paume et puis le dos de la gauche avec la droite, puis le dos de la droite avec la gauche, en tournant toujours à l'intérieur. Faites-le jusqu'à éprouver une sensation douce et veloutée à l'épiderme.

Il est bon de se rincer ensuite le nez en aspirant un peu d'eau salée, qu'on expulse soit par les narines, soit en crachant.

Faites le *Septième Exercice* une seule fois par jour, le matin en vous levant, avant de déjeuner. Vous éprouverez une douce chaleur dans le système nerveux qui, montant le long de la moelle épinière, viendra vous chatouiller agréablement la glande pinéale, et votre état mental gagnera de plus en plus en clarté, en lucidité.

L'Esprit de l'homme, Emanation de l'*Individualité* siégeant en son cœur, se manifeste grâce au *Respir* agissant dans les poumons ; par l'activité de la moelle épinière, la *vie de l'âme* se fait connaître aux *sens*, en connection avec la *concentration mentale* à la glande pinéale, agissant par l'intermédiaire de la *mémoire*.

L'intuition est ce sens par lequel nous percevons spirituellement un appel, un ordre, une directive... Alors : « Ecoute... et sache... que Dieu c'est *Moi* ». Et rappelons-nous que « celui qui entend les paroles du *Moi* et ne les met pas en pratique est semblable à un insensé qui bâtit sa maison sur le sable »... Vous savez la suite.

CONSEILS POUR LA SANTÉ

Pour atteindre la santé et la conserver, pour prévenir la maladie et s'en libérer, la Nature nous a pourvus de quelques règles simples, que nous ne devons pas seulement connaître, mais aussi observer, si nous voulons que notre vie devienne un état continu de joie et de succès.

---- Evitez de manger au même repas : des légumes et des fruits à noyau ; des œufs et des laitages (fromages), à moins qu'ils n'aient été cuits ensemble ; des albumineux différents (œufs, fromages, légumineuses, champignons) ; des farineux différents (céréales, pommes de terre, pâtes).

---- Contentez-vous de deux repas par jour et, au besoin, d'un léger premier déjeuner.

Premier déjeuner : fruits ou jus de fruits frais, du pays ou exotiques, ou fruits secs ; avec flocons de céréales crus ou un peu grillés ; un peu de crème fraîche ou d'amandes, si l'on désire un fortifiant ; une boisson chaude.

Déjeuner : salade de saison, avec une tranche de pain complet non fermenté ; plat de céréales ; légume à l'étouffée ; boisson chaude, si besoin est.

Dîner : hors-d'œuvre de saison (légumes crus, etc.) ou salade ou potage ; plat de farineux, céréales, légumineuses ou œufs ; un ou deux légumes à l'étouffée ou au four.

Pour varier, remplacez à l'un des repas les salades et légumes par des fruits frais et desserts.

---- Evitez de boire en mangeant ; c'est pourquoi commencez le repas par des légumes frais. Si vous buvez, buvez après.

---- Evitez de manger entre les repas. Cette règle ne concerne pas les enfants.

---- Pour vos salades, simples ou mélangées : laitues, chicorées, endives, épinards, oseille, cresson d'eau et de jardin, rampon, tiges d'oignon ; rhubarbe, asperges crues (très peu), fenouil, ciboulette, persil, céleri-branche, cerfeuil et toutes herbettes et fleurettes des champs (violette, capucines, pétales de roses) ; oignons, choux, tomates, concombres, poivrons, choucroute crue ; radis divers, raifort, carottes, betteraves rouges, céleri-pomme, navets, ces racines crues, râpées ; pas plus d'une espèce de racine crue à la fois.

Sauce : huile d'olive et citron ; pour varier, vinaigre cuit ; curry, paprika ou moutarde en poudre ; cumin avec les racines. A défaut d'huile d'olive, savourez quatre ou cinq olives noires.

---- Ne cuisez pas les légumes dans l'eau ; rôtissez-les au four ou cuisez-les à l'étouffée, à petit feu, dans leur propre jus, avec un peu d'huile ou de beurre clarifié ; ne faites pas cuire des légumes verts avec du beurre frais.

---- Choisissez les produits de la saison et substentez vous en harmonie avec la température et le climat du lieu.

Au printemps et en été, prenez beaucoup de crudités, légumes, fruits frais ; évitez les mets lourds ou échauffants, soupes, fritures, gratins.

En automne et en hiver, prenez plus d'aliments chauds et nourrissants, toutefois n'oubliez pas vos salades quasi quotidiennes.

