

Dr O.-Z. HANISH

RÉGÉNÉRATION

(ÉTUDES INTIMES)



Traduction de l'original
par PIERRE MARTIN

Editions ARYANA
25, rue des Grands-Augustins
PARIS VI^e

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés
pour tous pays, y compris l'U.R.S.S.
© ARYANA, Paris 6^e, 1978

PRÉFACE

« La lumière soit ! »

Gen-Isis.

« Plus de Lumière pour guider... »

Zarathoustra.

DANS les pages qui suivent nous n'avons pas tenté de produire une perle littéraire, mais nous avons pris en considération le bien-être supérieur de nos élèves, à qui cet ouvrage est respectueusement dédié. Evitant tous termes techniques, nous avons cherché à user du langage le plus simple possible pour arriver à nos fins, soit, à édifier nos élèves aux connaissances supérieures.

Partant du point de vue que toute chose, depuis les ordres apparemment inférieurs jusqu'aux plus élevés, dans les règnes élémentaire, minéral, végétal et animal, que tout existe en vue d'un but et que rien n'est en vain, nous inférons que l'homme constitue le sommet du tout et comme tel devient, une fois réveillé à la pleine réalisation, la représentation du tout complexe. Qu'en tant qu'êtres matériels dans un domaine matériel nous avons certains devoirs envers nous-mêmes et, les réfléchissant sur les autres et vice versa, nous reconnaissons notre position élevée et sentons quelle grande responsabilité nous portons vis-à-vis de toute créature. Pour le salut de nous-mêmes et des autres nous avons le devoir de payer d'attention nos présents besoins, établissant par là nos fondements pour l'avenir.

Dans ces leçons, nous ne réclamons rien pour nous-mêmes, mais nous posons simplement comme un miroir réfléchissant au monde la cause des conditions actuelles et leur méthode de guérison. Nous laissons à nos élèves le soin de juger par eux-mêmes et d'arriver aux conclusions les plus satisfaisantes pour leur besoins et réquisitions, sachant que le temps ajustera toutes choses. Nous nous sommes donné la tâche de rester dans le domaine de la PHILOSOPHIE MAZDAZNAN d'un bout à l'autre de cet ouvrage et y avons touché des points en général peu envisagés par les pédagogues et instructeurs, points qui sont cependant d'une importance vitale pour le monde entier.

Pour retirer des leçons de cette sorte tout le bien possible il faut que l'étude de ces pages soit faite d'attention, de pensée et de réflexion, avec l'esprit dégagé de préjugé, critique et superstition et le désir du cœur d'apprendre du généreux magasin de la Nature le bel évangile de liberté, de libération de la maladie, du péché et de l'affliction, afin que notre âme puisse resplendir à l'aurore du jour de l'émancipation finale et de la rédemption de notre race.

Qu'à cette fin toutes choses prospèrent en paix.

OTOMAN Zar Adusht.

PREMIÈRE LEÇON

ENTREPRENANT des études d'un caractère élevé concernant notre vrai bonheur dans la vie, il va de soi que nous devons être attentifs aussi bien qu'honnêtes en pesant nos sujets à tous les points de vue possibles, afin de dériver de notre œuvre le plus grand bien possible. Nous serons alors capables d'en démontrer les résultats par des témoignages qui nous en prouvent l'efficacité par delà l'ombre d'aucun doute. Bien qu'à la poursuite du progrès et toujours sur le qui-vive d'une nouveauté qui jette une lumière sur notre (apparemment) obscur passage à travers la vie, il y a des moments où, en dépit de tout notre savoir et de tout notre désir de faire le bien au point de vue religieux, moral ou scientifique, tous les chemins du progrès nous semblent fermés. Alors nous sommes enclins à entretenir et exprimer des idées et à commettre des actes non conformes à notre éducation, état social, situation, caractère et tempérament en général, et nous nous trouvons en face d'un problème qui semble requérir sa solution d'une source inconnue de nous, et dans ces moments de ténèbres nous errons à la recherche de quelque chose qui puisse nous éclairer. Mais quelle que puisse être la solution des problèmes qui se posent à nous, tant qu'elle ne sera pas envisagée avec le caractère de la certitude, nos conclusions manqueront de solidité pour supporter l'épreuve de nos efforts.

Quelque hautes et sublimes nos idées, quelque grandioses ou rationnelles nos déductions logiques, si elles ne correspondent pas à l'expression que nous leur donnons, si elles ne sont pas à l'unisson de notre vie et de nos actes, au mental comme au physique, nous présentons les symptômes d'un déséquilibre, toujours imputable à des dérangements fonctionnels dans le corps. Nous devons apprendre que c'est en s'occupant de ses besoins présents qu'on fait des provisions pour l'avenir, et apprendre à surmonter ainsi toute DISTRACTION et à CONCENTRER promptement notre esprit dans le sens le plus propice à notre vrai bien. Nous avons compris que par la RESPIRATION RYTHMIQUE, c'est-à-dire par des inspirations et expirations profondes et régulières, de temps à autre, par des exercices corporels dans l'accomplissement de travaux manuels et par la concentration de l'esprit sur des sujets d'un caractère élevé, nous avons fait le premier pas vers notre véritable situation dans la vie.

Mais il y a d'autres sujets, éminemment importants, qui concernent nos relations individuelles, mutuelles et sociales. Leur mécompréhension et mésapplication crée une source de misère indicible et de dépression mentale qui aboutit à des maux physiques et nous rend incapables d'occuper notre vrai poste dans la vie; qui nous amène à des phases de désespoir et de pensées injustes, non seulement envers nous-mêmes, mais aussi envers ceux qui sont solidaires de notre propre bonheur. Ainsi nous en arrivons au point où nous voudrions trouver des solutions pour les nombreux problèmes qui ont toujours tracassé et tracassent encore philosophes et savants, lesquels cherchent des explications dans l'état de déséquilibre plutôt que dans l'ajustement de notre organisme, dont dépend toute phase du savoir, aussi compliqué et inexplicable que cela puisse paraître.

Pour qu'ils retirent de nos études le plus grand bien, nous demandons à nos élèves de bien vouloir *s'asseoir par terre en croisant les jambes* dans une attitude confortable, en ne tolérant aucune tension musculaire incommode, en reposant de tout leur poids sur la base, la colonne vertébrale droite, le menton en retrait. Il peut vous sembler étrange que nous insistions pour que nos élèves s'assoient par terre les jambes croisées, et puis qu'ils étendent leurs jambes autant que possible et demeurent dans une position aussi confortable que le permet une telle posture. Nous le faisons jusqu'à ce que nous ayons surmonté la raideur de nos muscles et soyons délivrés de notre semi-paralysie. Fatigués d'une attitude à cause de votre gaucherie à vous asseoir, essayez d'une autre, de manière à ne pas vous fatiguer ni ankyloser. Nous ne voulons pas vous confirmer dans votre idée que la posture en question est malaisée, car après quelques essais et dès que vous vous serez habitués à une attitude correcte, vous trouverez que c'est la meilleure façon de vous asseoir. (Voyez dans *l'Art de la Respiration*, Dixième leçon, l'exercice « Assiette Orientale », p.196). Après une journée de travail ou de marche, après être resté debout ou étendu sur un divan, cette façon de s'asseoir produit une diversion qui repose tout le corps et le système nerveux. Vous remarquerez que le poids du corps balance sur une très petite base, ce qui est

important.

Assis sur une chaise, vous verrez qu'il vaut mieux écartier les jambes et ne jamais les croiser l'une sur l'autre. La pression des parties inférieures du tronc est nuisible pour les organes délicats, et vous les maltraitez toutes les fois que vous vous asseyez, d'une façon contrainte ou gauche, par exemple en croisant une jambe sur l'autre. Si au début le dommage est minime, il peut s'aggraver et devenir le siège de complications dont nous n'arrivons pas à comprendre comment elles nous sont advenues. Le fait de laisser choir l'abdomen et d'arrondir le dos cause un affaiblissement progressif des muscles abdominaux et des déplacements des organes internes qui entraînent des troubles organiques et affections des organes délicats. Ceci ne concerne pas les femmes seulement, mais aussi bien les hommes.

S'asseoir à l'*Orientale* de temps à autre contribue à renforcer les muscles inférieurs du tronc et des jambes et à les placer sous le contrôle de la volonté. La simple observation de quelques petites règles de la loi naturelle nous met bientôt à même de démontrer la puissance de l'homme de façon si merveilleuse que tous les doutes qui pourraient surgir sur les plus grands accomplissements humains s'évanouissent à tout jamais. Nous nous trouverons revenir aux conditions de notre enfance, un état que les poètes ont chanté, les prophètes prédit, les sauveurs expliqué et que les vrais philosophes ont réalisé.

Nous tous désirons rester ou redevenir jeunes et conserver notre jeunesse. N'entendons-nous pas souvent sonner à nos oreilles cet appel, tantôt lointain, tantôt tout proche et distinct : « Oh ! puissé-je redevenir enfant ! » Pourquoi donc aimons-nous retourner à notre enfance, alors que nous étions pleins d'espoirs et d'ambitions, pleins de vie, de gaieté et de vigueur ? Pourquoi tout cela dut-il changer ? L'animal, bien qu'avancé en âge, se mêle aux jeunes générations. Vous les voyez avoir plaisir les uns aux autres et bien souvent vous ne pouvez dire, à juger sur l'extérieur, lequel est le plus jeune. Où que nous regardions, nous voyons la Nature drapée d'éternelle jeunesse, toujours et toujours créant et recréant, formant et embellissant. La Nature ne vieillit jamais, et nous, couronne de la Création, qu'en est-il de nous ? Nous gémissons sur nos difficultés, nos maladies, nos terribles afflictions, incapables que nous sommes de démontrer jusqu'à la certitude notre perfection possible. Nous avons appris que « ce que l'homme a semé, il le récoltera » et sommes prêts à nous soumettre à l'inévitable; mais maintenant que nous commençons à connaître la Loi Naturelle en sa totalité et sommes disposés à agir autrement que par le passé, nous voudrions éviter toute dissonance avec la Nature et revenir aux jours de notre enfance.

SE GUÉRIR SOI-MÊME

Avant d'être aptes à entrer sur ce champ de la Régénération, où doit renaître l'enfance à l'intérieur de notre organisme, nous devons tout d'abord évincer certains obstacles qui pourraient se trouver sur notre chemin et balayer la voie, afin que la Nature puisse accomplir son œuvre de rajeunissement et rétablir les conditions dans lesquelles notre corps se trouvait au début de la puberté. Une façon de penser incorrecte, avec ses effets subséquents sur notre mode de vie, d'alimentation, sur nos formes et conventions sociales, a entassé en nos corps des fardeaux énormes qu'il faut du temps pour enlever. Mais nous trouvons la Nature toujours prête à répondre au bon sens, et du moment où notre offre vient au-devant de sa demande, même partiellement, elle met du coup toutes ses forces en jeu, revivifie même tels organes qui jusqu'ici sommeillaient à l'état de léthargie, exécute les désirs de l'âme par la vertu des fluides générateurs dans l'organisme; ceci en vertu de la Loi Naturelle de l'harmonie qu'elle entretient.

Ce corps humain est, en vérité, le mécanisme le plus grandiose et son ajustement assure la perfection de la vie et l'harmonieuse manifestation de ses attributs. La raison le dit, lorsque la moindre erreur tend à devenir une grosse faute, résultant en souffrance, la moindre aide en sens contraire servira à conditionner les plus grands bienfaits. Nous n'avons aucune raison de nous tourmenter au sujet de conditions que nous nous sommes imposées l'ignorance, nous ne devons pas non plus considérer comme impossible de surmonter des états qui se sont implantés en notre corps par suite d'un âge avancé, car aussi longtemps que nous possédons un mécanisme organique vivant,

nous pouvons développer nos pouvoirs de contrôle sur lui. Il est vrai que certains désordres peuvent être éradiqués du plan de l'existence beaucoup plus vite chez l'un que chez l'autre, vu les différences de tempéraments et la faculté d'appliquer son intelligence aux opérations de la vie fonctionnelle. Cependant, nous pouvons tous surmonter les maladies, quelles qu'elles soient; par nos efforts nous les surmonterons et ne nous fatiguerons jamais à persister dans le chemin de la vertu. Ce peut n'être pas comme vous l'attendez, ce peut n'être pas comme je me le figure, que tel ou tel changement se fera, mais un changement vers le mieux se fera, et de la façon la plus naturelle, de la façon qui est ancrée en votre propre âme, et sur cette voie particulière qu'il est dicté à chacun de suivre et selon laquelle sa destinée s'accomplit et son but se réalise.

Nous désirons aider la Nature partout où nous pouvons et avec les moyens qui nous donneront les résultats attendus sans aucun délai et de la façon la plus conciliable avec la raison et le sens commun. Nous sommes sujets à deux troubles dus à l'inactivité de certains organes, des plus importants pour l'élimination des déchets, qui durant des années se sont accumulés dans notre organisme par suite de vie impropre, par suite des dommages causés à certaines fonctions organiques. Et nos maux ne sont pas seulement locaux, mais touchant aux organes qui affectent certaines fonctions cérébrales, ils forcent en nous des pensées et des actes correspondants qui résultent en souffrances indicibles, qui débilitent notre corps, nous maintiennent sans cesse dans un état de fièvre et font de nous la proie des illusions. De là, nous prenons des habitudes qui bientôt nous dérobent toute virilité ou féminité, et nous en venons à un état de bestialité qui fait de nous de simples automates, au détriment de notre être véritable et au péril de la société.

Il ne nous est pas possible de détailler toutes choses, comme nous le ferions pour des enfants, car nous attendons d'un chacun que d'un esprit attentif il cueille notre pensée; et nous vous avons précédemment habitués à découvrir sous des expressions d'apparence ordinaire des sujets de plus profonde importance. Nous désirons en venir au point de réaliser la cause de tous les troubles organiques dont nous sommes affligés, aussi bien que les causes de notre inaptitude à exprimer les forces que met en jeu notre meilleur Moi. Nous sommes tous plus ou moins dérangés dans notre organisme, et bien des difficultés surviennent par un excès de zèle. Nous nous demandons toujours où peut bien être la *cause* de ces difficultés, car du point de vue médical nous ne regardons qu'aux *effets* de la maladie. Nous disons maladie des poumons, maladie du foie, maladie de l'estomac, maladie des reins et nous nous contentons de nommer les effets et les symptômes, selon qu'ils sont pertinents sur certains organes. Avant de pousser plus avant notre étude, il est nécessaire que nous soyons instruits du fait que les sciences médicale ni psychique ne sont en possession d'aucun moyen qui puisse supprimer la *cause* de la maladie. L'une et l'autre ne s'occupent que des *effets*, bien que toutes deux s'appuient sur cette devise : «Supprimer la cause et l'effet cessera ». Mais le peuvent-elles ? Nous parlons souvent du pouvoir de l'esprit sur la matière. Est-ce que c'est la raison qui chassera la cause du trouble ? Comme raison et âme sont des termes désignant cet état qui résulte d'une activité harmonieuse des fonctions organiques, nous ne pouvons pas attendre de l'esprit qu'il ajuste ce qui est du ressort d'une énergie organique, car il y a ordre et loi en tout règne. Une machine travaillera en conséquence de sa construction et du but qui lui est assigné. Si une machine, disons une machine à coudre, refuse le travail, que ferons-nous ? Rester assis et nous répéter que puisque nous sommes les créateurs de la machine, elle doit remplir nos vœux et faire l'ouvrage ? Non, nous regarderons où est le défaut. Trouvant toutes parties en place, la machine en bon état et bien huilée, nous nous apercevons que dans notre hâte nous avons mis la navette de travers. Remise en place, la machine va de nouveau. Ici nous voyons que la position d'une petite partie de la machine joue un rôle important dans son fonctionnement.

Lorsqu'une fonction organique tombe malade, cela signifie que le manque d'énergie pour stimuler son activité l'affecte au point qu'elle ne peut s'ajuster elle-même. Elle communique alors le fait à l'esprit, afin que le défaut soit connu des organes correspondants et, si possible, tentative faite de réparer le désordre sous la direction des vibrations mentales. Tout ce qui forme le corps humain est l'expression d'une énergie créatrice matérialisée et dépend, quant à la continuité de son approvisionnement, de la source même qui l'a individualisé. Si le subside vient à manquer, c'est la moins développée des fonctions organiques qui en pâtira, ce qui s'exprimera par un désordre qu'on nomme maladie. Le médecin, pas plus que le psychiste, ne peut rien pour

supprimer la cause du trouble. Il lui est possible de stimuler momentanément un organe, mais non d'accomplir une cure complète. Plus vite nous réaliserons ceci, mieux cela vaudra : la science seule ne peut rien faire pour nous. *C'est au fond de notre propre Soi que gît le pouvoir de supprimer tous les maux.* Tout ce qu'un médecin peut faire, s'il s'y connaît en fait de stimulants et de leurs effets sur certains organes, c'est d'arriver à déplacer l'effet de la maladie de l'organe affecté sur l'organe le plus faible après lui, en telle sorte que, par exemple, une affection pulmonaire peut être guérie aux dépens de l'estomac. Les poumons sont de nouveau en ordre, mais la maladie est restée dans le corps. L'esprit, détourné maintenant des poumons vers l'estomac, sympathise avec l'organe nouvellement affecté. Un peu de science suffit alors pour déplacer l'effet de l'estomac sur le foie, de là sur les reins et, si possible, retour aux poumons, pour recommencer le tour, jusqu'à ce que le cœur reçoive aussi son paquet et mette le point final à toute l'histoire.

LES FONCTIONS GÉNÉRATRICES

Tant que les organes matériels du corps sont en place, l'esprit agit de concert avec eux et jamais n'exige d'eux rien d'indu ni ne les néglige, mais dès qu'il y a un déplacement dû à un manque d'énergie organique, l'esprit même est à court de moyens. Puisque nous sommes une manifestation d'agents supérieurs, notre formation cellulaire individuelle dépend, quant à sa perpétuation, de la source qui la produit et tant que les agents organiques qui représentent la force créatrice continuent à former les fluides vitaux nécessaires à l'entretien des fonctions organiques, tout va bien. Sitôt qu'ils faillissent, même à un faible degré, la maladie se manifeste. C'est de cet organe créateur et procréateur de la vie que nous voulons nous occuper. C'est là que nous trouvons la cause des innombrables maux et malheurs qui accablent l'humanité.

Nous avons appris à comprendre que la nourriture ne nous donne aucune force ni vitalité, mais simplement nous fournit la substance de base qui sert à continuer la formation matérielle des cellules, tandis que leur perpétuation repose sur la *métallisation élémentaire* obtenue par la respiration concentrée. De l'atmosphère nous tirons tels éléments en conformité de l'intelligence qui les contrôle, de même que la graine plantée dans le sol attirera les ingrédients que caractérise son espèce et n'absorbera aucun élément étranger à sa nature. Etant le couronnement des intelligences de toutes les semences des règnes élémentaire, minéral, végétal et animal, il est attendu de nous que nous fassions usage de notre intelligence collective dans le sens le plus propice à notre progrès et développement. Nous devons apprendre à nous étudier nous-mêmes et non confier notre corps à d'autres, car le bien-être de notre corps est nôtre et nous sommes nous-mêmes seuls directement intéressés à son avancement.

Par suite de nos manquements envers la Loi Naturelle, nous sentons dès la tendre enfance la verge du châtiment, et lorsque nous croissons à la virilité et à la féminité, nous présentons les signes indésirables du gaspillage des énergies et de la perte de vitalité. Ceci, parce que nous avons acquis comme enfant de mauvaises habitudes qui, tout au long de la vie, demandent à être rétribuées et résultent en soucis et honte, remords, maladie, souffrances et désordres, et nous finissons par manquer le but que nous nous sommes proposé et nous nous trouvons ruinés au moral et au mental aussi bien que physiquement. Parce que l'on a négligé les organes délicats et n'a pas tenu compte de leur condition anormale, le système nerveux se trouve épuisé, et par suite d'alimentation impropre, l'activité des organes digestifs est insuffisante. Ceci a pour effet d'enflammer la paroi membraneuse du côlon et de déranger le fonctionnement de l'intestin, d'où résulte une irritation croissante du système sympathique qui entrave l'action de la moelle épinière et engendre une activité anormale du cerveau. Cela incite à prendre des habitudes, issues de l'ignorance où l'on est de son propre état, d'où s'ensuivent souffrance et vices secrets, quand ce n'est pas des actes imposés à l'innocence d'autres personnes. Ainsi nous voyons déjà un enfant entretenir des idées indignes d'un être humain, réveiller en lui un désir qui le ruinera, prendre des habitudes et mettre en œuvre des idées qui ne promettent rien que passion incontrôlée et vice, les suggérant à d'autres, se creusant sa propre fosse et dégradant tous ceux qu'il rencontrera en chemin.

Il y a deux grands facteurs dont nous nous occupons au premier chef, ce sont les *organes*

digestifs, dont la fonction est de *créer* la substance, et les *organes génitaux*, dont la fonction est de *perpétuer* la substance, tous deux étant maintenus dans leurs offices respectifs par le *respir* activé par la dynamo de la vie --- les poumons, qui sont le propulseur du mécanisme humain. Avant de passer aux fonctions génitales, nous devons envisager les organes digestifs, et là nous trouvons un grand nombre de complications qui proviennent d'habitudes fâcheuses, affectant le canal digestif à tel point qu'il devient incapable d'évacuer tous les déchets accumulés dans le corps. Des évacuations quotidiennes ne sont pas une preuve que le côlon soit propre, car le côlon peut se distendre jusqu'à deux fois son calibre normal et ne laisser au milieu qu'une petite ouverture pour laisser passer une partie des déchets les plus récents. Les purgatifs seuls n'arrivent jamais à expulser ni même à relâcher la matière durcie, mais ils ne font que reposer temporairement un estomac et un duodénum surchargés en augmentant l'activité de l'intestin grêle. Le côlon est le principal terrain de culture des maladies, un couvain de germes qui seront transmis aux autres organes par les veines portes, lactées et lymphatiques.

TRAITEMENTS DIVERS

Ainsi maux de gorges et troubles pulmonaires, mucosités de l'estomac, catarrhes, douleurs au côté et au dos peuvent être imputés à une accumulation de matière fécale. La muqueuse s'enflammant dans toute sa longueur, affecte telle ou telle fonction et retarde par là l'action du système nerveux et la génération du fluide électrique, qui est absolument nécessaire pour l'activité cérébrale et la concentration de l'esprit. Par suite de l'insuffisance d'activité de ces organes nous nous plus ou moins accumulons en nous vers et bactéries. Que cela requière un sacrifice de la part du système nerveux, cela ne fait aucun doute, et nous devons nous faire un point d'honneur d'expulser ces hôtes malvenus et entreprendre un débarras systématique de la matière qui sert de rendez-vous à d'aussi peu sympathiques manifestants.

VERMIFUGE. --- Pour commencer, prenez tous les dix jours, trois matins de suite, la préparation suivante : une demi-livre de carottes râpées, bouillies dans un litre d'eau, trente à quarante-cinq minutes; filtrez. Remettez le liquide au feu, ajoutez-y trente grammes de graines d'anis et faites bouillir dix minutes, puis filtrez. Au liquide, dont vous aurez à peu près un demi-litre, ajoutez deux cuillers à bouche de sirop blanc, trente grammes d'extrait de séné et cinquante grammes d'extrait de spigélie. Gardez en lieu frais et sombre, et prenez-en à jeun une à deux cuillers à bouche.

Prenez ce médicament trois jours de suite, à sept jours d'intervalle, pendant un mois. Puis cessez. En outre, supprimez le petit déjeuner les jours où vous prenez votre remède, et de toute façon, évitez toute viande ou graisse animale; n'utilisez jamais de fruit gâté ou de légume flétri, car ces choses favorisent la pullulation des parasites. Si l'on absorbe des vers, avec les fruits par exemple, ce n'est pas bien grave, car l'acide gastrique se charge de les détruire. Par contre, ceux qui naissent dans le tube digestif sont extrêmement nuisibles. Les anciens Zoroastriens évitaient avec grand soin tout aliment qui présentât le moindre signe de décomposition. Nous comptons d'ailleurs que nos lecteurs se sont déjà familiarisés avec notre RÉGIME VÉGÉTARIEN et avec L'ART DE LA RESPIRATION.

D'une manière générale, vivez simplement et en harmonie avec la Nature.

La même préparation peut être administrée aussi bien à des enfants, mais en doses plus faibles. Une autre préparation dont user à l'occasion, est la suivante :

Trois gousses d'ail, mijotées pendant cinq minutes dans un quart de litre de lait chauffé au bain-marie. Un peu de miel pour adoucir; en cas d'aigreur d'estomac, au contraire, une pincée de sel. Usez comme du précédent remède, mais aussitôt après l'avoir pris, frottez-vous d'ail la plante des pieds, la paume des mains, le nombril et un tout petit peu sous le nez. Dans la règle, on voit déjà des vers sortir au bout d'une heure. Le lait à l'ail se prend au mieux le matin en guise de petit déjeuner. Pour les enfants, c'est un des meilleurs remèdes contre toutes sortes d'effets indésirables qu'il serait trop long de mentionner. Prenez souvent de l'eau dans laquelle on a éteint un fer rouge, tous les deux jours durant une semaine, et de nouveau après une semaine

d'intervalle.

L'Essence d'Eucalyptus d'Australie est aussi un vermifuge remarquable. Trois fois par jour, trois gouttes sur un morceau de sucre, et frictionner nombril, plante des pieds et paume des mains avec la même huile. En outre, manger des carottes râpées crues, avec anis, fenouil, cumin ou racine d'iris.

Si l'on a tendance à la constipation, une demi à une douzaine de pruneaux secs crus, une demi-heure après le vermifuge, fera l'affaire.

SOINS DU CORPS. --- Prenez de courts *bains à l'éponge* soir et matin, et frictionnez-vous vigoureusement les pieds avant de vous coucher. Si le temps est froid et la chambre froide, frottez-vous seulement avec un linge et n'oubliez pas de vous frictionner les pieds avec une huile végétale avant de vous retirer. Prenez un linge rêche pour vous frotter le dos de haut en bas, la poitrine aussi, l'abdomen et en particulier l'intérieur des cuisses, afin d'activer la respiration. Ensuite, frottez-vous avec les mains jusqu'à ce que vous vous sentiez l'épiderme doux et lisse. Chaque matin et chaque soir, notre corps a besoin d'être aéré, même si ce n'est que pour quelques minutes, exposé au soleil, ou d'une façon générale, à la lumière, pendant que nous entretenons nos plus nobles pensées individuelles et admirons notre corps. Et tout en l'admirant, nous occupons nos mains à en frictionner vigoureusement toutes les diverses parties, sans oublier les membres inférieurs.

PURGATIF. --- Parties égales de fleurs de sureau et d'aune prises en tisane pendant une semaine à la place de toute autre boisson; en alternant avec une boisson faite de racine de sanguinaire et de serpentaire, une part de chaque, et de deux parts de bourdaine. A prendre au printemps et à l'automne.

STOMACHIQUE. --- Une cuiller à café de farine de moutarde jaune délayée dans un verre d'eau chaude. Buvez d'un coup et expirez profondément sitôt après. Après cette boisson, très légère citronnade, à volonté. Jamais de sucre dans la citronnade.

DIURÉTIQUE. --- Prenez pendant sept jours alternativement des pépins de courges et des pépins de melons d'eau. Trois jours après, buvez une tasse de tisane de chiendent le soir avant de vous retirer, dix jours de suite, et recommencez avec les pépins de courges après trois jours d'intervalle.

POUR L'ASSIMILATION. --- Lorsque vous vous sentez dans un état d'apathie, accumulant des acides, causes de rhumatismes et névralgies, le mieux est de *jeûner* trois jours en prenant bien soin de votre épiderme pendant ce temps. Frottez-vous le corps entièrement avec un linge mouillé, puis, immédiatement après avec un linge sec. Ensuite, frictionnez-vous avec les mains, légèrement enduites d'huile d'amande. Les quatre jours suivants, prenez pour toute nourriture trois cuillers à bouche d'orge ordinaire, que vous faites tremper pendant la nuit et bouillir dans un litre d'eau à petit feu, pendant deux à trois heures, jusqu'à ce que cela donne un brouet visqueux. Allongez d'eau et donnez un bouillon; puis passez à travers une toile. Alternez les jours suivants avec du riz ou de l'avoine, apprêtés de la même façon, sauf que l'avoine doit cuire une heure de plus. Continuez à prendre ces brouets même lorsque vous êtes revenus aux aliments solides. Comme boissons, prenez pendant plusieurs jours un à trois jaunes d'œufs bien battus dans un grand verre d'eau chaude. Prenez ceci matin et après-midi, mais pas aux repas. Lavez-vous à l'eau de savon très chaude et rincez-vous entièrement avec une décoction de feuilles de sauge, et buvez de la tisane des mêmes feuilles, librement, après chaque bain.

DEUXIÈME LEÇON

NOTRE plus pressant devoir est maintenant d'examiner la structure de notre système Organique et d'apprendre quels sont les réels offices des différentes fonctions de notre corps, d'apprendre

aussi quelles sont les causes véritables de nos désaccords avec les plus hautes manifestations de la Nature, et enfin d'apprendre à faire mieux. Nous devons nous aider de moyens propres à ôter tout obstacle de notre chemin et à renouveler notre corps le plus complètement possible.

A cette fin, nous devons regarder aux conditions du *côlon* (ou gros intestin), qui se trouve le plus généralement dans un état d'incroyable saleté dû aux matières fécales qui s'y sont accumulées et durcies; de là résulte un lent empoisonnement du système et une irritation perpétuelle des parois de l'intestin. Dans cet état d'inflammation, le côlon se distend, en sorte qu'il appuie sur les organes voisins et cause ainsi des déplacements et une irritation des organes sensibles. Lorsque c'est le cas, il ne s'agit plus alors de tel ou tel mal dont nous croyions être affecté, mais bien d'une condition anormale du côlon, qui entraîne d'autres désordres fonctionnels. Qu'on ait des selles régulières, cela ne prouve pas que le côlon soit propre, qu'il soit pur et en de normales conditions. Et il n'est pas nécessaire qu'on soit affligé de constipation, dyspepsie, hémorroïdes ou autres maux de ce genre, non plus que de diarrhée. D'autres symptômes encore sont imputables à un état anormal du côlon et à la pression qu'il exerce sur les organes très sensibles qui l'avoisinent.

C'est un fait établi que les gens constipés sont entre tous autres les plus sujets aux passions. Ils excellent parmi tous les exaltés, religieux, ou politiques, et toujours aux moments d'apathie maximale de leurs organes digestifs. C'est alors le moment favorable pour impressionner leur émotivité, et chez certains la tension nerveuse devient telle qu'ils éclatent en sanglots, ce qui amène une excitation morbide et les entraîne à commettre des actes irréfléchis. Ce n'est que dans un état de déséquilibre qu'il est possible qu'on s'abrutisse, qu'on s'oublie soi-même et se passionne. Rappelons-nous qu'une passion pour l'un ou pour l'autre n'est pas un amour, n'est pas une adoration. Quand vous avez les nerfs tendus, quand vous vous excitez et perdez votre propre contrôle, quand vous recherchez la société d'hommes ou de femmes dans l'intention d'accorder votre amour à l'un ou à l'autre, rappelez-vous qu'à ce moment vous êtes ou constipé ou diarrhétique et que, bien qu'il en laisse sortir une certaine quantité, la matière fécale s'agglomère dans votre côlon, ce qui est cause d'inflammation. Cet état fiévreux influence les organes de fine texture et y produit une perturbation des vibrations sous forme d'émotion entravant la formation d'idées saines et excitant une activité cérébrale où le bon sens fait défaut. Dans cet état, l'homme devient l'esclave du moment et parce qu'il manque totalement de concentration mentale, il se livre à des actes injustes et illicites. L'intelligence perd sa domination sur l'organisme et il s'ensuit un état de distraction, d'absence d'esprit, de désharmonie et de déchéance dans lequel l'homme devient un être dangereux qu'on ne peut plus nommer un être humain, pas même un animal, mais bien une brute.

Qu'il est donc nécessaire que nous prenions garde à nos organes digestifs et évacuateurs ! En premier lieu, si nous avons vécu « purement et simplement », aucune condition semblable ne serait apparue. Mais puisque nous avons affaire à de tels faits, nous devons adopter les voies et moyens propres à notre restauration et écarter tout ce qui pourrait nous faire obstacle, car nous désirons nous conquérir nous-mêmes en vue de faire de nous des êtres de perfection, de vertu, de sainteté, de santification.

Parmi les conséquences de l'irritation du côlon, l'une des plus graves est un relâchement des tendons qui retiennent les organes en place et une descente de la matrice, qui à son tour appuie sur le côlon, en sorte que peu à peu tous les organes du bas-ventre se trouvent déplacés et entravés dans leur fonctionnement. Les pertes de semence et l'hypersensibilité des organes génitaux peuvent se ramener, au moins dans la plupart des cas, à une irritation du côlon. Si propres que nous nous soyons tenus extérieurement, si exacts à prendre nos bains, ces précautions n'assurent cependant pas la propreté des organes dont l'office est de raffiner les substances extraites de la nourriture pour la réfection des tissus cellulaires, et d'expulser tout déchet qui pourrait s'accumuler dans l'organisme. Une fois que nous sommes dans un état anormal, une fois que nos fonctions sont dérangées, rien ne pourra chasser du corps les matières accumulées étrangères à l'organisme, excepté des moyens radicaux assurant le succès complet d'une entreprise aussi nécessaire à notre bien-être et bonheur.

Il y a dans l'organisme humain deux grands facteurs : *le cerveau avec ses organes générateurs et l'appareil digestif avec ses fonctions nutritives*. L'état des organes génitaux détermine l'activité cérébrale. Celle-ci à son tour influençant l'appareil digestif et ses fonctions nutritives, qui agissent par contrecoup sur les organes génitaux et ceux-ci de nouveau sur le cerveau par l'intermédiaire des nerfs sympathiques, nous nous trouvons jouir d'un état normal ou souffrir d'un état anormal, tout juste selon que les fonctions de notre corps se trouvent être agencées harmonieusement ou en désaccord. Nos caractéristiques, nos tempéraments, nos idées, nos pensées, nos actes, tout dans notre vie sera l'expression corrélatrice de l'activité, de l'inactivité ou de la suractivité de notre organisme. Pour comprendre et maîtriser nos défauts et pour vivre d'après nos convictions intimes, nous ne devons pas chercher la faute dans les conditions de l'époque, du milieu, ni des circonstances, mais réaliser que notre activité physique se trouvant en désaccord avec la Nature, nous n'avons pas la force d'appliquer notre intelligence à l'exécution de notre volonté ni à l'expression de nos plus profondes aspirations. Nous devons apprendre nos devoirs envers nous-mêmes et dès que nous commencerons à faire de l'ordre dans notre corps, nous découvrirons qu'un instrument parfaitement ajusté répondra exactement à ce qu'on en attend. Du moment que nous voyons quelqu'un perdre sa direction, se passionner de gauche et de droite et sauter d'une chose à l'autre, nous voyons quelqu'un dont le tube digestif a besoin d'un sérieux nettoyage.

Vous ne vous attendez pas à tirer de l'eau sale d'un puits pur, mais laissez le puits se salir et votre eau sera trouble. Vous ne pouvez attendre des idées pures d'une personne dont le corps est plein d'immondices. Partant, avant de pouvoir surmonter nos difficultés, nous devons mettre notre corps en ordre. Les personnes avec qui nous avons affaire peuvent être de bonnes âmes, tout ce qu'il y a de plus aimables et converties au bien, mais réveillez seulement un peu leurs passions et vous verrez où elles en sont, prêtes à vous tailler en pièces. Vous vous demandez comment cela se peut. Vous avez toujours cru qu'elles étaient douces, bonnes et fidèles, et maintenant vous leur voyez le tigre au corps ! Rappelez-vous qu'en réalité leur âme est bonne, que l'esprit, l'individualité, est toujours parfait, mais que leur corps, leurs organes sont dans un tel état de perturbation qu'elles ne peuvent plus s'empêcher de le manifester et de le proférer. Le mieux que vous puissiez faire pour ces personnes, c'est de les engager à faire l'achat d'un irrigateur et à prendre un lavement. Si l'excitation accélère la circulation, elle n'en normalise pas la distribution. De toute façon elle est désastreuse pour les organes digestifs par le fait que le sang se porte à la partie supérieure du corps. Plus l'action nutritive est irrégulière et plus le pourcent de l'assimilation est minime, plus aussi la circulation est pauvre et grande la tension nerveuse et musculaire. C'est cette tension nerveuse qui dérive inévitablement en irritabilité et passion, prémisses d'un déséquilibre mental, et qui vaut donc la peine que nous fixions notre attention la plus rigoureuse à en éliminer la cause sans délai.

Vous verrez souvent des hommes et des femmes fort instruits et renommés tomber dans des errements absolument indignes de leur situation et devenir de bien pauvres exemples à suivre. Ils révèlent le plus souvent une nature passionnée et indomptable par des actes irréflectifs et brutaux, qui nous portent à croire qu'ils souffrent d'une accumulation de matière fécale, d'une paresse du foie et d'une activité cérébrale anormale, toutes choses qui requièrent d'abord un irrigateur pour le lavement du côlon, puis l'observation d'un régime alimentaire plus correct. L'homme qui insiste à vous faire jour après jour ses déclarations d'amour n'est pas malade d'amour, bien qu'il en semble, mais il a besoin de savoir qu'il lui faut un remède pour le guérir de ce « genre d'amour ». Il doit faire la connaissance d'un irrigateur pour se rincer le côlon, tous les jours durant quatre semaines à trois mois, selon la gravité du cas. S'il est normal, vous le verrez guéri de son soi-disant amour, qui n'est ni plus ni moins qu'une passion provenant d'un dérangement des organes intimes consécutif à une paresse de l'intestin. Lorsqu'une femme surveille jalousement tous vos mouvements et se cramponne à vous, toujours sur votre chemin, où que vous alliez, s'évanouissant et tombant en spasmes hystériques, n'allez pas croire un instant que c'est par amour de vous ! C'est un cas de constipation avec idées conformes, alternant avec une diarrhée verbale qui jaillit d'un cerveau insoumis, gaspillant le fluide électrique d'un système nerveux surchauffé. Pour abattre un mal aussi déplorable, qui tournerait en véritable désastre si on le laissait faire, vous n'avez tout simplement qu'à offrir à la dite dame, au lieu d'un bouquet ou de sucreries qui ne feraient que l'encourager dans la voie de la perdition,

un bel et bon irrigateur accompagné de l'explication détaillée du mode d'emploi. Songez aux misères sans nom des amoureux, aux disputes entre maris et femmes, aux caractères indomptables des enfants ! Tout cela peut s'éviter le mieux du monde, si seulement nous voulons bien en imputer la cause à un désordre physique et nous mettre aussitôt à l'œuvre pour l'éliminer.

L'USAGE DU CLYSTÈRE

Dans tous les temps passés, l'on a fait prendre aux gens des *clystères* et nos médecins modernes ne les ignorent pas, mais ici encore on peut faire mauvais usage d'un bon moyen et le rendre plus nuisible que salulaire. Le but du clystère est de *purifier* le corps et non de traiter la constipation; pour celle-ci nous devons recourir à d'autres moyens. Nous attendons de tous nos lecteurs qu'ils suivent très exactement toutes les prescriptions de ce traitement et les mettons en garde contre la tendance à y introduire des modifications ou des soi-disant « améliorations », ceci afin de leur éviter toutes suites fâcheuses. Ne pas perdre de vue qu'il s'agit d'écartier tout obstacle du système sans affaiblir les organes et que les clystères ne doivent pas devenir une habitude, mais ne durer que le temps d'arriver au résultat voulu. Combien de temps il faut pour avoir le côlon en condition normale et parfaite activité, nous ne pouvons le dire. Mais cela ne doit pas excéder trois mois. En de très rares cas, cela peut durer un peu plus longtemps. Assez souvent, le mal est éliminé après quelques clystères. C'est à nous-mêmes de juger pour nous-mêmes, et dès que nous tenons notre résultat, c'est partie gagnée et nous pouvons cesser la cure.

En prenant des lavements, il sera très nécessaire aussi que vous usiez de votre propre jugement, car les cas diffèrent grandement et les modes de traitement avec eux. Nous ne pouvons donner des instructions que d'une manière générale et n'entrer dans les détails qu'en ce qui concerne le cas général, auquel les divers cas particuliers se ramènent tous plus ou moins. Après avoir suivi les instructions données dans notre Première Leçon pour l'élimination des parasites, nous procédons maintenant au clystère. Nous comprenons qu'au début il soit assez difficile de garder l'eau longtemps, aussi devons-nous recourir à des moyens faisant du lavement un agrément plutôt qu'une nécessité. Le lavement du côlon, qui a pour but la purification du corps, doit toujours se faire à *l'eau chaude*, non froide. L'eau doit être aussi chaude que votre main trempée entièrement dans l'eau le supporte; c'est quelques degrés au-dessus de la température du sang. Servez-vous d'un irrigateur d'une contenance de quatre litres. Le système le plus pratique, qu'on trouve dans le commerce, est un tuyau de caoutchouc de deux mètres de long, abouté à un pot de la contenance voulue. Le pot est placé à une hauteur d'environ 0m.50 au-dessus du patient, de manière que l'eau n'ait pas trop de pression. L'extrémité inférieure du tuyau est pourvue d'une poire avec robinet permettant de régler l'écoulement de l'eau. L'eau ne devant pénétrer que lentement, l'usage de la seringue ou de la pompe doit être exclu. Au début, vous ne pourrez pas introduire 4 litres, mais avec le temps, vous arriverez à garder cette quantité pendant dix minutes. Toutefois ayez garde de jamais forcer la dose ! Pour envoyer l'eau jusque dans la partie postérieure du côlon et dans le caecum, qui est tout particulièrement un foyer de putréfaction et de parasites, et opérer un nettoyage à fond, nous recommandons d'abouter un tube de caoutchouc, spécial pour cet usage, de 0m.60 à 0m.75 de long, au robinet de l'appareil et de l'introduire lentement dans l'intestin. Si, par suite de crispation des muscles cela présentait quelque difficulté, il suffit d'huiler un peu le tuyau, de l'introduire dans l'anus et de laisser pénétrer un peu d'eau avant de le pousser plus loin. Si l'obstacle est dû à la présence de matières fécales, on fera d'abord, afin de l'évacuer, une petite injection sans le tuyau. Après cela, il est facile de l'introduire.

Pour prendre le lavement, couchez-vous sur le côté gauche et ne laissez pénétrer l'eau que très lentement. En général, après avoir introduit une petite quantité d'eau dans le côlon, vous éprouverez un violent besoin de l'évacuer. Dans ce cas, arrêtez l'injection au moyen du robinet et résistez à ce besoin pendant une minute ou deux. Puis quand il aura passé, faites de nouveau entrer l'eau. Lorsque vous aurez résisté ainsi plusieurs fois au besoin d'évacuer et sentirez que vous ne pouvez y tenir plus longtemps, rendez-vous à selles. Ne vous découragez pas avant d'avoir bien expulsé toute l'eau; alors procédez à un deuxième lavement exactement semblable au premier. Au second essai, vous constaterez que vous pouvez garder une plus grande quantité

d'eau. Après avoir résisté plusieurs fois au besoin d'évacuer, rendez-vous de nouveau à selles. Vous pouvez, si vous voulez, faire un troisième clystère, et cette fois-ci, prendre autant d'eau que vous le pourrez sans effort exagéré, mais ne laissez pas le besoin d'évacuer prendre le dessus. Prenez toujours le clystère couché sur le côté gauche, les jambes étendues ou un peu repliées. Tournez-vous sur le dos quand vous retenez l'eau pour la deuxième et la troisième fois. Massez-vous l'abdomen en mouvement circulaire, en commençant à droite, passant sous le nombril, remontant à gauche et redescendant à droite en passant au-dessus du nombril, selon le cours du gros intestin. Respirez librement et aisément et pensez à ce que vous faites et à quoi cela sert.

Gardez la troisième injection aussi longtemps que vous pourrez sans grand effort, ce qui peut être dix minutes ou plus, selon le contrôle que vous possédez sur vos organes. Plus vous tiendrez longtemps la plus grande quantité d'eau, mieux cela vaudra, plus vite vous pourrez cesser le traitement et plus complet sera le rétablissement de vos organes.

Lorsque vous vous massez l'abdomen, faites-le très délicatement d'abord, et augmentez peu à peu la pression, en appuyant toujours un peu plus quand vous passez sous le nombril et remontez le long du côté gauche. S'il vous est difficile de garder l'eau au moins dix minutes, prenez un linge, faites-en un rouleau et placez-vous-le sous les reins. Repliez aussi un peu les jambes, cela vous allégera la tension ou la douleur, le cas échéant. Respirez à l'aise et ne faites pas remuer les muscles abdominaux, si vous avez tendance à expulser l'eau. L'air que vous respirez doit être frais, afin d'activer la circulation, qui est un des grands facteurs dans les mouvements péristaltiques.

Si à la troisième injection vous ne pouvez garder qu'un demi-litre d'eau, pour amollir et décoller la matière fécale accrochée aux parois de l'intestin, appliquez-vous à en augmenter la quantité de jour en jour. En outre, lorsque vous pratiquez ce traitement, l'objet n'en est pas qu'il vous devienne une habitude. Ce traitement est un moyen en vue d'un but, et ne doit être suivi qu'avec intelligence et lumières.

Dans les cas sérieux, dissolvez dans l'eau du clystère un petit peu de savon d'huile végétale, exempt de minéraux, de produits chimiques ou surtout de graisse animale, du savon de Marseille, par exemple, et alternez avec de l'eau salée, une cuiller à café de sel par litre d'eau. Ne mettez de savon ou de sel que dans l'eau du troisième lavement. Prenez du savon trois soirs de suite, puis trois soirs de l'eau claire, puis trois soirs de l'eau salée, surtout si vous éprouvez un affaiblissement. Si le traitement vous rend nerveux, c'est que vous avez encore une grande quantité de vers ou bactéries; alors reprenez les traitements de notre *Première Leçon*.

