



*With Blessing of Parents
Thomas J. Edward Harris*



Traduction de « *Health and Breath* ».
par PIERRE MARTIN

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

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés
pour tous pays, y compris l'U.R.S.S.
© ARYANA, Paris 6^e, 1979

PRÉFACE

Notre première intention ne fut pas d'écrire des livres¹⁾. C'est de vive voix que nous préférons exposer cette grande et inimitable philosophie, la Philosophie de la Vie qu'est *Mazdaznan*. Ce n'est qu'à la demande pressante de nos élèves et sachant *Mazdaznan* continuellement copié par des auteurs en vogue et par la presse, que nous nous sommes décidés à formuler quelques leçons, telles qu'elles sont données dans nos cours.

¹⁾ Voir préface de l'édition originale (Chicago 1902).

Dès 1762, date à laquelle ANQUETIL DUPERRON revint de Surat (Inde) en France et y rapporta certains manuscrits de l'Avesta, *Mazdaznan* fut plagié au bénéfice personnel de certains individus ou de certains mouvements. Ce n'est même pas trop dire d'affirmer que tout enseignement ou système, quel qu'il soit, apparu au cours de ces dernières années, a été fécondé en quelque mesure par ces vérités, bien que leur provenance ait été passée sous silence. Trop souvent ces termes sacrés ont été profanés par la spéculation commerciale.

OTOMAN ZAR-ADUSHT HA'NISH fut le premier qui révéla ouvertement la source d'inspiration rationnelle, cette source que Swedenborg, Voltaire, Kant, Spinoza, Renan, Schopenhauer, Max Müller, Spencer, Haeckel, Jackson et tant d'autres, trop nombreux à énumérer, ont pour une cause ou une autre, omis de mentionner. Aucun d'eux ne l'a dûment reconnue comme origine de ses connaissances, bien que puisant largement dans ses trésors qui lui assuraient autorité et respect dans le monde académique.

Souvenons-nous qu'il en est sur cette terre qui ont dans le cœur l'amour de l'humanité, qui ont reconnu en eux-mêmes que la conservation et le respect de soi est la loi primordiale, et auxquels le Bon Esprit révéla l'Elixir de Vie, comme il vous y conduit, vous aussi, en ce moment.

C'est folie de vouloir cacher à nos semblables la connaissance, la compréhension et la sagesse. A nous d'aplanir le chemin du progrès, afin que toujours plus d'entre nous puissent jouir des trésors inépuisables de la nature. Connaître la nature, c'est pouvoir, connaître Dieu, c'est vivre. L'homme est ainsi constitué que ses possibilités sont sans limites. Mais, dans son état actuel, enchaîné par les suggestions auxquelles il a succombé et qui l'influencent encore, il n'est pas libre de faire épanouir sa nature supérieure. Il a oublié la vraie source de toute information. «Dieu a créé l'homme parfait, mais l'homme s'est fabriqué de multiples inventions. »

La source d'information de l'homme est double : *inspiration --- révélation*. Ce n'est qu'ainsi qu'il peut atteindre la Polarisation et l'état de Réalisation ou de Conscience suprême. N'oublions jamais que, étant enfants de la Terre et des Cieux, seuls dans la création nous avons non seulement la faculté de penser rationnellement, mais encore celle d'exprimer nos pensées par la parole et de les démontrer par nos actes. Cependant, tout en élargissant nos connaissances des lois de l'esprit, nous ne devons pas oublier notre nature physique. Le cyprès nous est un modèle parfait d'harmonie et d'équilibre, lui qui enfonce ses racines dans le sol d'autant plus profondément qu'il élève plus haut sa cime élancée, lui qui atteint un âge très avancé, résiste à toutes les intempéries et, même une fois mis en pièces, respire encore l'immortalité. Gardons toujours soigneusement l'équilibre entre le physique et le mental, nous souvenant que seul celui qui contrôle et son cerveau et ses muscles acquiert tout ce que la vie peut lui offrir.

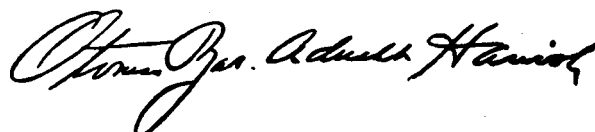
Après avoir suivi pendant un mois les instructions si simples qui vont suivre, vous serez convaincu qu'il suffit de préparer le terrain, d'établir l'ordre dans les conditions physiques pour qu'aussitôt s'épanouissent les fruits de l'esprit.

Les exemples vivants n'ont pas besoin de preuves ; ils sont tout simplement des faits, visibles pour tous, vérifiables par tous. Des milliers et des milliers ont appris à se le prouver par leur propre expérience. Nous ne tenons pas à imprimer et réimprimer leurs témoignages, ce qui ne serait que persuasion et influence extérieure. Ce n'est bon que pour les faibles de caractère et

les étroits d'esprit. Nous préférons montrer la voie de vérité et de vie à ceux qu'il n'est pas nécessaire de traîner tout le long de la route.