---- N'utilisez que des produits de première qualité et en parfait état de fraîcheur. Ou bien, fruits et légumes séchés. Evitez, autant que possible, les conserves, extraits, etc.

---- Déshabitez-vous de consommer régulièrement du pain blanc ou autre à la levure, des pâtes blanches, du lait cuit, qui ne font qu'alourdir sans sustenter ; sucre, sel, vinaigre cru, poivre blanc. Apprenez à connaître les épices et herbes aromatiques salutaires.

---- Ne vous forcez, ni ne forcez jamais un enfant à manger, si vous n'avez, ou s'il n'a pas d'appétit. Attendez que la faim revienne naturellement.

---- Mettez de la variété dans votre nourriture ; n'obligez pas tout le monde à manger la même chose : tout ne convient pas indifféremment à tous ; cela dépend du tempérament, de l'état de santé, du genre d'occupation, de l'âge. Les enfants ont besoin de plus de nourriture que les adultes ; à l'âge de la puberté, évitez tous mets échauffants, surtout œufs et fromage. Dans un âge avancé, très peu de nourriture suffit.

---- Mangez tous les jours quelque crudité, salade ou fruit, de préférence à jeun, pour favoriser l'élimination des déchets et la restauration des tissus.

---- Evitez toute pédanterie, mais restez ferme sur les principes.

Il va sans dire que ces conseils s'adressent aux personnes qui ont déjà fait leur la devise zoroastrienne : « *Pureté, le Bien suprême* », et ont exclu de leur alimentation la viande (le poisson, c'est aussi de la viande !) et tout ce qui provient du cadavre.

MAZDAZNAN

QU'EST-CE ? ET EN QUOI CELA ME CONCERNE-T-IL ?

MAZDAZNAN, c'est-à-dire « *Maîtresse-Pensée* » ou « *Pensée Créatrice* », est un système universel de PENSÉE-PAROLE-ACTION, qui prend le fil doré de la vie au berceau et le suit tout au long de son développement et de son évolution.

MAZDAZNAN est le plus ancien et le plus encyclopédique *système de vie* qui ait jamais été donné aux hommes ; il embrasse l'ensemble de toutes les *vérités essentielles* qu'on retrouve à la base de tous les grands systèmes philosophiques, sociologiques, scientifiques ou religieux qu'a enfantés l'humanité.

MAZDAZNAN est par-dessus tout *fondièrement pratique* et répond aux besoins pressants de l'heure actuelle pour tous et pour chaque individu à n'importe quel degré de développement. Rien n'y est enseigné ni examiné qui ne puisse être utilisé aujourd'hui, ici-même et sans tarder.

MAZDAZNAN affirme que, l'homme étant le produit final de l'Evolution au cours des âges, il renferme en lui la somme totale des expériences acquises dans toutes les formes de la vie terrestre qui l'ont précédé, depuis la forme protoplasmique jusqu'à la perfection

du corps humain. Ainsi, le fait de toute *éducation vraie et rationnelle* doit être d'évoquer et de raviver ces expériences, ainsi que de développer les pouvoirs latents et énergies dynamiques acquises dans la lutte pour l'existence en toutes les phases évolutionnaires que l'homme a dû traverser.

MAZDAZNAN soutient que pour rendre justice à l'individu, pour l'aider à se créer une atmosphère dans laquelle il puisse vraiment se développer, son éducation doit être basée sur les principes fondamentaux de la vie.

MAZDAZNAN est *ce qu'il faut* aussi bien à la jeune fille qu'au jeune homme, aussi bien à l'homme qu'à la femme de tout âge et de toute condition, comme aussi à la mère qui doit former le caractère et les inclinations de l'enfant encore à naître.

N'importe où que vous en soyez à ce jour, instruit ou ignorant, malade ou bien portant, riche ou pauvre, MAZDAZNAN vous offre quelque chose de tangible pour vous tirer hors des marécages de la routine et des brumes des superstitions sous lesquelles l'humanité étouffe. Si vous êtes un penseur, décalé comme le sont, quant à leur développement mental, la plupart des penseurs de notre époque, qui manquent d'un fondement matériel pour équilibrer leur surcroît d'intellectualisme, MAZDAZNAN vous apportera entre autres la faculté de contrôler vous-même votre organisme. Cela vous rendra capable d'acquérir et de conserver une santé parfaite, la maîtrise de vous-même, le plein jeu de toutes vos facultés. Vous y apprendrez à emmagasiner les forces vitales, qui font de vous un vrai homme, une femme parfaite, et enrichissent et élargissent en même temps vos conceptions mentales.