Lorsque vous avez pratiqué le lavement jusqu'à dix jours de suite, s'il le faut, interrompez pendant le même laps de temps, mais si au bout de deux ou trois jours vous ne vous trouvez pas aussi bien que vous l'espériez, recommencez le traitement, cette fois trois soirs de suite avec de l'eau de savon, puis avec de l'essence d'Eucalyptus d'Australie (1 à 3 gouttes par litre), puis avec de l'eau claire pendant la même période ou, s'il le faut, avec de l'eau salée (une cuiller à café par litre). L'essence d'Eucalyptus est un désinfectant remarquable et sert aussi bien à amollir les excréments qu'à tonifier la membrane de l'intestin et à calmer une irritation chez les personnes nerveuses. Lorsque vous prenez de l'essence d'Eucalyptus dans votre lavement, n'oubliez pas de boire en même temps un verre d'eau chaude contenant une goutte de la même essence, et si vous prenez un bain pendant ces jours-là, mettez-en un peu dans l'eau du bain. Usez-en avec parcimonie et de la façon prescrite et vous serez plus que satisfait des résultats. Notez qu'il s'agit de la véritable *Essence d'Eucalyptus d'Australie*.

Rappelons encore que ce traitement ne peut rendre pleinement les résultats attendus que si l'on suit en même temps un régime strict de céréales --- pas d'aliments digérés d'avance --- avec beaucoup de fruits, environ trois à six fois autant de fruits que de céréales et autres aliments, car le fruit est un éliminateur naturel. Prenez des jus de fruits, et des raisins, pruneaux et autres fruits secs.

Après le lavement, pratiqué comme décrit, vous pouvez faire une injection d'un quart à un demi-litre d'eau --- à condition que le côlon soit net, ce qui se constate à l'eau rendue en dernier lieu -- - et la garder pendant la nuit. Au lieu d'eau, vous pouvez injecter deux cuillers à bouche d'huile d'amandes douces avec un peu d'essence d'ail, au moyen d'une petite seringue. C'est restaurateur pour tout le système sympathique et souverain en cas d'appendicite. En même temps, buvez une tasse de tisane chaude faite de racine de valériane et de feuilles de menthe poivrée en parts égales, ou bien prenez une tisane très légère de houblon ou de feuillage de persil séché. Une citronnade chaude fait aussi très bon effet, le citron ayant été préalablement rôti au four. Jamais de sucre dans aucune de ces boissons. L'eau de la dernière injection sera rendue au matin par la vessie.

Tout votre organisme sera vitalisé et dyspepsie, maux du foie, constipation, coliques, maux de reins, nervosité, mélancolie et affections des voies urinaires disparaîtront du tout au tout.

Les *jeunes gens* devraient cependant se faire une règle de ne pas exagérer ces cures de purification et en particulier de ne pas par trop allonger la série des lavements. Quelques mesures de purification çà et là suffiront pour prévenir toute infection et pour se libérer de toute tendance héréditaire. Au lieu de bains internes on peut avoir recours à des jeûnes, même d'un jour, suivis le soir d'une tasse d'infusion de follicules de séné. De l'ail frotté sur une tranche de pain grillé, deux fois par semaine.

Ces clystères ne doivent se prendre qu'avant d'aller au lit et non le matin en se levant, ni plus tôt que quatre heures après le dernier repas du jour. Vous en savez d'ailleurs assez maintenant pour comprendre qu'avec le jeûne et les lavements ensemble vous pouvez hâter le processus de purification.

Une douleur sourde qui se fait sentir dans la région du dos, tant chez l'homme que chez la femme, ne prouve pas seulement une faiblesse des reins, mais aussi qu'il y a quelque complication dans les organes sensibles. Vous n'avez rien à craindre. Vous savez que rien ne peut vous nuire plus longtemps et que toutes ces vieilles choses que vous éprouvez quand vous réveillez en vous le vieil Adam, sont là pour vous montrer de quel pied il boite; il n'est que de le saisir au collet et de le chasser de votre paradis, qui ne tolère pas que le péché y demeure.

Aux périodes où vous n'employez ni savon ni sel, mais de l'eau claire, vous pouvez ajouter à l'eau 15 à 30 gouttes de glycérine; ceci au cas où l'intestin est très paresseux et le sang très appauvri. Ceci adoucira l'irritation causée par la pression d'autres organes sur une partie quelconque du côlon.

En outre, nous ferons observer que seul l'usage des corsets modernes, *rationnels*, est admissible et que les femmes ne doivent pas porter de vêtements suspendus aux hanches. Les vêtements doivent être suspendus aux épaules et tomber tout à fait lâches autour de l'abdomen, afin que les hanches puissent se mouvoir tout à l'aise. Cette remarque est à peine nécessaire, car toutes nos élèves des premiers cours abandonnent leurs harnachements dès qu'elles se mettent à respirer; pourtant nous devons le répéter de temps à autre pour que l'idée s'ancre dans les esprits. En portant des habits d'une façon antinaturelle, l'on comprime les organes sensibles et nuit à toute la région abdominale en comprimant les organes digestifs et le côlon. Alors on ne doit pas être surpris d'avoir à payer l'impôt de sa vanité et de sa gloriole à s'écraser soi-même dans l'esclavage d'une mode*. On devra souffrir jusqu'à ce qu'on apprenne --- et mette en pratique son savoir --- que pour mouler le corps humain dans la forme la plus artistique, la Nature a prévu des moyens de son propre ressort, moyens qui sont de beaucoup préférables à tous ces appareils de supplice.

* Ecrit en 1902.

CONSTIPATION ET HÉMORROÏDES

Lorsque vous procédez à votre purification, vous serez amené à constater ceci, que plus vous vivez simplement, plus vite l'ouvrage sera fait. Si constipation et hémorroïdes sont votre mal

naturel, évitez le fromage, les douceurs et les mets fortement assaisonnés et n'employez jamais de sucre, pas plus avec les fruits qu'avec les légumes, tandis que vous pouvez prendre du lait, du babeurre, de la citronnade sans sucre, et boire tant et plus d'« eau de son », faite d'une tasse de son frais dans un litre et demi d'eau que vous faites tirer au soleil pendant une heure dans un vase de grès recouvert de papier perforé.

En cas de constipation ou d'hémorroïdes, buvez une tasse d'eau chaude ou de tisane de persil, ou de tisane très légère de houblon, après avoir terminé votre lavement, et juste avant d'aller au lit, insérez-vous une gousse d'ail dans le rectum, trois soirs de suite tous les dix jours. Prenez votre tisane pendant dix jours, discontinuez pendant le même temps, puis recommencez de même.

Dans les cas obstinés ou si le patient n'observe pas fidèlement la cure, s'il ne suit pas les instructions données mais seulement y a recours lorsque le danger le presse, s'il ne veut pas faire ce que la Nature exige de lui ou s'il est quelque peu trop lent à comprendre et prend plus volontiers les choses à son aise, il trouvera un excellent remède, pour un temps du moins, à prendre du sirop de raisins secs, qui se fait simplement en cuisant des raisins de Malaga de première qualité pendant trois heures à petit feu. Qu'il mange des figues librement, aussi une douzaine de pruneaux secs comme petit déjeuner. L'« eau de maïs » fera bon effet aussi : une grande tasse de maïs bouilli pendant une heure dans un litre d'eau; écraser et passer au tamis et boire le liquide à son gré, pendant plusieurs jours, avec des interruptions de quelques jours.

Pour hâter une cure, le mieux est de suivre un régime de blé complet; trempé pendant douze à vingt-quatre heures, cuit et mangé avec du lait ou du sucre brun (voir « *Le Régime Végétarien* » et « *Epicure* » --- *cuisine végétarienne* ---); six à huit amandes mondées à chaque repas et 50 à 100 grammes de raisins secs sans les pépins. Ne prenez que deux repas par jour, évitez tout pain autre que le pain complet non fermenté et mâchez consciencieusement chaque bouchée au moins une demi-minute avant de l'avalier. Quiconque a entrepris la cure de régénération aura d'ailleurs soin d'éviter soigneusement toute fermentation gastrique.

CONSTIPATION ET HÉMORROÏDES. --- Si le cas est grave, usez après le lavement du moyen suivant. D'abord, insérez-vous dans le rectum une grande gousse d'ail. Puis mettez-vous au lit avec une compresse humide sur les reins, faite d'assez de linge pour remplir le creux des reins à niveau des omoplates. Prenez un linge doux, assez long pour faire le tour du ventre, en passant sur les hanches et le bas-ventre. Epinglez un autre petit linge humide d'avant en arrière en passant entre les jambes; celui-ci sert à maintenir le premier en place et en même temps est émollient pour l'anus et le rectum; il peut être fait à plus d'une épaisseur. Puis entourez le tout d'un linge épais, sec. Au matin, un lavage à l'éponge, comme d'habitude. Changez de linge tous les jours, aussi de linge de nuit.

PARASITES DU CÔLON. --- Pour s'en débarrasser entièrement, après avoir pris le lavement plusieurs soirs, s'injecter une bonne dose de tisane de vermouth (absinthe). Après expulsion, prendre une deuxième injection d'eau chaude salée (une cuiller à café dans un demi-litre), et une troisième d'une tisane légère de menthe chasse-puce (*Mentha Pulegium*) avec une tasse de lait par litre de tisane.

POUR ACTIVER LES MOUVEMENTS PÉRISTALTIQUES. --- Comme on ne peut pas toujours procéder à un lavement, ayez toujours sous la main, pour les cas d'urgence, la préparation suivante. A un demi-litre de vieux vin de Porto ajoutez une cuiller à café de salsifis pulvérisé, une demi-cuiller à café de *cascara sagrada*, une cuiller à sel d'aloès et une d'écorce du Pérou (*quinquina véritable*). Secouez vivement et laissez tirer vingt-quatre heures. Prenez une demi-cuiller à café de ce vin avec une cuiller à café d'extrait de réglisse. Ceci peut s'employer, avec modération, dans les cas chroniques et jusqu'à ce que l'activité normale soit rétablie après un changement de régime. En cas de fièvre, il vaut mieux employer un laxatif énergique qu'attendre que le mal se soit étendu à tout le corps et qu'il soit trop tard pour s'en rendre maître.

TROISIÈME LEÇON

AVANT, d'aborder des sujets d'ordre plus philosophique, il est nécessaire que nous soyons absolument au courant de tout ce qui peut nous être utile dans les cas d'urgence, et familiarisés avec des moyens qui seront du meilleur effet tant pour les autres que pour nous-mêmes. Les choses les plus simples, lorsque la force de pensée les dirige, donneront les plus grands résultats. Aussi devons-nous écouter notre intuition, la voix de l'esprit, qui ne manque jamais de nous guider sur la juste voie. Si l'on est physiquement incommodé, si l'on est dans un état négatif, subjectif, on verra que le mieux à faire pour surmonter ce genre d'inconvénients, c'est de s'abstenir de nourriture, d'augmenter la capacité de la respiration, de rester occupé de corps et d'esprit à un travail utile et concentré sur ce qu'il y a de noble, de beau, de grand, de divin dans la Nature, et tout ira bien. Il est acquis de longue expérience qu'un homme, même indépendant, est capable de se tromper ici où là, surtout s'il se mêle à un milieu moins développé que lui, dont il attire à lui les vibrations dans ses moments de passivité; ces vibrations l'influenceront subjectivement. En suite d'actions irréfléchies, des conditions extérieures s'imposeront à lui avec l'apparence de l'inévitable et en contrariant ses propres idées.

Pour surmonter cet état psychologique et, en même temps, pour renforcer le physique contre l'imposition d'actes involontaires, nous recommandons de prendre gros comme un pois du poivre de Cayenne dans un verre d'eau chaude, une fois par semaine, et d'abord le matin, à jeun, après s'être lavé les dents et la bouche et avoir bu trois gorgées d'eau en retenant son souffle. Il sera bon, après avoir pris le poivre, de s'abstenir de toute nourriture pendant sept à vingt-quatre heures, à moins que nous ne soyons engagé dans un gros travail manuel demandant beaucoup de force musculaire. Dans ce dernier cas, nous pouvons prendre notre nourriture quand le besoin naturel s'en fait sentir, car la Nature est notre meilleur conseiller. Les anciens, les sages, les philosophes avaient décidé de prendre cette prise régénératrice un certain jour de la semaine, afin de le faire régulièrement et d'avoir toujours présent à l'esprit que nous devons être attentif à notre genre de vie. C'est le vendredi qui a été désigné comme le jour de jeûne partiel et de purification. Mais nous pouvons aussi choisir le dimanche comme jour de sacrifice, si cela nous convient mieux, car il n'y a en cette matière pas de loi qui nous lie à un jour plutôt qu'à un autre, et tous les jours sont également bons et saints. Le jour que nous choisissons est notre jour, à nous, car ce n'est pas nous qui avons été créé pour le salut d'un certain jour, mais c'est le jour qui est créé pour notre bien et pour servir à nos fins.

Depuis que nous ne prenons plus régulièrement de condiments dans notre nourriture, nous trouverons que ce petit remède est un agent très puissant pour tonifier le système digestif et agir directement sur le côlon, empêcher l'accumulation des matières fécales et nous maintenir ainsi dans un état de pureté; et dans un corps purifié il ne peut s'élever que des pensées pures. Tout ce qu'il peut y avoir d'impur dans notre organisme sera éliminé, car bien que « ce n'est pas ce qui entre dans ta bouche qui te souille, mais ce qui en sort », il se peut que notre nourriture soit d'une nature étrangère à notre organisme.

LA PUISSANCE DE LA FEMME

Nous devons maintenant envisager encore quelques points intéressants et pour cela nous commencerons par la femme et ses maux privés et chercherons les remèdes capables de déraciner tant d'erreurs accumulées, car elle peut ne pas être le transgresseur originel, mais la victime de l'ignorance des autres.

La femme est le plus grand facteur dans toutes les manifestations de la vie et, si en parfait état, la fidèle représentation de la Nature et du Dieu de la Nature. Elle est le Temple du Dieu Vivant à la chaise duquel nous payons notre hommage, à l'autel duquel nous nous agenouillons en notre enfance innocente; dans notre simplicité nous écoutons ses exhortations, ses révélations, ses conseils, ses instructions, car elle est la Mère, celle qui donne la vie; elle ne souffrira pas que ses enfants restent sans protection et ses yeux inquiets et aimants surveillent sans cesse tout ce qu'elle considère comme son bien propre.

Et cependant, combien peu elle est réellement comprise, à quel point maltraitée, vilipendée ! N'était-ce de son énorme capacité de compréhension et d'amour, de puissance et de force de sacrifice, la race cesserait bientôt d'exister. C'est splendide, c'est tout simplement merveilleux, c'est incroyable et incompréhensible, cette vitalité que la femme, ou la mère, manifeste envers l'humanité ! Mais elle a un petit défaut, c'est qu'elle a permis d'imposer sur elle, à cause de sa tendance au sacrifice. Elle est trop sacrificante, trop aimante, et dans la fusion de ces deux vertus elle en a rabaisé le niveau; chacune prise séparément devant assurer la considération et le respect, mais imposées ne pouvant qu'amener la déchéance.

L'amour ne demande pas le sacrifice de soi; il devient seulement le mobile qui évoque l'amour chez un autre, et de la réflexion et fusion des deux êtres irradie une splendeur bien plus grandiose que le rayonnement du soleil. Nous pouvons offrir des sacrifices sans nous sacrifier *nous-même*, nous pouvons aimer, mais garder la source de l'amour et ne jamais donner notre amour, mais simplement permettre à ses rayons de luire sur le chemin des autres; tandis que, lorsque nous aimons et sacrifions cet amour, nous nous mettons sous le ban de la sujétion qui entasse sur nous maux et misères. Cependant la femme est en train de se réveiller à l'état de conscience, car elle a souffert assez et trop; mais ce n'est que lorsque nous voyons notre flanc saigner, notre tête retomber sur notre poitrine, que nous voyons l'injustice flagrante devant nos yeux, ce n'est qu'alors que dans notre amour pour les autres, enfoncés dans l'ignorance et le péché, nous relevons la tête et nous écrivons : « Père ! pardonne-leur, car ils ne savent ce qu'ils font ! » Et lorsque sera dite la parole « Accompli », alors la terre tremblera, les nuées s'amoncelleront, un craquement terrible, un cri, la terreur s'empare de l'injuste, un éclair, et tout est fini. La souffrance est passée et hors du tombeau de la superstition, dans toute sa gloire et sa majesté, ressurgit la forme de l'être parfait, la Femme.

La femme a souffert et l'œuvre est terminée et cet « Accompli » est le grand mot magique qui fige le sang dans les veines de l'homme. Il y avait une fois la femme de Loth, qui fut changée en statue de sel. Mais maintenant que tout le sel a été léché par les hommes, c'est Loth qui se change en statue de sel, tandis que la femme se relève dans toute sa grandeur, non pour se venger ni pour le punir, mais pour le racheter de son état d'oubli à son devoir d'utilité, en égalisant et équilibrant les conditions de la vie afin que puisse régner l'égalité. Elle se relève à sa situation propre et elle conquerra tout ce qui est sien. Tout genou doit se ployer devant elle, car c'est elle qui détient l'énigme de la vie, c'est elle qui peut révéler à l'homme le vrai chemin de la vie. Elle n'est pas le négatif, ni l'homme le positif. Elle n'est pas le subjectif, ni l'homme l'objectif. Elle n'est pas la partie faible, ni l'homme la partie forte, car l'expérience nous prouve mieux que cela. Pour la peine et la souffrance, elle est plus endurante que l'homme. L'homme, une fois malade, se comporte invraisemblablement; il perd courage, se désespère, et n'était-ce des tendres soins d'une main féminine, n'était-ce des paroles de consolation qui tombent de ses lèvres, bientôt il voudrait « rendre l'esprit » ! Regardez la femme et les conditions auxquelles elle a été assujettie, voyez ses maux et comme elle les supporte bravement ! Oui, elle s'en plaint lorsqu'ils deviennent par trop grands, mais avec quelle espérance, quelle ténacité elle s'attache à la vie, avec quel courage, quel héroïsme elle se battra pour obtenir ce qui apparaîtrait à sa vue comme une panacée ! Aucune peur de prendre les drogues prescrites, même dangereuses à prendre, même déplaisantes au goût, même au risque d'accroître ses souffrances; mais elle les supportera, déterminée à vaincre. L'homme ne supporterait tout simplement pas ce que souffre la femme. Il manque pour cela de vitalité. Il s'enfle de sa force et de sa puissance, mais elles ne sont pas à lui. Ces forces, il les dérive de la femme, il les lui soutire. C'est elle qui le maintient en santé, mais notez que ce n'est qu'une condition réflexe, et quand sonnera l'heure où elle devra l'abandonner à son propre sort, vous le verrez du coup sombrer.

MISÈRES DE LA FEMME

Les mères commettent une triste erreur, lorsque leurs enfants arrivent à la puberté, en ne les mettant pas au courant des expériences qu'elles ont de la vie, de ce que l'observation leur a appris, et en ne les mettant pas en garde contre les dangers d'une vie sexuelle mal comprise. Ce n'est pas du père que l'on attend ces explications, car il a en général une nature passionnée qui veut à tout prix se satisfaire et ignore cette question qui intéresse au plus haut point l'humanité,

malgré l'importance qu'il y aurait à ce qu'il en eût quelque connaissance pratique. La mère, au contraire, s'y est acquise une grande expérience, mais la tyrannie du père est souvent si forte qu'il interdit à sa femme de réfléchir à ces choses et de les communiquer à ceux dont le bonheur lui tient le plus à cœur. Là encore, l'homme lui coupe sa liberté, son droit de naissance, à elle, mère; en fait, son devoir sanctionné par la Nature; car si elle doit continuer à souffrir, ce dilemme actuel grandira jusqu'à ce qu'un jour elle prenne les rênes en main, bien déterminée à user de son influence sur ceux qui la concernent et qu'elle est en droit d'appeler siens. En effet, elle a le droit de les instruire au moins assez pour que leur souffrance soit allégée, jusqu'à ce que, de génération en génération, les superstitions du passé soient déracinées pour faire place à une plus noble compréhension des choses de la vie. N'est-il pas étrange qu'une mère, qui connaît les maux et misères imposées à son sexe, adhère aveuglément à ces conditions et conseille à sa fille de s'affubler d'un harnais, afin de rendre sa taille attractive pour l'homme ? N'est-il pas étrange qu'elle lui permette, parce que c'en est la mode, de porter ce qu'elle sait être ruineux pour sa santé ? N'est-il pas étrange qu'elle s'oublie au point de laisser sa fille apprendre par d'autres ce qu'elle devrait lui enseigner elle-même, alors que ces autres traiteront la chose à la légère, n'ayant pas vraiment à cœur les intérêts propres de la jeune fille ? Vous étonnez-vous alors, quand vient le temps où la nature veut un changement, où la nature procède à la régénération, que la jeune femme soit déjà éreintée, estropiée pour la vie et que les souffrances qui lui incombent soient si complexes que dans la plupart des cas la Faculté ne s'occupe que d'en traiter les symptômes, au lieu d'aller au fond des choses chercher la cause même de la maladie ?

Songez à l'angoisse de la mère, choyant et chérissant son enfant, et qui ignore la cause de toutes ces misères. Vraiment, elle est prête à faire tout ce qui est en son pouvoir pour sauver son enfant de la souffrance et elle ne reculera devant rien pour cela. Mais pourquoi ne veut-elle pas regarder au fond des choses ? Pourquoi persiste-t-elle dans son aveuglement à chercher dans toutes les directions sauf la bonne et à donner à son enfant des conseils nuisibles à sa santé ? Assurément, elle ne se souvient pas de sa propre jeunesse, elle a oublié ce qui fut et est encore la cause de toutes ses souffrances, car elle est hypnotisée par cette vieille redite que tel est le sort de la femme, qu'elle doit souffrir et qu'on ne peut rien changer à cela. Si seulement vous saviez combien ce corset mal fait nuit au développement du corps de la jeune fille, si seulement vous saviez quels désordres cause le poids des vêtements suspendus aux hanches, si seulement vous réfléchissiez un instant combien cette nourriture que vous lui administrez est irritante pour ses organes en formation, vous lâcheriez aussitôt votre obstination, pour mieux faire.

On a enseigné à la jeune fille que les mois devaient être abondants, que telle est la loi naturelle et que ces périodes sont en règle générale suivies de désagréments, voire de douleurs et de maladies. C'est absolument faux. Ce qui est vrai, c'est qu'il est naturel que les fonctions de la femme passent par certaines phases en vue de la régénération, et qu'à ces périodes son organisme se débarrasse de certaines substances étrangères, inutiles au fonctionnement du corps. C'est le procédé de purification qu'emploie la nature même. Il est possible qu'à ces périodes il se produise des décharges. La femme sauvage ou naturelle, qui s'est conservée en de saines conditions et n'a pas transgressé les lois qui les gouvernent, a aussi ses périodes, mais au lieu de l'effrayer, elles lui sont bienvenues, car elles contribuent à augmenter sa force et sa vigueur; elles lui font de temps à autre recouvrer sa puissance, tandis que d'inconvénients, elle ne se souvient que d'une petite décharge qui en moyenne ne dépasse pas quinze grammes, ne lui cause aucune douleur ni ne lui amène maux et misères. Ce n'est qu'en faisant abus de soi-même, ou bien lorsque la fierté et la fausse pudeur s'emparent du cœur humain, que l'on recourt à des méthodes qui se feront payer chèrement.

Que donc ce soit notre objectif de mettre fin à des souffrances sans nom, de cesser de transgresser les lois naturelles et d'aider autant que possible à détruire cette superstition, cette ignorance hautaine et pudibonde, et mettons-nous à étudier l'être humain en entier, aussi bien que si nous étudions l'horticulture. N'est-il pas étrange que nous en sachions beaucoup plus sur l'élevage du bétail et comment produire de bonnes races, que sur l'élevage de l'animal le plus important, l'homme, en qui est incarné *tout le secret de la création* ? La race humaine est complètement négligée et nous en sommes réduits à tâtonner dans l'obscurité, ignorants de nos relations mutuelles. Nous en sommes réduits à rôder alentour, chacun et chacune cherchant à

apprendre quelque chose par soi-même, à expérimenter, pour n'aboutir à aucune conclusion autre qu'à répéter toute sa vie les mêmes expériences difficiles et douloureuses. C'est en raison de vouloir appliquer correctement la connaissance scientifique que nous désirons nous rapprocher, hommes et femmes, et envisager ensemble toutes ces questions, afin que nous apprenions nos devoirs les uns vis-à-vis des autres, que nous comprenions notre position les uns par rapport aux autres, que nous ne craignons plus, mais découvriions notre noblesse de caractère et nous reconnaissons les uns les autres, d'être humain à être humain.

La femme souffre déjà beaucoup comme jeune fille, et ces souffrances durent jusqu'à ce qu'elle soit mère, et alors, elles s'entassent littéralement sur elle, et n'était qu'elle fût douée d'une nature excessivement forte et d'un esprit très courageux, il lui serait impossible de supporter tout cela. Pourtant, malgré toutes ces douleurs, épreuves et maladies, elle survit à l'homme, supporte en moyenne l'âge beaucoup mieux que lui et atteint un âge plus avancé. Il n'est pas vrai que la femme soit par nature, soumise à un « retour d'âge », ni que sa fonction reproductrice doive cesser à partir d'un certain âge. C'est un phénomène antinaturel, découlant de l'ignorance de la vie et de la transgression des lois naturelles. Dès que la femme cesse de se régénérer, d'être capable de procréer, elle n'est plus la Femme, elle n'a plus l'amour, le pouvoir et la force de continuer son activité de vraie femme. On peut en dire autant de l'homme. La fonction génératrice doit durer toute la vie. Non au sens que nous avons cru dans notre ignorance et déchéance, mais d'une façon toute naturelle et sans inconvénient aucun. Aussi longtemps que nous conservons notre fonction régénératrice, aussi longtemps avons-nous le pouvoir de nous rajeunir, de conserver notre jeunesse et beauté; et s'il arrive à quelqu'un de perdre sa reproductivité, il lui faudra tout d'abord recourir aux moyens de régénération, par quoi il reconquerra sa jeunesse première.

Nous avons transgressé les lois naturelles en partie consciemment, mais surtout inconsciemment, et devons-nous continuer à en subir la peine, bien que méritée ? Doit-elle nous poursuivre sans cesse et nous hanter toute notre vie ? Non, il est temps de remédier à ces conditions et il est en notre pouvoir de le faire. Nous pouvons redresser les torts que nous avons perpétrés aussi bien que ceux qui nous ont été imposés par d'autres. C'en est fini de nous remémorer les fautes passées, nous regardons au salut qui nous attend, avec la certitude d'une ample récompense pour avoir secondé la Nature en ses procédés de rajeunissement.

SOINS INTIMES DE LA FEMME

Comme nous aurons à considérer d'autres points importants dans les leçons suivantes, passons maintenant au côté pratique de cette leçon et apprenons par quels moyens nous pouvons sans aucun délai contribuer au rétablissement de notre état de jeunesse. Quels que puissent être nos troubles particuliers, en ce qui concerne les organes sensibles, les conseils que nous recevons ici suffisent pour couvrir les fonds et rapporter un bénéfice immédiat, pour autant que nous avons confiance et croyons pouvoir surmonter toutes nos difficultés par la persistance à appliquer à notre vie et à nos actions la force d'une pensée juste.

LA DESCENTE DE MATRICE fait plus de mal à la femme qu'on ne le saura jamais, et comme elle affecte la digestion, d'autres maladies surgissent avec de telles complications que souvent nous ne savons ni par où commencer ni où cela nous mène. En apprenant à nous servir du clystère, nous avons trouvé un moyen très important de venir à bout de certaines maladies; maintenant nous devons en finir avec un autre désordre qui en général est simultanément à celui mentionné dans notre première leçon. Il sera bon d'employer les deux moyens en même temps, ou du moins quelquefois, jusqu'à ce que nous soyons capable de distinguer lequel produit les meilleurs résultats. Le vagin doit être baigné tous les jours, matin et soir. Et si vous vous apercevez d'une descente de la matrice, procurez-vous deux petites éponges de soie, de fin grain, grosses environ comme des noix. Au milieu de chacune d'elles attachez un fil de soie assez long pour permettre de retirer l'éponge lorsqu'elle est introduite au fond du vagin. Après vous être baigné le vagin, à l'eau chaude ou tiède, trempez une des éponges, préalablement lavée à fond, dans de la glycérine et introduisez-la dans le vagin aussi profond que possible et en telle sorte qu'elle soutienne la matrice et l'empêche de tomber. Laissez-l'y douze heures, puis retirez-la. Baignez

le vagin comme précédemment et introduisez-y l'autre éponge, également bien lavée et imprégnée de glycérine. Faites chaque jour, en insérant l'éponge, un petit effort pour relever la matrice un peu chaque fois, mais doucement, très doucement, afin qu'elle ne risque pas de se replier sur elle-même. Faites ceci cinq jours de suite, matin et soir, et ensuite seulement le soir, pendant cinq à dix jours. Gardez toujours la deuxième éponge en un lieu bien aéré et exposé à la lumière. En outre s'abstenir pendant au moins six mois de tout commerce sexuel et, pour certaines personnes, même de danser.

Si la matrice n'est pas déplacée, mais devient parfois douloureuse ou si la muqueuse tend à s'irriter, n'employez pas l'éponge et faites seulement le lavage du vagin une fois par jour, durant le même nombre de jours que ci-dessus. Ajoutez à l'eau une cuiller à café de borax en poudre pour deux litres d'eau, en alternant avec 3 à 5 gouttes d'essence d'eucalyptus par litre d'eau chaude. Au bout de dix jours cessez le traitement et ne faites plus le lavage du vagin qu'à l'occasion et quand vous en éprouvez le besoin. Durant la menstruation interrompez tout à fait depuis trois jours avant jusqu'à neuf jours après, car vous courriez le risque de détacher l'ovule avant le temps. Pour varier, vous pouvez remplacer le borax par du bicarbonate de soude, du sel, qui est très tonifiant pour les muqueuses, ou encore du permanganate de potasse (3 à 5 petits cristaux par litre), qui est un remarquable désinfectant.

Naturellement, vous n'oublierez pas qu'il s'agit là d'un moyen en vue d'un but, moyen qui ne doit s'employer qu'un certain temps, jusqu'à ce qu'on ait atteint le résultat voulu. Aussitôt qu'apparaîtront les signes de l'état normal, la nature fera le reste, en sorte que vous n'aurez que très peu de chose à faire pour hâter la guérison.

Il est nécessaire de faire remarquer que pendant que vous employez l'éponge glycinée, vous ne devez pas vous laver au permanganate de potasse, car les deux ingrédients sont hostiles l'un à l'autre et cela vous amènerait des désagréments. En outre, vous ne devez pas faire usage du clystère pendant, ni juste après la menstrue, parce que ce serait irritant et nuisible à votre santé.

ENFLURE. --- Si vous éprouvez des douleurs, si votre visage a tendance à se bouffir sous les yeux et vos jambes à enfler, préparez une tisane légère de feuilles de châtaignier et buvez-en à votre gré au lieu d'autres liquides; en outre, mangez du persil frais tous les deux jours, juste avant et après les règles pendant neuf à dix jours.

POUR RÉGULARISER LA MENSTRUE, soit qu'elle ait cessé de se produire, soit qu'elle soit trop abondante ou douloureuse, pour supprimer cette maladie qui vous a été si désastreuse jusqu'ici et vous a fait craindre l'époque de son apparition, vous aurez encore une petite amende à payer, mais votre bonheur grandira bien au-dessus de tout ce que vous pouvez vous imaginer provenir d'une aussi simple chose : une influence magique sur votre état de santé et trop merveilleuse pour qu'on y croie ! Trois jours avant vos règles, ou du moins avant le jour où vous prévoyez qu'elles devraient se produire, vous prenez un verre à vin de Porto, vous le faites chauffer et dès qu'il bout lentement, vous y mettez une gousse d'ail pelée et comptez trente secondes. Laissez-le refroidir dans une bouteille que vous gardez en un lieu frais et obscur. Juste trois jours avant votre période, prenez une cuiller à café de cette préparation, trois fois par jour, trois jours de suite. La menstrue qui suit sera la plus aisée que vous ayez expérimentée, et vos joues, jusqu'ici pâles, se couvriront d'un incarnat tel que chacun vous soupçonnera d'avoir découvert un nouveau fard. Continuez à prendre ce vin tous les mois pendant trois jours, jusqu'à ce que vous vous trouviez guérie d'un mal jusque là supposé nécessaire. Si vos mois sont irréguliers ou ont cessé tout à fait, prenez ce vin trois jours avant la nouvelle lune, ou à partir de la nouvelle lune, toujours trois jours de suite avec interruption de sept jours, durant un mois, et dès que vous observez le moindre symptôme de menstruation, notez bien le jour, et prenez dès lors le vin régulièrement chaque fois à partir de cette date. En peu de temps les règles seront rétablies et une santé normale assurée.

EXERCICE DES MUSCLES ABDOMINAUX

Un exercice qui sert autant à provoquer la menstrue qu'à la rendre aisée et à remettre les organes en place, un exercice destiné à redonner tout le charme féminin et les caractères maternels, c'est

L'EXERCICE DES MUSCLES ABDOMINAUX. --- Tenez-vous debout, les jambes non complètement tendues. Laissez pendre vos bras le long du corps, tout à fait lâches et tous les muscles relaxés. Tenez la poitrine haute et rentrez le creux de l'estomac et la région du ventre supérieure au nombril, tandis que la région des intestins pend mollement. La région des hanches doit rester flexible et à disposition de la volonté. Les vêtements, s'il en est, parfaitement lâches. En inspirant, sans effort, tendez les muscles abdominaux de droite, puis de gauche, en faisant mouvoir les hanches dans le même sens, très peu et lentement, pour commencer. Si vous faites bien attention à vos mouvements, vous aurez facilement la commande sur vos muscles. La tension et le mouvement des muscles commence à la hanche droite pour aboutir à la hanche gauche en décrivant un demi-cercle sous le nombril. Puis expirez et laissez retomber les muscles à la position naturelle. Lorsque ceci va bien, prolongez le mouvement pendant l'expiration en un cercle complet, en ramenant la tension de gauche à droite par-dessus le nombril. Le mouvement entier se fait en une lente respiration.

Ensuite, ployez les genoux un peu en avant, rentrez encore un peu plus le creux de l'estomac et attirez tout le poids du corps en bas vers le coccyx, tout en expirant à fond. En inspirant, relevez la poitrine et, en même temps, tendez les muscles inférieurs à partir du coccyx et poussez la tension en avant en décrivant une belle courbe souple par le nombril, le creux de l'estomac, de là, au haut de la poitrine (en ramenant les genoux à la position naturelle), par-dessus les épaules, et laissez-la retomber le long du dos jusqu'au coccyx. Sur ce, expirez. Répétez ce dernier exercice trois fois et puis rendez-vous à vos travaux du jour, sans oublier de faire des respirations profondes durant trois minutes, toutes les fois que la nature vous y invite.

Rappelez-vous toujours que vous ne devez pas rehausser les épaules, mais les laisser tomber naturellement en les rejetant en arrière. Lorsque vous ferez cet exercice, une étrange sensation hilarante s'emparera de vous. Peu à peu vous sentirez passer à travers le corps des tressaillements de bonheur et de joie qui vous encourageront à faire vos devoirs avec un désir toujours plus ardent d'arriver à vos fins.

Cet exercice est excellent pour les femmes et les hommes pareillement, pour jeunes et vieux, maigres et gros. Pour recouvrer la jeunesse, on y aura recours pendant trois à cinq minutes au sortir du bain hebdomadaire et tous les jours de la nouvelle lune au premier quartier. En outre, toutes les fois qu'au saut du lit vous vous sentez indisposé, respirez quelques profondes bouffées d'air frais et faites l'exercice des muscles abdominaux.

SOINS INTIMES DE LA FEMME

CESSATION DE LA MENSTRUE. --- A l'époque où elle devrait se produire, baignez-vous les pieds dans de l'eau très chaude. L'eau doit monter jusqu'au-dessous des chevilles; rajoutez-en peu à peu pour élever la température, jusqu'à ce qu'elle recouvre entièrement les chevilles. Alors retirez vos pieds, séchez et frictionnez-les vigoureusement. Manipulez-les de vos propres mains et huilez-les un peu, mais en les frottant de manière à faire rentrer toute l'huile dans la peau. Faites-vous des applications d'eau très chaude sur la région abdominale et buvez pendant le bain de pieds, ou juste après, une tasse de tisane forte de persicaire âcre (*polygonum hydropiper*) adoucie de sucre candi, ou bien de menthe chasse-puce (*mentha pulegium*).

ENFLURE DES PIEDS OU DES CHEVILLES. --- Prenez des feuilles fraîches de plantain ou de raifort, trempez-les dans de l'essence de menthe appliquez-les sur les parties enflées et enveloppez d'une toile. Lorsque c'est sec, prenez de nouvelles feuilles et recommencez. Ou bien, prenez toute une couche de feuilles, imprégnez aussi la toile d'essence de menthe et faites tenir le tout en l'entourant d'une flanelle. Ceci, vous pouvez le faire en vous mettant au lit. Buvez de la tisane

d'ortie commune pendant dix jours, puis appliquez-vous sur les reins un emplâtre identique à celui des pieds. Vous pouvez aussi prendre la boisson prescrite pour l'hydropisie (voyez ci-dessous).

CONTRE L'ABONDANCE DU FLUX. --- Prenez librement une tisane faite de deux parts de menthe chasse-puce (*mentha pulegium*) et d'une part de « witch hazel ». Vous pouvez aussi faire une tisane de feuilles de framboisier et boire abondamment du jus de framboise.

CRAMPES. --- Faites une tisane forte de deux parties d'igname (arrow-root, *dioscorea sativa*), d'une part de valériane et d'une part de reine des prés (*spiraea ulmaria*). Une tasse suffit si vous y ajoutez 2 à 5 gouttes d'essence de menthe.

LEUCORRHÉE (*Pertes blanches*). --- A un litre d'eau de pluie ajoutez une poignée d'écorce de sapin du Canada et d'écorce de hamamelis. Couvrez bien et faites cuire vingt minutes. Passez et ajoutez 10 gouttes d'extrait de giroflée. Une tasse trois ou quatre fois par jour, suivant la gravité du cas.

A défaut, faites une tisane légère de feuilles et d'écorce de petits rameaux de pêcher. Si cela ne vous convient pas, prenez 2 gouttes de teinture d'anémone pulsatile dans un verre d'eau.

HYDROPISIE. --- Un demi-litre de graine de moutarde jaune pilée, un quart de litre de raifort râpé, un quart de livre de racine de chanvre brisée, une poignée de feuilles de digitale, une poignée de feuilles de châtaignier, une demi-livre de copeaux de gaïac. Faites cuire ceci dans deux litres d'eau pendant soixante minutes. Ajoutez 8 litres de cidre de pomme et faites cuire jusqu'à réduction de moitié. Filtrez. Prenez-en une demi-cuiller à café, quatre fois par jour en y ajoutant 2 gouttes d'essence de menthe. Après chaque repas, prenez trois amandes de cerises ou de pruneaux pendant trois jours, tous les dix jours.

TROUBLES GÉNÉRAUX (*pendant la période*). --- Versez 3 gouttes de teinture de racine d'aconit dans une grande tasse d'eau. Prenez-en une cuiller à café toutes les heures ou demi-heures. --- S'il faut aider, avalez gros comme un pois de savon de pure huile végétale et faites suivre d'un verre d'eau. --- 2 gouttes d'extrait de seigle ergoté dans un verre d'eau, au matin, allège instantanément.

TOUX, RHUME, TROUBLES PULMONAIRES (*pendant la période*). --- Avant de vous mettre au lit, prenez une tisane forte de jaborandi, adoucie de sucre candi, avec le jus d'un citron rôti. Au matin, une tisane de pied-de-chat (*antemaria dioïca*). Jamais de sucre blanc mais vous pouvez prendre de la crème.

Dans les cas graves, prenez deux parts de fenouil et une part de guimauve en tisane, adoucie de sucre candi. Ceci avant d'aller au lit. Pendant la journée, trois à quatre fois par jour, la préparation suivante. A une tasse d'eau bouillante ajoutez trois cuillers à café de graine de lin et faites bouillir lentement dix minutes. Passez au-dessus d'une tasse contenant le jus d'un demi-citron rôti, avec un peu de sucre candi, de quoi juste adoucir. Buvez aussi chaud que possible.

QUATRIÈME LEÇON

DANS notre précédente leçon nous nous sommes occupé avec quelque partialité de nos sœurs, tandis que nos frères n'ont reçu que peu pour contenter leurs besoins ou pour leur être d'un grand secours personnel, du moins en ce qui concerne leurs corps. Aussi c'est leur cas que nous voulons traiter maintenant, car ils ont largement moissonné ce qu'ils avaient semé. Et s'ils ne peuvent en être tenus entièrement responsables, vu leur manque de développement, il leur sera bon d'employer les moyens que la nature a mis à leur disposition, s'ils ont souci de trouver la paix et la santé et d'atteindre la perfection. Mais avant de considérer leurs maux particuliers, il sera bon de fixer quelques points dont les deux sexes également tireront profit. Il est juste que l'homme apprenne à comprendre la femme aussi bien que la femme l'homme, car alors la

frontière tracée entre eux deux ne pourra subsister et la cloison une fois renversée, le mystère qui avait été si ingénieusement tramé pour maintenir l'humanité au plus profond de l'ignorance, ce mystère perdra tout son charme. N'oublions pas que si nous désirons devenir sages en toutes choses, nous devons être capables de tirer nos conclusions de cause à effet, nous devons pouvoir peser nos problèmes, non pas seulement au point de vue contingent, mais à notre propre point de vue intérieur. Nous ne devons pas oublier que quoi que nous fassions, fût-ce apparemment la chose la plus insignifiante, cela portera son fruit un jour, en son temps et sera mis en lumière, qu'il s'agisse de notre bien ou du contraire. Faites ce que vous voulez, vous devrez toujours revenir une fois à la simplicité de mère Nature, et non seulement recevoir le pardon de sa bienveillante merci, mais encore vous repentir, sinon vous aurez à subir la peine maximale et les tribulations pleuvront sur votre tête, vous abreuvant de soucis et tourments dont vous ne serez tenus quittes qu'après avoir payé toutes vos dettes.

La *propreté* est une vertu, assurément, mais non la propreté due à l'usage de l'eau. C'est la propreté qui résulte de l'activité des fonctions du corps et produit en nous la purification parfaite, c'est celle-là qui est supérieure à tout ce que nous pourrions imaginer d'entreprendre dans ce sens. Rien ne peut purifier les organes du corps mieux que leur propre activité dans des conditions parfaites. Alors que pouvons-nous faire quand nous nous sommes mis nous-mêmes en état d'inactivité ? Faire un sacrifice, afin que la nature, qui est clémente et juste, nous pardonne nos fautes. Tant que nous sommes sujets à certaines influences de la nature, tant que nous n'avons pas établi notre pleine indépendance, tant que nous nous sentons menés et gouvernés, tant que nous subissons en notre corps l'effet des variations de l'atmosphère et du climat, nous devons recourir à des moyens protecteurs pour nous garder de tout mal. Une fois que notre corps aura atteint le point où nous nous sentirons en harmonie avec les opérations de l'esprit et deviendrons conscients de nos facultés, nous cesserons d'être sous le contrôle des forces extérieures pour contrôler nous-mêmes tout en vue de notre plus grand bien. Il n'est pas nécessaire que nous soyons au-dessus de telle ou telle condition pour appliquer nos méthodes, si seulement nous mettons en œuvre tous les pouvoirs à nous donnés dans le domaine où nous sommes appelés à vivre. Evidemment, dès que nous tenterions de pénétrer dans une sphère dont les connaissances sont encore fermées à notre état de développement, nous serions condamnés à échouer. La cause de nos si fréquents échecs, c'est que nous tentons d'atteindre des domaines qui nous sont encore étrangers et alors, bien que nous soyons déterminés à réaliser nos fins, notre sort est d'échouer. Combien c'eût été plus noble de notre part et considéré comme héroïque et vraiment digne d'admiration, eussions-nous appliqué la même ambition dans le cadre de vie auquel nous appartenons ! Et lorsque nous prenons des chemins qui, dans notre cas, sont des chemins interdits, nous nous y perdons et souffrons de maux bien inutiles. Restez dans la sphère à laquelle vous appartenez, là où vous vous sentez à votre place et ne vous mêlez pas de ce dont vous ne savez rien, alors vous resterez toujours saufs. En usant de moyens que vous ne tenez pas sous votre contrôle, vous ne trouverez jamais le succès auquel la nature vous appelle, car il y a pour chacun d'entre nous une place à occuper et un rôle à jouer, tout comme il y a un temps pour réussir et toucher le but. Aux uns il vient plus tôt, aux autres plus tard. Mais il viendrait à tous, si seulement nous voulions prendre les choses comme elles viennent et apprendre à les conquérir et les gouverner.

RYTHME DES SAISONS

Il y a des temps et des saisons qui réclament de nous que nous accordions nos conditions avec les leurs. Il ne nous semble pas que nous fassions aucun grand sacrifice, et cependant, dès que l'hiver envoie le gel de la saint Jacques en avant-coureur, instinctivement nous allumons nos fourneaux et faisons provision de combustible pour accueillir notre hôte. Nous ne lui en voulons pas. Nous le savons inévitable et l'aimons encore assez, quoique en bien des cas sa présence se fasse sentir désagréablement. Quand vient le printemps, notre hôte devient ennuyeux et finit par nous quitter. Mais nous l'aimons pour beaucoup de bons souvenirs qu'il imprime dans le temps. Nous l'aimons et pourtant nous sommes contents d'en être débarrassés, et plus il s'éloigne, plus aussi nous pouvons l'aimer. Le printemps est un temps heureux, mais il nous met au travail. Les outils ressortent de leurs cases respectives et quelquefois le labeur devra peser à nos épaules; pourtant nous sommes heureux que le printemps soit là. Puis vient le magnifique été avec ses

richesses de teintes, mais même alors, mère Nature n'oublie pas de se faire sentir et nous sommes trop heureux d'accueillir ses fruits surabondants; mais cela nous rappelle aussi que la moisson réclame de nous certains devoirs. Et ainsi de suite en va-t-il. Et de même que les saisons, notre corps nous pose aussi de temps à autre ses conditions. Il attend aussi que nous fassions notre devoir et prenions soin de lui quand apparaissent ses saisons en manifestations diverses.

