

LA SCIENCE DU RESPIR

Tous droits réservés.

Germaine et Carlos BUNGÉ

LA SCIENCE DU RESPIR

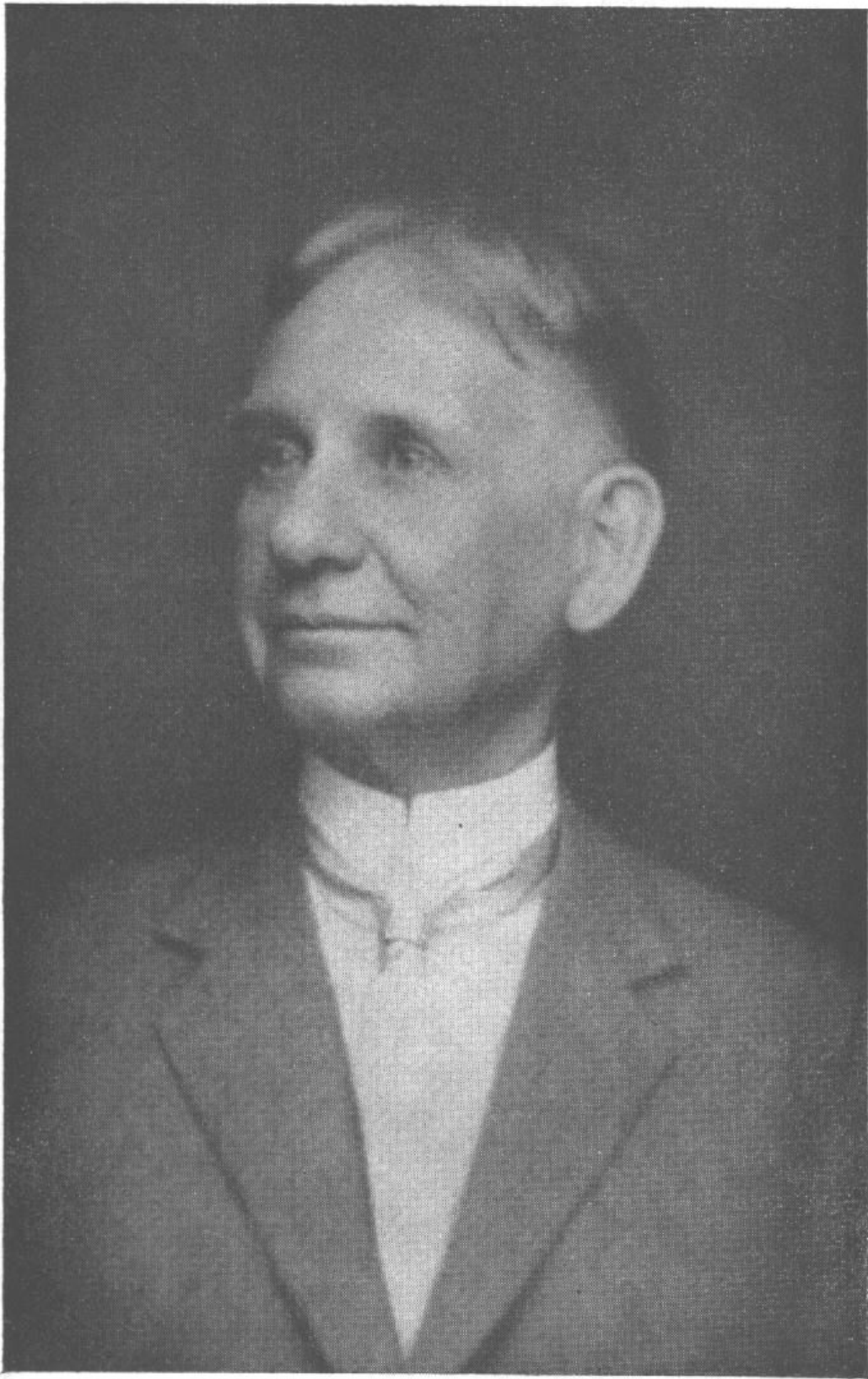
EXPOSÉ GÉNÉRAL DES VALEUR ET RÔLE DE LA RESPIRATION
POUR LA CULTURE DE L'INDIVIDU,
DANS TOUTES LES RACES ET CIVILISATIONS.

NOUVELLE ÉDITION



LES ÉDITIONS MAZDÉENNES
152, Boulevard Saint-Germain
PARIS

1937



Le Dr HANISH

(1844-1936)

CHAPITRE PRÉLIMINAIRE

Dans tous les domaines que comprennent les sciences naturelles, de la physiologie, de la biologie, de l'hygiène, du développement humain en général, une attention toujours plus grande est attachée à la connaissance de la Respiration, considérée non seulement comme agent vital indiscutable, mais encore sous l'angle de sa portée dans l'évolution mentale et spirituelle humaine.

En tant que moyen de revitalisation, rien ne peut être opposé en valeur à la culture respiratoire méthodique, consciemment employée, cela est maintenant reconnu. Les succès, en pathologie, sont irremplaçables, de cette pratique de la respiration, basée sur la connaissance judicieuse de ses pouvoirs et effets.

Il n'est aucun domaine de la constitution humaine qui ne relève de la respiration, cela se conçoit, puisque c'est par le seul apport de l'oxygène et des éléments nécessaires aux combustions, transformations et échanges organiques qu'il est possible que cette constitution se maintienne et renouvelle.

Tout, dans le mécanisme corporel, cérébral, mental, dépend de ce mouvement vital de transformation, d'échange et d'élimination, qui incessamment se produit et se poursuit sous l'influence de l'air aspiré.

Aucune cellule de l'organisme ne pourrait être « ravitaillée », ne pourrait poursuivre son œuvre indispensable et constante de destruction et de reconstitution, si la force dynamique pulmonaire ne faisait l'utile appel d'air qui brûle dans les poumons, au passage du sang, les déchets de nutrition et de désassimilation toxiques dont ce sang est chargé, en les transformant en acide carbonique que rejette l'expiration.

Tous les êtres humains ont appris cela, qui est simple, semble-t-il, en classe, mais cette connaissance est alors donnée et prise théoriquement, et si machinalement « qu'autant, pourrait-on justement dire en emporte le vent ». L'ensemble de ces vérités primordiales, reste mots et ne s'impose pas à l'esprit comme étant source, base de la vie; et, autant dire, il n'existe pas d'êtres non avertis, qui attachent à leur respiration le moindre intérêt véritable, tant que leur attention, pour quelque cause, bonne ou mauvaise --- savoir ou maladie --- n'est pas ramenée obligatoirement sur le sujet.

Aspirer de l'oxygène, expirer l'acide carbonique, produit de la combustion organique résultant de l'action de l'apport aérien, c'est si simple, il n'y a pas semble-t-il, à s'en occuper ! On sait même aussi très bien que dans le règne végétal, c'est exactement l'inverse opération qui se produit, et on prise beaucoup pour ce fait le voisinage des plantes, à cause du complémentaire et salutaire échange s'effectuant entre les deux règnes. Mais tout cela, qui dès que la pensée s'éveille prend un sens infiniment profond et qui ouvre des horizons immenses, glisse, pour la majorité, dans une grise acceptation globale, où tout est machinal, et reste sans attrait ni désir d'utilisation consciente.

Aucun acte fonctionnel cependant, si insignifiant soit-il, ne saurait s'accomplir sans que la respiration concoure; et il n'y aurait pas d'air respirable, pour hommes ni animaux, si le règne végétal n'existait pas, qui est, à bien des points de vue, indispensable à la vie humaine, tant pour l'acte respiratoire que pour la nutrition --- les deux domaines se tenant étroitement.

S'il est puissamment intéressant et utile de suivre les mécanisme et phases de l'acte respiratoire dans ses forme et effets, dans le déroulement de la vie organique, bien plus extraordinaire et attachante encore est la constatation du pouvoir du *respir* (respiration consciemment exercée) sur le développement de la cellule humaine cérébrale-nerveuse, et partant, sur l'essor, la manifestation de la pensée individuelle.

Nous ne pouvons ni ne voulons ici développer les preuves de la filiation étroite qui unit les règnes organique, cérébral, mental et de la pensée, filiation qui tient tout entière dans *l'acte respiratoire*.

Notre ouvrage *l'Art de la respiration* donne toutes lumières utiles pour amener chacun à comprendre la nature de la subtile liaison qui fait constamment échanger corps et pensée, par le moyen des circulations vitales : aérienne, sanguine et nerveuse, sous la forme des courants éthérique et électro-magnétique, qui convoient énergie vitale, nerveuse, et pensée, dans la matière.

Cet ouvrage, bien que permettant à l'intellect le moins développé de réaliser parfaitement ce mécanisme merveilleux de la vie organique et de pensée, fait plus et mieux, en offrant à chacun les *exercices et moyens* qui, par leur application simple, font réaliser effectivement à l'individu, dans sa propre vie, la véracité de ce qui est avancé sur le pouvoir de la Respiration en tant que moyen suprême de revitalisation corporelle, et de développement mental.

Une théorie n'a pas de valeur qui n'est pas directement applicable à la vie de qui envisage cette théorie; qui ne permet pas le développement des qualités, force, possibilités de la personnalité, de la valeur entière de l'individualité. Aussi bien, dans l'enseignement des principes mazdéens sous la forme moderne, claire, adoptée par nous, n'est-il fait de développement intellectuel que jusqu'au point strictement utile pour donner toutes précisions et lumière objectives sur le but proposé, afin que toute conclusion, toute décision prise par quiconque, soit dûment éclairée, et conduise chacun au but qu'il se choisit, en pleine connaissance de cause. Tout y est dit de ce qui permet de juger des moyens offerts, et des réalisations auxquelles ils permettent de parvenir. Mais l'étude véritable étant pour chacun, celle de soi-même, et le but étant essentiellement individuel, il est sans cesse rappelé que seule *l'application, la mise en pratique des moyens et des exercices* indiqués, sont de valeur quant à l'obtention de résultats.

Il n'est pas fait, dans cet ouvrage, une étude approfondie de la Respiration pour elle-même, --- étude qui serait alors purement intellectuelle, donc sèche et stérile, comme il en existe tant sur tous sujets, --- mais bien du point de vue de *sa valeur d'application* dans la vie individuelle.

Comme nous le disions plus haut, dans la thérapeutique générale même, la culture respiratoire est couramment employée, et nul moyen de rééducation corporelle, de redressement organique, fonctionnel, ne peut, à coup sûr, être opposé à cette culture naturelle, rationnelle de l'individu, par lui-même, au moyen de sa respiration.

Par la voie de l'expérimentation, de l'analyse objective, la Science en est revenue au point de connaissance qu'avaient atteints déjà les sages et les guides de tous les siècles.

La science de l'emploi du souffle, dans tous les domaines de la vie humaine, la culture de l'organisme, de l'être, par les exercices respiratoires --- d'inspiration et d'expiration --- était connue, pratiquée il y a des milliers d'années déjà.

En ces temps, ceux qui étaient alors appelés des initiés, avaient reconnu, dans le Respir, la présence du principe atomistique dit « *Galama* » ou également, présenté sous la dénomination, par les diverses écoles de savants, modernes, de : Principe vital, Energie créatrice, force suprême, universelle, principe d'organisation, d'unité, etc., etc., autant de noms et mots que de nuances, reflets de la qualité de la mentalité des parrains. Il n'entre pas dans nos vues de faire dans le présent ouvrage des études comparatives des diverses dénominations et des vues plus ou moins profondes quelles dénotent. Nous savons que l'essentiel est, pour chaque être de bonne volonté, non de commencer par vouloir *connaître* et accepter telle ou telle orientation ou théorie, de se classer dans telle ou telle catégorie de penseurs ou de matérialistes; non plus que de réfuter ou d'affirmer telle base ou conviction, mais bien d'apprendre par quel moyen *chacun* peut parvenir à *se* connaître, à *se* retrouver, développer, et par conséquent, à penser... seulement à partir de ce moment. Tout n'est, jusqu'à ce que soit acquis le point de connaissance individuelle, qui seule peut conférer la connaissance de l'univers et de ses lois --- que suppositions fragiles,

suggestions, croyances, destinées à céder le pas à la certitude acquise par efforts individuels. Seul est utile, urgent même, pour chacun, de chercher à se constituer une conviction basée sur l'observation et l'expérience personnelles pour tout ce qui concerne sa vie, son évolution; et rien, nous le répétons, mieux que l'exercice conscient de la respiration dans ses diverses modalités, ne saurait amener le développement de l'intelligence, de la conscience, le « rappel » de la connaissance innée. A tous les chercheurs dont la pensée, l'intelligence, --- non le seul intellect, --- en éveil, a conduit les investigations, par réflexion et retour aux causes, et non par recherches, éparpillement et déperdition dans la complexité des formes, apparences et aspects objectifs, matériels, il apparaît nécessairement que l'origine de la vie ne saurait être trouvée dans la matière, que la matière ne devient vivante, *animée*, que lorsqu'elle est « habitée » par le principe de vie, qui seul conduit, ordonne, gouverne, éclaire l'organisation matérielle.

Partout où la vie se manifeste, certaines conditions atmosphériques permettant cette vie sont indispensables; tout ce qui vit, vibre, émet et reçoit des ondes, des vibrations : respire.

Tout ce qui vit participe du Respir universel, est création de ce respir. Ce respir convoie donc indubitablement le principe animateur, vital, le principe spirituel, appelé aussi âme (anima).

Il ressort clairement de cette conclusion si simple, que c'est par la conscience qu'il prend de la valeur de son souffle, et de la façon plus ou moins rationnelle et attentive dont il use de ce souffle, que l'homme devient de plus en plus conscient de son origine, du principe spirituel qu'il incarne, de son individualité, qui est d'essence spirituelle, et destinée par conséquent à régir, à maîtriser et perfectionner le domaine de la matière, en lui et dans la création.

Toute cette grandiose et simple vérité, qui est le but de toutes les recherches, de tous les efforts et espoirs humains, ne saurait, pour quiconque, être acquise autrement que par culture et possession de soi-même.

La respiration, étant source et cause de la vie, étant l'unique moyen par lequel l'individualité, la pensée incarnée, se relie à l'universelle Pensée dont elle émane, est partie, et doit être continuatrice, agent créateur, dans la matière --- apprendre à respirer, c'est apprendre à vivre; non à la manière courante, aveugle, de la majorité, qui ne pense pas, et erre, mais en être conscient de ses valeurs, pouvoirs et buts, *en Être pensant*, en individu, qui a compris *pourquoi* il est présentement ici, et *comment* il peut y œuvrer de manière féconde, conséquente avec sa nature d'essence supérieure.

Ce n'est que par la connaissance, l'utilisation de la pratique respiratoire, qu'il est possible à l'homme de remonter la pente fatale où des erreurs l'ont fait glisser, et sur laquelle, avec effroi, journallement, il constate qu'il descend davantage, sans pouvoir se retenir, malgré ses vœux, ses efforts, et la prescience qu'il a d'une autre destinée possible, qui lui rend celle qu'il s'est faite, si lourde à supporter.

A toutes époques, et quelque forme ou apparence qu'ait pris un mouvement vraiment désireux d'éduquer les hommes, ceux qui dirigèrent et conduisirent ce mouvement connurent et pratiquèrent les exercices de culture respiratoire.

Cela seul permit aux guides, qui depuis toujours conservèrent, enrichirent et repassèrent à leurs descendants et suivants le patrimoine de Connaissance véritable, de se maintenir au-dessus du niveau des masses, qu'ils purent ainsi orienter incessamment vers le mieux, vers la lumière. Tous savaient que le premier, le plus important facteur de développement individuel, d'assainissement, d'affinement, de rééquilibration de la matière et du cerveau --- que le seul moyen libérateur de la pensée est le *respir* : ou respiration individuellement et consciemment cultivée.

Ainsi que nous le démontrons et illustrons, dans l'ouvrage *Avesta*, la culture respiratoire comprend plusieurs modalités : *Inspiration, expiration, tenue du souffle, arrêt du souffle*; applications et mobilisations diverses, selon postures et exercices; mais le point qui, pour les

Anciens, et tous éducateurs avertis, était et reste le plus important, est la combinaison de ces diverses modalités d'emploi dans le *Chant* et la *Récitation*.

La connaissance de la loi de la vibration sonore, interne et extérieure, était à la base de tous exercices de développement, auxquels le Verbe, ou principe de vie manifesté dans la matière, et par la matière, donnait --- et garde d'ailleurs --- la suprême et insondable valeur et puissance.

C'est, non pas une étude de l'une ou l'autre des formes, des applications du Souffle, que nous nous proposons de donner ici; les ouvrages cités plus haut, chacun sous un angle particulier, et cependant toujours concordant et étroitement complémentaire, donne, sur les modalités et exercices pratiques de culture respiratoire, toutes indications utiles pour permettre à chacun de conduire individuellement son propre développement; mais il nous a semblé bon cependant de réunir, à titre documentaire et pour permettre à nos lecteurs d'étayer leurs personnelles convictions, des preuves et affirmations variées, émanant de sources très différentes, de diverses époques et latitudes, toutes, cependant, absolument convergentes quant au principe initial, toutes démontrant clairement que les sages de tous les âges reconnurent une même et unique possibilité d'essor, de libération de la Pensée humaine : la culture de l'homme, par soi-même, au moyen de sa respiration consciemment exercée.

Dans toutes formes religions, doctrines, tous systèmes, et de tout temps, un élément commun, bien que très diversement désigné, plus ou moins clairement ou symboliquement --- un même élément, toujours se retrouve, qui est base, impulsion, soutien des efforts des hommes pour l'évolution consciente.

Qu'il ait été, dans ces manifestations, selon le degré de compréhension, l'état des cerveaux et des organismes, question de guérison corporelle, de préceptes d'hygiène, de sélection, de culture mentale, d'amélioration, d'affinement, d'élévation morale, spirituelle, toujours, que les moyens aient été enseignés, prescrits et pratiqués sous forme thérapeutique ou rituelle, il s'agissait, ouvertement ou mystérieusement, de culture humaine par l'exercice de la Respiration, parce que la respiration, non machinale, animale, mais consciente et volontairement conduite, suivie et observée, est et restera l'unique facteur d'évolution consciente.

C'est cela, et cela seul, que nous voulons faire comprendre ici, et si ce ne sont certes pas des «preuves-appuis » que nous cherchons à donner de l'immuable conviction qu'est la nôtre, c'est, du moins, des moyens pratiques de comparaison que nous voulons mettre, à portée de tous ceux qui voudraient chercher dans les origines et sources antérieures, des analogies susceptibles de corroborer et éclairer, à leurs yeux, nos conclusions.

Si l'expérimentation pure et simple est, bien entendu, en ce domaine de la culture respiratoire, la seule utile et efficace méthode, il peut cependant être agréable à certains chercheurs, de retrouver le début de la connaissance et de l'application relatives au pouvoir de la Respiration.

La conception du pouvoir du souffle et de sa relation avec la pensée, date certainement des temps les plus reculés, et l'on en retrouve la trace dans toutes les civilisations de tous les continents, et sous des formes plus ou moins primitives ou évoluées. Il est aisé de reconnaître que les plus avancés des guides de chaque peuple, se rallièrent, de manière plus ou moins consciente, à cette base immuable.

C'est ainsi que le chant, et maintes cérémonies rituelles plus ou moins comprises, se retrouvent dans toutes les formes éducatives qui ont le souffle pour essence.

Le symbole de l'esprit saint, descendant sous forme d'une colombe apportant vie et conscience, n'est autre que le Respir apportant vie et pensée dans la matière organisée.

Le Christianisme officiel, institution dogmatique, qui devint formalisme doctrinaire, ne devint ainsi que parce que la connaissance relative à la respiration, et son libre enseignement, furent réservés, et non librement diffusés.

L'évolution de l'humanité dépend tout entière de la divulgation, de la constante et active propagation de la connaissance de la valeur de la respiration, en tant que moyen susceptible d'amener l'épanouissement corporel et mental; et également de la libre proposition des simples moyens qui permettent à tout être, sans qu'aucun intermédiaire n'ait droit ou utilité à intervenir, de conduire lui-même cette individuelle culture de sa manifestation matérielle et spirituelle.

Les matériaux que nous réunissons ici, en vue de marquer la convergence absolue de l'orientation des moyens de culture humaine employés par tous les sages et guides en tous temps, tous basés sur les diverses modalités d'application du souffle --- seront confirmation absolue, d'une part, de nos affirmations, et seront, d'autre part, autant de points lumineux qui permettront à tous de reconstituer dans sa pureté, l'origine de la source de la science humaine.

Toutes les sectes, doctrines, systèmes, eurent à leur commencement connaissance plus ou moins complète ou fragmentaire, il est vrai, de la vérité sur la Science du Souffle, s'en inspirèrent, et y puisèrent leur force.

Par essence, cette science est le patrimoine humain, et parce qu'elle ne fut pas clairement et librement enseignée, divulguée, toutes les institutions qui se constituèrent pour guider, devinrent nuisibles pour certaines, stériles pour d'autres.

L'heure est passée des controverses et des discussions, et tous les êtres intelligents se soucient infiniment moins de retrouver les origines et de constater les effets de l'erreur, que de reprendre le fil qui ramène à la source de clarté, de vérité. Ce fil se retrouve aisément pour qui le veut, dans toutes les Ecritures, textes variés, de forme certes parfois obscure pour qui n'a pas la clé, mais d'une grande simplicité pour qui, au lieu de se perdre dans la complexité de la forme, les symboles et images du temps, part d'un principe clair, qui est Unité, et qui dénoue toutes énigmes, --- et que la « concentration » permet à l'homme d'atteindre.

Qui sait : souffle est esprit, Pensée universelle, Principe d'unité régissant le domaine de la matière, reconnaîtra aisément dans toutes les citations, formes, que nous avons recueillies, dans tous les symboles et emblèmes, la même interprétation, figuration du souffle : du Respir convoyant vie, âme incarnée dans l'organisation humaine.

Bien entendu, nous savons que le côté directement *applicable* de cette science vitale, a seule véritable valeur; mais nous n'écrivons pas pour nous, ni pour ceux, non plus, qui, ayant expérimenté et conclu, s'arrêtent moins du côté théorique, historique de la question, qu'à *l'exercice du moyen* merveilleux dont elle traite, qu'elle représente --- et il ne nous apparaît donc point oiseux d'apporter une documentation qui corrobore, appuie ce que nous avançons, pour ceux qui veulent savoir où ils vont, et sur quoi, et comment nous basons nos affirmations.

A qui voudrait ergoter, et dirait que la vérité doit s'imposer d'elle-même et que point n'est besoin de tant dire pour être entendu, il serait aisé de répondre qu'il n'en n'est pas encore ainsi pour tous individus; que cet état de réceptivité, de quasi-préparation à l'acceptation du vrai, réside dans l'individu et est, non le résultat d'une présente volonté ou orientation de celui-ci, mais qu'il suppose une suite d'étapes parcourues... que seule l'évolution explique.

Ceci nous entraînerait trop loin, mais nous pouvons dire en peu de mots que la vérité, la lumière, la réintégration dans l'état conscient de connaissance, étant le but unique de l'existence manifestée de la Pensée dans l'être, l'individu, tous y doivent parvenir, et que, partant; nul n'est à exclure, quand il s'agit de projeter des rayons de lumière, du champ de ces rayons; et qu'il est du strict devoir de ceux qui ont fait quelques pas plus avant sur ce chemin de la compréhension réalisatrice, de se prêter à doser, expliquer, rendre supportable, admissible et acceptable tout ce qu'ils proposent, cela, non selon le degré de compréhension qui leur est propre présentement, mais selon celui de, l'entendement, du désir, de ceux auxquels ils s'adressent.

Jamais autrement qu'en mettant le moyen de développement à portée de tous, on ne parviendra à

ramener les hommes au bon sens, à la vérité, à la connaissance.

Même absolument dépourvus d'érudition et de tout esprit de recherche tâtilonne, de goût de l'ergotage creux et de la discussion intellectuelle; les individus d'aujourd'hui sont moins «enfants» qu'autrefois, et ils n'acceptent pas d'emblée tout ce qu'on leur propose.

Ils ont raison, ils ont l'âge du bon sens, du discernement; il est presque insultant de poser en loi une humaine affirmation, sans reconnaître aux intéressés le droit d'en comprendre base, origine et but.

Il ne faut pas, bien entendu, être systématiquement opposé à tout ce qu'on n'est pas encore en mesure de s'expliquer, de comprendre; mais il ne faut pas, non plus, avaler, comme capsule... sur recommandation autoritaire, tout ce qu'il plait à d'aucuns de présenter péremptoirement comme indiscutable.

Libre examen est complémentaire de libre arbitre.

L'homme possède, de toute évidence, à son point actuel d'évolution, la faculté de contrôle, le *libre arbitre*, qui seul conduit justement son choix, qui est la voix manifestée de sa volonté individuelle, écho de sa pensée profonde qui veut le conduire vers son but.

Qui écarte sans preuve, ni jugement honnête, tout ce qu'il est encore incapable de pénétrer en fait de vérité, proclame son insuffisance, son ignorance, cela est certain; mais, qui admet tout, les yeux fermés, parce que certains « mandataires de la vérité (?) » diversement dénommés, l'affirment --- et qui n'en savent le plus souvent pas davantage que lui --- est un pauvre aveugle, un errant, dont les tribulations ne sont pas près de se terminer, car il en trouvera un grand nombre de ces bons apôtres qui lui feront « faire du chemin » sans qu'il avance.

Ainsi donc, si nous n'éprouvons pas personnellement de doute sur la valeur suprême de la Respiration en tant que moyen de développement intégral de la personnalité humaine dans ses trois aspects, matériel-organique, cérébral-mental, et spirituel, il ne nous en apparaît pas moins qu'il puisse y avoir grande aide pour beaucoup dans la présentation impartiale, objective des divers matériaux qui constituent, depuis l'antiquité, l'édifice, le côté « visible » de la question.

Évidemment, ce qui, pour certain, est trait lumineux qui traverse son horizon, et fait instantanément image parfaite qui ramène en lui le ressouvenir, la conscience profonde de la vérité dont il sent *en lui* aussitôt la correspondance, reste, pour d'autres, pièces d'observation, objectives, intéressantes, curieuses, qu'ils accumulent et étiquettent soigneusement dans la case intellectuelle des souvenirs; leur satisfaction est alors entière et suffisante, d'avoir un élément de plus au « livre de la mémoire », du savoir intellectuel, d'emmagasiner stérilement quelque chose de plus...

Les premiers avancent, les seconds piétinent, mais ils ont, cela est certain, fait pourtant provision utile... Même s'ils ne l'utilisent point de suite, ainsi qu'ils le pourraient, ne désespérons pas cependant, s'ils n'en font cette fois que peu d'usage, quant à l'amélioration, la réalisation de leur présente vie, rien n'est perdu pourtant --- et celui qui manifeste en ce jour plus grande compréhension et sagesse, fut, un jour, tel théoricien qui sembla amasser inutilement... ce que, maintenant, il « retrouve », comprend et applique.

Rien ne se perd, rien ne peut se perdre, non plus dans le domaine cérébral ou de la pensée, que dans celui de la matière qui, éternellement, se reconstitue. Partant donc de ce principe, il y a lieu, toujours, d'offrir à tous individus, sous quelque présent prétexte qu'ils les demandent, toutes connaissances relatives à la vérité sur la manifestation de la vie.

Qui aujourd'hui théoriserait et... thésauriserait, paraissant perdre sa vie, son temps, ne fait seulement que reculer un peu l'heure de son réveil certain.

Quand l'idée d'évolution fait envisager celle d'infini dans tous les domaines, l'éternel Devenir entrevu fait la tâche toujours plus légère, et le jour présent est toujours le jour important pour l'œuvre de vie, et l'avenir qui ne finit pas est compris comme suite inéluctable de ce jour, qui est ainsi invariablement rempli au mieux.

Qui en est arrivé à juger ainsi pour soi, sait qu'il en est de même pour tous, même alors qu'engourdis encore, ils ne le savent point.

Montrer simplement toutes images bonnes de la vérité, susceptibles de s'imprimer dans le souvenir; faire entendre tous échos de cette vérité, la développer de tout ce qui l'enserme, l'encombre, l'étouffe, l'empêche de rayonner aux yeux de tous; tâcher à faire cela de son mieux, apparaît à qui a plus claire conception de la vie, de ses origine et but, comme la meilleure, la plus utile des tâches. Aucun des efforts paisibles, faits, dans ce but humain ne saurait se perdre, rester stérile; plus tôt, plus tard, peu importe, chaque pensée, chaque geste, porte son fruit; et, qui sent, comprend l'origine, l'essence spirituelle de la vie manifestée n'est point pressé de résultats, n'est point soucieux d'approbation, n'a point vain désir de plaire, non plus que de récompense; sa conscience le mène, il agit et passe, satisfait d'avoir fait au mieux de ses présentes possibilités sa part d'ouvrage dans le dépouillement de la vérité pour la libération de la pensée humaine.

Universalité : principe d'harmonie, d'équilibre, de justice, point auquel parviendront tous êtres, après avoir trouvé en eux le point de contact, de jonction du principe spirituel, universel, avec le principe, individuel résidant dans le cœur de tout être; principe qui régent et dirige la vie de cet être, dans la mesure où celui-ci prend conscience de son moi idéal, de son individualité de sa pensée, qui est partie de la Pensée créatrice universelle.

Aucune culture académique, cérébrale, n'est capable de rendre l'être conscient de son centre, conscient de la relation de son être avec l'univers. Seule la pratique consciente du souffle, --- nous le répétons là ni plus ni moins que dans tous nos ouvrages, dont chacun présente, développe, un aspect de la synthèse qu'est la vie --- permet à l'homme de réaliser *l'essence* de sa nature, l'origine de sa manifestation, les valeurs, qualité et formes de cette manifestation, ses possibilités de réalisation heureuse, et les moyens qui lui permettent d'œuvrer en vue de connaître cette réalisation.

Tous les textes et fragments de textes, préceptes, commandements, que nous remettons ici sous les yeux du lecteur, n'ont que ce but de grouper un certain nombre de documents, qui, par leurs provenances et dans leurs formes si diverses, rendent plus éclatante encore la preuve que recherchent les mentalités des individus que l'intuition ne guide pas encore complètement.

Preuves documentaires : lettre morte, diront certains; --- non, puisque la libre vérification pratique, immédiate, constante, simple, peut être faite par chacun sur soi-même...

Depuis un temps immémorial, il y eut, sans que jamais la suite ne s'en interrompît, un foyer de Connaissance d'où partirent des guides avertis qui conservèrent cette connaissance, qui la présentèrent aux hommes sous la forme de principes de vie conformes au but humain. Ces principes de vérité prirent dans leur présentation successive, la forme de la vie des hommes, vie que déterminait leur degré de savoir; ils furent inculqués en tant que moyens de développement de la santé, de la cérébralité, de la pensée.

Il ressort clairement de tout ce qui va suivre, que tous ces enseignements de vie furent basés sur la connaissance de la valeur de la respiration, sur la culture individuelle par le respir.

La race blanche eut la Science mazdéenne pour lui conserver et enseigner les justes principes de vérité et les préceptes et moyens pratiques d'existence libre et saine.

La Science mazdéenne est la science de la vie, aucun point qui ne devienne clair pour l'individu, à la lumière de ses principes ancestraux, toujours en harmonie avec le degré d'évolution

individuel, universel, parce que basée sur la connaissance de l'esprit, de l'unité, et expliquant, démontrant clairement les nature et rapports vrais du corps et de l'esprit : rapports qui n'ont existence, bases et lien, que dans et par l'exercice du Souffle.

Nous avons choisi dans les innombrables documents existant sur cette fondamentale question, les exemples qui nous ont paru particulièrement frappants et explicites, aux fins d'éviter à nos lecteurs de pénibles et longues recherches dans des bibliothèques et livres poussiéreux et morts, et de leur permettre de tirer, sans difficulté, une conclusion rapide, aisée et pratique.

Suivant la trace --- de si loin qu'il se puisse --- du Dr Hanish, qui fut le propagateur si puissamment génial de la Science mazdéenne, la pensée pénétrée des enseignements de cette science, les pénétrant chaque jour plus avant, et remontant plus universellement à la source, nous offrons à tous ce petit travail de collation, dont l'unique but est d'aider chacun à concevoir toujours plus clairement, qu'il a la latitude de prendre personnellement en main, et de poursuivre, la conduite de son développement et essor individuel, sur des bases toujours plus simples et efficaces en *cultivant son souffle*.

Le sens de la réalité est tellement faussé dans les esprits, l'apparence et l'imagination ont si bien étouffé en l'être, le souvenir de sa véritable nature et des lois dont procède sa vie, que seuls les artifices, les complications arrêtent son attention, suscitent ses désirs et vœux. L'esprit d'ordre, d'unité, de simplicité n'habite plus les cerveaux... La seule supposition de l'existence d'un moyen qui permette de remédier individuellement aux difficultés et défauts que présente la vie, semble à l'homme une utopie.

La nécessité, donc, se fait sentir plus que jamais, de remettre en lumière l'existence de ce facteur unique, primordial, suprême, d'évolution aisée et parfaite; de rendre claires, envisageables par tous, les connaissances y relatives; cette nécessité fut, est et sera, éternellement d'actualité; la relation que nous faisons ici de citations multiples, est une rétrospective, dont nous commentons succinctement au passage, soit les traits les plus marquants, soit ceux, au contraire, dont la forme ancienne rend le sens moins précis.

Chaque lecteur, en toute liberté d'esprit, est à même de se faire une opinion sur la question; de réaliser qu'il ne s'agit pas ici de quelque fantaisiste hypothèse, de l'exploitation d'un quelconque mode de vie, tels ceux, variés, qu'un engouement passager met pour quelque temps à la mode, et dont la durée éphémère passée, le souvenir même n'existe plus, mais qu'il s'agit de l'essence même de la vie

De la connaissance de l'agent qui organise, soutient et renouvelle cette vie, découle l'efficacité corporelle-organique, mentale, la qualité morale, l'essor supérieur, spirituel de l'être.

L'homme naît pourvu d'innombrables possibilités, doué de facultés latentes, dont, pour la majeure partie des individus, l'existence reste ignorée; c'est pour aider à amener l'affleurement, puis l'épanouissement des trésors de réalisation que détient tout être humain, mais dont la floraison ne s'effectue que sous l'impulsion de la pensée justement orientée, et servie, de cet être, que nous nous efforçons de rassembler les éléments susceptibles de susciter l'attention, l'intérêt, la certitude de chacun et de tous.

La pratique d'exercices variés de *respiration* et *d'assouplissement*, peut seule contribuer à donner à la *Pensée*, à l'intelligence, à la volonté, un instrument matériel, une organisation fonctionnelle et sensorielle qui soit en mesure de « l'entendre », de la suivre; qui ait les capacités et forces nécessaires pour la servir.

L'intelligence individuelle est partie de l'Intelligence créatrice, universelle; elle est la puissance qui doit se manifester par les paroles et actes de l'être. Pour s'incarner dans la matière, pour faire corps, pourrait-on dire de façon imagée, avec la substance, la matière corporelle qu'elle doit modeler, régir, guider, faire évoluer --- l'Intelligence, la Pensée créatrice, agit sur cette matière par la volonté, qui devient expression de la pensée individuelle. Un échange constant est

nécessaire pour que cette union, cette collaboration puisse s'établir.

L'esprit communique avec la matière par l'intermédiaire du cerveau, de la moelle épinière et des nerfs, qui sont organes de la sensibilité, qui reçoivent et conduisent les impressions, internes et externes.

Le Souffle est le seul agent qui participe à la fois des domaines « immatériel » et matériel, spirituel et corporel; il est donc le seul facteur qui puisse assurer liaison, échange et harmonisation entre ces deux domaines.

Donc, cultiver, pratiquer la science respiratoire selon les diverses modalités dans lesquelles la présente la Science mazdéenne, est l'unique moyen qui existe pour l'homme de cultiver et de développer son corps, son cerveau, ses organes sensoriels, ses sens et facultés supérieurs : de donner essor et pouvoir à son esprit.

HARMONIE FONCTIONNELLE D'ABORD, proclamons nous sans cesse; cet état de santé, d'équilibre organique qui conditionne équilibre et ordre cérébral, harmonie mentale, est base indispensable de la pénétration, de l'action de la pensée dans l'organisation matérielle.

Tous les adhérents, adeptes de tous systèmes philosophiques et doctrines, qui, en tout temps, donnèrent à l'humanité les Hommes dont âmes et intelligences furent sa sauvegarde, pratiquèrent des exercices de respiration sous formes variées : de respiration proprement dits, diversement rythmés; de *chant* et de *récitation* --- ainsi que nous le développons dans notre ouvrage *Avesta*, qui est spécialement consacré à l'enseignement de la culture du souffle selon les modes sonores : *parlés* et *chantés*, dont la connaissance fut, par tous les sages, prisee comme de suprême valeur au point de vue de la maîtrise de la pensée et de son règne sur la matière.

Du point de vue plus direct de la physiologie, comme de celui plus subtil de la psychologie, il n'est rien d'autre qui puisse être opposé, en tant que valeur, à la culture respiratoire consciemment exercée, pour le développement intégral de l'être, pour l'évolution consciente humaine.

La substance cérébrale-nerveuse qui est, organiquement, l'agent de la sensibilité, du mouvement, est directement sous le contrôle des sens lorsqu'on envisage le côté objectif, matériel de l'existence; et de la pensée, de l'intelligence, si l'on considère le côté subjectif, spirituel, immatériel, invisible et déterminant le domaine des Causes.

Toute vue basée sur l'ample connaissance des lois évolutives est absolument concluante sur la qualité, la nature spirituelle de la Pensée; sur la source et le but de la vie, se manifestant dans l'organisation humaine; reconnaît, dans l'universelle Pensée, la Cause première, déterminante, de toute vie; et dans la manifestation humaine, l'émanation de cette Intelligence suprême, première, universelle, que l'être humain incarne dans la matière, afin de lui permettre d'agir dans et sur cette matière pour en amener le perfectionnement continu, incessant.

L'être humain: corps, matière douée de pensée, a la volonté, le libre arbitre pour s'orienter et agir. La Loi de fatalité est donc relative seulement à l'état encore inconscient de l'être qui ne reconnaît pas sa source, ses devoirs et pouvoirs.

Rien là n'est mystérieux, il est clair que la pensée, principe immatériel, spirituel, invisible, n'a pas son origine dans la matière, mais qu'il lui faut pénétrer dans cette matière, *l'animer*, pour y agir.

C'est là le fond de la question, qui éclaire tout le problème de la vie humaine.

La matière ne devient organisation vivante, viable, que lorsque le principe de vie, lors de la conception, s'incarne dans la cellule fécondée, vient donc *animer* cette cellule, dont elle conduira alors tout le développement ultérieur, organique, mental et spirituel. C'est par

l'inspiration du souffle maternel qu'a lieu cette incarnation du principe spirituel. La Pensée, principe de vie universelle, devient pensée individuelle, Entité, qui régira tout ce qui se rapportera à l'existence de la nouvelle organisation qu'elle détermine, anime, dont elle est le centre.

Cette pensée individuelle, âme ou conscience, réside au cœur du nouvel être, de là, elle conduit toute sa création matérielle; cellules, organes, circulations vitales se constitueront sous l'égide de cette pensée innée, qui durant la gestation et toute l'existence active de cette constitution matérielle et cérébrale humaine, demeure suprême force et puissance de l'être : qui doit en devenir conscient, pour reconnaître son origine, ses « liens », ses pouvoirs et but véritables.

La Pensée, force, intelligence suprême, ainsi incarnée pour agir dans le domaine de la matière, doit, pour parvenir à opérer, circuler dans cette matière. Du cœur où elle règne, elle garde sa relation, son lien avec la Pensée universelle dont elle émane, et elle prend également contact avec le cerveau, organe de réception double : des domaines spirituel et de la matière. Organe récepteur, de sensibilité, le cerveau reçoit les ordres de la pensée, qui devient volonté, et se transmet à la matière par l'entremise de la moelle épinière et des nerfs. Il reçoit également, par l'intermédiaire des nerfs, les appels et sollicitations extérieures, ambiantes, sensorielles, et les transmet à l'intelligence, qui a besoin, pour devenir opérante, pour se réaliser, s'exprimer dans le domaine objectif de la matière, du concours du cerveau, des sens, des nerfs.

Ainsi donc, le Souffle, qui fut initiale cause et moyen de l'incarnation du principe spirituel en l'être se constituant, qui fut donc source de vie, reste le moyen de relation du principe individuel avec le principe universel; de même dans le domaine physique --- actionnant et entretenant le mouvement vital --- il permet la double transmission au cerveau des ordres de la pensée et des « rappels » sensoriels, des besoins organiques, de réalisation physiologique, matérielle.

Le cerveau peut être considéré comme le lieu où se noue et renoue sans cesse le fil d'or qui relie la pensée incarnée au cœur, avec l'organisation physique, matérielle, sous l'influence, et avec le concours du courant vital, aérien.

La substance grise, cérébrale, nerveuse, qui est l'agent de liaison interne, transmetteur, récepteur, et réalisateur dans le monde objectif, ne vit et ne se renouvelle que par la recharge sanguine, qui se produit constamment sous l'action du souffle, dans la dynamo pulmonaire, par *inspiration* et *expiration*. La liaison spirituelle, de l'individuel et de l'universel, est donc, bien entendu, également dépendante de l'échange respiratoire : *l'inspiration*, qui apporte vie, pensée dans l'organisme, seule l'y maintient et renouvelle.

De quelque côté qu'on veuille tourner la question, à quelque aspect qu'on préfère s'arrêter dans ce problème central si attachant de l'origine, de la nature, de l'essence, de l'incarnation et du maintien de la vie dans l'être humain, il est impossible, sans déraisonner, de ne pas constamment retrouver le *souffle*, ou *esprit*, comme seule base logique de la manifestation de l'être pensant.

La Pensée donc n'a pas, ne peut avoir son origine dans la matière, mais elle vient « l'habiter » quand, dès la conception, elle s'incarne et vient animer la cellule fécondée, dont elle conduit, dès lors, le développement organique, mental et supérieur durant toute l'existence. Cellules, organes se constituent sous l'égide de la Pensée, devenue individuelle bien que demeurant indissolublement reliée à l'universelle Pensée de laquelle elle émane, procède, par laquelle elle subsiste, à laquelle elle puise, avec laquelle elle échange incessamment par le souffle; à laquelle, finalement, elle reviendra.

Ce problème de la nature, de l'essence de la Pensée, de son pouvoir dans la Nature et dans l'Être, a de tout temps passionné les hommes à l'intelligence éveillée.

Les Philosophes de l'antiquité n'avaient aucun doute sur la qualité des liens qui unissent l'homme au divin, à la lumière, à l'universel pouvoir créateur; toute leur sagesse, non encore dépassée, et rarement égalée, est l'expression simple et paisible de leur immuable certitude sur

les origine et but de la vie, sur les possibilités humaines de perfectionnement et de bonheur vrai, sur les lois fondamentales, évolutives. Ils avaient reconnu, retrouvé, la filiation de leur nature, de leur âme, de leur cœur avec le principe suprême d'intelligence, d'harmonie, de perfection; et, sereins, ils s'efforçaient de répandre la Connaissance, selon la forme et à la mesure d'acceptation que déterminaient les possibilités des temps et des hommes au milieu desquels ils vivaient, pour les aider, les éclairer par les moyens pratiques qu'ils avaient eux-mêmes reconnus et appréciés comme seuls capables de servir à la culture de l'être humain, dans les trois formes que prend la manifestation de celui-ci : physique, intellectuelle, spirituelle, --- moyens qui étaient et sont basés sur l'emploi conscient du souffle. Notre but n'est pas de discuter ou de controverser, mais bien de permettre à tout être de se faire une opinion éclairée, d'établir sa conviction d'après des données logiques, intelligibles, plausibles, dont la multiplicité et la convergence rendent la valeur indiscutable.

Il apparaît de façon indéniable que l'existence d'une science initiatique basée sur la valeur et la pratique de la Respiration, fut connue et employée, de différents points de vue et pour divers buts, par toutes les Églises, communautés et institutions de tous temps. Certains ordres monastiques ont puisé à la source et ont usé de ce pouvoir de développement des facultés humaines; ils eussent certainement fait progresser bien davantage, que ce n'en fut le cas, leurs membres et adeptes, s'ils en avaient usé « selon la Loi », et n'étaient tombés dans le ritualisme, le formalisme stérile.