MAZDAZNAN affirme que ce corps, dans lequel toutes les expériences antérieures de l'humanité sont incluses, dans lequel dorment toutes les facultés et où toutes les possibilités attendent le coup de baguette magique qui les mettra en vibration, que c'est ce corps qu'il est nécessaire d'éduquer et que les opérations mentales s'atteignent par l'intermédiaire des sens physiologiques ---- qui sont au nombre de douze, bien qu'on n'en admette habituellement que six ou sept, tout au plus.

Le contrôle physiologique est fondé sur celui de la RESPIRATION, le *respir* étant le premier chaînon qui relie l'âme à la vie terrestre, et le dernier à se rompre lorsqu'elle la quitte.

Pour placer le corps sous le contrôle de l'esprit, MAZDAZNAN utilise certains *exercices postures*, dans chacun desquels la *Respiration rythmique* joue un rôle très important.

Soins corporels, affranchissement d'hérités et autres conditions néfastes, établissement d'une position indépendante, grâce au *respir*, tout cela est enseigné en *leçons progressives*, dont peut profiter même une intelligence très peu éveillée, leçons qui renferment en même temps, pour ceux qui voient plus loin, la plus profonde *philosophie de la vie*, car dans les EXERCICES MAZDAZNAN, il s'agit toujours autant de l'élévation spirituelle que du progrès matériel, afin d'assurer à l'individu un développement harmonieux normal.

Les soins corporels, l'hygiène morale et le régime alimentaire y sont traités et exposés, en réalité, d'une manière bien plus scientifique que dans n'importe quel autre système ou école plus ou moins moderne. La MÉTHODE MAZDAZNAN consiste à aller droit au cœur des choses et, plutôt que de battre l'air avec une terminologie vide de sens, de chercher à

éveiller les activités mentales encore léthargiques, et à réveiller les sens intuitifs depuis longtemps perdus, qui, dans un corps purifié, sain, où les cellules cérébrales sont normalement et harmonieusement développées, feront choisir sans faute la nourriture, l'attitude, le genre de vie les plus propres pour surmonter les conditions constamment variables du temps, du climat, du tempérament, du sexe, de l'âge, etc., etc.

MAZDAZNAN refuse de reconnaître aucune autorité qui détienne *la vérité* et ne reconnaît comme seule et unique autorité que *la Vérité* même, et, bien qu'accordant le respect dû aux livres et aux instructeurs, ne reconnaît comme faisant autorité que le *Livre Ouvert de la Nature*, où tous ceux qui le veulent peuvent lire la *Parole vivante*.

MAZDAZNAN n'est ni un culte, ni une secte, ni une communauté cherchant à faire des prosélytes en faveur de quelque autorité, groupement humain ou système. MAZDAZNAN est un enseignement absolument libre et chacun peut recevoir cet enseignement sans assumer de responsabilité ni de dépenses autres que celles qu'il peut s'imposer à volonté. En suivant les *cours*, vous n'êtes soumis à aucune restriction ni obligation ; vous apprenez des exercices, vous étudiez des faits scientifiques, vous apprenez à être indépendant, à vous occuper de vos affaires et à développer votre individualité. En vous libérant de la maladie et de l'ignorance, vous ajoutez à la société humaine un membre émancipé de l'aveugle égoïsme, de l'horizon borné de la routine et vous pénétrez dans ce grand cercle de fraternité et de large esprit au service de l'humanité, dont le salut de la société dépend en dernier ressort.

En vous régénérant physiquement, intellectuellement et spirituellement, vous prenez pleinement part à la *Régénération de l'Humanité*, unissant le véritable individualisme à un collectivisme effectif.

*
* *

Ouvrages du Dr HANISH :

L'ART DE LA RESPIRATION --- REGENERATION --- LE REGIME VEGETARIEN --- LA CUISINE VEGETARIENNE --- COURS D'HARMONIE ---AINYAHITA EN PERLES --- YEHOSHUA (vie du Christ) --- ROBAIYATS D'OMAR KHAYYAM. - -- Brochures : Qu'est-ce que Mazdaznan --- La Respiration consciente --- Diagnostic phrénologique du tempérament -- Mangeons plus de Blé.

Imp. Bosc Frères, Lyon - Dépôt légal n° 5111 - 1° trimestre 1971