« Aide-toi, le ciel t'aidera ! ». Sois un homme ; sois véritablement femme ! La période sauvage d'incubation est passée ; la civilisation nous a fait quitter le clair-obscur de notre enfance chancelante ; la cloche de liberté dans la Paternité de Dieu résonne à nos oreilles, Lève-toi et rejoins la Bannière de Paix, car c'est dans la Paix que nous prospérerons.

*Toujours prêt à assister et conseiller chacun jusqu'au dernier,
nous demeurons, dans l'intérêt de votre bonheur,*

A handwritten signature in black ink, reading "Ahmad Hamid". The signature is written in a cursive, flowing style with some decorative flourishes.

C'est pour nous une grande joie de constater que l'intérêt qui s'est éveillé partout dans le monde pour la respiration consciente ne cesse d'augmenter d'année en année. Les exercices de respiration, tels qu'ils sont enseignés dans le mouvement Mazdaznan, sont empruntés à l'antique tradition avestique de la Perse zoroastrienne. Ils constituent de ce fait notre *héritage direct* et représentent les vrais moyens en vue de l'évolution supérieure de la race blanche. Puisse ce précieux livre être largement répandu, et puissent les exercices qu'il enseigne être propagés partout et finalement pratiqués à l'école, comme dans chaque foyer.

Anne MARTIN, Genève, Petit-Saconnex, 1953.

LEÇON PRÉLIMINAIRE

Au Nom de l'Amitié pour l'Avancement du Sens Commun et de la Raison, Salut !

Notre but est la maîtrise de soi: maîtriser tous les attributs de l'être corps, mentalité, âme et esprit. A cette fin, nous devons commencer à la base et monter progressivement, partir du degré inférieur pour nous élever jusqu'au degré suprême. Cela doit se faire pas à pas, en maîtrisant à mesure chaque étape. Alors notre développement sera sûr et continu. Nous ne pouvons réaliser ce que cette vie signifie pour nous dans toute sa plénitude avant que nos corps soient préparés pour la manifester. Nous devons donc envisager en premier lieu la maîtrise intégrale du corps et nous trouvons dans les enseignements de MAZDAZNAN toutes les instructions nécessaires pour atteindre ce but. C'est pourquoi nous devons comprendre et maîtriser toutes les fonctions organiques de ce corps. Et la plus importante de ces fonctions et la première à envisager est celle de la RESPIRATION. En général, nous n'*inspirons* pas suffisamment pour vivifier notre être, ni n'*expirons* suffisamment pour débarrasser entièrement nos poumons de toutes les substances gazeuses carboniques et autres qui y restent stagnantes et entravent la purification du sang.

Avant d'introduire notre sujet, nous aimerions que nos élèves se fissent à quelques points préliminaires, essentiels pour obtenir d'une étude aussi vaste que celle de L'ART DE LA RESPIRATION des résultats vraiment positifs. Avant tout, rappelons-nous que si l'Etude est une chose, la Pratique en est une autre. Telle l'étude, telle la pratique. Si l'étude est une étude faisable, raisonnable et logique, la pratique donnera des résultats équivalents, à la plus grande satisfaction de l'étudiant sérieux.

Bien que vivant, dans l'éternel présent, nous sommes néanmoins conscients du fait que le temps est précieux et que la vie est brève. En outre, l'âge actuel, qui est l'Age de la Raison, exige de nous un travail astreignant, et la « survivance du plus apte » ne s'appliquera dorénavant plus à l'homme du muscle, mais à *l'Homme des Nerfs et du Cerveau*. Dans le cours quotidien de la vie, l'homme doit utiliser son cerveau et mettre ses nerfs à l'épreuve. A mesure que nous découvrons les forces de la nature et que nous apprenons à les utiliser, l'Esprit du Temps nous oblige à éveiller les facultés et les dons qui sommeillent en nous, afin que nous puissions surmonter nos conditions d'existence et récolter la juste part due à la mise en œuvre des talents que nous avons reçus de Dieu.

Comme cet âge est l'âge des nerfs et du cerveau, il devient nécessaire de trouver les voies et moyens de répondre aux exigences de ce temps. Nombreuses furent les méthodes proposées, mais, comme tant d'autres inventions, il a fallu les mettre au rancart pour faire place à des méthodes plus naturelles, et même exhumer les archives d'anciennes civilisations pour retrouver les secrets de leurs cultures, car, malgré nos sciences modernes et leurs applications innombrables, il serait quand même téméraire pour nous d'entreprendre des constructions telles que les Pyramides, le Sphinx, le Colosseum, le Labyrinthe, Babel, le Canal à travers le Sahara, et les mille et une merveilles redécouvertes de nos jours et qui rendent perplexes nos intelligences depuis les âges de l'Antiquité.

Nous nous demandons encore comment des hommes tels que Socrate, Pythagore, Apollonius, Confucius, ont pu parvenir à une puissance intellectuelle et morale aussi colossale. Si leurs acquisitions étaient dues à des études académiques, nous les aurions alors dépassés de loin, car il est indéniable que nos méthodes d'instruction rejettent dans l'ombre tous les essais pédagogiques du passé, sans parler même de nos bibliothèques, musées d'art et autres dont nous disposons à notre gré, institutions auxquelles les Anciens ont aussi peu songé qu'à la télégraphie sans *fil*.