Il est encore aisé de retrouver partout, dans toutes les conceptions si variées : de l'Esprit Saint, de la Colombe, du Souffle sacré, du Respir divin, Respir des anges, etc., la figuration de la *respiration*, dont on fit des images, qui, peu à peu, perdirent leur sens initial. Il est l'heure de diffuser largement et simplement cette science de la pneumatologie pratique. Même alors que l'origine d'une forme, d'un symbole fut parfaite, et que les nécessités d'adaptation, de présentation dans le temps, expliquent l'emploi de cette particulière « forme d'expression », le seul principe d'évolution, --- donc de transformation, --- pour une utilisation intelligente, conforme aux besoins nouveaux qu'entraîne le naturel développement de l'intelligence humaine dans le temps, ce principe d'évolution même, suppose constante modification pour un plus grand perfectionnement. Plus d'ampleur et de lumière, plus de simplicité dans l'énoncé de la vérité : cette idée, constamment doit être présente à l'esprit, au cœur de qui veut apporter sa contribution à l'œuvre d'émancipation des hommes. Il faut enseigner avec naturel et clarté aux peuples de race blanche, *comment* ont progressé les civilisations, les cerveaux, la pensée de l'homme, depuis son apparition sur terre, et comment, maintenant, non plus simplement par avance évolutive naturelle et collective, amenée seulement par le temps, mais bien par décision, initiative personnelle, vœu individuel : chacun peut, délibérément, choisir sa voie, accélérer consciemment la marche de son propre développement triple, et faire régner en soi la pensée justement éclairée.

Tout ce qui, aujourd'hui, n'aboutit pas à une conclusion probante, pratique, qui ne met pas l'individu en face de soi et de son problème, et ne le conduit pas à l'effective solution de ce problème, est stérile, est nuisible. Assez de temps fut perdu à bercer les cerveaux par des contes, à égarer la pensée dans les suppositions, les hypothèses, les espoirs vagues.

Le temps de vie, et des chercheurs et de ceux qui professent de creuses théories, de ceux encore, qui prétendent être utiles pour « panser les blessures des déconvenues et des désillusions de la vie » --- ce temps se passe à parodier faussement, vainement, cette vie, qui ne comporte en elle-même aucune tristesse ou déconvenue, aucun motif de désillusion ou de souffrance, mais qui, dans son principe est, au contraire, lumière, vérité et bonheur.

D'où vient alors cette déviation, cette dénaturation de la vie, où est la cause de la souffrance ? Dans la mauvaise interprétation humaine des origines et lois de l'existence. Toutes les analyses et recherches que l'homme, mal basé en lui-même, par suite de l'amoncellement d'erreurs et de fautes qu'il a accumulées, et au milieu desquelles il vit et auxquelles il participe encore : toutes ces abracadabrantes et immenses entreprises qu'il mène pour retrouver, hors de lui, la voie du meilleur, du salut, ne font qu'enfouir toujours plus profondément la vérité, la lumière, sous les

décombres résultant de tant d'exactions commises en tous domaines.

Cette Vérité unique, elle n'est pas en un lieu quelconque, elle n'appartient point à telle ou telle doctrine, elle vit éternellement dans la Pensée, qui est, dans son principe, à la fois l'expression même du vrai, et l'origine de la vérité; elle est incessamment incarnée dans les cœurs des hommes qui passent, la portant, et cependant, la cherchant en aveugles. Voix de la Vérité : voix de la Conscience, de la Raison, en chacun et pour chacun !

Par la connaissance, la révélation de la nature du moyen qui, ayant amené en lui l'incarnation de la Pensée, fait vivre et agir dans son corps cette pensée, l'homme atteint à la suprême Connaissance, à la seule qui les contienne toutes en germe, qui en permette l'épanouissement, la réalisation.

Ayant réalisé cela, ceux qui veulent servir, consacrent leur vie à répandre la connaissance de cette science une, de cette science des sciences qu'est la *science du souffle*, qui ne peut être pratiquée utilement, qu'individuellement.

Dévoiler donc simplement la vérité sur la source de savoir, de vie, d'intelligence; clairement énoncer cette vérité sur la Science de la Vie; enseigner simplement *comment* chacun doit *aspirer* en soi vie par le souffle, selon certaines modalités de valeur reconnue, cela seul est maintenant nécessaire.

L'Art de la Respiration est le traité de la science de la respiration. Il donne toutes explications et exemples utiles pour que chacun, libéré de toute tutelle, frais ou perte de temps, apprenne aisément et individuellement *comment* il peut et doit exercer, *chaque matin*, son corps, ses poumons; comment, en quelques minutes, à deux ou trois courtes reprises dans le jour, il peut, en « soufflant » rationnellement, amorcer, entraîner, entretenir, renouveler en lui l'élan vital parfait, harmoniser toutes ses fonctions, développer ses cellules cérébrales, et libérer sa pensée des voiles et suggestions, jusqu'à amener en lui la conception parfaite de l'unité spirituelle qui régit sa manifestation, son organisation corporelle. Cela suffit pour conférer à chacun pleine maîtrise et essor dans sa vie présente.

Aucun intermédiaire n'est là nécessaire. Pratiquer dans la paix et le recueillement indispensables les simples exercices indiqués; pendant le travail du jour, garder un souffle régulier et profond, que l'exercice matinal précédant la toilette a amorcé, et dont le cerveau et le système nerveux restent impressionnés; quelques rappels systématiques, courts, et faits dans un état d'attention complète, aux meilleurs moments du jour et avant le sommeil, voilà tout l'utile pour progresser.

Si trop longtemps la vérité demeura un beau mystère inaccessible, sans aucune arrière-pensée, réserve ni contrainte elle doit aujourd'hui être mise à portée de tous.

Aussi bien, ceux qui frémissent à l'idée de voir donner à tous « ce que seuls des avertis doivent entendre » font là bien amusante mine, dans leur gravité ! Il n'est qu'enfantin de supposer que, si simple, pur et clair que soit un enseignement de la vérité, il sera purement et simplement entendu, accepté et compris par tous. C'est tout bonnement ignorer, méconnaître que la possibilité de choix de l'individualité est forcément limitée au présent point de développement de l'incarnation qu'elle habite --- et tend patiemment à faire avancer.

Tout, certainement, de ce qui est vrai, pur, bon, peut, sans inconvénient, être mis à disposition de tous. Aussi bien, malheureusement, tous n'y viendront point puiser ! Chacun n'en prendra que la trop petite part correspondant à son entendement présent. Quelques-uns sont si « sourds » encore, qu'ils n'y entendront goutte, et passeront sans y vouloir rien prendre. D'autres, certes, d'un coup, embrasseront l'ensemble, mais ceux-là étaient prêts, arrivés au point de rencontre de la vérité que leurs efforts, vœux et agissements appelaient, et ceux-là ont, eux-mêmes, lentement constitué, gagné, l'état présent de compréhension, d'adhésion à plus de vérité, qui est le leur.

Évolution : à la fois hermétique muraille qui emprisonne encore par son degré incomplet; ou

horizon clair, vaste, sans fin, où tels ou tels se heurtent, ou s'envolent... Le temps est là grand maître certes, mais le libre arbitre aussi, dont est doué l'homme, existe, qui fait que celui-ci peut, volontairement, assister grandement le temps. Il y a des degrés innombrables dans le développement humain, pour l'accès à l'état de conscience, mais une puissance qui surpasse tout, qui est force, appui, lumière pour tous, est le *souffle* consciemment exercé, ne l'oublions pas, et ne désespérons jamais, de nous, ni de quiconque !

Toutes les pages qui vont suivre ne sont que confirmation de ce que la Science mazdéenne enseigne depuis toujours, non nébuleusement, théoriquement, étroitement, comme miettes jetées parcimonieusement, d'un trésor particulier, mais clairement, librement, pratiquement, comme large et bonne dispensation à tous, à chacun, de l'individuelle part d'héritage ancestral, où tout est offert à l'intelligence humaine, où la liberté qu'a l'homme de se servir, est conditionnée par son individuel état de bonne volonté, de désir et courage intelligent. Il n'y eut dans l'humanité de progrès réel, d'émancipation véritable que proportionnellement à la connaissance et à la libre et individuelle application de la Science de la Respiration.

Chaque fois que cette connaissance précieuse fut réservée, captée par une quelconque caste, pour une quelconque raison, le développement de la masse s'arrêta.

Aucun sacerdoce ou privilège professionnel, décrété à tort, par les hommes, d'utilité publique, ne doit là s'entremettre, autrement que pour se consacrer à la plus grande diffusion libre et désintéressée de la connaissance des moyens simples et pratiques de développement individuel que comprend cette science de la vie basée sur la culture respiratoire; nul n'a droit ou utilité à s'immiscer entre l'homme et la vérité. Il est inadmissible que quiconque prétende avoir droit ou mission de réserver ce trésor sauveur, d'en doser la diffusion, d'en accaparer les profits matériels ou de vanité, de se poser en intermédiaire indispensable, d'en morceler et mutiler l'enseignement, de s'opposer à ce libre échange de l'être avec sa source vitale, spirituelle.

Non-sens, ignorance, erreur, de part et d'autre d'ailleurs; résultats... nuls.

Rien, autant que cette Connaissance, qui est le *pourquoi*, le *comment*, la *solution* de l'énigme de la vie humaine, ne doit autant être mis et remis hautement et constamment à portée de tous degrés d'intelligence, de développement, en vue, justement, de rendre toujours plus grands et conscients, ce développement, cette intelligence, dans le domaine de la réalisation individuelle.

Dans cette seule connaissance du pouvoir de la Respiration, réside la possibilité de l'élévation du degré de la conscience humaine. Tous efforts valeureux, et si pénibles, des hommes, pour atteindre au savoir, à la vérité, ne deviendront simples, logiques et féconds que lorsqu'ils seront basés sur l'initiale culture individuelle par le souffle consciemment exercé, conjointement aux indispensables mesures d'hygiène et de diététique.

Vérité millénaire, vérité unique, qui doit se répandre, qui est en marche, qui se fait journellement plus précise aux yeux des moins érudits, de par le besoin même qu'en suscite l'esprit du temps.

Faute d'avoir réalisé cela, maints cerveaux puissants, maintes intelligences très proches cependant de la réalisation, ont œuvré vainement. L'orientation des études et travaux d'une vie, pour être conséquente, féconde, doit avoir pour base fixe la pensée individuelle régnant dans un corps docile, sain, prêt, régentant un cerveau libre, où les déviations que suscite la matière indisciplinée où souffrante et l'imagination incontrôlée, ne soient pas continuelles entraves, instabilité et continuelles dérogations imprévues.

Pour agir en individu libre et conscient, pour suivre durant sa vie une ligne conductrice qui soit en accord avec ses destinées et possibilités, l'homme doit, avant tout, non tout connaître et comprendre, mais *se connaître*; cela seul lui permet d'agir conséquemment avec sa nature, avec le but profond qui lui est propre. Ce n'est pas par études intellectuelles, par oiseuses ou savantes recherches à l'extérieur, dans l'objectif, par comparaisons, échanges de vue avec autrui, que se

retrouve, pour chacun, le savoir vrai qui le concerne spécialement, qui correspond à son présent point d'évolution; tout cela est en lui, et nulle part ailleurs. Tout ce qui se peut accumuler de connaissances partielles sur tous domaines, ne représente qu'aspects, reflets, miroitements déroutants, surfaces qui cachent le fond, qui démembrent, fragmentent toujours plus l'unité, éloignent toujours plus de la vérité, dont le principe est dans l'unité primordiale qu'est la Pensée, et que seul le *souffle* véhicule, fait échanger pour chacun, en chacun, --- qui seul conduit l'être à la synthèse.

Nous ne voulons point convaincre, persuader, nous voulons seulement faire au mieux notre part dans cette œuvre de mise au jour, à la portée de tous, de la vérité salvatrice, et nous pensons que les « relevés » faits par nous dans les textes anciens, appuieront nos dires sur cet immense et vital sujet dont la connaissance est indispensable à l'émancipation de l'intelligence, à l'épanouissement du cœur humain.

Nous donnons ici, aussi succinctement que possible, un choix de citations, ne voulant point faire œuvre livresque, intellectuelle, et il est certain que mille autres sources, non moins probantes, peuvent être trouvées dans beaucoup d'autres documents anciens, que ceux que nous avons compulsés.

Ce que nous voulons surtout, c'est ramener la pensée sur le sujet; amener chacun à *pratiquer* en connaissance de cause la culture respiratoire, sachant que de cette pratique découlera clarté et synthèse en tous domaines de l'existence, et que tous les moyens complémentaires d'hygiène, de diététique que nous préconisons seront appliqués tout naturellement, à mesure du réveil de la conscience, de la pensée, par tous individus.

Certainement nous savons que cet aperçu, pour beaucoup, semblera devoir rester simple acquis intellectuel, mais, nous le répétons, *rien ne se perd*, et qui, une fois, aura entendu, reconnu l'écho ancestral porteur de vérité, qui va jusqu'à lui par nos soins, aura dans son bagage un précieux appoint de plus, possédera une impression profonde, ineffaçable qu'il retrouvera quelque jour --- cela au sens vrai, littéral du mot, car tout s'imprime, se conserve, est enregistré dans les centres cérébraux de la mémoire, et forme individuel acquis et héritage, jamais perdu.

Nous touchons là au point palpitant de la question de l'évolution individuelle, de la perpétuité de l'esprit...

Le cerveau est matière, et, semble-t-il, ce qui s'y imprime, y est enregistré, enclos, devrait donc, logiquement, finir avec cette matière périssable, et notre conception d'un acquis jamais perdu, restant à tout jamais propriété, gain, trésor individuel, semble alors être une contradiction...

Il n'en est rien cependant, tout ce qui touche au domaine de la Pensée, de l'esprit, tout ce qui est vérité --- et qui par conséquent émane de la Pensée, qui est Cause première, invisible, de tout --- retourne à cette Pensée immuable, et, pour autant que l'Être humain devient conscient d'incarner une part de cette universelle Pensée et s'y relie volontairement, la sert, ce qui est en lui Pensée individuelle, reconnue, consciente, demeure et retrouve la part de richesse que ses efforts lui ont acquis.

Nous ne voulons point, ici, pousser plus avant dans ce domaine des causes et plans, où le cerveau humain ne peut pénétrer qu'ensuite de culture individuelle : corporelle d'abord, par le *souffle* consciemment exercé.

Seule cette culture, basée sur la Respiration, permet à la matière de devenir docile et réceptive aux vrais courants de la pensée subjective et universelle; chacun, pour « s'éveiller », comprendre, doit la pratiquer.

Nous avons la certitude que ces pages écrites avec un profond désir de servir, contribueront à amplifier la compréhension de la valeur de la culture respiratoire, à rendre la propagation toujours plus large, des enseignements et principes mazdéens de développement individuel, qui

représentent le précieux et indestructible héritage ancestral de l'humanité.

C'est là notre seul but; puissent les chercheurs y reconnaître toujours plus clairement la vérité en l'honneur de laquelle elles furent écrites.

Paris, 19 décembre 1936.

G. et C. Bungé.

CHAPITRE PREMIER

IRAN

Bien qu'ils ne soient pas plus largement explicites que ceux des autres civilisations de race blanche, nous examinerons cependant, en tout premier lieu, les textes relatifs à la civilisation iranienne (avestique, mazdéenne), parce que celle-ci est à considérer comme l'origine, la source où puisèrent et se fécondèrent toutes autres.

Le recueil le plus important qui nous en ait été conservé, est le *Zend-Avesta*, ensemble de documents, qui, malgré la forme mutilée sous laquelle il est parvenu jusqu'à nous, suscita cependant, lors de sa divulgation, un mouvement d'intérêt prodigieux et d'enthousiasme, d'ailleurs justifiés.

L'importance et la valeur de ces textes et enseignements mazdéens n'échappa pas aux savants de l'époque, qui y retrouvèrent les fondements de la vérité sur les lois de la vie, dans tous les aspects et formes de cette vie.

Il ressort clairement de l'examen des enseignements et prescriptions ayant trait, tant à l'hygiène générale, à la thérapeutique, au domaine de la sustentation, qu'à celui de la culture mentale, morale et spirituelle de l'être, qu'une importance capitale était reconnue à l'exercice contrôlé de la respiration, en tant que pouvoir vitalisant, régulateur des fonctions organiques en général, et également comme moyen de développement supérieur. Il est fait là une grande place à la thérapeutique rituelle; celle-ci est entièrement basée sur la culture respiratoire selon maintes modalités : *chants, hymnes, récitation*s, textes destinés à la *lecture à voix*, y représentent autant de moyens de culture de l'être, par l'emploi contrôlé de sa propre respiration : par application individuelle de la loi vibratoire.

Le *Zend-Avesta*, en tant que recueil d'hymnes et de textes d'une haute valeur, constitue donc essentiellement un instrument de « travail » par l'emploi raisonné de la pratique de la culture respiratoire systématique, consciemment conduite.

Il est certain d'ailleurs que ce fut l'office qu'il remplit auprès des innombrables générations d'officiants qui se chargeaient de sa récitation au cours des cérémonies du culte.

Il est évident que le *culte* est devenu forme stérile, ensemble de pratiques formalistes dont l'origine et le sens restent obscurs, sont noyés et sans valeur véritable pour la majorité des « pratiquants ». Ceux-ci ne font qu'intellectuellement répéter gestes et mots, sans que l'effectif travail de participation de la pensée éclairée et libre, vienne donner vie réelle à ces pratiques, qui devraient être *culture, travail*. C'est là ce que devrait représenter en réalité le *culte* compris selon son but, qui est d'épanouissement de l'être, par la liaison en lui (religion), de *l'esprit* et de la *matière*, du cœur et du cerveau.

Au début des enseignements qui le constituèrent, le culte, compris selon ses véritables sens et but, n'était pas ce déroulement machinal de pratiques symboliques, dont la sève a complètement disparu pour laisser subsister seulement les rites vains et creux où nul ne cherche, ni ne trouve plus l'esprit qui en fut instigateur.

Un principe fécond, unique, existe cependant au fond de tous ces rites devenus vains, cristallisés dans une forme sèche et incomprise. Le *souffle*, qui en représenta la base et le moyen vivifiant, fut perdu de vue; la respiration, qui est cependant l'unique levier dont l'homme dispose pour amener son entier épanouissement, fut, peu à peu, reléguée pour être finalement oubliée au profit de la forme stérile, qui, en raison du principe d'inertie inhérent à la matière, subsista seule, et capta tous les soins et attention.

Forme absolument morte que l'esprit de vie n'anime plus, le culte, ainsi compris, endormit les intelligences, détourna les hommes de leur but d'individuel travail de perfectionnement; et, même pour ceux qui, par quelque obscur sentiment de la valeur qui fut contenue là, continuèrent de chercher appui et lumière dans sa pratique voulue sincère, il ne put y avoir qu'illusion déroutante, retard.

Tout ce qui se perd dans la représentation, la forme objective, qui, devenant envahissante au détriment du fond véritable, finit par en prendre la place, --- cela, qu'il s'agisse d'ailleurs de n'importe quelle activité ou manifestation, tant que le contrôle individuel ne s'exerce pas. A composer ainsi cadre et bruit, à magnifier la forme, on a étouffé, et fait oublier, le principe, le germe; l'individu, fasciné par des apparences, des mirages, arrête son attention jusqu'à s'hypnotiser, sur des ombres, des reflets, des parodies de la réalité, cependant qu'il oublie que cette réalité est en lui, et que c'est sur lui que doit se reporter, se *concentrer* son goût de recherche, de travail, de perfectionnement, pour amener l'élargissement de son pouvoir mental, de ses conceptions spirituelles --- ce qui seul peut assurer salut vrai, par la connaissance.

Les Pharisiens déjà subirent ce profond et grave reproche de se soucier davantage du vase que du contenu...

Il est maintenant absolument incompatible avec le degré d'évolution général de l'intelligence humaine, que la valeur, la dignité individuelles, soient ainsi refoulées au profit de manifestations creuses et oiseuses. Chacun a droit imprescriptible, et devoir impérieux, de reprendre en main sa propre culture, aux fins de devenir un être fort, libre, conscient, et seulement alors, pleinement loyal et utile.

Assez de représentations, de parades et de parodies, assez de cadres surannés, l'époque en est passée, ils sont maintenant autant de moyens étroits d'emprise, d'étouffement de l'individualité.

La vérité est à tous, et elle est si simple qu'elle peut toujours être entendue de tous, et doit donc être librement diffusée. Elle est unique, et toujours semblable à elle-même; et si les individus, de par la loi même d'évolution, ne peuvent tous, également l'envisager et l'appliquer dans son ensemble au même moment, cependant toujours elle est suffisamment claire et accessible sous un de ses aspects, pour que chacun puisse « l'entendre » selon son présent point d'entendement, dont le degré, d'ailleurs, s'accroît à mesure de sa plus juste application à son existence de ce qu'il conçoit de cette vérité.

Cette lumière, cette vérité, elle est universellement répandue, offerte à tous, et est bien mal avisé qui s'arroge le droit de la monopoliser. Cela ne se peut produire qu'en raison de l'insuffisance des conceptions de l'individu sur ses valeurs, qualités, pouvoirs et devoirs. L'ignorance des masses, seule, permet que pussent s'immiscer entre les hommes et la Connaissance, --- et sans vrai désir de les libérer, --- des institutions qui ne firent rien pour contribuer à répandre les seules et simples connaissances nécessaires à l'épanouissement de l'intelligence.

Tout se tient; quand l'ignorance borne les cerveaux, les corps pâtissent, la santé sombre, car il n'est pas prévu dans les desseins de la Pensée créatrice, que la matière qu'elle anime --- qui

devient partie de l'Être vivant sur terre, *capable* de penser --- reste seulement aveugle, animale matière. En ce sens, il est possible de dire que, l'ignorance est une faute.

Tout être créé a reçu sa part de pensée; s'il s'engourdit, s'il se laisse accaparer par ses sens, par les tendances et goûts de cette matière, qui n'est que la moindre valeur de sa manifestation, et que son but d'incarnation est de purifier, d'alléger et d'élever jusqu'à la rendre apte à servir ses desseins et vœux de perfectionnement et de réalisation conséquente avec la nature supérieure qu'il recèle en son cœur --- cet être alors, déçoit, et toutes les douleurs et difficultés qui marquent son passage terrestre sont les réponses faites aux troubles que son manque à remplir son vrai rôle entraîne sur tous plans.

Nul individu n'est à considérer seul, séparément, du point de vue de la répercussion de ses agissements. Le plan universel embrasse toutes pensées, volontés et actes de tous, et s'il ne peut, bien entendu, être demandé à tous individus, d'avoir tous mêmes perceptions et conceptions --- dont le degré d'évolution détermine la qualité --- il est cependant impérieusement exigé de tous individus, qu'ils déploient, à mesure de leurs possibilités, tout le courage et la loyauté dont le degré présent de leur intelligence, de leur conscience, les rend capables. Pas de rémission possible en ce domaine, il est demandé à chacun *tout* ce qu'il peut, et qui, dans le présent, préfère s'appuyer, portera lui-même plus lourde charge ensuite.

Qui, par sentiment de suffisante autorité, ou par esprit d'accaparement --- que ce fut de gloire ou de valeur matérielle --- est cause de retard dans l'éveil de l'intelligence humaine, crée malheur et désordre, dont il ne sera pas la moindre victime.

Lumière, vérité, voilà ce que plus que jamais cherchent les hommes; eh bien, il faut leur dire simplement qu'ils ne trouveront ces biens qu'en eux-mêmes, qui en sont les agents et représentants sur terre; qui doivent, par leur vie et exemple, en démontrer l'existence et les possibilités d'amplification sans bornes.

C'est la connaissance de la fonction respiratoire, et de son importante action sur tous les processus vitaux, sur la qualité des opérations organiques, et sur le développement de l'intelligence, qui rendit si grands et féconds tous les hommes dont l'humanité garde le souvenir.

La lecture des passages et extraits qui suivent le prouve amplement. Il n'est pas, à nos yeux, spécialement indiqué, --- quand il s'agit de prendre un point de vue de développement individuel, qui ne peut logiquement s'appuyer que sur *effectif travail*, travail visant à conduire chaque être à voir toujours plus loin et plus clair dans le présent, pour un avenir indéfini et indéfiniment meilleur --- de revenir toujours fouiller dans le passé, dont la loi même de cette évolution veut qu'il soit incessamment dépassé et surpassé; cependant, il est également bon de savoir *comment* la sagesse vint aux sages. Aussi, en compulsant ce qui existe sur ces questions, la pensée s'affirme dans sa foi en la seule valeur de la culture individuelle, et le seul but vraiment utile est atteint, puisque alors le moyen de culture est trouvé.

La doctrine zoroastrienne est basée sur le principe fondamental de pureté, non seulement physique, mais morale (*Asha*). Les divers modes de purification préconisés dans la partie consacrée à l'hygiène corporelle font l'objet de prescriptions fort minutieuses. L'emploi d'eau, de terre, d'un matériel, généralement --- et pour cause --- fort succinct, et qui apparaît aujourd'hui suranné, prête à des interprétations qui marquent une grande incompréhension des lois et buts profonds qui les dictèrent, et une conception peu sage des moyens très relatifs du temps.

La superficialité des esprits, à notre époque d'intellectualisme, a fait totalement passer inaperçue la valeur des pratiques respiratoires indiquées là. Tout un système profondément étudié était cependant ainsi représenté. Des exercices, où *souffle, son, posture* et *mouvement*, étaient combinés avec une science approfondie des lois constitutives de l'univers et de la créature, représentaient, sous une forme simple, un prodigieux moyen de culture de l'être humain dans son ensemble.

Les *ré citations* et *chants* y étaient calculés en vue d'amener l'épanouissement physique, mental et spirituel de l'individu : par *l'expiration* prolongée et rythmée, qui purifie, assouplit l'organisme en le libérant des déchets et en activant les circulations sanguine et nerveuse. Libération de tous poisons et déchets organiques, impuretés; revitalisation, régénération cellulaire, par apport des éléments atmosphériques; illumination vraie des cellules cérébrales, par l'effet combiné, en l'être, et sous les vouloir et contrôle conscients de celui-ci, des lois vitales suprêmes de la *vibration sonore* et du *mouvement* --- voilà ce que les Anciens avaient mis dans leur programme de culture humaine, si simple, basé sur le chant et la récitation.

Les Avestains avaient si bien réalisé la valeur du Verbe, du souffle, en tant que source et clé suprême du développement humain, que la guérison des maladies corporelles et mentales était, pour eux, demandée seulement à trois moyens

Le 1er : *L'exanthématie, chirurgie*, était le traitement, l'intervention locale, directe, externe, par le couteau, ou tout autre moyen s'attaquant au point visé pour y opérer une réaction ou un quelconque redressement immédiat.

Le 2e moyen de guérison était représenté par les *feuilles de salut*. Il faut entendre là toutes les plantes utilisables dans l'alimentation, la médecine végétale; il est juste alors de conclure : que l'alimentation bien comprise est parfait moyen de guérison et d'entretien de la santé.

Le 3e mode de guérison et qui était considéré comme de beaucoup supérieur aux deux autres, était --- et est toujours à proprement dire --- mode d'auto-guérison et d'auto-culture, par la pratique scientifique du *souffle*, de la *respiration sonore* employée sous la forme de *ré citation rythmée*. « Le meilleur médecin, est-il dit dans le *Vendidad*, est celui qui enseigne la pratique salutaire de ré citations dites sur le souffle ».

Plusieurs modes et degrés d'intensité étaient prévus pour la ré citation des textes consacrés par la tradition. Nous trouvons dans le *Yasna*, XIX, 9 : « Qui ré cite, ô Zoroastre, cette partie de *l'Ahouna Vairya*, qui la ré cite à voix, qui la chante, la chante d'une voix forte, passera sain et sauf le pont qui conduit au paradis ». Le « pont » évoqué ici, dit aussi *Khinvat*, n'est autre que l'épiphyse, ou glande pinéale, qui est l'organe dont le développement conditionne celui de l'activité cérébrale, qui donne équilibre mental, juste vue des divers plans d'actions de l'homme, et qui détermine par conséquent l'établissement de l'état de contrôle individuel de la conscience, enfin ré gnante dans l'organisation, la manifestation humaine.

Certains textes ou parties de textes, reconnus comme ayant particulière et importante valeur, étaient ré cités sur le souffle, jusqu'à *plusieurs centaines de fois* à la suite.

Il est certain qu'il y avait là, poursuite absolument consciente d'effets et buts clairement définis et reconnus.

La nature de ces passages était évidemment de haute portée, tant au point de vue de son action sur la mentalité, que sur la détermination plus juste d'une orientation de la pensée; de plus, il est clair que la connaissance de la loi vibratoire et de son action sur l'organisme présidait à cette répétition, qui devait amener un changement dans les courants organiques de cet individu, et dans ses échanges avec l'ambiance.

Qui a étudié avec intelligence ces textes, et qui, *respirant* méthodiquement, s'est ainsi mis lui-même en bonne posture pour en réaliser le sens profond, ne doute point qu'une science absolument parfaite n'ait régi ces exercices de ré citation.

Bien entendu, si de telles pratiques sont accomplies machinalement, sans que soit réalisée la nature de la source fécondante qui leur donna naissance et valeur toujours égale et renouvelée, les résultats de développement supérieur que chacun est en droit d'en attendre, qui les exerce avec compréhension et intelligence, ne se produisent pas.

C'est là la raison qui discrédite si malheureusement de nos jours ce moyen irremplaçable de culture humaine qu'est la *respiration employée sous forme de récitation*, parce qu'il a été réduit au rôle de maintien d'une forme d'institution absolument surannée.

Cependant, de ce que l'emploi d'un principe est erroné, il n'en ressort pas que ce principe n'ait aucune valeur.

Ce principe *salutaire* de l'expiration prolongée et rythmée, dont l'effet porte également sur les trois domaines de la vie manifestée : physique, mental et spirituel, ce principe est d'indéniable valeur, et a gardé toute cette valeur, en dépit des déviations, qui, pendant trop longtemps l'ont dénaturé, masqué et fait oublier.

Le souffle qui « porte » les strophes rythmées agit puissamment dans l'individu, et, par l'individu, dont il devient émanation consciente, --- lorsque celui-ci *sait réciter* --- sur toute la sphère de cet individu, et jusqu'en l'infini, dont il est reflet, pôle.

La teneur des textes est grandement importante, et le choix n'en était pas laissé à l'individu encore inconscient.

Etant destiné à réveiller dans le cœur, la conscience de l'individu, le « ressouvenir » de la vérité fondamentale, la forme synthétique, lapidaire de ces textes ramenait toujours la pensée sur quelque grave, profond et beau thème. Tel est le cas, entre autres, pour les deux principales prières du Zend Avesta : *Ashem Vohou* (pureté, bien suprême), et *Yatha ahou Vairyo* (ordre, loi suprême).

La partie du Zend Avesta qui comprend les *Gathas* [*Yasna*, 28-34; 43-51; 53] ne constitue pas seulement un recueil d'hymnes et d'invocations d'une admirable et haute valeur poétique et d'une incalculable portée philosophique, mais leur examen attentif révèle qu'elles représentent, en outre, par la disposition des strophes, l'alternance des rythmes, un ensemble systématiquement groupé, établi avec science, et destiné à servir à la pratique de la culture respiratoire par l'exercice méthodique de la récitation : *de l'expiration prolongée et rythmée*.

La combinaison du mouvement et des postures diverses du corps accompagnant ces exhalations prolongées dénote une connaissance complète des processus organiques et des moyens qui sont capables de régler, de régulariser, d'harmoniser le fonctionnement corporel, en agissant sur les principaux centres nerveux et glandulaires.

Par la suite, la psalmodie machinale fit des prières et des récitation --- qu'on pourrait dire scientifiques au meilleur sens de ce mot --- de vagues et monotones litanies, ou pis, des incantations magiques de mauvais aloi. Cela, nous le répétons, ne saurait, pour un être intelligent, infirmer la valeur du principe, ni en faire oublier la qualité. Exercices sains, rationnels et raisonnés : le chant et la récitation gardent toute la valeur et la puissance qu'ils eurent au temps qui donna naissance à leur enseignement, enseignement qui visa uniquement à en faire des moyens de développement supérieur des valeur, qualité et pouvoir de l'individu. Ces « moyens » travaillent positivement, pour les rééduquer et régénérer, sur les centres organiques et cérébraux humains, et provoquent l'éclosion en l'être, de ses merveilleuses possibilités, sous l'égide de sa conscience.

La « prière », la récitation, ainsi comprise n'était, n'est donc, véritablement qu'un instrument --- et le plus merveilleux qui soit --- d'emploi du Verbe pour la culture de l'être. C'est là ce que représente la récitation dans *l'Avesta*; la partie qui en traite, en est, par là même, la plus remarquable et la plus précieuse.

Les textes destinés à *l'expiration* étaient récités, soit en commun, soit individuellement. Seule une minorité était capable de pénétrer leur véritable sens et portée --- et seule aussi cette minorité pouvait profiter pleinement de l'action corporelle et mentale bienfaisante découlant de l'exécution consciente de l'exercice; cependant, pour ceux mêmes qui récitaient, bien que moins

consciemment, mais pourtant avec entière attention mentale, et pleine détente corporelle, il n'est pas douteux qu'ils n'en aient retiré grands avantages.

L'attention accordée à une pensée de choix, émise, répétée, --- lorsque cette attention est soutenue par l'exercice rationnel, plein, du souffle, et que l'organisme est détendu, docile, participant par l'attitude : *cette attention développe la faculté de concentration*, qui est suprême pouvoir d'induction, de réveil de la vie subjective, du « ressouvenir ».

Ainsi donc, quel que soit le degré individuel d'évolution et quelle que soit la qualité et la profondeur de la compréhension qu'il confère présentement, ce degré d'évolution s'accroîtra pour chacun, par le seul fait de *l'exercice attentif de la respiration sonore*, sous sa forme de récitation rythmée de pensées de valeur.

Cela fut compris dès l'origine par les Guides et Educateurs vrais de l'humanité; et tous, qui furent sages, basèrent la culture de l'être sur ce principe de l'emploi de la respiration dans ses diverses modalités, muette et sonore.

Articulation, modulation, intensité, durée du son dans la parole, le chant, la récitation, sont la clé du développement humain intégral.

Tout ce que nous avons relevé de concordant dans les philosophes anciens, --- et qui pourrait à l'infini être multiplié et confirmé par quantité d'autres documents non moins précieux et explicites --- ne le fut assurément pas par nous par goût de la compilation méthodique, et il faut bien le dire, stérile dans la plupart des cas, lorsque l'esprit de vie qui est enclos dans le principe échappe au lecteur, et que celui-ci ne fait pas sienne la vérité qu'il retrouve là, et qui ne le fécondera que s'il *l'applique* à sa propre vie.

Nous voulons que de la lecture de ces passages, dont il est impossible que la profonde unité d'origine n'apparaisse, ressorte, pour chacun, non la vaine notion d'une intellectuelle acquisition de plus, mais bien la conception vraie, profonde, qui le revivifiera, qui lui indiquera *sa* voie et les moyens pratiques de la poursuivre avec aisance et joie dans la plénitude.

Nous n'avons pas ici d'autre but que de faire passer dans la pensée du lecteur le « souffle de vie » ardent qui a animé et qui anime tous les êtres conscients, le souffle qui donne certitude, courage heureux, amour vrai de la vie et des êtres.

Ceux que nous citons avaient en eux ce « souffle »; nous le retrouvons, l'enrichissons pour le laisser à la longue suite des individus, qui, comme nous l'avons fait, rechercheront la voie et les moyens...

Ne nous complaisons jamais dans la répétition du passé, certes, ce qui est éternel, ce qui représente l'Être, n'est jamais passé, est toujours éternel présent; et c'est ainsi qu'il nous faut considérer cette question vitale du « souffle créateur »; il devient ainsi seulement logique de chercher et de retrouver en toutes les grandes individualités qui se manifestèrent sur notre planète, le fil d'or dont elles reconnurent qu'il les liait et libérait à la fois : qu'il les « reliait » à l'universel et tout-puissant Principe vital créateur, éternel, --- et ainsi à toutes les créatures vivantes, et procédant par cela même de ce même principe, --- qu'il les libérait de toutes fausses conceptions, ignorance, imagination et contingences inutiles; qu'« Il » était seul grand maître *individualisateur*.

Voilà comment doit être entendue toute étude historique et documentaire : en ses rapports et conséquences possibles avec le développement individuel.

Tout le reste est matériel d'encombrement, d'étouffement et de déviation.

Beaucoup moins important est de constater la merveilleuse possibilité intellectuelle, l'érudition de tel auteur, que de faire un satisfaisant bilan de l'entendement qu'on eut de l'exposé qu'il fit, et

de l'application directe qu'on est décidé à en faire. Cela pourrait être dit, en somme, de toutes lectures ou études; mais, jamais autant qu'en matière de culture respiratoire, il n'importa de penser... et *d'agir* ainsi !

Nous relevons dans *Yasna*, 48, 3 : « Pour celui qui a compris la vérité, l'enseignement le plus précieux est celui qui nous vient d'*Ahoura Mazda*, par l'entremise d'*Asha*, car il a compris à son tour, en quoi consistent des prières véritables, et de quelle manière elles agissent sur la pensée. »

Le passage suivant du *Zend Avesta* confirme clairement que Zoroastre ne se contenta pas d'énoncer, mais *démontra* en personne : *comment* il était nécessaire de *pratiquer* les exercices respiratoires de récitation « sur le souffle », pour que ces exercices fussent rationnels et féconds « Tu es connu, Zoroastre, en *Aryana-Vaéja*, c'est toi qui a récité la prière *Ahouna Vairya*, qui as montré *comment* il faut la réciter : en la prononçant quatre fois de suite, et en observant avec soin les arrêts et les pauses utiles, et en récitant la deuxième partie à voix plus haute [*Yasna* 9, 14].

Dans *Yasna*, 30, 1, Zoroastre, insiste vivement sur l'efficacité incomparable de la récitation des *Gathas*, lorsque cette récitation est faite selon les règles absolues de cet art de la respiration, reconnu comme suprême moyen de culture : « Je veux parler maintenant, à qui veut m'entendre, de tout ce dont il faut se souvenir lorsqu'on chante les louanges d'*Ahoura*, lorsqu'on invoque le *Bon Esprit*; je veux parler ici de cette félicité qui est la récompense de celui qui observe avec attention les divers points que j'ai nommés. »

Dans *Yasna* 43, 11 : « Je t'ai reconnu comme la source de toute perfection, *Ahoura Mazda* (Pensée universelle), lorsque *Sraosha* (observation des lois naturelles) vint à moi et m'instruisit, par-dessus toutes choses, dans la pratique de la récitation des prières et des invocations. Celles-ci firent sur mon âme une telle impression que, malgré toutes les difficultés et obstacles que je prévoyais devoir s'opposer à la divulgation, à la propagation de la Loi, je me déclarai prêt à accomplir mon devoir. »

Dans *Yasna*, 43, 3 « Je veux proclamer la loi fondamentale de l'existence, telle que me l'a révélée l'omniscience d'*Ahoura Mazda*. « Qui n'observe pas la loi, qui néglige l'exercice de la récitation, se prépare des malheurs, et va à une fin misérable, ainsi que je l'ai enseigné et expliqué. »

Yasna, 45, 5 : « Je dirai encore ce que le Pouvoir suprême m'a révélé au sujet de la puissance du Verbe (parole, voix, vibration sonore) et sur la manière dont il doit être proféré, et comment ces exercices doivent être transmis de génération en génération. Lui, *Ahoura Mazda*, pouvoir suprême de la création, affirme « Celui qui observe ma Loi, qui récite le Verbe, et qui enseigne la manière dont il est utile de le réciter, celui-là est assuré de jouir d'une longue vie et de parvenir à l'immortalité (état conscient), par les œuvres du *Bon Esprit* ».

« Lorsque j'aurai obtenu ton aide et ton conseil, lorsque tu m'auras accordé ta puissance et ta justice, lorsque tu m'auras initié à la connaissance de tes lois, --- comme un ami apprend à un ami tout ce qu'il sait, --- alors je me sentirai prêt à paraître en public afin de chercher à gagner les chefs du peuple à la cause de la propagation de tes enseignements, avec tous ceux qui seront prêts à réciter ta parole » [*Yasna*, 43, 14].

Ainsi que nous l'avons déjà fait remarquer, les indications relatives à la Science de la Respiration sont dans le *Zend Avesta* rédigées le plus souvent sous une forme allégorique, n'abordant, en quelque sorte, qu'indirectement la question primordiale.

Il y eut sans doute à cette époque, utilité à l'emploi de ce mode voilé; cela, nous le répétons, non seulement ne s'impose plus de nos jours, mais est au contraire absolument à rejeter. Le temps a préparé les intelligences à concevoir plus largement et justement tout ce qui a trait à l'origine, aux lois et buts de la vie, et c'est pourquoi, bien que nous offrions clairement toute la connaissance relative à la culture humaine par la respiration, nous reprenons cependant

volontiers ces textes, qui représentent tous appuis et confirmations de nos dires; qui, comme tous les enseignements féconds des époques reculées, eurent la même unique source : la Pensée universelle, que la pratique consciente de la respiration apprend à chacun à reconnaître comme source créatrice de l'individuelle Pensée.

Dans un prochain chapitre, où nous examinerons les textes relatifs à la civilisation de l'Inde, nous trouverons un choix plus varié de passages qui démontrent en termes explicites que les auteurs de ces textes avaient une profonde connaissance de tout ce qui concerne la science respiratoire. On s'en rendra tout particulièrement compte dans l'exposé des divers commentaires des *Védas*, dont l'origine, le caractère sont purement iraniens.

Dans notre ouvrage *Avesta* un certain nombre de textes avestains, destinés à être récités à voix, prouvent amplement la profondeur et la valeur de la philosophie dont ils sont l'expression. Leur beauté, leur simplicité, en font, de nos jours aussi bien qu'alors, des moyens de culture et d'élévation de la pensée qui rendent leur emploi précieux.

Ils sont toujours aptes à servir d'exercices de récitation intelligente, consciente, scientifique, même pour la mentalité plus évoluée de notre époque, qui n'a pas de mobile plus élevé que n'en eurent nos devanciers : savoir, pour se perfectionner et réaliser.

Les enseignements mazdéens ne sont autre chose que la perpétuation de la tradition synthétique, absolue, de cette science respiratoire; science d'origine immémoriale, et qui donc, fut commune à toutes les races, qui y trouvèrent toutes l'élément unique de développement et de progrès, mais qui ne prit, n'atteint que dans la race blanche, départ et point culminant d'évolution.

L'enseignement de la Science mazdéenne, donne à tous parfaite lumière et compréhension sur la filière des initiations nombreuses remontant à cette source commune; il y a lieu, pour qui veut véritablement retrouver les éternels principes de vie sous leur forme pure et simple, de remonter à la doctrine des peuples de l'Iran, à la doctrine *Mazda-Yasnane* ou *Mazdéenne*, qui, certes, est bien antérieure à Zoroastre, mais dont celui-ci fut cependant l'éminent « réinstaurateur ».

De nos jours, cet Enseignement de Vérité, millénaire, dont l'origine disons-nous doit être cherchée à l'époque pré-zoroastrienne --- celle ou *Anyahita*, *l'Anaitis* des Grecs, joua un rôle important dans la propagation du savoir humain, et qui resta au cours des siècles la source inspiratrice d'innombrables méthodes, enseignements, doctrines et formes éducatives --- de nos jours, cet enseignement primordial, aux principes immuables, continue l'œuvre de libération humaine.

Une adaptation indispensable de la forme et de l'expression de principes invariables, a rendu accessible à tous, la connaissance des lois de vie.

Symboles et hermétisme ne sont plus nécessaires à la majorité des intelligences, et tout, au contraire doit être présenté à l'intelligence humaine sous une forme claire, plausible, en termes explicites et étroitement appropriés au sujet grandiose exposé, qui permettent juste pénétration et appréciation mentale, et qui soient capables de servir à la libération de l'être par l'essor de l'intelligence.