Au début de chaque saison nous devrions faire un jeûne pour préparer le corps à récupérer ses forces. Nous devrions modérer notre alimentation pendant plusieurs jours et, comme dirait un Musulman, garder le balai à la main pour balayer de tous les recoins de la maison les mauvais esprits qui s'y cachent. Les Anciens connaissaient des moyens pour passer d'une saison à l'autre sans qu'aucune interruption se fasse sentir dans les fonctions corporelles. Trois soirs de suite avant de nous coucher, nous devrions nous insérer une gousse d'ail pelée dans le rectum, et recommencer le matin. Prendre au repas une gousse d'ail, qui fondra comme du beurre, frottée sur un toast chaud. En moyenne, trois jours suffisent pour provoquer l'effet voulu, et beaucoup de nos difficultés s'évanouiront du coup. C'est une règle à suivre au début de chaque saison, autrement l'ail ne doit pas entrer dans la préparation de nos mets, ni être considéré comme un aliment, mais uniquement servir de médicament et seulement lorsque le besoin s'en fait sentir; on en peut dire autant du poivre de Cayenne, qui possède certaines qualités remarquables, mais dont l'abus irrite et excite le système nerveux. L'essence d'ail s'emploie aussi en cas de grave inflammation de la matrice et dans les affections sexuelles de l'homme, en injections ou comme liniment.

TROUBLES MASCULINS

L'homme est sujet à un grand nombre de maladies d'ordre intime, simplement à cause de la négligence de ses parents qui n'en savaient pas plus long d'ailleurs que les leurs. Et bien des médecins, nous sommes fâchés de devoir le dire, en savent encore moins sur les maux et troubles masculins que le commun des mortels. Ainsi les jeunes gens croissent dans l'ignorance et ce n'est que très rarement qu'ils trouvent l'occasion de se défaire de certaines idées qu'on leur a tendues comme de merveilleux secrets que leur curiosité en ces matières s'est empressée d'accueillir. La plupart du temps ces soi-disant grands secrets sont absolument ridicules, bien qu'inoffensifs en général, parce qu'ineffectifs. Cependant quelques-uns de ces non-sens passent pour de grandes découvertes et certains savants pourront ajouter théorie sur expérience sans toucher aucun résultat. Il est absolument inutile d'expérimenter sur ce qui concerne les secrets de la vie de l'homme, car ces questions ont été dès longtemps résolues par les sages de l'antiquité et nous n'avons pas besoin de ramper plus longtemps dans les ténèbres. Tout ce qu'il nous reste à faire, c'est d'accorder un peu d'attention à ces leçons et de les accepter dans leur simplicité. Si ces instructions pouvaient être données aux enfants aussi intelligemment qu'une étude élémentaire, tous les troubles de ce genre spécial deviendraient du coup une chose du passé.

L'abus de certains organes agit très rapidement et bien avant que nous le sachions, ils ont perdu leur véritable destination et des maux de toutes sortes vont s'élever par suite de la perte des fluides vitaux qui jouent un rôle capital dans le développement des fonctions organiques et la génération de la vie cellulaire. Et quel remède y a-t-il à tous ces désordres fonctionnels ? On a proposé de nombreuses méthodes, chacun proclamant les vertus de la sienne, mais elles sont souvent si compliquées qu'on ne peut vraiment pas tenter de s'y aventurer, et le coût en dépasse de loin les résultats. Ainsi plus d'un jeune homme, mal conseillé par un médecin et dérouté par des camarades, s'attire un tas de maladies dégoûtantes pour lesquelles il semble qu'il n'y ait pas de guérison possible en ce monde, pourtant si riche en opportunités. De nouveau, nous devons nous agenouiller devant mère Nature qui nous parle un langage si clair que personne ne peut s'y tromper. Et de nouveau nous verrons qu'elle a prévu tous les cas critiques et que là encore elle est prête à aider et à sauver. Ne vous découragez donc pas, car s'il y a espoir pour la femme, il y a espoir pour l'homme d'être relevé de ces conditions déplorables vers le rajeunissement et la perfection. Il lui est possible de redevenir jeune et vigoureux et de se tirer d'embarras de n'importe quelle nature, car autant il se repent du fond du cœur, autant il est prêt à faire un

sacrifice. Il est capable de tenir sa promesse d'agir mieux dorénavant et de ne plus courir les risques et périls d'une vie vagabonde, sans but ni ressources, et d'honorer à l'autel de l'innocence la véritable représentation de la vie, de la perfection, de l'amour et de la pureté.

Nous voyons l'homme, par suite de transgressions, souffrir aussi de troubles organiques et ses organes générateurs, ses organes sexuels, être la cause de nombreux maux. Lui aussi sent que sa vigueur est tombée, lui aussi sait que ses jours sont comptés et qu'à moins que quelque chose ne surgisse qui lui apporte le salut, il devra finir ses jours dans la misère. Que ce soit abus, que ce soit résultat d'une guérison incomplète par l'incurie de ceux qui ont pris le cas en main, que ce soit développement anormal ou négligence de sa part ou de la part des autres, cela nous est pour l'heure absolument indifférent. Nous allons sans autre parler d'un remède grâce auquel il trouvera en premier lieu le réconfort et avec le temps la guérison définitive.

Nous savons tous que le rôle des organes génitaux est de produire des fluides, lesquels, après avoir été raffinés jusqu'au degré d'*éthérialisation*, viennent s'ajouter au corps et se matérialisent en substances de vie régénératrice, pour créer l'« enfance-vie », ou le *corps à l'intérieur du corps* et ainsi régénérer l'organisme et réaliser cet état que les prophètes ont chanté et les philosophes tenté de définir. Préserver notre corps de la vieillesse et de la mort, tout comme prolonger nos jours et nous assurer parfaite jeunesse et santé, tout cela dépend directement de la génération de ces fluides. On a beaucoup théorisé sur ces questions. On sait et l'on a su de tout temps que si seulement nous trouvons la clé pour envoyer ces fluides par les canaux de résorption dans les fonctions supérieures de notre organisme, nous nous assurons parfaite santé et jeunesse. Lorsque cette production cesse, lorsqu'on a abusé des fluides et fatigué les organes qui les produisent, on commence à descendre vers la destruction. Il est alors de la plus haute importance que nous nous occupions de ces affaires spéciales et cherchions les moyens les meilleurs, les plus simples et les plus efficaces. Rappelons-nous, ici comme en tout autre cas, que tout notre esprit doit être concentré et qu'il nous faut penser et réfléchir. Ici comme en toute entreprise de ce genre, qui est absolument scientifique puisque suffisamment expérimentée et attestée, nous devons nous en tenir fidèlement aux instructions, sans retard et régulièrement, jusqu'à ce que nous ayons atteint ce que nous voulons, et la nature s'occupera --- parce que nous avons répondu à son appel --- de compléter ce que nous n'avons pu faire, car nous ne pouvons qu'aider la nature jusqu'à un certain point, mais le reste doit lui être laissé à elle et à l'esprit qui régit tout ce qui a trait à la perfection du corps.

MOYENS FORTIFIANTS

POUR FORTIFIER LES ORGANES. --- Lavez-les, pendant un certain temps tous les matins et tous les soirs avant de vous coucher, à l'eau froide. Pour faire cela proprement et intelligemment, procurez-vous une bonne éponge douce, trempez-la dans l'eau froide et passez-la depuis l'anus le long de l'aîne gauche jusqu'à la hanche; replongez l'éponge et repassez-la sept fois ou plus, puis séchez en frictionnant vigoureusement de vos propres mains. Puis recommencez à l'anus et lavez-vous l'aîne droite de la même manière, et frottez avec vos mains jusqu'à ce que la peau soit parfaitement sèche. Puis saisissez le scrotum et rabattez-le sur le pénis (appuyé à l'abdomen) en telle sorte que les testicules reposent un de chaque côté; alors, d'une main, lavez-vous les organes à partir de l'anus, en les retenant en position de l'autre main. Dès que vous vous les êtes lavés pendant une minute environ, séchez-les de la même manière, en passant la main de l'anus au gland, en ayant soin de ne pas appuyer sur les testicules. Frottez-les jusqu'à ce qu'ils soient tout à fait secs, même chauds. Alors massez-vous doucement le long des aînes et des deux côtés de la verge. Frictionnez-vous aussi les cuisses en remontant des genoux vers le nombril, puis donnez-vous des deux mains une rapide fessée et massez-vous l'anus du bout des doigts. Ayant les doigts aux abords de l'anus, portez, en pliant les genoux, le poids du corps sur vos mains, comme si vous vouliez vous asseoir dessus, et tirez de force les muscles des fesses en faisant glisser vos mains en arrière jusqu'aux reins. Répétez ceci plusieurs fois, en respirant profondément tout le temps. Tout ce lavage et exercice ne durera pas plus de cinq minutes, mais il sera du plus haut profit. Il réveillera l'activité des fonctions génératrices et toute espèce de perte de forces cessera aussitôt, tandis que seront éradiqués certains troubles intimes. Au bout de quelques semaines, selon la gravité du cas, ce traitement ne devra plus s'employer que le matin,

au saut du lit.

Il y a des cas obstinés pour lesquels il faut recourir à d'autres méthodes à part celles-ci, spécialement pour les maladies vénériennes et les complications qui en résultent. Dans ces cas, vous ferez précéder le traitement ci-dessus indiqué par le suivant, car il est nécessaire d'arrêter tout écoulement, enflure, inflammation, etc. sur-le-champ et sans aucun délai.

LE BAIN DE SIÈGE. --- Procurez-vous du bon savon de Marseille, ou un autre savon à huile végétale, du permanganate de potasse, de l'essence d'eucalyptus d'Australie ou de l'essence d'ail. En premier lieu, prenez un bain de siège dans de l'eau de savon aussi chaude que possible; d'autant plus de savon et d'autant plus chaud, d'autant mieux; et rajoutez de l'eau chaude au fur et à mesure pour élever la température, jusqu'à ce qu'il ne vous semble plus possible d'y tenir, que vos organes deviennent rouge-écrevisse et transpirent abondamment. Restez-y trois minutes. Après quoi asseyez-vous dans de l'eau froide additionnée de permanganate de potasse (4 prismes par litre), aussi froide que possible, mais non glacée. Restez-y environ deux minutes. Ensuite séchez-vous les parties avec les mains, comme précédemment décrit. Dès que l'épiderme est réchauffé, huilez-vous le pénis, le scrotum, les aines avec mi-partie d'essence d'eucalyptus et d'huile d'amandes; si vous souffrez d'une dilatation de la prostate, huilez-vous aussi l'anus et les parties voisines, mais légèrement. Si vous ne pouvez vous procurer de l'essence d'eucalyptus d'*Australie*, prenez de l'essence d'ail à la place. L'essence d'eucalyptus ordinaire ou l'eucalyptol n'auraient pas l'effet voulu. L'eau froide pour la deuxième partie du bain doit avoir au début la température de la chambre et être refroidie peu à peu autant que possible. La friction qui suit doit toujours être vigoureuse, afin de bien réchauffer les organes.

LA RENAISSANCE

Avec ces instructions et d'autres qui suivront, toute faiblesse des organes, quelle que soit sa cause, disparaîtra entièrement et l'organisme se retrouvera en de normales conditions et capable de produire ces fluides si nécessaires à la prolongation et à la conservation de la vie. La grande majorité des gens ne tient aucun compte du problème de la vie sexuelle et, vu les conditions anormales qui prévalent parmi les humains, on ne fait que suivre ses émotions et sensations. Beaucoup s'abandonnent à l'idée fautive et fatale qu'ils sont gratifiés d'organes aussi raffinés uniquement pour se donner du plaisir, ce qui devient vite une habitude, à cause du déséquilibre cérébral qui s'ensuit et de son influence sur un organisme mal ordonné. Les spermatozoïdes, lorsqu'on leur permet d'atteindre leur développement supérieur, sont réabsorbés par des organes d'une finesse et d'une sensibilité extrême. Ils forment des tissus d'une nature entièrement nouvelle dans le corps reçu de mère Nature et en modifient la base. Plus on emmagasine cette énergie vitale, plus elle pose de fondations en vue de la régénération, et là encore nous réalisons le grand secret des philosophes concernant la Re-Naissance. Cette nouvelle naissance, ou *Palingénésie*, est intérieure, mais tout aussi réelle que la première, à cette différence près que le corps physique-animal est né de l'inconscience et de la collectivité, en vertu du procédé propre au principe de la mère physique, d'addition et de concentration des énergies et des courants de pensée se mêlant, s'entremêlant avec des états de distraction et des éléments de souillure. Le résultat manifesté dépend de la pensée consciente ou inconsciente de la mère, influencée par les idées qu'avance le père et qu'elle peut être plus ou moins prête à recevoir.

Dans le procédé de *création individuelle* ou de *régénération*, les traits de caractère des parents ne jouent plus aucun rôle. L'être polarisé, toutes ses idées ou pensées orientées par la concentration mentale vers un centre commun et guidées par l'esprit, l'âme et la raison, à l'aide de la conscience individuelle et de l'intelligence supérieure, dirigent tous les fluides vitaux vers le centre de base du corps, établissant ainsi une condition supérieure à celle héritée et délivrant la vie cellulaire de son état de souillure par l'expansion progressive du fluide magnétique. Un tel corps devient alors ce qu'on a appelé un « corps spirituel », dont ont tant parlé et tant écrit tant de maîtres qui désiraient l'obtenir, mais semblaient avoir perdu de vue que c'est une chose dont l'exécution ou l'abandon (à notre gré) gît dans notre propre organisme. On a avancé bien des théories sur ce thème et quelques-unes, quoique très populaires dans les académies, n'atteindront jamais le but, parce que le but de leur étude est la satisfaction matérielle, au lieu d'être le désir

sincère de s'émanciper de toute émotion de basse nature.

Nous avons tous le pouvoir de créer et de former un être à l'intérieur de notre propre être, indépendamment des sexes manifestés, dont la différence n'est qu'une limite aperçue par l'être en train d'évoluer et dont la capacité cérébrale et la compréhension de la nature sont encore incomplètes; qui est encore incapable de voir les grandes opportunités et de réaliser quelles immenses possibilités gisent dans notre entourage immédiat, gisent dans notre propre sein et n'attendent que nos ordres et nos actes pour se diriger vers les centres favorables à l'élargissement de leurs vertus et puissances. Tout cet univers et tout ce qu'il contient est notre propre essence émanative, l'expression de notre pensée. Il est simplement une partie de notre être, à laquelle notre être n'est pas soumis, mais sur laquelle il doit exercer son contrôle afin que nous puissions en user à notre gré et profit et faire appel aux puissances et énergies en vibration dans l'espace, en tout temps, et toujours prêtes à répondre à nos vœux selon la puissance d'attraction que développe notre organisme --- « et vous ferez de plus grandes choses encore », de plus grandes choses que celles accomplies jusqu'ici. Et pourquoi ? Parce que nous pouvons profiter des expériences antérieures pour raccourcir la durée des présentes, et ici de nouveau nous voyons clairement comment « les jours seront écourtés pour notre salut », pour le salut d'atteindre le but et de nous rapprocher toujours plus de la sphère d'action de contrôle et de la conscience de cette vie éternelle dont la connaissance assure l'harmonie et la paix à toute l'humanité.

Il vaut vraiment la peine d'étudier ces sujets dont la portée est universelle et que nous exposons si simplement que n'importe quel enfant peut les comprendre. Les bienfaits qui en dérivent n'ont pas de bornes. C'est pour notre propre bien d'abord, puis pour le bien des autres, que nous voulons nous bâtir un corps qui soit réfractaire à toute attaque, tout danger, tout dérangement, que nous voulons posséder un corps qui obéisse à notre volonté, qui suive exactement comme nous le menons, qui soit toujours prêt à répondre à nos demandes, et qui si besoin est, supporte l'épreuve des éléments. Or nous l'avons appris, dans la plus haute antiquité on connut des êtres possesseurs de tels corps, et l'on dit qu'il en existe encore dans les montagnes de certains pays lointains. Nous écoutons ceux qui se vantent d'avoir vu de tels phénomènes et restent confondus à la vue de pareilles acquisitions. D'autres en étudient les possibilités. Mais tout ceci ne nous avance guère, si nous n'arrivons pas à savoir quels moyens employer pour vivre conformément et accomplir ce qu'il y a de plus désirable, noble et divin pour nous-mêmes, et si ce n'est à un degré égal, au moins au degré le plus urgent pour notre situation dans la vie, jusqu'à ce que, encouragés par les résultats de nos premiers efforts, nous soyons conduits à des phases d'un ordre supérieur.

Avec les exercices et les moyens que nous venons de révéler nous posons les fondations du grand œuvre. Pour développer nos fonctions nous ne pouvons employer d'autres moyens que ceux qui en appellent le plus directement à notre bon sens. C'est une loi générale que tout ce qui doit être raffiné dans un but spirituel doit passer *par l'eau, le feu et le sang*. L'eau étant le premier principe de purification, utilisée comme ci-dessus aux époques où se fait sentir la tendance créatrice, elle ne fera pas que purifier, mais réveillera les organes dormants, tandis que la friction, produisant la chaleur et le feu, ou ardeur, active la circulation du sang et écarte ainsi tout obstacle de sa voie. Le respir, qui est la force de relation, vient secourir la moindre obéissance à la loi en accomplissant la loi même à l'aide de l'intelligence et en établissant le principe conscient. Nous comprenons maintenant pourquoi les anciens sages disaient que toute vie repose sur les quatre éléments, l'eau, le feu, la terre (sang) et l'air (respir, esprit) et qu'aucune vie ne peut se créer en l'absence d'un seul de ces éléments. Si nous avons passé par une phase de déclin, nous ne pouvons pas nous attendre à faire des miracles tout d'un coup, nous ne pouvons pas attendre que notre organisme se comporte à rebours du bon sens. Nous ne pouvons pas forcer la nature à réaliser un état pour lequel nous n'avons rien fait. Rien ne s'acquiert sans travail. Ainsi théoriser ou bien prier pour qu'une chose arrive ne suffit pas; une action est nécessaire, il faut un certain travail. Mais il n'y a pas lieu pour cela de tomber dans l'extrême, comme il arrive parfois, ou d'occuper notre esprit d'un désir à tous les instants de la vie. Nous faisons simplement chaque chose en son temps. Lorsque nous avons éprouvé tel avis et l'avons non seulement trouvé conforme au but visé, mais senti raisonnable et su propre et juste pour

nous-mêmes, nous nous appliquons à en régulariser l'emploi, jusqu'au jour au moins où nos fins nous seront acquises, et ce jour nous révélera que nous aurons fait notre devoir et qu'en conséquence, nous serons capables de moissonner ce que nous aurons semé.

A vrai dire, vous ne devez jamais oublier que, quoi que vous fassiez, le respir est le facteur le plus important, que, quelque acte que nous accomplissions, nous devons respirer pleinement, et retenir le souffle durant toute tension musculaire et durant l'élévation, l'extension ou le mouvement des organes; que nous devons inspirer pendant que nous nous mettons en position pour exécuter un mouvement et n'expirer qu'une fois le mouvement commencé. Si nous suivons les instructions données et observons l'effet produit par ces exercices, nous ne pouvons manquer d'en remarquer l'efficacité, car tout ce que nous présentons ici produit à la fois certains effets calmants et des vibrations d'ardeur nouvelle à travers tout l'organisme. Vous pouvez toujours accoutumer votre esprit à tous ces exercices et, au besoin, il vous arrivera de trouver par vous-même de nouveaux mouvements ou d'autres attitudes, car nous ne pouvons donner ici que la formule générale applicable à tous les cas. Nous laissons à chacun d'y ajouter ce qui convient le mieux aux particularités de son tempérament. Mais rappelez-vous que les directives que vous donne votre esprit ne vous concernent que vous-même et non les autres. Suivies par d'autres, elles ne sauraient les aider en quoi que ce soit, ni contribuer à leur développement, mais pourraient tout au plus les encourager à procéder mécaniquement à la chose, ce qui est lettre morte tant que la pensée n'y est pas concentrée, la pensée qui est l'âme de la vie et des énergies vitales si indispensables à la santé des organes en question. Les découvertes que vous faites dans votre cas particulier sont les mobiles de votre propre développement spirituel et si vous vous y conformez, si vous les mettez en pratique pour démontrer leur efficacité, cela sera pour votre bien et vous rapprochera du but visé plus vite que ne pourrait s'y attendre le plus impatient des êtres.

Il nous est impossible de connaître la grande vertu de certaines pratiques sur notre corps jusqu'à ce que nous nous les soyons appliquées à nous-mêmes, et sachez qu'il n'y a pas besoin d'en être au plus bas degré pour appliquer les instructions ci-dessus, car si nous les appliquons à un état relativement normal, nous ne pouvons que hâter l'émancipation finale et nous rapprocher de l'état de bonheur et d'indicible joie qui nous comblera de succès dans la vie. Mais quoi que vous receviez, ne pensez jamais posséder un secret, car ce n'est pas le cas, tout le monde y a aussi bien droit, mais doit commencer par en sentir le besoin et se soumettre aux règles données, autrement les bienfaits qui en résultent ne peuvent qu'être partiels.

MALADIES VÉNÉRIENNES

CONTRE LES MALADIES VÉNÉRIENNES il sera bon de rincer le vagin ou l'urètre à l'eau tiède en alternant avec une injection d'extrait de giroflée liquide et d'huile d'olive (une cuiller à café de chaque dans une tasse d'eau chaude), jusqu'à trois fois par jour, s'il le faut. Autrement, faites ce qui suit, seul ou en plus de ce qui précède. Après vous être lavé les organes à l'eau très chaude avec force savon de Marseille et vous les être complètement séchés, huilez les parties extérieures avec la préparation suivante : mélangez 15 centimètres cubes de chaque d'huile d'amande, de sassafras, de sapin du Canada et d'origan et ajoutez-y 15 centimètres cubes de chaque d'alcali volatil, d'esprit de camphre et de teinture de piment dilués de 250 à 300 centimètres cubes d'alcool. Entre deux, buvez-en 5 gouttes dans un verre de jus de raisin, non plus de trois fois par jour, ni plus de trois jours de suite. Au lieu de ce mélange, vous pouvez préparer le suivant : 5 gouttes d'essence d'eucalyptus d'Australie, 5 gouttes d'esprit de camphre, 1 goutte de menthol, le tout dissout dans 20 centimètres cubes d'alcool. A vos heures de loisir ou avant de vous coucher ou si vous êtes fatigué, enveloppez-vous les parties d'un linge trempé dans un litre d'eau froide contenant 10 gouttes d'essence de menthe et d'extrait de pouliot (*mentha pulegium*) liquide. Couvrez d'un linge sec et dès que la compresse devient chaude renouvelez-la.

Prenez au repas pêches, oranges, pommes, prunes, tomates et vivez de gruaux de blé, de seigle, d'avoine et de maïs, usant modérément de pain oriental. Comme boissons, une tisane légère, chaude ou froide, de fleurs d'églantine, d'aunée et de grande consoude en parties égales, en

alternant tous les deux jours avec une décoction de racines de mandragore, de gentiane, de valériane et de douce-amère. Pour sucrer, ne prenez que du miel pur, ou à défaut, du sucre candi.

CINQUIÈME LEÇON

Nous avons jusqu'à présent donné des instructions en vue de nous débarrasser de certaines conditions indésirables, de nous guérir et d'établir un fonctionnement normal de l'organisme qui nous permette de mener une vie meilleure, exempte de mauvaises habitudes et qu'illumine le soleil du bonheur. Nous voulons maintenant aller plus loin. Nous voulons atteindre le maximum, si possible. Ayant appris que la nature se sert des moyens les plus simples et qu'elle a prévu tous les cas, toutes les occurrences, parce qu'elle est créatrice en principe, qu'elle peut faire pousser une greffe sur un vieil arbre et par là non seulement prolonger son existence, mais lui faire porter des fruits nouveaux de JOUVENCE, nous désirons apprendre ce que recèle ce grand système de salut, afin de pouvoir ouïr ce qu'il nous dit et y conformer notre vie.

Nous savons que la prolongation de la vie et l'état de Jouvence dépendent de la génération des fluides vitaux. Le respir pose les fondements de la vie manifestée et, en perpétuant la formation des cellules et l'existence des tissus en accord avec les fonctions dont l'office est d'en fournir la substance, il crée la conscience cellulaire. Il est possible de donner aux fonctions génitales une activité normale assurant la sécrétion des fluides, mais là encore elle peut s'arrêter, et bien qu'on jouisse de la pleine maturité du sexe et de toute la vigueur de la virilité ou de la féminité, il peut néanmoins se produire des arrêts de l'activité régénératrice, par suite d'un manque de radiation lumineuses et caloriques. Il se peut que les vibrations n'aient pas le pouvoir de se fondre harmonieusement. On ne peut s'attendre à ce que le magnétisme, qui est individuel, se manifeste sous forme électrique, et c'est pourquoi il faut recourir à une source d'électrisme extérieure, pour y puiser le fluide utile à la perpétuation de l'activité régénératrice. Des hommes et des femmes, même d'un âge très avancé, ont été transformés soudain en jeunes gens et ce devint le mystère des âges de découvrir quels magiques remèdes pouvaient produire de telles métamorphoses. L'histoire nous relate des cas semblables et même de nos jours il s'en produit de temps en temps, mais les personnes concernées ne peuvent nous donner aucun renseignement spécial quant à la cause d'une si merveilleuse transformation.

L'ÉLIXIR DE VIE

A diverses reprises on a prôné devant le public des élixirs de vie, mais ceux qui les prônaient mouraient toujours peu après leur découverte, en sorte qu'on n'a jamais su si c'était à cause de l'inefficacité de leur prétendu remède ou par suite de désappointement de n'avoir pas les capitaux nécessaires pour lancer leur article dans le monde, car l'être humain serait prêt à payer des millions pour simplement prolonger son existence et que ne donnerait-il pas s'il pouvait recouvrer la jeunesse ! Mais la nature ne s'abaisse pas à marchander sur ses produits. Elle ne réclame pas d'or, extrait de ses inépuisables cassettes. Elle ne se soucie pas plus du nom que de la situation, ni ne fait acception de personne. Mais elle offre ses biens à tous ceux qui veulent venir librement s'abreuver à son sein des eaux de la vie.

L'ÉLIXIR DE VIE n'est pas une composition. Il n'y a pas de remède qu'on puisse fabriquer ni pour détruire le mal, ni pour extirper l'erreur, ni pour prolonger la vie. L'Elixir de Vie est un processus d'énergies émanatives, dirigées par la puissance de l'esprit et transmises aux diverses parties du corps en vertu de ses propres efforts ! énergies dont les poumons constituent la force motrice et les organes génitaux le volant. Le sang n'est que l'agent de la volonté, comme l'électrisme du système nerveux est l'agent de l'esprit.

L'abus de n'importe quel organe se fait immédiatement sentir sur tous les autres et l'abus de certaines fonctions se manifeste à la surface extérieure de notre corps. Voilà pourquoi certains désordres physiques s'impriment sur le visage, pourquoi certaines complications peuvent se découvrir aux traits particuliers de la tête, voilà pourquoi votre démarche trahit votre pensée,

vosre poignée de main votre caractère et la coupe, les traits et les lignes de vos mains le passé de votre vie. Votre langue, telle que vous l'employez, trahit vos intentions et vos gestes nous mettent en garde contre vos défauts, mais c'est votre regard qui révèle votre état d'âme. Tout, le spirituel et le mental aussi bien que le physique, tout est révélé par votre forme même, et il n'est rien jusqu'à vos plus secrètes pensées et aux plus mystérieuses combinaisons que vous puissiez tramer, rien que votre corps ne mette en lumière, en sorte que de toutes vos pensées et de toutes vos actions vous portez la marque sur vous. Pour arriver à effacer ces signes révélateurs, il est nécessaire de renverser votre mode de penser, de refaire votre route depuis les marches de l'ignorance et d'écouter la voix de votre for intérieur dont les appels réitérés vous invitent à revenir à vos premiers amours. Nous avons le pouvoir d'élaborer les conditions de notre rajeunissement corporel aussi bien que de susciter l'activité mentale dont naît le penser parfait. Une fois que nous savons entretenir le penser correct, ce n'est qu'un pas de plus que de le transférer sur les fonctions corporelles.

LE BAIN DE SOLEIL

Les Orientaux, hommes et femmes, font grand cas d'aérer leur corps, c'est-à-dire de l'exposer à l'air et au soleil. Bien des malaises, bien des douleurs et misères proviennent de ce que la peau manque d'activité et qu'alors certains déchets qui devraient être éliminés par les pores, forment des dépôts dont la décomposition est nuisible à la peau comme aux nerfs. Beaucoup de gens pensent que l'inactivité de la peau est due à son état de saleté, mais ce n'est pas absolument vrai. La propreté due à des lavages excessifs n'y remédiera jamais. En lavant, on entretiendra bien la surface propre, mais on n'empêchera pas la décomposition des dépôts sous-jacents. Pour donner à la peau toute son activité, il est nécessaire d'exposer le corps à l'air et au soleil. Si les plus belles des femmes sont les Orientales, c'est parce qu'elles s'exposent à l'air complètement nues, durant plusieurs heures par jour, et lorsqu'elles sont habillées, leurs vêtements flottent de manière que l'air puisse circuler librement autour de leur corps. Les hommes observent une règle semblable et préfèrent porter des vêtements lâches et confortables.

Nous savons tous par expérience que lorsqu'on permet aux enfants de s'ébattre avec le moins de vêtements possibles, de courir nu-pieds dans le sable, de patauger dans l'eau, de jouer dans la boue et de rôder par les bois, les champs et les monts, c'est alors qu'ils se portent le mieux, même avec des visages parfois noirs jusqu'aux yeux, qu'ils deviennent sains, vigoureux et à même de supporter le plus rude climat, et que s'ils tombent malades, cela ne traîne jamais; mais qu'habillés lourdement et privés de la liberté de s'ébattre en plein air, ils s'étiolent et deviennent tôt ou tard la proie de sales maladies. Nous tous, nous désirons plus d'air et de soleil. Or il n'est pas absolument nécessaire de sortir en rase campagne pour avoir de l'air et du soleil, nous pouvons les trouver partout, même à domicile. Si nous n'avons pas l'occasion de nous accorder des bains d'air et de soleil, ni la chance de nous rendre dans les montagnes et les forêts, ni à la mer, il faudra que nous nous tirions d'affaire en adaptant nos demeures à ces fins. Le temps viendra où dans les villes, chaque famille aura sa chambre à soleil et où l'on devra prévoir des temples à soleil sur le toit des maisons, pour que chacun ait chance égale non seulement de se donner un coup de fouet, mais de s'aérer de fond en comble et d'exposer son corps aux rayons du soleil, qui luit également sur les bons et les méchants. Ces bains de soleil ont une vertu plus grande que nous ne le supposerions d'abord. Ils ne nous aideront pas seulement à terrasser toutes les maladies de la peau, à nous faire jouir de la propreté et à nous faire sentir bien dans notre propre peau, mais nous y apprendrons la plus grande des choses, nous y découvrirons le secret de *l'Immaculée Conception*. Nous commencerons alors à réaliser la puissance du principe générateur et à savoir que nous n'avons pas encore mis toute possibilité en œuvre. La vie ne nous sera plus une incertitude, mais nous la tiendrons dans nos mains, car c'est dans nos mains qu'est dessiné le cours de notre vie qu'il est en notre pouvoir de réaliser.

Vous avez tous fait l'expérience que rien ne vous repose d'une journée laborieuse autant que de quitter vos nombreux attifements, de vous asseoir sur une chaise longue et de respirer à l'aise; et pour les hommes, de poser veste et gilet, col et cravate et d'aller nu-pieds dans des pantoufles. Il y a tant de manières de se rendre la vie agréable et tant de manières de se la rendre odieuse ! Si nous pouvions seulement envoyer promener cette étiquette conventionnelle, cet esclavage de

fausse pudeur, ces folles notions de bien et mal, nos idées gagneraient en justesse, nos pensées en clarté et nos actions en noblesse. On entend toujours se plaindre de n'avoir pas ce que de meilleures circonstances réservent à d'autres. C'est un mauvais prétexte. Le fait de posséder moins que d'autres n'excuse pas de vivre dans la boue et la crasse. On peut vivre proprement, on peut jouir de tout ce dont peut jouir un homme ou une femme, si seulement on veut apprendre à s'arranger. L'on peut s'aérer le corps soir et matin, même si l'on est pris toute la journée par le travail. On peut ne pas prendre un bain de soleil quotidien, on peut n'avoir pas l'occasion de se livrer tous les jours à ces pratiques de régénération, mais cela n'excuse pas qu'on s'en abtienne complètement.

Si les circonstances ne vous permettent pas de prendre tous les soirs un lavage à l'éponge, chaud ou froid, ni de procéder scientifiquement aux divers exercices d'assouplissement et de redressement de l'épine dorsale, dont les vertèbres peuvent en quelque endroit être déviées par la pression de certaines attitudes paralysant l'activité médullaire, vous pouvez au moins vous dévêtir partiellement et vous frotter vigoureusement le haut du corps avec un linge, puis avec vos propres mains; ensuite, le couvrir et procéder de même avec le bas du corps, vous souvenant toujours qu'il faut frotter les membres inférieurs de bas en haut dans la direction du nombril et les membres supérieurs de haut en bas, toujours dans la direction du nombril. Vous pouvez le faire soir et matin. Vous vous en trouverez au mieux. Vous ne ferez pas que meilleure connaissance de votre physique, mais vous commencerez à l'admirer et à réaliser que c'est le meilleur corps que vous ayez jamais eu, aussi loin que vous vous rappeliez, et que vous ne pourriez en avoir de meilleur jusqu'à ce que vous appreniez à en produire un de votre propre façon. Vous serez dès lors de plus en plus disposé à prendre soin de vous-même et ne trouverez plus de temps de critiquer l'air des autres. Vous saurez que tout esprit possède un corps qui est approprié au degré de son intelligence.

Si nous ne pouvons pas prendre un bain de soleil tous les jours, parce que le temps presse, nous pouvons au moins nous réserver pour cela un jour de la semaine qui de tous temps a été désigné pour cet usage, le « Jour du Soleil », c'est notre Dimanche. Chacun aime à saluer ce jour, mais on oublie trop souvent ses devoirs envers soi-même et envers les autres. Ce jour est notre jour et nous devons en ce jour nous accorder avec la nature et le Dieu de la nature. Au moins en ce jour devrions-nous nous purifier et exposer nos corps à l'éternelle radiation de lumière. C'est à elle que nous pouvons sacrifier et brûler en sa présence les dépôts d'éléments devenus inutiles. Ici, devant la chaise des dieux et des déesses de la lumière et de la chaleur, nous pouvons exposer nos corps afin d'être inondés des bienfaits innombrables dont regorgent les magasins de la prévoyante nature. De même qu'en aérant notre corps, nous devons y aller avec prudence et lenteur, car nous devons le faire graduellement, tout comme l'enfant qui, apprenant à marcher, pose un pied devant l'autre, jusqu'à ce qu'il soit assez fort pour se tenir sur ses propres pieds, ainsi devons-nous observer quelques points d'importance quand nous prenons un bain de soleil.

Les bains de soleil sont riches en bienfaits et, nous le répétons, ne sont pas seulement exceptionnels pour éradiquer toute espèce de maladie, mais encore en vue de buts sacrés, soit pour la régénération des fluides vitaux afin de construire un corps nouveau, *un corps à l'intérieur du corps*, un corps de notre propre façon, ou l'« enfance-vie ». « En vérité, je vous le dis, si vous ne redevenez comme des enfants, vous n'entrerez pas dans le royaume des cieux... A moins que vous ne *naissiez de nouveau* vous n'entrerez pas dans le règne de la pureté.»

En toute chose nous devons nous servir de notre jugement et la première de toutes les règles est de ne jamais exagérer. Cela s'applique tout spécialement aux bains de soleil. Pour commencer, nous devons nous contenter de quelques minutes d'exposition, de trois à cinq minutes de bain de soleil, et être reconnaissants du bien que nous en retirons. Le bain de soleil est un agent très puissant pour l'activité et les vibrations de l'organisme. De même qu'avec la respiration il nous est possible d'exagérer, de produire une suraccumulation d'oxygène et un surmenage des cellules du poumon jusqu'ici plus ou moins paralysées, de même nous pouvons forcer nos organes génitaux à une activité trop rapide, en les réveillant trop soudainement de leur état de somnolence de manière à n'être pas capables de résorber tout le fluide vital ainsi engendré et à souffrir d'un état de tension nerveuse et d'une pénible surexcitation. C'est pourquoi nous

conseillons à tous de se contenter d'une petite durée d'exposition, afin d'en retirer tout le profit possible et d'éviter les dommages qui échoient à ceux qui s'y livrent imprudemment.

Le meilleur endroit pour prendre un bain de soleil est sa propre chambre, bien aérée, mais agréablement chaude et sans courants d'air. Bien qu'il ne soit pas absolument nécessaire de se passer tout le corps à l'éponge, il est recommandable de se laver les organes à l'eau froide, de les bien sécher et réchauffer en les frictionnant avec la main et de les exposer sans délai au soleil. De même, frottez-vous tout le corps avec un linge, puis avec les mains, en exposant au soleil au fur et à mesure les parties frottées. Le dos ne doit pas être exposé aussi longtemps que le devant du corps; la moitié moins.

Prenez diverses postures et ployez votre corps en tous sens, comme vous l'avez appris dans l'ART DE LA RESPIRATION, et la friction terminée, couchez-vous et reposez-vous. Couchez-vous par terre sur un linge propre ou une couverture de soie de couleur, mais ni noire ni verte, ou bien couchez-vous sur un lit ou un divan, à votre gré. Placez-vous de manière à avoir le corps au soleil, et tout particulièrement les organes génitaux. Abritez-vous la tête d'un parasol ou autrement, car elle ne doit pas être exposée au soleil, non plus que la région du nombril. Si le soleil est très ardent, couvrez-vous le corps, sauf les parties sensibles qui restent à découvert, d'un voile de soie fin de la couleur qui vous plaît, rouge, bleu, jaune, orange, rose, violet, blanc ou n'importe quelle couleur excepté vert ou noir. Ayez soin que les organes génitaux soient directement exposés au soleil.

Prenez une attitude tout à fait aisée, et placez-vous la main gauche sous les reins, en travers de la colonne vertébrale, et la main droite sur le nombril et frottez, à intervalles, doucement de la paume de la main la région circonvoisine, en mouvement circulaire descendant à droite et remontant à gauche. Ne gardez pas trop longtemps la même attitude, mais faites de temps en temps mouvoir vos jambes en les amenant près du corps l'une après l'autre ou les deux à la fois. Vous pouvez aussi vous placer un linge roulé sous les reins, cela vous permettra de respirer plus à l'aise. Si vous éprouvez une douce béatitude ou avez envie de dormir et sentez que vous pouvez vous payer ce luxe, couvrez-vous un peu plus. Vous voulez redevenir jeune, vous laissez votre âme errer aux jours de votre enfance, vous cherchez à retrouver les joies et les espoirs du jeune âge : « Oh ! puissé-je redevenir un enfant ! » Vous tâchez de vous rappeler toutes les scènes de bonheur parfait que votre vie a connues, vous voulez les revoir et les réaliser au moins encore une fois. Ne laissez jamais se suggérer à vous des idées de vieillissement, ne pensez jamais à des circonstances déplaisantes. Ne pensez qu'à ce qui est beau, bon et noble et rappelez-vous quelle est la puissance de l'esprit sur le corps, et tandis que vous inspirez et expirez profondément, puisez dans les courants de la pensée la révélation des opérations de votre corps.

Au bout de trois à cinq minutes de ce bain, asseyez-vous sur une chaise et exposez maintenant votre dos au soleil en concentrant votre esprit sur des idées de beauté, de symétrie, de force et de vitalité. Pour faire ceci correctement, couvrez-vous d'abord le dos d'un linge (de préférence en soie) de manière que le soleil ne frappe que le bas du dos. Dès que celui-ci est réchauffé, retirez lentement le linge de façon à exposer la colonne, vertèbre après vertèbre jusqu'à la nuque, puis laissez retomber le linge peu à peu de la même manière. Tout ceci ne dure pas plus de deux à trois minutes. On peut procéder de même avec le linge à la face antérieure. Mais n'oubliez pas que le bain de soleil entier ne doit, au début, pas dépasser dix minutes.

Après le bain de soleil, huilez-vous légèrement les organes avec de l'huile d'amande ou, pour varier, du pétrolatum ou de l'huile d'ail. En vous relevant, courbez-vous une ou deux fois en avant et en arrière, frottez-vous la main dans les cheveux et faites mouvoir votre tête en tous sens en gardant le corps bien droit, la poitrine haute et en respirant profondément tout le temps. Faites quelques mouvements des hanches et, tout en vous rhabillant, essayez de vous tenir tantôt sur un pied, tantôt sur l'autre.

Pour commencer, ne faites les bains de soleil que de quelques minutes, en en allongeant peu à peu la durée. S'il ne vous est pas possible de vous y livrer entièrement, exposez au moins vos

parties sensibles au soleil aussi souvent que possible. L'effet en est si grand que vous chercherez bientôt et trouverez l'occasion de prendre des bains complets.

L'ÉTHÉRIALISATION

Il est de toute importance pour le bain de soleil que les organes génitaux, comme aussi le côlon, soient parfaitement propres. C'est pourquoi il faut préalablement se laver les parties, et autant que faire se peut, prendre un clystère la veille. Car si ces organes sont impurs, les rayons de soleil provoquent l'éclosion de bactéries qui, pénétrant sous la peau par les pores, échauffent le système nerveux. On comprend alors pourquoi les bains de soleil, tels qu'on les prend habituellement, ne donnent pas de résultat parfait. Le soleil envoie sur ses rayons une quantité infinie d'êtres minuscules que nous nommons ÉTHÉROÏDES. Et comme ce que nous nommons le soleil représente dans l'univers le principe mâle et la terre le principe femelle, il se produit, par l'échange des vibrations électriques et magnétiques dû aux éthéroïdes, une fécondation de la terre par le soleil. Le rôle des éthéroïdes est de créer de la vie partout où ils entrent en contact avec la matière. Rien de mort ne subsiste devant eux. S'ils rencontrent un corps mort ou en état d'impureté ou de pourriture, ils y suscitent aussitôt une vie nouvelle sous forme de bactéries qui activent la décomposition du corps. Et dans notre cas, nous devons donc prendre garde que nos organes ne soient en état d'impureté, afin d'éviter que l'action des rayons solaires n'y développe des infections, mais que nous les ayons propres afin que les éthéroïdes puissent rendre les fluides vitaux féconds, capables d'engendrer une vie nouvelle.

Lorsque les rayons solaires frappent les organes génitaux, déjà tonifiés par le lavage à l'eau froide et la friction, la substance de vie qui émane de ses chambres génératrices, se charge d'énergies vitales fécondes, et les vibrations intérieures, en s'associant aux vibrations de la lumière, montent aux organes dont l'activité se transforme pour engendrer de la « substance grise » et des cellules vivantes d'un ordre supérieur.

Ce procédé de régénération rouvre des canaux généralement hors d'usage et amène le réveil d'une vie d'un ordre supérieur. C'est ce que les Anciens ont appelé les « Noces de l'Agneau ». Pour les adeptes de la Vraie Philosophie, ce rajeunissement, considéré comme la suprême acquisition, était connu sous le nom d'« Immaculée Conception », pour la raison que la génération de la vie, créant en ce cas une substance nouvelle, amène infailliblement le retour d'un état de jeunesse et de parfaite santé.

Ce procédé se perpétue indéfiniment et, une fois acquis, on désire le conserver, car les bienfaits qui en dérivent n'ont pas leurs égaux. Si nous prenons notre bain de soleil une fois par semaine, nous désirerons bientôt en prendre plus souvent, naturellement, toujours de courte durée au début, qu'on rallongera progressivement. Un bain de soleil de *dix minutes*, pris de la bonne façon, avec les bons exercices, dans une chambre bien aérée et sans courants d'air, et bien confortablement, vaut mieux qu'un bain d'une heure de long sans la concentration des idées, la contemplation intérieure, et sans l'application des instructions qui précèdent. L'exercice à l'air, dans les montagnes, au bord des cours d'eau et des cascades, sur les plages et dans les bois, est excellent pour sûr, mais ne se recommande qu'à ceux qui ont suffisamment aéré leur corps et pratiqué les bains de soleil à domicile. On peut prendre son bain de soleil tous les jours quand le temps le permet et si l'air est assez sec. C'est tout ce qu'il y a de meilleur pour les neurasthéniques et les impuissants, pour tous ceux qui sont surmenés par excès de travail ou par abus des organes, que ce soit par suite d'ignorance ou d'esclavage. En cas de faiblesse des reins, de rhumatismes, de troubles utérins ou de complications organiques du même ordre, un bain de soleil, le dos tourné au soleil, sera bien préférable à tout autre genre d'exercice.

On ne se fait d'ailleurs aucune idée du rendement de ces bains de soleil avant d'avoir essayé soi-même. Peu importe le niveau moral ou physique auquel on a pu tomber, c'est ici le commencement de la sagesse. Procéder religieusement à ces bains de soleil une fois par semaine nous rendra capables d'éliminer toutes sortes de maladies, qu'il s'agisse des troubles intimes de la femme ou des désordres particuliers à l'homme, et de plus, de jouir d'une santé parfaite que caractérisent la jeunesse et la vigueur. Le bain de soleil est la seule Fontaine de Jouvence dont

l'effet sur nous soit durable, la seule source dont émane l'Elixir de Vie, et qui électrise nos fonctions génitales en vue de l'expression de nos plus nobles désirs.

DANSE DU VENTRE

Lorsque, par suite de trop d'indulgence, les organes générateurs cessent de fonctionner, lorsque arrivent le retour d'âge et l'impuissance sénile, il sera nécessaire de procéder assez souvent à des exercices des muscles abdominaux. Ces mouvements musculaires demandent une pratique considérable, et comme il est certain que dans tout exercice, moins il y a d'effort plus il y a d'effet, plus nous ferons celui-ci facilement et correctement, et surtout dès qu'il nous en vient l'idée, plus vite nous toucherons à notre but et serons récompensés pour notre peine. L'exercice des muscles abdominaux doit se faire, au moins au début, de droite à gauche, comme décrit à la fin de notre TROISIEME LEÇON, mais lorsqu'on y aura acquis une certaine virtuosité, on pourra le faire aussi en sens inverse. Il n'y faut surtout pas oublier la respiration, qui y est tantôt longue, tantôt brève, et si l'on y prend bien garde, il n'est nul besoin d'exercer longuement pour obtenir un contrôle parfait de ses muscles. C'est en retenant son souffle que ces exercices se font le mieux, mais comme il s'en suivra une certaine fatigue, on verra qu'il est préférable de commencer par prendre un bon souffle, mais pas trop plein, parce qu'au cours de l'exercice on devra inspirer encore à petits coups, ce qui, vous le savez d'expérience, a pour effet d'activer la circulation du sang.