Alors comment vint aux Anciens sagesse et puissance ? Par le même conduit qu'aux

hommes d'aujourd'hui. D'aucuns le possèdent naturellement, d'autres l'acquièrent sans effort; mais la plupart d'entre nous doivent travailler pour l'obtenir. Cependant, dans tous les cas, le succès est acquis par --- *Inspiration*. Aux uns elle vient inconsciemment, d'autres tombent dessus, pour ainsi dire, tandis que le grand nombre doit acquérir tout ce qu'il se propose, pas à pas pour ainsi dire.

Ceux qui avec nous étudient la Science de la Vie révélée par MAZDAZNAN, sont des hommes de droiture, d'ambition et d'accomplissement. Ils savent que la vie est brève et le temps excessivement précieux. En fait, plus avance la civilisation, plus le travail se spécialise, plus augmente le prix du travail et en conséquence le coût de la vie. Pour rester au pas avec l'Esprit du Temps et goûter aux fruits dorés de la civilisation, il nous faut une culture supérieure qui, à son tour, réclame santé du corps et de l'esprit, pour assurer le succès dans la réalisation. Dans l'ART DE LA RESPIRATION, nous ne prétendons pas apporter quelque chose d'étonnamment neuf, mais le mode dans lequel cet enseignement est donné et mis en pratique assure le plus possible de bienfaits dans les résultats, et ceci dès le début. Il a été prouvé par des dizaines de milliers de cas que l'Enseignement MAZDAZNAN s'applique à tous les types de la race blanche.

Tout ce qu'il faut pour réussir, c'est faire preuve de sincérité et de *sens commun* dans l'étude, comme aussi dans la pratique. Avant d'entreprendre nos Douze Leçons de Respiration Rythmique, nous prions nos élèves de bien vouloir observer les règles suivantes.

Ne pratiquez pas la Respiration Rythmique avant de savoir faire les exercices d'*expiration* et de pouvoir vider vos poumons jusqu'au dernier souffle sans le moindre effort.

Pour vider les poumons avec succès et sans effort, détendez les muscles des extrémités, de la mâchoire, de la nuque, de la poitrine, de l'abdomen, du torse en général, en suivant et accompagnant par la pensée ce processus de *détente* de point en point, tout en expirant lentement.

Tous les Exercices Rythmiques, pour donner les résultats bienfaits attendus d'eux, doivent durer TROIS MINUTES SEULEMENT, tandis que les Exercices d'Expiration, pratiqués trois à cinq fois par jour, peuvent durer plus longtemps selon besoin ou effet. Faites des exercices d'expiration matin et soir dans la position couchée ou agenouillée, avant et après midi dans la position debout, à midi dans la position assise.

Pour réveiller vos propres vibrations en même temps que votre intérêt à la pratique, vous vous exercerez à l'expiration en récitant des phrases D'UN SEUL SOUFFLE, jusqu'à ce que vous parveniez à réciter des groupes de phrases de la longueur environ de la Prière Dominicale, *sans arrêt*, c'est-à-dire sans reprendre votre souffle.

Pour retirer le plus de bienfaits possibles de ces récitations de prières « sur le respir » et pour utiliser au mieux la puissance du souffle, il est nécessaire d'observer certaines règles. LA POSITION DU CORPS EST ESSENTIELLE, NON SEULEMENT POUR LA RÉCITATION DES PATÊTS, MAIS AUSSI DANS TOUS LES EXERCICES DE RESPIRATION DÉCRITS DANS CET OUVRAGE.

Qu'on soit assis ou debout, le corps doit toujours être absolument droit, mais sans raideur ; ne jamais s'appuyer contre quoi que ce soit. Le corps doit être entièrement *relaxé*, à l'exception des muscles qui maintiennent sa position, et même ces muscles doivent être dégagés et à l'aise ; l'abdomen légèrement en retrait et contrôlé ; les épaules en arrière, mais tombant dans leur position naturelle ; le fait de hausser les épaules en inspirant n'augmente pas la capacité du souffle, mais dénote une tension de la part de l'individu ; relever la poitrine et l'ouvrir autant que possible pendant l'inspiration et lui conserver cette position, même pendant l'expiration ; ne jamais permettre à la poitrine de s'affaisser pendant qu'on expire ; les poumons doivent être parfaitement libres de se mouvoir indépendamment de la cage thoracique. Chez la plupart des gens, une respiration défectueuse a occasionné des adhérences entre les poumons et la carapace osseuse ; ce défaut peut et doit s'éliminer si

L'on pratique religieusement les exercices respiratoires tels qu'ils sont décrits ici. Au début, soit dans les patêts, soit dans les exercices, le diaphragme se meut quelque peu (dans l'inspiration, de haut en bas, puis en large), mais lorsque les adhérences sont vaincues, les lobes supérieurs des poumons se développent et le diaphragme conserve sa position.