S'il n'est pas bon et juste de se dire uniquement scientifique, quand on entend ainsi, parler de se soumettre entièrement à une science bornée, purement objective et matérialiste, il faut cependant tenir compte de l'indispensable place que tient dans l'explication des formes et manifestations de la vie, le cerveau et son activité, qui doit pouvoir réaliser, objectiver la partie scientifique, probante, pratique, visible, de la vie, --- et cela, même alors qu'est déjà réalisée une plus large et juste conception de cette vie, conception qui fait n'envisager cette partie visible, que comme contrepartie, pour ainsi dire, et strictement complémentaire, d'une autre partie, spirituelle, invisible, et qui est justement à considérer comme la plus importante, comme essentielle... Mais, chacun en vient un jour, qui respire avec conscience, à établir, en ce qui concerne ce vaste problème, sa conception claire, victorieuse de tous doutes et incertitudes; et nous ne pouvons

faire mieux, pour y conduire tous êtres, que de leur offrir simplement et largement tous les bons principes et moyens que comporte la Science mazdéenne, message de vie, et de leur apporter, de plus, pour étayer et consolider leurs convictions, l'appui de la constatation de cette convergence universelle de toutes les grandes individualités, sur ce problème d'envergure immense et de valeur irremplaçable qu'est celui de la culture individuelle, et que solutionne la Science de la Respiration.

Les moyens d'exercer la respiration sont multiples et variés. La pratique, l'usage même de la vie en est une forme complète, et la meilleure, en ce que toutes les activités fonctionnelles, corporelles, mentales, impliquent mouvement, vibration, dépense, et, par conséquent, nécessité absolue du soutien par l'apport respiratoire, sans lequel il n'est pas de vie, pas d'activité vitale.

Toutefois, il y a des modalités, que représentent le *chant* et la *récitation*, qui sont plus subtiles et de portée absolument autre pour le développement supérieur de l'être, qu'il est indispensable à l'homme de connaître, d'employer, s'il prétend vraiment à se développer dans toute la profonde et merveilleuse richesse et diversité de sa nature.

La récitation de belles pensées de sens profond et poétique représente un « travail » véritable, portant sur le domaine purement physique, par la *vibration* interne provoquée par la voix, vibration qui agit profondément sur les centres nerveux et glandulaires, et sur tout l'ensemble cellulaire, --- et également sur les domaines cérébral-mental, et moral-spirituel, par l'éveil provoqué par cette vibration des centres cérébraux et du « *ressouvenir* » qui y est inscrit, grâce au concours de la faculté de concentration.

La manifestation humaine comprend trois domaines, dont aucun n'est plus ou moins que l'autre, indispensable ou indifférent à l'obtention du parfait développement de l'individu dans sa triple manifestation terrestre.

Qui parle de développement individuel, doit envisager également *corps, cerveau et pensée*; dans l'exercice conscient du souffle sonore, du chant ou de la récitation, ces trois formes de l'organisation humaine, trouvent juste apport revitalisateur, et la clé de leur épanouissement et essor.

Nous avons longuement traité de ce sujet de la « prière », de la récitation scientifique, dans notre ouvrage *Pneumatologie pratique*; l'étude et la mise en application de « l'exercice », accompli comme il est enseigné là, représente le plus parfait moyen d'assurer plénitude entière des personnalité et individualité humaines.

Idées arrêtées, préconçues, raideurs, résultant des erreurs et abus qui furent faits de ce merveilleux moyen de réveil intégral de l'être qu'est la récitation de poésies, --- qui représente l'exercice parfait du Verbe --- toutes espèces de limitations s'effacent par sa pratique intelligente. Le Verbe est suprême pouvoir.

La poésie avestique, non seulement du point de vue de sa philosophie, qui est complète, mais encore de celui de la perfection de sa forme, est digne de figurer parmi les plus merveilleuses qui servent à l'expression humaine.

La pratique régulière de la récitation basée sur les points établis : de détente, de concentration et de respect des principes corrects d'articulation et de modulation, permet à tout être de recevoir sciemment le principe vitalisateur qui existe dans l'éther, qui est germe de vie, de pensée, et que l'être humain n'est à même de « prendre », de convertir pour sa fécondation physique, cérébrale et spirituelle, *que lorsqu'il « appelle »* en pleine volonté *consciente*, ce principe lorsque sa respiration est sous le contrôle de son attention, de sa volonté, de son intelligence.

La respiration, lorsqu'elle est, non plus machinale, mais suivie, gouvernée, rythmée volontairement par la pensée de l'être, est « individualisée » --- et l'homme est alors *individu*, c'est-à-dire un être conscient de sa propre nature, de ses valeurs, pouvoirs, devoirs et buts, et il

prend aussitôt en pleine conscience et certitude, ses justes attitude et place dans l'existence. Un tel être sort du chaos, devient une Unité, est unifié, harmonisé, est utile à lui-même et à tous.

Il n'y a rien là de subversif ou de mystérieux, et tout être est finalement appelé à concevoir clairement et à réaliser pleinement cela par travail et efforts progressivement poursuivis, par courageux entraînement et emploi de ses facultés créatrices avec l'appui de son attention, de sa *concentration*, qui amèneront en lui pacification et lumière sur tous plans.

Une plus grande compréhension des lois qui régissent sa trinitaire constitution est indispensable à l'homme, qu'elle amène à réfléchir et qui prend ainsi en considération les besoins vrais de son organisme. Immanquablement alors, il traite celui-ci avec plus d'intelligence, et le sustente sainement et sobrement; de cette simple modification déjà, découle un allègement de la matière qui laisse au cerveau plus de liberté et de souplesse; les facultés, dont, avant tout, l'homme doit se servir pour conduire sa propre existence, qui représente pour lui le centre dont partiront toutes actions qui conditionneront la qualité de cette existence, deviennent agissantes, et concourent à améliorer tout en tous domaines, par normal échange et relation juste. A mesure que l'harmonisation se fait plus profonde, et que corps, cerveau, et par conséquent système nerveux se purifient, assouplissent et fortifient, les courants électro-magnétiques, véhiculant volonté, pensée en l'être, rendent actives toutes les « intelligences » cellulaires; une régénération totale s'ensuit, et la pensée circule, règne et régit toute la manifestation, la constitution humaine enfin individualisée, capable de décider et d'agir originalement selon, non suggestion, caprice, désirs incontrôlés, orientation déviée, mais selon SA loi individuelle propre, accordée, « reliée » justement à la grande Loi d'harmonie universelle dont elle est partie.

Pensée universelle, créatrice, mère de toutes individualités, source infinie, intarissable, toute-puissante, dont émane l'individualité --- qui, devenue consciente de son origine, veut se retremper sciemment dans sa source et renouer ses liens --- comment l'homme peut-il Te rejoindre ? comment l'Être créé, apparemment « fini », peut-il reprendre contact conscient avec son Principe créateur infini ? *Par l'exercice scientifique, consciemment contrôlé du souffle*, dans lequel réside le principe vital qui donne naissance, vie et savoir à la créature humaine, et qui seul, par conséquent, peut entretenir, amplifier, magnifier en cette créature, vie et *intelligence*.

« Tout est si simple. » « Tout est bien », disait le Dr Hanish, qui fut Celui qui réveilla en nous, et en tant d'êtres, l'étincelle de pensée qui dort en chacun...

Quand, pris encore dans le chaos, les remous, l'incertitude angoissée qui est l'état « normal » de la moyenne de l'humanité, ces pensées de simplicité et de paix semblent incompatibles avec la réalité, cela prouve seulement que beaucoup de brumes encore, cachent ce qui est cette réalité -- que bien peu reconnaissent pour telle.

Tout peut être bien, en effet, pour l'individu, mais seulement pour autant que cet individu *travaille effectivement*, et avec bonne volonté, à améliorer ses conditions et rendement physiologique et mental, car, alors seulement sa pensée devient libre, peut se faire entendre de lui et le conduire à son but véritable. Il est malaisé de faire « entendre » à l'homme si profondément intellectualisé de notre époque, combien est simple la marche véritable de l'évolution, et combien naturels et à sa portée, sont les seuls moyens qui permettent, non seulement de suivre cette marche en joie, mais encore d'accélérer le pas...

Comme en toutes époques d'apogée de civilisation, en ce moment critique qui précède toujours une nouvelle orientation, le « goût du miracle », déjà flétri par le plus grand des penseurs, revient âpre et tourmentant assaillir les cerveaux enfiévrés et déséquilibrés des individus désœuvrés, et, par cela même, désaxés.

Au lieu de pourvoir à une saine et intelligente culture individuelle, de fournir un travail loyal, conscient, l'homme égaré s'abandonne à une effervescence, à une fringale cérébrale, à une véritable boulimie de sa faculté d'imagination incontrôlée et débridée, qui le jette en halluciné vers le désir de pénétration forcée des domaines dits occultes. Oh ! ce mot qui attire et effraie

tous les ignorants...

Le fond secret, sacré --- et par cela même d'une majesté et d'une simplicité radieuses pour qui atteint à sa révélation par culture loyale de son être, par efforts constants de redressement accomplis volontairement, pour acquérir plus justes forces, visions et conceptions --- ce fond de vérité sublime, pour la pénétration méritée de laquelle tout être incarné doit œuvrer, apprendre et conclure, les hommes impatients, égarés, dévoyés, le veulent prendre d'assaut, et cherchent à violenter la loi de lente progression par perfectionnement, en s'adonnant à des recherches sur « l'ésotérisme ».

N'est encore plus ou moins lointaine la solution du problème humain et extra-humain, que dans la très juste mesure proportionnée à l'honnêteté, au courage, capacités, du... curieux.

La pénétration, par toute voie autre que celle d'un travail fécond, qui seul peut rendre l'individu toujours plus sage, moins prétentieux et plus utile à lui-même et à tous --- ressemble toujours à une effraction, et les risques sont gros.

Développez vos facultés psychiques ! Acquérez la puissance ! Maîtrisez les lois du destin, asservissez l'inconnu, clament les « prophètes » de l'heure --- qui furent, en tout temps, toujours annoncés, toujours reconnus --- et détrônés quelque jour, non sans dommage pour leur propre avancement, en raison du gâchis causé.

Il est évident que ce développement de facultés correspondant à des sphères supérieures est prévu dans l'évolution humaine, et que, certainement, l'individualité humaine ne s'incarne pas juste pour devenir machine à avaler, à auner du calicot, ou à brasser des chiffres, et qu'un but plus relevé est derrière les si piètres et parfois si durs passages que connaît l'être humain sur terre... Il ne s'agit assurément pas seulement pour l'homme de naître, de trimer, plus ou moins utilement et aisément, pour maintenir sa vie sans joie; de se reproduire, si mal le plus souvent, que même il n'a pas communiqué toujours autant que le trop peu dont il avait été si maigrement gratifié lui-même par ses ascendants --- puis de disparaître, effaré ou anxieux, geignant, et n'ayant vraiment rien compris à sa lamentable aventure !

« Est occulte, tout ce qui est caché », bon ! mais comprenons bien que les principes, les causes de la vie, que nous disons, avec des airs gros de mystère, occultes, ténébreux, sont et seront, de toute éternité, semblables à eux-mêmes, sont : lumière et vérité; et que les êtres sages qui furent, qui sont « clairvoyants » au sens sain et vrai du mot, et qui déchiffrent, simplement, ce qui est encore pour nous énigme écrasante, terrifiante, les voient, ces lois, ces causes et correspondances, dans leur pure clarté éternelle, parce que leurs yeux, leurs sens sont dessillés, « accordés », parce que les voiles, les « enveloppes » sont enfin écartés, tombés, qui semblent pour nous entourer cette redoutable et mystérieuse vérité divine et humaine, voiles qui sont en réalité sur l'entendement, l'intelligence de l'être dont elles empêchent vision, conception et jugement...

Ce qui est à admettre avant tout, c'est qu'il y a, dans cette libération de l'obscurité, de l'aveuglement humain, une indéniable récompense; qu'elle est seulement la sanction normale d'une longue suite d'efforts de perfectionnement jamais lassés.

Il est bien évident que les oisifs, les bavards, les curieux, les inutiles, qui ne travaillent par conséquent pas de « toutes leurs forces, de tout leur cœur », d'abord à l'œuvre de redressement, de développement *individuel* qui leur incombe --- travail qui sert grandement toujours le développement de tous, en raison de la fondamentale loi de solidarité qui unit toutes créatures, et qui partent à la conquête du « royaume du ciel », de la paix, du royaume divin : ou de la Connaissance qui donne à chacun sa part de l'impérissable trésor de savoir, sans avoir offert le tribut, le sacrifice de leur constant et humble travail, --- il est bien certain que ceux-là risquent de rester bredouilles dans ce monde, et dans ce qu'on est convenu d'appeler l'autre, ainsi que si la vie était enclose en de petites tranches distinctes et n'ayant aucune correspondance !

Si la Vie est une et éternelle, il n'y en a pas d'« autre », tout s'y poursuit à coup sûr, sans arrêts ni rémission, et il semble bien peu probable qu'il soit possible de sauter des étapes; étapes que la loi d'équilibre, de justice, certainement proportionne toutes à la valeur des mobiles efforts et travaux de l'être, à son degré de réalisation sage.

Il nous semble logique de croire que la vérité ne se *découvre* pas, mais qu'elle se *rencontre* pour chaque être, au moment où ses vœux, ses pas, son travail, lui ont fait parcourir le chemin qui le séparait d'elle.

Travail et courage sont donc les seuls moyens qui rendent accessible la vérité. Et encore, n'est-il pas indifférent de considérer la qualité du travail accompli --- il se peut que d'aucuns se donnent énormément de mal pour « s'initier », qu'ils creusent des problèmes ardues et ténébreux, qu'ils s'efforcent très péniblement, pour pénétrer certains secrets et s'évertuent nuit et jour en expériences très dures... Ils ne seront point des oisifs, et cependant, les vrais résultats pour eux seront nuls; trop heureux seront-ils s'ils ne s'embarquent point dans des voies douloureuses ou dangereuses, ou, à tout le moins, absolument fermées quant à la réalisation véritable de leur destin.

C'est qu'on se méprend en général grandement sur la qualité essentielle, fondamentale de ce travail qui doit ouvrir les portes de la réalisation ! Il suffit de concevoir que c'est la loi d'Amour, loi primordiale, qui régit l'univers, pour comprendre que seul l'effort désintéressé, altruiste, si modestes qu'en soient la nature et les résultats, est gage de réussite, d'avancement dans la voie de la lumière : Tout ce qui, dans une activité destinée à l'obtention ou à la diffusion de la vérité, garde quelque ombre, si légère fût-elle, d'intérêt particulier, personnel, porte en soi son propre taux dépréciatif et stérilisateur. Il y a mille et mille formes qui masquent aux inconscients ce vouloir de ramener encore à eux, ne fût-ce que pour s'en faire les distributeurs, ce qui est de droit à tous !

Ils sont, le plus souvent, dupes eux-mêmes --- et invariablement victimes.

Il est toujours d'actualité de se remémorer les paroles de sagesse, « les premiers seront les derniers », cela s'explique de soi-même. Qui veut être premier, qui veut, avant que d'en être capable, prendre place de guide, est toujours parmi les moins pourvus, parmi les moins prompts à l'œuvre.

Une place de guide ne se prend, ni ne se convoite, ni ne se demande; n'est jamais guide qui le désire, mais le devient sans y tâcher, le vouloir, et le plus souvent même sans le savoir, seulement qui est *prêt* à aider vraiment : parce qu'ayant suffisamment *travaillé*, parce qu'ayant enfin réalisé qu'il lui faut sans cesse, et toujours plus ardemment travailler et aimer mieux et davantage; parce qu'il se rend profondément et humblement compte du peu qu'il a fait, en regard de ce qui lui reste à accomplir.

La vérité ne se laisse point séduire, elle n'accepte point d'intermédiaire : la vérité *se gagne*, et qui en possède une part durement acquise, si minime que soit cette part, la rayonne naturellement; il la laisse librement passer au travers de soi, qui ne la reçoit que pour l'enrichir et la partager.

Les prétextes ne manquent point pour qui, par inconscience, veut mettre la vérité en conserve, la réserver, ce qui équivaut à la mettre sous le boisseau, à la monopoliser --- quand ce n'est la monnayer. C'est toujours : « pour faciliter, pour rendre plus aisée la compréhension, pour initier à la véritable nature et profondeur, pour éviter les écueils, etc., etc., pour éclairer, en un mot », proclament les éteigneurs --- mais toutefois avec prudence !... que s'entremettent les dits mandataires de toutes eaux. Il est enfantin de supposer qu'il y ait autre chose qu'ignorance, à moins que ce ne soit vanité, ambition ou goût de domination --- ce qui dérive encore de l'ignorance des vraies lois de vie --- dans cet acharné vouloir que manifestent tant d'inutiles et d'êtres non qualifiés par leurs œuvres, à prendre place de vivante démonstration de la vérité.

Comment un être doué d'intelligence, et de l'humilité vraie que cette intelligence comporte, ne réalise-t-il pas, que la seule chose qui soit digne et en accord avec un désir véritable de servir son prochain, est de commencer par travailler sur soi-même vaillamment, et de loyalement permettre à tous de prendre librement connaissance des moyens si simples qui l'aideront lui-même à se retrouver et cultiver. Comment ne pas comprendre qu'il faut avoir *réalisé* dans sa pensée, dans sa mentalité, sa vie, sur son organisme, le programme *effectif de redressement*, de purification, et d'acquisition de la Connaissance, qui seule permet de s'essayer à atteindre à un perfectionnement de tout ce qui incombe à l'homme --- comment ne pas comprendre que ce programme est à la base de la science de la vie, qu'il est essentiellement universel, et d'application *strictement individuelle* ?

Cette application de la science complète de la vie, basée sur la respiration contrôlée, est simple, et se lie à tous les instants et actes de la vie; les principes en sont si clairs et toujours vrais, qu'on conçoit aisément que son enseignement doit être libre de toutes espèces de conditions ou règles; la diffusion de la vérité doit être naturelle, constante, semblable à un courant qui déferle, et où chacun peut s'abreuver.

Transcrit de siècle en siècle, l'enseignement du *vrai*, toujours fut sauvegardé, repassé; par la parole de quelque sage; par l'écriture, l'exemple et les résultats même, aussi, de son implantation, de son incarnation positive dans les cerveaux et les cœurs. De même, et jamais peut-être comparaison ne fut plus juste, que « l'esprit souffle où il veut », la vérité, divulguée largement, sans idée préconçue, par de clairs moyens qui laissent à tous, toute liberté et souveraineté dans l'acceptation et le choix qu'ils feront d'elle, lorsqu'ils la croiseront --- la vérité doit pouvoir rejoindre sans entremise, sans intervention forcée, ceux qui l'attendent, l'appellent, ceux qui *sont prêts* à l'entendre, l'accepter, la convertir et enrichir, *en eux*, selon leur présent plan de compréhension et d'évolution.

Toutes les institutions, cadres ou systèmes d'éducation peuvent, et nous n'en voulons pas même douter, nourrir d'excellentes intentions, et supposer en toute bonne foi que leur intervention est nécessaire, voire indispensable à la sauvegarde, au salut de ceux qu'ils agglomèrent; leurs efforts, assurément, vus d'un certain point, ne sont pas toujours inefficaces, mais la mesure de leur pusillanimité personnelle, en ce qui concerne le doute tacite que représente leur zèle en vue de soutenir les vues et effets de la loi de justice, d'amour suprême, n'est pas preuve de grande foi --- et partant, de compréhension profonde, ni de respect de cette loi...

« Il faut de tout pour faire un monde », et rien de ce qui s'accomplit sur terre ne peut être considéré comme parfaitement inutile pour tous. Toujours, de toute expérience, sort finalement quelque bien; il est cependant moins dispendieux en temps et forces, de procéder, en toutes choses, par observation, et de tenir compte des expériences du passé !

La réalisation de l'être est entièrement dépendante de la qualité des vœux et œuvres de cet être, et tout ce qu'il est humainement possible de faire pour aider l'homme à se libérer, à se sauver, est de se mettre soi-même avec foi à la recherche, puis à l'étude et à l'application des lois et principes véritables qui régissent la création. Ne supposons point qu'il faille, en ce cas, posséder une érudition remarquable, et jouir de loisirs susceptibles de permettre études compliquées et recherches périlleuses. Tout ce qui est seulement intellectuellement acquis ou machinalement exécuté, n'a guère de valeur en la circonstance, et fausse généralement bien plutôt le jugement, étouffe plus que ne la libère ou assiste, la pensée; refoule plus que ne l'aide à affleurer, le ressouvenir impérissable, inné, que possède chaque être au fond de soi, de cette vérité, de cette lumière dont il est incarnation, manifestation créée, visible, Lumière qui cherche, par ses efforts individuels, à se retrouver, reconnaître, à se recomposer en lui, selon son essence.

L'homme est à sa recherche, il suffit de lui jalonner la voie, mais il ne faut surtout pas substituer au Principe qu'il doit retrouver, comprendre, réintégrer, des formes, fables ou images qui le désorientent, qui font qu'il s'attarde et s'égare.

Chaque être possède en soi son guide, son sauveur, qui est son Individualité, que nul que lui,

dans sa présente manifestation trinitaire, ne saurait retrouver, reconnaître, « entendre », et suivre justement.

Tout ce qui, de diversions en distractions, détourne peu ou beaucoup l'homme de son indispensable travail de recherche et d'amélioration de soi, qui retient et concentre son attention au dehors de lui-même, tout cela représente autant de difficultés ultérieures de plus à vaincre, de temps à rattraper péniblement. Incessamment se renouvelle l'épisode de l'aveugle et du paralytique, cependant que, de chute en chute, la vie se passe à désirer et regretter, recommencer des expériences que le sens d'observation éviterait. Tout être veut savoir, se réaliser, et éperdument, dans des épreuves sans cesse renouvelées, cherche et croit retrouver enfin la voie.

Il a été dit : « Je » suis la voie et les moyens. » Qui, *Je* ? --- Pour chacun : lui-même...

Rien de ce que l'homme ne retrouve en soi, ne saurait être, par lui, trouvé ailleurs. Quand de plus en plus d'individus auront réalisé cette vérité, il y aura moins de bruit, de désordre; chacun se centrant davantage, et de plus en plus, sur sa tâche et l'œuvre de perfectionnement de lui-même, qui doit être pour lui primordiale, peu à peu le chaos, le trouble s'apaisera, et la paix féconde se réalisera pour toujours plus d'êtres. Il n'y a d'ombre, de voile qu'en l'être, et au bout des efforts de développement, la lumière attend. Ces affirmations si simplement faites ici ne sont pas nouvelles, et aucun mouvement ou tendance « n'offre » rien de moins --- seulement, dans l'enseignement des principes mazdéens, le Dr Hanish mit en tous temps à côté des assurances qu'il donna, et à portée de tous, *le moyen* et les moyens qui permettent de rendre probantes, réelles, les affirmations et promesses faites.

Le moyen, c'est la Respiration. Les moyens, ce sont les modalités diverses d'emploi du souffle pour l'obtention d'effets variés portant sur les différents domaines de l'organisation humaine; c'est également la connaissance des lois et règles régissant les activités, fonctionnement et conduite des groupes organiques subordonnés et complémentaires du groupe cérébral *intellectuel-pulmonaire* (voir *Diagnostic personnel*), sur lequel agit, et dont dépend à la fois, physiologiquement, la respiration.

Qui, après quelques jours d'attention accordée à l'acte respiratoire, se rend compte de la possibilité de maîtrise personnelle que cela lui confère, et des améliorations et régularisations qu'il peut ainsi déterminer dans les divers actes fonctionnels de sa nutrition, de sa circulation sanguine, par exemple, et de son état nerveux, conçoit rapidement quelle puissance il détient, détiennent tous les hommes qui deviennent usagers conscients du pouvoir respiratoire scientifiquement exercé.

Il est de constatation courante que la « suggestion », pour les diverses méthodes, dites éducatives, en vogue, est, sous toutes ses formes, mise à contribution pour toutes espèces de redressements attendus, tant dans les domaines *physique*, que *mental*, ou *moral*, *spirituel*.

Elle est devenue un moyen « d'influence » employé en thérapeutique pour amener des réveils psycho-nerveux. Nous ne discuterons point ici de son emploi sous cette forme, non plus que sous celle envisagée par tant d'« éducateurs ». Dans les deux cas, il y a incontestablement violence faite à l'individualité, qui est seule qualifiée pour gouverner la personnalité physique et morale qu'elle habite.

Ceux de nos lecteurs qui ont étudié, pratiqué et appliqué à leur vie la Science mazdéenne, savent, et ont éprouvé, que la volonté individuelle a seul pouvoir d'amener amélioration et redressement dans tous les domaines de l'existence de l'être; et que le seul moyen qui permet que volonté et efforts soient justement orientés et efficaces, est la *culture respiratoire consciemment exercée par l'individu*.

Si la suggestion est justement reconnue en tant que force existante et opérante, et qu'il plaise à quiconque d'en user sciemment, il ne saurait mieux faire alors que de se suggérer : combien est grande la valeur de la respiration, et qu'aucune autre espèce d'orientation ou poursuite spéciale

n'aura à être désirée, recherchée ou voulue par lui, quand il sera parvenu à pointer attention et volonté sur sa respiration, et qu'il saura, en toutes heures et circonstances, maintenir celle-ci volontairement large, et rythmée à gré. Voilà, ce qui, plus que toute autre espèce de recherche, d'effort ou d'acquis, sera profitable à tous !

La base, le soutien, la force, la valeur, les germes de fécondité de tous actes et vouloirs humains, résident dans la Pensée, l'intelligence de l'homme; celui-ci ne peut rendre opérante sa pensée, user de son intelligence, de son esprit d'initiative, qu'en devenant conscient du mécanisme de relation fécondante qui lui permet de renouveler sa pensée, en la reliant à sa source; de réveiller son cerveau, en le pénétrant et « illuminant », de sa pensée.

Ce mécanisme, qui permet à l'homme d'utiliser sa vie, son corps, sa pensée, ses facultés, il est à la disposition de tous, il est du domaine des possibilités et réalités physiologiques, bien qu'il confine au domaine subtil de la psychologie la plus profonde.

L'acte respiratoire est, pour la généralité des cas, laissé à l'automatisme, c'est inconsciemment que s'accomplit cette si importante fonction, et c'est de là que vient l'état de déficience des cerveaux et des corps, et l'imparfaite réalisation des vœux et de la pensée de l'homme.

D'inconsciente qu'elle est, de quasi obligatoire qu'elle apparaît, --- ce qui la rend aux yeux de l'individu indigne de l'attention de celui-ci, --- la respiration doit devenir consciente, être volontairement contrôlée, suivie, « mesurée », rythmée sciemment.

Jamais l'homme ne maîtrisera les conditions de sa vie corporelle, mentale, morale et spirituelle, avant que d'avoir acquis la maîtrise de sa respiration.

Or, il ressort que le propre de la suggestion est de parvenir à amorcer, par la répétition de mots ou d'images, un réveil de l'activité organique ou mentale engourdie.

Tout individu est indéniablement réceptif, et c'est justement pourquoi il ne saurait jamais être fait sélection trop grande de tout ce qui est accepté dans le champ mental, qui s'ensemence littéralement à l'insu de l'être, lorsque celui-ci est encore incapable de contrôle et de jugement individuels.

Nous avons peu de confiance, quant au fonds que l'on peut faire sur les effets de la suggestion pratiquée par autrui, si bonnes que fussent les intentions déterminantes.

Il est temps de comprendre que nul être n'a droit au pouvoir vrai d'intervenir dans la vie d'un autre être, autrement que pour indiquer à cet être les moyens dont il lui est loisible d'user pour vivre selon les strictes lois individuelles qui seules peuvent le gouverner et l'orienter justement dans ses relations avec l'ambiance. Faire donc pression sur la mentalité de quiconque est faux, pour quelque motif que ce soit; et si, même, présentement, il peut parfois apparaître qu'en ressortent d'appréciables résultats, nul doute qu'au point de vue du développement général, de la libération, de l'évolution individuelle, il n'y ait perte certaine.

Il est courant qu'on ne cherche point à voir si loin, et que le moindre bénéfice direct, de santé, ou d'un ordre quelconque se marquant, la réussite entière soit de bonne foi proclamée.

Erreur profonde qui maintient obscurité, esclavage, douleurs et sujétion des individus. Qui veut voir plus largement, doit définitivement admettre : qu'il a seul devoir et pouvoir de trouver sa voie, son mode d'action, et que ses seuls efforts lui apporteront gain certain.

Si nous avons plaisamment dit que l'emploi de la suggestion peut être fait par l'individu, c'est en somme de façon presque contraire à ce qu'on est généralement convenu d'en attendre... Il est reconnu que l'éducation de « l'inconscient » se fait par la répétition volontaire, consciente, de l'idée, de l'image ou du mouvement qui, créant ainsi peu à peu des réflexes, des souvenirs, impressionne la mémoire, imprime l'habitude, dont on a justement dit qu'elle est une seconde

nature. Si donc, nous admettions la suggestion, en ce qui concerne la culture respiratoire, ce serait en sens inverse, pour ainsi dire : Nous voudrions que ce qui est inconscient, automatique, devienne conscient, *contrôlé* !

Le travail de rééducation ainsi compris a ici cela de curieux, que c'est sur son objet même qu'il doit s'appuyer pour réussir. En effet, il faut *respirer*, avant tout, pour mener à bien toute tentative, et pour bien respirer, il faut parvenir à le faire *consciemment*. Eh bien, l'exercice méthodique, répété, de la respiration rythmique est le seul moyen existant qui permette de parvenir à acquérir *volonté* et *concentration*.

Il s'agirait donc seulement ici de se suggérer de ne jamais manquer, sous quelque prétexte que ce soit, d'accomplir journallement de petites séances d'exercice respiratoire. Il semble que ce n'est pas bien difficile, et que c'est excessif de prétendre qu'il y ait besoin de s'imposer, de se suggérer à soi-même, sous forme d'absolu irrémédiable, si petite chose que quelques minutes d'exercice journalier... Pourtant, nous savons que beaucoup d'individus, remplis de désir de mieux faire et de la plus entière bonne volonté, éprouvent une difficulté très grande à s'y astreindre régulièrement et irrévocablement, ce qui est cependant indispensable, car nous savons aussi, qu'autant que ce ferme point d'inébranlable résolution n'est pas atteint, aucun essor véritable n'est possible pour l'être, quelques efforts et sacrifices qu'il fasse par ailleurs. Quelque merveilleuses espèces de suggestion il puisse subir, quelque véritable et profond soit le désir de bien qui l'anime, quelle que soit la qualité de ses vœux profonds --- l'homme qui ne maîtrise pas sa respiration, qui n'en reconnaît pas les suprêmes valeur et pouvoir ne parviendra pas à se connaître, à se réaliser dans la plénitude qui lui est promise. Parce qu'il est si ardu et méritoire de se tenir à sa propre culture, sans « donner » dans tous les brillants à côté qui lui sont offerts, pour se « rééduquer, reprendre » --- celui qui le comprend et qui s'astreint à obtenir de lui cette soumission, qui *gagne* cette maîtrise, celui-là a fait passer tout l'inconscient sous le contrôle précis de sa conscience. Celui-là est sur la voie ascendante et claire.

En raison de la difficulté qu'éprouve l'homme à se prendre ainsi en main soi-même, il s'est, à l'infini, présenté des intermédiaires qui lui ont affirmé qu'ils l'aideraient à surmonter cette inertie, ils lui ont fait cadres et démonstrations qui devaient l'initier, l'inciter à prendre son vol, qui devaient l'entraîner, l'éduquer. Si bonnes que fussent raisons et intentions, il n'est pas douteux que c'est là encore détour, empêchement pour l'homme, d'agir volontairement, selon son libre arbitre, ce qui seul a chance de réussir. Qui est prêt à prendre pied dans la voie de l'avancement, n'attend point qu'on le traîne, et qui commence par se faire traîner a, à tout le moins, beaucoup de peine à trouver ensuite son individuelle « assiette ».

Suggestion pour suggestion, mieux vaut encore s'en faire une bonne soi-même, avec persévérance : en s'obligeant à respirer et à faire ses exercices.

Tout tient là, et tout le reste est accessoire et dépendant. Travail, sustentation, mouvement, tout tend finalement à actionner, à impressionner corps et cerveau, pour y maintenir la *vibration* --- qui est Vie --- par les circulations sanguine, nerveuse qui représentent la force électromagnétique, et à maintenir tous ces merveilleux processus et leurs effets, qui sont étroitement dépendants de la respiration.

N'accepter jamais que s'exerce aucune influence non contrôlée et reconnue conforme, parente, pour ainsi dire, sur aucune des orientations prises, est capital pour l'individu qui veut vivre selon son but, son intelligence, selon ce qu'il a reconnu comme devant et pouvant finalement être dirigeant pour lui : sa Conscience harmonieusement unie à la Pensée universelle, par l'échange respiratoire conscient.

Tout ce qui est offert de connaissance dans la Science mazdéenne, est toujours à considérer comme rappel et offre absolument libre des moyens qui permettent à tout être de se cultiver et de devenir conscient par ses seuls vœux et efforts.

Éternellement, la Pensée veille, passe dans les consciences, qui, enrichies, ont le devoir de

rendre cette vérité toujours plus visible et irrésistiblement *probante*, plus aisément compréhensible, aux yeux, à l'entendement des hommes qui cherchent à la retrouver.

La longue nomenclature des textes recueillis par nous est preuve que de tout temps, d'autres firent ce qui est fait ici, ce que d'autres indéfiniment feront : passer la Connaissance, la Lumière pour aider au développement, à l'évolution de l'humanité.

CHAPITRE II

INDE

Dans cette partie de notre étude, nous commencerons par l'examen des *Védas*, qui furent la source primitive à laquelle puisèrent successivement toutes les écoles philosophiques de l'Inde, ainsi que les innombrables embranchements qui en sortirent. Nous citerons ensuite un certain nombre de passages choisis dans les *Oupanishads*, dans les textes du *Védanta*, du *Sankya*, dans les documents traditionnels de la *Yoga*, dans le *Code de Manou* et la *Bagavad-Ghita*. Après cette revue, sinon complète, du moins suffisamment claire et probante de la qualité des enseignements et buts poursuivis alors, nous passerons à l'examen des textes relatifs au Bouddhisme.

Les quatre principaux livres des *Védas* proprement dits comprennent de nombreux chants, hymnes, prières et invocations, dont sens et but sont incontestablement d'éducation profonde de l'être humain.

Les *Brahmanas*, *Soutras*, *Pouranas*, *Oupanishads*, etc., sont des commentaires et développements diversement présentés de la philosophie védique.

L'enseignement qui, au fond de toutes ces « présentations », constitue le fil d'or qui relie étroitement entre eux tous ces textes apparemment fort disparates, est indéniablement celui du Souffle, destiné à devenir conscient, *individualisé*. Il en est de même en ce qui concerne les quatre parties des *Vedas* : hymnes cosmogoniques du *Rigvéda*, code d'harmonie du *Samavéda*, qui sont recueils de textes dits salutaires, et également des formules de toutes sortes du *Yadjourvéda*, et de l'*Atharvavéda*. Beaucoup de ces formules sont, par la suite, devenues fades et sans signification profonde; elles ont même prêté, ainsi qu'il fallait s'y attendre, à des interprétations erronées, superstitieuses, parce que leur sens original étant oublié et dénaturé, l'intellect compliqué de ceux qui les pratiquèrent eut beau jeu pour y greffer mille idées fausses.

Voici quelques passages choisis parmi les hymnes religieux dans lesquels on retrouve le thème du Respir sous sa forme mythologique :

« En ces jours-là, vie et immortalité n'étaient pas encore distinctes, et les jours n'étaient pas encore séparés des nuits. L'Unique respirait sans recevoir le souffle d'ailleurs : par lui-même; rien n'existait hors de Lui. » [Le « *Chant de la Création* », un des plus solennels du *Rigvéda*].

« Où naquit-Il, d'où vint-Il, le Respir divin, le rejeton des mondes ? L'esprit souffle où bon lui semble; son bruissement se fait partout entendre, mais nul n'a vu sa face ».

Le *Rigvéda*, de même que la *Genèse*, mentionne que « l'Esprit se meut sur les Eaux », ou plus exactement, il faudrait dire : meut, agite les Eaux, comprises ici comme matière, ce qui reviendrait à dire que le Souffle (*Rouah-élohim*) agit sur la matière; que l'esprit fait vivre et

évoluer la substance des corps.

« Au commencement, étaient les Eaux, ondulant sous le souffle de *Pragapati* » [Taït. Sanh., 71-5-1].

Dans les langues antiques, les termes *Souffle* et *Esprit* étaient synonymes, il en était de même pour *eau* et *matière*; cela éclaire prodigieusement le sens des enseignements du temps, qui, pour autant que les mots ne prennent point aux yeux du lecteur actuel leur valeur et signification primitives, restent obscurs, et sans aucune véritable portée.

Dans les chants du *Samavéda*, la célébration emphatique d'une boisson divine, le *Sôma*, a également donné lieu à bien des interprétations sans fondement. Cette boisson, faite du suc d'une plante choisie, fraîchement pressée, symbolisait la longue vie, la jeunesse éternelle, l'immortalité. Il serait trop long de traiter, dans le cadre volontairement restreint de cette étude, qui doit, en grande partie, être surtout documentaire, de cette question en son entier. Toutefois, il est absolument clair pour tous qui ont pénétré la nature véritable des symboles employés alors, qu'il s'agissait là d'illustrer le principe de la régénération organique : ou Renaissance, que l'individu a droit et devoir d'accomplir durant son existence terrestre.

Ce sujet est si étroitement lié à celui de la Respiration consciente --- il est même juste de dire qu'ils sont, non seulement parallèles, mais inséparables --- que nous estimons utile d'ajouter quelques succinctes remarques qui feront, à tous, « toucher » et comprendre, nous l'espérons, cette intime liaison, cette relation profonde.

Sôma, était nommé chez les Iraniens *Haoma*; c'était le nom d'une plante de la famille des asclépiades (remarquer la parenté avec le nom du Dieu-médecin des Grecs : Asclépios, Esculape) dont le suc était consommé par l'officiant, au cours de certaines cérémonies solennelles, de rites purificateurs. Il s'agissait là, bien évidemment, d'un suc végétal dont les propriétés spéciales, stimulantes de certaines cellules glandulaires et cérébrales, rendaient activité et essor à des facultés qu'on peut dire « divinatoires, » qui, en réalité, étaient « illuminatrices » en ce sens que, rendant vitalité et plénitude aux sens par le réveil glandulaire et cérébral provoqué, une plus grande limpidité de la pensée, une plus grande vigueur corporelle mettait l'individu en état d'épanouissement, de clairvoyante intelligence.

Le parallèle est facile à établir ici entre le symbole et la réalité. Ce qui est à retenir, c'est que le suc prôné était assurément, bien qu'ayant certainement un effet physiologique surtout accessoire, et qu'il était là pour illustrer le principe de la régénération individuelle, s'obtenant par la circulation, en l'être, du fluide vital. Or, le plus puissant, le seul véritable stimulant naturel qui soit susceptible d'amorcer, de renouveler, de régénérer en l'être la circulation vitale parfaite, est *le souffle* : ne le laisse ignorer aucun des profonds enseignements relatifs à la véritable culture humaine.

Nous voyons donc, que là encore, la Science du *Souffle* domine la question, et qu'il peut seul la résoudre.

En célébrant *Sôma* en des hymnes éloquents, faisant ainsi ressortir et apprécier les vertus médicinales précieuses des espèces végétales, il y avait certainement en la pensée avertie et sage des éducateurs, une intention de plus : celle de faire *respirer*, expirer largement par *récitation*, *chant*, les pratiquants, et par là, de ranimer, de féconder en eux, par ce moyen, vitalité, activité glandulaire et cérébrale, intelligence et intuition.

Les processus de renouvellement cellulaire, de régénération organique sont basés sur l'échange vibratoire, électro-magnétique. Le Verbe (chant, parole, récitation), --- souffle sonore --- est à la base de la culture humaine, est donc à considérer comme la seule véritable « Jouvence ».

Ce culte du *Sôma* eut pour origine, chez les peuples plus ou moins mêlés de l'Inde, ainsi que chez les Iraniens de race pure, une même doctrine qui fut commune à ces deux branches de la

race, à savoir la doctrine de la régénération, de la renaissance ou résurrection individuelle. Dans la suite, cette doctrine, dont le véritable sens, la profondeur furent oubliés, incompris, fut ravalée au niveau d'un dogme inopérant et stérile. Il est clair cependant qu'à l'origine, elle rappelait indubitablement la nature et les moyens d'accomplissement de la tâche de parfait épanouissement de ses possibilités, qui incombe sur terre à tout être humain.

Renaissance cellulaire, corporelle, cérébrale-mentale, éveil spirituel ! Voilà le but de l'existence humaine, et cette régénération ne saurait être obtenue que par augmentation, amplification des activités pulmonaire et glandulaire.

L'Eugénique est corollaire de la culture respiratoire dans ce travail de rénovation intégrale. Il est généralement compris en tant que soins glandulaires, d'eugénique, ceux seulement se rapportant spécialement aux fonctions procréatrices. On ignore que les organes générateurs ont également un but, qui est de *régénération individuelle*, et que la véritable liqueur de Jouvence, est la précieuse substance génératrice qui est essentiellement destinée à la perpétuation de la vie, soit en l'être lui-même, soit en formant un nouvel être; qu'il s'agisse donc de transmettre la vie, ou de la rénovation, du renouvellement, pour l'individu, de son propre organisme, en vue d'atteindre à un plan de développement, d'épanouissement individuel.

Excès, déperditions de la force génératrice, sous-entend tarissement de la source vitale, amoindrissement progressif des plus belles facultés et aptitudes humaines. La procréation doit être consciente, accomplie dans des conditions de force, de santé, de maîtrise et de pureté qui sont seules garanties de bonheur, de réalisation bonne de la nouvelle existence.

Il est donc absolument inhumain de donner la vie, tant pour l'homme que pour la femme, dans tous les cas où l'état physiologique ou mental ne permet point de pourvoir le nouvel être de la force utile à son développement, à la tâche qu'il vient pour accomplir.

Les procréateurs doivent donc assurer préalablement en eux-mêmes la régularisation, la purification des processus glandulaires et de renouvellement cellulaire, tant pour obtenir l'équilibre fonctionnel, que la lucidité mentale et la qualité morale, que pour être capables et dignes de les transmettre.

Longtemps la connaissance sur ces points fut mystère impénétrable; rien ne fut plus défavorable à l'épanouissement des capacités et de la valeur humaine, et ne favorisa davantage l'éclosion de maux irréparables découlant de l'ignorance, de l'hypocrisie consécutive qu'entraîne le mystère organisé sur ces points capitaux concernant la vie et sa transmission pure.

Les parents ignorants, malades, faibles, incomplètement au clair sur les immenses devoirs et responsabilités qui leur incombent, perpétuent, en les renouvelant, les douloureuses conditions qui ont fait, leurs vies pénibles, infécondes, quand ce n'est pis.

Incessamment se déroulent en l'être de subtils processus qui recréent la vie cellulaire. Il est temps que tout individu, non seulement conçoive cela, mais encore, apprenne à comprendre, pour y participer volontairement, activement, *comment* les lois naturelles agissent sur lui, en lui, et peuvent être suivies, contrôlées, maîtrisées par sa volonté éclairée sur les buts qu'il doit envisager, et sur la façon logique de les poursuivre.

Les processus naturels de création, d'évolution, de conversion et de sublimation organiques, ne sont pas laissés au seul pouvoir de la nature. L'homme a toutes facultés pour comprendre et gouverner tout ce qui se rapporte à son existence, il a à sa disposition, en lui, et autour de lui, toutes possibilités et moyens susceptibles de l'aider à prendre contact et part effective à sa vie, dans tous les domaines que celle-ci comporte.

Il est possible à tout être vivant, de prendre directement, volontairement en main l'œuvre de sa propre régénération organique, d'intensifier le rythme vital qui l'anime. Les moyens qui permettent d'atteindre à ce résultat sont simples et à portée de chacun, de tous, sans qu'il soit

besoin, ainsi que la suggestion de certains intéressés tend à en entretenir faussement la fiction --- d'aucune aide ou intervention d'autrui.