Pour le mouvement ascendant qui part de l'os pubis pour aboutir à la région ombilicale, ou plexus solaire, commencez par vous vider à fond les poumons, et en inspirant à petits coups, faites vibrer votre corps et en même temps mouvoir les muscles abdominaux. Vous pouvez faire dix ou plus de ces courtes inspirations et autant de mouvements, en doublant ou triplant la fréquence des vibrations. Ces inspirations se font avec le haut des poumons; l'air alors descend rapidement jusqu'au diaphragme et incite l'action musculaire simultanément avec votre volonté. Ces mouvements n'ont rien que de très naturel, et toute personne normale et tout enfant les fait d'instinct plus ou moins consciemment. Mais si cette disposition naturelle est perdue, conséquence d'un genre de vie impropre, il faut recourir à des moyens artificiels jusqu'à ce que soit rétabli l'état normal. Les Orientales pratiquent ces exercices régulièrement et religieusement, et c'est un fait que l'activité des fluides vitaux ainsi renouvelée, il s'ensuit un rajeunissement dû au flux et au reflux des essences spiritualisées dans la cristallisation de la vie. De là le fait surprenant qu'il est difficile même à un connaisseur de reconnaître une mère de sa fille, et que lors même qu'elles mènent une vie de dégradation, ces femmes arrivent à conserver au moins l'apparence de la jeunesse. Ces exercices et ces « danses du ventre » font partie des rites religieux de ces peuples, pour leur rappeler que c'est la vertu qu'ils doivent considérer chez la femme et que l'homme doit rester chaste, et avec de telles leçons de choses sous les yeux, ils reçoivent l'impression directe que la femme n'est pas là pour servir d'amusement en toute occurrence ni pour qu'on la considère comme un simple instrument destiné à perpétuer l'espèce.

Plus nous savons contrôler nos organes génitaux, plus nous sommes capables de leur rendre le rôle que la nature leur a assigné. Plus nos muscles et nos membres obéiront à notre volonté, plus nous serons capables physiquement et intellectuellement et plus aussi nous nous émanciperons de l'esclavage des désirs honteux, jusqu'ici considérés comme une nécessité, voire comme une vertu, et deviendrons des hommes parfaits et des femmes parfaites. Dans de semblables conditions de perfection il n'y a plus place pour la fausse pudeur et nous ne pouvons plus rien envisager comme mal, car il n'y a mal que pour qui mal y pense.

Les exercices des muscles abdominaux doivent toujours se faire debout et en se déhanchant d'avant en arrière et un peu de gauche et de droite. Les jambes doivent suivre le même rythme que les muscles du ventre, aussi accompagnait-on autrefois de musique cette sorte de danse. Tout le corps doit être légèrement vêtu, les jambes en particulier ne doivent pas être entravées par de longues jupes. Le moment le plus favorable est le matin au saut du lit pour se livrer à cet exercice qui ne doit jamais se pratiquer le soir avant de se coucher. Durant ces exercices, l'attitude des mains doit varier au gré de l'individu, pour exprimer en gestes souples ses sentiments de grâce, mais sans jamais raidir aucun muscle ni perdre le contrôle d'aucun

mouvement.

Les exercices des muscles abdominaux sont plus nécessaires aux femmes qu'aux hommes, mais pratiqués par les hommes en certaines occasions et spécialement avec le désir de se rajeunir, ils se montreront d'une importance vitale. Ainsi, que nous soyons jeune ou vieux, il est en notre pouvoir de nous rendre à l'état normal, et si nous le voulons, nous pouvons employer nos libres facteurs pour nous forger une destinée conforme à notre volonté et à l'intelligence que nous avons de contrôler justement cette volonté.

LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES sont une bénédiction pour les habitants des plaines basses et en particulier pour les personnes affligées de rhumatismes, goutte, etc. Le rôle des moustiques est d'absorber les mauvaises exhalaisons qui s'échappent des marais, comme aussi du corps de l'homme. Si l'on exterminait les moustiques dans les pays marécageux, il serait impossible aux hommes d'y vivre plus longtemps. Les piqûres de moustiques agissent à la façon d'un traitement exanthématique, pour nettoyer le sang. Mais pour en supprimer le désagrément, lavez-vous les endroits piqués avec une forte eau de savon, puis rincez-les avec une décoction de feuilles de sauge et de moutarde. Pour éloigner les moustiques, portez sur vous un buvard saturé d'essence de girofle, et s'ils deviennent obsédants, frottez-vous le visage, la gorge et les mains de la même essence.

L'ENFLURE DU VISAGE ET DE L'ABDOMEN est chez la femme le signe de troubles sexuels, soit que les menstrues soient trop abondantes, douloureuses ou compliquées d'hydropisie, soit qu'elles aient cessé tout à fait. Mettez une cuiller à café de sel tout à fait fin dans un demi-litre de bon cognac et agitez ferme. Frictionnez-vous le cuir chevelu avec une à deux petites cuillerées de ce cognac salé. Ensuite, prenez deux petites cuillerées de ce cognac sans sel, et enduisez-en la surface intérieure d'un vase de terre poreux. N'ayez pour tout vêtement qu'une ample robe, par exemple, une chemise de nuit; placez-vous debout au-dessus dudit vase et mettez le feu au cognac. Ecartez les jambes pour permettre à la vapeur de vous envelopper le corps. Dès que le cognac a fini de brûler, emmaillotez-vous de votre chemise, mettez-vous au lit sans tarder et buvez une cuiller à café du cognac salé. Vous vous mettrez aussitôt à transpirer et les enflures disparaîtront. Répétez ce traitement tous les deux jours. Trois fois suffisent pour réduire le plus méchant cas. Durant ce temps, jeûnez ou observez un régime de gruaux de céréales.

SIXIÈME LEÇON

On a pour le Célibat et l'Immaculée Conception aussi peu de compréhension de nos jours que jamais. Et cela parce que les problèmes concernant la vie sexuelle ont été plus encore que tous les autres problèmes importants de la vie systématiquement ignorés. On croit communément que l'homme doit avoir atteint un certain âge pour commencer à mener une vie continentale et qu'alors il est absout du passé. Mais le Célibat est impossible pour l'homme, à moins que l'Immaculée Conception vienne équilibrer les forces et harmoniser l'être en sa vie et avec la nature.

On a dit bien des choses et écrit bien des livres sur l'Immaculée Conception, mais les explications qu'on a données là-dessus ont manqué leur but, car au lieu d'en éclaircir intelligemment le mystère, on l'a enveloppé de mysticisme à tel point que sa valeur s'est perdue dans les ténèbres. L'Immaculée Conception est du plus haut intérêt pour nous, car la perpétuation de notre vie et notre progrès dans le monde des sens dépendent du degré où nous la réalisons dans notre vie individuelle. Une fois que nous avons saisi le sens plein et profond de l'Immaculée Conception et y avons pris notre part individuelle, il s'ouvrira à notre esprit un nouveau domaine de pensées dépassant tout ce que nous pourrions attendre de plus grand. Nous tous comprenons « que la vie est de la lumière cristallisée » et qu'il n'y a pas de vie possible sans vibration lumineuse. Plus l'espèce est évoluée, plus il lui faut de lumière pour se sustenter. Quand nous exposons notre corps à la lumière du soleil pour que ses rayons le frappent et mettent en vibration les organes reproducteurs, quand notre organisme résorbe les fluides vitaux

fécondés pour nourrir l'intelligence et l'activité créatrice, l'Immaculée Conception a lieu. C'est l'Immaculée Conception que l'Individuel reçoit de l'Universel en effectuant son union avec le Tout-Créateur qui ne connaît pas de sexe, et c'est d'elle qu'il est dit : « Ceux-ci ne se sont point souillés avec des femmes et celles-ci n'ont pas été couvertes par l'homme, mais leurs vêtements ont été purifiés à la lumière du soleil. » Cette Immaculée Conception procréé alors l'Enfant immaculé, qu'une vie correcte engendre et fait naître à l'intérieur de nous-mêmes, qui délivre notre nature supérieure et nous retire des bas-fonds du matérialisme à la conscience du Soi divin. C'est alors que nous commençons à réaliser la grandeur et la sublimité de notre être véritable et à nous sentir redevenus comme des enfants.

L'IMMACULÉE CONCEPTION

Notre corps est dualiste de par sa nature; il forme des fluides qui, s'ils sont puisés et dirigés par les bons canaux, produisent les plus merveilleux résultats, de quoi abasourdir jusqu'aux sages de ce monde. Nos fonctions organiques livrent constamment des produits, lesquels, convertis par des forces congénitales, réveillent en notre être d'immenses possibilités, mais pour que ceci s'accomplisse il faut un contact entre l'Individuel et l'Universel, ou la reconnaissance d'une relation d'époux entre nous-mêmes et le plus grand facteur de l'univers, le Soleil, qui est le producteur de la vie. Il n'y a pas de mariage entre homme et femme qui puisse créer cette « enfance », qui est la perpétuation de notre vie, car le résultat du mariage entre l'homme et la femme n'est que la perpétuation de l'espèce aux dépens de l'individu, le simple transfert d'une vie dans une autre. Le résultat du mariage absolu est la perpétuation de la vie individuelle, et pour accomplir ceci, nous réalisons l'importance de l'union du Soleil et de la Terre, de l'Universel et de l'Individuel, qui résulte en l'Immaculée Conception de l'Enfant de liberté, exempt de souillure, de sujétion et de défauts.

La substance sécrétée par les organes génitaux doit d'abord être concentrée et raffinée pour que l'organisme puisse la résorber. Pour ce faire, il faut que le fluide soit ressuscité, ce qui se produit lorsqu'on stimule les vibrations. Quand les rayons solaires frappent les fonctions génitales, les fluides se métamorphosent en les éléments les plus fins et les plus subtils; c'est l'éthérialisation, qui forme un nouveau corps à l'intérieur du corps perpétuant ainsi ce dernier. Les Philosophes, les Sages et les Sauveurs avaient compris qu'aux cieux il n'y a ni maris ni femmes, mais que la perpétuation de la vie en vue de la rédemption de l'individu et de la race dépend de l'Immaculée Conception. Ils comprenaient l'importance qu'il y a d'aérer le corps et la nécessité d'en exposer les organes à l'action des rayons solaires ils tenaient en la plus haute estime les bains d'air et de soleil, auxquels nous devons avoir recours si nous désirons devenir uns avec la nature et jouir des bienfaits d'une vie parfaite. Le mariage sexuel cesse où commence le mariage absolu et la connaissance de l'Immaculée Conception. Tant que nous rechercherons seulement le contact physique, tant que nous devons recourir à des moyens d'un ordre animal inférieur, il nous sera impossible de trouver dans la vie la véritable beauté, de jouir de ce qu'il y a de plus grandiose dans l'existence.

FÉCONDATION PAR LA LUMIÈRE

De même qu'une semence placée dans une couche meurt si la couche reste fermée, ne recevant ni air ni soleil, ainsi les fluides vitaux dégénèrent et, au lieu de créer de la vie, par leur corruption ils couvent la mort et la pourriture. Le corps a besoin d'aération, a besoin de soleil, en particulier les fonctions génitales, et d'autant plus qu'on désire un parfait rajeunissement. Il n'y a aucune crainte à avoir d'exposer son corps à l'air et au soleil. Certains pensent qu'ils prendront froid ou seront autrement influencés. L'air ne peut faire de mal au corps et si l'on ne peut supporter ces bains, on fera bien de s'y entraîner progressivement, parce que c'est alors qu'on en a le plus grand besoin. De même que le visage et les mains supportent le vent et le froid, de même le corps entier doit arriver à supporter le grand air. Nous nous rappelons la réponse de cet Indien à qui l'on demandait comment il pouvait supporter le froid avec si peu d'habits : « Je suis tout en visage ». Sous l'action de l'air et de la lumière, la peau élimine mieux les dépôts, ce qui contribue en grand à libérer les fonctions organiques. La peau est une matière si durable qu'elle peut se conserver plus de mille ans après que la chair a été complètement desséchée. La

condition de la peau est pour une très grande part garante de la durée de la vie.

La lumière traverse tout; il n'y a rien qui lui soit absolument imperméable. Rien qu'un petit rayon de soleil dans un recoin obscur apporte vie et joie. Rien qu'un peu d'air réveille de nouveaux espoirs, inspire de nouvelles ambitions. Ce n'est pas avant d'avoir établi des relations plus intimes avec la nature, pas avant que notre corps ait reçu l'attouchement du soleil, que nous commencerons à percevoir quels bienfaits nous perdions en nous tenant à l'écart de son influence vivifiante. L'air et le soleil élimineront d'abord les maladies de notre corps, en attirant à la surface et évaporant les poisons, acides et minéraux, mais, et surtout, leur efficacité, sous la conduite de l'esprit, régénérera et rajeunira nos fonctions organiques à tel point que l'action une fois engagée se poursuivra jusqu'à l'obtention de parfaite virilité et parfaite féminité, là où tout autre moyen s'est montré inefficace.

Notre corps est en lui-même obscur, en vertu de sa contraction, et ne devient lumineux que lorsqu'il vibre du centre à la périphérie. A moins que ce corps ne devienne conscient de son point focal, qu'il ne connaisse son but, il ne peut s'illuminer. L'huile qui suinte des profondeurs est sombre d'abord et ne devient utile qu'après avoir été filtrée, purifiée, raffinée. Mais sa valeur ne peut s'apprécier qu'à l'usage. Il y a de la lumière dans l'huile, mais il faut qu'elle soit traitée en sorte que ses éléments concentrés puissent rayonner dans l'espace, pour que nous percevions sa réelle nature et en profitions.

La lumière du soleil est l'expression de la lumière concentrée dans la planète, et c'est en vertu de son pouvoir de réflexion qu'elle intensifie la vibration moléculaire dans l'espace, d'où émane le rayonnement lumineux. Tant que nous ne répondons pas à la lumière en nous et hors de nous, que nous n'en sommes pas conscients, nous sommes morts à nous-mêmes comme au monde extérieur. Il faut que nous nous réveillions de notre profond sommeil de la nuit en présence de la grande lumière qui réfléchit sur nous la vraie nature de notre être.

Pour produire telle note, il nous faut tendre la corde, et plus la note est haute et le timbre fin, plus le nombre de vibrations est grand dans un temps donné. Notre intelligence est d'autant plus haute que nous sommes plus développés, partant, plus les vibrations de notre être collectif sont éveillées et fusionnent harmonieusement avec la gamme des tons naturels. Quand nous permettons à notre nature d'émaner, d'évoluer dans l'espace, dans la clarté de l'esprit et sous le contrôle de l'intelligence, quelles merveilles d'opérations ! Mais sans contrôle, sans esprit, dans l'ignorance du but visé, quel pouvoir de destruction ! Dans l'état d'obscurité, rien n'est su de la lumière. « La lumière a lui dans les ténèbres, mais les ténèbres ne l'ont pas reçue. » Pour devenir conscient de la lumière, il faut commencer par agir, et plus l'action devient intense, plus il y a de lumière perçue. Un corps recouvert de langes reçoit la lumière à peu près de la même façon qu'une corde de violon recouverte d'un linge recevrait le toucher de l'artiste. De même que ce dernier ne produirait qu'un son sourd, incertain et désagréable à l'oreille, de même les idées provenant d'un corps emmaillotté seront obscures et confuses comme les vibrations lumineuses qui leur donnent naissance.

La nature est pleine de jeunesse et de parfums, de joie et de gaieté. Le ciel nous peint un jeu merveilleux de couleurs, source infinie d'études pour un artiste; les montagnes nous présentent leurs formations grandioses, tandis que les eaux écumantes des profondes gorges tonitruent une musique si intensément harmonieuse qu'elle devient pour le musicien l'objet d'une étude serrée, tandis que les brises de l'air, en jouant sur les rivages avec les vagues qui viennent s'écraser et rejaillir sur les falaises du temps, ouvrent des visions à la muse du poète. Tout ceci, et bien plus encore, nous le trouvons concentré en notre propre être. Avez-vous jamais écouté gronder la dynamo de notre force motrice de la vie, les poumons ? Avez-vous jamais suivi les courants du sang coulant à travers les artères et les veines, jamais observé les vibrations du système nerveux lorsqu'il joue de l'orchestre des fonctions organiques ? Avez-vous jamais vu le jeu des couleurs projetées sur le canevas de votre mental, le cerveau se baignant pour ainsi dire dans une pluie de bijoux plus magnifiques que n'en posséda jamais l'humanité ? Non, eh bien ! mariez-vous avec l'Universel et faites l'expérience du sublime dans la nature en concevant en votre propre sein l'Enfant divin, né de l'obscurité à la lumière éternelle, produit de l'Immaculée Conception, qui a

pour père le Soleil, pôle positif, et pour mère la Terre, pôle négatif, qui s'unissent et fusionnent en l'éternelle présence de l'être, l'Individualité.

Et que nous faut-il faire pour atteindre ce but ? Faire la cour à la nature. Et seulement lorsque nous y voyons le reflet de notre propre être, pouvons-nous nous incliner devant elle et recevoir en notre sein son influence inspiratrice, sachant : « Tu es à moi comme je suis à toi. » L'avoir signifie lutter et vaincre; signifie travailler pour l'avoir, si vraiment nous désirons faire l'expérience de ce qu'il y a de plus grand et de plus noble parmi tous les règnes de la nature. Ainsi nous en venons au point où nous devons simplifier les choses, afin d'être capables d'aller notre chemin, vers notre but. Exactement de même qu'un pays ne prospère que dans la paix, de même faut-il la présence de la lumière pour que l'Individuel éprouve les bienfaits de son union avec l'Universel.

Les bains de soleil furent la grande bénédiction des sages du passé et de ceux-là seulement qui, s'y adonnant, reconnaissent leur union avec la nature et la grandeur de l'Immaculée Conception. On ne saurait surfaire l'efficacité des bains de soleil. Ils ont plus d'influence sur le corps que nous ne l'avons jamais rêvé et leur vertu de rajeunissement dépasse tout ce que connaît la science. Qu'on soit jeune ou vieux, les bains de soleil opèrent également leur effet régénérateur. Jeunes, ils nous garderont dans la voie du bien; âgés, ils nous ramèneront à la voie du mieux.

LE MONDE, REFLET DE NOUS-MÊME

Nous ne devons pas oublier que pour individualiser nous universalisons et qu'en universalisant, toute chose s'égalise. Gardons présent à l'esprit qu'il nous faut toujours avoir soin de notre corps si nous désirons élaborer notre salut, si nous avons l'espoir de jouir de la vie. Nous n'avons l'air heureux que quand la jeunesse est à nous avec ses nobles espérances et que nous avons en vue quelque chose qui soit digne de nos efforts. Gardons présent à l'esprit que tout ce qui peut nous rappeler les désagréments de l'existence, nous devons l'oublier et être capables de l'enterrer au fond du passé, pour ne plus jamais nous en souvenir et en perdre à tous égards la vision et le sentiment. Qu'il nous suffise de savoir que le passé malvenu s'exprime et se peint constamment dans le monde extérieur. Et sachons une fois pour toutes que la maladie, le péché et la douleur ne sont que les reliques du temps passé, conservées pour qu'on les voie, mais non plus pour qu'on y soit soumis ni en soit accablé. La maladie d'un autre n'est que la répétition d'un état autrefois nôtre et que nous avons cessé de choyer. Ayons donc quelque chose de mieux, de plus noble et de plus élevé en vue. Ayons un but à notre vie, une raison d'être. Choisissons quelque chose à quoi coudre notre foi et notre intelligence. Si notre désir est d'être sains et jeunes, nous devons le devenir pas à pas, comme précédemment, mais à la différence que maintenant nous devenons nous même, consciemment, et avec une compréhension de plus en plus grande de la nature et du Dieu de la nature, tandis qu'auparavant nos conditions nous étaient imposées par le sort. Mais nous ne devons pas en rester là, nous devons, à force d'essais et de persévérance, apprendre à marcher tout seul. Toutes les fautes de notre enfance, devons-nous indéfiniment nous les rappeler, les regretter, en avoir deuil ? Non ! arrière ce qui est du passé, loin de nous toute matière à superstition ! Regardez devant vous, cherchez-vous un modèle d'homme, un idéal à imiter. Visez le plus haut possible, si vous voulez réussir. Faites ce qui s'évoque à vous comme ce qu'il y a de plus grand par le temps qui court, votre idole, pour ainsi dire, et lorsque vous en êtes arrivé là, choisissez-vous un but supérieur et attachez-vous-y en oubliant l'ancien. Gardez à l'esprit que ce qu'il y a de plus noble dans la vie c'est ce qui est latent en vous-même et n'attend que l'opportunité de s'exprimer. Et de même que la fleur qui sommeille dans la semence doit subir de nombreuses phases avant de pouvoir éclater en toute sa beauté et exhaler autour d'elle son parfum suave, de même exactement nous faut-il avancer pas à pas jusqu'à ce but qui nous réserve des avantages immenses, objets de nos vœux.

CONVERSION DES SUCS VITAUX

Notre attention doit porter sur le fait de conserver notre fonction régénératrice, autrement dit, nous devons apprendre à entretenir cette fonction dont dépend l'énergie re-créatrice. Rappelons-

nous que le bain de soleil ne combattra pas seulement toute inclination à la maladie, mais encore qu'il en éliminera les germes. Grâce à l'Immaculée Conception, le suc vital est promu à son état conscient et notre nature est métamorphosée en notre suprême aspiration; c'est cet état de la substance vivante que les Anciens ont nommé la « pierre philosophale » qui donne la possibilité de « faire de l'or ». Et quand on sait que l'or est l'élément de base de la substance nerveuse, les expressions moyenâgeuses perdent leur caractère mystérieux et deviennent claires comme de l'eau de roche.

Les sucs vitaux ont une double destination : d'une part la procréation, d'autre part la perpétuation de la vie individuelle, grâce au procédé de régénération de l'Immaculée Conception. C'est dans le bain de soleil qu'a lieu l'accouplement des deux forces, l'individuelle et l'universelle. Il faut que les fluides latents dans les organes génitaux soient fixés, pour pouvoir être utilisés aux fins voulues. C'est à ce bain de soleil, quand les rayons lumineux frappent les organes génitaux, que les fluides vitaux sont électrisés et, sous l'attouchement des vibrations supérieures, élèvent les leurs au même niveau, ce qui établit l'union nommée mariage, mariage par lequel la substance vivante s'éthérise et distribue ses essences régénératrices en tous points de l'organisme. C'est parce qu'ils avaient compris le principe de ce procédé régénérateur, que les sages pouvaient mener la vie de célibat, ayant découvert le secret d'une longue vie et les moyens de développer des pouvoirs autrement inabordables, et n'oubliant jamais que dans la création animale tout est triple, physique, moral et intellectuel.

Pour trouver avec la nature l'accord qui implique la santé et les hautes acquisitions spirituelles, il nous faut prendre nos bains de soleil, pour donner le départ au rajeunissement et garantir à notre organisme cette faculté du rire, si nécessaire à la perpétuation de l'énergie et à l'expression consciente de l'Intelligence individuelle. Chacun doit trouver pour lui-même la réponse à cette question : « Que dois-je faire pour être sauvé ? » et ne pas poser cette question aux autres. Nous devons naître de nouveau, et renaître signifie se régénérer. Nous savons bien où cette manifestation de notre vie a commencé. Nous savons où et comment et par quoi elle a été lancée. Et ne devrait-elle pas se continuer grâce à la même source, à la même substance ? De même qu'il faut une chaleur plus grande que celle qui y est inhérente pour tirer cette substance de son état d'inversion et de concentration et la faire s'écouler vers l'union des termes communs et s'absorber en une seule expression, de même la substance vivante, sous forme concentrée, doit être rachetée pour l'édification du corps individuel, sinon la destruction s'abattra sur elle pour la dilapider dans la dissolution. Nous avons besoin de plus de vie, plus d'énergie, plus de vitalité, plus d'intelligence, bref, nous avons besoin de plus d'harmonie entre nos fonctions, afin de posséder un meilleur contrôle de nos désirs et de nos actes et de jouir ainsi d'une plus grande concentration mentale.

POUR ACTIVER L'ÉLIMINATION

Chez les Anciens, les bains de soleil étaient tenus comme sacrés par ceux qui y participaient. Les rayons du soleil ont une vertu salutaire inestimable, que ne possèdent ni l'électricité artificielle ni aucune lumière artificielle; si judicieusement soient-elles adaptées, elles ne peuvent opérer la conversion des fluides vitaux.

En cas de MALADIES DU SANG ET DE LA PEAU, avec ou sans complications organiques, le bain de soleil contribuera à éliminer de la peau les poisons minéraux et acides. Puis il sera bon d'huiler le corps immédiatement après le bain. Lorsque vous vous huilez le corps, frottez-vous vigoureusement les mollets de bas en haut, et puis tapotez-les d'un mouvement du poignet. Ensuite, frottez-vous l'intérieur des cuisses, puis les avant-bras, les muscles des bras, la poitrine, la nuque, les reins et l'abdomen; toujours dans la direction du nombril. Prenez pour cela n'importe quelle huile végétale, mais faites-la bien pénétrer dans la peau en frictionnant toujours de vos propres mains. Employez très peu d'huile, quelques gouttes suffisent. Si après cette procédure il se forme des pustules en divers endroits de votre corps, ne vous alarmez pas. Cela prouve que la nature s'est mise à l'œuvre et expulse toutes les impuretés qui, laissées sous la peau, nuiraient à votre santé. Plus vous éliminerez de ces déchets, mieux cela vaudra. Si les organes génitaux sont très affaiblis et qu'il y a tendance à des complications, il sera bon de

combiner les bains de soleil avec les instructions de notre précédente leçon.

Commencez par un bain de soleil par semaine, puis prenez-le plus souvent et allongez-en la durée selon qu'il vous paraît sage de le faire. C'est pris au matin que les bains de soleil sont de beaucoup le plus bienfaisants, bien que l'après-midi nous en retirions grand profit, toujours bienvenu, surtout lorsque nous désirons nous renforcer physiquement et moralement. Vous apprendrez vite à apprécier les bains de soleil; prenez-les dans votre propre chambre, à l'abri des indiscrets, et si vous ne pouvez leur consacrer que votre jour de repos, livrez-vous-y comme à un important devoir religieux que vous vous devez à vous-même, à votre bien-être, et par suite à l'humanité entière, qui reste en tout temps votre reflet.

Lorsque l'occasion s'en présente, marchez pieds nus dans le sable, roulez-vous dans le sable propre, pataugez dans les ruisseaux et, pour varier, sortez quelquefois avant le lever du soleil et marchez nu-pieds dans l'herbe pleine de rosée, marchez vite, courez même. S'il y a tendance aux rhumatismes, goutte, maladies de la peau, etc., il sera bon, après avoir couru dans l'herbe, de se frictionner les pieds vigoureusement, de se les frapper du plat de la main, de les huiler, de les essuyer et de se les envelopper d'un carré de soie ou de mousseline par-dessus lequel on enfle le bas. Aussi souvent que possible, quittez bas et souliers; mais ne quittez pas seulement vos souliers pour marcher en bas. Dès que les bas sont humides ou mouillés, ils font plus de mal que de bien et sont bien souvent la cause de l'inactivité nerveuse des pieds, qui résulte en stagnations sous-cutanées et en catarrhes du nez et de l'estomac. Quand vous ôtez vos souliers, ôtez vos bas pour les faire sécher et frictionnez-vous les pieds.

Si vous avez le SOUFFLE COURT et êtes affligé de CATARRHES ou autres affections pulmonaires, dues à l'insuffisance de fluide résorbé, vous pouvez à l'occasion combiner vos bains de soleil de la manière suivante: cherchez-vous un bon coin dans le sable chaud et, couché sur le Ventre, enterrez-vous-y entièrement, sauf la tête que vous abritez d'un parasol. Respirez profondément et lentement en faisant les expirations plus longues que les inspirations. Au bout de trois à cinq minutes, essuyez bien tout le sable de votre peau, huilez-vous légèrement tout le corps et rhabillez-vous. Pendant dix jours, mangez tous les jours, après vos repas, trois amandes de cerises et, là-dessus, buvez modérément de l'eau alcalinisée pendant quatre semaines. Jeûnez aussi souvent que vous pouvez et, alors, prenez trois cuillers à café de graine de lin, que vous faites bouillir dix minutes dans de l'eau; puis filtrez et ajoutez un peu de sucre candi et le jus d'un demi-citron rôti. (Le citron doit être rôti jusqu'à ce qu'il devienne mou). Buvez-en une tasse trois fois par jour.

PERTES D'ÉNERGIE

Au point où nous en sommes, il nous sera bon d'envisager quelques corollaires aux instructions précédemment données. Rappelons-nous tout d'abord que jamais nous ne devons nous alarmer de quoi que ce soit et que, s'il est triste que nous ayons quelquefois perdu notre présence d'esprit et nous soyons égarés, il n'y a pas lieu, maintenant que la punition arrive, de nous creuser la tête à son sujet, mais bien d'accepter l'avertissement et de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour rétablir l'état normal. Quelque grave que notre cas puisse être, la nature s'ajustera d'elle-même, si seulement nous voulons lui prêter main-forte et ne pas nous abandonner au découragement. Dans tous les cas infligés par l'ignorance, que nous soyons homme ou femme, et dans toutes les maladies contractées par suite d'abus des organes sensibles, recourez à l'eau très chaude avec force savon de Marseille, lavez-vous les organes abondamment et ne restez jamais oisif. Le savon de Marseille (comme tout autre savon d'huile végétale) est en lui-même un désinfectant et l'eau purifie. Restez toujours occupé et, entre temps, faites un travail corporel, et en quelques jours vous serez hors d'affaire, si vous prenez soin de ne plus vous égarer. Faites agir la pleine lumière du soleil sur vos organes, s'il fait beau temps, sinon tenez-vous-en à ces ablutions très chaudes, que, dans les cas graves, vous répétez toutes les deux ou trois heures.

Les éjaculations nocturnes et les sensations étranges qu'apporte l'âge après qu'on a mené une vie de désordre ou d'ignorance, ces maux, il n'est pas nécessaire que nous les endurions plus longtemps, car la nature est clémente et juste, si nous voulons payer un acompte sur nos dettes

et user de nos moyens d'ajustement. Dans tous les cas, hommes aussi bien que femmes, tous nous recevons notre dû. Si nous nous sommes aveuglément adonnés à la cohabitation ou à d'autres mauvaises habitudes, il n'est que naturel que des éjaculations se produisent lorsque nous tentons de nous en abstenir. Les paroxysmes fréquents obtenus dans la copulation n'étaient autre chose que des pertes de semence, à cette différence près, qu'elles étaient occasionnellement accompagnées d'un échange de magnétisme sexuel. Mais même alors, l'effet obtenu, bien loin de faire échec au mal croissant, ne peut que hâter la décrépitude. La continence, elle, permet de vaincre nos difficultés, mais en plus, il nous faut aider la nature. Se résoudre à la continence témoigne de mobiles sérieux, mais cette résolution doit être suivie de bon ouvrage pour être doublement efficace. Ceci est une loi naturelle qu'on ne peut éviter, car pour être harmonieux, tout doit d'abord être accordé. Et gravons ceci en notre mémoire, que c'est à nous d'agir individuellement et non de nous en remettre aux bons soins des autres, car les autres ne peuvent rien pour nous, si nous ne nous aidons nous-mêmes et ne suivons l'index magique pointé vers la bonne voie.

Il nous faut autant que possible arriver à savoir quel jour nous aurons l'éjaculation ou les rêves y relatifs. Supposons, par exemple, que cela nous arrive une fois par semaine. Nous n'aurons pas de peine à en fixer le jour, car cela est généralement précédé d'une faiblesse ou d'un malaise et d'une tendance à la rêverie ou à la démoralisation. Et puis, il nous sera facile d'observer l'heure, et si c'est quatre heures du matin, nous nous ferons un devoir de nous lever une demi-heure plus tôt et de procéder immédiatement à nos bains de sexe, sans oublier l'eau froide et la friction vigoureuse de tout le corps. Sur ce, exercices et respirations, et nous nous rendons au travail frais et dispos. Ne vous recouchez pas, mais restez occupé ou allez vous promener au grand air. Couchez-vous tôt ce soir-là et levez-vous à la même heure, trois matins de suite. Après quoi, revenez à vos habitudes quotidiennes. La semaine suivante, aussitôt que les symptômes connus se manifestent, procédez de même. Cette emprise sur votre nature peut vous durer des semaines, mais vous gagnerez du moment que vous contrecarrez la maladie. Vous tonifiez votre système au moyen des lavages et des manipulations vigoureuses et, en restant constamment occupé, vous gardez votre esprit à l'abri des infécondes rêveries.

Supposons que l'éjaculation se produise après que vous vous soyez réveillé tôt matin et rendormi. C'est un cas fréquent dans le jeune âge et qui devient très vite une habitude. Vous vous êtes réveillé, disons à six heures, puis rendormi pour une heure ou deux et vous vous réveillez à nouveau avec une éjaculation, ou seulement avec un rêve ou un sentiment pénible, ce qui signifie qu'une éjaculation allait se produire, mais a été supprimée inconsciemment; l'effet est le même que dans le premier cas et souvent même pire. Pour surmonter ces conditions, il ne vous reste qu'à vous lever tôt en tout temps. Qu'on ait une nature active ou nerveuse, dites-vous bien que se lever tôt est le seul remède à ces mauvaises habitudes. Si vous ne pouvez déterminer l'heure des éjaculations, levez-vous tôt matin, AVANT LE SOLEIL. Procédez à vos ablutions et bains de sexe et livrez-vous à quelque travail requérant l'exercice des muscles. A ce faire persévérez un mois, vous n'aurez pas seulement conquis votre nature, mais appris que vous avez besoin de moins de sommeil que vous ne croyiez d'abord et que la récréation se trouve dans le fait de varier le cours des idées et d'occuper l'organisme à divers devoirs.

SEPTIÈME LEÇON

Les gens à courte vue ou peu au courant, aux idées dépravées et étroits d'esprit, ont prétendu que les philosophies orientales enseignent l'ascétisme. C'est en effet ce qui semble à première vue, mais après investigation profonde, examen sérieux et réelle connaissance de ces philosophies, nous découvrons qu'elles sont bien loin de vouloir forcer l'humanité à une abnégation absolue. Aucune de ces philosophies ne s'appuie sur la nécessité du célibat comme condition d'une vie pure et vertueuse. Elles considèrent que le célibat est une vertu pour ceux qui, d'une façon ou d'une autre, présentent les symptômes d'un développement anormal des fonctions génitales, jusqu'à ce qu'ils parviennent à surmonter cette anomalie. Elles considèrent que c'est criminel de la part d'un homme ou d'une femme de se marier, que ce soit avec un but égoïste ou dans l'intention de procréer, si leur état de santé est contraire aux lois naturelles. Pour elles, c'est un

crime que de contraindre à l'existence des vies qui sont anormales et elles prédisent la décrépitude à ces races et familles qui s'imposent de force une existence, et soutiennent qu'en fin de compte elles seront annihilées, soit par la guerre, qui est la conséquence naturelle de conditions imposées, soit par maladies, peste ou famine. Ce sont là les revenus du déséquilibre dans l'existence. Ces races seront balayées par les révoltes, les dissensions et les révolutions qui nettoient la terre de toutes ces créatures nées de force et venues au monde à cause du déséquilibre et de l'atrophie des principes vitaux. Dans ces conditions, l'on considère que ceux qui n'ont jamais mis d'enfants au monde ont la meilleure part, car personne ne peut leur faire grief d'avoir reçu d'eux l'existence. Il est dit qu'aucun homme n'a le droit naturel de s'attacher une faible créature comme compagne, en vue de cohabiter ni de procréer; qu'il est criminel de la part d'une femme faible et mal développée d'aspirer à devenir mère, quand son premier devoir est de s'occuper d'elle-même, de se libérer elle-même de la malédiction qui pèse sur elle et non de l'infliger à d'autres, tant il est vrai que deux maux ne font jamais un bien.

ERREUR DE L'ASCÉTISME

L'ascétisme n'est pas la condition nécessaire d'une vie pure et vertueuse. La pureté et la vertu viennent de l'observation des lois naturelles qui garantissent santé parfaite et bonheur, beauté, jeunesse et succès dans les entreprises de la vie. Ni hommes ni femmes ne peuvent être véritablement vertueux s'ils ne jouissent de la perfection. Puisque le mariage suscite tant de difficultés, il est nécessaire que nous recherchions la cause de ces misères et adoptions les moyens capables de remédier à ces maux et de nous conduire sur les voies de la vie parfaite. Nous ne prêchons pas l'ascétisme. S'il est le meilleur genre de vie sous certaines conditions, il ne s'en suit pas qu'il soit obligatoire, ni que nous attendions qu'on s'y astreigne par vœu, car les vœux sont conditionnels et ne lient pas à toujours. Nous disons qu'il est préjudiciable de séparer les sexes et d'interdire toute espèce de contact entre eux. C'est l'une des plus grandes erreurs des monastères et couvents, qui ont perdu de vue le véritable sens d'une vie de sacrifice pour le bien de l'humanité. C'est pourquoi nous affirmons que toute institution qui repose exclusivement sur l'un ou l'autre sexe, est infailliblement vouée à l'erreur.

Puisque la nature se manifeste en ces deux formes différenciées, il est juste que non seulement nous nous étudions les uns les autres, mais encore que nous nous mêlions les uns aux autres, afin d'effacer ces différences en reconnaissant nos vraies relations de l'un à l'autre. Eu égard à la structure particulière de l'homme et de la femme et reconnaissant la perfection de leurs opérations et manifestations des vibrations magnétiques et électriques combinées, nous sommes obligés de conclure que la séparation des sexes signifie déchéance pour les deux, et surtout pour l'homme. Les vibrations électriques et magnétiques de l'un deviennent nécessaires à l'autre et pour que l'équilibre puisse s'établir, c'est loi de nature qu'un échange de ce magnétisme puisse avoir lieu. Les deux sexes possèdent des vibrations électriques et magnétiques, mais tandis que l'un a les vibrations magnétiques plus fortes, l'autre propage plus d'ondes électriques. Si chacun persiste à ne vibrer que dans sa sphère particulière, il s'ensuit que les deux se deviennent de plus en plus étrangers l'un à l'autre, ce qui fait naître la haine de l'un ou de l'autre et des pensées absolument déséquilibrées. Ils en viennent à croire qu'ils peuvent exister l'un sans l'autre et même à en conclure que la seule pensée de l'autre sexe les souillerait ! Les couvents deviennent une faute lorsqu'il y est interdit à la femme de jouir du privilège de pouvoir se mêler au sexe complémentaire. L'exclusion de l'autre sexe n'empêchera jamais de tomber dans la manie et le vice, n'empêchera jamais d'entretenir des pensées libidineuses. Et comme *les pensées sont des choses*, on peut souiller sa pensée à tel point que cela se manifeste sur le corps, plus même que si l'on s'adonnait de fait au vice.

Vous verrez toujours que les moines, si studieux, si instruits par suite de leur grande dévotion à diverses sciences, loin d'être aucunement supérieurs au commun des mortels, ne sont que trop souvent étroits de vues, parce qu'ils manquent du sens pratique de la vie et que leur code moral est inapplicable en société. Nos nonnes, qu'elles soient chrétiennes, bouddhistes, mahométanes, brahmanes ou autres, ne sont pas les femmes qu'elles auraient pu être si elles avaient appliqué leurs dévotions aux choses pratiques de la vie quotidienne. Seuls dureront ces monastères où hommes et femmes sont mis sur pied d'égalité, où hommes et femmes peuvent poursuivre leurs

fins et vivre pour le bien les uns des autres; où leurs différences s'effaceront si bien qu'ils se rapprocheront toujours plus l'un de l'autre et que leur extérieur, leur aspect même finira par se ressembler à tel point qu'un étranger les prendra tous pour une seule famille et qu'il faudra un expert pour les distinguer extérieurement.

VERTU DE L'AMOUR

Nous disons que pour amener un équilibre, pour surmonter la fausse pudeur, ce Moloch que nous nous sommes fait pour nous emplir de craintes constantes, il est nécessaire que nous nous mêlions les uns aux autres. Ce faisant, nous prendrons meilleur contact et commencerons à réaliser que nos différences disparaissent peu à peu. Nous revenons aux jours de notre prime enfance, où dans notre innocence, dans notre état de vie parfaite, nous ignorions toute différence entre nous. Nous aimions à jouer ensemble. Nous ne savions pourquoi, mais nous aimions être en compagnie où les deux sexes étaient également représentés. Nous ne savions pourquoi, mais nous trouvions les gens plus gentils, joyeux, heureux et satisfaits quand les deux sexes prenaient part égale à nos plaisirs. Et nous sentions que nous y gagnions, quoique nous ne pussions nous rendre compte de tout le bien que nous causait le facteur invisible, si important dans la sphère des vibrations. Si nous continuions ces relations comme nous les avons entamées, si nous conservions nos liens de parenté et ne nous imposions pas de séparation par la suite, nous nous épargnerions les troubles indicibles, les soucis, les crève-cœur qui nous incombent, et pères et mères, frères et sœurs, maris et femmes, amis et toute la société s'en porteraient beaucoup mieux.

Si nous continuions à vivre en la société des deux sexes, comme en famille, jamais nous ne tomberions dans l'erreur, jamais nous ne ferions de faux pas, jamais ne pécherions. Que le jeune homme se considère toujours comme en présence de sa chère mère et la jeune fille en la présence de son père bien-aimé; que les hommes en l'autre sexe n'aperçoivent que des dames, que les femmes n'aperçoivent en eux que des gentilshommes, et vous n'entendrez jamais une parole frivole s'échapper de leurs lèvres ni n'assisterez à aucun acte répréhensible. Partout où vous voyez hommes et femmes réunis et parlant librement des choses de la vie, partout vous constatez le plus grand respect de l'un pour l'autre. Cette distance qui existe entre les deux sexes et hante les esprits ignorants, qui ne voient que les différences, cette distance disparaît peu à peu et l'on cesse de se considérer comme hommes et femmes, pour ne voir plus qu'une seule famille dont l'intérêt est d'assurer le bonheur de tous et de chacun.

En conservant nos relations d'un sexe à l'autre, nous ne faisons pas que déraciner le pire de nos ennemis, la *différence sexuelle*, mais nous surmontons cette pudibonderie qui résulte de la séparation des sexes bien plus que nous ne l'imaginons. En continuant à nous mêler les uns aux autres, nous restons éveillés et échangeons nos vibrations d'amour sans aucune perte pour l'un ni l'autre, mais avec égal revenu pour tous deux. Sympathie ou antipathie devient chose du passé, grâce à l'égalisation graduelle des différences. Ces différences ne proviennent que d'un grand déséquilibre dans les conditions des courants électriques et magnétiques; et le manque d'intelligence dans les relations entre les sexes en amène forcément la séparation. Il est alors bon d'apprendre et de comprendre comment par la seule présence de l'autre sexe nous pouvons retirer les plus grands bienfaits de et pour l'un et l'autre.

Vous avez remarqué que lorsqu'un couple entretient des idées pures d'amour, là où les vibrations électriques et magnétiques se fondent harmonieusement, que la seule pensée du bien-aimé colore d'un bel incarnat les joues de son amie et qu'au seul souvenir de son sourire et de sa voix, à elle, il se sent, lui, plein de courage et d'ardeur au travail. Vous avez remarqué qu'après un jour d'ardu labeur et de fatigues, il se met à revivre en sa présence; une vie nouvelle circule dans ses veines et après une nuit de parfait repos, il reprend le lendemain ses devoirs de la journée avec une ferveur, une énergie, une vitalité renouvelée. Et, bien qu'elle puisse avoir souffert pendant le jour de maint incident qui ait troublé ses esprits, lorsqu'avec lui, bras dessus bras dessous, elle va où vont les amoureux, sa démarche s'allège et le fardeau qui accablait son cœur s'évanouit. Vous constatez qu'elle se porte mieux, qu'elle est de jour en jour plus agréable, plus avenante, plus aimante, plus belle, parce qu'il surenchérit sur ce qu'elle avait ambitionné et ne montre

jamais de fatigue, même si sa vie est pleine de responsabilités et de soucis. C'est là qu'est la clé du grand secret qui a tracassé tant de philosophes; c'est là qu'est la solution d'un problème qui resta insoluble aux maîtres religieux, voire aux législateurs et aux pédagogues. Comment est-il possible que de telles conditions se dénaturent après le mariage, qu'après s'être appelés mutuellement leur propre *soi*, ils puissent perdre cet amour premier et le laisser virer en haine ? Une simple incompréhension des conditions de la vie matrimoniale abîme leurs vies, jusqu'à ce que la mort les sépare.

DISCORDE

L'amour, l'amour vrai, si tel était le motif qui attirait leurs deux cœurs vers la coopération et l'union, ne désire jamais la séparation ni le divorce, mais c'est l'ennemi --- l'ignorance, l'appréhension de certains problèmes qui surgissent entre partenaires, qui provoque la mésintelligence entre eux. Même si le mécontentement a pris la place de l'amour, il leur reste encore la possibilité d'être heureux, s'ils veulent réaliser la nécessité de maintenir leurs droits réciproques. C'est pure ignorance de sa part, à elle comme à lui, si des différends surviennent. Tandis que lui pense que le mariage est une erreur et se traite de fou de s'y être laissé prendre, elle s'adonne vraisemblablement à des idées du même ordre, et s'apprête à endurer ce qui lui semble inévitable. Et même si elle se soumet et supporte tout avec tout le sacrifice dont est capable un amour de femme, lui, il est incapable de retrouver l'heureux état de ses fiançailles. Et pourquoi ? Parce que, maintenant, il s'adonne à une vie d'animal, parce qu'il se livre à une cohabitation contraire à toutes les lois naturelles et contraire à la vie d'un véritable être humain. Si elle se soumet à ses désirs, elle le paiera chèrement. Est-ce la peur qui la fait se soumettre, la peur de perdre son amour ? Où peut-il donc y avoir de l'amour quand il l'accable d'injures et de maux, qu'il la force de satisfaire ses ardeurs malades et fait d'elle une épave inapte à vivre une vie de femme ? Croyez-vous qu'elle puisse encore satisfaire ses immondes désirs quand elle est éreintée, quand sa vitalité a été drainée, quand elle ne se sent plus sauvée dans ses bras, que ses relations avec lui la dégoûtent et que sa présence ne lui rappelle que la violence ? Croyez-vous qu'il puisse l'aimer, quand elle se soumet sans mot dire à ses ordres et à ses lubies ? Si elle lui avait fait comprendre de prime abord que, en ce qui concerne la vie sexuelle, c'est elle qui est maître et seigneur et que c'est elle qui a le droit de suivre ses inclinations et de savoir ce qui est, au point de vue féminin, juste et normal, il ne se serait jamais élevé de dispute entre eux. Maintenant, c'est un peu tard pour faire régner l'harmonie --- surtout si l'un ou l'autre est borné, incapable de raisonner et de juger sainement, ou bien trop vil pour comprendre la nécessité d'une intelligence réciproque.