Il faut suivre mentalement et entretenir la pensée exprimée par les paroles, en en accentuant telle ou telle partie. Chaque prière répondant à un but particulier, le rythme à observer varie de l'une à l'autre. C'est pourquoi une instruction orale est des plus désirables, et ceci s'applique aussi bien à toutes les leçons de L'ART DE LA RESPIRATION. Pour conserver le souffle, il est avantageux de concentrer son attention mentale sur la région du cœur d'où les vaisseaux sanguins vont rejoindre les poumons.

Si la capacité respiratoire est insuffisante pour qu'on puisse prononcer toute une prière d'un seul souffle, il est recommandable de n'entr'ouvrir les lèvres que juste assez pour prononcer les paroles distinctement. S'il semble que le souffle est épuisé avant d'arriver au bout du patêt, serrez les lèvres un instant (sans inspirer), et vous y arriverez aisément. De cette manière, il vous sera possible de « *prier sans arrêt* », c'est-à-dire de prononcer vos prières d'une seule expiration, sans vous arrêter au milieu pour reprendre votre souffle. Prier de la sorte ne subviendra pas seulement à la nature spirituelle de l'être, mais profitera encore à ses côtés physique et mental.

Pour illustrer le sujet, nous proposons les formules suivantes. Inspirez par les narines pendant quatre secondes, puis prononcez, d'un seul souffle et à mi-voix, en articulant des lèvres et l'esprit concentré sur le sens des paroles :

Ouvre, ô Soleil soutien du monde, les portes de la Vérité que masque ton calice éblouissant.

Inspirez de nouveau pendant quatre secondes, et prononcez, comme avant, d'un seul souffle :

Adoucis l'éclat de ta splendeur lumineuse, afin que j'aperçoive ton être véritable.

Inspirez de nouveau par les narines pendant quatre secondes et exhalez la phrase suivante, soit en parlant plus lentement, soit en donnant un peu plus de voix :

Conduis-moi de l'irréel dans la Réalité et dévoile les illusions magiques des mondes phénoménaux, afin que je trouve le chemin de la Réalisation.

Dans l'intention de varier le rythme, vous pouvez réciter cet autre patêt de la même façon que le précédent ; mais, par-dessus tout, n'oubliez pas de *détendre* tout le corps et de garder la poitrine haute et ouverte, sans qu'aucun de ses muscles ne bouge pendant que vous exhalez :

*Notre Père qui est dans la Paix,
que Ton Nom résonne !
que Ton règne advienne,
que Ton vouloir s'incarne comme au ciel sur la terre.*

Inspirez de nouveau quatre secondes et continuez, à voix un peu plus haute :

*Donne-nous aujourd'hui Ta parole.
Et remets-nous nos offenses, pour que nous pardonnions à ceux qui nous offensent.
Dans l'épreuve sois notre guide et délivre nous de l'erreur. Ainsi soit.*

Ces patêts, ou tous autres qu'on pourra choisir, doivent être répétés en entier 3 fois de suite ; et, dès que l'on aura acquis un certain contrôle du souffle, la première fois à haute voix, la deuxième fois à mi-voix, la troisième fois à voix basse, mais toujours en articulant distinctement.

A l'intention des personnes qui, par suite de malentendus, craignent tout ce qui, de près ou de loin, a quelque couleur de religion, nous proposons aussi quelques Quatrains (Robāīyat) d'Omar Kheyam.

*Que la mer est loin ! gémit la rosée,
Et l'océan rit, disant: Insensée !
Nous sommes tout un, en commun des dieux,
Seul un point ¹⁾ te tient de moi séparée.*

*Le sage au ver ne saurait infuser
Le Respir de la vie ou l'en priver.
Tout enchantement que dirait sa bouche
Un plus juste sort le fait dévier.*

*Du clair éther les mouvants luminaires
Vont, toujours vont et le jour réverbèrent.
Mais en ce monde un soir nous paraissions
Et disparaissions quand vient la lumière.*

*Ni les saints ni les sages du passé,
Ni ceux des temps futurs jusqu'au dernier,
Ni ce qu'on a dit d'eux, ni l'Écriture
Ne peut révéler Dieu ni le nier.*

En peu de jours, l'on parviendra à réciter d'un seul souffle tout un quatrain ou toute une prière.

La formule « *Certitude ou Prière d'Ahoura* », récitée d'un seul souffle, assure l'oxygénation et la purification du sang, active la circulation et normalise le rythme du cœur.

¹⁾ En persan classique, un point placé au-dessus ou au-dessous de la première lettre indique si le mot doit être pris au sens propre, collectif ou figuré.

CERTITUDE OU PRIÈRE D'AHOURA

*Notre Père qui est dans la Paix,
que Ton Nom résonne ! que Ton règne advienne,
que Ton vouloir s'incarne comme au ciel sur la terre.
Donne-nous aujourd'hui Ta parole.
Et remets-nous nos offenses pour que nous pardonnions à ceux qui nous offensent.
Dans l'épreuve sois notre guide et délivre-nous de l'erreur.
Ainsi soit.*

La formule « *Réalisation* », récitée d'un seul souffle, en état de méditation, trois à cinq fois par jour, purifie le système nerveux, ce qui renforce la domination de l'esprit sur la matière.