Rien qui ne soit naturel, vrai, parfaitement licite, au point de vue de l'entente et du respect des lois naturelles et physiologiques n'est jamais à envisager pour quiconque tend à se libérer du mal, sous toutes les formes que prend celui-ci pour amoindrir et torturer corps et pensée humaine, mais il est également illusoire de s'en rapporter à autrui pour trouver ce qui pèche, et pour y remédier, dans ce qui est essentiellement propre à l'être : son organisme, que lui seul est chargé de faire *respirer*, de *sustenter*, de *mouvoir*, de soigner justement, selon ses vrais besoins et buts.

Cette façon qu'ont les hommes de s'appuyer constamment les uns sur les autres, et de s'occuper toujours, de préférence aux leurs, des affaires du voisin, est un grand mal qui est cause de tous les désordres. Il est bien entendu qu'à cela on répond que tout être étant solidaire de son prochain, rien de ce qui concerne celui-ci ne doit le laisser indifférent, ne peut lui rester étranger. Certes, le départ du raisonnement est bon, mais ce raisonnement « tourne mal » dans la plupart des cas.

Il faut, pour qu'il puisse porter attention saine et appui profitable à son prochain, que l'individu soit en règle, pour lui-même, avec tout ce qui constitue ses propres devoirs, il faut qu'il soit lui-même sain, fort, conscient, éclairé et courageux, s'il veut porter aide; il faut que sa vie, sa santé, son travail soient organisés de telle sorte qu'ils puissent être exemples à suivre, et non aggravation des dommages et désordre ambiants ! L'un poussant l'autre, les ignorants vont toujours plus avant dans le chemin de la routine inintelligente, de l'erreur. Il est essentiel pour chacun, avant que de songer à remédier dans la vie du voisin, ou dans l'humanité, à tout ce qui lui apparaît mal basé, irrationnel, de mettre d'abord ordre en soi et dans ses affaires, sinon, il ne peut jamais faire que « brouillonner », se retarder, et n'avancer personne.

La meilleure des mesures que l'homme de bien, animé de désirs altruistes puisse mettre à exécution pour parvenir à réaliser ses vœux de fraternité, c'est de chercher à *se connaître* soi-même, et de travailler sur son organisme en vue de rendre celui-ci apte à servir ses desseins et le vouloir de sa meilleure pensée.

Revitaliser l'organisme est pour chacun la première des œuvres à accomplir dans la voie de la solidarité vraie. Cela se conçoit aisément; puisque foyers, sociétés et peuples se forment avec des individus, des unités, il est indispensable que ce soit la *qualité individuelle* qui soit primitivement atteinte, pour que les unions, les groupements puissent être justement constitués par des réunions d'êtres sains, loyaux et courageux.

Le problème, incessamment, est remis sur la sellette, de l'amélioration du sort de l'individu, seulement on en traite invariablement à rebours; cet individu est toujours considéré, non en lui-même, mais en tant que partie insignifiante d'une collectivité à laquelle on le sacrifie, et à laquelle, par conséquent, il ne peut apporter tribut appréciable, étant incapable... L'erreur se répète, on mélange, on nivelle, on voit la masse, et on veut ignorer systématiquement l'individu --- qui donne d'ailleurs lui-même à plein dans l'illusion, et qui se fait volontairement numéro de série, qui abdique son originalité, sa pensée, se fait amorphe et se fond dans le conglomerat constitué qui lui en impose, cependant qu'il oublie absolument de vivre... et gémit du fardeau, des douleurs que détermine sa sottise soumission à la routine, à l'esprit moutonnier.

La place est prête alors, au foyer et partout, pour la séquelle des intermédiaires, et il en existe un nombre inimaginable ! Rien ne se décide plus dans la conscience et, qu'il s'agisse de n'importe quoi, « quelqu'un » se trouve à point, est là, pour la remplacer !

La mère, dans la famille qui dépend d'elle cependant, et pour la santé, et pour la formation du caractère et de toutes qualités, facultés et rendement des siens, --- la mère s'efface devant les éducateurs qui ne devraient être que des collaborateurs secondaires de son œuvre; devant la science médicale aussi, elle s'incline craintive et ignorante; elle reste dépendante de tout et de

tous, malgré son intuition qui lui souffle que tant de soins médicamenteux, coûteux, astreignants, de brimades et de peines, sont artifices, échéances, punition...

La série continue, des abdications pour l'homme, dès qu'il entre dans la vie et ainsi les écarts de jeunesse commencent, tous dangereux, à la possibilité desquels pères et mères n'ont pas su, par avance, soustraire leurs enfants en les dotant des force et moralité utiles à leur apprentissage de la vie, à leur sauvegarde morale.

Évidemment, tout le monde sait cela, est las même de le constater et de l'entendre ressasser --- ici encore... Cela semble manquer presque de bon goût, et surtout, oh, surtout d'originalité ! «De grâce, dit-on, à quoi bon assombrir la pensée de ces lieux communs; n'est-ce point assez de savoir que ces ombres se dissimulent, péniblement, dans l'apparence d'unité des familles les meilleures, et sous les plus brillants dehors des plus satisfaisantes réalisations de cette vie ? A quoi bon se montrer maussade, puisque aussi bien, on n'y peut rien ! Il y a quand même encore de bons moments, voyons ! Il ne faut pas enténébrer la vie par des regrets, il ne faut pas décourager les hommes, au départ, en leur montrant combien leur sera rude le chemin ! » --- Certes, quand il s'agit seulement, ainsi que le font les aigris, ou même les chercheurs sincères, mais déçus, de mettre l'erreur, le mal en évidence sans apporter la lumière, le remède, qui peuvent éviter leur recommencement --- certes l'œuvre est, sinon néfaste, du moins absolument vaine, et elle n'apporte aucune possibilité d'aboutissement meilleur... Seulement, il en va autrement dans la pensée de qui a reconnu que cette voie est une impasse, prise par erreur, et que l'humanité entière peut et doit quitter sans retard; de qui *sait* qu'il est *une* voie claire, sûre, libre, pour tous, qui peut sans autre condition que la mise en œuvre de son courage individuel conduire chaque être à connaître tout ce qui lui est nécessaire pour vivre dans la santé, la joie, la plénitude féconde.

Il n'est plus question, là, de souligner ce qui est mauvais, mais bien seulement de marquer simplement *comment* tous ceux qui sont pris dans les remous et fils de l'erreur, en peuvent à jamais sortir, par individuel travail de redressement, de développement de leurs conditions organiques, de leurs facultés et sens supérieurs.

La culture humaine est basée sur la pratique respiratoire, sur la conversion consciente, en l'être, du fluide vital puisé par le souffle dans l'atmosphère, grâce au contrôle des divers processus de nutrition et de régénération qui s'accomplissent au sein de l'organisme par les diverses activités glandulaires.

Dès l'instant où, à côté de l'erreur, on donne la définition claire de ce qui la causa, et le *moyen* qui permet de la redresser et d'échapper à ses conséquences, la question change; il n'est plus vain d'en parler, et de sa mise au jour découle vérité, lumière pour tous.

Il n'est, ici, jamais envisagé d'autre but que celui d'amener pour tous compréhension véritable des lois de la vie, et changement d'orientation, quand celle suivie ne semble pas satisfaisante; il n'y a jamais jugement au sens dur et purement objectif du mot, mais seulement appréciation selon la vérité, et offre des moyens, pour tous, de s'approcher toujours plus de cette vérité salvatrice. Quel que soit le sujet dominant traité dans un ouvrage mazdéen, l'esprit de convergence, de synthèse finalement ramène tous faits et apparences sous l'angle unique d'une vue justement basée, non sur la seule analyse des faits, de l'objectif, sur la comparaison extérieure, mais bien sur la pensée une, individuelle-universelle. Ainsi seulement, il est possible d'établir un point fixe de centralisation parfaite qui englobe tout, à la fois dans les causes et les effets. Ainsi seulement, il est possible d'indiquer à l'être, en lui faisant comprendre que ce point fixe, central, universel-individuel doit être, par chacun, retrouvé en soi-même : *comment* l'individu peut à la fois se retrouver, se centrer, émaner et échanger, seulement alors, justement avec l'univers et toutes les créatures.

Chaque individu est partie du Tout universel, infini; par *l'inspiration consciente du souffle* seulement, la partie : l'individualité maîtresse dans sa volonté d'action, toujours dépendante de sa source, de son origine universelle pour l'orientation vraie, l'orientation juste de cette volonté -

-- peut se relier à ce Tout parfait qui dispense Pensée et Vie.

Organiquement, le *souffle* introduit dans l'économie humaine le principe vital, qui agit alors sur l'organisation corporelle, cérébrale, en enrichissant le sang des éléments qui existent dans l'atmosphère, --- éléments qui peuvent et doivent être considérés comme principes préexistants là, de toutes substances, et qui y sont directement puisés par chacun au moyen de la respiration. Un courant important également, suscité dans l'organisme par l'apport respiratoire, est celui des fluides glandulaires.

L'acte respiratoire amplifie, régularise fonctions et sécrétions glandulaires, et c'est dans son exercice méthodiquement contrôlé qu'il faut chercher revitalisation des opérations si délicates et importantes des glandes. Les fluides glandulaires sont le produit quintessenciel, peut-on dire, de toutes opérations organiques.

La collaboration des divers et subtils processus de nutrition --- tant de celle « aérienne », dont la respiration est l'agent qui apporte à l'organisme les éléments de l'atmosphère que convertit le poumon, que de celle plus directement organique qui s'accomplit dans les organes de la digestion sur les produits alimentaires absorbés, que l'appareil digestif transforme, convertit --- cette collaboration fournit aux glandes les éléments de vitalisation que celles-ci, à nouveau, par leur fonctionnement spécial, leurs sécrétions, retournent à l'organisme, affinés, épurés, convertis, « transsubstantiés », éthérialisés, et capables de pourvoir, non plus seulement aux seuls besoins matériels de régénération organique, mais encore : à *l'entière rénovation des cellules cérébrales*.

La matière grise, cérébrale-nerveuse, se « nourrit » des substances éthérialisées que les glandes endocrines élaborent en amenant la suprême et subtile *conversion* de la matière ingérée et assimilée par les organes digestifs, --- et véhiculée ensuite par le sang, sous forme de suc nourricier (circulations lymphatique, sanguine), --- en un fluide régénérateur qui porte en tout l'être, vibration, chaleur et lumière.

Ces processus d'une subtilité parfaite conditionnent l'étape où la matière change d'état, devient fluide et, par là, est apte à atteindre au domaine cérébral-mental qui s'épanouit, « s'éclaire » sous l'apport qui le fait vibrer, renaître.

C'est là la simple et sublime marche de la transsubstantiation vraie, qui fait, en l'être, incessamment se renouveler la vie.

Nous ne pouvons développer plus largement ici ce magistral et merveilleux mouvement de récréation de la vie, entretenu en l'être par la vibration respiratoire, qui est l'origine de la renaissance individuelle que chacun peut et doit conditionner.

Chacun peut aisément concevoir cela, sans qu'il lui soit nécessaire de posséder une érudition remarquable. Les opérations dont il s'agit sont journalières, constantes, résultent du jeu même de la vie, chacun en est le théâtre et doit en devenir l'instrument conscient.

La routine de la vie a masqué, dénaturé, peu à peu, la grandeur, le sens des opérations vitales, de la nutrition, de la respiration, de la vibration, dont l'organisme provient, dépend, et qu'il doit soutenir, entretenir, avec l'appui et le contrôle de la pensée, de l'intelligence.

Devenue machinale, la vie de l'homme a repris peu à peu l'automatisme qui caractérise la vie végétative inconsciente du règne animal. Si l'animal peut se contenter de l'instinct et des réflexes utiles aux conservation et reproduction de son espèce, sans déroger aux lois de celle-ci, il n'en va point ainsi pour l'homme qui, lui, cherche dans l'angoisse, meilleure orientation et emploi de ses facultés et pouvoirs, de sa vie, et qui doit souffrir, *tant qu'il se contente* de vivre sans que sa pensée décide de son individuelle activité, tant en ce qui concerne sa propre vie que l'ensemble de ses rapports avec l'humanité. Il est indispensable que l'homme prenne conscience de lui-même, qu'il réalise le pourquoi de sa présence sur terre, et la nature des moyens qui peuvent le

conduire à faire de son existence, non un pis aller, un passage vain ou douloureux, mais bien une suite d'œuvres intelligentes, consciemment accomplies, et amenant perceptions et conceptions toujours plus claires, réalisations toujours meilleures, par développement constant et vision nette de ce qu'est l'évolution.

Les Anciens, qui avaient compris le principe de régénération, et qui savaient que les fluides glandulaires étaient en l'être représentation et agents de ce principe, quand ils célébraient avec emphase la valeur de la liqueur suprême dans les hymnes du *Samavéda*, qu'ils louaient les inépuisables bienfaits du pouvoir régénérateur, purificateur du *Sôma*, entendaient certainement reconnaître la vertu de la plante, mais évoquaient également et surtout, la divine liqueur élaborée dans l'organisme lui-même, qui donne « vie et renaissance à toute créature ».

Un faucon aux ailes diaprées était censé apporter aux hommes, du « haut des cieux », le souffle sauveur : consciemment inspiré.

« C'est toi, ô Pouvoir tout-puissant, qui permets de dompter la maladie. Toi le purificateur de toutes créatures ! Tu bannis la souffrance, la douleur, le mal, tu chasses le péché, la faute » [*Sam.*, I, 4, 2, 5].

« Nos chants s'élèvent pour t'apporter notre offrande, nos louanges, qui s'élèvent à toi, dans notre souffle, notre Respir » [*Sam.*, I, 112].

L'art de guérir était exercé par les prêtres-médecins védiques. Il n'est pas douteux que leur science était profonde, et qu'ils envisageaient en tous maux, bien plus le domaine spirituel des causes, que les effets et symptômes enregistrés. Les maladies du corps étaient considérées, justement, comme découlant de déséquilibre mental ou psychique, résultats de fautes, d'ignorance. Bien qu'ils aient certainement reconnu l'importance des manifestations physiques, il ressort clairement de tous les documents qui subsistent sur ces questions que, pour le plus grand nombre, les affections, maladies, troubles de toutes natures, étaient traitées par l'emploi systématique du fondamental et tout-puissant remède reconnu comme surpassant tous autres en valeur : la *récitation sur le souffle*, faite de vive voix par le patient chercheur de santé, de salut -- de prières choisies et répétées parfois des centaines de fois.

Il s'agissait non de quelque pratique inconsidérée, mais bien de l'application rationnelle du principe purificateur de *l'expiration prolongée et rythmée du souffle*, en des récitations dont les voyelles, mots et consonnes, scientifiquement groupés, ont des retentissements profonds sur divers centres organiques et cérébraux. Il s'agit donc là de l'application, à l'individu, de la *science vibratoire, maniée par lui-même, sur lui-même*. Les anciens n'ignoraient aucun des modes d'application pratique de cette science vibratoire, et aucun intermédiaire, aucune drogue, aucun instrument, n'étaient reconnus nécessaires à l'être, pour en obtenir les bienfaits : détente et attention étaient seules requises.

Une multitude d'abus a déprécié dans la suite cette pratique; superstition et mystère l'ont fait dévier et n'ont plus permis qu'elle servît au but initial.

L'« initié » seul, --- l'officiant par la suite, --- prononça les invocations et les « incantations magiques » qui, dans ces conditions, on le conçoit, n'apportèrent plus au malade, au souffrant, le secours direct que *l'individuelle application, l'exercice de ce mode d'expiration libératrice* devait lui conférer ! Une atmosphère meilleure, sans doute, peut être constituée ainsi, et apporter un certain réconfort moral. La pensée est toute-puissante, et une communion peut s'établir, si le vœu de l'exécutant est pur, si, de celui qui récite, émane vraiment le désir de bien, d'harmonisation; mais, jamais cependant, il ne pourra ainsi ressortir, pour l'être doué du libre arbitre, et de tous les moyens nécessaires à servir son développement, son salut, son évolution, -- et qui ainsi reste dans un état de passivité, qui même consentante et réceptive peut être considérée comme négative, --- jamais il ne ressortira de ce mode d'application « indirect » du souffle et de la Pensée, parfaite lumière, libération !

L'homme doit *agir, se sauver*.

Toutes possibilités et facultés lui sont en partage à cet effet, et la nature lui procure toutes aides et appuis utiles en temps voulu.

L'ignorance seule rend l'homme ainsi timoré, passif et soumis. La Connaissance lui rendra force et juste compréhension des buts et moyens de son existence, de son être.

S'il existe certainement toujours quelque chose du principe efficient, dans cette pratique imparfaite qui est faite du souffle employé sous forme de chant et de récitation *machinale*, il n'en est pas moins vrai que l'effet salutaire n'étant pas justement obtenu par l'individu exerçant lui-même son propre souffle, --- le bienfait n'est que passager : parce que de nature plus suggestive que réelle.

Le véritable pouvoir de guérison réside incontestablement dans le souffle. Cela pour chaque individu, et ce pouvoir ne devient par conséquent opérant que lorsque l'individu, *lui-même*, respire, récite sciemment, attentivement, en gardant présent à l'esprit : et la nature du but qu'il poursuit et la valeur du moyen qu'il emploie. Respirer, exhaler, c'est à la fois purifier le corps, enrichir le cerveau, et ouvrir à la Pensée universelle l'accès du cœur, du centre individuel où réside la pensée de l'être créé.

Chacun seul donc, peut *individuellement* mettre en œuvre dans son propre organisme, et par ses seuls moyens et efforts, ce pouvoir guérisseur et sauveur qui existe universellement dans l'atmosphère, et n'a pas à attendre bienfait émanant de pratiques accomplies par autrui... même si autrui se croit, ou prétend, capable et qualifié pour ce genre d'intercession.

Dans cet antique et si savant art de guérir déjà, où la vertu curative des simples et l'usage de moyens naturels étaient reconnus et employés, il était toujours entendu que l'action du pouvoir individuel de guérison par le souffle dûment employé, devait concurremment intervenir pour que l'effet salutaire de tous moyens adjuvants fût complet. Le Verbe rendu vivant, opérant, par la parole exhalée par le patient, était considéré justement comme surpassant tous appuis et moyens de guérison, comme irremplaçable et suprême remède sauveur.

Le *Yadjourvéda* constitue un recueil important de formules à réciter sur le souffle, dites salutaires; des indications et remarques profondément sages sur les formes et manières conséquentes d'utilisation de ces récitations, illustrent, expliquent le principe de leur action.

Il ressort clairement de l'étude compréhensive des textes, que seul *l'exercice individuel du pouvoir du souffle* a qualité et pouvoir de réveiller en l'être la force naturelle médicatrice, médiatrice, et pour rendre à celui-ci, facultés et plénitude, ensuite de l'établissement d'une harmonie fonctionnelle complète.

Si l'on compulse les textes de *l'Atharvavéda*, il apparaît que ceux-ci doivent être d'origine postérieure, et qu'ils n'aient point gardé comme base, la pratique féconde de la récitation sur le souffle. Aussi, les erreurs, les à peu près et les superstitions s'y sont-ils glissés, ne leur laissant que peu de valeur pratique.

La doctrine des *Védas* est commentée et amplement développée dans les *Oupanishads*, on peut donc classer celles-ci d'après leurs rapports logiques avec les divers livres des *Védas*; les *Oupanishads*, cependant, forment un ensemble complet, dont toutes, et chaque partie, sont conçues selon une ligne unique, bien définie, en vue d'orienter sciemment l'attention sur un point fondamental : sur le principe d'individualité ou *atma* (en grec *atomos*, indivisible, atomique).

Là encore, très fréquemment, on retrouve exposé le thème du souffle guérisseur, sauveur, la conception du *Respir*, envisagé en tant que véhicule du principe de vie atomistique et manifestation de l'individualité incarnée.

Un seul et même terme, *Atma*, sert là à désigner l'Individualité, l'Etre, et le Souffle conscient.

Plus et mieux que toutes dissertations, quelques citations mettront ce point important en relief.

Et Indra dit « Je suis le souffle de vie; reconnais en moi la source de tout savoir, vie et immortalité. Le *souffle* c'est la vie, vivre c'est respirer. Tant que le souffle circule en ton corps, celui-ci est et reste « animé », la vie y demeure. C'est par son seul souffle que tout être prend vie dans cette existence, qu'il s'y maintient; c'est par lui qu'il acquiert la connaissance et qu'il prend enfin conscience de lui-même. Qui parvient à concevoir que « Je suis » vie absolue, immortalité, atteindra à la durée complète et féconde de sa vie, jouira de la longévité utile promise à l'être humain, et recevra aussi en récompense l'immortalité. » C'est-à-dire que l'individu régénéré par son souffle, atteindra à la conscience de la vie une, absolue, ininterrompue, éternelle [*Chand. Oupan.*, 7.15].

Après avoir terminé son exercice, le disciple reconnut « *Brahma* est le souffle de vie, car c'est du souffle que naissent toutes créatures; c'est grâce à lui seul qu'elles se maintiennent en vie, et c'est dans l'universel Respir qu'elles s'absorbent en expirant » [*Tait. Oup.*, 3, 3].

« Les divins respirent le souffle de vie, ainsi que les hommes et toutes créatures. Il est la vie de tous les êtres. Il est Vie universelle. Qui vénère la présence de *Brahma* dans le souffle, parvient à la durée complète de sa vie. »

L'acte respiratoire double, *d'inspiration* et *d'expiration*, était considéré comme un mode de « sacrifice » permanent, destiné à remplacer, en dernier ressort, pour l'être devenu conscient, toute autre forme de sacrifice :

« Lorsque l'homme parle, il n'aspire pas le souffle, il sacrifie le souffle à la parole. Tant qu'il aspire son souffle il ne saurait parler, et il sacrifie alors la parole au souffle; ces deux sacrifices sont constants, infinis, éternels. Ils s'accomplissent incessamment, à l'état de veille et aussi pendant le sommeil [*Kaush. Oup.*, 2, 6].

Une autre *Oupanishad* vante l'action salutaire du souffle exercé par le moyen du chant.

« Les démons (maladies, pensées impures, déséquilibrantes) dirent alors au souffle de vie, issu de la bouche : chante-nous *l'Oudghita* ! --- Ainsi soit-il, fut sa réponse, et le souffle vivant chanta *l'Oudghita*. Alors les forces adverses, les démons reconnurent « ce chant nous vaincra ». Ils s'élancèrent sur lui pour l'anéantir, « mais, comme une poignée de glaise s'écrase sur le roc lorsqu'elle y est projetée, ainsi s'écrasèrent-ils aussitôt; anéantis, ils disparurent ».

« Les divins (forces positives, bonnes) restèrent vainqueurs. Qui connaît et comprend cela demeure vainqueur par sa propre force et surmonte toutes épreuves ».

La forme allégorique laisse ici clairement comprendre : que tout être parvient à vaincre tous maux et entraves en s'appuyant en pleine confiance sur la seule vertu de son souffle régénérateur, consciemment exercé.

Dans les *Oupanishads* déjà, la syllabe *om* (aom, aoum, amen, oui, ainsi soit) fait l'objet de maints développements philosophiques détaillés. Ces systèmes abstraits finirent naturellement, au cours des temps, par dégénérer en sophismes creux, en jeux de mots vains, cela en raison de l'incompréhension du principe même du souffle, qui s'était perdu.

« Le *Rig* est la parole, le *Saman* est le souffle; *l'Oudghita* est la syllabe *om*. C'est pourquoi parole et souffle sont inséparables, forment un couple parfait, ainsi que *Rig* et *Saman*. Cette syllabe *om* est signe d'affirmation, d'acquiescement, de confirmation positive.

Or, un état d'esprit affirmatif est condition absolue de tout progrès individuel. [*Chand. Oup.*, I,

1, 10]. « Le véritable *son* de l'hymne monte dans l'éther, au séjour des divins --- tant qu'on ignore cela, à quoi sert alors l'hymne ? Nous qui le connaissons, nous le célébrons en commun » [*Prana Oup.*; et *Rigvéda*, 1, 164-39].

Une revue succincte des principaux systèmes philosophiques issus des *Védas*, trouve ici sa place et raison d'être. Dans chacun d'eux, il est facile de retrouver l'élément commun qui donna naissance à tous : la Science du Souffle, qui est la base indiscutable de tous systèmes et méthodes d'éducation vraie; et, encore que bien souvent les divagations touffues d'une scholastique mal assurée, doctrinaire ou farcie de ritualisme et de pratiques machinales semblent avoir étouffé jusqu'au souvenir de cette science, la connaissance de ce point si important s'est implantée et demeurera.

Dans les textes du *Védanta* on recueille plusieurs passages remarquables : considérations nettes sur les pouvoirs que donne à l'être le contrôle de la respiration, l'exercice scientifique conscient du souffle. Egalement, il y est traité clairement du Respir universel des êtres.

Des indications très circonstanciées sur l'importance et la valeur des mouvements et postures qui doivent être observés au cours des divers exercices, sont données, qui disent assez quelle science profonde de la structure, de la physiologie et de la psychologie humaines a présidé aux leçons que représentent ces textes. On retrouve des indications de même nature dans les aphorismes de *Kapila*, qui constituent le monument principal de la philosophie *Sankya*.

Les diverses doctrines relatives à la *Yogha* traitent en général du problème de la Science de la vie, en se plaçant au point de vue pratique; *Patandjali*, dans ses aphorismes, décrit de manière ample et détaillée les exercices de *concentration* qu'il est indispensable de faire pour empêcher le funeste éparpillement mental et combattre la distraction qui s'oppose à tout développement.

« Le disciple devra avant tout combattre sa distraction : en *aspirant* et *expirant* attentivement son souffle. L'expiration doit se faire sur une longue, lente et complète exhalation de tout le souffle disponible, et sera suivie d'un arrêt du souffle, bouche maintenue fermée. Cette régulation volontaire du souffle, par *inspiration, tenue, expiration, arrêt*, confère le calme, la maîtrise, la concentration mentale indispensables au contrôle absolu de la pensée. » [*Aph. Pat.*, 1, 34].

Beaucoup de moyens subsidiaires sont en outre mentionnés, qui permettent le développement de cette merveilleuse faculté de *concentration*, sans laquelle toutes possibilités latentes en l'être restent absolument vaines.

Dans toutes les déviations physiques, mentales, en quelque déséquilibre que ce soit, c'est toujours le contrôle attentif, volontaire du *souffle* qui représente le seul moyen de guérison durable.

Distraction, maladie, nervosisme, troubles mentaux, tout cela, qui marque manque d'unité en l'être, manque de relation entre la pensée et la matière, le cerveau et le cœur, est justiciable de l'exercice conscient du souffle, de la mise en activité de la faculté de concentration qui rend opérantes toutes autres.

« Les huit points dont l'observation est nécessaire en vue d'acquérir la concentration parfaite, sont persévérance, exercices, postures, arrêts du souffle, attention, méditation, réflexion » [*Ibid.* II, 29].

« De cette manière, c'est-à-dire en réglant et contrôlant volontairement sa respiration, l'homme parvient à libérer son âme, la pure lumière qui l'habite, écartant ainsi de sa vie toute obscurité et souffrance. Toute inattention, négligence, faiblesse, absence d'esprit peut être vaincue ainsi. Grâce aux divers modes d'application, de régularisation du souffle, la pensée toujours mieux contrôlée devient enfin consciente et agissante. L'individu devient capable d'orienter sa vie toujours plus sûrement, de l'affranchir de tous symptômes de mal, de toute distraction, et de

donner ainsi à sa pensée un pouvoir toujours plus efficient » [*Ibid.*, 52, 53].

Dans son traité *Philosophie et Science du Védanta, des Yogha et Ralah Yogha*, Giovanni rappelle les inconvénients qui peuvent résulter d'une pratique respiratoire dans laquelle il n'est pas tenu compte de la nécessité primordiale, absolue, qu'il y a de maintenir l'organisme et la pensée dans un état de rigoureuse netteté et pureté.

Sankara charya [*Pallad.*, 31] exprime certaine conception que nous retrouverons lorsque nous examinerons les enseignements des philosophes et médecins grecs : « *Inspiration, expiration, bâillement, éternuement, etc.*, sont des manifestations de *prâna*, affirment les savants. »

L'école des Yoghis fut une de celles qui se perdirent le plus dans la suite en spéculations oiseuses. Il importe donc de distinguer très nettement entre l'enseignement primitif, pur, et les innombrables doctrines qui en découlèrent, et qui furent, en général, interprétées de façon erronée par les peuples d'Occident.

Toutes les écoles, d'ailleurs, doivent être étudiées avec soin et il ne faut pas perdre de vue la nature de la mentalité hindoue ni les conditions propres et particulières à ce milieu racial composite. C'est tout à fait à tort, et sans possibilité vraie de réussite, qu'on voulut parfois appliquer telles quelles les indications relatives aux conditions d'existence des Hindous, --- bonnes pour le développement de ceux-ci --- aux organismes d'individus de race blanche.

L'évolution n'est pas un vain mot; la race blanche est couronnement de toutes celles qui l'ont précédée, et elle ne saurait avancer, progresser, en prenant ses bases et mobiles d'existence et de développement dans les races antérieures.

Le *Livre de Manou*, qui constitue le code rituel des Brahmanes, et auquel ces derniers attribuent une origine fort ancienne, rappelle la nécessité inéluctable qu'il y a pour toute créature animée, de « respirer pour vivre », et prescrit des exercices respiratoires étudiés et conséquents.

« Comme les membres d'une communauté sont régis par leur chef, ainsi tous êtres vivants sont régis par l'universel Respir » (77).

« Après avoir pris place sur une natte de *kousha* (variété de roseaux), dont les pointes seront tournées vers l'Orient; après s'être purifié, et procédé à trois arrêts de son souffle, le disciple sera prêt à prononcer la syllabe *ôm* » (75).

« Afin d'expier la mort des créatures qu'il a pu blesser sans le savoir, le jour ou la nuit, le disciple procédera à une ablution, et ensuite à six arrêts du souffle » (69).

« Ainsi que les scories fondent à la chaleur du four et disparaissent, ainsi tous maux et maladies peuvent être vaincus, guéris par des arrêts de la respiration » (79).

La *Baghavad Ghita* forme la partie essentielle du *Mahabarata*, qui est la légende nationale hindoue.

Elle renferme une série de dialogues poétiques entre *Krishna* et *Ardjouna*.

Au cours d'un de ces entretiens Krishna déclare « La seule vraie maîtrise s'acquiert par le contrôle des battements du cœur, du souffle de vie, de tous les sens » [XVIII, 33].

« Je me manifeste dans la chaleur vitale de toute créature qui respire. Double est le Respir : interne et externe, spirituel et corporel. C'est par le Respir que je maintiens toute la création » [XV, 14].

« ... puis, ceux qui cherchent à unir le souffle interne ou spirituel au souffle externe ou corporel, en aspirant avec recueillement en eux l'Esprit et en l'expirant ensuite avec amour, en veillant à se

tenir purs de toute pensée susceptible d'entacher leur âme, communiquent la puissance, la force à leur vraie pensée » [IV, 29].

Le Bouddhisme offre également l'exemple d'une doctrine qui fut instituée par son fondateur selon des principes parfaitement rationnels de simplicité, de pureté, marquant qu'ils résultent d'une profonde connaissance de la loi des Causes, mais dont l'application déchet dans la suite, au point d'en faire un inextricable fouillis de malentendus, d'interprétations erronées ou tendancieuses, et de grossières superstitions, ce qui lui ôta beaucoup de vitalité, de valeur fécondante.

En réalité, *Cautama Buddha* avait rappelé à son entourage la nécessité, en vue de son bonheur et de son développement, de mener une existence entièrement conforme en tous points au principe de pureté : en pratiquant les nécessaires soins d'hygiène, ablutions et bains fréquents, en observant dans le domaine sexuel des règles conformes aux lois naturelles, organiques et individuelles, et en pratiquant une culture respiratoire rationnelle, comprenant entre autres facteurs et compléments indispensables d'application et de réussite : la récitation journalière de prières et d'hymnes choisis; en développant systématiquement et entièrement la faculté de recueillement, de *concentration*, dont il avait éprouvé et reconnu la suprême valeur.

L'alimentation avait été également envisagée dans ce si complet et parfait programme de réforme de la vie humaine. Sobriété et pureté étaient comprises comme indispensables moyens d'élévation de la conscience. La connaissance complète des lois supérieures, naturelles et humaines, avait dicté tous ces sages préceptes de vie, il n'est pas permis d'en douter, à qui comprend.

L'ensemble des principes et moyens proposés représentait une culture consciemment basée, et soutenue par l'être, éclairé lui-même sur ses buts et possibilités, et lui permettait d'acquérir un état supérieur d'équilibre moral et de développement mental, d'égalité d'âme, qui seul ouvre le chemin qui conduit progressivement aux degrés supérieurs d'évolution individuelle.

Ce sont certainement les textes les plus anciens en date qui mettent le mieux en évidence les mobiles qui donnèrent naissance à la doctrine primitive.

En ce qui concerne la Science respiratoire, on trouve dans une allocution du Bouddha à ses disciples, un passage fort explicite qui relate comment celui-ci, certain jour, leur fit une démonstration sur la manière de procéder aux exercices de respiration.

« Comment s'y prend le disciple qui veut se cultiver ? Il se rend dans la forêt, sous quelque grand arbre, ou encore cherche un lieu solitaire. Il s'installe, s'assied jambes croisées et corps droit, et s'applique alors à obtenir un état de calme, de recueillement absolu : en *aspirant* avec attention son souffle, et en *expirant* avec une égale attention. Tout en inspirant, il pense : j'aspire profondément, je m'en rends compte, j'en suis conscient. En expirant, il pense j'expire profondément, je m'en rends compte, j'en suis conscient » [L,I,1,10.]

D'autres passages également décrivent la manière dont *Bouddha* fit la démonstration d'un exercice à ses disciples qui l'en avaient prié.

« Il faut exercer religieusement *inspiration et expiration*, *Rahoulo* ! Inspiration et expiration exercées, entraînées, cultivées avec attention, avec recueillement, confèrent une inestimable récompense : le développement illimité de l'Être.

« Ainsi s'exerce le disciple : parfaitement à l'aise, dispos et attentif, j'inspire, j'expire; ainsi, en inspirant et expirant volontairement, je réveille en moi mes pensées, je les oriente, les contrôle et les harmonise. »

« Qui aura appris à exercer, à développer toujours davantage, sous conscient contrôle, inspiration et expiration, rendra son dernier souffle, non pas inconsciemment, mais

consciemment »

CHAPITRE III

ÉGYPTE

Il est facile encore de voir, d'examiner dans les divers musées nationaux, maintes statues aux attitudes hiératiques qui ont été conservées en tant que vestiges, souvent considérés comme mystérieux quant à la signification des postures, provenant de l'antique civilisation égyptienne. Elles demeurent un clair et éloquent témoignage du profond savoir que possédaient ces générations disparues depuis des milliers d'années; et tout particulièrement, elles illustrent, pour les yeux avertis, la qualité de la connaissance parfaite qui régnait alors sur la science et l'emploi rationnel du *Souffle*, appliqué à la culture humaine.

Ces « idoles » --- ou déclarées telles --- dans leurs attitudes classiques : droite, à genoux, assise, représentent évidemment des personnages, des *instructeurs* occupés à l'exécution, pour la démonstration, de certains exercices de culture humaine : de *respiration* et de *concentration*.

Cette signification véritable fut méconnue, et l'on crut à de mystérieuses et incompréhensibles pratiques.

Tel personnage est représenté assis, buste absolument droit, jambes à l'équerre, pied gauche légèrement en avant, coudes au corps, mains à plat sur les cuisses, le visage est détendu dans une expression d'aise, de recueillement, le regard bien droit, est dirigé à l'avant; tel autre est debout, dans une attitude noble, tout le corps est maintenu en parfaite rectitude, la colonne vertébrale est droite, la tête continue exactement le prolongement de l'épine dorsale, en observant un léger mouvement de retrait du menton; parfois les talons sont joints; parfois aussi, la jambe gauche est légèrement avancée; certaines statues ont les bras croisés au devant de la poitrine; pour d'autres, les bras sont naturellement tombants au long du corps, poings tenus fermés, pouces rabattus sur les index.

D'autres représentations de la posture agenouillée, prosternée, mains jointes, jambes croisées, etc., donnent l'entière série des postures et attitudes qui sont celles encore enseignées de nos jours dans la Science mazdéenne.

Ces exercices représentent, aujourd'hui comme alors, des moyens de culture individuelle rationnelle, consistant en pratique respiratoire et gymnastique scientifiques. Il ne s'agit point là de simple gymnastique de force, mais bien d'une forme de culture synthétique de l'ensemble de l'organisation humaine. Il s'agit d'obtenir, au moyen de l'application combinée de la respiration, de la voix et du mouvement, assouplissement et vibration. La triple formation humaine : matérielle, mentale, spirituelle, trouve là aliment parfait; circulations sanguine, nerveuse, fluïdique, par la respiration contrôlée et rythmée diversement selon les exercices, sont activées, purifiées, régularisées et amplifiées; tous les organes et cellules, le cerveau, en sont revivifiés. La purification, la souplesse du corps, la lucidité mentale permettent libre pénétration de la pensée, de l'intelligence dans la matière, qui devient alors exécutrice contrôlée des vœux de la Pensée individuelle.

La maîtrise ne s'obtient que par le moyen de ces « exercices » de culture, qui n'ont d'autre but que l'incessant développement de l'être pour une évolution rapide et consciente de celui-ci vers des plans supérieurs de réalisation.

Il est bon de remarquer un trait qui est commun à la majorité de ces statues « démonstratives ». C'est l'expression de sérénité et de calme détente, dont sont empreintes les physionomies, expression qui est l'indice de la parfaite maîtrise individuelle.

Une partie de ces statues date de l'époque de floraison principale de la civilisation égyptienne; mais il en est dont l'origine remonte à des temps beaucoup plus reculés (3.300-2.800 av. Jés.-Ch.); elles indiquent clairement qu'à cette époque déjà, existait une science traditionnelle très « évoluée ». La statue célèbre de *Képhren*, date du temps de l'Ancien Empire (2.800-2.500 av. Jés.-Ch.); le Pharaon est représenté assis, la main droite fermée, la gauche reposant sur le genou.

Certaines statues agenouillées montrent une position intéressante des doigts, qui indique nettement, à qui a connaissance du principe qui détermine et gouverne les diverses postures des exercices respiratoires, que rien de ces attitudes ne représentait hasard ou fantaisie.

Les statues d'*Amenhotep* III (moyen empire); les colosses de la falaise de *Thèbes*; le groupe de *Thot-Mosis* IX et sa mère; celui d'*Ammon* et de *Maout* (Le Caire); la statue d'*Isis*, etc., sont autant de claires démonstrations de la Science respiratoire, mise en action, il est impossible d'en douter.

Quelques statues tiennent, dans le poing fermé, une sorte de clé en forme de T munie d'un anneau à sa partie supérieure, qui est la « croix ansée » symbole de la renaissance. Ce même symbole est figuré sur de nombreux bas-reliefs égyptiens, assyriens, phéniciens; il faisait partie de la signature officielle des Pharaons, du nom d'Osiris, etc.

Comme nous le verrons plus loin, ce même symbole fut encore employé chez les Gnostiques, et jusqu'au Moyen Age dans certains ordres et communautés. Il est encore parfois en usage de nos jours, sous forme de talisman dont le sens véritable s'est complètement perdu. Qui connaît encore la relation qui existe indubitablement entre : souffle, vie, renaissance, résurrection ? --- Trop peu d'individus, à coup sûr, et de là vient tout le mal !

L'heure est venue où cette Connaissance primordiale, infinie, base et soutien de toutes autres, doit être diffusée, redevenir libre, doit être à nouveau la force de tous individus, dont elle aidera la conscience à revivre, l'intelligence à se développer et manifester. Elle est innée en tous êtres, cette Connaissance suprême, mais elle sommeille dans les cœurs, depuis bien des générations. De là uniquement, nous le répétons, vient l'obscurité, la souffrance, la lenteur de l'évolution, --- pour les plus courageux même.

A côté de ces documents de nature architecturale, dont la valeur est certaine au point de vue de la démonstration de l'antiquité de ce moyen unique de culture qu'est la respiration, des textes, d'un intérêt extrême ont été conservés, qui sont documentation précieuse.

Le *Shaï-en-sinsin*, ou « *Livre des Respirations* » constitue un chapitre d'un volumineux recueil : « *le Livre des Morts* », qui serait d'ailleurs plus justement appelé celui de la Résurrection.

Il fut sans doute rédigé, dans la forme où nous le connaissons, par des prêtres de la période récente, mais le sens spécial, l'esprit profond qui y réside, prouve qu'il remonte à des traditions antérieures. La coutume était alors, chez les égyptiens, de joindre un exemplaire de ce texte à la momie, au moment de la mise au tombeau. On plaçait le cahier sous le bras gauche, près du cœur. Il est malheureusement certain que peu de traductions modernes fassent clairement et justement ressortir le sens exact et original de ces documents, mais elles mettent cependant suffisamment en évidence la grande importance que les Égyptiens attachaient à la culture individuelle par la Respiration, pour atteindre à l'état supérieur de connaissance, de conscience. Cela suffit pour que ce texte garde, encore de nos jours, une valeur documentaire certaine. Nous en donnons un extrait intéressant dans notre ouvrage *Avesta*. Le sens de ce texte, pour qui a la clé, est nettement orienté vers l'idée de vie éternellement recommençante.

CHAPITRE IV

CHALDÉE. ASSYRIE. BABYLONIE.

Le point de vue concernant l'ordre précis dans lequel se sont succédé les plus anciennes générations d'Orient, n'a pas à être pris ici, parce que cet ordre ne présente pour nos recherches de « confirmation », aucun intérêt pratique. Il est peu important, par exemple, de savoir très justement si la civilisation égyptienne fut fécondée par celle venue de Mésopotamie, ou si ce fut le contraire. Il suffit dans le cas présentement envisagé par nous, de constater cette concordance qui fait retrouver une tradition certaine quant aux éléments fondamentaux, dès l'origine de la race blanche, et qui permet de constater comment cette tradition se développa dans la suite, dans toutes les branches et ramifications de cette race.

L'art renommé des anciens mages (*Magoush, en zend*, ou prêtre-médecin initié) était, on n'en peut douter, primitivement basé sur la pratique scientifique de la respiration. On en fit ensuite un usage faux, en employant des formules et incantations magiques qui devinrent pratiques condamnables de sorcellerie, dans lesquelles les phénomènes de suggestion, d'auto-suggestion, d'hypnose, jouaient le principal rôle.

Toutes ces pratiques superstitieuses étaient nettement disqualifiées, condamnées, par la doctrine avestique. Elles étaient, par les sages avestains, catégoriquement rejetées et stigmatisées comme étant absolument indignes de tout individu de sang pur, de race blanche.

Seules, les races déchues, corrompues ou mêlées, donc impures, dont le degré de compréhension, de conscience, de dignité est faible, inférieur sur beaucoup de points, peuvent avoir encore quelque excuse à tomber dans ces aberrations, qui les dégradent et retardent à leur insu.

Malheureusement, de nos jours encore, des éléments non purs pervertissent beaucoup de cerveaux de la race blanche, et ces atavismes dégradants paralysent le développement, l'évolution ascendante de beaucoup d'individus, souvent très doués au point de vue intellectuel, mais qu'une fâcheuse orientation de leur pensée mal dégagée encore de certains souvenirs et liens insidieux, fait régresser, reprendre des expériences d'états antérieurs.

Seul le développement moral gagné par l'être au sang, au cœur purifié, met à l'abri de ces pernicieuses tentations qui sont toutes déterminantes de pratiques mystérieuses, non basées sur lumière, pureté, loyauté et courage.

Il n'est pas toujours possible de se prononcer sur le degré de compréhension dont firent preuve les individus qui appartenirent à ces civilisations anciennes; on peut cependant constater que les *récitations pneumatiques* constituaient en tout et partout le facteur principal des rites et cérémonies alors en usage. Le culte, là également, consistait avant tout dans la récitation prolongée d'invocations rythmées, au cours desquelles il fallait observer certaines prescriptions dont les textes cunéiformes ont été conservés, et qui corroborent l'idée de la compréhension absolue qu'avaient les instructeurs, du principe de culture individuelle en tant que moyen de développement corporel et mental.