Il n'appartient pas à une tierce personne de s'interposer en la matière, aucun tiers ne peut porter conseil, car tous deux ont tort, elle, pour s'être laissé exploiter, lui, pour son ignorance et son vil désir d'excès. Mais dès qu'ils s'aperçoivent qu'ils se sont trompés de voie, il leur est possible de retrouver leur attitude première, de recommencer à se conter fleurette et à s'aimer, de renouer leurs bonnes relations; et les voilà qui s'aimeront de nouveau et jouiront de la compagnie l'un de l'autre. C'est une erreur très profonde et pernicieuse que de croire, ne fût-ce qu'un instant, que la satisfaction et le contentement de la vie sexuelle se trouve dans l'attouchement charnel. Ce n'est le cas que pour des êtres malvenus que gouverne uniquement l'impulsion de leur nature bestiale, qui se permettent de n'être mus que par leur organisme dévergondé. La relation sexuelle avilit alors la vraie nature de l'homme, est ruineuse pour l'un et l'autre et désastreuse pour la postérité. Le véritable amour ne cherche pas à se satisfaire par le contact, mais simplement par l'échange du magnétisme sexuel qui vibre là où deux êtres s'aiment vraiment. Partout où ces conditions sont forcées, où les vibrations d'amour sont contraintes à l'acte, il n'y a plus ni satisfaction, ni amour, ni harmonie, mais c'est du résultat opposé que tous deux vont souffrir.

LE MONDE ANIMAL

Tout ce que la nature demande et réclame du plus évolué des êtres, c'est la seule présence et, au besoin, un simple contact, au cas où les vibrations magnétiques manquent d'intensité et qu'un rapprochement étroit des corps est nécessaire. C'est là que nous pouvons nous instruire à étudier les animaux et prendre quelques bonnes leçons avec le lion, par exemple, qui, quoique carnivore

et violent de nature, possède un remarquable contrôle sur ses instincts sexuels. Il vous paraît sans doute étrange qu'autrefois, et même encore de nos jours, les Orientaux aient des temples où ils gardent certains animaux. Ils ont des temples pour lions, tigres, éléphants, bouquetins, serpents, singes même et bien d'autres animaux qu'il serait trop long d'énumérer. Sans doute avez-vous appris et le tenez-vous pour certain, que ces animaux sont là pour être l'objet d'un culte religieux. C'est l'idée que vous ont inculquée ceux qui dans leur ignorance sautent à une conclusion sans s'informer du but véritable de telles dispositions. Ne prendriez-vous pas une personne pour bien illettrée, bien simple, bien ignorante, si, rentrant chez elle après un voyage aux pays lointains des païens, elle racontait à ses congénères que là-bas, la première chose qu'aperçoit le voyageur arrivant à New-York, c'est la plus énorme des idoles, la Déesse de la Liberté ! Et que diriez-vous si elle parlait du grand culte des héros, des grands arcs de triomphe érigés en telle ou telle occasion et des coups de canon accompagnant le dévoilement d'une statue élevée à l'un quelconque de ces demi-dieux ! Si elle se mettait à décrire les grandes églises construites en l'honneur des innombrables divinités, les idoles sous forme de peintures, de statues, de vitraux, la musique sacrée et les diverses manières de rendre hommage à toutes ces idoles ! Et les sacrifices pour célébrer des événements particuliers dans ces églises, les garden-parties, les festivals avec gâteaux et vins, les banquets, les concerts, tout cela pour glorifier leurs dieux, et les grands tintamarres des campagnes électorales avec défilés et cortèges, chaque parti demandant à son dieu de décider si c'est Baal qui sera dieu pour les sept ans qui viennent, ou bien son collègue ! --- Vous crieriez à la calomnie et traiteriez ladite personne d'ignare. Or, c'est l'ignorance et l'incompréhension des choses qui donnent corps à la calomnie et aux idées fausses. Ces soi-disant temples d'animaux sont en quelque sorte des jardins zoologiques, à cette différence que nous gardons des animaux pour l'amusement du public et le profit de ceux qui veulent étudier la zoologie, tandis que les Orientaux gardaient et gardent les animaux dans le but d'en observer les mœurs et d'apprendre d'eux les caractères des idées manifestées, et trouver la relation qui existe d'eux à nous et, si possible, de saisir où commence la vie et où elle finit et pourquoi il existe une telle diversité dans les manifestations du monde sensible. C'est en vue d'objectifs scientifiques et philosophiques qu'ils ont pris ces dispositions.

C'est de là que nous vinrent les connaissances de la vie animale et c'est grâce aux expériences faites là que nous avons appris à nous orienter dans le monde des sens. Les philosophes, qui avaient établi que la vie des animaux est la réflexion d'idées par nous entretenues autrefois ou maintenant encore, étaient à même de résoudre les problèmes de notre existence. Nous apprenons que, tant que des animaux continuent à exister à la surface de la terre, c'est que des idées correspondantes continuent à être entretenues chez les animaux humains, et que ni un millénaire pour le règne animal, ni un millénaire pour l'humanité ne peut apparaître à la surface de la terre, mais que l'injustice doit continuer à se venger elle-même sur ceux qui la commettent et qu'il faut que la souffrance existe jusqu'à ce que nous cessions d'entretenir les idées d'un ordre d'êtres inférieurs et de marcher dans les voies de l'injustice. Plus nous devenons carnivores, plus nous élevons de bétail, plus nous nous plaisons à la chasse et autres amusements de bas étage, plus nous aurons à récolter ce que nous aurons semé et persistons à semer. En mangeant nos idées, les animaux, nous ne nous déferons jamais d'elles, car nous ne faisons que renforcer le désir de les voir se manifester et nous extorquons à la nature une chose --- qu'elle ne nous refuse pas, mais dont nous devons supporter les conséquences. L'existence des animaux est le résultat de nos désirs, qui en eux trouvent leur expression; ils nous sont pour ainsi dire des miroirs où nous pouvons regarder ce à quoi nous avons pensé en des moments de passion, de colère ou de folie et retrouvons réfléchi sur l'un ou l'autre animal avec tous ses traits indésirables. D'un autre côté, nous voyons en eux l'expression d'idées qui n'ont pas encore trouvé en notre être leur pleine réalisation, bien que nous les tenions pour des vertus dignes d'émulation. C'est ainsi que nous trouvons dans la nature, dans le règne végétal et dans le règne animal, deux de nos plus grands instructeurs, qui se tiennent devant nous tous les jours de la vie, comme deux témoins au côté du trône de Dieu.

EXEMPLES D'ANIMAUX

Comme nous l'avons établi, c'est à travers les animaux que nous percevons notre déchéance et c'est d'eux aussi que nous pouvons apprendre des vertus encore inexprimées en nous. Le lion et

la lionne nous donnent l'exemple d'une paternité et d'une maternité fidèles et nous enseignent une vie vertueuse. Nous voyons la lionne rester en ses amours maîtresse de la situation et constatons que le lion est strictement monogame dans ses relations matrimoniales. Nous ne trouvons la polygamie que chez un très petit nombre de nos amis les animaux, et c'est au poulailler qu'elle atteint son paroxysme; là, le coq est passé grand maître. Quant à savoir ce qui de la monogamie ou de la polygamie est préférable pour l'humanité, nous ne voulons pas entrer ici dans le détail de la question, mais seulement dire qu'en règle générale nous ne considérons pas les femmes être des poules, bien que les hommes soient souvent des coqs.

A observer notre couple de lions aux heures de l'amour, nous prenons une leçon qu'il serait bien de rappeler à bon nombre d'hommes. Le lion, dans toute la majesté qui le caractérise, marche en rond autour de sa lionne, qui est couchée et semble faire ses exercices de respiration; et comme il se rapproche d'elle peu à peu, il prend la liberté de lui donner au passage une petite tape ou de lui lancer une œillade. Elle, comme de juste, n'y prend garde aucune et tient ses paupières closes, pour ne les entrouvrir que de temps à autre. Le lion s'accorde alors un peu plus de libertés, la touche plus souvent de sa patte et pousse quelques longs rugissements; mais la lionne n'est pas en humeur de répondre à ses caresses. Elle relève la tête et lui lance un coup d'œil significatif. Un seul suffit pour qu'il arrête sa promenade et vous le voyez s'aller coucher dans un coin reculé de l'ancre. Cela ne lui plaît pas tout d'abord, car il s'affaisse lourdement sur le sol. A diverses reprises il essaie d'un bâillement ou émet quelques grognements gutturaux, tout en observant attentivement dans la direction de la lionne pour s'assurer qu'il ne va pas recevoir un second de ces glacials coups d'œil. Il sait qu'il y a un temps pour l'amour et les caresses, il sent aussi qu'il y a un temps où il ne doit pas attendre de réponse à ses avances et il se soumet simplement à l'inévitable. Tentera-t-il une nouvelle démarche ? En général, pas le même jour; mais il l'essaiera quand la nature l'y incitera. Si la lionne est accessible, vous verrez qu'elle lui permet de se rapprocher, de se coucher devant elle et de poser sa tête sur la sienne et de frotter leurs joues. Elle y répondra et prendra part à ces caresses, à ces sortes de baisers. Puis ils se rouleront ensemble sur le sol et batifoleront comme au jeune âge. Mais tout cela ne sert qu'à exprimer un sentiment, ne répond qu'à un besoin particulier d'affection. L'acte sexuel n'aura pas lieu. Quand l'échange du magnétisme sexuel a atteint son maximum, ils se séparent, et s'il continuait ses avances alors qu'elle ne les désire plus, elle lui lancerait simplement un regard, un coup d'œil pour le rappeler à sa conscience d'animal, et il s'en irait parfaitement satisfait. Ce n'est qu'en certaines saisons que vous les verrez, plusieurs jours durant, se préparer à l'attouchement sexuel dans le but de procréer. L'acte accompli, il commence à pressentir ses devoirs de père et, tandis que jusque-là chacun avait chassé pour son compte, il lui apportera maintenant quelquefois sa proie. Il sait qu'elle a besoin d'une certaine attention et il la guide et la protège. Quand vient le jour de la délivrance, il se sent très fier et elle, elle sait sa supériorité, car elle ne lui permet de regarder sa progéniture qu'à distance. Il peut l'aider à pourvoir aux besoins des petits, mais quant à leur éducation il n'a pas voix au chapitre. Etrange qu'il sache qu'il ne doit pas la molester de ses caresses si elle n'est pas disposée à y répondre ! Même un taureau en sait plus que de violenter une vache, à moins qu'elle ne le veuille. Même si on essaie de l'y forcer, il n'enfreindra pas la loi.

LA DUALITÉ DES SEXES

Il est vrai que, dans certaines conditions, certains types d'animaux supérieurs se permettront le contact sexuel, même sans qu'ils se proposent de procréer. Dans ces cas, vous verrez que l'objet visé est l'échange des vibrations magnétiques qu'ils sont tous deux bien prêts à créer, et qu'ils comprennent la loi qui régit ces relations exceptionnelles dont le résultat est l'égalisation. Mais ce sujet demande une étude serrée et une grande attention de notre part, car dans tous les rapports de ce genre nous trouvons le fait capital qu'ils n'aboutissent jamais à l'éjaculation de la semence mâle et qu'aucun orgasme n'a lieu, bien que le frisson, recherché pour son effet rajeunissant sur les fonctions mentales se fasse sentir. A ces conditions, et lorsqu'il est désiré par les deux sexes, avec parfaite compréhension et parfait contrôle des fonctions, alors cet attouchement peut avoir au moins pour résultats les bienfaits de la santé physique. L'intention d'y parvenir se trouve en tout être, mais ce qui manque c'est le contrôle dans l'exécution. Par manque de compréhension et de connaissances sur un sujet de si vitale importance, on s'aveugle

bientôt et tombe dans l'erreur, et s'attire d'indicibles maux au lieu de la jouissance des vertus supérieures.

Par suite de l'incompréhension de la dualité sexuelle en chaque être, une forte divergence s'est établie entre les deux grands facteurs de la vie (mâle et femelle), si bien qu'ils en ont oublié leur véritable situation et souffrent pareillement de ce déplorable état de choses. L'homme se dégrade par suite du déséquilibre de son état positif-négatif et la femme déchoit à cause de sa condition négative-positive. Ayant perdu la mesure de l'égalisation, elle sacrifie à l'homme le côté positif de sa nature, à cause de sa base négative qui lui confère la tendance aimante à se sacrifier et que devrait contrebalancer le côté positif de sa nature. D'abord, elle est plus positive, mais quand naît en elle la fantaisie, par suite de certains courants sous-jacents, et par suite de l'incertitude dans les conditions de l'entourage, elle se soumet à l'homme, qui possède de par sa nature cette influence dominatrice sur la pensée et, sa tendresse et son amour répondant à cette influence, elle inspire courage à l'homme par le sacrifice de sa nature positive dont il s'empare pour s'exprimer lui-même; mais, se détournant de ses réels motifs et se trompant et s'illusionnant lui-même, il abuse de ce sacrifice pour des fins égoïstes, égoïsme qui se montre dans tous les cas de personnes insuffisamment contre-balancées et contrôlées. Lorsque les conditions sont polarisées, il n'y a ni négatif-positif ni positif-négatif, mais une harmonie parfaite, cette polarité ne connaissant ni l'homme en tant qu'homme, ni la femme en tant que femme, car l'homme y est *femme-homme* (gynandre) et la femme *homme-femme* (androgynie), tous deux égalisés. L'influence de la femme sur l'homme est grande à cause de l'inégalité qui règne encore entre les deux, à cause de l'acceptation de l'idée de dualité et de la reconnaissance de la séparation des sexes. Avec cette idée, fixée à l'esprit comme un vampire à sa proie, idées fausses sur idées fausses viennent au monde, erreurs sur erreurs s'accumulent, à tel point que règne une absolue confusion, sans issue possible jusqu'à ce que la femme vienne au secours des siens avec sa puissance d'amour affaiblie et la lumière vacillante en son sein, qu'elle se relève des ruines sous lesquelles elle fut enterrée par le cumul des superstitions de l'homme et brandisse encore une fois l'étendard de la rédemption. C'est de ses mains que nous devons attendre un nouvel ordre de choses. C'est elle qui peut sauver la société, les nations, le monde entier. C'est par suite de sa résolution au bien que des Sauveurs pourront naître.

L'Homme, dans sa faiblesse à trouver voies et moyens pour améliorer la société, s'enfonce au plus profond de l'erreur, car il ne fait que théoriser sur des lois et leur application. Les lois et règlements appliqués à un état de choses, puis à un autre, n'amènent que conflits, car les lois établies pour certaines conditions ne causent plus que des maux dans une autre condition, si bien que l'homme se trouve devant un gigantesque problème dont la complexité le confond, désarmé devant une énigme qu'il a lui-même ingénieusement élaborée, et cependant, il tombe aux pieds de la femme au seul toucher de sa main ! C'est elle qui a le pouvoir de redresser les choses et plus tôt elle se réveillera à sa vraie attitude, mieux elle s'en trouvera et plus tôt viendra le salut à l'homme, qui espère une issue à ce dilemme qu'il ne peut plus ni saisir, ni comprendre, ni supporter, et qui, saisi de crainte et de tremblement, s'écrie : « Montagnes, tombez sur moi ! Collines, couvrez-moi !... » Mais cela ne résoudra pas la question. Couvrir ses iniquités ne justifiera pas ses actes. Elles doivent au contraire être découvertes, tout doit être mis en lumière, afin que la femme puisse se dresser dans toute sa majesté et, appelant ses enfants à l'autel, leur enseigner à prier. Alors, quand le foyer sera le sanctuaire, quand la mère sera la grande prêtresse de sa famille, suprême à tenir les rênes de son propre char, l'homme ne s'interposera plus dans sa suzeraineté, mais de bon accord il l'aidera dans toutes ses entreprises sur terre et mer, par la pluie et le beau temps. Alors régnera l'harmonie; alors il n'y aura plus ni jalousie ni malentendus, mais tous deux sauront qu'ils sont uns en eux-mêmes; qu'elle a atteint sa position et qu'en vertu de sa faculté préservatrice de la vie, elle s'est relevée et a aidé l'homme à se relever à la hauteur d'un être parfait.

HUITIÈME LEÇON

JUSQU'ICI nous avons envisagé des sujets qui en tous temps sont pour nous de la plus haute importance. Il nous reste à entreprendre une étude plus profonde, qui ne nous deviendra aisée

que si nous y consacrons toute notre attention et faisons appel à notre plus haute intelligence. Vous voyez de plus en plus comment se justifie le choix de nos thèmes d'études, d'une façon particulière à notre philosophie. Ce serait chose inutile et perte de temps que d'envisager des sujets en appelant moins à nos esprits et de moindre valeur pour le temps présent. Nous sommes confrontés avec des phénomènes troublants qui nécessitent toute notre attention et réclament une prompte solution. Et c'est aux sages et à ceux qui enseignent les voies de la connaissance de donner l'exemple que puisse imiter le reste des hommes. Sans doute, ne nous soucions-nous pas de traiter tout point ou toute idée qui puisse surgir à l'esprit de l'un ou de l'autre, pour la raison qu'avec notre façon de traiter les sujets et d'enseigner à s'aider soi-même, il n'y a plus lieu d'entrer en matière sur des choses de moindre importance; car vous développez en vous une intelligence au moyen de laquelle vous commencez à réaliser plus de choses que les mots n'en peuvent exprimer. Au fur et à mesure que se développent vos cellules cérébrales, de nouvelles connaissances se révèlent à vos sens mêmes et vous commencez à saisir et à comprendre toutes sortes de choses autrement inexplicables.

L'HOMME ET LA FEMME

Considérons maintenant la différence entre *femme-mâle* et *homme-femelle*. C'est d'un esprit retardé que d'entretenir l'idée que la femme soit en quelque point inférieure à l'homme et que d'assigner à ce dernier une situation supérieure dans la vie. Ceci vient de la tradition transmise depuis la plus haute antiquité, des superstitions et des croyances qui s'attachent toujours à de telles erreurs. C'est de notre part ignorance et ignominie que de vouloir amoindrir celle qui, en réalité, est le plus grand facteur de la vie manifestée. Toutes les philosophies se rencontrent en ce point, que de tous les êtres la femme est le type suprême. Aux stades inférieurs de l'évolution, elle a tendance à se soumettre, non par faiblesse, non par infériorité, mais parce qu'elle exprime dans la vie formelle le côté négatif, qui va jusqu'au sacrifice de sa propre vie, s'il le faut, pour prouver son amour, son attachement à la nature, sa sympathie pour tout ce en quoi elle se voit reflétée. La femme est le plus fort des deux sexes, même si elle abandonne sa positivité, qui est son principe de base. Bien qu'elle ne puisse plus disposer de sa positivité, puisque sacrifiée, elle la possède pourtant en principe.

A mesure qu'elle évolue dans les règnes supérieurs de l'existence, elle réassume sa véritable position positive, et déploie tout à coup une puissance énorme, infinie en réalisations. Ceci dit, nous voyons aussitôt pourquoi en tous temps où la philosophie fut la pensée dominante d'une nation ou d'une tribu, c'est la femme qui fut seule trouvée propre à officier comme prêtresse ou grande prêtresse, ce qui, en d'autres termes, signifie qu'à la femme seule appartient la fonction d'instructeur public, de pédagogue, de directeur, de gouverneur, qu'elle seule possède cette intelligence intuitive qui découvre les moyens les plus propres à réaliser l'état de bonheur à la satisfaction de tous. On reconnut qu'en toutes choses elle était le moins partielle, que prise en faute, elle était disposée à revenir sur ses pas et à redresser les torts en exerçant la justice.

Parmi les races qui mènent une vie primitive, nous voyons la femme jouer le rôle d'ouvrier, de producteur, de proviseur. C'est parce qu'elle s'entend le mieux à arranger, à distribuer. Et lorsque l'homme arrive à lui être égal, nous trouvons toujours parfaite harmonie, nous trouvons l'image parfaite de Dieu.

L'homme est le négatif-positif qui reflète le principe féminin, et parce qu'il reflète l'action positive, il puise aux conditions magnétiques du sexe opposé. Rappelons-nous que là où le principe de base est positif, c'est l'électrisme qui prédomine. L'électrisme est positif et détermine tout ce qui concerne la manifestation. L'électrisme est le principe qui cherche à utiliser tous les matériaux, sans égard pour les résultats, tandis que le principe du magnétisme est d'égaliser, de propager, de faire croître, d'achever.

C'est à la femme qu'il est donné d'atteindre les plus hautes connaissances et son activité cérébrale est de beaucoup supérieure à celle de l'homme. Vous trouverez qu'en moyenne le cerveau de la femme d'aujourd'hui pèse moins que celui de l'homme, mais qu'il est plus actif, quoique moins développé. Si le cerveau des femmes atteignait le calibre de celui des hommes,

ceux-ci ne sauraient garder leur position actuelle, qui deviendrait chose du passé, à en juger par les conditions présentes; s'il s'agissait d'être mesuré avec le mètre qu'il a appliqué aux femmes, il en irait mal de l'élément masculin ! Là encore nous apercevons la grande sagesse de la nature à prendre soin de ses créatures d'une façon très pratique. Il faut beaucoup plus de temps à l'homme qu'à la femme pour comprendre les phénomènes d'ordre scientifique. Sans doute, l'homme est plus théorique et s'attache à compliquer les problèmes, tandis que la femme, avec son intelligence créatrice, désire voir le côté pratique des choses, afin de pouvoir les utiliser. C'est pourquoi vous trouverez moins d'hommes intéressés aux études vraiment scientifiques; et quand vous en trouverez, vous verrez qu'ils sont toujours adonnés à des théories d'un genre très inférieur, pour le seul amour de l'argument et de la critique. Ils créeront, mais peu de chose qui soit acceptable. A l'ordinaire, l'homme est moins au clair que la femme. Il peut être malin, il peut être rusé, il peut être roublard et prendre ainsi avantage sur le bon naturel de la femme et la surpasser à l'occasion, mais il n'est pas un penseur aussi profond, car il a moins d'esprit de finesse et de pouvoir de discernement. Vous verrez que, pris au dépourvu, l'homme perd contenance le plus souvent et s'irrite facilement. La femme, malgré toute sa nervosité, reste courageuse et finit par se tirer de toutes les difficultés. Elle trouvera moyen de s'aider là où l'homme faillit et renonce. Une femme ne reculera pas devant n'importe quel travail qui lui permette de gagner son écot. Tout travail honnête lui paraît plus honorable que de mendier.

Quand un homme est à bout de ressources, quand il ne sait plus de quel côté se tourner, il s'en prend à tout et à ce qu'il a lui-même suscité et encouragé, et s'en va mendier et accabler les autres. Il accepte l'aumône et quand rien ne va plus, il espère qu'on prendra soin de lui. Là où un homme crèverait de faim, vous verrez une femme vivant dans la prospérité, voire s'établissant pour son compte. Aussi la femme a-t-elle besoin de moins pour subsister et rester indépendante.

DÉCHÉANCE DE LA FEMME

Les hommes sont remplis de crainte pour les femmes lorsqu'elles prennent les devants et occupent des places jusqu'ici tenues par eux. Cela leur paraît injuste et nombre d'entre eux ont la vue si courte qu'ils vous diront que la faute en est aux femmes s'ils ne peuvent plus se procurer de travail ni être payés comme ils le voudraient. Ils se plaignent que les femmes travaillent à meilleur marché qu'eux et de la sorte leur font concurrence. Peut-être n'est-ce point tout à fait faux. Peut-être y a-t-il de quoi s'alarmer. Peut-être cela signifie-t-il un certain abaissement pour l'homme, jusqu'à ce qu'il reçoive sa leçon. Or l'homme ne doit s'en prendre à personne, si ce n'est à lui-même. Comment peut-il reprocher aux femmes un état de choses qu'il s'est attiré lui-même par son ignorance ? La distance tendue entre les deux sexes a eu son maximum au temps passé et l'on ne doit pas s'attendre à autre chose qu'à ce qui advient aujourd'hui. La femme ne prend pas la place de l'homme, elle n'est pas en compétition avec lui, elle ne l'a jamais été et ne le sera jamais. Autrefois elle fut ignorée, elle est méprisée maintenant. Songez-y, ces fils de mères à qui ils doivent la vie et l'existence, traiter la femme, l'image de leur mère, de la façon la plus infamante, et avoir encore l'audace de priser et louer leur chère mère ! Tandis que leurs propres femmes, mères d'enfants dont ils sont pères, subissent les pires humiliations, exploitées, maltraitées sous leur joug despotique et utilisées comme des engins propres à satisfaire leur bestialité ! Savez-vous que cela hante une mère à l'heure de la conception et durant la grossesse ? Savez-vous que ces conditions, imposées à la femme, vont porter sur les femmes à venir, et savez-vous ce qui arriverait si la femme en venait seulement à connaître la puissance qu'elle possède ? Si un éléphant, qu'on dirige d'un simple coup de fouet, réalisait tout à coup la supériorité de sa force sur celle de son gardien, le résultat ne serait-il pas terrible ? Inconsciemment, les hommes l'ont senti. Ils ont essayé de nier la supériorité de la femme et en même temps, ils ont conçu un plan très ingénieux et décidé de la tenir à l'écart de la vie publique, à l'écart de l'instruction, ils lui ont refusé les droits civiques et politiques,* ils lui ont même forgé une religion pour elle, religion qui a toutes ses faveurs d'un côté, pour l'homme, et ne réserve à la femme que des fardeaux. Ils ont premièrement forgé ces institutions despotiques et maintenant ils se moquent d'elle lorsqu'elle essaie d'agir comme juste lui semble. C'est une merveille, c'est le plus grand des miracles de Dieu, que cet état de choses, conçu par les hommes dans leur ignorance, consistant à dégrader la femme depuis si longtemps, ne soit pas encore arrivé à l'abaisser jusqu'au dernier échelon de l'animalité ! N'était-ce du principe positif sur

lequel se base la nature de la femme, c'eût été le cas en effet, mais, comme il en advient de toutes les œuvres des ténèbres, les hommes ont échoué à faire déchoir la femme. Est-il alors étonnant qu'après des milliers d'années, la femme prenne les devants et donne à l'homme une leçon en occupant ses places et en le mettant à la rue pour lui donner le temps de se ressaisir et d'apprendre d'elle ce qu'il a à faire ? Ne le jugeriez-vous pas une brute, s'il abusait de sa sœur, et méritant le fouet pour le moins ? Ne le prendriez-vous pas pour tout autre chose qu'un honnête homme ? Et alors, ne nous plaçons-nous pas sous le même jour quand nous abusons de la sœur d'un autre, ou de la mère d'un autre, de la mère de nos propres enfants ? Où est la limite N'est-elle pas aussi bien une mère et une sœur ? Si nous agissions seulement avec autant de noblesse qu'un animal, le chemin de la vie, sûrement, deviendrait lumineux à nos pieds, si ce n'est à nos cerveaux, et nous saurions que faire pour agir mieux. Rappelez-vous qu'une femme est la sœur de quelqu'un, sinon la vôtre, rappelez-vous qu'elle peut être la mère de quelqu'un. Alors traitez-la comme votre propre sœur ou aimez-la comme une mère. Et le jour viendra où vous ne connaîtrez plus ni soucis, ni désaccords, ni oppositions, mais où tout ira pour le mieux; car *le niveau d'une nation est le niveau même qu'y occupe la femme.*

* Ecrit en 1902.

LE CARACTÈRE FÉMININ

La femme est digne de notre considération et de nos louanges, même au dernier rang de l'échelle sociale; elle est le plus noble des êtres, et nous n'avons aucun droit de lui jeter la pierre, car nous devons nous rappeler que ce n'est pas pour son propre plaisir qu'elle en est venue là, mais qu'elle a été la proie du plaisir de ceux qui l'ont traînée jusque dans les bas-fonds de la dégradation et que l'homme qui s'adonne à cette basse couardise est bien plus vil qu'elle, qu'il est sans caractère, une vulgaire brute, quelque haute que soit sa position dans le monde.

Vous êtes-vous jamais demandé pourquoi l'on trouve de certaines femmes dans les bas-fonds ? Répondez ! L'homme y va-t-il pour l'amour d'elle ? Répondez ! Non, c'est pour lui-même. Il recherche la société des femmes pour les exploiter à sa guise. Honte à lui ! Peut-il être celui que nous voudrions imiter ? Peut-il nous enseigner la morale ? Peut-il établir des bases de gouvernement pour la femme ? Peut-il s'imposer comme autorité vis-à-vis de la femme et de sa situation dans la vie ? Lui est-il permis de l'incriminer ? N'a-t-il pas eu une femme pour mère ? -- La femme, au plus bas degré de l'échelle, est encore trop au-dessus de l'homme pour pouvoir se sentir sous sa dépendance. La femme n'est pas venue prendre la place de l'homme ni l'évincer, mais lui révéler que non seulement elle l'égale en ses aptitudes de travail, dont il est si fier, mais encore lui montrer qu'elle peut faire le même ouvrage pour la moitié du prix et cependant être plus indépendante que lui. S'il désire rester en bons termes et s'entendre avec elle, que doit-il faire ? --- Profiter de la leçon : apprendre à devenir indépendant lui aussi !

La femme est prête à prendre les devants, et le jour n'est pas loin où elle le fera. L'homme n'a rien à craindre, car il n'y a pas de tort qui ne doive en son temps être rectifié. Il peut nommer ce jour bienvenu, car il lui apportera le salut, à lui aussi. Les charges accumulées sur lui par ceux qu'il s'est donnés comme autorités pour gérer ses affaires, deviennent insupportables, et l'on ne voit pas d'issue possible, jusqu'à ce que la femme se lève pour montrer le chemin. Vous savez tous l'histoire de cet ours qui, un matin d'hiver, s'approchait d'une cabane élevée au fin fond de la forêt, tandis que la famille qui l'habitait prenait son déjeuner. L'homme, en voyant venir l'ours, sauta sur l'échelle et se percha parmi le poutrage après avoir renversé l'échelle du pied, tant sa terreur était grande que l'ours ne grimpât derrière lui. La femme, elle s'arma du balai et fit à l'ours une chaude réception. Tandis qu'elle était tout à son affaire, Jeannot, du haut de ses poutres, l'encourageait du geste et de la voix : « Jeanne, donne-lui-en sur le museau ! » Et quand le dernier coup asséné sur la tête fit raidir à l'ours ses quatre pattes, Jeannot redescendit en s'écriant : « Quel bon ouvrage *nous* avons fait ! »

La femme ne connaît pas la peur, à moins qu'on ne la lui suggère chaque jour. La femme est de toute façon la plus forte des deux, bien que souffrant sous le terrible poids des suggestions qui la forcent à croire qu'elle est faible et frêle; nous voyons pourtant qu'elle est plus courageuse que l'homme. Et c'est par elle que viennent à l'humanité les plus grandes bénédictions. Tout est dû à

l'influence de la mère, qui sculpte le caractère de l'enfant, et tous les hommes qui ont atteint la grandeur dans ce monde ne l'auraient jamais atteinte, n'eussent été les conditions, les fondations posées par leurs mères. Le monde, peu à peu, commence à reconnaître ce fait. Même dans le mythe d'une immaculée conception, où l'on a admis la probabilité d'une naissance d'enfant sans père, il fut impossible d'élaborer un plan admettant la naissance sans mère. Les auteurs savaient qu'une telle fable ne se pourrait soutenir, aussi la femme se présenta-t-elle à point pour combler cette lacune.

RAPPORTS SEXUELS

Il y a dans l'humanité bien des malentendus au sujet des rapports sexuels les plus corrects. C'est une question qui a de tous temps troublé les philosophes. Et il ne leur a pas été possible, même à eux, de décider quelle doit être notre attitude l'un envers l'autre, pour la raison qu'il y a trop de tempéraments divers. Il ne leur a pas été possible d'arriver à quelque conclusion pratique et satisfaisante pour tous. Vous savez qu'on ne peut pas satisfaire quelqu'un qui n'est pas en lui-même (ou en elle-même) satisfait. Vous ne satisferez jamais la mentalité physique avec des idées nées d'une mentalité morale. Vous ne pourrez jamais satisfaire une mentalité morale avec des aphorismes émanant d'une mentalité intellectuelle. Vous ne pouvez satisfaire personne avec des expressions étrangères à ses propres conceptions. Les conceptions de l'un sont d'ordre ou physique ou moral ou intellectuel, et les conséquences doivent être du même ordre que leur source. Une même chose peut sembler juste à l'un et fausse à l'autre, parce qu'ils la comprennent différemment.

Cette question des rapports sexuels est une chose sur laquelle nous ne pouvons ni nous prononcer ni tracer un plan qui serve de règle à toute l'humanité. Car si nous le faisons, cette règle deviendrait une loi que tous devraient suivre, et pour ceux qui ne seraient pas au même niveau, cela deviendrait une charge imposée à leur incompréhension. A chacun de trouver par lui-même quelle situation il occupe dans cette vie. S'il s'ensuit des souffrances pour quelques-uns, ils doivent se rappeler que la faute n'en doit être imputée à personne, si ce n'est à eux-mêmes, car dans leur ignorance et leur mauvais vouloir à mener une vie meilleure, ils ont semé la plante qui maintenant porte ses fruits. Certains envisageront ces choses sous l'effet d'une tendance naturelle à se corriger, ajustant, rectifiant et faisant ce qui est juste sans se soucier d'être momentanément satisfaits. Si nous essayons de donner des avis personnels nous nous assujettirions à ceux auxquels nous voulons plaire, et le résultat irait au rebours de l'intention, parce que l'individualité aurait perdu ses droits. Si nous vivons pour les autres, nous ne sommes alors pas nous-mêmes et serons éventuellement absorbés par les conditions de ceux que nous servons. Ce n'est qu'en élaborant notre propre salut que nous donnons un exemple de la rédemption universelle. Nous devrions toujours considérer tous ces points avant de faire quoi que ce soit et nos actes devraient dépendre de ces considérations, envisagées sous tous les angles possibles avant d'agir.

Tous les philosophes, moralistes et éducateurs de tous les temps ont tenté de satisfaire la raison; ils ont tenté de rédiger des règles et des lois propres à s'adapter à certaines conditions, à un certain degré de développement. Le résultat fut qu'au lieu de s'élever eux-mêmes à leur vraie hauteur, ils retombèrent dans les conditions animales au service desquelles ils s'étaient mis, et conséquemment finirent dans la souffrance et la honte. Ils n'ont pas vu que leurs souffrances étaient les revenus d'une loi qui gouverne tous les êtres individuellement et qu'y contrevenir signifiait se révolter; mais ne le comprenant pas, ils attribuèrent à tout autre chose la cause de leurs malheurs. Or nous en savons assez pour comprendre que puisque tout dans la nature est vibratoire, nous devons reconnaître la loi des vibrations, qui est, à perpétuité, action et réaction. Tout mouvement que vous faites n'est que la prolongation d'un autre et se prolonge lui-même à l'infini. Toute idée que vous formez continue à exister telle que vous lui avez donné naissance et se perpétuera sous cette même forme. Elle était formée avant que vous l'eussiez formée, car s'il n'en était ainsi, vous n'auriez pu lui donner naissance. Quelqu'un a dû l'entretenir auparavant, ou bien, si c'est vous-même qui en êtes l'auteur, vous êtes alors obligé de la perpétuer. Votre vie se manifeste selon les idées que vous exprimez. Vous ne pouvez changer cela, jusqu'à ce que vous possédiez entièrement le système vibratoire, tout comme un musicien doit posséder l'harmonie.

A propos sexe, il se pose toujours des questions telles que : « Les sexes doivent-ils coopérer ? Doivent-ils avoir le contact sexuel ? Est-ce bien qu'ils occupent la même chambre, le même lit? » --- L'opinion des philosophes varie avec leur compréhension de la triple nature de l'homme. Ce sont des questions qui donnent beaucoup à penser et à réfléchir. Il y a de nombreux points à analyser avant qu'on puisse arriver à des conclusions justes. Gardons à l'esprit que tout a un double sens et qu'exprimer une idée, c'est transformer une cause en son effet, lequel deviendra à son tour la cause d'autres effets, et ainsi de suite. Ainsi, au plaisir d'aujourd'hui succédera le souci de demain. Peu importe combien de temps cela prendra. Tout plaisir d'aujourd'hui était un souci d'hier, tandis que le souci d'aujourd'hui nous rappelle à nous-même pour nous rendre apte à jouir des plaisirs de demain. Nous allons « l'attraper dans le dos », peu importe la manière dont nous nous leurrions au moyen de règles et lois rédigées par des philosophes, des législateurs et des pédagogues. Vous ne vous corrigerez pas en tâchant de régler vos actes d'après ceux des autres.

Quelques philosophes ont cherché à plaire en disant qu'il était parfaitement correct, parfaitement naturel, même juste pour les sexes de cohabiter. Pour ceux qui ont atteint la virilité et la féminité, ils disent que la nature exige qu'ils cohabitent une fois par semaine, et cela fait loi à qui il plaît. Leurs raisons étaient tout individuelles et, leurs conclusions se déduisant de leurs expériences, ils espéraient par là couler les natures dans leur moule à eux, pour les élever à un niveau supérieur. L'idée peut être bonne, mais nous désirons en voir les preuves et ce jour doit nous révéler les résultats de semblables préceptes moraux.

Certains législateurs ont érigé en loi que la femme doit être satisfaite un jour sur dix. D'autres se sont mis à l'œuvre et ont établi que la femme doit copuler une fois par mois; d'autres encore ont jugé qu'une fois par an devait suffire. Quand on étudie de plus près ces théories, on s'aperçoit que leurs promoteurs ont vécu, ou du moins, tâché de vivre selon elles, jugeant tout à leur seul point de vue et pensant que tout le monde devait s'y adapter. D'autres encore pensent qu'en ce qui concerne l'homme, il est nécessaire qu'il s'adonne au coït tous les jours; or les résultats d'expériences semblables nous sautent aux yeux partout où nous allons. Nous disons simplement que chacun, et chacune, trouvera tôt ou tard quelle place exactement il occupe dans l'existence et arrivera à comprendre que s'il y a des choses qui paraissent justes en tant que moyens en vue d'un but, ce sont toujours leurs résultats qui nous prouveront si elles sont justes, oui ou non. N'oublions pas qu'il y a toujours deux moyens d'arriver à nos fins. Si notre propre vie n'était autrefois que la recherche du plaisir physique, il en sera de même aujourd'hui et demain également. Si nous nous décidons aujourd'hui à poser des fondations plus stables, nous ne devons pas nous attendre à en retirer immédiatement les bénéfices, parce que les suggestions du passé qui ont imprégné notre être, sont encore plus fortes que ces nouvelles fondations et nous devons en subir les conséquences au même degré. Plus vite nous nous soumettons à l'inévitable, mieux cela vaut, car plus notre volonté consciente est forte, meilleures sont les fondations que nous posons pour l'avenir, jusqu'à ce que toute notre attention soit aux besoins présents qui nous donnent la certitude d'un avenir grand et noble, avenir qui se confondra avec le présent selon nos vœux les plus intimes.

L'ÉCHANGE SEXUEL

De même que nous avons appris que ce n'est pas la quantité des aliments que nous mangeons qui assure la substance nécessaire pour perpétuer la formation des tissus, mais que c'est leur assimilation et la direction que leur imprime l'intelligence issue du respir conscient, ainsi devons-nous apprendre que la génération des fluides vitaux ne dépend pas du contact charnel, mais du pouvoir de résorption. Il se peut qu'aujourd'hui nous ne soyons pas tout à fait ce que nous devrions être et qu'aussi nous ne présentions pas la jeunesse, la vigueur, l'entrain qu'on peut attendre de quiconque prétend au droit d'aïnesse de la haute pensée. Nous souffrons jusqu'à un certain point des conséquences du passé, mais dès que nous avons appris combien nos besoins sont minimes, nous commençons à nous dominer. Toutes les fois que nous nous dominons, le faisant consciemment, il n'est que naturel que les résultats acquis deviennent des faits conscients, favorisant le développement de l'Individualité qui vit au-dedans de nous. Ainsi

la lumière, cette connaissance de notre propre être, refoule toutes les ombres dans le passé, et si quelque ombre se traîne encore de-ci de-là, elle ne nous affecte plus. Elle ne nous affectera et ne pourra pas nous affecter tant que nous gardons allumée la lampe du discernement et pénétrons de notre intelligence l'obscurité dont nous sortons. Ce peut être long que de pénétrer toute l'obscurité et d'imprégner d'intelligence toute l'ignorance; cependant, chaque pas en avant accroît la connaissance et le savoir-faire qui nous guideront tout du long. Nous prétendons que la cohabitation ou le contact charnel n'est pas une nécessité, mais que nous devons rester libres de choisir et de faire nos propres expériences. L'être humain, ne l'oublions pas, est construit de telle sorte, son mécanisme est de telle complexion que tout ce qui existe dans l'univers est contenu dans l'individu, que cet individu soit homme ou femme. La forme extérieure importe peu et ne fait que représenter la tendance actuellement la plus marquée. Nous nous exprimons sous la forme *femme*, parce que le désir du don et du sacrifice a prédominé au moment de la conception; nous nous exprimons sous la forme *homme* par suite du désir d'accumulation, qui se prolonge dans celui de prodigalité. Ces désirs peuvent être inconscients, tout comme en rêve nous commettons des actes auxquels nous ne nous livrerions pas à l'état de veille. Quand la vibration de pensée est positive, elle est attirée par le négatif et s'exprime sous la forme d'une femme, d'apparence négative, mais positive en tendance. C'était au « fils prodigue » à revenir à la maison paternelle. La « fille prodigue », elle, peut toujours s'aider elle-même, car elle est la mère de tous et toujours créatrice. Et même quand, par suite d'abus, le courant productif est tari, elle reste créatrice; il ne lui est jamais nécessaire de renoncer à la vie.

Les deux tendances sont en présence en chaque individu, sans quoi il n'y aurait pas d'existence possible. La femme est simplement l'expression de ce qu'elle attribue à l'homme et qui est caché dans l'inconscient de l'homme. L'homme est consciemment négatif, mais inconsciemment positif, et au moment où il voit l'occasion d'exprimer sa nature positive, il en prend avantage et l'on dirait qu'il est positif. L'homme nous montre le côté positif de sa nature, dont il est inconscient, mais l'occasion présente, il s'en saisit pour faire croire à tout le monde qu'il est positif. Il ne l'est pas. C'est la femme qui est positive, mais en elle se trouve aussi le négatif. Au moment où elle lâche sa positivité en présence d'un homme, elle lui donne l'occasion de se mettre du côté positif et se permet de lui transmettre sa nature positive, en sorte qu'il prend avantage sur elle. Si en tout temps elle était parfaitement déterminée à conserver sa vraie attitude, jamais il ne serait question qu'elle puisse être exploitée. L'homme se soumettra toujours à ce qui est positif. L'homme est l'expression de la femme, négatif, et c'est pourquoi la présence de la femme lui plaît, parce qu'elle est son reflet négatif. Voyant en lui le reflet de sa nature positive, la femme désire être en présence de lui, et comme il ne lui est pas possible, à lui, d'obtenir ce qu'il souhaite de la vie, il veut la posséder à tout prix et, au besoin, il se soumettra à elle, utilisant comme un miroir sa nature négative pour lui plaire et la séduire. C'est ainsi qu'ils échangent leurs natures réciproques et, par la fusion des vibrations électriques et magnétiques, manifestent leur amour l'un pour l'autre.

Etant seuls, par la simple commutation de nos états de pensée électriques et magnétiques, nous obtiendrons le même résultat, puisque le positif et le négatif sont ensemble présents en chaque individu. Mais avant de pouvoir nous élever d'un degré dans la vie de conscience, nous devons pouvoir comprendre les deux natures de notre être, et alors il ne nous sera plus nécessaire de nous assujettir, plus nécessaire d'utiliser nos conditions positives pour aboutir à un résultat d'ordre négatif. Nous voyons en toutes choses le reflet de notre propre nature; partant, une association n'a véritablement de valeur qu'autant que nous pouvons reconnaître en l'autre ses rapports avec notre propre moi et nous approprier le principe qui nous manque, au point de fusionner en parfaite harmonie. Comprenant notre disposition et celle des autres, nous échangeons nos forces et établissons un équilibre des pouvoirs vibratoires. La femme est positive-négative, l'homme est négatif-positif. C'est pourquoi ils se rapprochent instinctivement, parce qu'ils cherchent partout leur similitude, leur image explicitement exprimée. Chacun cherche son « idéal ». Certains cherchent toute leur vie leur « âme-sœur ». Mais tant qu'ils chercheront leur âme-sœur en d'autres, il ne la trouveront jamais, jusqu'à ce qu'ils réalisent qu'*ils la sont* eux-mêmes et se rendent compte que sa pleine expression ne peut se satisfaire qu'en la présence du Tout complexe. Comprendre la loi des vibrations suffira pour mettre en œuvre toutes les forces que contient l'individu et qui sont nécessaires à la perpétuation de

l'Individualité.

Quelque épuisé qu'il soit par les travaux du jour, un homme négligera plutôt son dîner que de manquer une occasion de voir sa bien-aimée. Peu importe la fatigue de ses pieds, ils le porteront bien jusque chez elle. Elle, elle vit dans l'attente de le voir, et même si elle a été malade tout le jour, cette attente la remettra sur pied et éloignera tout mal à mesure qu'approche l'heure où il doit venir. Il lui faut avoir un objet pour s'y mirer, aussi longtemps qu'elle n'est pas assez concentrée pour savoir qu'il n'est que sa propre image devenue objective, aussi longtemps qu'il lui faut sa présence pour tout corriger. Ses joues, pâles tout le jour, se rosissent et son regard devient doux. La cause ? C'est qu'elle est consciente de la présence de son idéal. Il semble que cela mette en jeu toutes les forces qui sont en elle, ses vibrations sont activées et l'organisme, réveillé, accumule ces fluides qui constituent réellement la vie. Aussi longtemps qu'ils resteront amoureux, aussi longtemps en seront-ils avantagés, mais dès qu'ils se considèrent l'un l'autre comme mari et femme, l'amour est loin. L'échange du magnétisme sexuel cesse et ils dépérissent sexuellement. Qu'il nous est donc nécessaire de comprendre que c'est la présence de l'AMOUR et l'AMOUR seul qui évertue les fluides vitaux perpétuant une vie d'énergie et de progrès, qui éclaire toute notre vie et la remplit de bonheur et de soleil.