RÉALISATION

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

Pour l'apaisement mental et la détente physique, l'on peut recourir à la formule «*Contemplation*», récitée d'un seul souffle. Au début, reprenez votre souffle après le

quatrième vers, jusqu'à ce que vous soyez capable de réciter le tout d'un seul souffle.

CONTEMPLATION

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

Pour éradiquer les désordres organiques provenant d'une insuffisance de l'activité cutanée, l'on récitera la formule « Résurrection » d'un seul souffle, et l'on répétera l'exercice neuf fois de suite. Ou, suivant l'amplitude des conditions karmiques, 9 fois, puis 8 fois, puis 7, 6, 5, 4, 3, 2 et 1 fois (ce qui fait 45 fois), avec un petit intervalle entre chaque série, pour reposer les poumons et éviter toute tension. Le mot d'ordre est toujours : efforcez-vous de faire au mieux, mais ne forcez jamais.

RÉSURRECTION

*Par les cinq supplices qui te furent infligés,
ô très saint Zarathoustra ¹⁾,
j'invoque les feuilles salutaires des règnes de Mazda,
pour instiller, par la vertu des charmes sacrés :
Patience de ta couronne d'épines,
de ton corps flagellé,
des stigmates de tes mains,
des blessures de tes pieds
et de ton côté sanglant,
afin que pureté vienne à mon cœur et mon sang, en parfaite santé du corps et clarté
du teint, et qu'ainsi j'atteste comme un Zaôta²⁾
la pure religion de Mazda.*

Citons encore « AÏNYAHITA EN PERLES » ³⁾ et joignons notre voix à l'harmonieux accord de l'Oraison des Fidèles, en prononçant trois fois distinctement, et l'esprit attentif au sens de chaque mot, la prière qui guérit le corps, la prière qui donne la consolation à l'âme et la paix à l'esprit, la prière exhalée, en rythme sonore, avec ferveur, zèle et la pensée de certitude, d'une seule expiration.

¹⁾ Prince de Paix.

²⁾ Fidèle.

³⁾ AÏNYAHITA EN PERLES, la plus ancienne révélation donnée à la race blanche. (Mazdaznan Genève).

Oraison des Fidèles

*Puisse Mazda se réjouir et Ses Associés rester victorieux !
Puisse l'obstination dans cette demeure être détruite par la vertu
de l'obéissance, la discorde par la paix, l'avarice par la générosité,
la vanité par la sagesse, le mensonge par la véracité, afin que les
Immortels la bénissent longtemps et la soutiennent de leur aide
amicale. Que jamais l'éclat de la richesse ou de la naissance ne
soit mis en évidence, afin que nous puissions rayonner de pureté
et Te voir face à face, ô Mazda, en acquérant les vertus qui
conduisent aux mondes illimités. La Paix advienne à tous et
à chacun et qu'à ce pays soient accordés pureté, puissance,
prospérité, noblesse et splendeur. --- Tel est mon vœu. Ainsi soit-il.*

Tout homme qui s'adonne à un travail cérébral devrait veiller à se *vider complètement* les poumons au moins toutes les heures, afin de pouvoir reprendre aisément quelques profondes inspirations. Celui qui fait un travail manuel devrait s'accoutumer à exhaler trois fois de suite, au moins toutes les trois heures, ou lorsqu'il se sent fatigué, un *patêt* de la longueur de la prière dominicale. Ceux que choque l'idée religieuse d'une prière peuvent choisir quelques quatrains d'Omar Kheyyam ou, à leur gré, toute autre poésie d'un sens profond. Même, l'on peut s'exercer à compter aussi loin que possible d'un seul souffle.

Les PATÊTS, ou prières, que nous donnons dans cette leçon sont gradués quant à leur longueur, de manière à répondre aux diverses capacités respiratoires, et constituent véritablement le meilleur moyen pour se préparer à entreprendre l'ART DE LA RESPIRATION et à retirer le maximum de bienfaits des exercices qui y sont expliqués. Ces patêts sont uniques en leur genre et de grande valeur, car ils permettent à l'individu de se vider les poumons à fond sans astreindre aucune partie de son corps à un effort exagéré.

Lorsque la capacité respiratoire se sera accrue, l'on pourra s'exercer à les réciter deux fois de suite, ou autant de fois que possible, sans reprendre son souffle. Et lorsque cette capacité aura atteint un certain développement, les INVOCATIONS qui précèdent chacune des Leçons de ce Cours donneront un champ illimité à l'exercice du pouvoir respiratoire. Une pratique constante, systématique, progressive et intelligemment conduite donnera des résultats inappréciables quant au développement du « grand souffle », tant dans l'inspiration que dans la révélation.

Une fois qu'on a obtenu le contrôle sur ses muscles pectoraux et qu'on sait les maintenir immobiles tout le temps de l'inspiration et de l'expiration, une fois qu'on sait se détendre complètement dès que l'on se sent fatigué, distrait ou agité, il est bon d'observer d'un peu près nos règles d'hygiène générale et nos habitudes quotidiennes.