Les litanies en usage de nos jours sont des vestiges incomplets des primitives pratiques de récitation, rendues fécondes alors par l'emploi rationnel et rythmé qui y était fait du *Souffle* consciemment exercé. La pratique de la récitation, devenue machinale, peut cependant, et doit

redevenir efficiente, reprendre sa valeur pratique, son pouvoir effectif, réel, grâce à l'observation et à l'application consciente, attentive, de ce facteur primordial qu'est le contrôle du souffle.

La récitation pratiquée avec intelligence et connaissance des buts auxquels elle peut et doit concourir, est un moyen puissant --- aujourd'hui, comme elle le fut en tout temps --- de libération de toutes chaînes, de la maladie, de la superstition, de l'ignorance, et amène le développement individuel intégral.

Les réunions collectives, les récitations en commun étaient autrefois plus désirées et suivies que de nos jours où l'esprit d'individualisation, de « reprise » de soi, de recueillement, plus que jamais se marque chez les plus avancés. Chez l'individu devenu conscient de son souffle, et désireux de cultiver ses propres possibilités et facultés, le besoin reconnu de concentration de ses meilleures forces pour un essor vrai, lui fait préférer, pour se recueillir, réciter, rester dans la paix de l'atmosphère de son foyer. Il ne saurait plus se plier aux rites et récitations machinales, faites en groupements qui ne correspondent plus à ses besoins et aspirations.

Qui se cultive, se reprend, éprouve la nécessité absolue de ne rien perdre de son temps, de son attention, et fait d'individuels et constants efforts en vue de se constituer une personnalité forte, intégrale, utile, de reconstituer son centre, sa vie intérieure, afin de se faire foyer pur, conscient et d'émaner ensuite justement, de travailler de manière féconde à l'émancipation de tous --- par l'exemple de son avancement déjà, et par ses œuvres directes.

Le besoin d'encouragement, d'entraînement collectif n'a qu'une nécessité toute relative déterminée par l'état encore passif et non éclairé des masses. L'insuffisance de développement individuel, de confiance en soi, entraîne crainte et sujétion, et justifie encore, dans une certaine mesure, le désir d'appui manifesté par des êtres mal assurés, parce que non individualisés, et non encore vraiment à l'œuvre. Tous individus, un jour, en viendront, ensuite d'expériences et de recherches, à comprendre qu'en dernier ressort chacun est appelé à retrouver *en soi*, et à faire briller *pour tous*, ce qui de meilleur est en lui-même: qui est force, savoir, confiance, qui est d'abord force individuelle, puis contribution à la grande et lumineuse force universelle. Seulement, quand l'individu a pris conscience en soi de ce centre duquel il dépend, et qui est pôle, réplique du centre universel de perfection, quand sa pensée s'éveille, qu'il a saines conceptions sur la vie, il comprend que ce n'est qu'en se dégageant peu à peu des formes et agissements collectifs --- en tout ce qu'ils ont de machinal --- et en puisant ses forces et courage en son propre fond, qu'il parviendra à se réaliser. S'appuyer sur le chaos ambiant, sur l'incertitude et la versatilité générale, amalgamer, niveler sa personnalité, soumettre sa conscience à la volonté incohérente, brumeuse encore, d'une collectivité dont les unités sont --- mais inconsciemment --- en route, par leurs efforts, vers l'individualisation qui est indispensable et naturel but final de toutes existences humaines, cela retarde chacun et tous.

L'homme qui reprend conscience de soi, réalise que seuls ses propres efforts et développement le conduiront à la lumière, à la joie, à l'honneur d'être utile, de servir. ---

La « statue de *Goudéa* » à *Telloh*, présente beaucoup d'analogie dans l'attitude avec celles des modèles égyptiens, et démontre que la même connaissance fut ainsi illustrée. Une statuette de ce même personnage, le représente debout, dans une attitude qui est assurément celle d'un exercice de « concentration sur le souffle ». Une image chaldéenne représente un personnage féminin assis, bras croisés, qui rentre également dans cette même catégorie des statues hiératiques «*pneumatiques* ». Toutes eurent certainement pour objet des démonstrations d'attitudes, de postures et mouvements caractérisant les divers *exercices* de développement individuel.

Il ne semble pas utile de faire une étude détaillée de ces divers exercices de développement qui furent en usage chez les Mages de la *Médie*, de la *Chaldée* et de la *Perse*.

Outre que cela nous entraînerait à des exposés trop considérables pour qu'il nous soit possible de les faire entrer ici, cela ne s'impose en aucune manière, puisque nous avons, dans la Science mazdéenne, la synthèse de ces exercices et moyens de développement individuel, dans l'ouvrage

« *l'Art de la Respiration* », et que les doctrines des Mages n'étaient autre chose qu'une amplification de cette science enseignée chez les Iraniens qui les précédèrent. Les connaissances si parfaites et fécondes des Iraniens, furent, dans la suite, coulées en des moules rigides : politiques, sacerdotaux, ce qui finit naturellement par leur enlever toute valeur et raison d'être.

De moyens individuels d'épanouissement et de libération qu'ils étaient, ils devinrent moyens de répression, d'oppression, qui entravèrent l'élan d'aspiration vers le progrès qui tendait à se marquer.

Ainsi en va-t-il, chaque fois que l'individu ne veille pas à devenir digne, intelligent, et ne se charge pas personnellement de sauvegarder ses droits et intérêts légitimes, en remplissant ses rôle et devoirs avec l'appui de la connaissance. Il appartient à chacun de garder les yeux ouverts, en toutes questions et domaines concernant ses possibilités de développement, d'activité, de réalisation bonne.

Dans ces mêmes régions, on retrouve maintes légendes symboliques, qui, de même que la statuaire, semblent avoir également pour thème la science de la respiration. Tel, par exemple, le mythe de *Guilgamesh (Isdrubal)* qui appartient aux traditions de ces époques.

Mentionnons encore que les vestiges des civilisations de la Phénicie, de Lycie, de Chypre, parmi tant d'autres, offrent beaucoup de ces mêmes analogies. On pourrait admettre, il est vrai, que ces dernières fussent de nature formelle seulement, étant donné le rôle de commerçants navigateurs qu'exercèrent les Phéniciens pendant de longs siècles; rôle qui les fit contribuer dans une large mesure à la transmission de formes d'art, d'architecture ou de culte, sans qu'il soit fortement probable qu'il y ait eu toujours transmission d'idées ou de principes.

L'échange fait dans ces conditions n'implique pas nécessairement *communion d'idées* ou de principes entre les civilisations ainsi mises en communication. Cependant, certaines similitudes entre les conceptions philosophiques et religieuses de pays parfois fort éloignés les uns des autres, demeurent un fait intéressant qu'il est possible de constater.

CHAPITRE V

PALESTINE

Il est indispensable pour que les Ecritures reprennent aux yeux de qui les examine maintenant, le sens primitif qui fut enclos en elles, de tenir compte de la mentalité des divers auteurs qui participèrent à leur rédaction, des conditions locales et de vie si différentes des diverses époques au cours desquelles elles furent rédigées. Il faut surtout ne jamais oublier qu'il s'agit là, non *d'un* livre, mais d'un recueil de textes absolument disparates, qui, réunis sous une même couverture, renferment inévitablement maintes répétitions et contradictions capables de décourager qui n'a pas la Clé. Car il existe un fil conducteur qui permet de concevoir et de reconstituer l'unité dans l'apparent et déroutant chaos.

La première des simplifications qui s'impose dans les si nombreux passages où il est question *d'esprit*, est d'associer à ce terme, qui pour beaucoup reste notion vague et mystérieuse, les termes de *souffle* ou *respir*.

Il y eut à l'origine, dans la pensée des auteurs, rédacteurs ou compilateurs de ces textes, connaissance exacte de la parenté, de l'identité, de la parité de ces trois termes.

C'est seulement à condition de se souvenir de cela que la véritable signification de la lettre morte peut ressusciter dans l'esprit du lecteur.

Nous l'avons vu déjà, dans la plupart des langues anciennes un même mot désignait *souffle* et *esprit* force vitale, pensée, individualité, conscience, ou encore, souvent étaient employés des termes aux racines similaires qui laissaient aisément deviner leur parenté intime. La relation profonde, étroite, absolue, qui existe entre l'activité respiratoire, l'harmonie fonctionnelle l'équilibre et le développement mental et spirituel de l'être humain --- cette relation directe, qu'on peut dire ici, très justement, de cause à effet, dont la notion est complètement perdue de nos jours, elle était parfaitement vivante et précise dans l'esprit des contemporains des époques où furent rédigés ces textes qui forment, aujourd'hui, ce recueil appelé « Écritures ».

Cette conception du lien étroit qui unit le souffle à la pensée leur était si naturelle, leur semblait si élémentaire et évidente, que rarement ils jugeaient nécessaire de la rappeler explicitement. De là vinrent, ensuite, beaucoup de malentendus. Il en est de même de nos jours, lorsqu'il est traité de certains principes très couramment reconnus et admis, et sur la nature desquels, justement à cause de leur caractère courant, on s'abstient d'insister pour ne pas être taxé de pédanterie.

Il apparaît que la conception générale courante de la liaison établie entre corps et pensée par le souffle ne nécessitait pas, en ce temps, les explications et commentaires devenus utiles depuis en suite de l'oubli qui ensevelit ces connaissances naturelles.

La culture intellectuelle, qui prit tant d'ampleur dans les diverses civilisations, obnubila et désaxa la mentalité humaine, qui ne connut plus l'harmonieux équilibre, et qui dévia dans l'objectif, le matérialisme, ou les spéculations imaginatives, trois chemins également faux, sans issue, qui faussent l'entendement, et qui empêchent l'épanouissement spirituel vrai.

Si la mentalité moderne marque un indiscutable progrès au point de vue du développement intellectuel, qui est certainement nécessaire et bienfaisant, pour autant qu'il reste dans les limites du contrôle de la pensée cordiale, il ne serait pas juste de conclure que les générations passées, parce que plus frustes sous beaucoup de rapports, aient été moins aptes à concevoir et approfondir certaines vérités naturelles et philosophiques, à saisir et comprendre les principes fondamentaux qui gouvernent l'existence. Ce que l'on suppose être parfois pauvreté du vocabulaire, ou manque d'entente de la question, n'est pas, le plus souvent, indice d'insuffisance ou d'imprécision dans la pensée de l'auteur, mais marque, au contraire, la présence d'un sentiment très profond et simple de la réalité, sentiment fait d'intuition, de bon sens et de déduction logique. Il en ressort donc que la faculté de discernement, lucide, raisonnée, l'aptitude à *penser* dans sa pleine acception étaient alors très éveillées et opérantes, beaucoup plus que dans la suite, où d'autres développements secondaires et des connaissances acquises intellectuellement vinrent étouffer ces naturelles aptitudes.

Le sanscrit, le grec, l'hébreu, n'ont qu'un seul terme pour exprimer la notion *d'esprit* et celle de *souffle*; on y distingue cependant plusieurs « degrés » de conscience relatifs à ces conceptions, qui s'expriment au moyen d'un vocable particulier.

En grec, *pneuma* signifie : souffle, haleine, respir.

Les savants en linguistique ont commenté ce fait que, dans la langue hébraïque, notre mot *âme* était rendu par *souffle*, *haleine*, *respir*. Certains doctes philologues se sont même beaucoup étendus sur ce sujet, et en ont donné d'interminables développements, qui, malheureusement, ne font pas preuve d'une bien grande logique quant aux conclusions qu'il eût cependant été facile de tirer et de mettre en évidence pour le bonheur et l'avancement de tous.

La « substantifique moelle » de cette découverte consiste à rendre attentif l'être à ce fait capital : que plus le mode de respiration d'un individu devient parfait, donc régulier, profond, attentif, en un mot : *conscient*, plus la vie « animera » la forme trinitaire dans laquelle se manifeste

présentement cet individu, plus cet individu deviendra « vivant », conscient de son essence spirituelle, et aussi de la nature organique, matérielle de sa manifestation, qu'il reconnaît alors devoir être toujours régie par la pensée que convoie en lui le respir.

Quand on parle d'un individu et qu'on l'affirme plein d'esprit, de sagesse, nul doute, si l'appréciation est juste, qu'il ne s'agisse d'un individu qui *respire largement, à pleins poumons*, même parfois sans y prendre garde, ce qui lui est heureuse dotation de sa constitution « bien conçue », et qui lui confère équilibre et opportunités conséquentes à l'obtention d'une parfaite harmonie fonctionnelle, harmonie qu'il conserve, pour autant qu'il reste dans la ligne d'ordre, de pureté, que lui rend facile à suivre, --- ou à retrouver --- cette organisation heureusement fournie par ses générateurs.

Qui respire largement, aspire *vitalité et connaissance* à la source; met en état de plénitude, de réception tous ses organes, son cerveau; établit jusque dans ses plus subtils processus et effets une nutrition pure et puissante de son organisme, qui revivifie les systèmes nerveux, glandulaires, et la masse cérébrale, et permet ainsi puissant rendement mental.

Pour retrouver et mettre justement à profit la conception exacte qu'avaient les philosophes de l'antiquité, relativement à l'identité du principe de vie, de conscience, et de celui du *souffle*, il faut reprendre intelligemment l'étude des Écritures en gardant présent à l'esprit ce point de vue concernant la respiration... et en *l'appliquant*, ce qui est primordial, tout restant théorique, donc stérile, tant que la pratique ne concourt pas.

C'est seulement en se tenant absolument détaché et libre de toute espèce de préjugé ou d'idée pré-conçue, en faisant abstraction de toute « forme » établie, et surtout en se mettant soi-même en état de réceptivité, de liberté absolue; en observant l'attitude droite et souple, et en manœuvrant activement et attentivement la *dynamo pulmonaire* qui recharge et éclaire tous les centres intéressés aux opérations cérébrales et mentales exigées par l'action d'enregistrement, de conception, de conclusion, de réalisation que représente, que suppose toute étude intelligente, --- c'est seulement ainsi, pour quiconque, savant, chercheur éclairé ou profane, qu'il est possible de retrouver la trame merveilleuse qui soutient les systèmes Vie et Monde.

C'est ainsi seulement qu'il est possible d'élucider, de rendre clair, plausible, d'adapter à la mentalité de l'époque, et à soi-même, maints passages qui parurent jusque-là puérils ou obscurs.

Ainsi seulement il devient possible, à tout être désireux de vivre et de comprendre *pourquoi* vivre, et *comment* vivre, de retrouver la nature et l'origine des conceptions et conclusions des Anciens, des éducateurs sages, sur ces sujets et principes fondamentaux. Tout devient limpide, quand est réalisé que, pour ces sages initiés, tous les domaines de l'activité humaine et tous les règnes de la nature, leur apparaissaient comme manifestations d'une seule et même vie, d'un Principe unique représenté en tous objets et créatures en des formes variant à l'infini, mais relevant toutes du même principe d'origine. L'univers entier était, pour eux, animé d'un même esprit manifestant divers principes constitutifs, dont ils retrouvaient l'existence dans l'individu humain. La compréhension de cette universelle loi de correspondance permet de suivre, le raisonnement des Anciens, qui, après avoir observé, compris la nature des processus qui se déroulent dans l'organisme humain, avaient conclu, par analogie, à l'existence de lois identiques régissant tous phénomènes du monde objectif. Ils en arrivèrent ainsi, pour aider à comprendre, à représenter les principes, lois, forces et pouvoirs gouvernants de ces deux domaines, sous la forme de génies, de personnifications destinées dans leur esprit à illustrer les vérités qu'ils avaient reconnues.

C'est ainsi que s'explique le double caractère, à la fois historique et mythique de ces productions de l'imagination créatrice humaine, de sens sublime et profond, vouées à la diffusion de la vérité, productions dont il est toujours possible de ramener l'origine de l'interprétation à la constitution même de l'être humain.

L'importance de la connaissance de cette loi de correspondance, qui se retrouve partout, doit être

constamment gardée en vue par qui veut : *apprendre, comprendre, pouvoir*, et qui doit pour cela déchiffrer les lois de la création et de l'univers, et les appliquer à tout ce qui concerne la vie individuelle dans les trois formes de l'organisation présente de celle-ci.

Le fondement logique du texte de la « Genèse », texte qui, entre parenthèses, fut copié par le prophète-scribe Esdras sur des textes d'origine avestaine, que le monarque régnant à Babylone avait mis à sa disposition lors de la captivité des Hébreux --- ce fondement doit ainsi être compris.

La « création » dont le déroulement cosmique est là, décrit en larges traits, rappelle parallèlement l'existence, la marche du processus vital qui, à chaque instant anime, renouvelle l'organisme humain.

L'Esprit se mouvant sur les Eaux, ou plus exactement : mettant en mouvement les Eaux, comprises ici en tant que matière, donnant impulsion aux processus évolutifs de la matière qu'il actionne sans cesse --- cet Esprit, ce Principe, qui meut, qui vitalise la matière, anime, oriente également les éléments organiques constitutifs de la manifestation humaine, et cela toujours dans le sens d'un perfectionnement indéfini, par l'entremise du *souffle vital*, véhicule de l'énergie créatrice, générateur de la Pensée individuelle.

Dans le corps humain, se joint à l'action vivifiante du souffle inspiré, l'action régénératrice des fluides glandulaires (Eaux vives, Jouvence organique) que le jeu pulmonaire rend actifs, et dont il renouvelle indéfiniment production et débit.

Les philosophes anciens avaient recours à un grand nombre de termes pour désigner ce courant fluide vital organique, qui est agent indispensable de développement et de renouvellement cellulaire.

Les sécrétions et courants glandulaires sont, nous l'avons vu, résultats de l'harmonie fonctionnelle des groupes d'organes préposés à la nutrition, à la respiration et à la génération et régénération humaine.

Il s'agit bien, en propre, de l'activité directe des glandes endocrines, mais nous savons que cette activité est strictement dépendante de la collaboration harmonieuse de l'ensemble des organes internes, tous dépendants, pour leur fonctionnement particulier, de l'activité respiratoire qui conditionne le rendement organique général.

Cette question de l'équilibre vital, fonctionnel, est si intimement liée à celle du souffle que jamais l'attention ne saurait être trop retenue sur ce point de liaison.

Les Anciens l'avaient fort bien compris, et tous leurs enseignements éducatifs gardaient en vue la culture harmonieuse de l'être par *l'exercice respiratoire*; ils avaient réalisé que l'ensemble du fonctionnement organique et mental reposait, quant à son équilibre, sur *l'inspiration* des principes et éléments contenus dans l'atmosphère.

La qualité du processus régénérateur qui rend possible le renouvellement de la vie au sein de l'être : qui permet la régénération, la résurrection ou renaissance corporelle, fut aussi, par eux, comprise parfaitement, on n'en saurait douter.

La doctrine de la régénération ou résurrection, ramenée à ses principes essentiels, logiques, rappelle à l'être la possibilité qu'il a de provoquer dans son propre organisme purifié, régénéré, individualisé --- en suite du travail nécessaire accompli volontairement et sciemment --- la naissance d'une « enfance » nouvelle, c'est-à-dire, d'une vie pure, nouvelle, consciemment établie par l'assistance et les soins utiles donnés à l'organisme en vue d'aider à son renouvellement complet, à sa pénétration par la pensée.

C'est en transformant consciemment, en suite des processus d'inspiration et de sustentation, en

connaissance de cause et pour des buts dignes et dépourvus de sentiments sans noblesse, tout ce que la nature, la terre, l'atmosphère prodiguent en tant que principes, éléments, aliments, substances, que l'homme parvient à « refaire », pour accomplir sa vie, ses desseins, un organisme fort, pur et capable de collaborer aux vues supérieures qu'il nourrit en son cœur.

Réaliser son idéal, cela se peut, mais il faut *travailler*, avec courage et persévérance, à rénover l'organisme avant tout, afin que l'esprit puisse en pénétrer, spiritualiser la matière.

Les notions *Ame* et *Esprit* sont rendues dans le texte de l'Ancien Testament par les mots :

1° *Nefesh*. --- Version des Septante : *Psyché*. --- Vulgate : *Anima*. --- Du verbe *nafash*, respirer.

2° *Neshamah*. --- Septante : *Pnoè*. --- Vulgate : *Spiraculum, halitus, flatus, spiritus*. Même origine étymologique; désigne le souffle vital, le principe de vie, le siège du sentiment, l'Être vivant.

3° *Rouah*. --- Septante *Pneuma*. --- Vulgate : *Spiritus*. --- Désigne le vent, l'haleine, la vie et son principe; et aussi : le principe originel, divin, l'Esprit créateur qui communique à l'homme savoir et sagesse, facultés de l'esprit.

D'après la Genèse [I, 2, 7], l'homme devient une « âme vivante », une individualité consciente d'elle-même, à partir du moment seulement où il devient conscient du *souffle* qui circule en lui. « Dieu souffla dans les narines de l'homme le souffle vital (*pnoèn zoès*), et en fit ainsi une âme vivante (*psychen zôsân*). »

Pneo, je respire; *pneuma*, esprit; *psyché*, âme : autant de termes dont l'évidente et significative parenté devrait aisément suffire à faire réfléchir quiconque est porté à *savoir*, à connaître, à trouver le sens du grand problème de la vie universelle, de l'âme individuelle, et du *souffle*, qui est le lien entre les deux domaines. Ce lien, le conçoit ou ignore l'être humain, selon qu'il respire machinalement, ou attentivement, consciemment. Pour gagner ce point d'évolution où le cerveau, la pensée de l'être sont libérés de l'obscurité, des mirages et du doute, il faut prendre conscience de son souffle, et par là vient la connaissance du Moi et des liens de l'Individualité avec l'universelle Pensée et toute la création.

C'est par l'intermédiaire du souffle que l'âme individuelle et le Tout universel, infini, échangent, communient. Il vient pour tout être humain une heure lumineuse où il prend conscience de ce mécanisme de relation naturel et céleste. --- La notion du divin, pour cet être, cesse alors d'être une utopie bonne à demeurer reléguée dans des domaines lointains, hypothétiques. La réalité immédiate, les possibilités de développement et de réalisation qu'il envisage alors comme accessibles dès maintenant, lui apparaissent véritablement « sublimes ».

Il se rend compte du pouvoir qui réside en son souffle, et des possibilités immenses que l'application directe à sa vie, de ce pouvoir, lui confère; il reconnaît la valeur de ce bien qu'est la vie, et les moyens dont il lui est loisible d'user individuellement pour amener au jour les facultés et pouvoirs qu'il possède, en vue d'embellir et d'amplifier encore ce qu'il a reçu en partage pour participer à cette vie. Il conçoit ses valeurs et droits, et les devoirs, responsabilités et travaux auxquels il doit souscrire pour avoir accès à la plénitude; et s'aidant de son souffle pour hâter son développement, son évolution, il établit en soi pureté, force, santé, amplifie activité et rendement cérébral, et parvient ainsi chaque jour plus près de ce règne central de la conscience absolue qu'il sait désormais avoir existence en lui-même, en son cœur : pôle, siège individuel de la Pensée universelle.

De nombreux passages mettent en lumière la relation qui existe entre la qualité de la fonction respiratoire et l'état d'équilibre, de vitalité organiques.

Le rythme respiratoire observé par les générateurs au moment de la conception, de la naissance de l'homme, ou à un quelconque moment décisif de l'existence, doit être considéré comme

facteur déterminant pour l'état physique-mental et moral de l'individu, pour l'exercice et la manifestation par celui-ci, des facultés et qualités innées qui sont le bagage qu'il doit développer, mettre en valeur, faire fructifier.

La langue de l'Ancien Testament distingue nettement entre les diverses facultés : volonté, mémoire, raison, etc., mais elle les considère cependant comme ayant toutes une même source et origine : le *Nefesh* ou *Rouah*, le souffle vital, regardé, reconnu comme véhicule du principe atomistique.

Cette même conception se retrouve dans maints passages des Evangiles, dont les traducteurs, préoccupés par des considérations de bien moindre importance, ont jusqu'à maintenant complètement négligé, ou ignoré même, ce point central, primordial, qui donne clé et toute valeur à ces textes.

Un des passages les plus significatifs est celui où il est fait allusion à la démonstration faite personnellement par Jésus devant ses auditeurs et disciples : de la manière exacte dont il est utile *d'aspirer, de retenir et contrôler sa respiration* pour que celle-ci serve au développement de l'être; les disciples furent invités à procéder « comme lui », c'est-à-dire selon cette démonstration.

Il respira devant eux et leur enjoignit « *Respirez ainsi* »... Certaines versions rapportent : «Il souffla sur eux », cela prête à regrettable confusion et ne laisse qu'un rôle passif aux spectateurs, ce qui ne fut certes pas le vouloir de leur magistral instructeur. Il entendit certainement leur enseigner *comment* ils devaient procéder. Il respira donc selon un certain mode parfait, et leur dit : « Vous aussi, vous devez respirer de cette même manière », c'est -à-dire, dans cette attitude et ce rythme, si vous voulez devenir forts et conscients. Le texte ne mentionne pas l'attitude prise, ni le mode respiratoire employé, mais il fut sans nul doute analogue à celui qu'employèrent, en tout temps, tous les Instructeurs initiés à cette science de la culture humaine par la Respiration.

Il est important de se rappeler que Jésus était en contact avec les communautés des Esséniens et des Nazaréens; il avait étudié les doctrines et pratiques des Thérapeutes et des savants d'Alexandrie, et toutes les écoles et enseignements de vie basés sur la Science respiratoire.

Il vivait lui-même selon les plus absolus principes de pureté.

Le côté *pratique* de son enseignement ne ressort évidemment que fort peu du texte des évangiles, dans la forme sous laquelle ceux-ci nous ont été transmis. Mais ce côté pratique, si important, existait, --- et il existe toujours, fort heureusement pour l'humanité, qui ne serait que bien incomplètement pourvue en vue de son avancement, si le seul côté moral, *théorique*, des principes de vérité et de salut auxquels elle a droit lui était présenté indéfiniment ! Jésus n'était certes pas un théoricien moraliste, et il enseignait et *démontrait* à ses disciples *comment* ils devaient opérer pour vivre selon la Loi. Il invita ses disciples à respirer comme lui : « ainsi » et leur dit : « Prenez, vous aussi, de cette manière, ce Souffle universel qui de toutes parts vous entoure... Prenez *ainsi* ce Respir qui est source unique de vie, de savoir, de vouloir et de pouvoir. » Vous aussi par ce moyen de la respiration consciente, contrôlée, développez en vous la correspondance de ce pouvoir qui existe incarné en vous, en chaque Etre humain; ce pouvoir « consolateur », réconfortant, fortifiant qui donne son appui à l'être le plus déchu, et qui lui permet de se redresser, de reprendre confiance en soi, de mettre en œuvre ses forces et intelligence engourdies, en vue de progresser, d'évoluer à l'infini.

Un appareil dogmatique obscur, compliqué et autoritaire, fut institué plus de trois siècles après J.-C. et remplaça l'enseignement primitif libre, dont la valeur fécondante était accessible à tous, selon leur degré de compréhension. Bien peu subsiste de l'enseignement pratique de la Science du souffle guérisseur et sauveur, de la connaissance de son application directe, individuelle, pour le développement corporel et mental de l'Etre humain.

Cette science millénaire forma cependant le noyau essentiel du Christianisme primitif, comme il forma d'ailleurs celui de toutes les doctrines parentes de salut, des races qui l'avaient précédé.

La fiction d'un Saint-Esprit emblématique, symbolisé par une « colombe », succéda à la conception vivante, pratique, de l'emploi rationnel, scientifique du souffle sauveur. Cette fiction devint le départ d'une conception abstraite, de sens vague et incompris, qui s'incrusta dans les cerveaux des rhétoriciens discuteurs et ergoteurs, qui, intentionnellement ou par simple ignorance, en vinrent à embrouiller et obscurcir à tel point cette notion du souffle vital, cependant si simple et claire en principe, qu'elle fut défigurée, dénaturée, et perdit finalement toute valeur et portée pratiques. Le message de vie et de libération individuelle perdit ainsi beaucoup de sa force pendant longtemps, et s'il ne fut pas stérilisé complètement, c'est parce que la Pensée est immortelle, éternelle, qu'elle survit à tout, revit en tout, et que si elle peut être voilée, limitée dans sa portée, pour un temps, jamais elle ne peut être détruite, quels que soient folies, oubli ou erreurs des hommes ignorants...

La Bonne Nouvelle dut alors être « crue », mais les seuls moyens qui eussent été susceptibles de donner aux hommes la possibilité de la comprendre et de l'appliquer à leur vie pour l'essor de cette vie dans tous ses domaines, ne furent plus donnés...

La « Bonne Nouvelle » est éternellement vraie, présente, et elle apprend à chaque être *comment* elle peut être : pour *lui*, la Bonne Nouvelle, la Vérité salvatrice, qu'il peut réaliser pratiquement en se développant dans la lumière et la joie, *dès aujourd'hui*, par la vertu de son *souffle* compris en tant qu'agent suprême de vie.

L'obscurantisme qui régna depuis ces interprétations nébuleuses et confuses, d'une pensée si claire, dérouta les esprits, arrêta l'essor de l'intelligence. La notion du Souffle considéré en tant que moyen parfait de développement corporel, mental et spirituel, se noya, s'effaça dans un embrouillamini de formes, de rites, de complications intellectuelles et matérialistes, et tout resta infécond des enseignements ainsi tronqués, privés de leur sève, qui ne furent plus donnés que sous forme culturelle, stérile.

La relation absolument directe qui existe entre le côté pratique, physique, objectif de la vie et le domaine spirituel, moral, fut perdue de vue, et l'on se confina, soit dans la culture de l'idéalisme sans base, sans aboutissement possible, soit dans une négation du côté spirituel de la vie, en la seule croyance en la matière.

Tout se subdivisa alors en compartiments étanches, l'unité de la vie ne fut plus comprise. Plus de force, plus de synthèse possible pour l'être ainsi divisé en soi, vivant absorbé, soit sur le plan de la matière, ou de l'illusion. Aussi bien, d'ailleurs, celui qui, visionnaire, veut ne reconnaître que l'esprit et le « ciel », l'au-delà, que celui qui ne jure que par cette matière, enveloppe de chair temporaire de l'esprit, --- aussi bien ces deux êtres connaîtront de pénibles heures de souffrance, de « décalage », de doute et de désespoir. Tout est en tout, et tout est dans le principe de vie initial : le Souffle.

Pas plus un côté que l'autre de la manifestation humaine ne peut être ignoré, méconnu sans que l'équilibre, l'évolution de l'individu n'en pâtisse. Le moins qui puisse être en tant que dommage, est l'arrêt, qui en matière d'évolution, est équivalent à régression.

Trop de considérations et de détails oiseux ont envahi ce domaine de la conception des origines de l'homme, et des moyens qui permettent à celui-ci de vivre en harmonie avec les lois concernant ces origines et les plans de sa vie présente; de là vient le chaos déterminé par l'égoïsme ou par des croyances aveugles, étroites, qui n'ont rien de commun avec la foi agissante, la foi en la vérité, en la lumière, en l'effort individuel.

Peu à peu, cependant, une minorité d'êtres, qui va grandissant, commence à se ressouvenir de cette vérité éternellement gravée dans l'éther, rappelée, retrouvée, oubliée, cachée, puis reprise, que : « Respir est Esprit, Vie », et à concevoir le principe dans sa grandiose simplicité, sous

l'angle naturel, probant, que proclament toutes vies, toutes choses en l'univers.

Peu à peu, redevient simple, clair aux yeux de l'homme réveillé de son étouffant cauchemar, que ce *souffle*, ce *respir*, cette énergie atomique créatrice, est l'origine de toute vie, est en chacun, à chacun, à portée de chacun, et que les modes et possibilités d'utilisation de ce souffle générateur de vie et d'intelligence, sont partout, librement, constamment à disposition de tous; que tout être a droit, pouvoir et devoir de puiser à cette intarissable source de vie, de lumière, source de vie unique, source de savoir intégral.

Source unique de savoir *vrai*, parce qu'origine, renouvellement éternel et fin de tout, parce que génératrice de la Pensée qui, en chacun, recrée tout.

Source de vie matérielle et mentale : car il est aisé de comprendre que l'augmentation d'apport d'énergie vitale puisée au dehors, par *l'inspiration du souffle*, augmente l'énergie organique, nerveuse, et la fécondante vibration cérébrale, et que les processus d'élaboration de vie matérielle, cellulaire, et de force et capacité mentale sont accélérés, amplifiés, intensifiés, et rendent progressivement plus parfait le développement de toutes les facultés, dons et talents enclos en l'être, jusque-là engourdi, inconscient.

Très petit est encore, à l'heure présente, le nombre de ceux qui ont réalisé ce fait capital de la valeur de la respiration, qui en ont tiré les conclusions applicables à leur vie, à leur cas individuel; qui se sont mis à *respirer* systématiquement, et qui sont, par suite, devenus aptes à penser individuellement, originalement. La masse reste engourdie, inconsciente, répète et reflète, reprend incessamment les idées, suggestions et routines qui tiennent lieu de pensée et de direction aux collectivités ignorantes de la valeur des possibilités, devoirs et droits de l'individu.

Il en sera ainsi tant que la connaissance des moyens de culture individuelle ne sera pas librement et simplement répandue. Cependant, bien que lent, le mouvement de libération, d'évolution des cerveaux, est constatable partout, en tous milieux, et dans la génération actuelle le nombre des individus « éclairés » augmente sans cesse, de manière indéniable et satisfaisante. La résistance passive des « opposants » inconscients n'y fait, n'y fera rien. L'avancement de l'individu est compris dans la loi évolutive et les « forces » inconscientes, aveugles, qui sont reflet de l'état involué des cerveaux, perdent de leur poids d'inertie à mesure de la plus grande clarté qui se fait dans les cerveaux, dans la pensée humaine, sur les lois qui la régissent. Qui réalise la nature des lois de l'univers et de la création, comprend que tout ce qui s'oppose à la libération humaine n'a pas véritablement force, vie en soi, mais est conséquence de l'ombre, de l'erreur qui subsiste dans la majorité des conceptions humaines sur ces lois immuables et parfaites. L'opposition, la résistance, la contradiction de l'être aux lois d'ordre, d'équilibre, de pureté, de justice, qui sont directrices et déterminantes de tout ce qui vit, est conséquence de l'ignorance, de l'imparfaite compréhension résultant de la présente limitation de l'intelligence, qui se libérera, peu à peu, par la simple connaissance et l'application de la culture respiratoire. Il est donc absolument juste de dire que seul le bien existe, et que le mal est néant, ombre, et que la lumière seule et non la lutte, peut anéantir, absorber, transformer cette ombre, ce mal qui veut s'opposer au passage du vrai, lumineux, éternel. C'est ainsi qu'il apparaît à tous êtres dont la compréhension s'est éveillée, dont l'intelligence devient active, capable de discerner et choisir, qu'il n'y a jamais lieu de lutter contre qui ou quoi que ce soit; que l'obscurité ne se combat que par son contraire, qui est la libre projection de la lumière. « Lutter » contre l'ignorance est toujours temps perdu; éduquer les cerveaux encore engourdis, est seul conséquent avec une conception juste de la vérité et de la qualité de la vie.

Discussions, opposition, argumentation sont manifestations vaines et puérides de qui ne *sait* pas encore. Ne « s'entendent » que des individus qui parlent même langue, qui ont même degré d'évolution. Le temps est précieux, et le perdre en palabres ou ripostes est faire preuve d'ignorance.

Est-ce à dire qu'il soit suffisant pour l'homme, de savoir personnellement comment vivre, pour se déclarer satisfait et se désintéresser de la pénible situation que fait à tant, le manque de

connaissance ? Certes, ceux qui suivent la voie qu'indiquent les principes mazdéens savent que rien de semblablement étroit ne peut demeurer dans la pensée de qui a compris quelle loi de communion suprême unit entre elles toutes les créatures, et aucun de ceux qui ont sur la vie et ses lois des conceptions saines et droites ne se sent heureux tant qu'il ne travaille pas effectivement à amener le soulagement, l'abolition de la souffrance humaine.

La sagesse est compagne indispensable de l'amour, et qui veut sauver, aider, prend pour cela des moyens susceptibles de remplir le but : s'éclaire d'abord, agit juste, et oppose à l'obscurité, au mal, non la répression, la force, mais la clarté, l'équilibre, la justice ferme, qui rétablissent ordre et netteté par le seul effet de leur nature.

Ce qui résiste à l'avancement dans l'humanité, dans les sociétés, dans l'individu, c'est une forme d'atavisme paralysant, fait de crainte que l'ignorance crée, c'est une négation latente, aveugle, qui vient, non du cœur encore endormi des êtres, mais de la *matière* indocile parce que malade et impure, sourde, parce que mal conduite, en raison de l'ignorance et des transgressions constantes des hommes. Le réveil de l'intelligence seul pourra permettre de vaincre la matière en la rendant véhicule pur et docile de la Pensée. « Lutter » c'est renforcer le mal; lutter contre l'ombre, en vouloir à qui dévie parce qu'il ne sait pas, cela prouve une incompréhension de la part des batailleurs, qui fait mal augurer de leurs savoir et conviction, et de la réussite de leurs efforts. Avancer, et préparer la voie pour ceux qui veulent suivre est seul sage. Avancer pour soi, et pour tous, en œuvrant de façon à éclairer et jalonner la voie, voilà ce que firent tous les pionniers; ils ne détruisirent point, mais incessamment, sans jamais se lasser, ils construisirent du nouveau et du meilleur. Le temps suffit à ronger, à anéantir tout ce qui n'a pas base et utilité réelles, et ce n'est point œuvre digne d'individus capables de travail fécond que d'amasser des ruines. L'ancien est passé : *Je* dois renouveler toutes choses. Le moins bon sert à édifier du meilleur; l'inférieur, dans la nature entière, est sacrifié au supérieur, et cette juste immolation ennoblit toutes choses. Dans la race humaine, où toutes créatures sont solidaires, et toutes douées d'intelligence, de libre arbitre et de facultés complémentaires, il n'est jamais question de sacrifice, mais de collaboration, par emploi de ses facultés, librement consentie et offerte, par tout être conscient de l'utilité de son irremplaçable participation à la grande œuvre de continuelle création que représente la vie, qui est Travail, Amour. Comment condamner ceux des êtres dont l'esprit encore mal éclairé, embrumé, n'a pas réalisé cela, et qui créent mal et désordre par leur non-participation spontanée et féconde, voire par incompréhension ou opposition; qui chargent leurs épaules d'un lourd fardeau dont nul n'a pouvoir de les délivrer; comment ne pas faire pour eux, plus encore que pour tous autres, briller la Connaissance, la lumière libératrice ?

La Vérité, la Connaissance est patrimoine sacré commun à tous les hommes; l'époque est venue où elle doit s'élever éclatante, victorieuse, au-dessus de tous débats, conflits et malentendus, où elle doit, non combattre l'ignorance meurtrière, mais l'éclipser par sa simplicité radieuse, l'effacer, ainsi que le soleil efface la nuit.

Nous savons bien, parbleu, que tous les beaux parleurs de toutes eaux, proclament cela, et en termes bien plus choisis et reluisants; qu'ils savent faire vibrer la corde « sympathique », enflammer les imaginations, enrôler les cœurs simples qui nourrissent de chers idéals... Eh bien, cela, cette façon coupable de jouer sur les sentiments de beauté et d'amour qui languissent en tous les êtres sensibles que leur ignorance, leur faiblesse, empêche de se réaliser, elle réussit et réussira de moins en moins; les plus simples sentent la Vérité, pressentent sa venue, et ont vite « décortiqué » de son fatras, dépouillé de ses oripeaux, la pensée de ceux qui parlent sans sincérité. La conscience de l'homme s'éveille, devient sévère, on l'a davantage trompé qu'on ne le trompera... Le temps veut la réalisation de l'intelligence humaine, et tout ce qui est susceptible d'entraver son essor devra tomber, tombera, sans qu'il soit nécessaire que quiconque s'en mêle, autrement qu'en devenant toujours plus digne et fécond. Point de travail stérile, de destruction, mais mise en application, par chacun, dans sa vie et sur soi-même, des enseignements de vérité qu'il a réalisés et expérimentés.

Il ne suffit plus de nos jours de clamer des professions de foi redondantes, de faire des

promesses mirifiques, car, même étourdis par la faconde, les esprits modernes se reprennent vite... et cherchent ce qu'il y a de substantiel, de basé dans ce qui est prôné.

Il faut, maintenant, quelque chose de vérifiable par des faits et effets, et les belles périodes, les formes et les promesses, semblent peu, trop peu, à qui cherche la Vie. L'homme doit être *simplement* éclairé sur les lois constitutives de l'univers et de l'organisme humain, il doit être mis *simplement* en possession des connaissances et des moyens pratiques qui lui permettront de gouverner et de rendre productive et heureuse son existence. Il faut répandre largement et constamment la connaissance, sur ce qui embrasse tous les domaines de la vie humaine, journalière, et supérieure; il est l'heure où cette connaissance peut porter fruits. Partout se lèvent des hommes de bonne volonté qui, grâce au plus grand développement de leur cœur sont prêts à mettre en valeur, au profit de la collectivité, les connaissances acquises et les facultés développées avec l'aide de ces connaissances. Ainsi cette Connaissance ne pourra demeurer plus longtemps apanage particulier de certains milieux, elle ne restera plus confinée et ainsi susceptible de demeurer stérile, voire nuisible, quand les visées étroites et ignorantes de certains les conduisent à en faire l'exploitation oppressive sur des individus mal avertis et incapables encore de maintenir leurs rang et droits.

La connaissance de la Science de la respiration, divulguée, mise à portée de tous, effacera les ombres, supprimera les oppresseurs, sans qu'il y ait luttés ni dommages pour aucun être, mais bien au contraire libération, salut vrai pour tous : exploitants et exploités.

C'est par la Culture Respiratoire que l'intelligence, la conscience individuelle est libérée, dégagée, parce que, par le souffle consciemment inspiré, l'homme prend à la source même toutes connaissances et forces, et surtout, le « ressouvenir » qui lui rend ses pouvoirs. Ce qui fait la différence entre des promesses analogues, que de mêmes mots servent à énoncer, c'est l'esprit, la cordialité qui a dicté les mots... et que sentent ceux dont le cœur est éveillé, et c'est aussi, ce qui, à la théorie, est adjoint de *pratique*, de contrôlable, de probant, *d'applicable*.

Offrir sans réticences, ambages ni complications, *tout uniment*, sans lacunes ni omissions ou adjonctions, mais *simplement*, en langage clair et intelligible pour tous, la connaissance du *moyen* primordial de culture humaine, est l'œuvre du moment.

La respiration pratiquée consciemment est le puissant levain qui fera « monter » la pâte, la masse de l'humanité entière actuellement en voie de recherche douloureuse, de transformation qui la conduit vers un mode d'existence supérieur. Il s'agit maintenant, non plus de « tenir » végétativement, passivement, tant bien que mal, en happant selon les opportunités ce qui plaît ou flatte, mais de songer, pour chacun, sérieusement, à prendre ses responsabilités, et de se préparer à faire face à des devoirs qui seront toujours plus stricts, et où seules, valeur et dignité conféreront force, appui et réalisation.

La pureté du sang, de l'organisme entier, peut seule permettre à l'homme de démontrer sa noblesse, sa droiture innées, de nourrir des conceptions justes.

Nous avons maintenant des devoirs graves, précis à envisager, à remplir; une race plus éclairée, plus consciente, se lève, qui sera plus douée, plus sage, plus forte en tous points que celles qui l'ont précédée, et dont l'idéal, soutenu, entretenu, poursuivi malgré tant d'entraves, a permis la venue. C'est maintenant l'heure grave où la quintessence des leçons du passé, la synthèse des enseignements et expériences de nos devanciers doit être tirée, appliquée; l'accomplissement vient à échéance, commence à fructifier. Seuls ceux qui sont décidés à tenir, effectivement, courageusement, leurs place et rôle de travailleurs intelligents et désintéressés, dévoués au bien général, à la diffusion libre des moyens qui permettent l'acquisition de la connaissance, auront droit à la joie vraie de vivre, de faire vivre.