NEUVIÈME LEÇON

Il nous reste encore à élucider l'une des questions les plus troublantes, celle de l'efficacité des rapports sexuels. Certains les condamnent pour certaines raisons, d'autres les agrément pour d'autres raisons; mais dans l'un et l'autre cas, ils traitent le sujet à leur point de vue particulier. Les uns ont certains arguments en leur faveur, les autres en ont d'autres contre, et nous sommes pris entre deux feux ou constamment obligés de tergiverser ou d'osciller de l'un à l'autre, jusqu'à ce que nous arrivions à éclairer ce problème des plus importants sous son véritable jour. Il est vrai qu'à l'ordinaire, le coït est simplement un acte de jouissance qui peut dégénérer en une honteuse habitude, désastreuse pour l'une et l'autre des parties intéressées, et ayant pour effet, dans la majorité des cas, la dégénérescence de la progéniture qui est la plupart du temps accidentelle, par conséquent indésirée, et qui est à charge à ses parents et, plus tard, à toute la société, et une source de troubles continuels pour elle-même.

Il ne paraît plus, à l'heure qu'il est, que le mobile qui unit les sexes soit la parfaite affinité et le pur amour; aussi leurs rapports ne sont-ils plus vraiment compris. Nous devons donc chercher à saisir la véritable nature de l'amour et tâcher aussi de comprendre le pourquoi de la dualité de sexe et sa raison d'être dans le monde des sens. Individuellement, nous ignorons toute dualité de sexe, nous sommes UN en nous-même, fondu en l'unité du TOUT; mais à l'extérieur, nous ne présentons plus qu'un des côtés de notre vraie nature, de telle façon que, comme homme, nous faisons ressortir le côté masculin et, comme femme, le côté féminin. Pourtant, dans les deux cas, les deux faces sont simultanément présentes et l'on ne trouverait pas de différence absolue, n'était que tout ce qui comporte quelque complexité ne révèle qu'une des parties de son être à la fois, tout comme on n'a qu'une vie à la fois. De même que le passé et l'avenir s'immergent dans le présent unique, ainsi sommes-nous en présence du Tout, ni homme ni femme, mais Individualité. Seulement, quand nous nous occupons du passé nous ignorons le présent et nous l'oublions dès que nous regardons vers l'avenir. Nous sommes disposés à oublier notre véritable nature dès que nous envisageons les choses telles qu'elles se présentent à nous, au lieu de les reconnaître telles qu'elles sont en elles-mêmes.

Quoi qu'il en soit, une chose est certaine, c'est que, du moins à l'ordinaire, nous nous trouvons non seulement séparés par la frontière des sexes, mais encore manifestons les particularités de cette dualité de l'existence. Il nous faut absolument faire connaissance de nous-même en tant qu'homme et femme et de la sorte apprendre à nous contrôler et dominer, pour notre plus grand bien et pour celui de tout ce qui porte l'estampille d'humanité. Autrement, comment voudrions-nous comprendre le grand mystère de la vie ? Comment voudrions-nous attaquer tous ces troublants problèmes de la vie ? Comment voudrions-nous connaître notre position et nos devoirs envers nous-même et envers chacun, sinon en faisant véritablement connaissance de

nous-même ?

ORGANES SEXUELS DE L'HOMME

Afin de comprendre notre sujet plus à fond et de mieux arriver à définir ses points capitaux, il est nécessaire que nous ayons au moins quelques connaissances des fonctions et des particularités anatomiques des deux sexes. Nous ne pouvons entrer ici dans les détails, car il suffit que nous nous fassions une idée claire et nette de ces choses, et toute personne de culture moyenne saisira bientôt de quoi il s'agit là.

Les organes génitaux de l'homme sont situés dans les régions abdominale et pubienne et sont en partie externes, en partie internes. Les parties externes sont les testicules et la verge. Les testicules, qui sécrètent le sperme, ou fluide générateur, sont deux corps glandulaires suspendus par la corde spermatique sous la racine de la verge et reposent dans le scrotum, à gauche et à droite. Ils ont la forme d'un ovoïde légèrement aplati, avec une des extrémités un peu plus large que l'autre. Chaque testicule se compose de nombreux petits vaisseaux et tubes, sanguins, nerveux, lymphatiques ou de résorption, le tout réuni par du tissu cellulaire et des membranes fibreuses et enveloppé d'un manteau membraneux blanc, résistant et dense, qui l'entoure immédiatement et adhère à la substance même du testicule. La surface extérieure de ce manteau est lisse, sa surface intérieure rugueuse et inégale, avec des feuillets qui s'étendent jusqu'à une certaine profondeur dans le corps du testicule et le divisent en plusieurs lobes incorporant la quintessence de la virilité physique. Tout ce qui est masculin dans l'apparence, le port, la voix, l'intellect et le moral émane d'eux, et altéré par leur altération, renforcé par leur renforcement, éteint par leur extraction, bref, dépend directement de leurs conditions. D'où leur nom, testicules --- *at-test*-ations --- parce qu'ils sont la pierre de touche de l'homme, si bien qu'en valeur pratique rien dans le corps de l'homme ne leur est supérieur, pas même le cerveau. Leurs possesseurs doivent être « aux petits soins » avec eux, comme avec la prune de leurs yeux --- voire les respecter et les honorer. Les engourdir ou les endommager par pollution, onanisme, abus ou jouissance, quelle insanité ! N'est-il pas infiniment préférable de les renforcer et employer de la bonne manière ? Les veines et artères y sont plus denses que partout ailleurs dans le corps, parce que la fonction qu'ils remplissent est concentrée en conséquence.

Le scrotum est une poche musculaire qui renferme les testicules et a le pouvoir de les contracter et resserrer pour stimuler la vigueur sexuelle. Plus les sillons sont prononcés, plus le pouvoir contractile est grand et le possesseur vigoureux. L'amour passionné pour l'autre sexe contracte les muscles du scrotum, ce qui enserre les testicules, provoque leur fonctionnement et augmente la jouissance. Durant la régénération, les phénomènes sont très semblables, suscitant aussi ce tressaillement et cet état de félicité.

Le fluide séminal se crée dans les testicules, aussi sont-ils le siège originel de la vie nouvelle. Les germes de vie consistent en animalcules vifs et mobiles, connus sous le nom de spermatozoïdes; ils sont si petits qu'on estime gros comme un grain de moutarde de sperme en contenir plus de cinquante mille. Il serait évidemment impossible à ces germes de vivre sans un milieu où se mouvoir en toute sécurité; aussi la nature y a-t-elle pourvu avec le fluide séminal dans lequel ils flottent. Il faut au sperme, une fois prêt à s'imprégner, un moyen pour être convoyé jusque dans les organes féminins. Ceci est accompli par la verge, organe formé d'une substance spongieuse, long de 10 à 25 centimètres, suivant les individus, et de 2 à 7 centimètres d'épaisseur. A l'état normal, la verge est molle et pend devant le scrotum; relâchée, elle est cylindrique, mais tendue, elle devient quelque peu anguleuse. Si elle avait été créée suffisamment rigide, allongée et prête à remplir sa mission de plantoir de semence, elle serait toujours en travers du chemin pour marcher, travailler, s'asseoir ou faire n'importe quoi; en outre, toujours exposée à être froissée, blessée, cassée et heurtée en tous sens, tous les jours de la vie, de la naissance à la mort; et par là, dépouillée de la délicate sensibilité nécessaire à son office. Un conduit sert à laisser passer la semence des vésicules séminales le long de la verge, pour être éjaculée en vue de la procréation. Ce mécanisme comporte une série de muscles qu'on trouve, en particulier, à la racine de la verge, derrière les testicules. La verge est recouverte d'une peau épaisse et lâche, permettant une grande liberté de mouvement. Le bulbe pénal, ou

gland, situé à l'extrémité de la verge a à sa base une bordure circulaire très sensible, par-dessus laquelle s'étend le prépuce. C'est pour éviter des frottements nuisibles entre les organes de l'homme et de la femme que la peau est très lâche sur toute la longueur de la verge.

ORGANES SEXUELS DE LA FEMME

Comme déjà dit, nous n'avons pas l'intention d'entrer dans les détails de l'anatomie sexuelle plus qu'il n'est nécessaire pour faire comprendre les principes que nous soutenons et donner un aperçu du fonctionnement des organes, à mesure que nous comprenons mieux la nature et ses lois. Aussi ne faisons-nous mention que des parties essentielles, pour faciliter notre étude. Ce que les organes générateurs sont à l'homme extérieurement, ils le sont à la femme intérieurement, à la différence près que l'organe mâle est le transmetteur du principe actif, du sperme qui est la semence extériorisée, tandis que l'organe féminin est le récepteur du principe de vie, le préservateur et le pourvoyeur des conditions nécessaires à l'évolution organique, donc interne. Les organes féminins sont ainsi exprimés explicitement par les organes masculins et ceux-ci implicitement par ceux-là. Les organes féminins, par le fait qu'ils sont logés à l'intérieur du corps, sont beaucoup plus délicats de structure et réclament par conséquent plus d'attention encore quant à la propreté et à l'hygiène en général.

Il faut au germe de vie quittant sa demeure dans l'organe mâle, un laboratoire organique de température égale, où il puisse développer la machinerie organique concentrée en lui pour l'existence de toute une vie. Il doit donc se trouver dans un milieu présentant les conditions requises de vitalité et lui fournissant les matériaux, corps et humeurs, nécessaires à sa croissance. Il doit être tenu au chaud, juste de quoi favoriser son développement, et toutes ces conditions, la matrice les remplit; c'est elle qui accueille, réchauffe et nourrit tous les germes de vie. La matrice est située dans l'abdomen, distante de 8 à 25 centimètres de l'orifice externe des organes, dans l'état normal, et ressemble à une poire aplatie et renversée. Elle a 2 à 3 centimètres d'épaisseur et pèse de 30 à 45 grammes. A l'extrémité inférieure de la matrice est un orifice qui s'ouvre au moment de l'orgasme sexuel pour recevoir le fluide générateur de l'homme. Les ovaires sont deux corps ovales situés des deux côtés de l'utérus, c'est-à-dire dans les aines. Ils sont à 3 centimètres environ de la matrice et reliés avec elle par les tubes fallopiens. Ils sont à la femme ce que les testicules sont à l'homme. Longs d'environ 3 centimètres, ils sont larges de moitié; mais, comme de toutes les autres parties des organes sexuels, leur calibre varie énormément d'un individu à l'autre. L'office des ovaires est de créer un ovule, ou œuf; tous les mois, un œuf tombe dans la matrice et *fournit la nourriture du sperme*. L'ovule se compose d'une substance granuleuse, en laquelle flotte un jaune d'œuf en miniature entouré d'une membrane particulièrement transparente. C'est dans ce jaune que nous trouvons la tache germinale, ou nucléus.

La croissance des ovaires est très graduelle, semblable en cela à celle des testicules, et leur fonction de former et de décharger un œuf mensuel n'apparaît qu'à l'âge de onze à quinze ans, suivant le tempérament des individus et les influences climatiques. Lorsque l'œuf se détache, il passe par le tube fallopéen dans le haut de la matrice et quelques jours après, s'il n'a pas rencontré de spermatozoïde, il descend et sort par le vagin. Lorsque l'œuf mûrit dans l'ovisac, les vaisseaux sanguins de la matrice et des ovaires se remplissent de sang, et quand l'ovisac crève pour laisser passer l'œuf, cela s'accompagne d'une décharge de sang qui s'échappe de l'orifice de la matrice et qu'on appelle la menstruation. La fréquence des décharges mensuelles varie d'une femme à l'autre, mais, en général, elle se produit régulièrement tous les vingt-sept à trente jours, en cas de bonne santé, et dure quelques jours suivant le développement et la vigueur de la personne. Il faut de deux à quinze jours après sa séparation de l'ovaire, pour que l'œuf soit évacué. L'œuf est la contribution de la femme, qui pourvoit à la vie et fournit les conditions du développement d'un autre être, à qui il ne manque plus que le principe vital renfermé dans le sperme.

En deuxième ligne d'importance dans l'anatomie sexuelle de la femme, vient le vagin. C'est le canal par lequel s'introduit la verge de l'homme pour venir déposer le fluide générateur à l'orifice de la matrice, qui l'absorbe. Le vagin est une cavité de grandeur variable, qu'entoure un

manteau musculaire composé de fibres disposées en forme de vis cylindrique lui permettant de se contracter et de se relâcher. Une couche moyenne en complète la structure; elle est faite de tissu érectile, plus abondant en dessous, et tapissé à l'intérieur d'une membrane muqueuse recouverte de nerfs extrêmement sensibles, surtout vers l'orifice de la matrice où se trouve pour la femme le siège du plaisir et d'où émanent les fluides électrochimiques. L'entrée du vagin est défendue par les lèvres; ce sont deux éminences parallèles, arrondies, entre lesquelles s'ouvre le vagin. Juste au-dessus des lèvres, se trouve le mont de Vénus, une éminence arrondie qui se recouvre de poils dès l'âge nubile.

Tout être est doué de propensions sexuelles, mais avant de pouvoir comprendre ses propres fonctions, il sera bon d'apprendre à les connaître, non pas seulement au point de vue anatomique, non seulement quant à leur utilité et leurs fins matérielles, mais aussi quant à leurs influences sur l'organisme humain en général. Nous savons que tout ce qui existe dans ce monde phénoménal existe en vue de fins utiles, mais par suite de malentendus et d'incompréhension, on peut abuser des meilleures choses et leur faire perdre leur raison d'être, et de ce qui était un bienfait ne récolter que le malheur.

MAGNÉTISME ET ÉLECTRISME

La question sexuelle est d'une importance vitale, assurément, et même après avoir traité ce sujet à tous les points de vue possibles, on ne saurait trop en dire. Si nous l'envisageons et l'examinons avec tout le sérieux qui lui est dû, nous devons bientôt admettre que nous sommes en face d'un grand problème qui recèle plus de mystérieuses énigmes que nous ne l'avions prévu, et qu'il y a là des questions à résoudre qui embarrassent également la science, la religion et la sociologie. Ce sujet, qui devrait être le thème de nos plus profondes études, qui peut nous révéler nos relations mutuelles et résoudre en entier le problème de la vie, la plupart des gens ne le négligent pas même, mais tout simplement l'ignorent; et le péché, la maladie, les tribulations, la pauvreté, l'injustice, la guerre et le meurtre et toutes les folies d'un système tel que celui auquel nous sommes enchaînés, doivent forcément s'en suivre. Nous nous vantons volontiers et nous flattons, à un certain point de vue, d'être les auteurs de nos destinées, d'avoir nos succès ou nos déboires entre les mains, de pouvoir modifier nos conditions ou notre sort, d'être maîtres de nous soustraire aux influences de notre entourage. Ces assertions sont justes, mais sur quelles prémisses les fondons-nous ? A quel point les réalisons-nous dans nos vies ? Si nous n'arrivons pas à démontrer l'une de nos affirmations dans et par notre vie, c'est que nos prémisses sont fausses, sont purement théoriques, c'est que nous proclamons des exploits qu'il est au-dessus de nos forces d'accomplir. Nous n'arrivons ainsi qu'à nous leurrer en nous servant de grands mots pour nous hypnotiser et nous autosuggestionner. Nous forçons tout simplement notre imagination à nous endormir, à nous stupéfier et à stimuler nos fonctions spéculatives, au lieu de relever le niveau de nos conditions d'existence et de développer notre instrument, de manière à pouvoir nous en servir pour accomplir des exploits d'ordre supérieur et réaliser des fins plus divines.

Il doit y avoir quelque chose qui pousse les sexes l'un vers l'autre, une force, une puissance d'attraction. On le constate dans les régions inférieures à nous, on le constate dans le domaine des vibrations au-dessus de nous. Déjà comme petit enfant nous avons éprouvé cette étrange influence et, à l'état normal, nous faisons, comme hommes, le plus grand cas des femmes et, comme femmes, nous sommes toujours plus attirées par les hommes. Plus l'opposition des sexes est marquée, plus il y a de désir, de force d'attraction. Le magnétisme est la fusion des émanations et la corrélation des vibrations purement éthériques, ou spirituelles, mais, même porté à son plus haut point chez l'homme ou chez la femme, il n'exercera aucune influence sur l'un ni sur l'autre dans le sens de l'attraction, s'ils sont égaux en tendance électrique, qui est à la fois positive et négative. La vie, en sa manifestation cellulaire, progresse grâce au principe d'action et réaction électrique. Deux corps, chargés d'électrisme à tendance d'action négative, se repoussent, et ainsi font deux corps à réaction positive, tandis que si le positif prédomine en l'un et le négatif en l'autre, ils s'attirent mutuellement. Deux êtres également développés magnétiquement et vivant dans les domaines élevés de l'éther, mais non contrebalancés électriquement, c'est-à-dire tous deux trop positifs ou trop négatifs, se repoussent mutuellement,

s'irritent en présence matérielle l'un de l'autre, et il n'y a que la distance qui puisse remédier à ces déplorables conditions. Dès qu'un espace suffisant les sépare, dès qu'ils ne se rencontrent plus dans l'expansion vibratoire de leurs courants électriques, ils sentent venir à eux le calme des circuits magnétiques et à travers la distance, ils peuvent se communiquer les effluves de leur amour et de leur affection, cet amour étant la vibration magnétique supérieure, et cette affection l'adombration des vibrations magnétiques de l'amour qui devient visible en chacun et s'exprime réciproquement.

Ceci est une question prodigieuse et digne de toute notre attention, car elle nous ouvre un domaine d'études où se révèlent à nos esprits les plus grands mystères de la vie. La nature électrique, qui est purement physique, ne se manifeste pas en amour, mais en sympathie et antipathie ou en affection et passion --- la passion étant l'influence positive ou réactive de l'état électrique, et l'affection, l'influence négative, ou l'état actif. La nature électrique est manifestée en l'un ou l'autre, et si elle est polarisée, il n'y a pas de désir du contact physique. Si les vibrations réfléchies sont opposées, il y a alors désir d'égalisation et la force attractive fait rechercher l'union pour unifier ces deux facteurs vers un but commun. L'homme est négatif-positif et la femme positive-négative, mais si tous deux vibrent également négativement, ils se repoussent l'un l'autre et vice versa. Lorsque la femme exerce son côté négatif et le mêle en proportions égales dans le reflet positif de l'homme, nous disons que deux âmes ont trouvé la paix. Leur sympathie consiste en leur attraction mutuelle, qui est plus ou moins forte suivant qu'ils sont plus ou moins développés magnétiquement, et finalement se confond avec les vibrations de l'amour; autrement leur relation n'est que celle de la nature physique et leur affection tourne en passion.

Il arrive que deux hommes s'aiment, tout comme deux femmes, si l'un est plus fortement masculin, tenant plus du père, l'autre plus féminin, présentant d'une façon plus marquée les traits de la mère. Un homme et une femme peuvent se détester, ou du moins n'être pas attirés l'un vers l'autre, même étant tous deux supérieurement magnétiques, simplement parce qu'ils s'apparaissent l'un à l'autre ou comme trop positifs ou comme trop négatifs. Il est donc de la plus haute importance pour nous de nous étudier nous-même, afin d'apprendre à tirer parti de nos connaissances en matière de puissance d'attraction et de répulsion et de devenir capables de discerner la distance infinie qui sépare la vibration magnétique éthérée de l'électrisme avec ses effets positifs et négatifs sur l'être physique.

ÉGALISATION

Il arrive, suivant les conditions magnétiques à un moment donné, qu'on tombe amoureux à première vue d'une personne dont les vibrations magnétiques s'harmonisent avec les nôtres et pour laquelle nous professons une admiration sans borne. Dans cet état d'extase où nous laissons tomber notre organisme insuffisamment contrôlé, il nous arrive de faire ou de dire des choses dont, après plus ample connaissance et plus intimes relations avec ladite personne, nous aurons à nous repentir. La vie, orientée dans un sens unique, devient un fardeau pour chacun et cette constante monotonie ne peut qu'entraîner la ruine de l'un ou des deux, suivant le degré de similitude électrique. Ils devront soit se travailler tous deux et chercher à se polariser, soit rompre leurs relations sur le plan d'action matériel.

Il est possible à deux êtres électriquement accordés de détruire l'affection entre eux en perdant le contrôle de leurs natures opposées, soit, par trop d'indulgence. De nature, la femme est maternelle, l'amour prédomine en elle, tandis que l'homme est fraternel et simplement s'affectionne grâce à l'amour féminin fusionnant avec son magnétisme; mais il devient passionné dès que son magnétisme est inférieur, est moins évolué que celui de la femme. L'appariement des sexes est un problème extrêmement important et nécessite une entière connaissance du sujet, lorsqu'il s'agit de s'unir en vue de la propagation de l'espèce. Les deux sexes doivent s'attirer et être poussés l'un vers l'autre par un motif sérieux et une force suffisante pour harmoniser leurs différences, pour surmonter tout antagonisme, égaliser leurs fonctions, contrôler dans ses fondements leur propre existence de parents et les maintenir dans les limites voulues de l'intérêt maternel, pour participer à l'acte créateur et procréateur. Comment tout cela

pourrait-il se faire s'ils se repoussaient mutuellement, s'ils étaient indifférents l'un à l'autre ou simplement attirés comme la matière l'est vers la matière, la vie vers la vie, les animaux vers leurs congénères, les mâles vers les mâles et les femelles vers les femelles ?

Ce serait un tort perpétré contre la constitution de la mère, un péché contre l'innocence du pauvre bébé et un crime contre la société que de vouloir une descendance quand les deux parents sont malades ou débiles, ou lorsqu'ils ne sont pas adaptés l'un à l'autre quant au tempérament, car si les deux parents sont décrépits et anormaux, il n'est pas possible qu'ils engendrent une espèce supérieure à eux-mêmes, pas plus que la somme de deux maux ne fera jamais un bien. La femme doit s'épargner cette terrible épreuve, car la préservation de soi-même est la première des lois naturelles, et porter un enfant ne ferait qu'ajouter à ses charges. La première chose à faire est de pourvoir à l'établissement de conditions favorables et un homme qui prend à lui une femme de santé délicate, doit nécessairement se contenter d'une vie continente, il doit se satisfaire de la simple présence de celle à qui il a accordé son affection et ne jamais se permettre d'user d'elle en égoïste. Et de même, la femme doit se contenter de la vie de célibat, lorsqu'avec lui elle a travaillé à la fusion constante de leurs vibrations d'amour, mais s'abstenir de tout ce qui aborde le côté matériel de la chose. Et c'est après des années d'amour conjugal et d'affection mutuelle, qu'il sera possible à ceux qui auront été continents de développer en eux les conditions favorables à des fins nouvelles, et la domination de leurs passions leur conférant la maîtrise de soi-même, la grandeur d'âme et une intelligence supérieure des choses, il seront amplement récompensés de leur patience et les bénédictions pleuvront sur leurs têtes à tous deux. Le fait que l'un soit positif et l'autre négatif, électriquement, les fait s'attirer mutuellement et comme cela incite l'échange de leurs forces en cet embrassement créateur, il en résulte la propagation d'une descendance supérieure, plus évoluée, tandis que s'ils sont pareils de tempérament et de polarité, ils ne s'attireront que partiellement et leur descendance devra souffrir de cette partialité.

DEGRÉS DE L'AMOUR

Le fait de tomber amoureux est ou électrique ou magnétique ou tous les deux. Le mobile de l'amour magnétique est la force invisible en jeu, la force d'attraction d'un point de vue intérieur, où l'extérieur des personnes en cause ne joue qu'un rôle tout à fait secondaire; l'amour électrique, au contraire, est appelé par l'extérieur, et comporte bien un certain fusionnement des natures magnétiques, mais où la polarité physique et électrique joue le rôle important et est à l'ordinaire la première chose en vue, avant qu'on passe peu à peu à l'égalisation magnétique. Le fait de tomber amoureux s'explique parfaitement bien sur cette base, mais non autrement. Deux personnes de sexe opposé se rencontrent n'importe où pour la première fois. Réciproquement ils s'électrisent de la tête aux pieds, de corps et d'âme. Ni l'un ni l'autre n'avait jamais éprouvé rien de pareil auparavant. Leurs deux entités se précipitent et se mêlent comme deux courants de sens contraire, se ravissant l'un l'autre. Ils frémissent, ils s'aiment, ils sont fascinés. S'ils se revoient, chaque revoir les enamore de nouveau, parce qu'ils en sont revivifiés; et un choc électrique, que tous deux ressentent, accompagne tous leurs contacts personnels.

Toute cour d'amour échange le magnétisme masculin et féminin. C'est de là que vient l'amour et c'est ce qui en mesure la grandeur. C'est ce qui incite deux êtres à vivre l'un pour l'autre, pour la jouissance et pour l'échange de leur affection réciproque, et quand ils s'embrassent dans l'acte créateur, leur progéniture jouira d'une vigueur d'autant plus grande qu'ils auront déployé plus de vie, de détachement et d'affection et que chacun des deux acteurs aura apporté sur l'autel de la création plus *d'électrisme* sexuel. Tout homme et toute femme produit plus ou moins de cet électrisme et mieux il est sexué et plus il prend soin de son développement sexuel, mieux il s'entend à régler sa descendance. On peut posséder énormément de ces forces magnétiques et électriques et cependant, ne pas les échanger avec l'autre partie, pour cause de similitude dans le tempérament, et on ne peut laisser briller entière la flamme de son amour qu'à l'aspect du conjoint approprié.

Deux êtres qui se moulent parfaitement l'un sur l'autre, qui sont positif et négatif l'un envers l'autre et fusionnent magnétiquement au même instant, éprouvent ensemble un sentiment de

paix et de bonheur et un certain manque lorsqu'ils sont séparés depuis quelque temps. Il est donc de toute importance que les conditions de l'amour et de la coopération dans les liens du mariage soient opposées physiquement dans les natures électriques et fondues harmonieusement quant au magnétisme. Ce sont là des conditions fondamentales et toute autre considération est secondaire, bien qu'importante aussi, s'il est vrai qu'à aucun moment notre vie ne doit être entachée de flétrissure ni de discorde.

La nature marque deux degrés dans l'amour, bien distincts l'un de l'autre. Le premier degré est faire son choix, le second, faire sa cour. Avant de faire sa cour, il faut avoir grand soin de s'assurer qu'on a trouvé la relation qui nous convient. Considérez quel genre de compagne vous désirez et quels traits vous pensez s'adapter le mieux aux vôtres, et si tel ou tel type approche le plus près de votre modèle... Ne vous y lancez pas comme s'il s'agissait d'une offre au marché à l'encan, car là vous pouvez perdre et gagner suivant les cas, mais en transaction matrimoniale, vous pouvez faire une faute qui vous unit non seulement physiquement et matériellement, mais encore au spirituel et au mental --- ainsi donc attention, ATTENTION ! Ne vous laissez pas tromper par vos instincts inférieurs et pousser, vous et les vôtres, à la ruine, mais restez calme et délibéré et lorsque vous trouvez celle qui en tous points répond à vos vues, tenez-vous-y; soyez considéré et parlez de la chose comme s'il s'agissait de vos transactions de tous les jours; montrez-vous homme pratique et non frivole ou sentimental, et surtout ne faites pas le fou, car il pourrait vous en coûter tout votre bonheur à venir. C'est la raison qui doit vous guider en amour aussi bien qu'en toute autre affaire de la vie, et le seul moment où vous soyez apte à juger sans biaiser, c'est avant de faire votre cour, car Cupidon a toujours été et sera toujours aveugle, vu qu'il ne considère que le moment présent et l'émotion, mais ne se soucie aucunement de ce qui peut s'ensuivre. Rien n'est plus fâcheux pour la raison que l'amour aveugle : ce n'est qu'avant de commencer à aimer que la décision en vaut quelque chose. Ainsi examinez ces choses avant que l'amour ne vous aveugle. La jouissance n'est que trop souvent le but du mariage; elle est prise à tort pour de l'amour et de l'affection, elle est professée comme naturelle par des cerveaux dépravés; et quand la jouissance et la passion sont les mobiles du mariage, en quelques mois, voire en quelques semaines ou quelques jours, l'amour est consumé et l'on commence à réaliser que c'est la faculté innée d'adapter les caractères et l'intelligence à se comprendre mutuellement qui, avec l'attraction magnétique et les électrismes complémentaires, garantissent le bonheur pour toute la durée de la vie.

DIXIÈME LEÇON

LA prédétermination du sexe est la question qui nous intéresse naturellement tous et qui a intéressé les esprits aussi bien autrefois qu'aujourd'hui; cependant malgré tous les progrès des sciences, on n'y a rien découvert qui supporte l'examen. La science là-dessus erre encore dans l'ombre. Le monde, semble-t-il, ne veut pas agréer la simplicité de la nature, car il tend à rendre toutes choses aussi compliquées que possible. Surtout il est impossible aux particuliers de suivre les instructions de la science assez intelligemment pour en démontrer la véracité. Les découvertes les plus récentes à ce sujet sont telles qu'elles nécessitent énormément d'attention et de minutie; et même avec cela on n'aurait chance de réussir qu'une fois sur dix. Le cas analysé, on s'apercevrait que le succès n'est pas dû à la partie scientifique de la méthode employée, mais bien à une source que la science ne considère pas comme étant la seule véritable et infaillible cause. Une méthode, pour être vraiment naturelle, doit non seulement supporter l'examen à tous les points de vue possibles, mais garantir le succès en tous les cas.

Les vrais philosophes sont depuis longtemps fixés sur la prédétermination du sexe, mais si nous en venons à penser au temps présent et aux efforts que l'on fait dans ce sens, nous ne pouvons que conclure que l'humanité est toujours vouée à s'écarter de la nature, plutôt qu'à s'accorder avec elle. Les hommes étudieront la prédétermination du sexe chez le bétail. Ils seront capables d'adopter des moyens presque ou tout à fait infaillibles. Quel intérêt ils prennent à l'amélioration de fleurs, de graines, de pommes de terre ! L'agriculteur tâche de rendre son terrain fertile et choisit les meilleures semences pour s'assurer une récolte abondante. Il est disposé à étudier la nature sous toutes ses faces, pour arriver à retirer 75 hectolitres de blé par hectare, si ce n'est

plus. Il choisira la semence la plus appropriée à son terrain et étudiera quelle culture lui sera la plus rentable, considéré le sol, le climat, le marché. L'éleveur de moutons en perfectionnera la race de manière à produire la meilleure laine. Il sait par expérience qu'il doit éliminer les moins bons éléments, car s'il laisse un « raté » dans le troupeau, son contact affectera plus ou moins les meilleurs individus. L'éleveur de chevaux qui veut avoir des pur sang, prend soin qu'aucun étalon mêlé ne saille ses juments, et il ne garde aucune jument qui n'ait le poids ni les formes voulus pour donner une progéniture parfaite. Il s'en défera, car il sait qu'il en a plus d'avantages qu'à les garder et les laisser se mêler aux meilleurs éléments.

Ces gens qui font de leur mieux pour améliorer les plantes, le bétail, etc., quand vous allez chez eux, vous leur voyez les enfants les plus malades et les plus malvenus qui soient jamais tombés sous vos yeux. Ils vous présentent des enfants « ratés », tandis que leurs bêtes sont de la plus haute lité. Etrange qu'ils donnent tant de soins à leurs troupeaux et négligent autant leur propre progéniture ! Mais ce n'est plus étrange lorsque nous comprenons que l'esprit de l'éleveur, que toute sa pensée est occupée à l'amélioration du bétail et qu'il ne lui reste aucune pensée pour ses affaires de famille, car il néglige son corps et sacrifie sa santé même. Nous croyons avoir le droit d'améliorer des races d'animaux, mais craignons de nous ingérer dans les desseins de la Providence en voulant perfectionner notre propre espèce ! Or, si nous pouvons améliorer le bétail, les légumes, les arbres fruitiers, les fleurs, etc., n'est-il pas évident que nous pourrions appliquer quelques-unes de ces connaissances à l'amélioration de l'espèce humaine ? Bien plus, c'est notre devoir de le faire, et si nous ne le pouvons pas, nous devons nous abstenir absolument de procréer afin que la misère et l'infortune ne nous soient pas en partage.

CAUSE DE LA DÉGÉNÉRESCENCE

L'homme grand et robuste courra toujours après la petite femme malingre, parce qu'il est moralement et mentalement malingre, en réalité un nain et un avorton. Son extérieur n'est là que pour masquer ses véritables desseins, qui sont de prendre avantage sur ceux qu'il pense pouvoir dominer et de les tyranniser. Il a peur de tomber sous son joug s'il en trouve une qui le vaille quant à l'extérieur. S'il avait meilleur jugement, il saurait que cela ne lui fera jamais aucun bien de s'associer avec une personne inapte à propager l'espèce, et elle, elle devrait avoir assez de charité envers elle-même, reconnaître sa condition et ne pas se faire la cause de la perpétuation d'un type inférieur. Si nous sommes malades et faibles, il n'est que naturel que des idées morbides et pas viables se manifesteront à travers ceux auxquels nous donnons naissance. On a toujours compris que les iniquités des pères se marquent sur les enfants jusqu'à la troisième et la quatrième génération (par les mères), la quatrième génération retrouvant exactement le type de la première, ce qui perpétue les conditions d'autrefois, non seulement dans l'actualité mais jusque dans l'avenir. Mais nous, nous devons viser à la plus haute expression possible de la vie. Si nous remarquons une infériorité dans notre production, nous devons être assez charitables pour ne pas nous engager en quoi que ce soit qui puisse nous retomber dessus et tenir ferme aux principes, même au risque de quelques privations; car après tout, le sacrifice fait dans le sens du bien général nous gardant purs et immaculés, se réfléchira sur nous avec toute la plénitude de la gloire. Si nous n'écoutons pas la voix de la Nature, toute action doit réagir sur nous tôt ou tard, et les maux qui nous accablent ne viennent pas des autres, mais bien de nous-mêmes.

Une mère malade peut donner naissance à un enfant sain et vigoureux, si elle concentre son esprit dans ce sens, si les conditions sont rendues favorables par un genre de vie approprié et une méthode rigoureuse réglant la respiration et l'alimentation. Mais du fait même qu'elle est malade pendant la gestation, ses propres souffrances, peines, dépressions, troubles, fournissent des suggestions qui se perpétueront chez l'enfant, quand bien même il pourra ne jamais les montrer. Mais à moins que cet enfant ne conserve l'élan vers un noble idéal, à moins qu'il ne mène une vie parfaite, ces suggestions de la mère qui sommeillent en son sein, sortiront en plein dans la génération suivante. Qu'il est donc nécessaire que nous prenions garde aux idées que nous entretenons, aux actes que nous exécutons, que nous nous en tenions à ce qui est bon, noble, divin, pour ne pas tomber sous le coup des lois naturelles et nous détruire par notre propre iniquité ! Un tort, une fois commis, ne se rectifiera que lorsqu'il sera cent et mille fois contrebalancé par de bonnes actions et lorsqu'il sera complètement oublié, sinon il se répétera et

s'enracinera de plus en plus. Nous ne devons pas oublier que tout dans la nature est vibratoire et que ces vibrations sont maintenues en mouvement suivant le vouloir et qu'elles retournent finalement à la source qui les a émises, que ce soit en bien ou en mal. Il vaut mieux rester stériles ou nous abstenir de reproduire notre espèce que de continuer à perpétuer des souffrances et des maux qui ne retomberont sur nos têtes que pour accroître nos charges. La nature est toujours prête à venir au-devant de notre bonne volonté, mais elle ne le peut faire qu'autant que nous lui en donnons l'opportunité.

Si vous semez dans la neige, vous savez que vous avez gaspillé votre semence et qu'elle périra. Vous savez qu'il faut semer en la bonne saison et que le terrain doit être dûment préparé et entretenu en connaissance de cause. L'homme, de même, doit être « saisonnable » et la femme à la hauteur d'une telle tâche. Toute existence forcée dans la vie n'est que la reproduction des espèces appartenant à un passé désormais inutile et loin d'accroître ou de fortifier l'humanité, elle ne fait que hâter sa destruction. Toute vie forcée dans la manifestation est en opposition avec la Nature, parce qu'elle hâte la croissance d'une certaine espèce qui ne peut manifester sa réelle nature, vu la situation impropre qui lui est assignée de force. S'il lui était permis de suivre son cours naturel, elle ne s'opposerait pas au progrès, mais étant tyrannisée, elle nous devient à charge et ralentit notre marche; et ceci nous le méritons, car nous nous sommes laissé gouverner par les conditions du passé qui se dressent devant nous comme des fantômes des régions inférieures autrefois fortement exprimées et s'exprimant encore fortement aujourd'hui dans nos caractères.

La cause première de toute manifestation est la Pensée, et comme elle est illimitée, il est nécessaire que nous sachions nous en servir et ne pas en abuser, diriger ses vibrations et les harmoniser avec les désirs du cœur, ce qui est déterminant pour nous assurer les meilleurs résultats. Si nous contrôlons nos idées telles que la pensée les a mises en vibrations, nous apprenons bientôt que toutes les opérations de la nature sont extrêmement simples; cela ne demande que de l'attention, une juste direction et de l'application. Nous devrions donner plus d'attention aux leçons de choses que nous avons sous les yeux, puisque la nature reflète en nous le passé, pour apprendre à éviter les erreurs au lieu de les répéter. Nous ne devrions pas oublier qu'en tant qu'êtres individuels nous sommes la culmination du temps et la concentration de l'espace et que comme tels, nous avons tous les déboires du passé et toutes les aspirations de l'avenir polarisés dans le présent; à nous de choisir l'un ou l'autre. Aspirer signifie oublier le passé, ne plus se rappeler les fautes de l'inutilité d'autrefois et marcher de l'avant vers notre but, que nous pouvons atteindre si seulement nous le voulons. Il nous est facile de vouloir ce qui est en nous, dès que nous ne prenons plus garde à cet accusateur toujours prêt à fournir les documents des iniquités de jadis. Nous devons apprendre à lui dire : *Vade retro!* et à contrôler et gouverner nos vibrations de pensée en vue de meilleures fins. C'est ici qu'est le grand secret de la vie, c'est ici que se trouve la solution de nombreuses questions qui ont tourmenté et tourmentent encore philosophes et savants, mais que comprennent facilement les enfants de la Nature, moins affectés par les conditions et les contingences d'un sombre passé.

L'ACTE PROCRÉATEUR

Tout en la nature abonde en expression du sexe; tout, depuis la molécule jusqu'à la cellule, tout est dualistique en soi, qu'il s'agisse de l'air, des eaux, des minéraux ou des plantes. S'il n'en était ainsi, il n'y aurait ni perpétuation, ni croissance, ni progrès possibles. L'expression d'un sexe ou de l'autre, mâle ou femelle, est due à la tendance la plus fortement entretenue au moment de la conception. Nous trouvons les deux sexes présents en toutes choses, bien que nous puissions n'en voir qu'un exprimé au degré où nous sommes aptes à le concevoir.

Ainsi l'homme contient inconsciemment le principe de la femme, tout comme la femme contient celui de l'homme, mais l'une des deux dominantes masque l'autre au monde extérieur. Il n'y a rien dans cet univers, rien de si infiniment petit, qui ne contienne la notion dualistique du sexe individualisé. Il s'en suit que le spermatozoïde renferme lui aussi l'expression sexuelle, tout comme l'ovule entretient la manifestation des deux sexes. Comme la force dominante est celle qui dirige et la seule qui gagne, il est naturel de conclure que dans la prédétermination du sexe

c'est la pensée dûment contrôlée et dirigée qui est le plus grand facteur auquel nous ayons affaire. Mais comme les expressions de la pensée dépendent des conditions et contingences présentes, nous devons en premier lieu rendre ces dernières favorables à nos projets. Il nous faut observer encore quelques points qui nous aideront à établir des conditions telles que tout échec soit absolument exclu.

Puisque la période de maturation de l'œuf dans l'ovaire dure quatre semaines et que l'œuf, une fois mûr, reste dans la matrice de trois à quinze jours, il est évident que la femme doit se préparer à l'acte reproducteur six semaines à l'avance. La période de rétention de l'œuf varie d'une personne à l'autre suivant le climat, les habitudes, l'état de santé, etc.; mais en général, elle a pour la même personne tous les mois la même durée. Pour qu'une femme sache exactement quand elle peut concevoir, il est nécessaire qu'elle détermine exactement cette période : immédiatement après la menstrue examiner soigneusement l'urine et porter sur les organes une mousseline afin de pouvoir constater la sortie de l'œuf qui consiste en un caillot de la grosseur environ d'un petit pois et de texture ferme et élastique. Si deux œufs passent à la fois, cela signifie que la personne est apte à concevoir des jumeaux. Mais il arrive aussi, si la fécondation a lieu à l'époque où l'œuf mûr est sur le point de sortir, que l'œuf en préparation dans l'ovaire force le passage jusqu'à l'orifice de la matrice et soit fécondé aussi; ceci donnera des jumeaux qui seront directement le contraire l'un de l'autre, autant par le caractère que d'apparence extérieure --- Jacob et Esau --- tandis que dans le premier cas ils seront si semblables qu'on aura toutes les peines du monde à les distinguer.

« La bénédiction du père construit la maison des enfants, mais la malédiction de la mère peut la détruire », ne l'oublions pas. Le résultat sera conforme aux idées entretenues par la mère au moment de la conception. Nous avons établi qu'une préparation de six semaines est nécessaire pour placer la conception dans les conditions les plus favorables. Mais l'homme, aussi bien que la femme, doit se soumettre à un régime tel que l'exige la nature. Si la part la plus importante de l'œuvre est aux mains de la femme, parce que c'est elle qui crée la vie, l'homme, lui, transmet la vie, et c'est pourquoi il doit être capable de contrôler ses actes physiques et mentaux au degré même où le résultat doit approcher le souhait.

Nous comprenons maintenant pourquoi autrefois les fiançailles devaient durer un certain temps et que certaines ablutions devinssent un devoir religieux pour les deux parties en cause. Les Livres Sacrés de tous les peuples traitent de ce sujet suffisamment pour pouvoir servir de guide. Il est attendu que l'homme et la femme s'abstiennent pendant six semaines de toute nourriture et boisson stimulante ou excitante; qu'ils s'abstiennent de tout ce qui a pu leur devenir une habitude; qu'ils gouvernent leur appétit, mangent modérément et occupent leur esprit des choses concernant l'objet en vue; que l'homme, principalement, envisage son propre contrôle corporel et s'occupe de l'obtenir, qu'il considère la femme comme un objet précieux confié à sa garde et soit toujours prêt à répondre à ses vœux, tandis que la femme concentre sa pensée sur le sexe prédéterminé, et entretient des idées associées à l'élément mâle, par exemple, si c'est un garçon qui est désiré. Tous deux doivent conserver le désir inébranlable de participer de tout leur être à l'acte procréateur et ne pas perdre de vue que c'est un enfant mâle qu'ils désirent. Cette concentration communique, à l'œuf qui mûrit des suggestions qui préparent son intelligence individuelle à attirer le germe masculin et à le concentrer dans l'énergie auto-créatrice du nucléus.

Cette préparation réclame l'abstinence totale de cohabitation et un régime de céréales, amandes, fruits et légumes, pris en quantités très modérées. Il devient nécessaire que nous nous habituions à quelques régulations qui vont jouer un rôle très important dans notre entreprise.

Il faut comprendre qu'il y a des lois régissant les sexes qui doivent être très rigoureusement observées lorsqu'on veut se livrer aux actes de la reproduction. La création d'une descendance parfaite est le plus bel exploit de la vie, elle est plus que n'importe quel autre sujet digne de pensée et d'étude attentive. Donner par hasard l'existence à une vie, sans préméditation ni considération de notre responsabilité envers elle, est un crime qui ne se dressera pas seulement devant notre conscience, mais continuera à se refléter et à réagir sur nous dans l'avenir, l'action

d'aujourd'hui devenant le fondement de l'action de demain. Ce doit être notre but, et c'est un devoir solennel que nous nous devons à nous-mêmes et aux autres, de douer nos enfants des plus grands talents et de la plus robuste santé possibles. A cette fin, nous devons étudier nos propres conditions et, à moins que nous ne soyons relativement en bonne santé et pleins d'aspiration pour les choses supérieures, prêts à sacrifier nos restes de superstitions amoncelées, nous devons revenir sur nos pas et être au moins assez charitables envers le monde qui nous entoure, si nous n'arrivons pas à nous prendre nous-même au sérieux. Cette responsabilité est trop grande pour pouvoir être prise à la légère. Ne mettez pas au monde une vie portant dès l'origine la malédiction de tares constitutionnelles ou d'infirmités qui rendront sa lutte pour l'existence nécessairement très dure au meilleur cas, une longue traînée de misères pour elle-même et un fardeau pour les autres. Les animaux sont en général sains, parce qu'ils ignorent la manière de se détruire eux-mêmes par pure folie.

Nous devons rappeler que l'accouplement doit toujours avoir lieu au matin, après un bon repos nocturne, un lavage à l'éponge, friction de la peau et manipulation; le tout précédé, la veille au soir, d'un lavement interne complet de 3 à 4 litres d'eau chaude, afin d'arriver à écarter toute espèce de passion en accomplissant l'acte. Une ablution provoque l'activité cutanée, renforce la respiration et vivifie le système nerveux, ce qui excitera le magnétisme sexuel, qui est de la plus haute importance pour la dotation d'une descendance parfaite. Comme c'est alors qu'on a le plus de maîtrise sur ses fonctions organiques, il ne sera pas difficile à l'homme de contrôler sa nature après l'embrassement, de manière que tous deux atteignent en même temps le paroxysme avec un vigoureux orgasme.

PRÉDÉTERMINATION DU SEXE

Il n'est pas nécessaire que la femme retarde l'acte jusque peu avant la sortie de l'ovule, bien que chez certaines femmes, surtout chez celles à qui manque le pouvoir de concentration, il soit préférable qu'elles attendent quelques jours après la fin de la menstrue avant de rechercher l'accouplement devant prédéterminer le sexe mâle. Vous comprenez que dans ce cas la femme doit être positive de nature et avoir l'esprit concentré sur l'objet en considération qui nécessite de sa part libre participation à l'acte, et elle doit réveiller ses vibrations d'amour vers ce but, aussi promptement que les considérations de ses devoirs maternels. L'expression physique de l'amour doit être aussi forte que la tension mentale vers la prédétermination du sexe et il faut qu'elle participe à l'acte avec plus de force que l'homme, qui, lui doit rester plutôt négatif et dominer ses passions autant que sa force de volonté le peut faire, si c'est un enfant mâle qui est désiré.