AU SOIR

Faites-vous une habitude, avant de vous retirer, de vous tenir un moment debout dans juste assez d'eau pour vous recouvrir les pieds jusqu'au milieu de la cheville, de l'eau courante de préférence. L'eau peut être chaude ou froide suivant la saison ou votre tempérament. Pendant ce temps, vous vous frottez très rapidement et vigoureusement tout le corps avec un linge rugueux. Ceci ne doit pas durer plus de TROIS MINUTES.

Puis séchez-vous les pieds, vite ; frictionnez-les avec les mains jusqu'à ce que vous vous sentiez l'épiderme velouté et réchauffé. Faites passer vos doigts entre les orteils ; étirez chaque orteil séparément ; polissez les ongles des orteils. Mais n'en faites pas plus longtemps que TROIS MINUTES.

Passez au visage. Oignez-vous tout le visage et la gorge de crème orientale et passez-y ensuite très doucement un linge de fine texture. Encore une fois, pas plus de TROIS MINUTES.

Passez à la chevelure. Peignez-vous avec un peigne d'écaille (ou d'ébonite) et brossez-vous avec une brosse dure. Du bout des doigts massez-vous le cuir chevelu. Pour favoriser la croissance des cheveux, servez-vous de lotion capillaire « Mazdaznan ». Contre les pellicules, prenez parties égales de petrolatum et d'alcool émulsionnés ensemble. Ne consacrez pas plus de TROIS MINUTES aux soins de la chevelure.

Ensuite, brossez-vous les dents et rincez-vous la bouche avec cinq gouttes d'essence d'eucalyptus dans un verre d'eau chaude.

Oignez-vous les mains de crème et manucurez vos ongles.

Il est recommandable, avant de se coucher, de prendre une cuiller à dessert de petrolatum ; au réveil, un verre d'eau chaude.

On profitera du moment pour faire ses exercices de respiration, d'assouplissement, prières, etc.

DIX À QUINZE MINUTES passées ainsi avec nous-mêmes chaque soir avant de dormir se retrouveront de mille manières, entre autres en nous immunisant contre la maladie.

Il est bon que l'air frais du dehors pénètre dans la chambre à coucher par la fenêtre entr'ouverte, été comme hiver, qu'il fasse chaud ou froid. Mais s'il y a du brouillard ou si le temps est humide, il est préférable de ne laisser pénétrer l'air que par une fente du volet. En voyage surtout, faites attention à ne pas dormir dans du linge humide. Tout le linge doit être parfaitement sec et chaud, surtout sous climat froid ou moite.

IRRÉGULARITÉS

Toute irrégularité dans les *évacuations* doit être prise en considération et conjurée avant la nuit. Toute négligence de ce côté sera fatalement suivie d'un développement anormal d'organismes, germes, parasites, bacilles, microbes, polypes, fibroïdes et autres zooïdes, dont la fonction est de couvrir et de nourrir les maladies. Il est de beaucoup plus sensé, sage et scientifique de *prévenir toute éventualité de maladie* que de contracter des misères physiques et mentales qui nous feront passer le meilleur temps de notre vie à la recherche de procédés et de cures pour les éliminer.

D'une façon générale, on doit *aller à selles au moins deux fois et uriner au moins six fois par jour*. Dans l'état normal les évacuations n'ont pas d'odeur putride.

RÉGULARISATION DES SELLES

Favoriser les selles en oignant l'anus d'huile d'amandes douces véritables ou de petrolatum et en massant et élargissant le sphincter par des moyens naturels, c'est-à-dire avec le doigt. N'usez pas d'engins mécaniques ; ils ne sont admissibles que dans des cas d'extrême urgence, et même alors, un lavement est préférable.

En cas de dessèchement, d'hémorroïdes, de paralysie ou d'autres désordres du *rectum*, massez-vous toute la région avec beaucoup d'huile d'amandes douces ou de petrolatum et puis injectez une cuillerée d'huile et de kérosène mélangés en parties égales.

Pour faciliter les selles, prenez une position accroupie, en ramenant les genoux vers les épaules et appliquez-vous des compresses chaudes sur l'anus.

Après évacuation, passez-vous l'anus à l'eau chaude et oignez la région d'huile d'amandes ou de petrolatum. Cela ranimera le muscle sphincter et aidera grandement à surmonter des troubles nerveux.

Tous ces moyens sont bons pour seconder la nature, mais pour gagner des habitudes régulières, il est nécessaire de corriger son régime alimentaire. Mangez des fruits frais au matin et des salades au dîner. Si vous avez envie de pâtes à farine blanche, prenez plutôt du biscuit ou des galettes. En fait de *pain*, adoptez le pain de son, le pain complet sans levain ni levure, le pain de maïs et le blé dextrinisé. Comme boissons, usez de lait frais ou caillé, de petit lait et d'eau de son. On guérit de la sorte les cas de constipation les plus obstinés.

Nourrissez-vous des produits de la saison ; accordez-vous à jeun des produits d'autres climats. Consommez trente à soixante grammes d'huile par jour, suivant la saison et selon vos besoins.