Il ne s'agit plus d'étudier, de compiler, comparer et ressasser, mais bien de tirer rapidement de tout ce qui fut fait, le résumé, la conclusion logique, pratique, applicable au présent mode de vie, à la véritable culture humaine. Théoriser est juste utile pour établir points de repère, jalons, et

donner le départ à l'action; tout est vain et faux qui ne conduit là. Il faut conclure et agir, et non pas répéter ce qui fut dit et fait; il appartient à chacun d'assimiler d'abord, et de créer ensuite. Les montagnes de documents des érudits sont choses utiles seulement pour ceux qui savent y démêler rapidement le côté qui peut utilement être mis à l'épreuve pour un meilleur développement de ses facultés propres, en vue de la constitution directe d'un meilleur bagage pour une action bonne. S'il y eut grand profit pour l'humanité --- ce qui est indéniable --- à ce que des êtres passent la majeure partie de leur vie à compulsier, noter, transcrire et commenter tout ce qui, depuis des millénaires, se transmet sur la vérité des lois de la vie et de l'Être, il ne faut pas oublier que cette œuvre humaine gigantesque n'a réelle valeur qu'en tant que moyen de rappel, d'aide du ressouvenir, et que chaque individu a pour but de parvenir à se développer pour retrouver en soi l'individuelle part qu'il possède, innée, de toute cette connaissance qui lui est «rappelée » là. C'est là le but vrai, et qui continue de travailler à creuser *intellectuellement* seulement le problème, ne gagnera rien de vrai, de profond, d'efficace quant à son avancement, et grossira la troupe des théoriciens, des ergoteurs, des parleurs, sans que lui-même et l'humanité n'aient gagné la moindre lumière réelle...

Certains livres sont merveilleuse force, contiennent, pour certains, assurément, toute la Connaissance, la Sagesse qui est le trésor éternel destiné à l'homme devenu conscient par ses efforts et mérites, mais cette connaissance est là sous formes de principes et de préceptes qu'il faut *appliquer*. Jusqu'au moment où celui qui s'adonne à leur lecture n'a pas compris que tout ce qui est ainsi enseigné représente pour lui autant de clés dont *il doit se servir*, qui sont destinées à ouvrir en lui, pour lui, la source de ces vérités dont il découvre ainsi au dehors, l'écho, l'existence, et qui sont là seulement reflets dont lui possède innés, l'image, les clichés, enregistrés par son individualité --- jusqu'à ce moment, la vérité reste pour lui une théorie vide de réalisation, une belle image, un conte merveilleux qu'il entend, apprécie et répète, mais auquel il ne participe pas, ainsi qu'il est cependant de son devoir de le faire, duquel il ne tire pas lumière et enseignement pour son individuel essor.

Il y a des lois puissantes que l'homme *doit* servir quand le temps en est venu. Toutes les oppositions et entraves venant de la matière, de l'intellect rétif et embourbé dans les sophistications, ne peuvent prévaloir contre le courant puissant de libération obligatoire qui se fait un chemin droit dans la complication. L'esprit du Temps en vient toujours à ses fins, et cette Heure du Jugement final de la récolte équitable par chacun de ce qu'il a semé au cours d'une existence, et des siècles passés, sonne en ce moment pour tous ceux dont la pensée est éveillée, et qui ont des « oreilles pour entendre ». Cette heure est grave, solennelle, belle et décisive; «l'ivraie sera balayée, le bon grain demeurera, germera, lèvera ». A chacun de suivre sa conscience au point le meilleur et le plus haut que celle-ci marque en son cœur. Il ne s'agit pas, pour agir juste, pour évoluer, de prendre avis, de s'en référer aux attitudes et actes de l'entourage quel qu'il soit, de se conformer à quelque tiède convenance, de faire moins mal, ou mieux, que d'aucuns. Tout cela, dans la suprême balance de la Justice éternelle, et aux yeux clairvoyants de la Conscience universelle-individuelle, ne pèse guère. Il s'agit de faire au mieux tout ce qu'on fait, de donner de soi le meilleur, en tout et pour tout, de bannir tout étroit orgueil et égoïsme, d'être en accord avec la loi de travail, en fournissant part constante, active, ce qui est, seul moyen d'apporter vrai tribut d'amour universel.

Que ceux qui n'ont point réalisé encore que justice, travail et amour sont une seule et même manifestation du principe d'unité, d'harmonie suprême, sourient, passent et cherchent encore à «profiter » --- il faut seulement les en plaindre, et tâcher à les éclairer pour les détourner de cette fatale voie d'erreur qui les conduit à la souffrance, à l'obscurité. Il faut, pour que le nombre de ces pauvres dupes qui croient duper, diminue, et que le bonheur général grandisse, apprendre à tous, simplement, *quelle* est la source de vie, de force, d'intelligence, de Connaissance. Il faut faire comprendre --- et permettre d'appliquer très *simplement* --- que la culture humaine par la respiration consciemment exercée, est seule capable de doter l'individu, le foyer, les sociétés, la race, de santé physique, de capacités cérébrales, mentales équilibrées, d'intelligence cordiale, qui ouvrira les voies à une ère de conscience qui permettra de faire la synthèse heureuse de tous les laborieux efforts du passé, et de récolter et répandre les fruits de tous les enseignements des Sages qui se sont succédé pour amener l'humanité à ce point de réalisation créatrice dans la paix.

Tout, bien certainement, a été envisagé, énoncé depuis des âges, et l'étonnement admiratif s'empare du lecteur de textes précis, écrits longtemps avant notre ère. Tout semblait être compris, connu déjà, dans les races qui précédèrent la race blanche. Alors ?... Mais, ainsi que nous le dit le Dr Hanish : « Tout fut prévu dans les plans de l'imagination, du mental et de l'intellect humain, tout fut dit, *mais c'est l'œuvre de la race blanche*, à son présent point d'évolution, d'incarner : de manifester, de *réaliser effectivement dans la matière*, par des actes, du travail, les plans et vœux de cette éternelle Pensée, que se transmirent, sans pouvoir l'accomplir entièrement, tous les hommes des âges passés. » Les incessants et merveilleux efforts et travaux de nos ancêtres ont amené pour nous, *maintenant*, au point où nous pouvons et devons la rendre réelle, probante, lumineuse, cette vérité suprême de la Loi d'Amour régissant hommes et mondes.

Le cœur humain est l'autel où brûle la flamme du souvenir de l'origine et du but de l'Être incarné; il est aujourd'hui plus développé, plus affiné, et prêt à entendre la voix de la vérité chez les seuls individus dont le sang est pur, la vie non cruelle aux autres êtres; ces hommes libérés peuvent suivre la voie ascendante, reprendre contact avec la Pensée, et retrouver enfin le chemin clair de l'évolution consciente. Le cœur s'épure, la matière s'allège à mesure que l'homme satisfait moins grossièrement à ses appétits, en tous domaines. La consommation de chair animale est l'obstacle invincible qui retarde l'avènement de l'état de réalisation, qui éloigne l'heure de libération, parce qu'elle rend impur le sang, animalise l'être humain déchu.

Dans les écrits des Sages antiques que nous voyons ici, partout cette restriction était sous-entendue dans tout essai d'initiation pour l'obtention d'un meilleur état physique, mental, moral et spirituel. La régression qui découle de l'aberration commise en sacrifiant les animaux pour les consommer, amène pollution, et partant : dégénérescence du sang humain; elle a assombri l'intelligence pour de longs cycles, elle a fermé le cœur de l'homme à la correspondance de lumière qui devait l'emplir.

CHAPITRE VI

GRÈCE

Les plus anciens mythes de la Grèce remontent au groupe légendaire *Orphée-Dionysos*. Ces légendes relatant les hauts faits merveilleux d'un chanteur qui parvient à sortir vainqueur de toutes épreuves, qui accomplit les plus gigantesques et à la fois les plus subtils travaux; d'un héros déchu, puis régénéré et réinstauré dans ses droits, est personnifié en *Orphée* et en *Dionysos Zagreus*; ces légendes ont leur racine dans des conceptions profondes, et sont basées sur la connaissance des lois de la vie, qui faisait déjà partie de la philosophie avestique où nous avons pu constater son existence.

Les doctrines des peuples iraniens contenaient déjà tous les principes relatifs à une renaissance ou résurrection de l'Être, par rétablissement en lui de l'harmonie triple : corporelle, mentale, spirituelle; rétablissement qui s'obtenait, alors tout comme aujourd'hui, uniquement par l'emploi conscient, raisonné du Respir vital. C'est là le point fondamental qui constitue la base de l'enseignement de la science de la vie dans les innombrables doctrines de toutes les ramifications de la race blanche.

La littérature orphique contient une foule d'allusions aux enseignements initiatiques de l'époque.

Cependant, ceux-ci furent en tout temps sauvegardés de la curiosité profane avec le plus grand soin. Enveloppés de formes allégoriques, exprimés par symboles, leur citation n'aurait pas valeur véritablement probante pour qui n'a l'initiale clé; il est donc plus urgent de passer à *la pratique*, pour celui qui a, de ces formes offertes, reconnu l'identité du principe qui leur donna naissance, plutôt que de se perdre dans une étude qui n'aurait d'ailleurs plein intérêt qu'en suite d'un meilleur éveil de la pensée individuelle.

Il est absolument indéniable qu'une correspondance manifeste, pour ne pas dire une liaison étroite, rend aux yeux des avertis, absolument concordantes les conceptions du *cycle orphique* et celles des *cultes des mystères* qui apparurent à une époque postérieure. Il est possible de constater là, très nettement, une fois de plus, l'existence d'une tradition initiatique unique, s'exprimant en des variétés infinies de formes données, selon les modalités convenables aux temps et milieux, modes conditionnés donc par les différentes époques, mais dont l'essence, le principe, le but se montrent immuables. Les textes qui demeurent sont, là encore, clairsemés et trop peu explicites pour qu'il y ait intérêt profond à les produire. Nous préférons passer seulement en revue la branche parallèle de la pensée grecque celle qui comprend la série des écoles philosophiques proprement dites, dans lesquelles il est aisé d'évaluer la place que tenait la Science de la Respiration.

La compréhension de la loi de correspondance, d'analogie entre le macrocosme universel et le microcosme humain, sert ici grandement à faciliter la pénétration de la vérité.

Il est essentiel de réaliser simplement la filiation de l'homme créé avec le Principe universel créateur pour comprendre que tout ce qui se manifeste objectivement existe en partie double : et dans le domaine des Causes, et dans l'Individu qui est incarnation visible, « concrète » de l'invisible, de l'abstrait, qu'il doit amener à réalisation dans sa pensée, dans et par son organisme, dans l'ambiance, par le moyen des activités combinées de son cerveau, de ses sens, facultés et forces; activités qui, pour être justes, ordonnées, fécondes, doivent être gouvernées par sa pensée individuelle qui est écho, partie de la grande Pensée créatrice universelle.

Si tentants que puissent apparaître en la circonstance les développements, nous ne citerons que succinctement un certain nombre de passages qui sont particulièrement clairs et catégoriques quant au fond; qui représentent de véritables pépites d'or, extraites de la masse inépuisable d'enseignements que représente l'ensemble des écoles philosophiques grecques, qui peuvent, à bon droit, être considérées comme les héritières du trésor immense de connaissances que leur légèrent les sages de l'Iran.

Empédocle étudia fort minutieusement la fonction respiratoire dans ses valeur et effets chez l'être humain. D'après lui, *inspiration* et *expiration*, qui établissent le contact, l'échange permanent avec les éléments de l'atmosphère, n'utilisent pas seulement trachée et poumons, mais bien toute la surface cutanée (perspiration). C'est là une conception qui ne nous apparaît ni nouvelle ni surprenante, mais on peut assurer que pour la plupart de ceux-là même qui le savent pertinemment... ils en tirent relativement trop peu de conclusions justes en ce qui concerne directement leur vie.

Savoir qu'il est indispensable que l'annexe respiratoire, que représente entièrement «l'enveloppe» cutanée, soit laissée libre, maintenue toujours rigoureusement nette et souple, aérée et mise ainsi à même de profiter des bienfaits de la lumière et du soleil --- savoir cela ne suffit pas. Il faut obtempérer; il faut, chez soi, matin et soir, aux heures de soins corporels, d'exercices, garder le corps nu, ou à tout le moins très légèrement recouvert. Il faut, quand la saison le permet, prendre des bains d'air, de lumière et de soleil.

Nous ajoutons que nous n'entendons en aucune manière encourager, favoriser ici certaines pratiques collectives. Nous voulons seulement faire comprendre que chaque jour le corps doit être laissé sans vêtement, cela avec la discrétion qui convient à tout être délicat, dans l'asile que lui offre sa propre maison, et sans aucune espèce de promiscuité, avec respect des autres et de soi-même.

Nous savons que d'aucuns prétendent que justement parce que leurs pensée et corps sont purs et sains, ils n'ont point à entrer dans les vues étroites de ce qui leur semble hypocrite sottise. Qu'il en soit ainsi pour l'être pur, conscient de ses valeur, place et but dans l'existence, certainement, aussi n'est-ce point pour celui-ci que nous en appelons à la réserve --- réserve que d'ailleurs son sens de la responsabilité qu'il a envers de moins sages que lui, lui inspirera certainement --- mais bien pour ne pas dérouter et laisser errer ceux qui ne savent pas, et qui se perdent encore dans l'illusion, la matière.

Qui a passé certains stades, et se sent fort et au-dessus des surprises, doit aussi être animé de sollicitude, doit comprendre que la majorité n'est pas libérée, est encore esclave, et ne doit point lui susciter d'embûches. Il en est ainsi pour les bains de soleil dont la Science mazdéenne fait un moyen de régénération insurpassable (voir *Renaissance individuelle*). Ils sont là indiqués de manière toute spéciale, et leur action sur les organes générateurs et régénérateurs, action qui était reconnue et employée dans l'antiquité, est justement ce « moyen » éternellement cherché par les hommes de refaire l'or suprême de la vie; l'alchimie naturelle se fait dans le corps humain sous l'action de la chaleur solaire scientifiquement employée et rigoureusement dosée, c'est là le mystère de la renaissance individuelle. De même pour les bains de soleil que pour les bains d'air et de lumière, il est essentiel, pour que parfait profit en résulte, que des mesures de discrétion soient observées, afin que rien de perturbant, de gênant, ou de non parfaitement clair et pur ne vienne troubler la pensée, qui doit participer en toute détente, conscience et paix, pour que l'effet parfait puisse être obtenu.

Démocrite attachait également une importance tout particulièrement grande aux phénomènes de la respiration. Il en faisait ressortir la relation étroite avec sa conception du principe atomistique. Selon lui, l'âme d'un être doué d'un bon souffle était protégée contre toute atteinte de mal. « Le souffle, disait-il, communique à l'organisme la substance ignée et animée, constamment renouvelée. » Lorsque la respiration est paralysée ou interrompue, la maladie inévitablement s'ensuit. Pour *Démocrite*, l'air était «le véhicule de la pensée, dont l'aspiration donnait la vie et l'esprit ». Le « *hieron pneuma* » : le souffle, l'esprit sauveur était considéré par lui comme la source féconde de toute joie, enthousiasme et inspiration lyrique.

Anaxagore distinguait entre *air* et *éther*. De même qu'Empédocle et *Démocrite* il attribuait aux végétaux un certain degré d'intelligence et de conscience. Il expliquait longuement l'origine des plantes et des animaux, chez lesquels il constatait l'existence du processus respiratoire, par une «association du limon terrestre avec les germes de vie contenus dans l'éther. »

Toute créature vivante doit, pour entretenir en elle les processus vitaux, la chaleur, la vibration vitale, recourir à la respiration.

Archelaos parlait de l'« air animé par l'esprit », de même que *Diogène d'Appollonie* et *Anaximène*. Déjà dans *Thalès*, un des premiers « philosophes de la nature » ioniens, on trouve l'association « Eaux et Esprit » que nous relevons dans la Genèse, et en maints autres textes. On sait par les écrits d'Aristote et de Théophraste, qu'Anaximène enseignait que « l'âme était de nature aérée ».

Anaximène considérait l'éther comme principe fondamental de la création. Il distinguait entre l'air ou *éther*, élément primordial, et l'air *atmosphérique*, compris dans le sens courant entre *pneuma* et *aër*.

Chez les animaux, comme chez les hommes, l'air sans cesse inspiré et expiré lui apparaît, selon la conception commune aux anciens, comme la source même de toute vie, comme l'élément destiné à maintenir l'unité et la cohésion de l'organisme « puisqu'au moment où la respiration est interrompue, où le souffle quitte le corps, la vie s'éteint, l'organisme se désagrège » (*Zeller, Philos. des Grecs*).

Diogène d'Appollonie rappelait : « L'homme et les animaux vivent en inspirant l'air nécessaire;

aucune créature ne saurait vivre sans respirer, même les animaux qui vivent dans l'eau aspirent l'air que celle-ci renferme; lorsque la respiration cesse, la vie s'arrête à son tour; le sperme renferme déjà de l'air. » Allant plus loin encore dans ses considérations, il rend attentif à la relation qui existe entre la fonction respiratoire et l'activité cérébrale.

« La vie et la pensée de tous êtres sont déterminées par l'air qu'ils aspirent; conscience et entendement sont déterminés par l'air inspiré, par ce qu'on nomme communément l'air. » Il est intéressant de remarquer que sur ce point, Diogène d'Appollonie s'en réfère à Homère.

Héraclite admettait que « l'âme se renouvelait incessamment et récupérait ses forces et pouvoirs par l'apport d'énergie vitale fourni par la respiration. Chaleur vitale, faculté de penser, sont communiquées à l'organisme, elles y pénètrent par le souffle, et par l'appareil sensoriel. Le trépas intervient déjà pendant la vie, à *mesure* que diminue cet échange, ce contact avec l'atmosphère et le monde ambiant, qui s'effectue par l'entremise du souffle vivifiant et réchauffant. »

La Science enseignée par *Pythagore* à ses disciples ne nous est connue que par les indications fournies par ses biographes. Il en ressort un fait indéniable, c'est que la pratique systématique du chant jouait un rôle, sinon prépondérant, du moins très important dans la thérapeutique pythagoricienne. Le régime alimentaire et des exercices physiques spéciaux y tenaient également grande place.

Jamblique [*De Vita Pythag.*] mentionne que Pythagore faisait chanter ses disciples chaque jour, et dit que sa philosophie était d'origine orphique.

Porphyre relate ce qui suit [*Vita Pithag.*] : « Lorsqu'un de ses disciples était atteint de quelque trouble ou maladie, il lui enseignait comment se guérir par des récitations et des exercices musicaux. Ils chantaient en commun les hymnes d'Homère et d'Hésiode pour apaiser leur esprit, et exécutaient maints exercices gymnastiques (*saltationes*) auxquels ils attribuaient une grande influence sur la souplesse du corps, la santé organique et l'équilibre mental. »

Les Pythagoriciens parlaient d'un *pneuma* universel, illimité, dans lequel toute créature puise la vie par son souffle. On retrouve également chez eux cette conception, d'origine orphique, mentionnée aussi par Aristote [*De anima*] que l'âme pénètre dans le corps avec le premier souffle, et le quitte avec le dernier. Une ancienne croyance populaire semble être en relation avec cette conception : l'invocation solennelle adressée par les Athéniens aux *Tritophores*, génies du Vent, auxquels ils demandaient la bénédiction de leur descendance, lors de la cérémonie du mariage.

Platon traite en détail de la question de la respiration, du point de vue physiologique entre autres. Comme Empédocle, il parle de perspiration, c'est-à-dire d'échange avec l'atmosphère par la surface cutanée.

Dans le *Timée*, il décrit l'activité respiratoire comme suit : « Ces courants vitaux sont nommés inspiration et expiration; ils sont effectués par l'ensemble des organes respiratoires, et maintiennent dans l'organisme les opérations fonctionnelles et la vie, en humectant et rafraîchissant. »

Dans un autre passage [*Tim.*, 36, 38] il décrit les fonctions circulatoires et éliminatrices. Enfin, il donne son avis sur la cause, la genèse des maladies : « En ce qui concerne ce troisième groupe de maladies, il faut admettre qu'elles ont triple origine : respiration insuffisante, encrassement humoral, ou trouble dans la sécrétion biliaire. »

« Si les organes destinés à donner accès à l'air, les poumons, sont obstrués par des impuretés de consistance liquide ou fluide, et sont donc empêchés de donner libre passage à l'air, la circulation vitale, par suite de ce dérangement respiratoire, ne parvient plus à certaines parties de l'organisme et stagne dans d'autres. Dans les parties ainsi privées de « rafraîchissement »,

aussitôt se déclarent des symptômes de décomposition. »

Aristote, au cours des dissertations qu'il fait sur les nombreux philosophes antérieurs à son époque, expose aussi sa personnelle théorie sur le sujet, dans ses ouvrages : *De anima* et *Parva naturalia*. L'ouvrage *De spiritu* --- peut-être apocryphe, ce qui n'importe d'ailleurs que très relativement ! --- traite du même sujet, du souffle associé à l'esprit de vie.

Par « *pneuma symphyton* », Aristote semble entendre le même principe qu'*Anaxagore*. Ame, force vitale, souffle, air, pneuma sont, pour lui, notions étroitement apparentées. Dans *De anima*, il cite *Homère*, *Démocrite*, *Anaxagore*, *Thalès*, les *Pythagoriciens*, *Platon* et beaucoup d'autres, soit pour confirmer leurs doctrines, soit pour commenter ou présenter certaines objections, voire pour les citer simplement, sans aucun commentaire. Il représente le type, peut-on dire, d'un certain nombre de philosophes grecs qui, se rendant compte, sans doute, de l'immense importance du problème respiratoire, en traitèrent fréquemment, à maints propos et de divers points de vue, y revenant sans cesse et toujours, comme sous l'emprise d'une sorte de préoccupation ou de prescience, sans même parvenir toujours à conclure de manière vraiment satisfaisante et définitive.

Dans son traité « *De la fonction respiratoire* », Aristote étudie en détail cette activité primordiale, dans son mécanisme; il émet l'hypothèse de son absence chez certains animaux, et rappelle les conséquences d'une respiration défectueuse. Il se perd d'ailleurs parfois en contradictions notoires au cours de ses considérations, mais le seul fait qu'il s'occupa avec tant d'insistance du principe de la respiration, a pour nous une importance plus grande que le détail de ses personnelles conclusions.

La doctrine, très répandue, des *Stoïciens*, ne saurait être véritablement comprise si l'on ne tient compte de leur conception du souffle considéré comme véhicule de force vitale et facteur de conscience individuelle.

Ils nommaient souffle, esprit, pneuma, l'élément universel qui pénètre tous objets et créatures, sans entendre par là ni quelque principe abstrait, ni un facteur uniquement matériel.

« Le souffle chaud et raisonnable » était à leurs yeux la force vitale primordiale.

Dans la conception des Anciens il y avait concordance absolue entre l'aspect matériel et spirituel du *pneuma*. Il est surprenant qu'une conception aussi naturelle et logique ait pu être, dans la suite, aussi complètement perdue de vue. La notion simple et juste du souffle vital, considéré comme véhicule du principe spirituel a été « oubliée » au cours des âges, et de là vient l'obscurité, l'incompréhension sur la science des lois de la vie.

L'universalité du *pneuma* forme la base de la conception que s'étaient faite les Stoïciens sur l'unité de la création. Ce principe d'un pneuma universel est également représenté dans leur physique. Pour eux, il n'est pas, en effet, facteur de seul développement mental et moral, mais il est aussi présent dans la chaleur organique, la force vitale matérielle.

Diogène Laërce [VII, 157] et *Sénèque* [Epist., 66, 12] parlent d'un souffle chaud et divin qui circule dans l'organisme; de même *Epicure*, *Galien*, etc. [De Hyppocr. et Plat., III, 1, 287]. Pour *Sénèque*, c'est le souffle chaud, le spiritus, le pur *technikon* et *pneuma*, que l'on voit à l'œuvre partout dans la création. La respiration tient un rôle très important dans tous les ouvrages des médecins grecs.

D'après *Hippocrate*, la maladie résulte de conditions de vie antinaturelles et d'insuffisance respiratoire : d'insuffisant apport du pneuma indispensable. [*Nature de l'homme*.] « La vie de l'organisme humain et de celui des autres créatures est entretenue par trois sortes de nourriture : aliments, boissons et pneuma [*Les souffles*, III].

« Je constate donc que le cerveau joue un rôle des plus important dans l'organisme. C'est lui, en

effet, lorsqu'il est sain, qui transmet à l'homme les impressions du monde ambiant, et ce qui lui confère la raison, c'est l'air. Yeux, oreilles, langue, mains, pieds, exécutent chacun les ordres que leur transmet le cerveau; chaque organe possède une intelligence propre, agissante seulement dans la mesure où cet organe est en rapport avec l'atmosphère. Le cerveau fonctionne comme agent de transmission, il est le siège de la faculté de compréhension [*De morbo sacro*, XIX]. «Nous avons dit que l'air exerce une influence profonde sur toutes choses. Chez l'homme, il est origine et cause de la vie même, et il peut devenir aussi pour lui cause de maladie. Le besoin de pneuma est tellement absolu pour l'organisme humain, que l'homme, qui peut subsister deux, trois jours et même davantage sans prendre aliments ni boissons, trépassé infailliblement, en très peu de temps, si l'apport de pneuma est supprimé, car celui-ci lui est absolument indispensable. L'homme peut, à volonté, suspendre activités et occupations, mais jamais, et en aucun cas, et pour aucun être vivant, l'activité respiratoire ne saurait être interrompue ou remplacée; toutes créatures, sans exception, ne cessent d'inspirer et d'expirer constamment » [*Les souffles*, IV].

« Il en ressort donc clairement que c'est dans la respiration que peut être trouvée la cause de toutes maladies, dont toutes autres apparentes causes ne sont que subsidiaires. J'ai démontré la véritable cause de toutes maladies, j'ai montré comment le pneuma exerce son action sur tout organisme vivant, et j'ai appliqué mon exposé aux maladies les plus connues; partout mon hypothèse a été confirmée. Si j'essayais de passer en revue toutes les maladies, mon exposé serait plus long, mais non plus probant. » [*Les souffles*, XV.]

Galien considère le *pneuma* comme le principe vital « puisé dans l'âme universelle au moyen de la respiration, et constamment renouvelé ».

« Tant que l'activité et la circulation du *pneuma* s'accomplissent librement, l'individu reste en bonne santé; lorsque la respiration est interrompue, le décès survient. »

CHAPITRE VII

ÉCOLES NÉO-PYTHAGORICIENNE, JUDÉO-GRECQUE, NÉO-PLATONICIENNE

Après que l'école pythagoricienne proprement dite se fut dissoute au cours du IV^e siècle avant J.-C., ses doctrines se perpétuèrent dans les cultes consacrés aux mystères orphiques-pythagoriciens qui jouèrent alors un rôle important; puis, quelques siècles avant et après J.-C., les Néo-pythagoriciens se réclamèrent de nouveau d'une doctrine distincte et particulière.

La philosophie judéo-grecque eut son centre à Alexandrie; son représentant le plus remarquable fut *Philon*; ceux du Néo-platonisme : *Plotin*, *Porphyre* et *Jamblique*.

Ce sont ces trois principaux courants qui marquent leur influence dans le mélange des conceptions qui caractérisent cette époque : asiatiques, grecques, hébraïques, et enfin chrétiennes. Parmi ces divers courants d'idées, plus ou moins conformes ou divergents, il est cependant possible de distinguer un élément commun se manifestant sous formes différentes, selon le caractère ethnique de chaque milieu. C'est cet élément commun qui fit l'objet de l'initiation orphique-dionysienne, initiation qui, bien entendu, comprenait divers degrés relatifs aux points de compréhension atteints par les individus. Il n'est pas vraiment conséquent de supposer « quelque influence orientale », qui serait spécialement exercée à cette époque et aurait provoqué un renouveau de la pensée grecque. En réalité, les traditions d'origine orientale et grecque n'ont jamais été distinctes en principe. Même cette autre classification proposée par certains orientalistes : 1° *Philon* d'Alexandrie, Christianisme, Cabbale; 2° Gnosticisme; 3°

Stoïciens et Néo-platoniciens --- même cette classification qui, apparemment, semble logique, ne peut être regardée autrement que comme superficielle, artificielle même, car elle considère davantage les formes que les principes. Ces principes communs aux diverses doctrines mentionnées sont et resteront éternellement les mêmes : la science de la Respiration ou pneumatologie, et celle de la Régénération ou palingénésie.

C'est, dans cet ouvrage, tout spécialement sur la première de ces sciences que nous nous arrêtons pour rendre le lecteur attentif surtout à son caractère directement pratique et applicable.

Nous voulons, de tout notre meilleur vouloir, que ce côté vrai, vivant, pratique, applicable, qui fut si malheureusement négligé par les théoriciens, théologiens et presque tous savants, éclate aux yeux de l'individu, et qu'il voie là, non plus seulement des dissertations, des relations scientifiques et historiques, mais la possibilité effective, directe, d'ouvrir pour lui une nouvelle voie de travail, de progrès éminemment pratique, salutaire, sur lui-même.

A compulsé la plupart des œuvres des savants on reste profondément convaincu qu'un point important, principal, a été complètement méconnu, et que l'intellect a, là encore, bouché la voie de l'essor véritable à l'intelligence, à la pensée. Une accumulation de détails clairs, précis, une suite parfaitement logique de preuves irréfutables de la connaissance passée... et, pas de conclusion concernant l'individu vivant qui va lire ces lignes, et qui devrait pourtant y reconnaître un appel, un enseignement ! Rien de parallèlement établi quant à l'enseignement génial, et à la conduite de la vie humaine, journalière. C'est par là que pêche l'érudition, c'est par là qu'elle obscurcit plus qu'elle n'éclaire; et nous souhaitons ardemment que notre désir de faire passer le souffle de la vie dans ces pages merveilleuses des Anciens, que tant rendirent sèches et stériles, devienne réalité.

C'est en se prenant comme champ d'expérience, d'action, comme « bénéficiaire » que chacun doit reprendre contact avec cette connaissance ancestrale... C'est en *respirant*, en aspirant consciemment en soi le principe éternel de toute vie, et en l'utilisant pour un meilleur développement de son être, pour un meilleur travail, que l'homme d'aujourd'hui prendra, et insufflera à nouveau, la vie dans ces vérités, qui restent froide lettre pour tous ceux qui n'en sentent et appliquent pas l'esprit.

La *vie d'Appollonius de Tyane*, messie des Néo-platoniciens, nous est connue par son biographe *Philostrate*. Il est possible, ainsi que l'affirme Zeller, qu'elle ne soit là que fiction intentionnelle et même avouée, elle n'en est cependant pas moins pleine de sens; et, même considérée comme allégorie, elle garde une valeur certaine d'exemple et d'application. Les indications qu'elle renferme sur Appollonius sont suffisamment explicites pour permettre de reconnaître combien la conception de l'existence, pour ce sage, se rapprochait de celle de Pythagore. Comme celui-ci, il préconisait la pratique d'exercices gymnastiques, de récitation, et des ablutions au lever du soleil, etc. Notons aussi en passant ce dialogue entre *Yarchas* et les prêtres de l'Inde : « ... Et quel serait donc ce cinquième élément qui ne serait ni eau, ni air, ni terre, ni feu ? --- C'est l'éther, répondit Yarchas, qu'il faut considérer comme l'élément divin, car tout ce qui existe, respire l'air, est mortel, mais qui respire *l'éther* devient immortel, divin » [III, 328].

Cette distinction faite entre l'air atmosphérique et un certain élément encore plus subtil y contenu en suspension, faisait également partie de la tradition orphique.

Philostrate, également, rend attentif à l'analogie qui existe entre la fable de l'« outre d'Eole » (dieu du vent), dont il est question dans Homère, et la légende hindoue relative aux deux récipients fermant l'Eau et le Vent, image symbolique qu'employèrent aussi les sophistes. Ailleurs encore, *Philostrate* fait la description d'une statue hiératique de l'Inde, dont les particularités rappellent celles des statues caractéristiques égyptiennes, et dont la science mazdéenne nous a appris à reconnaître et appliquer la signification.

Les *Livres hermétiques* renferment le complet enseignement de la science respiratoire. L'air, ou *pneuma*, y est considéré comme agent de liaison entre esprit et matière, pensée et corps. « La

pensée est dans la parole; la parole dans l'âme, l'âme dans le souffle, le souffle dans le corps » [Poëm., 10, 13].

Les hymnes hermétiques et orphiques, offrent de grandes similitudes de forme et de fond.

Le Livre de la Sagesse, pseudo-salomonique, présente beaucoup de concordance avec les écrits des Stoïciens, des Aristotéliens, des Platoniciens.

La périphrase employée pour rendre la notion de sagesse par « souffle de la force divine » [7, 22 et suiv.], prend une signification très précise lorsqu'on y rattache la notion du souffle, principe vital, ainsi qu'il en fut certainement dans la pensée de l'auteur.

L'Ecclésiaste (Cohélet) parle de la vie de la créature, basée sur le souffle, en des termes qui montrent clairement que cette conception était courante, « allait, simplement, de soi » et qu'elle ne nécessitait aucune espèce de justification ou de commentaire particulier [1, 2, suiv.; 11, 26, suiv.; 12,7].

Philon d'Alexandrie unit dans ses écrits les modes caractéristiques grec et hébreux, employés pour exposer quelque tradition initiatique. S'il ne créa pas quelque système nouveau, du moins eut-il le mérite de donner aux doctrines de son époque une expression synthétique. Il expose, par exemple, la doctrine du Logos, dont l'élément principal est précisément le *pneuma*, le souffle vital, avec force développements et détails intéressants [Cf. *Livre de la Sagesse*, 7-22].

La doctrine primitive du Logos distinguait entre *logos endiathetos* (esprit), *prophorikos* (verbe) et *spermatikos* (acte), entre esprit immanent, opérant, incarné : pensée, parole, action.

En somme, Philon reproduisit, en se servant de la terminologie stoïcienne et pythagoricienne, les conceptions particulières à la théologie hébraïque, relatives aux notions de Sagesse, Verbe, Respir, Parole divine, Jehova (i-e-o-ou-a, le nom divin « proféré »).

Dans les écrits de Philon, le Souffle vital (*pneuma*), le Verbe (*logos*) et la Raison (le *Nous* des Platoniciens) représentent trois notions étroitement parentes. A l'instar des Stoïciens, Philon considérait les traits de caractère et les particularités affectives comme ayant relation directe avec les courants de l'éther et avec les diverses modalités de respiration de l'individu.

Son ouvrage principal [*De opificio mundi*] constitue une sorte de commentaire des livres de la Genèse. La question du souffle y est traitée avec une attention toute particulière. « On l'appelle le souffle « divin », parce que c'est le souffle qui, par excellence, donne la vie, et parce que la Divinité est origine de toute vie. »

La science « traditionnelle », qui a pour objet les lois régissant l'évolution humaine, et tout particulièrement la science respiratoire, faisait partie des enseignements que professaient de nombreux ordres, sectes et communautés de l'époque, en Palestine et en Egypte. Ce fut le cas entre autres pour les Esséniens et les Thérapeutes.

Ces deux ordres, ou communautés, se constituèrent à la suite d'une fusion des conceptions grecque et hébraïque, mais quant à l'origine zoroastrienne de leurs doctrines il ne peut subsister aucun doute. Esséniens et Thérapeutes attribuaient une grande importance à la pratique du chant au lever du soleil. Ils procédaient à de fréquentes ablutions, qu'ils considéraient, non seulement et surtout, comme des rites symboliques, mais encore comme d'indispensables et efficaces mesures de purification et d'hygiène.

« Eau et Esprit (*pneuma*) » ont, chez eux, même signification que chez le, ou les auteurs des livres de la Genèse, et des Evangiles. Leurs institutions, rites et coutumes révèlent l'influence orphique et pythagoricienne. Les exercices rythmiques accompagnés de chœurs qui étaient en usage chez les Thérapeutes ont été décrits par Philon.

Les doctrines de *Plotin* mériteraient une étude approfondie que nous n'entreprendrons pas ici.

Elles ont été rapportées par *Porphyre*. Les œuvres de Porphyre, de même que celles de *Jamblique*, sont intéressantes surtout par les descriptions qu'elles donnent des coutumes et enseignements particuliers des Pythagoriciens.

Par les rapports succincts qui précèdent, concernant les diverses branches et ramifications de la philosophie des Grecs, il est aisé de se rendre compte que le fond, la base des enseignements donnés, était la science du souffle, qu'il y était traité très largement de la question de la respiration, du souffle ou *pneuma*.

Bien que certaines divergences, et même certaines contradictions dans des questions de détail puissent être relevées --- divergences qui peuvent d'ailleurs être seulement apparentes et découler plutôt des divers modes d'expression, de développement employés pour traiter d'un même sujet, des points de vue scientifique, philosophique ou religieux --- il n'en apparaît pas moins, de façon indéniable, que ce fut le même Principe, la même lumière qui éclaira et guida tous les sages propagateurs de la science de la vie.

Nous le répétons, c'est cela surtout, pour l'intérêt immédiat que présente cette conception pour tous êtres, que nous tenons ici, avant tout, à rappeler, à mettre en évidence.

Le titre de cette étude permettrait de la considérer comme complète dans sa brièveté voulue si nous la terminions par ce chapitre. En effet, le mouvement que l'on baptisa dans la suite du nom de « chrétien » joua, du moins pour un temps, le rôle d'un facteur de conciliation entre les divergences de doctrine suscitées par les inévitables différences ethno-géographiques --- et cela à tel point, qu'il faut reconnaître, dans ses effets, bien moins l'influence particulière d'un quelconque peuple, que le résultat d'une synthèse, d'une égalisation, d'une harmonisation des différences qui se marquaient d'une façon toujours plus tranchée entre les divers foyers de culture en présence.

Le Christianisme primitif fut, en réalité, un effort de redressement des déformations subies par l'Enseignement zoroastrien au cours des siècles; une tentative de rétablissement de cet Enseignement primordial : qui était basé sur la résurrection de l'individu et sur les possibilités indéfinies, illimitées, de développement de cet individu.

Nous ne ferons qu'effleurer au passage le Coran le Talmud, la Cabbale, la Gnôse et enfin le Christianisme, si peu et mal connu encore quant à ses véritables principes et fondements. Nous donnerons également l'indication de quelques vestiges de cette éternelle science du souffle, vestiges provenant d'une époque relativement récente : Moyen Age à nos jours.

CHAPITRE VIII

CORAN. TALMUD. CABBALÉ

Il est surprenant de constater que le texte du *Coran*, qui est cependant l'expression d'une doctrine fondée, plus que toute autre, sur la pratique rigoureuse et journalière d'exercices d'assouplissement, de récitation, ne renferme, pour ainsi dire, aucun passage faisant directement allusion à la Science Respiratoire. Il faudrait étudier, de ce point de vue, les divers commentaires, *Fikh*, *Tefsir*, etc.; qu'il suffise de rappeler que, de même que tant d'autres éléments de la science initiatique chrétienne furent repris par l'islam (préceptes d'alimentation,

de purification, de jeûne, d'hygiène sexuelle et générale), de même, cette partie essentielle de l'enseignement de vie n'y a pas été oubliée, mais ne fut transmise que sous forme de tradition verbale.

Les exercices d'assouplissement, de recueillement et de récitation auxquels le muezzin invite les fidèles à plusieurs reprises au cours de la journée, et deux fois dans la nuit, en lançant du haut du minaret son appel mélodieux, ne sont-ce pas là des signes suffisamment clairs et probants ? Ces pratiques, il est vrai, ont fini par prendre, comme toutes cérémonies rituelles, un caractère souvent machinal, et le développement individuel, en vue duquel elles furent certainement instituées à l'origine, y perd assurément la grande partie de ses droits et bénéfiques, mais certains effets salutaires subsistent néanmoins.

Dans le *Talmud*, la culture respiratoire est représentée sous la forme de prières et d'invocations, prescrites expressément en diverses circonstances. A n'en pas douter, ce furent là des pratiques systématiquement ordonnées, de culture individuelle par le souffle, en vue d'amener l'éveil progressif de la pensée.

Qu'on ne s'imagine pas qu'il s'agisse là d'une interprétation arbitraire et de circonstance, voire tendancieuse, concernant ces pratiques ! La preuve indéniable est faite, de la valeur de l'exercice conscient de la respiration, soutenu par la concentration mentale.

La récitation rythmée prolongée est indiquée de manière si catégorique dans cette partie de la tradition sémitique, qu'on peut, à bon droit, considérer que la connaissance de l'emploi scientifique du *souffle* et du *son* était reconnue comme inégalable moyen de culture humaine.

Le texte même du Talmud est déclaré comme étant destiné à être *lu et récité à voix* (non par conséquent à constituer quelque stérile bagage de connaissance intellectuelle) et en observant certaines règles bien définies d'élocution : articulation, intonation distinctes, modulation, prise de souffle, etc. [*Berakoth*, 2-3].

De très précises descriptions des diverses attitudes et postures qu'il est utile d'observer pendant l'exécution des exercices de récitation, illustrent et expliquent clairement *comment* il est rationnel de les pratiquer [*Berak.*, 1, 2]; comment il faut plier les genoux, s'incliner, se prosterner, etc. [*Berak.*, 5-4; *Mégilla*, 3, 1]. « Au moment où l'on incline le corps en avant, il faut prononcer le nom du Tout-Puissant, et de même en se redressant. » « Celui qui prie doit se prosterner et incliner le corps jusqu'à assouplir toutes les vertèbres. »

Bien souvent, ces indications, strictement pratiques, ont pris, dans la suite, le caractère sec et figé de règles incomprises, par conséquent machinalement suivies, et incapables, par suite, d'apporter les très réels profits qu'est en droit d'en attendre l'observateur éclairé et consciencieux. De plus en plus, la pratique de ces exercices de culture fut empreinte de l'esprit de pédanterie qui est la note dominante du recueil du Talmud. Il en ressort néanmoins qu'il comporte de très utiles exercices d'assouplissement et de culture respiratoire, d'expiration, et il est intéressant de retenir la recommandation expresse qui est faite : d'accomplir tous exercices et de réciter avec calme et concentration parfaite.

« On ne doit pas prier lorsqu'on est dans un état de distraction, ou sous le coup de pensées résultant de quelque conversation banale, mais seulement dans le recueillement et la joie. »

Dans la *Cabbale*, on retrouve non seulement la doctrine hindoue de « l'Emanation », ainsi que celle, d'origine grecque, du Logos, mais encore l'élément qui permet de comprendre vraiment ces systèmes, et tant d'autres enseignements, théories et doctrines apparemment difficiles à élucider, et qui est : La Science de la Respiration.

« En un style confus (?), nous dit un auteur, il y est exposé comment l'Esprit saint, l'Esprit du Dieu vivant, crée toutes choses par le moyen tout-puissant de la Voix, du Verbe, et comment il fait surgir tour à tour de son sein les éléments du monde physique [*Franck, La Cabbale*].

Au livre du *Zohar* [II, 141], la notion d'âme est rendue par les termes *nefesh, rouah, neshamah*. Le premier chapitre énonce les principes constitutifs de l'univers. « Le premier des Zephiroths est l'Esprit du Dieu vivant. Béni soit son nom; béni soit le nom de Celui qui trône éternellement. Esprit, Voix, Parole, c'est là le Saint-Esprit ! Le deuxième est le Souffle, qui procède de l'Esprit. Il renferme en lui-même les vingt-deux lettres qui procèdent ainsi d'un seul et même Souffle unique. »

Une note relative à ce passage « mystique » dans Frank, « *La Cabbale* » : « Le même mot signifie là aussi bien Esprit que Souffle... Nous aurions donc pu, tout aussi bien, traduire: «L'Esprit qui vient de l'Esprit. » Le premier Nombre ne désigne pas la Divinité elle-même, mais son Esprit; le deuxième ne saurait donc être que l'expression de cet esprit, dans lequel se résolvent pour ainsi dire les vingt-deux lettres... C'est ainsi que par une association étrange, mais à laquelle on ne saurait dénier une certaine grandeur, et qui peut du moins s'expliquer, les articulations les plus élémentaires de la voix humaine, *les signes de l'alphabet*, jouent un rôle analogue à celui des Idées dans la philosophie platonicienne; « c'est par eux que le Saint-Esprit se manifeste dans la matière ».

Autre note concernant ce même passage, dans le *Zohar* :

« Il y a là une identification absolue du Verbe avec le Saint-Esprit, avec le souffle qui « inspire » les Écritures; il s'agit donc d'une hébraïcation de cette conception. » L'auteur, en la circonstance, use du double sens du terme hébreu *rouah*, qui signifie à la fois souffle et esprit. A-t-il pensé au *pneuma* des Pythagoriciens, qui est, d'après les commentateurs, le souffle universel, une sorte d'agent intermédiaire, grâce auquel l'Infini pénètre dans le fini ? [Cf. Aristote, *Phys.*, IV, 6].