Il faut que l'acte soit prolongé, si l'enfant doit être doté de conditions parfaites, car c'est le flux parfait du magnétisme qui est l'un des plus grands facteurs dans la reproduction et qui est le propulseur des caractères les plus utiles à la vie consciente.

Durant l'acte, la femme entretient la pensée de la prédétermination du sexe qui, en vertu de la transmission de pensée, prépare l'ovule en y établissant l'intelligence nécessaire à l'individualisation du sexe. Le sperme, qui contient des spermatozoïdes de nature mâle et femelle, lorsqu'il rencontre sa destinée, doit en déterminer l'objet. Ce n'est pas le nombre des germes mâles ou femelles qui décide du sexe, mais c'est la tendance attractive et la sympathie de l'intelligence individuelle, contrôlées par la pensée, qui déterminent lesquels des germes sont influencés pour la centralisation.

Chez une personne non dominée, immédiatement après la fécondation commence la lutte pour la suprématie entre les germes des deux sexes qui s'efforcent chacun d'atteindre le centre de l'ovule. Si un des germes mâles y arrive le premier, tous les autres germes mâles se solidarisent avec lui pour le sacrifice des germes femelles qui perdent leur individualité et entité et sont résorbés dans la tendance mâle comme le principe sous-jacent, non exprimé dans la forme, mais soutenant la formation de l'autre, aidant à sa croissance et à sa création.

S'il y a préméditation, prédétermination du sexe mâle, et si c'est la pensée qui dirige les germes, les germes mâles sont attirés par les vibrations de pensée au point central de l'œuf et y assurent

leur position, toute vibration étrangère de distraction ou de lutte pour la suprématie étant soigneusement écartée. Le sperme, étant contrôlé par l'homme devient moins agité et plus intelligent, et lorsqu'il est déposé, il suit les ondes de pensée de la femme, contrôlées elles aussi, qui dirigent en vertu de l'attraction positive les germes mâles vers leurs destinées respectives, tandis que les germes femelles forment l'élément de sustentation, ou le corps matériel.

Chaque spermatozoïde renfermant ou représentant les principaux traits expressifs particuliers à son genre individuel, ils doivent être sélectionnés par l'état d'esprit de la mère, pensée à laquelle répond le germe dont l'expression est la plus conforme à l'idée préconçue. C'est ainsi la pensée de la mère qui dirige et décide du sexe par le pouvoir de la concentration de pensée dans des conditions préalablement établies et acceptées, tandis que le père ne fait que soutenir ses désirs et ses plans en accordant sa pensée en vue du but commun. Quand le paroxysme est atteint et l'orgasme près de se produire, il est bon que la femme regarde carrément l'homme dans les yeux et voie, pour la communiquer à l'enfant, l'expression de ce qu'elle considère comme viril, et le dote des caractères correspondant à son idéal.

Si c'est une fille que l'on désire, l'on doit, quant à cette transmission de pensées, appliquer la même règle, à cette seule différence près : dans la majorité des cas, où le contrôle de soi-même est insuffisant, il sera bon de s'accoupler et d'accomplir l'acte juste après que la menstrue a cessé et pas plus tard que six jours après. La femme doit se contrôler pendant l'acte et s'y faire aussi négative que possible, en restant l'esprit concentré sur le résultat et consciente du résultat et, par conséquent, moins démonstrative dans sa participation; tandis que l'homme y devient positif et donne expression à la jouissance réciproque et au plaisir, pendant toute la durée de l'acte. Lorsque arrive le paroxysme, la femme ne doit pas regarder dans les yeux de l'homme, mais regarder une statue ou une peinture placée de telle façon qu'elle puisse la voir et l'admirer au moment où commence l'orgasme, une image de femme qui a son approbation et correspond à son idéal de femme parfaite, l'image d'un être parfait de symétrie et d'expression du visage et qui réponde au but sans pouvoir susciter l'ombre d'un regret de la part de la mère, ni de la fille.

Nous devons encore rappeler que la cohabitation, la copulation et le contact physique doivent être interrompus après fécondation, mais que faire la cour n'est pas défendu si la femme en a le désir.

ÉDUCATION PRÉ-NATALE

Pour douer l'enfant de haute puissance mentale et de facultés spéciales, comme musique, beaux-arts, poésie, mathématiques, inventions, etc., les pensées doivent être concentrées sur le ou les sujets en question et durant l'embrassement les deux parents doivent en parler à cœur ouvert. Il reste maintenant à la femme à élaborer ces sujets particuliers et à pourvoir au développement de la vie cérébrale de l'enfant, en menant une vie très simple pendant les trois premiers mois de la gestation, en se sustentant principalement de diverses préparations de froment et en s'en tenant à un régime exclusif de fruits et ne buvant pour ainsi dire pas d'eau. Toutes les facultés qu'elle désire faire croître, c'est en son pouvoir de le faire, en choisissant sa nourriture et la compagnie de personnes possédant les connaissances et l'intelligence des choses qu'elle apprécie le plus. Elle doit éviter toute conversation d'un genre peu relevé et visiter gens et lieux qui peuvent l'intéresser et ceux-là seulement qui l'aideront à trier les meilleures pensées qu'elle veut incorporer.

Durant la deuxième période de trois mois, du quatrième au sixième inclusivement, elle doit ajouter à son régime des mets contenant du seigle, mais peu à la fois, et prendre des fruits sucrés, ce qui lui facilitera l'élimination et l'aidera à faire croître les caractères intellectuels et physiques.

Pendant les trois derniers mois, elle s'accordera des aliments d'une consistance plus oléagineuse, ajoutant un peu d'orge, de maïs et d'avoine à son blé. Elle fera libre usage de légumes dépuratifs et cultivera avec soin sa respiration rythmique et fera ses exercices pour s'assurer une bonne circulation du sang, et elle veillera à la pureté de son sang. Elle pourra se livrer à quelque travail

et à une gymnastique légère, sans jamais laisser aucune vibration étrangère ni aucune influence négative agir sur elle. Eviter l'équitation, mais faire des promenades à pied et des ascensions faciles, éviter de se baisser comme de s'allonger trop. Ensuite d'un tel régime, l'enfant sera fort et sain, ne causant aucun souci à ses parents, mais faisant croître entre l'un et l'autre la tendresse et excluant toute idée de maladies aux-quelles sont voués de moins fortunés que lui.

Si l'on fait libre usage d'infusions de tilleul et de sureau pendant les dix jours qui précèdent la délivrance, le travail de l'accouchement deviendra un plaisir et le cordon ombilical se scindera de lui-même partiellement à 6 à 9 centimètres du nombril, en sorte que la moindre aide matérielle suffira pour accomplir la délivrance, sans qu'on coure le risque de causer un choc au délicat système nerveux, en coupant le cordon au mauvais endroit, ce qui n'est que trop souvent cause de déséquilibre mental, idiotie ou insanité pour toute la vie.

SOINS AU NOUVEAU-NÉ

Nous devons rappeler en outre que le prépuce du petit garçon doit être retiré en arrière dès la naissance, et de même tous les jours vingt-sept jours durant, quand on baigne l'enfant, ce qui permettra d'éviter la circoncision ainsi qu'un grand nombre de difficultés et troubles organiques dus au manque de soins et d'attentions envers un organe duquel dépend la perpétuation et la procréation de la vie. Cela sauvera l'enfant d'influences déplorables sous lesquelles il pourrait être entraîné dans le monde et le mettra en état de résister à n'importe quelle tentation, parce qu'il n'en aura pas le désir, étant capable de concentrer sa pensée et de contrôler son activité organique.

Quant à la petite fille, elle a besoin qu'on s'occupe d'elle en lui massant les aines tous les jours à l'heure du bain, des deux côtés, de l'anus jusqu'à la hanche, en appuyant très légèrement. Cela provoquera chez elle l'activité génératrice en sorte qu'elle n'aura à craindre aucune difficulté à l'époque de la puberté et sera sauvée de tant de troubles déplaisants auxquels est sujette la femme d'aujourd'hui.

Après la naissance d'un enfant, il ne doit pas y avoir cohabitation pendant au moins trois mois, car il faut de quatre-vingt-un à cent huit jours au vagin pour revenir à son calibre normal, et qui diminuera même considérablement si on le laisse quatre mois en repos. Ceci est d'importance vitale pour les deux conjoints, car le vagin se distendrait et ne retrouverait jamais son calibre normal s'il était procédé à la copulation avant le temps prescrit, tandis qu'obtempérer à ces instructions facilitera le plaisir et l'échange de magnétisme sexuel et sera particulièrement avantageux dans les cas où le vagin était par nature trop large pour l'organe mâle.

Afin d'avoir pour l'enfant une nourriture bonne et abondante, mangez les meilleures préparations de froment procurables et prenez une tasse de blé complet trempé pendant la nuit, et puis bouilli quatre à sept heures sur petit feu; prenez aussi, un peu chaque jour, des petits bâtons au blé complet cuits au soleil, beaucoup de fruits frais, très peu de légumes. Prenez infusions d'orge et soupes d'orge, évitez tous pains et toutes pâtes fermentés, sucreries et gâteaux. Prenez à l'occasion du jus de raisin et des pruneaux.

ONZIÈME LEÇON

N'EST-IL pas étrange que tant de gens mariés, et bien mariés à tous égards, après quelques mois d'une existence bénie, après un court temps de bonheur dans l'étreinte conjugale et l'affection mutuelle, tombent en proie à la discorde ? Vous avez sans doute remarqué que le mari, autrefois si attentif envers sa fiancée, si anxieux des heures bénies de l'amour, si empressé à ramasser l'épingle à chapeau tombée au bord du ruisseau dans l'ombre de la nuit, lorsqu'à l'abri des indiscrets ils pouvaient librement se parler amour et s'en aller côte à côte, heureux comme deux petits enfants... maintenant qu'ils sont l'un à l'autre, il est trop fatigué même pour répondre au coup de sonnette de la jadis bien-aimée, revenant à la maison chargée de paquets de friandises à préparer pour son estomac surmené ! N'est-il pas étrange que la plus haute idée

qu'elle se faisait jadis de lui, qui était à ses yeux le meilleur des hommes et une exception entre tous, si doux, si aimant, si charmant, si correct, si héroïque (combien de fois l'a-t-il soulevée dans ses bras !) que cette idée choie maintenant aux plus bas-fonds du mépris, du dégoût et de la haine ? Ceci n'est que trop souvent l'expérience que font les jeunes mariés. Mais pourquoi donc ? Doit-on l'en blâmer, lui ? Est-ce sa faute, à elle ?

Nous savons tous par expérience que toute question, peu importe laquelle, a toujours deux faces et que, pour être juste et nous faire un jugement correct, nous ne devons pas nous hâter de conclure ni être partial, car cela nous empêcherait à jamais de connaître la cause réelle de ces maux avec lesquels l'humanité semble lutter en vain et, malgré tous ses essais, ne trouve aucune solution à ces problèmes, qui sont de la plus haute importance pour notre race en général et la génération à venir, car les générations à venir ne peuvent être que la prolongation de l'espèce que nous représentons aujourd'hui. A nous de trouver la véritable cause de tous ces maux. Pour sûr, nous admettons tous que « c'est l'ignorance qui gît au fond de tout mal et que le mal est simplement le résultat de l'ignorance ». Ceci est bel et bon et une splendide maxime qui en dit long, mais qui n'indique pas la porte de sortie de l'ignorance et ne révèle pas à quel point vous et moi nous pourrions savoir qu'un tel ou une telle est représentatif de l'ignorance. Tant que je me trouve moi-même dans un monde de choses qui sont des formes --- et toute vie est forme --- je dois nécessairement me familiariser avec ce qui prend forme pour le mal. Pour abréger une longue histoire, nous pourrions dire que c'est la faute de la femme et, d'autre part, que c'est la faute de l'homme, lorsqu'il y a désaccord au ménage. Mais qu'en aurions-nous de plus ? Personne n'y gagnerait rien. Ni lui ni elle ne s'en trouve avantage, à savoir comment agir autrement, car la seule façon de quitter le péché, c'est de le reconnaître, d'aller et de ne plus pécher, c'est d'agir autrement. Si c'est la rémission des péchés que nous espérons, tout comme le rachat de la maladie et du malheur envers les royaumes de paix et de bonheur, alors notre volonté doit exprimer nos vœux, notre volonté qui dirige nos actes selon nos désirs et d'accord avec eux.

La vie de famille a ses lois à elle, ce qui en fait une science, tout aussi bien que n'importe quelle autre science, et pour les dominer nous devons nous familiariser avec elles. Si je ne connais pas la nature de certains corps chimiques, ni leurs effets dans certaines conditions, je peux, en les manipulant, faire des expériences fort dangereuses; mais, après tout, elles ne m'apprennent pas comment je dois manipuler ces corps pour ne pas courir de risques. Si vous manipulez du phosphore, dès qu'il sera sec, il s'enflammera et vous vous brûlerez les doigts que vous ayez à en souffrir toute votre vie. Vous avez appris que manipuler du phosphore est dangereux. Cependant, ce n'est pas dangereux, si vous avez appris qu'en le manipulant sous l'eau vous pouvez en faire ce que vous voulez sans courir aucun risque. Vous pouvez le tremper dans de l'huile bouillante, vous pouvez le faire cuire, il ne s'enflammera pas, il ne vous blessera pas, et vous pouvez le manipuler en toute sécurité, comme s'il ne s'agissait que d'eau claire. Vous savez que vous pouvez prendre une dose d'arsenic et cependant ne pas mourir empoisonné, tant que vous gardez de la glace sur la tête et les jambes en mouvement. Si un serpent venimeux vous a mordu, quand bien même vous avez immédiatement ouvert la blessure et extrait le poison en suçant, si c'est trop tard pour l'extraire tout et s'il commence à se répandre dans l'organisme, et vous vous sentez envahi par le sommeil, prêt à vous évanouir et vous endormir à jamais, vous savez que si vous prenez du cognac, contenant une cuiller à bouche de sel par litre et le frottez sur la morsure et sur le sommet de votre tête, et en même temps buvez de cette liqueur, deux cuillers à bouche, si vous respirez bien et faites un gros ouvrage, comme de scier ou de fendre du bois, pendant vingt-quatre heures, tout danger sera passé. Mais même au cas où vous n'auriez pas de cognac, si vous restez simplement occupé à travailler sans cesse du matin au soir, et ne vous permettez aucun repos ni de vous asseoir, mais travaillez, travaillez sans répit, en ne pensant qu'à votre travail et élevant vos idées vers ce qui est noble et spirituel, vous verrez qu'au bout de trente-six heures vous vous portez mieux que jamais. L'activité est la plus importante des choses, ne l'abandonnez jamais. Soyez heureux et vivez dans la joie, et vous vaincrez tous les dangers. Mais il y a un point à connaître --- comment affronter le danger, comment le combattre, comment l'éviter ? Cette dernière question est plus importante que les deux autres, car si nous ne risquons jamais d'être mordu, nous ne serons jamais forcé d'employer telle dose d'énergie ni de nous imposer tel sacrifice pour atteindre les conditions qui nous paraissent les

meilleures. La Nature ne demande aucun sacrifice de la part de ceux qui vivent d'accord avec sa loi. Ceux seulement qui se mettent sans cesse en désaccord avec elle, visant des buts égoïstes, ignorants et barbares, ceux-ci doivent payer tribut s'ils désirent être reconnus par la Nature comme étant au centre du Tout complexe, ou bien périr dans leurs péchés afin que la Nature soit justifiée et puisse s'ajuster.

Obéissance à la loi qui gouverne les relations sexuelles de l'espèce, c'est ce qui fait les familles heureuses; violer cette loi signifie souffrir d'indicibles misères. Il y a bonheur en toutes choses, aussi vrai que le soleil luit vingt-quatre heures par jour, bien qu'il nous semble qu'il fasse nuit.

Ignorance et non mauvaise intention, voilà vraiment la cause de toute discorde matrimoniale. Car si l'homme en avait su davantage, s'il avait été mieux informé, il aurait connu la nature de la femme et, sûrement, il ne lui aurait fait aucun mal, à moins d'être une brute de la plus vile espèce. Et si la femme connaissait seulement le point faible de toute cette galanterie qu'elle voit en lui, tout en le gardant comme un idéal dans son imagination, si seulement elle savait que c'est une grande science qu'il faut apprendre, que de faire les hommes se rester fidèles à eux-mêmes, s'ils ne le sont de nature, à quel point cela dépend de sa conduite, à elle, de son caractère, le jour où sonnent les cloches des épousailles, si seulement elle savait, et savait se servir de ce qu'elle sait, elle s'épargnerait nombre de misères à elle-même, et le garderait lui dans le chemin de la vertu. Alors ce serait désormais inutile de chercher un remède pour recoller leurs cœurs brisés.

A moins que tous deux ne s'avouent mutuellement leurs fautes, à moins que tous deux ne soient en état de les reconnaître, à moins que tous deux ne s'en repentent du fond du cœur et recommencent à s'aimer, il n'y a pas d'autre remède que de rester séparés. Une maison divisée contre elle-même ne peut pas tenir. Bien qu'apparemment cachées aux yeux de la société et même de leur propre famille, leurs vibrations mentales perceront à jour; quelque ingénieusement camouflées et rendues invisibles au monde extérieur, leurs vies se révéleront ainsi que les effets produits sur ceux qui sont associés à leur existence. Qu'ils sont malheureux ! Qu'en vain elle essaie de surmonter ces conditions ! Comme il tente d'oublier tout cela en se cherchant d'autres relations et amitiés ! Et alors, combien le démon de la jalousie va-t-il pénétrer dans leurs cœurs jadis aimants ! Quel terrible état de choses ! « Tel que l'homme pense en son cœur, tel est-il, tel se montre-t-il. » Ceci devient de plus en plus vrai quand nous regardons la société et y trouvons simplement magnifiées les querelles de famille. Nous récoltons ce que nous avons semé. Nous sentons cette jalousie nous envahir. Nous voyons les pensées indésirables du père transmis à la mère et révélés à l'enfant, et ainsi les péchés des pères répercutés sur les enfants jusqu'à la quatrième génération.

La société, en ensemble, ne nous montre que la condition de la vie individuelle et familiale. En lutte et crainte continuelles l'une de l'autre, elles continuent à végéter et à se débattre à la vaine recherche d'un bonheur et d'un bien-être qui ne peuvent arriver tant que la question individuelle n'est pas résolue. Le bonheur domestique nécessite la connaissance des lois qui le régissent. L'humanité persiste à ramper dans les ténèbres en ce qui concerne le choix correct d'un conjoint, la propagation de l'espèce et la justesse des relations conjugales. On s'efforce d'étudier tout au monde sauf ceci. On aurait mieux fait d'orienter ses études vers le foyer domestique, de s'occuper des problèmes concernant la vie quotidienne au lieu de partir à la dérive dans des domaines qui n'existent pas plus loin qu'au sommet du crâne et de s'exalter en envolées fantaisistes par delà les cieux ! Si l'on employait la même énergie à étudier les choses qui ont une existence réelle, l'idéal ferait maintenant partie du domaine pratique.

IGNORANCE ET ABUS

De fait, il est étrange que la science de la famille soit la plus négligée de toutes les sciences, quand elle en est la plus importante, et la seule science véritablement utile à notre vie et digne de considération sur le plan d'activité où nous nous trouvons. Mais, après tout, ce n'est plus étrange quand nous songeons que les hommes rampent encore dans les ténèbres à chercher Dieu en des domaines impensables, qu'ils tentent toujours de masquer leur méchanceté et leurs faiblesses devant le trône de Dieu, qui les voit en toute leur nudité, même lorsqu'ils cherchent à

cachez leur honte, ce qu'ils font à cause de la corruption de leurs corps; mais ils seront jugés selon leurs œuvres et non selon leurs paroles !

C'est avec l'amour et l'affection que va l'emploi des organes sexuels dans le but de créer, et avec l'affection le désir de continuer l'échange du magnétisme sexuel dans l'étreinte conjugale, ce qui agit autant sur la prolongation de la vie et le maintien de la santé que sur la création d'une descendance parfaite. Connaître l'emploi correct des fonctions génitales et ses époques naturelles ne satisfait pas seulement les désirs de l'un, mais des deux partis en présence et, sous ces conditions, est aussi profitable que l'est la nourriture pour entretenir la création du sang. Être informé sur ce point est de la plus haute et vitale importance. L'ignorance et l'usage inconsidéré des organes sont des crimes plus grands que la glotonnerie et l'ivrognerie, car ils attentent aux fondements mêmes de la race.

Comme nous l'avons établi ci-dessus, ce n'est pas exclusivement la faute de l'homme, et l'on ne saurait en blâmer la femme, non plus; mais pour éviter tout écueil en ces matières, il nous faut examiner de plus près quelles sont les fautes généralement commises. Nous excuserons l'homme présentement, parce qu'il ne sait rien de mieux que de donner prise à la passion, mais nous prétendons que la femme a des pouvoirs à sa disposition, moyennant lesquels elle peut anéantir toute tentative faite contre elle, dès le jour même du mariage, et que, même s'il a été relâché dans sa jeunesse, elle est en état de le guérir soit de ses mauvaises habitudes, soit de son ignorance. S'il ne se montrait pas raisonnable, il aurait à faire preuve de son caractère réel, ce qu'il peut aussi bien faire à la première occasion que plus tard, alors que les choses se seront inutilement compliquées. Cependant, si l'amour est au fond de leur désir de coopération, il se soumettra volontiers aux désirs de son épouse. La coutume usuelle est de laisser la femme ignorer tout des expériences sur la nature de l'homme qui l'attendent la nuit de ses noces, et là où quelque information est donnée, elle est en général si vague et si déraisonnable qu'elle reste tout à fait inadéquate au cas et fait plus de mal que de bien, puisqu'elle provient d'une personne elle-même ignorante.

On suppose en général que l'épouse doit être instruite par son mari. Songez-y ! Que l'homme décide pour elle quant aux sentiments qu'elle peut avoir et qu'il la force de se soumettre à ses désirs ! Que sait-il, et comment le saurait-il, de la régulation de ses fonctions physiologiques à elle ? C'est une coutume quasi universelle que l'époux commette un crime sur la personne de son épouse dans l'espace de quelques heures après la cérémonie nuptiale. Et qu'est-ce d'autre qu'un crime, lorsque, sans aucune préparation, il la force de se soumettre à ses désirs et de devenir pour lui un simple instrument de jouissance ?... L'homme doit réaliser que la personne de la femme lui appartient à elle jusqu'à ce qu'elle se livre volontairement et inconditionnellement, tandis qu'en tout autre cas la copulation est un crime impardonnable. Bien des jeunes femmes sont, en se mariant, ruinées sexuellement par la luxure de leurs maris. Il n'est pas rare qu'un homme se livre à cet acte plusieurs fois pendant cette seule nuit et plusieurs nuits consécutives. Ceci ne peut qu'amener un sentiment de dégoût dans l'esprit de l'épouse et cela peut renverser ses conditions magnétiques et commuter les courants de l'électrisme, amenant un état auquel il sera difficile de remédier, jusqu'à ce qu'elle en trouve un autre qui s'accorde avec sa nature et ramène ses vibrations à leur état normal, après quoi elle sera de nouveau capable d'accorder son affection en la chose.

Ce n'est presque jamais le cas que la femme jouisse un tant soit peu de l'étreinte au début de sa vie conjugale, avant qu'elle se soit suffisamment familiarisée avec l'homme et se soit habituée à vivre avec lui. Ce n'est pas avant d'être, suffisamment familiarisés l'un avec l'autre ni avant que la femme ne désire ou ne réponde à la cour que lui fait l'homme, qu'il est bon de resserrer les relations et de s'adonner à l'étreinte. Le jour du mariage doit rester sacré et fêté en souvenir. L'homme doit considérer que la femme, même une fois mère, n'est pas toujours en état de répondre à l'expression de ses désirs, mais seulement à certains intervalles de temps. En ce qui concerne l'expression de l'amour, elle répondra si on l'approche proprement et graduellement, et si elle ne répond pas dans la demi-heure aux avances à l'accouplement, l'homme doit se rappeler qu'elle n'est pas dans une condition favorable et être assez sage pour se contenir. S'il s'impose à elle, il ne fait pas que nuire à sa santé, mais il ne peut pas retirer la satisfaction qu'il cherche.

Pour jouir d'un acte de cette nature, il faut la participation des deux soutenue par leur mutuel consentement.

L'ÉCHANGE DU MAGNÉTISME SEXUEL

La femme doit apprendre graduellement les desseins de l'homme et lorsqu'un sujet de cette nature sera mis graduellement sur le tapis, elle restera en état de répondre à l'action, même dans un âge avancé, et avec autant de ferveur qu'au temps de sa jeunesse. L'on doit toujours se rappeler que lorsque la femme exprime de l'affection et le désir de reposer dans les bras de son élu, de le caresser et choyer, elle ne désire pas nécessairement le contact sexuel. Le contact de visage à visage, de cœur à cœur ou de plexus solaire à plexus solaire adoucira leur esprit et l'élèvera vers les règnes d'affinité consciente. Lorsque proprement fait et avec des pensées pures, le magnétisme sexuel s'échangera et l'on éprouvera des tressaillements ressemblant énormément à ceux du contact sexuel. Ce contact d'amour rafraîchira la nature physique et aura bien plus de valeur pour la santé générale que la méthode anormale du jeu des passions. Les hommes se trompent grandement lorsqu'ils croient que les femmes cherchent le contact sexuel quand elles manifestent un grand désir de caresses. Elles peuvent, à des périodes régulières, se permettre, si les conditions sont favorables, de s'adonner au contact sexuel, mais même en ce cas, ce peut être simplement pour exprimer leur affection. Le contact sexuel sans courtoisies et caresses préalables tourne en dégoût à la fin de l'acte et est désastreux pour leur congénialité à tous deux, car aucun échange de magnétisme sexuel n'a lieu.

Il a été arrangé par la nature que la jouissance la plus hautement extatique de la vie se trouve en sa reproduction. Tel étant le cas, il reste à l'homme à étudier la question de la reproduction et de l'accouplement, afin de garantir à l'acte la plus grande somme de jouissance possible. Un tel acte, sous le contrôle parfait de l'esprit et la pensée consciemment orientée vers l'objet en vue, un tel acte est d'importance vitale pour la production d'enfants beaux et sains. L'homme et la femme doivent être mutuellement adaptés et de magnétisme sexuel opposé, en vue d'assurer les meilleurs résultats et la plus haute satisfaction.

Rappelons encore que si l'on veut procéder au contact génital, de même qu'en tout autre cas où il y a consentement réciproque, que les deux personnes doivent y venir avec le plus vif avant-goût du plaisir et avec le désir de conférer le plaisir. Mais on doit absolument s'abstenir d'un tel acte si le désir en est absent d'une part ou de l'autre. Beaucoup de femmes se soumettent simplement à leurs maris, même lorsqu'elles éprouvent le désir du contact et s'annulent, pour ainsi dire, de crainte qu'ils ne les croient sensuelles ou impures, et par là non seulement se font du mal quant au système nerveux, mais encore laissent leurs maris dans un état d'esprit de mécontentement qui seulement trop souvent les entraîne vers des lieux malfamés ou les incite à chercher la compagnie d'autres femmes. L'embrassement sexuel est une caresse des corps et si l'on n'en jouit pas, c'est que la loi naturelle a quelque part été violée. En règle générale, l'homme désire procurer du plaisir à la femme et s'il n'y réussit pas chez lui, il s'en va ailleurs. Si les femmes se livraient sagement à la jouissance sexuelle, les cas d'infidélité masculine seraient extrêmement rares, et si les hommes voulaient seulement apprendre à respecter leurs femmes, tenir compte des conditions où elles se trouvent et apprendre à dominer leurs passions, ils seraient amplement gratifiés pour leur patience et leur persévérance.

Il faut pour qu'un accouplement soit parfait que le magnétisme et la force vitale y jouent un grand rôle; autrement, l'acte ne doit jamais s'accomplir si l'une des personnes est fatiguée, triste ou angoissée. Aussi est-ce au matin, après une bonne nuit de repos, que le moment est le plus favorable. La jouissance de l'étreinte sexuelle gît dans l'échange magnétique entre l'homme et la femme. Pour engendrer ce magnétisme en vue du bien et s'en assurer la parfaite jouissance, l'acte doit être prolongé pendant plusieurs heures, en suivant des règles qu'il faut apprendre et acquérir par la patience et l'observation réfléchie. Il est vrai que la majorité des hommes est incapable de prolonger l'acte suffisamment, mais en s'y essayant avec persévérance, on arrivera à se rendre maître de la chose et les résultats en seront merveilleux.

LES NOCES MAGNÉTIQUES

Lorsque les époux auront acquis assez d'expérience pour parvenir à faire durer l'acte plusieurs heures, ils découvriront qu'ils se sont donné parfaite satisfaction et qu'il n'y a nulle nécessité de terminer l'acte par un orgasme. Il sera, bien sûr, impossible de s'assurer du premier coup tout le bien de cette méthode, mais la pratique répétée en augmentera la jouissance jusqu'à ce que l'acte soit entièrement sous le contrôle de la volonté. Ceci obtenu, l'on est prêt à copuler correctement et à se procurer la plus haute jouissance dont un être humain est capable. Qu'y a-t-il dans la méthode ordinaire, qui en général prend moins de cinq minutes et ne consiste qu'en un orgasme prématuré, en comparaison de la jouissance continue d'une ou de plusieurs heures ? Très peu de gens semblent comprendre les bienfaits de l'échange du magnétisme sexuel et du prolongement de l'acte copulatif.

Le fluide générateur, ou sperme, est le principe qui donne la vie, et l'homme a grand avantage à le garder, car sa résorption fortifie ses énergies vitales, qui sont alors employées à la formation du cerveau et du système nerveux en général, ce qui par contrecoup réveille l'activité des organes corporels. Retirer l'organe viril au moment où commence l'orgasme est mauvais pour l'homme et doit être évité. Le fait de retirer à ce moment renverse le flux magnétique et contre-carre les bienfaits de l'échange. Chacun des époux doit tenir l'autre au courant de son état et lorsque approche le paroxysme --- ceci est spécialement important pour l'homme --- tout mouvement doit cesser.

Pour engendrer de bons courants magnétiques, il est nécessaire que l'un des époux soit sexuellement positif, l'autre négatif. On atteint l'état positif en étant démonstratif et en réveillant les sensations sur toute leur ampleur, tandis que l'état négatif consiste à être passif, à rester parfaitement calme et compassé durant tout l'acte. Lorsque tous deux sont positifs, il y a grand gaspillage de magnétisme, ce qui éventuellement peut être débilitant; mais si l'un des deux reste passif, il y a gain du fait qu'il absorbe le magnétisme dégagé par l'autre. Il est naturel à la femme d'être positive pendant dix à quinze jours chaque mois. Cet état commence en général vers le septième jour après la menstrue. Durant la semaine qui suit la menstrue, elle est en général négative. Ces conditions doivent être soigneusement observées et l'étreinte réglée d'après.

Si l'on veut un coït féminin-positif, la femme dépensera son magnétisme en puissantes expressions émotives et l'homme, en restant passif, l'absorbera, tandis que dans le coït masculin-positif, c'est le contraire qui a lieu. Il y a un grand bien à retirer du coït magnétique et spécialement pour l'homme restant négatif pendant que lui est transmis le magnétisme féminin, et qui en est extrêmement fortifié s'il ne dépense pas son fluide vital. Lorsque la femme est négative, le magnétisme masculin se déverse dans le corps de la femme qui en éprouve un grand bien et renforcement, à condition qu'elle n'arrive pas au paroxysme. A moins qu'on ne veuille la reproduction, il est préférable que la partie négative n'arrive pas jusqu'au paroxysme même. Ainsi l'on peut retirer le plus grand bien en observant l'un ou l'autre cas. Pour établir des relations magnétiques parfaites, il est souverain qu'aucun des deux n'ait de relations sexuelles avec un tiers, car il en résulterait un complet dérangement des fonctions magnétiques et la destruction de l'élément d'amour.

Pour obtenir des résultats parfaits, l'on doit être très modéré dans l'usage de la copulation, même au cas où les propensions physiques seraient dominantes. Si l'on s'y livre trop souvent, l'organisme n'a pas le temps de recouvrer sa condition magnétique, et par suite, l'on ne doit pas s'y adonner à moins qu'on n'éprouve ce sentiment d'exaltation extatique, qui varie d'un individu à l'autre suivant la somme de vitalité qu'il possède et ne peut être déterminée que par les parties en cause. Une fois ouvert à une meilleure compréhension de la nature morale de l'être, les conditions changent et l'on considère ces choses à un tout autre point de vue.

Pour ceux qui sont développés moralement, l'acte sexuel, proprement prolongé en évitant toute éjaculation de sperme, se montrera bienfaisant en cas d'affections organiques et renforçateur des fonctions du corps en vertu de l'échange du magnétisme sexuel, condition obtainable pour ceux que guide l'intellect et qui se contrôlent au moyen des vibrations individuelles de la pensée.

Mais il faut apprendre que l'expression de l'amour a un sens plus profond et plus intime qu'on ne peut le provoquer ni l'établir par le simple contact physique, et que les sens physiques ne pourront jamais prendre part aux émotions parfaites d'un amour purement individuel.

DOUZIÈME LEÇON

TRAITANT un sujet tel que celui de la cohabitation, nous voulons rappeler que tout principe dans la nature est trinitaire ou triple. Que l'homme est ou *physique*, ou *spirituel* ou *intellectuel*, avec inhérentes toutes les qualités du caractère; mais fréquemment gouverné par les circonstances et les contingences qui limitent son expression dans l'une ou l'autre direction, il se manifeste d'une façon qui tient moins de l'homme que de l'animal. Pour l'homme, chez qui le principe naturel ne se développe que lentement, quant au sujet susdit, la question sera toujours de savoir lequel des deux genres de vie il lui sera le plus propre de suivre. Nous devons employer nos matériaux du mieux que nous pouvons et faire notre possible pour amener les conditions dans lesquelles notre Individualité pourra agir avec le plus d'efficacité.

Ayons toujours présent à l'esprit que l'état du corps et de son activité organique décide du train de nos pensées, et à tel point que les idées auxquelles nous donnons corps réagissent sur nous et constituent la base d'un désordre d'idées. Celui-ci, si nous le laissons se développer en sa tendance d'éparpillement, nous imposera maintes conditions et maintes circonstances que nous attribuons à l'époque où nous vivons, mais qui ne sont rien autre que les reflets de notre conduite antérieure venant nous rappeler notre réelle condition et nous inviter à revenir sur nos pas pour réagir contre cette piètre façon de penser, avant de nous enfoncer de plus en plus dans le marécage d'où il faudrait des efforts énormes et une irréductible persévérance pour réchapper.

La vie suscite des problèmes qui, à moins que nous soyons capables de réaliser notre véritable position et relation envers la nature et ses objets, tracasseront toujours les philosophes et leur rendront, à eux autant qu'aux autres, impossible de régulariser, ou seulement d'aider à régulariser les affaires de la vie qui proviennent de malentendus, d'incompréhension, d'abus ou d'excès. Nous devons apprendre quelle relation de parenté existe entre nous et les autres, ainsi que le savoir-vivre qui établit la concorde entre nous et l'univers. La nature répond à nos désirs, et si nous sommes en désaccord avec la Loi de l'Ordre, elle se vengera de tout outrage et réagira contre toute coercition, au détriment de ceux qui s'y adonnent.

Nous devons apprendre et comprendre que grâce aux trois facteurs fondamentaux, le physique, le moral et l'intellectuel, la loi de conservation de soi cherche à se manifester de la façon la plus favorable à l'état général de l'individu. Chez la personne physique, la nature accentue les propensions animales à effectuer la conservation de l'espèce, plus que chez la personne intellectuelle pour le progrès et le bien-être de qui ce serait déplorable. Bien que physique, il est attendu qu'une personne se domine, mais s'il lui est accordé de vivre sans se dominer, la revanche viendra et soucis et maux s'ensuivront. Chez l'homme physique, la transgression des lois naturelles ne se manifeste pas aussi promptement que chez le spirituel et chez ce dernier pas aussi fort que chez l'intellectuel. Aussi ces derniers ont-ils plus à souffrir que le premier d'une cohabitation antinaturelle. Nous commençons à saisir qu'en raison directe de notre connaissance des choses croissent nos responsabilités.

Pour mieux comprendre, étudions d'abord la nature physique, pour passer ensuite à la nature morale et enfin à l'intellectuelle. Alors nous déduisons de notre étude tels points qui nous serviront de règle de vertu et ne souffriront aucun amendement, puisque nous avons le choix soit de rester dans l'ornière, soit de marcher de l'avant vers l'émancipation finale.

L'idée générale est que l'accouplement est une nécessité et les émotions qui l'accompagnent non seulement parfaitement naturelles, mais même un devoir que nous nous devons à nous-mêmes et aux autres. Si c'était absolument vrai, nous ne nierions sûrement pas que toute chose ait des bornes ni que nous devions nous dominer jusqu'à un certain point au moins, si jamais nous désirons devenir des êtres conscients et réaliser la raison d'être de notre vie.

Nous avons dans nos précédentes leçons cueilli quelques belles fleurs qui nous ont fait voir que la raison d'être de toute activité organique est la perpétuité et le développement de l'être, en conservant les forces de la vie plutôt qu'en les dépensant, et en les convertissant en substances des plus nécessaires à la santé et à la croissance. Tel étant le cas, il nous faut absolument apprendre à les conserver et si nous manquons encore de concentration, mais sommes bien décidés à prendre de bonnes résolutions et à les exécuter de la bonne manière, le temps nous donnera victoire. L'échange du magnétisme sexuel est une requête de la nature. La présence des sexes couplés par affinité le produit si leur intelligence est assez développée et sans que ni l'un ni l'autre y pense et sans aucun contact physique; puisque c'est un fait que toute affinité entraîne une fusion harmonieuse et que de cette fusion émanent des rayons lumineux qui mettent le feu aux énergies de la vie infantile et les orientent vers une plus haute manifestation de l'être. Ils entretiennent la lumière du discernement, créent et régénèrent les forces vitales envers des exploits toujours plus grands et nobles, contrôlent l'intelligence et la maintiennent dans les limites de l'innocence et préservent en elle et pour elle-même l'enfance qui ne connaît que bonheur et joie dans la vie. Si l'on avait dans sa nature physique plus de compréhension des lois qui régissent le contact des corps, l'on ne connaîtrait ni maladies ni ces déplacements d'organes qui causent tant d'ennuis et de misères à l'humanité.

DOMINATION DE SOI

Si l'on pratique l'accouplement, l'homme, et la femme aussi, doivent apprendre à dominer leurs passions et s'entendre à contrôler le magnétisme sexuel et ses émotions électriques. Les sauvages possèdent de nature ce contrôle. Les sauvages artificiels que nous sommes l'ont perdu, parce que manquant d'instruction dans ce sens et devant rattrapper maintenant, comme tout le reste d'ailleurs --- par observation et expérience --- à comprendre qu'il y a plus à attendre de la relation sexuelle que la simple jouissance d'une émotion momentanée et incontrôlée qui ne laisse après elle que le dégoût de soi-même et le mépris de son partenaire.

En se plaçant à un point de vue purement physiologique, on verra que là encore la nature a prévu des limites dans lesquelles nous devons demeurer si nous voulons vivre heureux et sains et réussir dans la vie. Là encore, nous voyons que l'homme doit se soumettre s'il ne veut pas être poursuivi par les lois naturelles jusqu'à la dernière extrémité ni payer chèrement toute action inconsidérée ou contraire aux desseins de la nature. Toutes les fonctions du corps étant dualistiques, on ne peut nier que les fonctions génératrices du corps physique le soient aussi de nature --- servant aussi bien à l'expression de l'amour qu'à la propagation de l'espèce.

Dans un cas comme dans l'autre, cela réclame de notre part attention et contrôle. Dans le second, il doit y avoir préméditation et l'on doit prendre toutes les précautions possibles pour éviter un accident à la progéniture, tandis que le premier cas réclame toute notre intelligence de contrôle, sans quoi nous nous éreintons le système nerveux et y semons les germes de dégoûtantes maladies. Notre responsabilité envers la descendance est grande et tout aussi grande est notre responsabilité dans l'exercice des fonctions expressives de l'amour. Nous ne voudrions pas nier que l'être physique a besoin d'employer ses fonctions organiques pour obtenir le plus d'éléments utiles à son bien-être, mais nous devons insister sur la nécessité d'un contrôle parfait de ces fonctions, sinon mal s'ensuivra.

Lorsque les organes reçoivent l'excitation propre à l'expression de l'amour, qu'on se souvienne qu'une éjaculation de fluide séminal, ou sperme, de la part de l'homme est absolument interdite, car le fluide séminal est la substance même nécessaire à la perpétuation de la vie individuelle, et lorsqu'elle n'est pas réabsorbée, lorsqu'elle n'est pas reprise par notre organisme pour venir sustenter notre intelligence individuelle, il nous manque le pouvoir de nous posséder nous-mêmes. Tôt ou tard, nous sentirons les effets de ce manque de contrôle et prendrons conscience du fait que ce laisser-aller agit comme un drain sur notre organisme. Le sperme ne doit s'éjaculer que lorsqu'il y a intention de reproduire l'espèce. L'accouplement qui ne sert qu'à l'expression de l'amour doit se passer sans éjaculation, et cela requiert le contrôle de soi. Si l'on en manque, c'est qu'on n'a pas le système nerveux en bon ordre, qu'on est sujet à la distraction et

se laisse aller à la dérive sans but précis, à travers la vie, simple jouet des circonstances.

On constate, et ceci est dû aux suggestions d'un déplorable train de vie antérieur, on constate qu'en moyenne l'homme n'est plus au courant du véritable but de la relation sexuelle et que, jouet de malentendus, il est incapable de se surveiller lui-même et se laisse aller à des émotions indignes du nom qu'il porte et de l'Être qu'il représente. Le sauvage, dans toute son ignorance, suit les instincts de sa nature, et de l'attention qu'il prête à l'exercice d'un certain acte, il apprend à s'en tirer avec force précautions et soins. Non seulement il se possède assez pour faire durer l'acte, mais il se possède au point d'éviter l'éjaculation. Il a appris que quand deux êtres s'engagent en une action de cette sorte, il est d'importance vitale que tous deux sachent se dominer et suivre les émotions l'un de l'autre attentivement et l'esprit concentré.

L'homme d'aujourd'hui, ordinairement incapable de se dominer, doit, pas à pas, gagner ce contrôle, s'il espère parvenir aux plus hauts étages de la vie, et doit renoncer à l'injustice et se libérer de l'esclavage d'autrefois. Avec toutes les instructions des leçons précédentes et de celle-ci, nous serons bientôt à même non seulement de posséder le contrôle physique sur nos fonctions corporelles, mais nous élevant encore au-dessus de la tendance morale, nous atteindrons l'équilibre dans l'intellectualité. Seulement, pour en arriver là, il nous faut commencer tout en bas de l'échelle et nous élever degré par degré.

LA RÉSORPTION DES FLUIDES

Quand le fluide séminal est résorbé par l'organisme, il sert à former l'intelligence et la substance éthérée qui entretient l'activité nerveuse et cérébrale, tandis que sa perte entraîne des désordres tels que paralysie, ataxie, prostration, neurasthénie et autres troubles cérébraux ou nerveux. Nous ne devons pas oublier qu'avec chaque particule de semence sauvée nous fixons la base d'un développement supérieur. NAITRE DE NOUVEAU signifie pour nous S'ENGENDRER SOI-MÊME. Mais ceci n'est possible que si nous savons conserver nos fluides séminaux. Tout abus des fonctions génitales signifie désordres dans l'organisme, tôt ou tard; mais leur emploi correct garantit la santé. Lorsqu'il se livre à l'accouplement physique et à seule fin d'exprimer l'amour, l'homme ne doit pas oublier que s'il doit éviter l'éjaculation, c'est autant pour son propre bien que pour celui de sa femme, car il ne manquera pas de provoquer de la nervosité et de l'irritation s'il se permet un tel abandon de soi. Ceci lui étant imposé, à elle, comme il lui faut beaucoup plus de temps qu'à lui pour atteindre le paroxysme, ses émotions n'en seront que médiocrement excitées et elle restera comme qui dirait à mi-chemin, ce qui lui dérangera le système nerveux et lui causera plus de maux et misères qu'on ne le pense en général. Ainsi, c'est une loi et un ordre de la nature que dans le contact des corps il faille s'abstenir d'éjaculer, car l'amour ne requiert que l'échange du magnétisme sexuel et non point le sacrifice des fluides séminaux dont la conservation est si absolument nécessaire.

S'il nous est impossible de nous maîtriser à ce point, nous devons nous appliquer à y parvenir et nous y exercer. Mais c'est là que nous rencontrons quelque difficulté. La nature ne permet pas qu'on coupe court; elle réclame le contrôle de soi. Fort souvent, l'homme voudrait couper court à l'éjaculation et cela, non seulement lorsque c'est déjà trop tard pour retenir le sperme, mais surtout quand ses fonctions sont trop anormales pour pouvoir le résorber. Cet arrêt cause un grave préjudice à la glande prostatique et au système nerveux entier, ce qui peut entraîner de sérieuses complications. Pour nous éviter d'aussi inutiles maladies, nous n'aurons qu'à suivre les instructions données dans nos précédentes leçons et, en plus de cela, si le contrôle reste insuffisant, l'homme doit se laver ses organes à l'eau froide toutes les fois qu'il se remarque une tendance à arrêter l'éjaculation. Cela ne fera pas que prévenir une dilatation de la glande prostatique, mais permettra d'acquérir une surveillance des fonctions telle que toute éjaculation sera rendue impossible à moins d'être voulue et ceci seulement dans le but de la reproduction.

Il est vrai que sous certaines conditions, mais non exclusivement ainsi, en exceptant trois jours avant et quinze jours après la menstrue, la femme peut se livrer à l'accouplement. Mais rappelons qu'en général à ces époques elle ne se soucie guère du contact sexuel et que si elle y est contrainte, ce qui s'ensuit n'est que trop souvent déplorable pour sa santé et sa mentalité.