RÉGULARISATION DU SYSTÈME RÉNAL

Pureté est corollaire de santé et des habitudes régulières protègent contre la maladie. Aussi, pour seconder la nature et pour progresser, est-il nécessaire de corriger toute erreur, où qu'elle se trouve. Dérangement mental, irascibilité, grossièreté, nervosité, obstination, négligence,

passions et nombre d'autres traits indésirables ont leur origine dans les vaisseaux qui partent des deux côtés de la vessie, l'irritation des nerfs qui y aboutissent se répercutant par sympathie sur d'autres organes.

Les Hindous ont coutume d'attirer de l'eau dans l'urètre, les Arabes s'aspergent de poussière de sable, à cause de ses propriétés alcalines. Les sauvages et les animaux ont recours à des moyens dont la crudité offusque la sensibilité de l'homme moderne.

Or, grâce au progrès et aux directions de l'esprit du temps, nous disposons de moyens plus conformes à nos mœurs ; nous pouvons chauffer de l'eau et faire des applications d'eau chaude sur le bassin, les aines et les organes de la reproduction. Les moyens les plus efficaces sont des fomentations, des massages et des injections en faibles doses d'huile d'amandes camphrée ou de petrolatum mentholé, et les meilleurs désinfectants sont l'essence d'eucalyptus d'Australie ou une solution de trois petits cristaux de permanganate de potasse dans un verre d'eau. L'un et l'autre s'appliquent à l'usage soit externe, soit interne, soit encore en injections.

De bons savons contribuent aussi grandement à conserver la santé. Les savons aux huiles *végétales* possèdent tous plus ou moins des vertus curatives.

D'agréables ablutions à l'eau de savon très chaude, des injections de permanganate de potasse et des massages avec un peu d'huile d'amandes ou d'huile d'ail seront les meilleurs moyens pour opérer une cure, si l'on maintient l'équilibre par un régime diététique à la Nebucadnetsar.

A L'AUORE

En vous réveillant, étirez-vous bien chaque membre séparément, puis tous les membres à la fois; faites-le en inspirant lentement ; puis, détendez soudain tous les muscles en expirant à fond.

Ensuite, prenez soit un bain chaud bref, soit un plongeon dans de l'eau froide, soit un bain de pieds chaud ou froid. Passez-vous tout le corps à l'eau froide et frictionnez ou flagellez-vous avec un linge mouillé, ou frottez-vous avec un linge sec. Vous choisirez l'une ou l'autre méthode suivant la saison et selon votre nature. En cas de catarrhe, les deux dernières se recommandent comme moyen de guérison. Ce faisant, démenez-vous dans tous les sens pour bien assouplir les articulations.

Rincez-vous la bouche à fond avec une solution claire de permanganate de potasse, trois ou quatre petits cristaux dans un verre d'eau tiède. Pour varier vous pouvez faire usage d'autres désinfectants, comme trois gouttes d'essence de camphre, de sassafras, d'eucalyptus d'Australie, ou de menphor dans un verre d'eau chaude et à l'occasion, vous avalerez la dernière gorgée, si vous êtes sujet à des troubles gastriques ou intestinaux.

Il est bon de se brosser les dents avec une bonne pâte dentifrice et de se les polir avec du charbon de bois. Si l'on a des dents gâtées, il faut se les faire traiter par un dentiste sérieux, même s'il demande assez cher. Ne livrez jamais vos dents à un apprenti et ne les faites pas servir à des expériences.

Brossez-vous les cheveux et pour finir, lavez-vous le visage, la gorge et les mains. Quant au visage, les méthodes varient. Aux uns il convient de se laver à l'eau chaude, puis à l'eau froide ; d'autres préfèrent s'enduire d'huile, se frictionner vivement et finir par une crème orientale parfumée. Il est bon toutefois de se « *glacer* » le visage une fois par semaine. Pour « *glacer* » prenez un sachet de soie, remplissez-le d'une petite tasse de glace fondante additionnée d'une cuiller à café de sel. Passez-vous lentement le sachet sur tout le visage et le cou, jusqu'à ce que vous sentiez la chair devenir ferme. Ensuite, mettez un peu de crème orientale ou de poudre de riz. Ce traitement est très agréable après le rasage.

Nous ne voulons pas entrer dans les détails de l'habillement, mais rappeler seulement qu'au matin, et même si nous sommes pressés, nous devons enfiler des sous-vêtements et des bas

propres, bien secs, chauds et légèrement parfumés. Les habits aussi doivent être secs, chauds et époussetés. On appréciera ceci surtout sous climat humide et durant les saisons pluvieuses.

Il est très important que les pores de la peau fonctionnent librement et que la circulation générale soit bonne. Or ceci dépend pour une grande part des vêtements que l'on porte. Changer fréquemment de linge et de bas permet d'éviter refroidissements et catarrhes ; et l'on conjurera ces derniers, si l'on y est sujet, en se conformant simplement aux instructions ci-dessus.