L'art de guérir par le pouvoir du Verbe, de la Parole, joue un rôle important dans la *Cabbale* dite pratique [Cf. Frank, *La Cabbale*, p. 148]; aussi : *Sepher Shimmoush Tehillim*, ou « De l'usage des psaumes pour la santé physique de l'homme ».

Le *Zohar* se réclame expressément de la sagesse de l'Orient : « De cette Connaissance que les enfants de l'Orient possèdent dès les premiers jours. » On trouve même dans le *Zohar* l'allusion suivante à la nature de cette connaissance :

« Rien, dit le *Zohar*, ne se perd dans le monde, pas même le souffle qui s'échappe de la bouche. Il a comme toutes choses sa destination, et le Saint --- son nom soit béni --- l'emploie à ses œuvres. Rien ne se perd dans le vide, pas même la parole, la voix de l'homme. Tout a son but et sa destination. » Ces paroles sont prononcées par un vieillard étranger devant plusieurs disciples de *Ben Jochi*; ceux-ci reconnurent, en ces paroles l'un des articles de foi les plus secrets puisqu'ils l'interrompirent aussitôt et s'écrièrent : « O vieillard, qu'as-tu fait ? Oh, puisses-tu avoir gardé le silence !... »

Souvent la vérité fut ainsi mise sous le boisseau, mais les temps ne sont plus, où il y avait nécessité --- fut-elle même réelle en quelque temps, ce dont nous ne discuterons pas, pensant mieux faire en allant de l'avant qu'en ratiocinant sur du passé --- de garder le silence sur ce qui est le plus puissant moyen d'aider à la libération humaine : sur la science de la Respiration. Tout au contraire, les temps sont mûrs pour qu'une révélation simple, claire et pratique soit largement faite de la valeur de la culture respiratoire. Tout doit être patiemment et inlassablement mis en œuvre pour que se répande au grand jour, au grand soleil, pour qu'en puissent profiter tous êtres, cette Connaissance indispensable à l'humanité qui cherche sa voie dans la complication et les détours, alors que par ce moyen de culture individuelle, cette voie s'ouvre et se continue pour tous dans la clarté.

On peut considérer que dans les époques qui précédèrent la nôtre les hommes étaient moins prêts, moins avides aussi, peut-être, de savoir profond. Il fallut sans doute des modes et des formes pour faire comprendre et accepter une part de vérité correspondante à ces temps, qu'on pourrait dire d'attente, de préparation, d'incubation.

Mais le temps actuel marque un pas ferme en avant, un pas décisif vers l'avènement de *la race lucide*. Esprit de précision, logique claire sont aujourd'hui indispensables à tous éducateurs.

L'homme attend autre chose que répétitions ou promesses. L'heure est venue où chacun a droit à se réaliser où chacun doit apprendre et comprendre comment il peut y parvenir : en apprenant que *respirer c'est vivre*, vivre, non en continuant à végéter dans la crainte, l'attente ou la souffrance --- mais dans la plénitude consciente !

CHAPITRE IX

GNOSE --- CHRISTIANISME PRIMITIF

Cette série d'aperçus, qui ne constituent pas une suite chronologique, mais un ensemble de preuves établissant la certitude, quant au fond, d'un même fait diversement envisagé et commenté à différentes époques et de divers points de vue, se terminera par un court examen de la Gnôse et du Christianisme primitif, qui sont respectivement fondés sur les principes de *connaissance* et de *renaissance*.

Les anciens enseignaient ce juste principe que la Connaissance véritable ne peut être acquise par l'individu qu'ensuite d'un certain développement de celui-ci; qu'une renaissance individuelle, comportant le renouvellement cellulaire complet et pur, est indispensable à l'éclosion de l'être, à sa pénétration dans les plans de développement supérieur; qu'il n'atteint à l'usage de sa pensée consciente et souveraine que dans la mesure où sang et chair sont sains et purs.

En langue grecque comme en langue française, les termes relatifs aux notions de *naissance* et de *connaissance* ont une même origine étymologique : *guignôskeîn*, connaître, et *guennomai*, naître, sont aussi étroitement apparentés que les mots français correspondants. Cette constatation seule pourrait suffire déjà à faire admettre et comprendre l'identité absolue de ces deux principes : celui de la connaissance innée et celui du *ressouvenir* de cette connaissance, par *renaissance* des innombrables cellules dans lesquelles est gravée, enclose, cette connaissance. La masse cérébrale doit être rendue vibrante, lumineuse, en suite des processus d'éthérialisation que le système glandulaire assure par ses opérations sécrétoires sur les sucs alimentaires, produits de la digestion. Il est compréhensible que le problème, là, quitte le domaine de l'hypothèse ou de la théorie abstraite, et qu'il comprend, dès le départ, la régénération corporelle, cellulaire, nerveuse et cérébrale. *L'alimentation* ne saurait donc, on le voit, être considérée comme partie secondaire, même et surtout quand il s'agit de développement des facultés cérébrales et de la pensée; et qui veut être « initié » aux lois supérieures qui régissent l'univers et la manifestation humaine doit, avant tout, songer à établir des conditions saines dans son organisme, faute de quoi celui-ci restera un véhicule grossier, absolument inapte à réaliser des vues d'avancement. C'est par le moyen, et au travers du corps, que se manifeste la pensée, la volonté de l'individu. Il ne s'agit point de rêver et d'imaginer, mais bien d'exécuter, de *produire* des fruits de savoir; l'instrument d'investigation et de travail est sur le plan terrestre, et ne peut être que le corps; si ce corps est malsain et souffrant, il sera invariablement un mauvais travailleur, il trahira les vœux et ordres de la pensée, il ne permettra pas à celle-ci de le diriger.

Les cellules cérébrales quasiment léthargiques, mal vitalisées qu'elles sont chez la majorité des individus, et empoisonnées, de plus, par les toxines qui circulent par voie sanguine, ne «vibrent» pas, ne sont pas actives, et par conséquent, sont également incapables, et de ramener au jour ce qu'elles détiennent de clichés, et de reprendre de justes informations et points d'appui pour

ranimer, faire renaître la flamme, briller la lumière intérieure qui ferait rayonner le «ressouvenir».

Il est clair, pour qui réfléchit, que tout se tient étroitement, en tout ce qui constitue l'organisation humaine physique, mentale et spirituelle, et qu'il ne peut être fait bon marché de la qualité de l'organisme quand il s'agit de rendement cérébral ou d'essor de la pensée. Tant que les individus n'arrivent point à concevoir la simplicité et la profonde vérité de cette liaison harmonieuse qui doit se faire en l'homme, sous le contrôle et la maîtrise, par celui-ci, de toutes ses activités et pensées, de tous les moyens par lesquels il entretient en lui la vie corporelle et mentale --- tant que chaque homme ne réalise pas qu'il est à lui-même sa loi, et que c'est sa volonté qui détermine pour lui de la rapidité ou de la lenteur de son évolution, selon qu'il vit ou non d'après les immuables règles de pureté et d'équilibre, il continue d'errer en aveugle douloureux et angoissé dans le dédale cruel des expériences.

Un « Gnostique » est un individu qui s'est initié lui-même à la Connaissance, qui a, par ses efforts, atteint à un état de contrôle qui lui confère la maîtrise de soi-même et des conditions de son existence. De même que par le terme « Christ » on désignait à l'origine l'individu « oint », c'est-à-dire régénéré : ayant donc atteint, par renaissance corporelle et spirituelle, à l'état de conscience, de maîtrise que tout être humain doit atteindre par évolution selon les plans de la loi de l'éternel devenir.

L'enseignement relatif à une « renaissance » de l'individu par l'emploi scientifique de la respiration, par l'exécution consciente de la respiration profonde et rythmée, fut, à maintes reprises, propagé sous des formes plus ou moins voilées par les diverses communautés issues de ces deux mouvements : les communautés chrétiennes et gnostiques de Syrie, de Palestine, d'Asie Mineure, d'Italie méridionale, d'Egypte, eurent recours, pour la figuration de leur savoir, aux signes et symboles qu'ils trouvèrent en usage dans ces mêmes pays. C'est pourquoi les formes et les images choisies rappellent, selon les cas, nettement leurs origines iranienne, hindoue, babylonienne, égyptienne, grecque, phénicienne, etc.

Le serpent qui figure sur de nombreuses gemmes gnostiques, de même que le bâton d'Hermès ou d'Esculape (Caducée) se rapporte à l'enseignement des lois vitales, à leur contrôle; de même aussi, d'un autre point de vue, la « croix ansée », le T qui symbolise le point suprême de développement, d'harmonie parfaite, et qui est la forme primitive de la croix.

T, Tad, Thot, Tao, etc., sont synonymes. Ce même symbole se retrouve également chez les Mayas du Mexique et chez les peuples scandinaves.

La série des voyelles i-e-o-ou-a (Jehova); i-e-a-o; i-a-o-a; i-a-h-vo-e; i-a-o-a-i, représente la clé de la doctrine du Logos, du Verbe.

Les Gnostiques avaient coutume de pratiquer certains exercices destinés à accélérer le développement individuel, qui consistaient en chant rythmé des voyelles diversement groupées : e-o-a-e, o-e-o, etc.; maintes variations, dont le sens est généralement incompris, étaient tour à tour employées.

Bien entendu, en ce temps, tout comme il en serait encore aujourd'hui, ces exercices, non compris comme tels, suscitaient l'étonnement, la raillerie, la méfiance parfois, de l'entourage non éclairé. Ne s'expliquant pas la raison et le but de ces pratiques, éducatives et développatrices, on émit --- et émet encore --- maintes hypothèses et insinuations, qui n'ont absolument rien à voir avec le sens véritable de l'exercice.

Il en fut, et en est encore ainsi : l'état d'ignorance qui empêche la compréhension simple et logique, complique et dénature tout ce qui n'est pas habituel, routinier, consacré par la majorité ignorante. La seule minorité ayant toujours été en avant, et cette seule phalange ayant poussé la culture et obtenu la connaissance, doit toujours s'attendre à n'être pas comprise d'emblée... cela est dans l'ordre, si l'on peut ainsi dire.

D'après *Denis d'Halicarnasse*, les prêtres égyptiens chantaient les sept voyelles comme un hymne en l'honneur de Thérapis, et chantaient, de plus, en « nasillant ». Nous devons voir là, la confirmation de ce fait, connu et enseigné par la Science mazdéenne, que le *bourdonnement*, ou chant psalmodié en maintenant la résonance dans la partie frontale au-dessus de la racine du nez, dans la région sus-orbitaire, est à considérer comme un puissant moyen de développement mental, par l'effet qu'il produit, de réveil de certains centres cérébraux atteints par la spéciale vibration ainsi amorcée, vibration qui se propage, et qui agit également profondément sur les principaux groupes glandulaires.

La suite des temps a fait de cette pratique une machinale répétition incomprise de l'exécutant, quant à ses but, valeur et moyens d'application. Il est assez probable que trop peu de bien est retiré de la monotone suite de mots énoncés sans que concoure la compréhension ni la concentration véritable --- qui ne peuvent s'appuyer que sur la connaissance des but et effets qu'il est juste d'attendre.

Pour que le chant puisse devenir un véritable moyen d'éveil des facultés et pouvoirs de l'être, il est indispensable que la pensée de celui-ci concoure, soit entièrement participante, que son contrôle intelligent s'exerce également sur ses organes, son cerveau et sa pensée. C'est seulement lorsqu'il est éclairé sur les nature et buts de ses agissements, que l'homme peut conduire ceux-ci à bien et en tirer profit réel pour lui-même, pour son épanouissement.

Ces pratiques, en devenant machinales, ont perdu, sinon toute valeur --- les expirations qu'elles suscitent étant toujours salutaires --- du moins, la meilleure partie, la plus importante, celle qui a pouvoir de réveiller en l'être un taux de vibration subtile, qui est seul capable d'amener la délicate texture de la matière cérébrale-nerveuse et glandulaire au point voulu de réceptivité et d'activité qui leur est respectivement propre.

Le cerveau ne « pense » pas, mais c'est de lui et par lui que se fait « entendre » la pensée, et c'est lui qui a devoir et possibilités d'enregistrer, de classer, d'ordonner et de conclure, en vue de l'utilisation conforme de toutes perceptions et acquis --- qu'il reçoive ceux-ci de la Pensée ou du monde objectif.

La pensée, l'esprit, d'une part, le monde objectif d'autre part, envoient vers ce point, ce centre sensible, les vibrations correspondantes à leurs respectives natures; c'est là que sont transmises toutes impressions : qu'elles soient de nature supérieure, spirituelle, qu'elles viennent donc de plans encore non perceptibles à l'homme, du domaine des causes, de son propre fond, qu'elles soient émanation de la pensée individuelle, --- ou bien qu'elles soient simples déductions d'impressions, sensations, reçues du monde ambiant, de relation, de contact direct avec les éléments, donc purement matérielles objectives : toutes sensations, impressions, bonnes ou mauvaises, passent invariablement par le cerveau, pour que l'être humain en puisse réaliser la nature, l'essence, apprendre quel parti il en doit tirer pour son développement.

Le but de l'incarnation de la Pensée dans le corps organisé de l'homme, n'a pas d'autre raison, qui soit accessible à la raison humaine, que celle de faire --- par l'intermédiaire de l'homme matériel, devenu conscient, devenu supérieur donc à la matière qui le compose, et qu'alors il maîtrise et dirige en vue d'un constant perfectionnement de lui-même en tous ses domaines et parties reconnus, et de tout ce à quoi il contribue --- de faire donc évoluer vers le mieux qu'il lui est possible de concevoir, tout ce qu'il perçoit, réalise, accomplit.

Tous les penseurs ont conçu la vérité de ce plan idéal; mais les conclusions généralement offertes sont également... idéales, et ne conduisent pas, par conséquent, à l'accomplissement fécond.

Si la Pensée est d'essence immatérielle, et doit être spirituellement conçue par l'être, sa réalisation, son œuvre dans le plan visible de la matière ne se peut effectuer que par la matière : par travail direct, que cerveau et corps doivent assurer, chacun selon ses facultés, pouvoirs et

aptitudes spéciales.

Le *moyen* qui doit permettre de trouver et de passer le « pont » qui existe entre pensée et matière, dans la majeure partie des philosophies les plus hautement édifiantes fait généralement défaut. Les plus belles conceptions restent alors, sinon lettre morte pour tous, du moins, trop souvent, pour la majorité des individus encore non éclairés, de belles fables berceuses, engourdissantes, vers lesquelles montent, comme un regret leurs aspirations et espoirs, qu'ils croient vains.

Tout est possible à l'être humain lorsque celui-ci est conscient de sa haute nature, de sa filiation divine, et qu'il est en possession du moyen de culture qui permet de faire entrer en activité conforme aux buts de perfectionnement indéfini, pour l'atteinte duquel l'homme existe, peine et espère --- les forces qui résident en lui à cet effet, latentes et ignorées de lui-même.

Il est facile de retrouver, au cours des âges, des manifestations d'Hommes qui furent, aux yeux émerveillés et incompréhensifs de ceux qui les entouraient, des exceptions de savoir, de capacité, de sagesse, d'amour.

Au lieu de considérer ces éclosions merveilleuses comme des phénomènes auxquels, par paresse, on ne cherche pas, le plus souvent, une explication, il serait plus simple d'en retrouver la cause.

Rien n'est mystère, et le jour où les hommes auront compris que tout ce qu'ils considèrent comme redoutable inconnu --- qu'ils cherchent parfois à pénétrer par des moyens faux, tant qu'ils ne sont pas de développement graduel et conséquent de leur propre nature, --- qu'ils auront compris que tout ce qui est encore envisagé comme « occulte », caché, est plans déjà clairs et accessibles à beaucoup d'individus qui ont justement développé et cultivé leurs sens en se basant sur les seules lois de pureté et d'équilibre, ce jour sera pour eux, sinon encore celui de la réalisation, de l'obtention des qualités et puissance vraies qui leur sont à tous destinées, promises, qui sont leur bien de naissance, du moins celui de leur mise en marche dans la bonne voie.

Nous n'avons point à faire, dans l'enseignement clair des principes si directement applicables, que sont ceux de la Science Mazdéenne, de promesses, d'exhortations ou d'objurgations. L'exposé *des moyens*, de ces moyens qui, clé unique, ouvrent seuls la bonne route, et qui manquent trop généralement dans les exposés des penseurs et des philosophes qui restent dans... la philosophie; l'abstraction, cet exposé se suffit en soi, et trouve en ceux qui sont prêts à agir, l'attention utile à son acceptation pour une directe et immédiate mise en œuvre féconde. Chacun reçoit là, juste salaire.

Les Chrétiens primitifs et les Gnostiques pratiquaient et enseignaient la science véritable de la Pneumatologie.

Cette science était fondée sur l'emploi scientifique de la Respiration, sur la connaissance absolue du pouvoir de salut, de régénération intégrale que représente le souffle, *lorsque devenu acte conscient*; elle se basait essentiellement sur la nécessité inéluctable de la mise en pratique individuelle de cette connaissance qui, sous peine d'être stérile, morte, ne doit jamais rester intellectuelle, théorique. Connaissance primordiale, *vivante*, uniquement destinée à être mise en application, voilà ce qu'est la science de la pneumatologie.

Devenaient des *pneumatikoï*, c'est-à-dire des guides spirituels --- non des professionnels attirés --- ceux des individus seulement qui parvenaient, en suite de culture spéciale et parfaite d'eux-mêmes par l'emploi systématique et conscient de la Respiration, à un haut degré de développement physique, mental et spirituel, et partant, à un état de pureté et de conscience supérieur.

Jésus le Nazaréen (qui fut instruit dans les principes de pureté des Esséniens) fit, ainsi que nous

l'avons relaté dans un autre chapitre, des *démonstrations* non équivoques de cette science pratique de la Respiration, comprise comme levier naturel, aide parfaite pour le développement individuel. Il faut entendre selon leur vrai sens ses paroles, et n'en point faire nébuleuses abstractions et stériles fables.

La clé qui permet de pénétrer le sens de ces indications précises, devenues aujourd'hui lettre morte, est découverte seulement par qui prend son développement à cœur, et qui le poursuit activement par les justes moyens.

Qui respire, épure son sang, se nourrit correctement, devient apte à comprendre, selon son sens véritable, l'Enseignement de vie, et les moyens d'application proposés.

Qui est perdu dans le trouble, la maladie, la complexité et l'agitation, ne voit pas clair, n'entend pas la voix de la vérité. Son orientation est faussée; ses conceptions, encore établies sur l'erreur, l'anormal, l'égoïsme, ne lui permettent pas d'envisager ce qui est simple, droit, facile. Enchaîné par ses manquements et leurs résultats, dans une voie pénible et obscure où tout est complications, l'homme ne peut pas concevoir lumière et droiture; il croit à la fatalité, il croit à la dure obligation de la souffrance, de la lutte sans fin ni merci. Cependant, rien de tout cela n'est compris dans les plans de l'évolution, qui est résultat de perfectionnement de la création.

Ce qui seul est juste et prévu pour l'homme, c'est de parvenir à un état de développement qui lui permette de vivre créativement dans la lumière et la joie; et tout ce qui s'oppose à cette naturelle réalisation, est douloureux et anormal, est résultat des fautes de l'homme dans l'accomplissement des devoirs de sa vie.

Apprendre à l'individu quels sont les simples moyens qui peuvent lui donner intelligence, forces et facultés, qui peuvent le conduire à sa voie dans un effort, non pénible, inconscient et cruel, mais conscient et joyeux, voilà ce que voulurent, en tout temps, les vrais conducteurs, les amis du peuple.

L'enseignement de Jésus fut, à ce point de vue, essentiellement complet et sage, et par conséquent, il est naturel d'y chercher le côté pratique qu'il comportait de toute évidence, et qui seul, pouvait servir de base aux principes de développement mental et spirituel qu'il préconisait.

Ce côté pratique qui faisait la force, qui était la racine sur laquelle pouvait seulement s'appuyer, croître, s'épanouir l'ensemble des sages enseignements donnés, méconnu, oublié, il ne reste plus maintenant qu'un cadre d'où est absent le principal attrait, l'intérêt véritable : la Connaissance et les *moyens* qui peuvent aider l'homme à se trouver, à se comprendre, diriger et manifester.

Il faut reprendre à la source; il faut remonter à l'origine, et non plus accepter, répéter, refléter, mais essayer de comprendre la loi d'évolution selon la clé que représente la Respiration exercée avec attention et persévérance.

Jésus, comme tous les grands éducateurs dont il continuait la pure lignée, enseigna l'art de la Respiration, et donna toutes formes et précisions utiles pour que ses élèves et disciples pussent exercer, appliquer cet art à leur propre développement.

On relève entre un grand nombre d'analogies, d'indications, cette recommandation adressée par lui à ses disciples, recommandation qui fut certainement appuyée d'une explication et d'une *démonstration* « Priez ainsi, priez sans arrêt. » Il est clair, ainsi qu'il est dit dans *Pneumatologie pratique*, que ce grand Sage n'entendit point ainsi enjoindre à son entourage de poursuivre la fastidieuse répétition, tout au long du jour, d'interminables et monotones litanies ou formules machinales, et de négliger pendant ce temps les devoirs et travaux de ce jour --- mais bien qu'il voulut leur faire comprendre que la *récitation*, la prière, pour être de valeur en tant qu'exercice de développement, doit être exécutée en état de concentration et *sur un souffle aussi longuement expiré qu'il est possible, sans reprendre haleine*, avant d'avoir expulsé tout l'air disponible contenu dans les poumons.

Il expliqua, il démontra, il respira, récita devant eux, et dit : « Vous aussi, aspirez en vous, de même manière, ce souffle de vie qui guérit et qui sauve, ce pouvoir vivifiant, réconfortant et développeur, qui existe aussi en vous-même » [Jean, XX, 22].

Il y a pour nous, dans ce mot *aussi*, un enseignement profond; toute une connaissance est sous-entendue là, qu'il faut retrouver, « reconquérir »; non point en de mystiques recherches et attentes, mais en s'appliquant à comprendre et à mettre en pratique les enseignements de la Science mazdéenne, qui rappellent clairement tout ce qu'il est utile de savoir sur les relations profondes existant entre les domaines psychologique et physiologique, --- et que nous comprenons, à mesure qu'appliquant au corps les moyens de redressement, de purification, de perfectionnement enseignés, le cerveau se réveille, l'activité mentale se rééquilibre, et que la pensée, par suite, enfin affleure et aide à parcourir le cycle d'involution, par ressouvenir qui rend à tous la connaissance innée sur tout ce qui concerne les lois de vie.

La *concentration* est le seul chemin vrai d'involution; elle ouvre la voie qui conduit aux trésors du ressouvenir, de la lumière, de la vie intérieure, éternelle, dont les clichés, les acquis sont gravés au tréfonds de l'être qui a pour mission et travail de les retrouver et employer en vue de son avancement et de celui de la race.

« Ce pouvoir sauveur, cette lumière existe *aussi* en vous-même. » Ceci fut dit pour nous tous.

Tout est en l'être de ce qu'il espère, cherche, à quoi il aspire.

Jésus parla ainsi du « Consolateur » existant en l'être. Il est possible de prendre ces paroles selon deux sens, l'un idéal, supposant la seule filiation divine, spirituelle de l'homme... et également sous le sens plus directement compréhensible d'une *force* analogue, animant à la fois création et créature.

Les deux interprétations sont d'ailleurs également justes, étant identiques quant au fond; nous chercherons surtout ici à présenter scientifiquement et plausiblement cette identité d'une force animatrice à laquelle l'homme doit l'existence, et à laquelle, par son seul souffle, incessamment, il peut se relier, réunir, et dans laquelle il peut prendre l'apport nécessaire à l'entretien, au renouvellement de cette même force, individuellement existante en lui.

La force vitale universelle devient force vitale individuelle lorsque la cellule fécondée reçoit le souffle de vie qui, pour l'être humain, est puisé dans l'atmosphère par la respiration.

A partir du moment où la vie humaine se constitue, où une cellule fécondée devient base de l'édification d'un être, l'Intelligence infinie est *incarnée*, elle habite la matière, elle est innée au cœur de l'homme alors en formation, et elle y demeurera jusqu'au dernier souffle de cet homme.

L'homme est donc l'image du Tout universel, et contient en lui la représentation de tout ce qui constitue, tout ce que non seulement il peut concevoir, mais encore, de tout ce qui existe et qui est encore ignoré de lui --- et qui ne se dévoilera à son entendement qu'à mesure des progrès de développement qu'il fera, et qui rendront claires ses perceptions et déductions, et conforme au plan évolutif ses agissements. Cette force vitale initiale, unique, est donc, cela est aisément admissible, innée en l'être, qui ainsi, a en soi une part de la force vitale universelle, de l'Intelligence, de la Pensée infinie, à laquelle, pendant sa vie physique, il se relie par l'exécution de l'acte physique de la respiration.

Cette fonction respiratoire est généralement considérée comme relevant plutôt de la vie végétative, et comme devant s'effectuer automatiquement.

C'est là une erreur, et il n'en est ainsi sans dommage que pour le règne animal ou pour les individus n'ayant aucune prétention à un quelconque développement volontairement obtenu et accéléré. Quiconque, au contraire, a le désir légitime de vivre dans la lumière de la

compréhension, dans la satisfaction d'une vie consciente et féconde, d'atteindre à la vérité, doit commencer par se servir volontairement, rationnellement, de ce moyen naturel, irremplaçable, si simple et à portée de tous : de son souffle.

Pour que la vie universelle, supérieure, qui comprend force et savoir, devienne, redevienne une avec la vie individuelle, pour que l'échange entre le macrocosme et le microcosme s'accomplisse librement, le souffle, consciemment exercé, doit être --- et peut d'ailleurs seul être --- le messager qui fait la liaison entre l'univers et l'individu, qui fait s'unir en l'être, la Vie *une*, véhiculée sur les ondes éthériques, à la part de vie incarnée au cœur de cet être.

Cette conjonction, cette fusion du Tout qu'est la Pensée créatrice de toute vie, et de la partie de ce Tout qu'est l'individu, est la communion suprême qui rend à l'homme conscience parfaite de ses nature et rôle dans la création. La conception de cette vérité par l'homme, fait de celui-ci un Individu conscient.

Le Principe créateur est donc partout : hors et dans la créature; l'important est de connaître, de comprendre la nature unique du moyen qui permet d'établir justement la liaison, de renouer consciemment la relation avec la source génératrice de toute force et pouvoir.

Physiologiquement, le rôle de la respiration est connu, et il est démontré que ses apports sont en mesure de fournir force et appuis à tout le fonctionnement organique.

Lors de l'arrivée de l'air inspiré dans les poumons, une séparation s'effectue, qui constitue déjà une première forme de « spécialisation » par capillarité, au niveau des plèvres : une part comprenant des *éléments* contenus dans l'atmosphère, et amenés là par le souffle, est déversée dans le courant sanguin; une deuxième part, qui est plus subtile, qui est de nature fluïdique, d'essence éthérique, est destinée au courant nerveux qu'elle recharge et régénère; ces deux courants deviennent *magnétisme* et *électrisme* organiques, humains.

Dans la respiration machinale, ces processus, non reconnus et suivis par la pensée individuelle, s'effectuent également, cela est certain, mais sans précision, et sans qu'en ressortent les profits inappréciables qu'est en droit d'en attendre l'individu conscient du pouvoir immense qu'il détient et emploie par l'exécution attentive de ce seul acte de la respiration exercée en connaissance de cause, et qui *veut* et conduit attentivement ces processus.

Sachant où et comment il peut puiser, pour renouveler en lui l'afflux vital, la force nerveuse, et partant l'activité cérébrale, l'individu n'a garde de traiter cette fonction respiratoire avec indifférence.

Il ne se contente plus de l'automatisme, du jeu réflexe qui suffit à la moyenne, pour la poursuite imparfaite et machinale de seuls buts matériels ayant trait seulement à la vie purement physiologique et objective, et consistant à fournir à l'homme, de façon routinière, de quoi assurer la continuation quasi mécanique d'une vie sans base ni but vraiment compris, par les moyens empiriquement conçus, concernant la sustentation et la génération.

Qui sait que : dans les courants éthériques avec lesquels il échange, entre en communion par le moyen de la respiration; existent, *préexistent* toutes les formes créées, visibles de la vie dont il est une et la plus parfaite des manifestations, ne cherche plus ailleurs source, moyen et but de la vie. Il sait qu'il est vivante réplique de la Force universelle, de la Pensée créatrice, et qu'il ne saurait nulle part ailleurs trouver ainsi que là, dans le réservoir subtil de l'éther, correspondance, appui, renouvellement et force suprême.

Le souffle, donc, est manifestation de vie, et il est existant dans l'organisation, la constitution humaine, de même que dans l'univers, où il représente Vie, Intelligence, Principe créateur, éternel et tout-puissant; c'est par son inspiration consciente que l'homme retrouve en lui le souvenir de sa filiation supérieure, ses qualités et pouvoirs véritables, qui sont de nature, d'origine, d'essence extra-terrestre, qui sont « le bien » qu'il est appelé à reconquérir pour le faire

épanouir, fructifier, ici, *maintenant*.

Nous retrouvons dans une épître aux Corinthiens [11-111, 6]: « La seule lecture d'un texte reste lettre morte, est stérile, sans effet; c'est l'esprit (le souffle) seul qui anime et vivifie, qui communique en plus du sens littéral, l'esprit du texte. »

Toute transgression des lois naturelles peut être rachetée, redressée, mais le fait de négliger le souffle, et aussi celui d'abuser des pouvoirs que celui-ci confère, constitue une faute capitale. C'est ce que voulut faire concevoir ce passage de Math., XII, 31 : « Seul le péché contre le Saint-Esprit est faute irréparable. » En effet, la source de toute force, sagesse et amour étant dans le Souffle impérissable, c'est pécher contre la vie même, et c'est se condamner à jamais, que de ne pas exercer avec attention et recueillement la fonction qui apporte la bénéfique puissance qui permet de vivre dans la lumière et dans un constant courant de renouvellement et de perfectionnement joyeux.

Esprit : pouvoir suprême, infini, Vérité --- voilà ce qui est origine et création éternelle de la vie incarnée en l'être humain; voilà ce qui est contenu dans le souffle ou pneuma; et, qui aspire avec intelligence ce souffle, s'abreuve de force, de sagesse, évolue vers des plans de savoir et de perfection qu'il atteindra peu à peu, à mesure de l'affinement, de la « spiritualisation » de la matière de son véhicule terrestre.

Seul le souffle, la respiration, consciemment exercée, peut *spiritualiser* la matière et permettre au domaine mental de s'épanouir, de devenir réceptif à la Pensée, de donner expression à cette pensée, à l'esprit, dont elle est l'incarnation dans la matière.

« Un temps viendra où l'homme saura s'adresser justement au Pouvoir sauveur, et où il saura exercer et convertir les forces et pouvoirs ainsi reconquis. »

« Il viendra un temps où tous les hommes sauront prier en esprit et en vérité, où ceux qui auront appris à prier s'adresseront au Pouvoir suprême, non au dehors, *mais en eux-mêmes*. »

C'est dans le souffle que réside la force, le pouvoir divin (*pneuma ho theos*), la sagesse, et qui veut prier en esprit et en vérité doit employer le Verbe, le souffle, qui réveille en lui les vibrations vitales, l'intelligence, le pouvoir incarné en son cœur.

Prier, chanter, exprimer ses aspirations sur le souffle; puis, l'orientation bonne prise, faire suivre de l'action justement poursuivie, du travail, des œuvres !

C'est aux œuvres que vous les reconnaîtrez. Convertir en travail tout ce qui lui vient de force et de lumière est pour l'homme à la fois, le chemin et les moyens pour avancer, et recevoir toujours plus, à mesure qu'il donne davantage.

Tous les rites et formes allégoriques du Christianisme ont un sens réel, direct, et, pas moins que celui du *souffle*, le sens se rapportant au *travail* direct que l'individu doit accomplir sur son propre organisme, ne fut dénaturé et « représenté » jusqu'à devenir absolument indéchiffrable, inemployable.

Si nous entendons par « reconstruction du temple », le travail effectif d'épuration, d'assainissement et de quasi-résurrection que peut obtenir l'individu consciencieux et persévérant qui rétablit en lui l'équilibre fonctionnel et mental, et qui devient ainsi pur et fort --- qui redevient lui-même --- alors seulement nous sommes dans la vérité.

L'hygiène et l'alimentation furent toujours de première importance, et ces points restent les piliers de soutènement de l'œuvre de résurrection, de renaissance individuelle.

Les allégories sont des voiles qui furent, peut-être, de nécessité, qui sont encore correspondants, même, à un certain degré de confusion et d'obscurité persistant encore chez nombre d'êtres, mais

il ne s'ensuit pas que des *formes* qui furent bonnes il y a quelque mille ans, doivent rester à jamais telles.

Ceux qui cherchent la Vérité, la trouvent, et ceux qui préfèrent dormir n'entendent pas sa voix; ainsi, là comme en beaucoup d'occasions, est-il permis de dire: « Tout est bien »... mais, heureusement, il y a le mieux, et sa poursuite est incessante, infinie, pour l'être dont l'intelligence s'éveille. Un pas amène l'autre, et point n'est besoin de vouloir embrasser à l'avance longue route de l'œil. Non plus qu'il ne faut mijoter béatement dans les formes et cadres qui suffirent, qui furent beaux et utiles peut-être dans le passé, et en répéter indéfiniment les gestes qui, du seul fait qu'ils demeurent semblables, pendant que le temps avance, sont périmés et déplacés --- non plus, il n'est nécessaire de tout briser et mettre à terre, ou de vouloir éclairer qui n'a pas encore d'yeux. Il faut des classes pour tous âges, et si chacun fait loyalement son chemin, il n'y aura pas embouteillage, chaos.

Plus l'intelligence humaine s'affirme, plus l'être prend vraiment conscience de la réalité, plus, à la fois, il est ferme dans sa résolution d'avancer, de faire œuvre claire et constructive, et moins il est disposé à combattre, polémiquer et détruire ce qui, cependant, ne lui apparaît plus que comme ombres falotes de temps... dépassés. Trop d'êtres ont dépensé leurs forces à démasquer des erreurs, erreurs qui ne subsistent en somme que par l'effet du reflet des mentalités de leurs approbateurs... qui se trouvent ainsi être les créateurs de ces mensonges, dont ils ont faim encore.

Éclairer, voilà la seule œuvre conséquente; agir dans la lumière et la simplicité, énoncer, non des théories savantes, mais des principes vérifiables, applicables par chacun; ne pas relever des erreurs, mais simplement exposer le vrai qui est la contre-partie lumineuse de l'erreur, qui elle, est ombre.

C'est, ici, le seul point de vue qui soit envisagé, et toutes conclusions, pour être dignes de la Science mazdéenne et du grand Instructeur qui la répandit parmi nous, doivent être pratiques et applicables, avant tout.

Controverses et discussions sont passe-temps bons seulement pour qui n'a pas encore trouvé son travail, qui cherche encore, par erreur, sa voie dans des détours.

Nous n'avons en aucune façon tâché à forcer la confiance --- par des preuves, cependant nombreuses et convaincantes --- de ceux qui cherchent la clarté dans le fatras des offres et interprétations multiples qui sont faites depuis toujours, de la Vérité. Immuable en soi, la Vérité apparaît sous des angles constamment meilleurs à l'individu, à mesure seulement que celui-ci met son instrument corporel en état meilleur de pureté et de réceptivité. Il est donc impossible de promettre quoi que ce soit, à qui que ce soit; et seul, l'individu peut décider, pour lui-même, de ce qu'il souhaite, et de ce qu'il est capable d'atteindre.

La pensée est la Toute-puissance, l'organisme est son véhicule, son écrin, son moyen d'action.

Le cerveau est le pont où se joignent esprit et matière.

L'étude pratique du corps humain, et la connaissance des moyens de culture de ce corps, sont les premiers pas qui conduisent à cette « reconstruction du Temple » qui représentait pour les initiés l'épreuve qui les rendait libres et sages à jamais. Nous désirons avant tout que ce petit ouvrage ne soit pas assimilé à des centaines qui, également, relatent des citations pour fournir de nouveaux documents intellectuels, ou pour les commenter savamment selon des vues diverses. Nous n'avons pas voulu autre chose qu'amener chaque individu à concevoir clairement qu'il est pour lui-même champ d'expérience, « terrain à cultiver », et que de simples moyens naturels sont, depuis toujours, à disposition de l'homme pour amener son éclosion, son évolution.

Nous terminerons ces pages par un petit exposé pratique et des aperçus généraux sur les lois de l'harmonie fonctionnelle et mentale dans ses rapports avec la respiration, afin que même cette

récapitulation historique, pour grandement intéressante qu'elle soit, ne reste point sèche et pure théorie intellectuelle, et qu'elle contribue à conduire tout lecteur consciencieux vers la réalisation de soi, qui en définitive importe seule.

CONCLUSION

PHYSIOLOGIE ET PSYCHOLOGIE

Nous ne verrons que très succinctement ici les principaux facteurs de développement humain qui, par ailleurs, sont envisagés et traités largement dans nos divers ouvrages, sous tous les aspects utiles pour éclairer chacun sur ses vie et fonctions, possibilités et but.

Le mal des hommes vient de leur ignorance d'eux-mêmes, de tout ce qui concerne directement leur propre vie, tant dans le domaine organique que dans celui de leur pensée, et des modes d'activité de celle-ci.

Il est incontestable que la Science a fait, dans toutes ses branches, des progrès notoires, indiscutables, mais il est non moins incontestable que la vie n'en est --- au point de vue du bien-être profond, du développement mental, et de la conscience humaine --- pas généralement améliorée, et que ne sont pas comprises, même par la majorité des érudits et savants, les lois et bases véritables qui permettraient l'essor complet, supérieur, qui est cependant le but final des aspirations, de tous efforts humains.

Pour que la vie humaine puisse se dérouler harmonieusement, que les facultés et talents de l'homme soient utilisés de manière vraiment féconde, en vue de son progrès réel et de celui de la race, il est indispensable de prendre résolument, de suite, d'autres voies d'investigation que celles qui sont couramment employées. L'objectif doit être l'individu lui-même : envisager ses rapports avec l'ambiance, et les moyens qui permettent et facilitent ces rapports. Il n'y a pas à sortir de là pour amener le développement de l'homme sur le plan terrestre; et les plus sincères chercheurs, après les plus magnifiques envolées dans les domaines extérieurs, spéculatifs, en reviennent infailliblement, s'ils sont intelligents, à ce point d'interrogation: l'Homme et son But?

Scientifiquement, anatomiquement, les constitution, qualités, et quelques attributions de toutes les parties du corps humain, des plus élémentaires aux plus subtiles, sont parfaitement rubriquées; microscope, et analyses vraiment merveilleuses, ont permis l'observation minutieuse et la déduction précise des opérations du jeu organique, du milieu vivant interne.

Les diverses circulations et échanges compris, cela, bien qu'important, ne résout point la question de la vie, on s'en rend amplement compte à l'examen de l'état général des corps et des cerveaux.

Avoir compris que les lois de la nutrition régissent toute l'économie vivante, fonctionnelle, est bon, mais réaliser quelle est la véritable nature, la qualité des apports susceptibles d'assurer correctement les échanges, les réactions et renouvellements cellulaire, sanguin, est, non seulement beaucoup plus important, mais seul capable d'apporter la solution du problème humain, physiologique, mental, et également, --- bien que la relation puisse, à priori, ne point sembler très directe, --- spirituel.

Il s'agit, en somme, pour qui veut pratiquement et très simplement voir les choses, ce qui est de grande aide et qui seul permet de partir d'un point central pour rayonner ensuite avec aisance et

sécurité dans tous les domaines, --- bonne pratique, d'ailleurs, pour traiter de quelque sujet que ce soit, --- il s'agit donc de comprendre par quels moyens et appuis, l'homme peut, incessamment, renouveler en lui le principe Vie; de trouver quels agents sont capables de lui apporter les éléments réparateurs et régénérateurs susceptibles de « refaire » en lui sang et cellules.

Qui a étudié l'Art de la Respiration sait que deux courants vitaux se partagent le domaine organique humain, qu'ils animent, recréent et conduisent à ses fins.

Les courants *magnétique* et *électrique*, forces vitales, fluides tout-puissants, circulent dans le corps humain, véhiculés respectivement par le *sang* et par les *nerfs*.

Ces deux agents de vie, et ces deux systèmes, sont suprême force et moyens; sont, à la fois, vie, et activité de cette vie; agents, propagateurs de vie organique, mentale et de la pensée.

Pour que la vie humaine se poursuive conformément aux plans de l'évolution, le sang doit être pourvu des éléments et substances qui sont nécessaires à maintenir sa constitution, son intégrité, son taux normal de force, de pureté, sa qualité de « reconstructeur ».

C'est le sang qui porte partout les éléments, gaz et liquides, qui permettent à chaque cellule de se recréer, de vivre. Si le sang est impur, si acides et poisons l'encombrent, le liquide nourricier, le plasma sanguin, est impropre à assurer et maintenir dans le terrain organique le degré de pureté et d'alcalinité indispensable au renouvellement vital; il porte alors destruction, désorganisation au sein de l'économie, qui meurt localement d'autant : partiellement, mais sûrement.

Pour se renouveler, les tissus vivants ont besoin, avant tout, de l'oxygène qui leur permet de poursuivre leurs normaux processus de transformation, d'échanges et de réaction.

Pour convertir, transformer en chaleur et énergie, en vitalité, les éléments et substances qu'il absorbe, l'organisme humain doit conserver son pouvoir normal d'échange : d'assimilation et de désassimilation. Ce pouvoir est entravé dès que le milieu interne est modifié et ne répond plus, par conséquent, aux besoins d'entretien, de réparation et de croissance des cellules.

La plénitude organique et mentale de la constitution humaine, qui se traduit pour l'homme en santé, équilibre, activité féconde et bonheur, relève, en tout premier lieu, de *l'harmonie fonctionnelle*; et tous les savants, sages et philosophes qui ne tiennent pas compte de ce point, --- qui leur semble secondaire, et qui est essentiel, --- dans leurs recherches et travaux pour l'obtention du bonheur humain, échouent invariablement.

Il faut, à la Pensée, un canal, un instrument capable, non seulement de la « laisser passer » et de s'imprégner d'elle, mais encore de la servir, de la matérialiser en actes conformes.

La Pensée n'a pas à être perfectionnée, elle est pure, parfaite d'essence; il n'y a donc logiquement qu'à préparer, rénover la constitution matérielle qu'elle habite, pour qu'elle puisse se manifester; elle s'exprime alors aussitôt justement, selon ses nature et buts supérieurs.

Ceci apparaît comme si clair et simple, qu'on reste confondu qu'il soit nécessaire même de l'exprimer avec tant d'insistance, et que tant de savants instructeurs aient dû, si patiemment et longuement, répéter et représenter cette si lumineuse vérité sous tant d'aspects et de formes. Cela n'est cependant que trop certain, et prouve justement à quel point la matière est devenue, par son inertie même, non une force, mais un poids mort, qui obstrue l'entendement, qui fausse toutes les conceptions, empêche tout essor.

Il faut, lentement, faire pénétrer la lumière dans cette opacité, ce rempart inintelligent qu'opposent à la lumière : la matière, les forces élémentaires et incontrôlées qui ont pris en l'homme trop d'importance; qui sont devenues prépondérantes, au lieu de remplir le rôle d'aides et d'instruments soumis et dociles qu'elles doivent être.

Il faut donc rétablir l'harmonie, redresser ce qui est « tors », remettre ordre dans les conceptions mentales, et maintenir chaque domaine à sa véritable place. Une seule force a ce pouvoir de rendre l'homme maître de soi, de l'univers qu'il représente dans ses trois formes physique, cérébrale-intellectuelle et spirituelle, cette force est la Respiration, et c'est par *l'inspiration*, non plus machinalement exécutée, mais avec conscience de sa valeur et de son but, que chaque être se rend libre, fort, et peut utiliser justement, les merveilleuses et innombrables capacités qu'il détient, qui sont sa possession virtuelle, innée, impérissable, indestructible, mais qui ne devient susceptible de rendement, d'épanouissement fécond que sous la baguette magique du Respir, actionnée par individuelle décision.