L'emploi de préventifs est une « abomination », pour la raison que si déjà il dégrade et avilit l'homme, il entasse sur la femme d'indicibles maux, tandis que les enfants élevés dans de telles influences deviennent à charge à eux-mêmes et à la société. Le seul véritable préventif et le seul naturel est la domination de soi, le contrôle sur ses fonctions génératrices, contrôle que nous devons exercer si nous voulons devenir chastes et vivre d'accord avec les lois naturelles. Nous ne devrions pas oublier que la nature accédera à nos désirs si seulement nous voulons écouter sa « voix douce et ténue » et obtempérer à ses demandes en passant par la porte étroite. Lorsqu'on ne peut plus se défaire par la volonté d'une mauvaise habitude prise, il faut éduquer sa volonté en apprenant à maîtriser graduellement ses fonctions organiques. Nous apprenons à nous dominer et, avec cela, nous apprenons à devenir de plus en plus charitables envers nos congénères.

Si nous nous sommes autrefois adonnés à la copulation au point de causer un grave préjudice à nos fonctions organiques, la pratique fidèle des instructions ici données, leçon après leçon, nous remettra progressivement sur la voie de la santé, et si nous devons nous y adonner encore, nous nous ferons un devoir de nous y contrôler, afin que, de la sorte, nous puissions donner à d'autres le bon exemple.

Rappelons-nous que ce qui suit l'extase éprouvée pendant le coït, ce sentiment pénible de dégoût, c'est le revenu du manque de domination de soi et que c'est contraire à notre bien-être. C'est l'échange du magnétisme sexuel que recherche la nature physique, tout comme l'esprit recherche l'amitié et l'amour. Une satisfaction ou une jouissance momentanée n'est pas naturelle, mais résulte du déséquilibre des fonctions et du manque de contrôle de soi. N'allons pas croire que nous nous refusions quoi que ce soit quand nous restons dans les limites naturelles. Ce n'est assurément pas se renier soi-même que de faire ce qui peut nous délivrer du péché, de la maladie et de l'erreur.

Puisque le premier pas vers l'accouplement n'est que mentalement instinctif, son exécution étant physique, nous voudrions rappeler que là encore il y a une loi qui régit les époques propices à la copulation. Non seulement l'on ne doit pas s'y livrer toutes les fois que la femme n'en a pas envie, ou qu'elle est affaiblie au physique ou déprimée mentalement, mais il faut s'en abstenir durant les heures de la nuit. La leçon que nous donne le monde des animaux devrait nous suffire. En nous couchant pour nous reposer et nous restaurer, nous ne devrions entretenir aucune idée de cohabitation. Après une nuit de repos, on verra que non seulement l'homme est plus maître de ses organes, mais encore que la femme est plus prompte à répondre aux caresses et que pour tous deux le résultat est bien supérieur.

Après s'être rapidement lavé à l'éponge, ce qui provoque l'activité cutanée, et en régularisant, s'il le faut, la chaleur du corps au moyen d'une étoffe très fine et légère, l'étreinte conjugale venant au bout d'un long temps de caresses, ne finira plus, après quelques essais, par une éjaculation du sperme de l'homme, tandis que l'émission de la part de la femme suivie de l'action prolongée et dûment contrôlée, sert à tenir en échec la nature électrique de l'homme et rétablit l'échange du magnétisme sexuel.

Le fluide générateur de l'homme est la somme et la substance de la matière collective et une source de vigueur et de longévité lorsque réabsorbé par l'organisme, et provoque un surcroît d'activité intellectuelle. L'expulsion de ce fluide générateur ne fait que raccourcir la vie de l'homme, amène des complications organiques et une mort prématurée, surtout si la dépense de sperme est par trop fréquente. Il est bon de rappeler que le sperme ayant atteint son suprême développement matériel, requiert avant d'être résorbé par l'organisme une incitation à la chimicalisation, ce qui lui est donné lorsqu'on expose les organes à l'air et au soleil, et par l'acte de contrôle mental supprimant la possibilité de l'émission; et ce contrôle s'établit naturellement, tout comme nous réglons à notre gré notre respiration, sans être obligés d'y prêter une attention particulière.

DANGERS DU REFOULEMENT

Le refoulement de l'éjaculation pendant le coït peut devenir dangereux pour l'homme, surtout si les organes sont très échauffés sans qu'il y ait eu de caresses préliminaires. Mais quand on aura exactement observé les lois naturelles, cet acte de refoulement sera automatiquement supprimé, parce que l'éjaculation sera impossible à moins d'être voulue et provoquée par la pensée. Les sens et la pensée jouent les rôles principaux en tout ce qui touche aux phénomènes physiologiques et, bien dirigés, posséderont la surveillance parfaite des fonctions corporelles et des émotions y relatives.

A l'homme de nature physique cela peut de prime abord sembler un sacrifice que de renoncer à une habitude ancrée, de même qu'à la femme qui, par suite d'une éducation faussée, s'est permis de se laisser graduellement déchoir. Mais ce n'est rien de plus que de s'abstenir de manger ou de boire exagérément et d'observer pendant quelque temps une continence totale, jusqu'à ce qu'on ait appris à se dominer; et certainement, une fois le jeu de nos fonctions mieux compris, personne n'aura cure de retomber dans l'ancienne ligne de conduite qui n'offre qu'une jouissance momentanée suivie d'innombrables misères.

Il peut être nécessaire d'abord de refouler l'orgasme pendant qu'on en est encore loin, mais si la continuation des mouvements risque de le faire se produire, et si l'on n'a pas la force mentale d'en chasser l'idée, il faut procéder à la relaxation et divertir son esprit. Juste avant le frémissement qui précède l'éjaculation, les deux conjoints doivent arrêter tout mouvement et diriger leur pensée vers des choses nobles et élevées.

Considérons en outre que la surveillance de nous-même n'est pas destinée simplement à faire durer l'acte pour la jouissance purement sensuelle, car si tel était le but, il serait trop matériel pour être soutenu par la force de pensée nécessaire à la résorption des fluides séminaux; ces fluides seraient alors perdus pour leur véritable destination, et la fatigue imposée à la délicate structure des organes résulterait en troubles organiques. Après quelques essais dans ce sens, on apprendra à se rapprocher du but d'un pas, si au dernier moment, à l'instant où l'on attend que l'orgasme se produise, on détend tous les muscles et se met à respirer profondément et tranquillement. Mais ceci encore n'est qu'un pas et non le dernier.

L'ORGASME MAGNÉTO-ÉLECTRIQUE

Après quelques essais, on ne sera plus seulement capable de faire durer le coït une ou plusieurs heures, mais on dominera suffisamment sa nature pour pouvoir passer par le frémissement même et l'orgasme sans qu'il se produise aucune éjaculation de sperme, lequel est alors résorbé par l'action progressive des petits vaisseaux et transmis à l'organisme en vertu de l'éthérialisation. La jouissance de l'émotion et sa puissante extase accompagnée d'orgasme n'est pas due à l'éjaculation du sperme, comme on le croit ordinairement. Car, pour l'être matériel, peu développé au moral et au mental, frisson, orgasme et éjaculation, c'est tout un. L'un suit l'autre si rapidement qu'aucune distinction n'est perceptible. Mais cette émission de fluide générateur peut être surveillée et prévenue par la volonté de l'homme durant le coït aussi bien qu'autrement.

Quand l'émanation de magnétisme sexuel atteint son maximum d'une part ou de l'autre, il s'ensuit l'acte de jouissance et quand ce courant a lui-même atteint un certain maximum où les organes se trouvent orientés vers l'électrification, cet électrisme engendré débordé comme orgasme et, en envoyant ses courants dans les organes générateurs, produit la conversion des fluides séminaux. Et ces fluides s'échappent au dehors par les canaux les plus faciles --- d'où éjaculation --- à moins qu'ils n'en soient empêchés par le pouvoir de résorption qui exige le contrôle de la volonté sur des vaisseaux lymphatiques nouvellement développés et spécialement préposés à ce but.

Lorsque le flux magnétique se métamorphose électriquement sous l'action de la volonté, on éprouvera, en de favorables conditions, la jouissance parfaite des frissons extatiques et des

orgasmes, tout en prévenant l'émission qui ne fait qu'affaiblir et dégoûter. L'humeur qui suinte de l'organe mâle au début du coït et l'émission lubrifiante de l'organe féminin constituent une pile suffisante pour le transfert du magnétisme sexuel et son électrification. Si la femme n'a pas ce lubrifiant, non seulement il lui manque la jouissance de l'acte, mais elle dégoûte et surexcite l'homme, qui, décidé à éprouver l'émanation magnétique, s'oublie lui-même. Si la femme ne désire pas le coït, l'homme ne doit pas le lui imposer, parce qu'ils n'en retirent l'un et l'autre que des désagréments. Il faut à la femme des caresses pour se préparer au contact sexuel, tandis que l'homme, en moyenne, y est toujours prêt. La femme, aussi bien que l'homme doit faire les premiers pas à surveiller sa nature durant le contact sexuel et graduellement en arriver à ce que l'échange du magnétisme sexuel ne produise que le frisson et l'orgasme de la conversion des sucs vitaux, qui est le point capital pour la santé générale, la longévité et la jeunesse. Grosso modo, nous devons comprendre que ce n'est pas la matérialité des choses qui nous procure une satisfaction durable et que la jouissance et l'extase éprouvées pendant la copulation ne sont que momentanées, tandis que les suites n'en sont que trop souvent toute une vie de souffrances. Il est vrai que l'homme à tendances matérielles souffre peu, pour la raison que dans son ignorance, la nature le guide instinctivement; tandis que celui qui prétend conserver des principes moraux tout en se livrant à des actions purement bestiales, doit en souffrir au centuple, car rien ne justifie sa prétendue ignorance. Plus nous avons d'intelligence des choses, plus nous incombent de responsabilités, et quand nous nous réclamons de la spiritualité, nous ne pouvons plus rester dans l'ornière matérielle, poursuivre des buts matériels. Nous voyons que la raison pour laquelle deux amoureux reçoivent tant de leurs amours, c'est qu'ils font durer leurs caresses et restent souvent des heures entières ensemble. Inconsciemment leur magnétisme et l'électrisme de leur relation sexuelle fusionnent et s'échangent, ce qui est le meilleur moyen de rajeunissement. La joie et le bonheur, tout comme les moments d'extase éprouvés, n'égalent pas seulement le contact sexuel, mais lui sont bien supérieurs, à cause de leur prolongation, et sont un effet durable qui accroît la capacité d'amour de tous deux et de l'un pour l'autre.

AMOUR

Quand une femme répond à l'approche de l'homme, croyant vraies ses attentions pour elle, les vibrations d'amour réveillent en elle l'attente d'en recevoir l'équivalence. Mais s'il ne l'aime pas réellement, et a de tout autres motifs en vue, ils mèneront après mariage une vie peu enviable. Elle sentira le manque de l'échange vibratoire attendu et cela se traduira par un défaut de bien-être tant chez lui que chez elle. Ayant cru à sa sincérité et lui ayant acquis sa foi, elle lui a abandonné ses vibrations d'amour et, ce qui est plus grave, comme elle a été inconsciemment obligée de s'exciter pour conserver ses fonctions d'amour, cette sentimentalité forcée a provoqué chez elle une faiblesse mentale; et maintenant elle réalise, dans le contact sexuel, la triste erreur qu'elle a commise, à laquelle il n'y a pas d'autre remède possible que le consentement mutuel ou la séparation. Une femme qui n'a pas réellement d'amour pour un homme, mais aime également quiconque elle rencontre, constitue un danger pour la société. Elle peut leurrer un homme, lui en faire accroire, et s'il lui prête foi, on le verra bientôt ruiné de fond en comble, laissant après lui une veuve, non pour le pleurer, mais pour recommencer avec un autre. L'homme, qui remarque une femme et en fait son épouse pendant que sa pensée est acquise ailleurs, aura bientôt fait de la conduire au cimetière. Et peu après, on le retrouvera dans les bras d'une autre qui ne tardera pas à découvrir ses réels motifs. Tenant peu à répéter l'expérience de la première... on entend bientôt parler d'un divorce, puis d'un autre et ainsi de suite. Le manque de sincérité en matière d'amour est cause de tous les troubles de la vie de famille, et pour remédier à ce déplorable état de choses, il faut absolument acquérir une meilleure compréhension des choses de la vie sexuelle.

Le contact génital n'est qu'un simple pas vers la félicité bien comprise, dérivant de l'état d'égalisation. Sachons que ce n'est qu'un petit reflet des joies et du bonheur qui nous attendent quand nous en viendrons à connaître la loi des vibrations et la fusion du magnétisme et de l'électrisme entre les sexes simplement en présence l'un de l'autre. Nous devons arriver à comprendre ce que cela signifie que « lorsqu'un homme regarde une femme pour la convoiter, il commet un crime en son cœur » et vice versa. Nous devons comprendre toujours mieux que l'idée même du contact physique avec le seul désir de jouissance est un crime qui nous

poursuivra de génération en génération et se sertira dans tous les actes de notre vie quotidienne. Nous devons nous mêler au monde et cependant rester séparés du monde. Nous ne devons pas chercher à nous priver de compagnons, mais nous devons apprendre à surveiller notre nature, jusqu'à ce que nous perdions ces habitudes amassées par la superstition des temps, et soyons en possession d'un caractère irréprochable. A mesure que nos vues s'élargissent dans l'immense domaine de l'individualisation, nous comprendrons les joies et le bonheur que l'on reçoit et perpétue dans l'état de continence, et nous éprouverons la beauté des vibrations d'amour en la présence de ceux qui nous les reflètent. Cessant de nous confiner dans la matérialité et les jouissances momentanées, nous ferons l'expérience de plus d'amour et de plus de fidélité, au fur et à mesure que s'élargit le cercle de nos pensées et celui de nos amitiés, jusqu'à ce qu'enfin nous sentions notre amour s'épancher et s'étendre à tout l'univers pendant que l'amour de tout l'univers s'épanche sur nous. C'est là que nous éprouvons cet amour illimité qui nous garantit des joies que ne peut fournir un simple effort matériel, et une sensation de délices et de jeunesse qui nous rend capables des plus grands exploits dans ce monde de l'action. Cet état de félicité illimitée, nous le cherchions aussi dans notre inconscience, seulement nous n'employions pas les meilleurs moyens pour y arriver. Le contact matériel est momentané, tandis que la connaissance individuelle et la présence de sa propre dualité met en jeu les forces de la vie, et ce qu'elle nous fait éprouver est bien au delà de ce que nous trouvons dans la seule matérialité.

Bien qu'étant devenus hommes et femmes, nous devons continuer à rester comme des enfants dans nos relations réciproques, nous mêlant les uns aux autres pour notre plus grand bien à tous et en vue d'exprimer l'AMOUR ILLIMITÉ que nous avons les uns pour les autres, en apprenant à nous abstenir des actes répréhensibles que réfléchit sur nous l'inconscience de ceux qui nous ont précédés et que nous avons inconsidérément suivis; mais ayant reconnu leur folie, nous sommes prêts à revenir sur nos pas pour suivre la voie meilleure qui mène au bonheur éternel. De même que nos deux amoureux, chez qui les fluides vitaux sont inconsciemment extraits de leurs chambres secrètes pour être résorbés par l'organisme, font l'expérience du bien-être, du bonheur et de cette joie débordante de parfaite concorde, tant qu'ils restent modérés dans leurs relations et observent la distance quant à l'expression des sens physiques, bien qu'étant tout proches de pensée et de sentiments, ainsi font, et des expériences bien plus sublimes encore, ceux qui, restant concentrés, expriment un amour illimité et désintéressé de la jouissance corporelle, individualisant la manifestation dans le domaine de l'intellectualité et ne reconnaissant plus ni matérialité ni spiritualité, mais bien l'Individualité à travers l'Universalité. Alors nous saurons que nous avons atteint le but de notre vie, et la grande question du problème de l'existence cessera pour nous d'être un mystère, tandis que nous envisagerons à un tout autre point de vue la question de la perpétuation de la vie individuelle et de l'espèce : comme le moyen en vue du but, qui est la VIE ETERNELLE.

CONCLUSION ET CONSEILS DIVERS

Nous désirons attirer l'attention de nos élèves sur le fait que des sujets tels que ceux que nous avons traités dans les pages qui précèdent, sont, à la vérité, trop délicats pour pouvoir être traités à la légère; et nous nous sommes mis nous-même dans une situation très critique vis-à-vis du monde, qui, lui, est facilement primesautier dans ses conclusions, qui ne pèse pas suffisamment les faits pour rendre justice à qui de droit. Nous devrions nous faire un devoir d'étudier ceci phrase par phrase, avec soin et mûre réflexion, et saisir entre les lignes l'esprit qui forme la trame de chacune de ces leçons, afin d'en retirer le plus grand bien possible. Nous avons conseillé des moyens destinés à servir de meilleures fins et à procurer des résultats supérieurs à ceux que peuvent fournir les seuls efforts matériels. Mais à moins de saisir l'intention réelle de ces instructions, nous ne pouvons nous attendre à la plénitude des biens auxquels nous convie la voix de la nature. Nous aimons à viser de plus en plus haut, et en nous élevant jusque dans les domaines de l'intellectualité, nous verrons ce monde de la matérialité et de la spiritualité, ou moralité, diminuer de plus en plus, tandis que s'ouvrent à nous les portes d'une gloire indicible, où de surprise en surprise nous attendent des beautés qu'aucun œil n'a encore été capable de voir, des mélodies qu'aucune oreille humaine n'a encore perçues, des révélations qu'aucune intelligence n'a encore pu comprendre. Cependant, tandis que nous nous élevons au-dessus de

l'ordinaire, n'oublions pas que nous avons à tirer toutes choses après nous et que la plus infime des créatures doit jouir de la présence du Suprême. Nous ne devons pas perdre de vue les choses de la nature, qui resteront toujours les moyens de nous manifester et les seuls moyens d'exprimer ce que contient notre être individuel. Nous continuerons ainsi à nous manifester sur le plan de l'action et, à cette fin, nous devons faire ce que nous pouvons de mieux dans ce monde de représentation, toujours prêts à être rappelés à nos présents besoins et observant tout ce qui concerne notre bonheur, et nous devons apprendre à vivre dans la pureté et la simplicité, pour l'amour de nous-mêmes et afin de pouvoir par là glorifier notre prochain, qui est l'Univers entier.

Avec quelques petits points de plus, pour servir nos fins, nous aurons sous la main un matériel assez ample pour nous assurer le bonheur et des moyens suffisants, pour en cas d'urgence, ne dépendre que de nos propres ressources et n'avoir pas à recourir aux avis d'autres, qui sont peut-être trop préoccupés de leurs biens matériels et de leur gain pour payer d'attention nos besoins présents.

SOUICIS. --- Si des troubles ou des soucis nous assaillent, rappelons-nous tout d'abord que nous ne devons jamais nous alarmer, car avec de la présence d'esprit, une conscience nette, un désir de faire le bien et une volonté bien déterminée, nous pouvons acquérir tout ce que nous désirons dans ce monde. Tout étant possible à Dieu, de telles possibilités sont vérifiables chez l'homme. Restons calmes, continuons à respirer profondément et de temps à autre, prêtons l'oreille à cette « petite voix ténue » de l'Individualité qui ne désire jamais que nous conduire sur la meilleure voie.

ÉPUISEMENT. --- Si vous êtes fatigué, épuisé, avachi ou nerveux, changez de relations, changez d'idées et changez de régime. Prenez deux ou trois jaunes d'œuf tout frais, battez-les en ajoutant graduellement de l'eau chaude jusqu'à la quantité d'un verre, et dégustez cette préparation dix jours de suite. Mangez des gruaux de riz, d'orge, de seigle, de froment, de maïs, d'avoine, alternativement. Dans les cas graves, cela vous sera d'une grande aide. Faites-vous un devoir d'abandonner le pain fermenté, et si vous êtes sujet à la constipation chronique, cessez tout à fait de manger du pain et faites-vous des biscuits de son. Procurez-vous du son frais. Faites-en une pâte en ajoutant de l'eau, du sel et de l'huile, travaillez-la jusqu'à consistance élastique et étendez-la sur des plaques en couche d'environ un centimètre d'épaisseur. Ne l'étirez pas au rouleau. Faites cuire au four lent une heure et demie à deux heures, suivant l'épaisseur des biscuits, jusqu'à ce qu'ils soient bien secs. Mangez-en tant que vous voulez avec vos gruaux et vos fruits secs. Vous serez de la sorte en trois mois débarrassé du plus obstiné cas de constipation.

Pour varier, vous trouverez bon de faire le pain comme suit : prenez de la farine fraîchement moulue, du son et moulez du froment gros grain à votre propre moulin. Pour trois livres et demie de farine ajoutez une livre et demie de son et une livre de gros grain très grossièrement moulu. Préparez comme le *pain complet* (Voyez l'ouvrage : ÉPICURE, livre de cuisine française végétarienne).

On peut faire encore un autre pain en prenant des flocons de froment trempés pendant la nuit et mélangés avec la moitié moins de farine. Cela fait un pain excellent pour les personnes paresseuses du foie.

CALVITIE, PELADE, PELLICULES. --- Pour combattre ces maux dont l'origine est désordres gastriques et parasites intestinaux, huilez-vous bien le cuir chevelu deux ou trois soirs de suite. Puis procurez-vous le meilleur savon au goudron que vous trouvez et lavez-vous la tête à fond tous les soirs, en employant beaucoup de ce savon, plus une petite cuillerée de borax, dans de l'eau très chaude. Rincez-vous avec de l'eau tiède d'abord, puis progressivement plus froide et enfin tout à fait froide. Séchez-vous bien les cheveux. Ensuite faites pénétrer dans la peau, en frottant vertement, une cuiller à café d'essence d'eucalyptus d'Australie. Trois soirs de suite. Ne prenez pas d'essence d'eucalyptus de Californie. La chute des cheveux cessera aussitôt, la pelade deviendra une chose du passé et les pellicules disparaîtront.

Pour redonner aux CHEVEUX GRIS leur couleur naturelle et les rendre soyeux, légers, luxuriants, prenez une bonne poignée de pelures d'oignons et faites-les bouillir une heure dans un litre d'eau, d'eau de pluie de préférence. Filtrez et ajoutez au liquide une cuiller à café d'essence d'eucalyptus, une demi-cuiller à café de borax, 30 centimètres cubes d'eau-de-vie de grain ou 60 de cognac. Appliquez-vous cette préparation tous les jours, ou aussi souvent que vous voulez, avec une petite brosse, et faites-vous-la pénétrer dans la peau en vous massant du bout des doigts. De temps en temps lavez-vous la tête avec de la saumure, en alternant avec de la tisane de sauge, pour favoriser la croissance des cheveux.

Pour CLARIFIER LE TEINT et vous donner bon air, épongez-vous tous les soirs le visage à l'eau chaude, puis lavez-vous avec de l'eau plus froide et enfin appliquez-vous des compresses d'eau glacée. Essuyez-vous avec un linge fin et adoucissez la peau en vous la massant du bout des doigts avec du pétrolatum, de l'huile d'amande ou de la crème orientale. Si vous avez trop de poil sur le visage, prenez de la chaux éteinte, que vous étendez de vingt fois autant d'eau. Le soir, faites-vous-en des compresses que vous laissez pendant la nuit. Le matin, vous vous lavez et vous enduisez très légèrement d'huile.

Pour avoir de JOLIES MAINS, surtout ne les lavez pas trop souvent à l'eau. Pour les avoir douces, propres et pareilles à des mains de bébé, même dans un âge avancé et malgré un travail grossier, enduisez-les souvent d'une huile végétale ou de pétrolatum et essuyez-les ensuite avec un linge. C'est le meilleur moyen pour faire partir la poussière de charbon et de métaux.

AFFECTIONS DES VOIES URINAIRES. --- Contre ces conséquences d'abus, d'excès, d'ignorance ou de toute autre cause d'affaiblissement, il faut se coucher sur un lit dur. Une paillasse ou un matelas de crin vaut mieux qu'un matelas rembourré de laine. Les ressorts du lit doivent être assez durs pour ne céder que très peu sous le poids du corps. L'oreiller doit être petit et bas. De plus, roulez un linge et placez-le sous les reins, de manière à avoir le bas-ventre au moins aussi haut sinon plus haut que les épaules; et de telle façon qu'en n'importe quelle posture que vous preniez, l'abdomen reste toujours surélevé. Cette attitude en dormant est d'une grande aide pour combattre les maladies des reins, des organes génitaux, les faiblesses de la vessie et les rêves fiévreux.

Si vous avez des MAUX D'YEUX dont la cause est une faiblesse génitale, prenez tous les matins la recette suivante. Remplissez une cuvette d'eau tiède additionnée d'une demi-cuiller à café de sel par litre. A l'occasion, ajoutez par litre une ou deux gouttes d'essence d'eucalyptus d'Australie. Prenez votre souffle, fermez-vous les narines avec les doigts, s'il le faut, fermez les yeux et trempez-vous la face dans la cuvette. Une fois sous l'eau, ouvrez les yeux et faites-les rouler dans les orbites de droite à gauche. Fermez-les avant de sortir de l'eau. Reprenez votre souffle et recommencez durant une minute ou plus. Ne vous frottez jamais les yeux avec les mains, la seule partie du corps destinée à cet usage étant l'os du coude... mais en vous les essuyant, massez-les très légèrement en allant de l'angle extérieur vers la racine du nez.

L'IRRITATION DES PAUPIÈRES et en général toute FAIBLESSE DES YEUX sera éliminée si, après vous être lavé les yeux comme nous venons de le dire, vous vous prenez la peau du cou, l'étirez, massez et triturez vigoureusement, sous la nuque, derrière les oreilles et jusque sur les clavicules, et vous battez la nuque du plat de la main. Pratiquez cela pendant deux ou trois minutes, jusqu'à ce que la circulation soit bien établie. Dans tous les maux d'yeux, il ne faut pas trop se laver les pieds à l'eau froide, mais bien les frictionner souvent à l'huile.

Un MALAISE SUBIT peut saisir même une personne prudente. En ce cas, le meilleur moyen est de s'abstenir de toute nourriture pendant un ou plusieurs jours. Pendant ce temps, boire des tisanes de tilleul, de sureau, ou quelquefois de Camomilles. En cas de SUFFOCATION, on produira une abondante vapeur dans la chambre, en versant de l'eau bouillante sur beaucoup de fleurs de sureau. Si vous avez la GORGE TRÈS PRISE, imprégnez deux petites éponges d'essence de menthe, serrez-les bien en vous les fixant au moyen d'un foulard des deux côtés du larynx.

LA TOUX doit être coupée immédiatement, afin qu'elle ne puisse pas s'établir à demeure. Prenez, au lieu de déjeuner le matin, six à douze pruneaux secs. Les arachides (cacahuètes) crues facilitent l'élimination des glaires. Ingurgitez de temps à autre une cuillerée de cognac avec dix gouttes d'essence de menthe. En outre, un jeûne complet, soutenu de bon exercice corporel, coupe la toux en moins de rien.

FIÈVRES, REFROIDISSEMENTS, CATARRHES ET TOUTES MALADIES AIGÜES sont les moyens spéciaux qu'emploie la nature pour éliminer les déchets, dépôts, corps étrangers et poisons accumulés dans l'organisme. Nous devrions accueillir ces symptômes comme de gentils avertissements, nous prévenant de plus sérieuses complications, et adopter des moyens propres à seconder la nature. Nous découvrirons que *jeûner* est le meilleur de ces moyens. Sortir et travailler au grand air, bien respirer, manger beaucoup de fruits, surtout des fruits des tropiques, et boire de l'eau douce ou de l'eau de pluie. Ne nous alarmons jamais, car la peur ne fera que donner de l'emprise aux poisons et compliquer les choses.

En mangeant, ne prenons jamais plus de trois mets au même repas et arrêtons-nous de manger dès que l'appétit cède le pas à la gourmandise. Mangeons lentement en mâchant bien, car bien mâché est à demi digéré; l'organisme est plus à même d'assimiler et de s'approprier les énergies subtiles de la nourriture.

Habituons-nous à remplacer les aliments cuits par des aliments rôtis au soleil ou crus. Cela ne fera pas que nous épargner un travail inutile, mais encore nous délivrera de maint désagrément. Nous apprendrons à vivre de plus en plus simplement, sans être pour cela moins raffinés, et préparant nos plats nous-mêmes, nous ne serons plus dépendants de domestiques, de restaurants ni de pensions. Nous ne buvons pas aux repas, ni immédiatement avant ou après.

Ayons nos chambres à coucher exposées au sud; levons-nous tôt matin, prenons une ablution à l'éponge et procédons à nos exercices de respiration et d'assouplissement.

Cherchons chaque jour un lieu tranquille où nous recueillir quelques minutes, relaxer nos muscles, détendre nos nerfs et respirer profondément et à l'aise, nous accordant et harmonisant avec nous-mêmes et avec l'univers, nous souvenant toujours que nous représentons l'image parfaite de la nature et de l'univers.

PRÉCEPTES A CONSIDÉRER CHAQUE JOUR

Un hangar peut servir d'abri, mais ne constitue pas une demeure suffisante pour servir à toutes fins, s'il n'est pas fondé sur une base solide. De même, pour être plus tard doué de tous les caractères de la virilité ou de la féminité, un enfant doit recevoir le principe fondamental de l'éducation, avant sa naissance déjà.

Il est bien de faire preuve de bon vouloir en s'adaptant aux caractères et aux particularités des autres; mais au fond de nous-mêmes, nous devons garder notre Individualité comme notre guide personnel en toute occurrence.

Abstenons-nous de toute conversation corrompue ou frivole et évitons de suivre l'exemple des fats, des négligents et des indifférents.

Soyons en garde contre l'éclat fallacieux des modes et des coutumes et écartons-nous de ceux qui se vantent de leur supériorité.

Qu'ils soient ensemble ou séparés, père et fils, mère et fille, doivent se considérer l'un l'autre comme leurs plus intimes amis ou amies, se prêter concours en toute gentillesse, en toute amitié et s'être de bon conseil, ceci pour leur plus grand bien, à eux et à tout le monde.

En servant l'intérêt public, n'oublie jamais que tu le dois à ceux que tu représentes, aussi bien

qu'à toi-même, de ne rien leur tenir caché, mais de faire preuve d'inébranlable loyauté et fidélité, démontrant ainsi ton aptitude à tenir un poste de confiance.

N'écoute jamais aucune flatterie ni aucun rapport ni remarque sur ceux que tu connais. Cela n'amènerait que des malheurs et t'amoindrirait aux yeux de ceux qui prétendent te renseigner. Hausse les épaules, tant pour leur épargner la fatigue de narrer leurs historiettes que pour toi-même mieux employer ton temps.

Une occupation utile est l'apanage de la vertu et de la bonne conscience; cela nous acquiert de la grâce et de l'esprit et nous rend capable de mettre la morale en pratique, chose impossible si nous faisons passer la critique au-dessus de l'admiration.

Bien que dans nos rapports avec le monde nous sentions quelquefois l'aiguillon du remords ou de la honte à cause de ses tactiques malhonnêtes et impures, sachons qu'il ne peut rien contre notre caractère individuel; toutefois ayons la sagesse de protéger notre position en restant toujours maître de nous-même.

Soyons aimables et polis même envers ceux qui nous offensent, car ils ne sont pas responsables de leurs actions. Ils souffrent d'un déséquilibre mental et jamais ils ne marcheraient dans les voies de l'injustice s'ils étaient doués de plus d'intelligence et mieux instruits.

Nous devons toujours être prêts à pardonner à ceux qui cherchent à nous nuire, car leurs tentatives ne sont que l'écho de notre lointain passé, qu'à la vérité nous voudrions oublier, mais que nous n'avons pas encore appris à oublier assez fort pour qu'il reste enterré sous les ruines de l'inutilité. C'est notre devoir que de ne pas prendre garde à ces fantômes d'irréalité, qui disparaîtront aussitôt que nous projeterons la lumière de la générosité et de l'amour sur ceux qui ont poursuivi un but vil, en leur pardonnant franchement et leur donnant le bon exemple.

Le modèle de la dignité personnelle et de l'obéissance aux lois doit se manifester chez les dirigeants avec bien plus de netteté que chez les administrés, dont on attend plutôt qu'ils suivent l'exemple de ceux qui ont été mis à leur tête comme des idéals dignes d'imitation.

Lorsque survient un mal sérieux auquel tu ne connais aucun remède, tu peux ou bien attendre patiemment que le temps le corrige, ou bien, te recueillant dans le silence, découvrir le moyen de le vaincre.

L'indifférence à l'égard des problèmes sociaux est fautive et criminelle tout à la fois; mais forcer ceux qui ne veulent ni les entendre ni en profiter d'écouter tes conseils, c'est jeter les perles devant les pourceaux.

C'est très bien et très louable que de chercher à élargir le cercle de ses connaissances, mais c'est une chose que d'étudier passionnément dans les livres et c'en est une autre que d'étudier et d'apprendre à connaître la nature des choses que nous observons partout et qui appartiennent au domaine de la vie quotidienne et de l'expérience commune. La dualité de notre nature ne nous incline que trop souvent à l'oubli des choses utiles et nous entraîne vers les fantaisies de l'idéalisme, vers des opinions et des doctrines fallacieuses, dont l'influence intoxicante est douce à notre raison dépravée, mais qui sont pernicieuses pour notre vraie nature et qui contrarient le développement de nos pouvoirs de réalisation.

Cherche à accroître tes connaissances sur toutes choses, mais ne sacrifie jamais ton caractère à l'orgueil de ton savoir.

Adopte tout moyen qui serve à clarifier ton intelligence et relève ta nature, et tu verras tes efforts couronnés de succès, cependant que l'amour de la mesure en toute chose te donnera, avec la maîtrise de la pensée, le bien-être et le bonheur.

L'homme sobre, réfléchi et clairvoyant ne voit pas le côté sombre de l'existence; il est endurant,

se plaint peu et perd rarement contenance. Soyez justes et votre récompense sera la paix du cœur, la joie et la satisfaction en toutes choses.

Un homme sage sait toujours faire le choix entre ce qui est douteux et ce qui est certain, et lors même que par souci d'impartialité, de tact et de modestie, il ne l'exprime pas, sa façon d'agir le révélera.

Une grande intimité avec des gens très hautains ou très vaniteux ne peut pas servir notre progrès; nous avons meilleur temps de les laisser prendre de la distance et de suivre l'étroit sentier de la justesse d'esprit.

Tous les hommes sont sincères et honnêtes, pourvu que nous ne nous associons pas trop intimement avec eux. Ecoute ce que les hommes ont à dire et juges-en la valeur selon la circonstance, en réservant la place pour un doute. Applique-toi à découvrir si leurs actions concordent avec leurs dires et ne juge jamais selon l'apparence, qui est toujours trompeuse.

Etre né de parents pauvres ne doit pas faire obstacle au succès dans la vie, car la direction appartient de droit à l'homme sage, honorable et capable.

Il ne suffit pas de savoir ce que vaut la vertu et l'admirer ne nous est d'aucun profit : il faut la posséder et l'exercer.

Ne te plains jamais de manquer de forces, ni n'allègue les difficultés de ta route. Prends courage, aie confiance en ce qu'il y a de mieux dans la vie, persévère à la poursuite du but le plus élevé, même en face des pires obstacles et des épreuves les plus douloureuses.

Mêle-toi à toutes les classes d'hommes et de femmes, aux jeunes et aux vieux, et n'exclus personne de ta société, mais éloigne-toi des groupements exclusivement masculins et des réunions exclusivement féminines. Rappelle-toi que toute parole indécente, que ne pourrait ouïr n'importe qui, engendre la honte et le vice.

Ne fréquente pas les foules compactes, car les vibrations qu'elles émettent ont un caractère houleux d'incertitude, dont l'influence est néfaste. N'y prends jamais part active afin de n'avoir jamais à t'en repentir.

Ne fais pas à l'autre sexe de promesses ni d'avances que tu n'aies l'intention de tenir ou de justifier.

Observe tes pensées et donne-leur toujours une direction digne d'un être intelligent, domine tes sentiments, tes habitudes et ton maintien afin d'être toujours d'accord avec toi-même et justifié aux yeux du monde.

Lors même qu'il ne t'est pas possible d'aider à supprimer les torts et les vices, reste réservé et ne crée pas d'obstacles à ceux qui s'en sentent le devoir.

Quand une occasion de bien faire se présente, ne la laisse pas courir, mais saisis-t'en sérieusement et remplis ton devoir envers toi-même et envers le monde.

Soit toujours prêt à écouter un conseil pour profiter au moins de la bonne intention qui l'anime.

Que toute action bonne et louable te serve de modèle dans la vie de tous les jours.

N'accepte aucune situation officielle tant que tu ne sais pas dominer tes passions ni gérer tes propres affaires avec succès.

Reste calme et réfléchis à toute chose avant d'y mettre la main, et résiste à l'influence de quiconque te dicterait de faire ce qu'il ne saurait faire lui-même.

Toute intelligence étant le résidu de la connaissance acquise par expérience et observation, il faut, pour acquérir plus de savoir, appliquer notre raison et notre mémoire et plutôt nous approprier des idées qu'écouter des mots. Ceux-ci ne sont que les vêtements de la pensée, qu'on ne doit pas juger sur l'apparence, et derrière eux se cache un sens plus profond que nous ne pouvons le comprendre au premier moment et que pour saisir il n'est pas trop de toute notre attention et réflexion délibérée.

Les études et connaissances acquises n'ont de valeur que lorsqu'elles font partie de nos recherches et expériences personnelles, et que, de plus, elles nous servent à nous reconnaître nous-mêmes et à comprendre les autres.

Ne te hâte pas de conclure, mais conclus avec certitude et donne par l'exemple la preuve de ton opinion.

Pèse avec le plus grand soin tes desseins et projets et reconnais ainsi les talents et facultés dont tu disposes pour l'avancement de ton plus grand bien.

Nous devrions prendre autant d'intérêt aux affaires de la société, de l'Etat, du monde entier, qu'à celles de notre propre famille, car c'est ainsi seulement que nous comprendrons nos relations les uns par rapport aux autres et le but véritable de notre propre vie.

Pour atteindre le plus grand bonheur dans la vie domestique, nous devons apprendre à dominer nos émotions, nos sentiments et nos penchants et nous conduire de la façon la plus louable et la plus seyante à notre situation dans la vie, donnant ainsi un exemple digne d'émulation.

Pour répandre la concorde, nous devons, plutôt que comme chefs et législateurs, nous distinguer comme précepteurs et modèles à suivre.

Dans les rapports avec le monde et ses affaires, soyons toujours conscients du fait que toute transaction est d'importance égale pour les deux parties et que l'honnêteté et la correction sont les vertus directrices pour révéler à nos sens les qualités de l'homme ou de la femme.

Nous devrions chaque jour consacrer quelques minutes à un examen et une correction de nous-mêmes, à repasser en mémoire toutes nos actions de la journée, pour reconnaître nos défauts et nos erreurs, avec la ferme résolution de nous corriger par le jeûne, la concentration et la maîtrise de notre corps.

Si la moindre chose nous irrite, nous excite, nous émeut, nous enthousiasme, nous pousse à la vengeance ou à agir précipitamment, c'est signe que nous souffrons de quelque désordre organique et que nous n'avons pas encore atteint le suprême échelon de l'excellence morale ou intellectuelle.

La haine n'engendre que la haine et l'injustice a pour conséquence l'injustice, car : « Nous récolterons ce que nous aurons semé. »

Si nous trouvons quelqu'un indigne de notre respect et de notre confiance, ce n'est pas encore là une raison pour le railler, le maltraiter ni le maudire, car si nous le faisons, nous nous rendons nous-même coupable des faiblesses que nous lui reprochons. N'oublions pas que tout ce qui nous aborde dans la vie, en bien comme en mal, est ou bien un reflet de notre passé ou bien une leçon dont il nous faut tirer parti pour l'avenir.

Un homme sage est toujours prêt à peser ses erreurs et ses défauts dans le souci de s'en défaire, ce qui prouve son intelligence et sa maîtrise de soi.

Un enfant de caractère mauvais peut être corrigé et poli par des moyens artificiels de manière à passer pour normal, mais son caractère ne change pas et n'attend que l'occasion favorable pour

se manifester et s'imposer.

C'est le devoir des parents de toujours se comporter en sorte de n'avoir pas à en rougir si leurs enfants les imitent.

Le bien de ce monde est là pour nous servir de modèle, tandis que le mal n'est qu'un avertissement pour ne pas tomber dans les mêmes erreurs que d'autres.

FIN

TABLE DES MATIÈRES

	Pages
PRÉFACE	2
PREMIÈRE LEÇON	3
Rajeunir. --- Se guérir soi-même. --- Les fonctions génératrices. --- Traitements divers. --- Vermifuge. --- Soins du corps. --- Purgatif. --- Stomachique. --- Diurétique. --- Pour l'assimilation.	
DEUXIÈME LEÇON	9
L'état passionné. --- L'usage du clystère. --- Constipation et hémorroïdes. --- Parasites du côlon. --- Pour activer les mouvements péristaltiques.	
TROISIÈME LEÇON	14
Puissance de la Femme. --- Misères de la Femme --- Soins intimes de la Femme. --- Descente de matrice. --- Enflure. --- Pour régulariser les menstrues. --- Exercice des muscles abdominaux. --- Cessation des règles. --- Enflures des pieds. --- Contre l'abondance du flux. --- Crampes. --- Leucorrhée. --- Hydropisie. --- Troubles généraux. --- Toux, rhume, troubles pulmonaires.	
QUATRIÈME LEÇON	21
Rythme des saisons. --- Troubles masculins. --- Moyens fortifiants. --- Bains de siège. --- La renaissance. --- Maladies vénériennes.	
CINQUIÈME LEÇON	28
L'Elixir de Vie. --- Le bain de soleil. --- L'éthérialisation. --- Danse du ventre. --- Piqûres de moustiques. --- Enflure du visage et de l'abdomen.	
SIXIÈME LEÇON	34
L'Immaculée Conception. --- Fécondation par la lumière. --- Le monde, reflet de nous-même. --- Conversion des sucres vitaux. --- Pour activer l'élimination. --- Pertes d'énergie.	
SEPTIÈME LEÇON	40
Erreur de l'ascétisme. --- Vertu de l'amour. --- Discorde. --- Le monde animal. --- Exemples d'animaux. --- La dualité des sexes.	
HUITIÈME LEÇON	47
L'Homme et la Femme. --- Déchéance de la femme. --- Le caractère féminin. --- Rapports sexuels. --- L'échange sexuel.	
NEUVIÈME LEÇON	53
Organes sexuels de l'homme. --- Organes sexuels de la femme. --- Magnétisme et Electricité. --- Egalisation. --- Degrés de l'amour.	
DIXIÈME LEÇON	59
Cause de la dégénérescence. --- L'acte procréateur. --- Prédétermination du sexe. --- Education prénatale. --- Soins au nouveau-né.	

ONZIÈME LEÇON	65
Difficulté de la vie conjugale. --- Ignorance et abus. --- L'échange du magnétisme sexuel. --- Les noces magnétiques.	
DOUZIÈME LEÇON	71
Cohabitation. --- Domination de soi. --- La résorption des fluides. --- Dangers du refoulement. --- L'orgasme magnéto-électrique. --- Amour illimité.	
CONCLUSION ET CONSEILS DIVERS	77
Soucis. --- Epuisement. --- Calvitie, pelade, pellicules. --- Cheveux gris. --- Clarifier le teint. -- - Jolies mains. --- Affections des voies urinaires. --- Irritation des paupières et faiblesse des yeux. --- Malaise subit. --- Fièvres, refroidissement, catarrhes, etc.	
PRÉCEPTES à considérer chaque jour	80

CHEZ LE MÊME ÉDITEUR

L'Art de la Respiration --- Respirer, c'est s'ouvrir à la vie. C'est remplir nos poumons, inspirer le souffle même de la vie; c'est expirer les déchets organiques, retirant de nous toutes tensions, maladie. La respiration profonde doit être pratiquée journellement. Dans un corps régénéré par le souffle, l'âme et l'esprit peuvent mieux se manifester; nous devenons inspirés et de nombreuses révélations nous attendent. Le texte et les planches d'exercices expliquent clairement comment pratiquer les Exercices et des réunions ont lieu à Paris, Genève, Lausanne, etc. Relié.

Régénération --- Etudes intimes. Les fonctions régénératrices. L'état passionné. Puissance et misères de la femme. Troubles masculins, moyens fortifiants, bain de siège. La renaissance, l'élixir de vie, le bain de soleil. L'Immaculée Conception, fécondation par la lumière. Erreur de l'ascétisme, vertu de l'amour. Organes sexuels de l'homme, de la femme. Magnétisme, électrisme, domination de soi, résorption des fluides. Autant de sujets développés dans cet ouvrage capital. Relié.

Le Régime végétarien --- Parmi les ouvrages sur le végétarisme, une place de premier plan revient au présent livre. Une alimentation équilibrée, variant selon les personnes, l'âge, le climat, le pays, les saisons, les circonstances. La pureté de la nourriture, l'assortiment des mets, aliments crus et cuits, la fermentation, les aliments plastiques, ceux dépuratifs, les boissons. Cartonné.

Cours d'Harmonie --- L'harmonie par le chant. En parlant sur notre ton fondamental, nous nous réalisons mieux. Grande importance du chant des voyelles.

Aïnyahita en perles --- A travers une symbolique transparente, la plus ancienne révélation à notre race. Aïnyahita s'entretient avec Dieu Mazda, avec l'esprit des ancêtres, avec le serpent. Un livre de chevet, favorisant la méditation. Relié.

Yehoshua (la vie du Christ) --- Une vie du Christ débarrassée de l'enrobement habituel. D'après des documents coptes et johannites. Relié.

Omar Khayyam --- Robaïyats. Des quatrains d'une rare beauté et profondeur.

Brochures :

Mangeons plus de blé.

La Respiration consciente.

Diagnostic phrénologique du tempérament.

MANGOLD --- **La Cuisine végétarienne** selon le Dr HANISH, « **Epicure** ». Des recettes naturelles et savoureuses. Cet ouvrage a sa place dans la cuisine de toute personne désirant préparer des mets purs, simples et délectables, correspondant aux vrais besoins du corps. Cartonné.

G. VIDAL --- **La Vie est bonne !** Propos naturistes. Préface de Sundari.

Editions Aryana, 25, rue des Grands-Augustins, 75006 PARIS

Imp. Bosc Frères, Lyon --- Dépôt légal n° 6948 --- 4e trimestre 1978