C'est seulement quand la respiration est exercée en pleine volonté consciente des buts auxquels elle concourt chez l'être éclairé, qu'elle peut apporter la large mesure de ses bienfaits; que la matière devient, par affinement, « spiritualisation », réceptive et harmonieuse, et que son épanouissement s'accomplit sur un rythme toujours meilleur : parce que devenue plus pure et sensible, elle répond à des catégories de vibrations toujours plus justes et fines.

Tout est régi par la loi *d'affinité vibratoire*, et cela explique que, par correspondance toute simple et naturelle, les émanations d'un corps donné, qui sont toujours de nature vibratoire, --- qu'elles soient de son, de couleur ou de senteur, --- sont forcément de qualité analogue à la composition, la texture plus ou moins délicate, pure et sensible de ce corps, et qu'elles rejoindront des courants vibratoires du même niveau qu'elles-mêmes.

Si donc, et cela est simple, l'organisme humain, la matière composante de ce corps est saine, pure, sensible, gouvernée et régénérée par des processus normaux d'affinement, de constant renouvellement rajeunissant, elle émettra des vibrations de qualité tout autre que celles émanant d'un corps malsain, lourd et vieillissant, au sang impur, chargé de toxines déséquilibrantes du milieu physiologique et mental. Cela tombe sous le sens des moins érudits.

Il est donc absolument clair qu'il est indispensable à tout être humain --- quel que soit son présent point de développement, et si peu définis que puissent être encore en son esprit les divers plans d'évolution parcourus et à parcourir, ou si ferré soit-il sur la métaphysique et les domaines de perception des plans supérieurs --- de ne jamais passer outre à l'état de la matière qui constitue son présent véhicule, véhicule qui doit l'aider à conduire sa vie à l'accomplissement qu'il envisage, et de commencer, au contraire, par s'assurer du concours de son instrument physique en vue d'avancer vers son but, quel qu'il soit.

Les vibrations émises, que leur qualité soit bonne, médiocre ou mauvaise, rejoignent donc, et renforcent, un centre d'émission vibratoire de même nature, qui, par jeu de correspondance, renvoie des « réponses » vibratoires de même espèce. Qui veut donc s'élever, sortir du malaise, de la souffrance, doit comprendre qu'il lui faut, avant tout, épurer la matière de son organisme, accorder, régler son instrument d'expression sur un mode toujours plus pur et meilleur, afin de prendre contact et inspiration dans des sphères toujours plus claires, élevées et fécondes, qui lui permettront de se hausser incessamment.

C'est à ce point de fusion des vibrations, que le Verbe, sous forme de récitation et de chant, qui sont le mode vibratoire le plus subtil que puisse, conjointement avec la pensée, employer l'homme, apporte son puissant et subtil appui. Ce sujet est développé dans notre ouvrage *Avesta*, mieux que nous ne le pourrions faire dans ce court aperçu, et nous passerons donc à la nutrition.

Les lois de la nutrition comprennent en toute première ligne les opérations respiratoires, puisque l'oxygène est, à toute vie manifestée sur le plan terrestre, principe indispensable de formation et de renouvellement.

L'homme vit plus par ses poumons que par les opérations de son appareil digestif, et ces opérations digestives même, sont d'ailleurs, pour fournir satisfaisant rendement, étroitement tributaires du « ravitaillement » atmosphérique.

Fonctionnement organique et force nerveuse vont étroitement de pair; et la recharge éthérique des systèmes nerveux sympathique et cérébro-spinal ne s'effectue que grâce au jeu pulmonaire, à l'apport respiratoire.

Le système nerveux est l'agent principal de la vie physiologique. Or, seule la respiration est en mesure d'apporter la qualité de substance vitale subtile qui assure force et équilibre à la délicate et merveilleuse cellule nerveuse.

Tous les « créateurs » et propagateurs de systèmes de rajeunissement et régénération humaines - -- ceux qui sont de bonne foi, comme aussi ceux qui pataugent empiriquement et qui expérimentent inconsciemment sur la vie de leurs semblables --- ont, au moins, compris cela ! Les résultats de leur « entente » ne sont certes pas toujours absolument bénéfiques pour leurs patients, mais l'idée qui est derrière, finira sans doute par s'épurer et filtrer, et on aura alors recours au seul vrai et spécifique moyen --- spécifique et à la fois panacée universelle --- de la Respiration scientifiquement comprise et exercée.

Stimuler, exciter les centres bulbaires, réveiller les énergies nerveuses, voilà ce que veulent, en général, obtenir tous les « guérisseurs » qui s'appuient sur tant de moyens extra-naturels, dont le meilleur, s'il en est un, n'est pas, ne peut être bon.

La nature humaine ne peut être conduite ainsi par sollicitations brutales, qu'on peut dire illicites, sans que, même si apparemment il semble qu'il en ressorte présentement quelque redressement appréciable --- sans que soit lésée la cellule nerveuse, sans que soit troublée la physiologie profonde.

On a clairement compris d'ailleurs, chaque fois qu'on a voulu loyalement pousser à fond une vérification expérimentale, que le mal, par aucun de ces moyens d'intervention locale, ne peut être définitivement détruit, mais qu'il n'est que déplacé, voire « jugulé » pour un temps, ou encore transformé en une autre catégorie de mal. Il n'en peut être autrement, et cela n'est pas même discutable pour qui comprend et reconnaît la nature des causes et source de vie, et de la déviation que représente, chez l'homme, toute souffrance ou maladie.

Nous ne voulons ici nous occuper que d'équilibre et de santé, et des moyens qui permettent d'établir ces conditions primordiales de développement; et non point des mille et mille détours qui sont faits et refaits par l'homme, depuis qu'il a quitté la voie saine de l'alimentation naturelle et pure, pour rétablir, par des expédients et des artifices, l'équilibre que ses faux agissements ont détruit, pour remédier au mal qui le lèse.

La voie droite du redressement individuel est dans l'observation des lois vitales relatives aux moyens conséquents de sustenter l'organisme, de pourvoir à son renouvellement et à son continuel enrichissement, en vue d'abord, du propre développement de son possesseur dans ses domaines physique, cérébral-mental et spirituel, et de la perpétuation de la race et de l'intelligence humaine; cette voie simple seule conduit au but d'intégral épanouissement de toutes les splendides possibilités humaines.

C'est dans le sang que les diverses cellules s'approvisionnent de tous les matériaux, gaz et minéraux qui sont nécessaires à leurs travaux de construction et de réparation organiques. C'est donc, par les seuls contributions et apports offerts par la circulation sanguine que peut se poursuivre le travail incessant de réaction, d'élaboration et d'incorporation qui est celui du milieu intime cellulaire, qui vraiment « incorpore », identifie, en quelque sorte, le milieu ambiant à sa propre substance.

Les poumons sont certes les plus importants des organes, on le conçoit, puisque c'est par leur fonctionnement que le sang est pourvu de l'oxygène qui conduit le travail de purification, de recharge, de combustion et d'épuration. Plus l'oxygène circule librement dans les poumons, plus le sang est riche, et plus l'acide carbonique résultant des combustions et échanges est largement

rejeté, --- et plus, partant, le jeu fonctionnel est régulier, ample et parfait dans son ensemble. Un des rôles les plus directement importants de la respiration est la libération qu'elle assure des déchets de la nutrition. Si l'intestin et les reins sont les voies consacrées des évacuations, des éliminations naturelles, les poumons et la peau n'ont pas, et de beaucoup, moindre importance à ce point de vue. Toute stagnation de déchets de désassimilation est cause d'intoxication, donc de destruction du milieu qu'elle encombre et pervertit. C'est le sang qui se charge des plus dangereux produits de la désassimilation qui doivent être rejetés, et c'est, nous l'avons vu, l'oxygène aspiré du dehors qui vient accomplir leur transformation, dans les alvéoles pulmonaires, en acides volatils, carbonique, capables d'être aisément rejetés sans dommage par les voies respiratoires.

La surface cutanée, également, tout entière, fonctionne sous l'influence du contact aérien, et rejette des acides dangereux pour les organes.

Nous ne pousserons pas plus avant ce petit exposé qui fera suffisamment comprendre combien la respiration est importante, et quel rôle immense elle peut jouer dans la nutrition, dans le maintien de la vie, et pour le rajeunissement, la « renaissance » de l'individu.

Il est aisé de comprendre que l'individu qui devient conscient du pouvoir du souffle, tient, en ce qui concerne tout son être, la clé et le moyen de pourvoir intelligemment, individuellement, à sa propre auto-recréation.

Il est alors vraiment pour lui-même « la voie et les moyens », et ces paroles du grand Sage s'expliquent et se réalisent, deviennent vérité applicable et de contrôle facile, pour tout être de bonne volonté.

Vie est chaleur, lumière, mouvement, échange constant entre la créature et l'univers, donc incessante vibration; l'atmosphère contient, véhicule : chaleur, lumière et son, qui deviennent vie dans la matière organisée, *animée*, composant le corps de l'être humain issu d'une cellule fécondée par l'acte de génération des procréateurs, qui sont ainsi les agents intermédiaires de l'incarnation de la Pensée dans la matière.

Le corps qui se constitue alors comprend trois systèmes principaux qui lui seront moyens de « ravitaillement » et d'expression de sa nature et de ses pouvoirs physico-psychologiques.

C'est le souffle, la respiration, qui est l'agent animateur et revitalisateur constant de la matière et de tous les systèmes et organes composants du corps humain; systèmes qui ont pour but, nous l'avons vu, de transformer les éléments du milieu extérieur dans lequel doit vivre et agir l'être, pour assurer la continuation du milieu organique de cet être.

Poumons, peau, nerfs, organes digestifs et d'épuration, système glandulaire (générateur), sont les trois groupes, correspondants aux trois tempéraments humains, qui doivent, par des processus appropriés de transformation, assurer la vie de l'être en puisant par la respiration et l'alimentation, les éléments, fluides et substances qu'ils ont pour mission de transformer, en vue de permettre la poursuite du travail de constant renouvellement, de constante récréation de la cellule.

Les poumons qui reçoivent l'oxygène qu'ils transmettent au sang pour le purifier et enrichir, sont donc à considérer à la fois comme organes de nutrition et d'épuration.

Le sang se débarrasse de l'acide carbonique résultant du travail organique; mais ce travail le charge encore d'autres produits qui doivent être éliminés, et qui ne peuvent l'être par la voie pulmonaire. Ce sont les reins qui terminent le travail de séparation des poisons contenus dans le sang, et qui, par la fonction urinaire, achèvent l'épuration sanguine.

L'intestin débarrasse le corps des matières les plus grossières, et son activité est également, au point de vue de la pureté du milieu interne, d'une très grande importance; ses éliminations sont

faciles à surveiller, les évacuations renseignant sur la plus ou moins grande régularité de son fonctionnement, qui doit être rigoureusement exigé, au moins une fois chaque jour, mais bien plutôt deux.

Les lavages intestinaux occasionnels, ou périodiques, et pris selon de sages règles dans les cas nécessitant un drainage complet, sont d'une utilité indéniable pour ramener la muqueuse intestinale à l'état de netteté, d'élasticité et de robustesse qui lui permet de remplir son importante fonction de filtre.

Le sang reçoit le produit utilisable de la digestion par ce filtre que représente la muqueuse qui tapisse l'intestin; on conçoit donc aisément que si cette muqueuse est en mauvais état, encrassée, irritée, altérée dans sa constitution, elle fera mauvaise garde, laissera passer, après un imparfait travail de digestion et de séparation, des substances non conformes aux besoins organiques, impures, mal préparées, toxiques ou insuffisamment prêtes. Ceux qui suivent les enseignements synthétiques de la Science mazdéenne et qui ont compris quel rôle immense jouent les glandes dans la finalité des opérations de la digestion et de l'assimilation (voir notre ouvrage *Recettes culinaires*), ont compris que c'est par la suprême transformation des sucs alimentaires, opérée par les sécrétions glandulaires, que les aliments ingérés deviennent de *nature analogue à la substance humaine* : que les matières étrangères deviennent capables donc de contribuer à la construction, à la revitalisation de tous les tissus, des plus matériels aux plus subtils : de la cellule musculaire à la cellule cérébrale et nerveuse.

Les substances dites endocrines sont déposées dans le sang, de même que le produit raffiné des sucs alimentaires, après son triage, son filtrage intestinal; une dernière opération se produit alors, qui « spécialise », qui individualise les divers apports et les rend capables, « dignes », d'être incorporés à la cellule humaine.

Les cellules cérébrales-nerveuses reçoivent vie sous la forme fluide résultant de l'ultime et subtile éthérialisation de la matière.

Ce sujet immense, et qui contient la clé du problème du développement humain, ne peut être longuement traité ici.

Il suffit, pour conduire tout être désireux de vivre vraiment, de s'épanouir et de produire des fruits de valeur dans tous les domaines où il opère, il suffit de lui faire comprendre que la seule connaissance de cette question de la nutrition peut lui permettre d'atteindre à son but.

La question de la contribution de l'appareil glandulaire au développement corporel, mental et de la pensée, surpasse en intérêt tout ce qu'on peut imaginer, et quand l'homme aura compris *comment* il peut, lui-même, se recréer, amener sa propre « renaissance », la déchéance, la misère humaine prendront fin.

Respiration scientifique, alimentation pure, sont donc les bases de toute vie consciente, et qui reconnaît : poumons, intestins, glandes, comme facteurs de vie, n'a plus à creuser de problèmes compliqués pour l'existence.

Les chercheurs ne partent en général pas du point qui leur permettrait d'avoir une vue d'ensemble de ce problème de la vie, ils négligent la connaissance de l'essentiel : d'eux-mêmes et des trois domaines qui assurent leur existence; c'est de là que vient l'apparente énigme qui rend si instable la vie, et si dure la lutte que soutient l'homme pour poursuivre si mal cette vie.

Pour tous ceux qui n'ont pas envisagé encore que là est la clé, ils dévient quant aux moyens à employer pour conduire la réalisation des programmes et idéals qu'ils conçoivent. Ils apprennent théoriquement, intellectuellement à connaître les parties et particules de leur organisme, ils poussent l'étude de la psychologie jusqu'à des domaines... extra-terrestres, puis, nantis d'une science imposante, ils restent impuissants jusque dans les plus simples applications de cette science à leur propre cas, à leur vie matérielle, à la conduite de leur pouvoir mental et

spirituel... Pourquoi ? C'est bien simple, ils veulent surtout savoir pour savoir; ils posent des questions, échafaudent des plans, trouvent des réponses, mais ne cherchent point cela seul qui est utile des preuves dans l'application; ou bien encore, ils trouvent de prétendues preuves qui n'en peuvent être, parce que résultant d'applications extra ou antinaturelles.

Il faut suivre les lois de la nature, garder à l'homme ses qualités, et pour cela il faut commencer par ne pas systématiquement enfreindre toutes les lois naturelles de pureté et d'équilibre, et par dénaturer corps et cerveau. Il faut respecter la constitution supérieure de l'homme, tant celle matérielle que de conscience, en commençant déjà par ne pas pervertir la qualité « spécifique » du sang et de la cellule humaine en introduisant dans le corps des matières cadavériques, en entretenant ainsi vices et fautes : faute contre le genre humain avili et diminué quant à ses possibilités et tenu sous le coup de réactions et châtiments qui sont résultats logiques de la violation des lois de pureté et de perfectionnement indispensable, et faute aussi, contre la loi d'évolution, dont les plans sont ainsi trahis, et par la régression humaine et par la souffrance et le retard subis par le règne animal, du fait du sacrifice sanglant dont celui-ci est indûment victime.

La qualité de l'alimentation conditionne la qualité de la force organique, l'essor cérébral-mental, et la libération de la pensée; tant que le sang est pollué et dénaturé, il n'y a pas lieu d'attendre du cerveau humain qu'il puisse manifester la nature vraie de l'individualité dont il devrait être l'instrument.

La pensée reste voilée et captive tant que la matière est alourdie et impure, et elle l'est tant que le règne animal est encore peu ou prou, pour l'homme, source alimentaire.

Sang, tissus, nerfs, glandes, cerveau humain, ne sont vraiment humains que lorsque l'individu --- ayant enfin réalisé quelle monstrueuse ignorance l'a jusque-là tenu courbé sous l'erreur et la juste sanction --- se libère définitivement de l'alimentation carnée, et qu'il vit sainement et simplement des seuls produits, fruits, de la terre : légumes, fruits et céréales, qui doivent et peuvent amplement suffire à tous êtres conscients désireux de ne plus souffrir et de s'épanouir dans toute la plénitude de leurs facultés.

L'entrave est là, et à mesure de leur éveil, les individus qui ont commencé leur travail de renaissance, par l'abandon de la consommation de chair animale, en viennent à supprimer également celle des produits animaux, quelque jour...

Il en va ainsi pour tous ceux dont l'intelligence, la pensée vraie, sous l'influence de la culture respiratoire, se libère des suggestions, de la routine et des maux qu'elles entraînent. La clarté se fait graduellement, simplement, et tout rentre normalement dans l'ordre; la conscience, l'individualité, reprend sa place vraie, gouverne la vie, et solutionne, l'un après l'autre, tous les problèmes qui, aux égarés, apparaissent redoutables, complexes et insolubles.

Il n'y a pas de fatalité pour l'être qui a reconquis sa pensée, sa raison, grâce aux indispensables mesures de redressement prises, qui ont assaini son corps et son cerveau.

A mesure de leur opportunité pour lui, les possibilités d'essor se présentent, parce qu'il va au devant, de par son orientation même, et il est ainsi dirigé justement par le développement cérébral-mental qu'amorce en lui la culture respiratoire. C'est le Souffle qui est le juste inspireur, le sauveur, l'instigateur qui, toujours, infailliblement, guide chaque être vers ce qui lui est présentement la meilleure voie.

Il ne s'agit point là de confiance aveugle et d'attente béate de secours providentiel, il *faut travailler*, il *faut vouloir*, il faut accomplir le premier pas. Ce premier pas consiste dans l'observation d'une respiration ample, complète, assidûment poursuivie pendant toutes activités, non pas seulement dans celles qui nécessitent mécaniquement, violemment, l'inspiration, mais bien davantage encore dans les moins « mouvementées ».

Le contrôle du souffle doit être surtout bien observé là où l'organisme est davantage laissé à lui-

même, dans le travail sédentaire, dans les moments de repos et d'attention; c'est toujours pendant que la partie physique de l'organisme est sans emploi, qu'il y a lieu de surveiller les deux temps respiratoires : *d'inspiration et d'expiration*, afin de les garder complets.

C'est le défaut d'accomplissement intégral de ces deux temps respiratoires, qui est à la base de tous les maux humains, qu'ils soient corporels ou cérébraux.

Maladie, défauts, perversions, insuffisance ou dérèglement mental découlent de l'insuffisante vitalisation par le souffle.

Tant que la circulation « aérienne », pulmonaire est complète, la circulation sanguine est active et pourvoit tous les systèmes des éléments indispensables à leur recharge et fonctionnement; elle entraîne rapidement au dehors tout ce qui est étranger et inutilisable, donc néfaste au jeu organique; elle épure, anime, renouvelle.

Le système nerveux reçoit par les poumons l'apport fluide qui le fait vivre, et les glandes fournissent au sang leurs précieuses sécrétions sous l'impulsion de cet apport. L'influx nerveux ne se puise que dans l'atmosphère.

Il serait hors du sujet spécial de cet ouvrage de traiter de la complexité merveilleuse du système nerveux; aussi bien, nous ne faisons jamais ici de science proprement dite, et bien que la Science mazdénienne représente la synthèse de toutes les connaissances humaines, il n'y est jamais fait d'exposé spécial de tableaux scientifiques, pour eux-mêmes; seulement, chaque point envisagé est compris dans ses causes et relations, des plus profondes aux plus lointaines, et tout ce qui concerne le point envisagé, y entre à sa place et y tient son juste rôle. Cela seul importe et il est plus utile pour l'homme qui cherche sa voie, de savoir comment il pourra, par lui-même, comprendre, retrouver et utiliser le savoir véritable, et comment il peut se rendre capable de conclure, d'appliquer à lui-même, à sa vie, à ses travaux, la somme de la sagesse humaine, dont une part est sienne, est enclose en lui et deviendra féconde quand il l'aura reconquise et qu'il en fera intelligent usage.

Les deux systèmes nerveux : sympathique et cérébro-spinal (sensitif et moteur), sont en grande partie dirigeants de la vie. Ils président aux « services » internes et extérieurs. Ils sont agents d'exécution, de perception, de relation.

Ils permettent au cerveau appréciations et réflexes vis-à-vis du monde extérieur, et de la pensée. Ils sont déterminants de la qualité de l'exécution de la volonté humaine, et leur équilibre ou leur dérèglement conditionne la qualité de la vie organique, et d'adaptation et relation avec l'extérieur.

Le cerveau est sous la dépendance du système nerveux, et ses fonctions et capacités sont étroitement tributaires de l'état bon ou mauvais de ce système. Nous avons vu que la nutrition de la cellule cérébrale-nerveuse dépend de l'apport atmosphérique, qui seul, peut lui insuffler la vitalité; de l'« éthérialisation » des sucs alimentaires par les sécrétions glandulaires, qui a lieu dans le milieu sanguin; tout concourt finalement à confirmer la valeur de la Respiration.

Mais nous devons terminer cet ouvrage, et nous pensons avoir assez dit pour faire comprendre que la vie tient tout entière dans ce cercle parfait, qui est l'issue unique, qui est la fin et les moyens, qui est le cercle magique que représente la *culture Humaine par le souffle*.

Régénération individuelle, génération consciente, conduisent au développement humain illimité, par utilisation rationnelle des possibilités naturelles de défense et d'adaptation de l'organisme humain, réglé par l'intelligence et la connaissance véritable des lois physico-psychologiques, tenues sous le contrôle respiratoire.

L'homme doit, non plus se consacrer uniquement, ainsi qu'il le fait en général, à l'extension de ses concepts objectifs, intellectuels, à la recherche extérieure, mais il doit, au contraire, tourner

son sens d'observation sur lui-même d'abord, et comprendre qu'ainsi seulement il deviendra capable de redresser sa vie dégénérée; il doit réaliser que nul que lui-même n'a droit et pouvoir d'intervenir justement dans la destinée qu'il se constitue par ses propres vœux et actes.

Cessons de nous croire soumis à des lois et barrières inflexibles et infranchissables; il n'en est ainsi que pour l'homme qui ne se décide pas à remplir ses place et rôle dans la vie, qui ne *s'individualise* pas, et qui ainsi ne contribue pas à enrichir l'humanité par ses efforts et travaux.

Toutes limitations, luttas et souffrances sont sanctions de fautes ou de paresse. L'homme manque de bonne volonté et même de volonté tout court; il suit les vieux sillons, sans comprendre que son but est de tracer sans cesse plus avant et, plus haut, de nouvelles voies d'essor, pour lui-même et pour tous.

L'homme doit *penser* par lui-même, doit vouloir gagner son bien : la santé, la possibilité de donner libre cours aux facultés et talents qui sont latents en lui.

Incessamment de nouvelles protestations et de nouvelles plaintes s'élèvent de tous côtés, incessamment de nouvelles et plus cruelles menaces montent de partout, incessamment des revendications, des récriminations grondent, qui font pressentir que la mesure est comble de la détresse où croupit l'humanité... Maladies, sujétions de toutes natures asservissent les hommes, qui ne se révoltent que pour retomber plus las. On ne s'étonne plus de cela quand on réalise à quel point tout est faux et désordonné dans les conceptions et les agissements des peuples et des sociétés.

Le point malade est dans l'homme lui-même, ce mal se multiplie dans le foyer, et s'étend ainsi à l'humanité entière; ce point est *l'ignorance*, qui est le plus despote des maîtres, qui étouffe plus de vies, de bonheur que ne le pourraient faire les plus durs tyrans. C'est de cela qu'il faut à tout prix se défaire, c'est de ce voile, qui obscurcit et dénature tout, qui dresse partout des murailles et des obstacles. Un moyen unique existe de transformer l'homme, de rendre sa vie pure et simple : c'est d'apprendre à celui-ci *comment* vivre, *comment* se libérer de la maladie et des faux besoins qui le rendent esclave, qui empêchent l'éveil de son intelligence, l'éclosion de sa conscience.

C'est au foyer que se commencera l'œuvre véritable et féconde de redressement; c'est la Femme, la Mère qui orientera, dès qu'elle saura et pourra, les siens vers des voies saines et de paix. C'est seulement quand la Femme prendra conscience de ses vrais devoirs et pouvoirs, et qu'elle se montrera capable de leur accomplissement, que compagnons et enfants suivront dans la joie leur individuel chemin fécond. La Femme doit savoir quelle responsabilité est la sienne, tant dans la conduite de son compagnon que dans la formation des caractère et qualités de l'enfant; il lui faut s'éduquer, elle doit apprendre à alimenter les siens, elle doit, pour être à la hauteur de sa grande et belle tâche d'éducatrice et d'initiatrice, se cultiver elle-même afin d'être vraiment en possession de ses forces et qualités, et de former des individus conscients et purs. Il lui faut, pour cela, pratiquer la culture respiratoire, non astreignante et venant ajouter surcroît de fatigue, --- ainsi qu'elle est en général tentée de le croire, --- mais consistant en de courtes séances d'exercices de quelques minutes au matin et au coucher, et qui sont bien plus à considérer comme temps de détente et de repos, pendant lesquels elle puisera un réconfort mental et moral certain, et un puissant bagage de santé, d'intelligence et d'intuition, qui rendront sa vie infiniment meilleure, et moins lourde sa tâche.

L'enfant est à la base de la société, la Femme ne peut être, selon le vœu de son cœur, une mère vigilante, éclairée et forte, que si elle connaît et pratique sur elle-même les lois de l'eugénique, que si son corps est robuste, son sang pur.

La Maternité heureuse est trop souvent une conception idéale, de rêve, elle doit devenir une réalité; cela ne se fera que par la diffusion de la connaissance relative aux fonctions de la génération, que doit précéder la régénération individuelle.

La Science Mazdéenne donne tous principes et enseignements utiles à l'émancipation vraie de l'individu, elle est basée sur la pratique respiratoire consciente, et sur l'observation des lois de pureté, appliquées à l'organisme et au choix des aliments destinés à sustenter cet organisme.

Toutes investigations dans les sagesse et civilisations antiques, toutes les relations et connaissances qui furent recueillies sur les vies des sages Instructeurs qui ont depuis toujours maintenu le trésor de connaissance humaine à portée des hommes de bonne volonté, --- toutes ont clairement démontré que les préceptes de vie saine et la culture respiratoire ont été les bases de la force et de la science de ces guides.

Le Dr Hanish, qui fut le grand Instructeur moderne qui propagea, pendant plus de soixante années de son existence la Science Mazdéenne, a démontré par sa vie et par les résultats merveilleux qu'il permit à tant d'êtres d'atteindre, que la culture individuelle par la Respiration est seule capable d'amener l'épanouissement intégral de la personnalité humaine, et la libération de l'être par individualisation.

C'est à Lui, qui fut notre Instructeur aimé et vénéré, que doit aller, joint au nôtre, l'hommage reconnaissant de tous ceux qui, grâce aux principes et enseignements qu'il nous légua, --- et qui sont bases de tous nos ouvrages, --- retrouvent joie et paix dans la réalisation heureuse.

Mai 1937.

G. et C. B.

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE PRÉLIMINAIRE. --- Importance de la respiration reconnue en tant qu'agent vital primordial; sa portée dans l'évolution humaine. --- Les exercices respiratoires dans le domaine de la pathologie, et pour le développement mental. --- Respiration et processus organiques. --- Vie et souffle : oxygénation et harmonie fonctionnelle. --- Filiation et interpénétration intime des règnes organique, cérébral-mental et de la pensée. --- L'acte respiratoire est le tout premier et le plus important de tous les actes vitaux, dont il détermine d'ailleurs les qualité et valeur. --- C'est par la circulation « aérienne » pulmonaire qu'est amorcée, soutenue au sein de l'organisme la vie matérielle et de pensée. --- Courants éthérique, électro-magnétique, énergie vitale, cérébrale-nerveuse et activité de la pensée. --- La diffusion de la connaissance sur cette question de la respiration doit être de nature essentiellement libre, *pratique, applicable*. --- La science du Respir ou souffle conscient, est, par excellence, la science de la vie. Tous les sages instructeurs de l'antiquité en avaient reconnu l'insondable valeur; ils l'employaient pour eux-mêmes, et leurs enseignements étaient tous basés sur la culture respiratoire dans ses diverses modalités. La Science Mazdéenne remet à portée de tous cette clé de la connaissance universelle et du développement humain, en indique clairement les modalités d'application pratique.

Science respiratoire et loi de vibration sont identiques manifestations du principe Vie.

Verbe, Respir, parole, chant, vibration constituent la forme manifestée de la vie en l'être humain; de leur emploi conséquent découle la libération humaine, qui ne se peut obtenir, gagner que par harmonisation, équilibration, pureté physique, organique, développement de l'intelligence et règne de la pensée. --- Tout ce qui vit, le doit aux conditions, nature et échanges atmosphériques; tout ce qui croît et se développe, vibre, émane, émet et reçoit des ondes, des vibrations : RESPIRE.

L'art de la respiration représente la base et la synthèse de l'art de vivre dans la plénitude féconde; constitue la force, l'impulsion et le soutien de tous efforts humains pour une évolution

consciente.

L'évolution de l'humanité dépend tout entière de la divulgation, de la constante et active propagation de la connaissance relative à la valeur de la respiration en tant que moyen universel d'épanouissement corporel et mental, par *application individuelle*.

La pensée régit la matière par l'intermédiaire du souffle : spiritualisation de la cellule, régénération, renaissance de l'être par renouvellement vital.

Individualisation, libre arbitre, Conscience et Souffle.

La culture supérieure de l'être humain par la respiration, d'après les enseignements du Dr.Hanish. --- Pensée et cerveau, leurs natures, relations, et mode de collaboration.

Races et mentalités : progression volontaire, par affinement des processus organiques, des activités cérébrales-mentales, grâce à la culture respiratoire consciente..... 4

CHAPITRE PREMIER. --- *Iran.* --- Zend-Avesta. La conception du Respir et de son pouvoir, chez les Iraniens. Identité des préceptes et enseignements de sagesse dans l'antiquité la plus reculée, chez les divers peuples et races. Origine iranienne (avestique, mazdéenne) des notions qui furent base et lumière de toutes les doctrines ayant trait au développement de l'être humain. - -- La science du souffle individualisé fut et reste le fondement de l'enseignement universel de libération humaine, de tout progrès individuel et racial. --- Textes et documents explicites sur la connaissance ancestrale existant sur le pouvoir de la Respiration..... 18

CHAPITRE II. --- *Inde.* --- Les livres des Védas. --- Le Védanta. --- Code de Manou. --- Bouddhisme, etc. --- La doctrine du Respir est là aussi clairement exposée et concluante. --- Recueils de textes et formules qui marquent que l'origine de la science de la culture humaine remonte à une unique source : qui est de connaissance profonde du pouvoir de la Respiration dans ses diverses formes et effets. --- Guérison, développement, essor par concentration et harmonisation conférées par les exercices respiratoires. --- Démonstrations, explications claires données par les guides de tous les temps. Connaissance de la loi de régénération. --- *Soma*, Jouvence et éther organique. Fonctions nerveuses et glandulaires..... 34

CHAPITRE III. --- *Égypte.* --- Statues et idoles : leurs origine et sens véritables. --- Symboles et réalité. --- Le « Livre des Respirations » devient le livre de la vie éternellement recommençante, pour qui a réalisé l'essence, la nature du Principe créateur, animateur, et des moyens qui permettent d'en user pour l'édification d'un corps et d'un cerveau régénérés, capables d'être pénétrés et guidés par l'universelle Pensée impérissable. --- AME, SOUFFLE, HALEINE, RESPIR, dans certaines langues « sacrées » sont notions rendues par un seul et même mot. La conclusion est simple à tirer, de cette parenté, de cette identité des conceptions anciennes sur le principe vital : Respir est vie, vie organique, mentale et de pensée; est source et soutien de la vie de l'être incarné, qui est animé, rendu conscient, capable de se réaliser, uniquement par la vertu de la force de la Pensée, que convoie en lui le souffle..... 46

CHAPITRE IV. --- *Chaldée. Assyrie. Babylonie.* --- L'art médical chez les Mages était basé, il est impossible d'en douter, sur la pratique scientifique de la Respiration. --- Les déviations et pratiques erronées qui intervinrent. --- L'identité indéniable des connaissances profondes existant sur ce sujet vital, chez les sages de la Chaldée, de la Médie et de la Perse. L'origine iranienne de cette science, que la culture respiratoire perpétue dans les races. --- Statuaire symbolique..... 48

CHAPITRE V. --- *Palestine.* --- Ancien Testament. --- Comment il est nécessaire d'envisager les Ecritures pour les déchiffrer selon leur *véritable* sens. Une grande clarté se fait dans l'esprit du chercheur qui réalise le sens des termes variés, mais identiques quant au fond, qui sont employés pour désigner la force créatrice, le principe animateur, dans l'univers et la création. --- Conception élémentaire et primordiale du lien qui unit *souffle* et *pensée*.

Pensée-souffle-matière : médiation, communion, collaboration universelle-individuelle, essor de la pensée dans l'individu.

Courant vital, agent irremplaçable de développement et renouvellement cellulaire et mental, le Souffle porte feu, lumière, vibration, intelligence, vie..... 50

CHAPITRE VI. --- *Grèce.* --- Mythes et légendes. Orphée, les « Mystères ». Les diverses Ecoles philosophiques. --- Pythagore. Platon. Aristote. Les Stoïciens, etc. --- Tout était, dans cette science approfondie de la culture humaine que possédaient les nombreux éducateurs et philosophes qui se succédèrent en ces époques, basé sur l'emploi conscient, raisonné du *Respir* vital reconnu comme tout-puissant principe de vie, et comme unique régénérateur de cette vie en l'être. --- Filiation de la manifestation humaine avec le Principe éternel créateur. --- Chant et récitation. --- Soins éclairés de l'organisme. --- Alchimie organique. --- Soleil. --- « L'air est le véhicule de la pensée » (Démocrite). --- Pythagore et le chant. --- Le SOUFFLE, PNEUMA OU ESPRIT des Stoïciens..... 61

CHAPITRE VII. --- *Ecoles néo-pythagoricienne, judéo-grecque, néo-platonicienne.* --- Le Livre de la Sagesse. --- Esséniens et Thérapeutes. --- La conception unanime des grands Sages sur la qualité du souffle. --- Le chant, les voyelles, le Verbe proféré..... 66

CHAPITRE VIII. --- *Coran. Talmud. Cabbale.* --- La pratique journalière des récitations et exercices d'assouplissement forme la base des enseignements islamiques. --- Talmud et culture respiratoire. --- La Cabbale et le pouvoir de guérison du Verbe..... 69

CHAPITRE IX. --- *Gnôse. Christianisme primitif.* --- La Gnôse, le Christianisme furent respectivement fondés sur le principe de connaissance et de renaissance, par régénération obtenue en suite de l'application de la science du souffle. --- Chants, hymnes, récitation.

Pureté du sang. --- Alimentation, hygiène eurent large part dans les enseignements de tous les guides de la race blanche. --- Initiation à la Vérité; concentration et maîtrise.

Enseignement de la *pneumatologie* pratique par les guides nazaréens et esséniens.

Du sens véritable des enseignements des Instructeurs sublimes qui se succédèrent pour transmettre à l'humanité la parole de vie la connaissance de la science de souffle vivant, proféré. --- L'inestimable valeur de la pratique journalière du chant et de la récitation rythmée pour le développement intégral de la personnalité et l'essor de la pensée individuelle. --- La lettre et l'esprit. --- Fécondation des cellules cérébrales, développement de la Conscience et des facultés supérieures par l'exercice conscient de la Respiration. --- L'esprit, souffle, seul vivifie la lettre, le texte, éclaire et dévoile toutes sources de savoir, de vie, dont il est la première. --- Sens oublié des origines et buts des rites et formes allégoriques employés par la suite dans le Christianisme. --- Le cerveau est le point où se joignent esprit-pensée et matière. --- L'organisme est écrivain, véhicule et moyen d'action, de réalisation des vœux de la pensée. --- Les pourquoi et but de ce travail de récapitulation et de comparaison que nous présentons à nos lecteurs; les conclusions pratiques qui s'imposent..... 72

CONCLUSION. --- *Physiologie et psychologie.* --- Comment la vie humaine peut et doit, pour se dérouler harmonieusement, être comprise et conduite. L'objectif de toute étude doit être l'Individu lui-même; rapports avec l'ambiance et l'univers. --- L'Homme et son but ? --- Science et vie. --- Fonctions, échanges, circulations vitales. --- Quels agents sont capables d'apporter à l'homme les éléments réparateurs et régénérateurs susceptibles de « refaire » en lui sang et cellules.

Les deux courants vitaux qui animent et recréent le domaine individuel humain. ---

Electrisme-magnétisme, sang et nerfs. --- Maintien du taux vital, de l'intégrité organique. ---

Désorganisation du milieu interne par l'impureté et la pauvreté des liquides nourriciers. --- Pouvoir d'échange, transformation, renouvellement cellulaire, vitalité. --- Entraves apportées aux processus d'assimilation et de désassimilation par l'impureté de la nourriture. --- Maladie, vieillesse, dégénérescence. --- Affinement, spiritualisation de la matière; échanges vibratoires. --
- La loi d'affinité vibratoire. --- Epurer la matière de l'organisme équivaut à le libérer de tout mal; à prendre conscience, et à recevoir inspiration de sphères toujours plus claires et fécondes. --- Fusion des vibrations en l'être, par l'emploi conscient du Verbe. --- Fonctionnement organique et force nerveuse. Recharge éthérique des systèmes nerveux sympathique et cérébro-spinal, et jeu pulmonaire. --- Le système nerveux est l'agent principal de la vie physiologique. La respiration est seule en mesure d'apporter la substance vitale subtile qui assure force et équilibre à la cellule nerveuse. --- Rajeunissement, régénération humaine. --- Renaissance individuelle par connaissance et application des lois d'Eugénique. --- Excitations bulbaires, sollicitations brutales et toujours illicites qui lèsent la cellule nerveuse, troublent l'équilibre physiologique profond. --- La Science Mazdéenne ne s'occupe que d'équilibre et de santé, et des moyens qui en permettent l'établissement. Positivité. --- Sang et oxygène. --- Dépuration organique et expirations profondes. --- Les organes d'épuration, leurs pouvoirs et fonctionnement. --- Vie est chaleur, lumière, vibration, échange constant. --- Les grands processus de nutrition --- Alimentation et soins naturels. --- L'importance de la pureté intestinale. --- Finalité, but des opérations de la digestion et de l'assimilation; le grand problème de l'« éthérialisation » de la substance ingérée. --- Revitalisation corporelle et cérébrale. --- La clé du développement humain réside dans la compréhension des opérations physiologiques; spécialisation, individualisation, incorporation des aliments à la cellule humaine. --- Appareil glandulaire et renaissance. --- Respiration scientifique, alimentation pure, sont les bases qui permettent l'épanouissement de la vie consciente. --- Intelligence et intellect. --- Ni confiance aveugle, ni attente paresseuse : travail individuel de redressement. --- Contrôle du souffle; les divers temps respiratoires : inspiration, expiration, temps de repos. --- La maladie et tous défauts et déviations découlent d'une insuffisante vitalisation, par un souffle mal conduit. --- La Science Mazdéenne apporte la synthèse de toutes les connaissances humaines et supérieures. --- Qui cherche sa voie doit non plus supputer, s'appuyer ou attendre, mais doit se mettre à l'œuvre si simple de sa complète rééducation par la Culture Respiratoire. --- Régénération individuelle, génération consciente. --- Il n'y a pas de limites au développement humain, pas de fatalité, pas de limitation pour qui se décide à prendre en main sa vie, ses devoirs, pour qui fait preuve de courage et de bonne volonté. Tous moyens sont connus et offerts ici, pour que tout individu puisse, quand il le décide, devenir conscient, heureux, fécond.

L'œuvre de redressement commencera au foyer. --- La Femme est prête à aider, à sauver; elle doit, pour y parvenir, prendre conscience de ses vrais nature, devoirs et pouvoirs. Compagne, mère, éducatrice, inspiratrice, elle détient le bonheur et la valeur de l'homme et de l'enfant dans son cœur, dans son amour et sa sagesse. --- Maternité consciente et heureuse. --- Emancipation vraie de l'individu; principes et enseignements de vie, de libération. --- Hommage au Dr.Hanish..... 81

1937. --- Fontenay-aux-Roses.
Imprimerie LOUIS BELLENAND ET FILS. --- 55.779.

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

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

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

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

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

Culture respiratoire méthodique.

Alimentation saine et sobre.

Soins et traitements régénérateurs et d'Eugénique.

Exercices vocaux et d'assouplissement.

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

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

NOS OUVRAGES

Broché Relié

L'ART DE LA RESPIRATION. --- Culture respiratoire complète en douze Chapitres-Leçons. Exercices rythmiques et d'assouplissement, conduisant au parfait équilibre physique et mental, au développement harmonieux de toutes facultés. Planches démonstratives. 620 pages..... --- 35.»

PRINCIPES ALIMENTAIRES et *préceptes d'hygiène générale.* --- L'alimentation : science qui donne équilibre organique, santé et assure développement constant. Assimilation, nutrition. Pureté et variété de la nourriture. Assortiments corrects. Edition très augmentée. 390 pages..... 20.» 25.»

RECETTES CULINAIRES. --- Les lois de la nutrition. Diverses catégories d'aliments. Valeurs, emplois et modes d'apprêt. Etude approfondie sur la diététique. Régimes : de l'état de gestation à la vieillesse. Cures et soins. Cuisine saine, naturelle, économique. Recettes simples et savoureuses. Edition entièrement nouvelle. 750 pages..... 15.» 18.»

DIAGNOSTIC PERSONNEL. --- Connaissance de soi par l'étude du tempérament méthode de culture et de guérison individuelles. 280 pages..... 25.» 30.»

RENAISSANCE INDIVIDUELLE. --- Rôle, importance des glandes endocrines. Santé, intelligence, par soins et traitements d'Eugénique. 300 p..... 20.» 25.»

PNEUMATOLOGIE PRATIQUE. --- Application scientifique de la Respiration exercice quotidien..... --- 20.»

ÉVOLUTION RACIALE. --- Aperçus sur l'histoire naturelle de l'homme et ses possibilités de développement..... 10.» 15.»

LA SCIENCE DU RESPIR à travers les âges. --- Valeur et rôle de la Respiration dans les civilisations de race blanche, considérés du point de vue du développement organique et mental. Edition 1937, remaniée et très augmentée..... 15.» 18.»

AVESTA. --- Véritable traité de culture mentale par exercices d'élocution et d'harmonie selon les principes mazdéens. Recueil de chants (avec musique) et de textes avestiques à réciter sur le souffle. Edition 1937, remaniée et très augmentée. 380 p..... --- 25.»

LES GATHAS DE ZOROASTRE. --- Poèmes avestiques. Exercices de récitation, rythmés sur le souffle..... --- 15.»

L'EXERCICE DE LA RESPIRATION. - Exposé général. Deux précieux exercices.2.» ---

LA SCIENCE MAZDÉENNE. --- Son adaptation pratique à la vie moderne..... 2.» ---

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

"LA REVUE MAZDÉENNE"

Culture individuelle, familiale, sociale : Science et pratique respiratoires. --- Alimentation saine et naturelle, conseils saisonniers. --- Régénération organique, génération, puériculture. --- Harmonie fonctionnelle. --- Développement progressif, indéfini de l'Être humain.

Le numéro : frs 2,50. --- *Abonnement*, 12 numéros :

France et Colonies : frs 25. --- Etranger : frs 35. (franco).

L'abonnement commence le 1° janvier; s'il est commencé en cours d'année, l'abonné reçoit les Numéros déjà parus. Numéros des années précédentes : 3 frs

LES ÉDITIONS MAZDÉENNES
152, Boulevard Saint-Germain --- PARIS (VI^e)
(Aucune filiale ni succursale)

Notre documentation gratuite
est adressée
franco sur demande.

IMP. L. BELLENAND ET FILS. --- 55.775.