LE PETIT DÉJEUNER

Soit que vous ayez un travail intellectuel, soit que vous vous livriez à un labeur manuel, le mieux est de ne prendre qu'un léger déjeuner. C'est avec l'estomac quasi vide qu'on fait le meilleur ouvrage. Si l'on a eu un sommeil agité et si l'on se sent au matin lourd et fatigué, un léger cathartique est préférable à un déjeuner. A l'état normal, ce qui convient le mieux, ce sont des jus de fruits acides comme oranges, etc., des fruits frais ou rôtis, des flocons de blé ou d'orge légèrement grillés, du pain grillé à feu lent avec du lait ou de la crème ; à l'occasion, un œuf poché ou à la coque quand ç'est la saison ; du café noir ou avec un peu de lait cru ; du thé avec jus de citron ; du cacao ou du chocolat au lait. Pas de céréales cuites ; mangez-les plutôt crues avec des fruits, des pignons, des amandes ou de la crème fraîche.

Mangez lentement. En prenant votre nourriture, cultivez de bonnes pensées et soyez reconnaissants envers la nature qui vous la fournit. Jouissez de chaque bouchée en la mâchant et de chaque gorgée, afin qu'elles vous profitent. Si la dyspepsie vient à vous chagriner, prenez une pastille ou deux de charbon de tilleul, ou bien une cuillerée de jus de citron, prenez et gardez sur la langue une feuille de menthe fraîche, et, entrant ainsi dans le tourbillon de la vie, surmontez les conditions de la journée, car c'est un moyen d'aiguiser vos esprits.

AU MATIN

C'est au matin que l'on abat le plus d'ouvrage ; c'est alors que, l'estomac exigeant le moins de travail du système circulatoire, toute l'énergie peut être utilisée par le cerveau et le système nerveux. Cinq heures de travail à jeun équivalent à huit heures entrecoupées de repas. Considérez ces gens qui prennent jusqu'à cinq ou sept repas par jour et voyez leur lenteur d'esprit et leur lourdeur d'allure.

Placez de la joie dans votre travail et vous en toucherez les revenus selon les circonstances. Rien n'est perte --- tout est gain. Et si le moindre doute vient à vous accabler, rappelez-vous et récitez tout d'une haleine cette strophe des *Robaïyat* :

*Fatalité, enfer et paradis,
Je les cherchais par-delà les étoiles,
Quand la Petite Voix ¹⁾ me dit: Ami,
En toi sont destin, enfer, paradis.*

¹⁾ La Voix joue un grand rôle dans les philosophies orientales ; un Ami sage, la Voix de la Sagesse, la Voix intérieure, etc.

A MIDI

Un homme raisonnable se contentera de *déjeuner* d'un choix d'aliments rafraîchissants, réconfortants, concentrés, et fleurant le soleil. Si l'on fait à midi un dîner complet, largement arrosé de liquide, on éprouve peut-être un certain agrément dans la région abdominale, mais plus aucune ardeur au travail, et quant à la clarté de l'esprit, on conviendra qu'elle est embrumée quelque peu. C'est lorsqu'on a le système digestif encombré qu'on commet les plus lourdes bévues.

La meilleure façon de passer l'heure de midi, c'est de consacrer d'abord dix minutes à des

exercices de respiration et d'assouplissement ; puis de manger une salade et une assiettée de céréales ; et pour finir, de faire un petit tour au grand air.

L'APRÈS-MIDI

On s'apercevra que les heures d'après-midi sont aussi fécondes que celles du matin si l'on prend soin de se bien vider les poumons toutes les heures ou deux.

Souvent l'après-midi, l'on est porté à critiquer et à dénigrer, précisément parce qu'on a l'estomac chargé, le foie et la bile paresseux et les poumons encombrés d'acide carbonique. Cet esprit de dénigrement, passé à l'état chronique, est l'indice d'un mal profondément enraciné. Appliquez-vous alors avec conscience à votre travail et, si la moindre chose vous fâche, exhalez simplement une prière ou bien récitez d'un seul souffle cette stance des *Robāiyat* :

*Ne perds pas ta vie en vaines disputes,
Des objets de loi jamais ne discute !
L'argument est mort pour la voix du vrai,
Il élargit le fossé préparé pour la chute !*

LE DINER

Le dîner du soir est notre seul véritable repas complet. Nous le prenons entre dix-sept et dix-neuf heures, mais non plus tard.

Si vous êtes fatigué, surmené, épuisé, le mieux à faire est de prendre un bain chaud en arrivant chez vous. Mettez dans l'eau un peu de cristal de soude. Après le bain, qui doit être bref, changez de linge et vous jouirez alors de votre repas (pas trop de plats divers) ; vous aurez bon appétit et nourriture mangée à cœur joie s'assimile promptement.

Après un bon et bienfaisant dîner, aucune distance ni aucun obstacle ne doit empêcher qu'on se rende au théâtre, au concert, à une conférence, ou qu'on passe entre amis une soirée confortable, où l'on évite de parler de ses affaires, mais où l'on est tout yeux et tout oreilles et prompt à glaner toute nouvelle intéressante.

Et si les soucis de la journée s'emparent de votre esprit, et vous suggèrent les paroles de ce *Robāī* :

*Les riches font les situations,
Leur joie à vivre est dans les lois et l'or.
Dans la détresse ils ont laissé leurs frères
Pour s'assurer des titres et Mammon.*

Songez que si cela était vrai il y a huit siècles, nous avons maintenant le pouvoir de créer de nouvelles situations, affaires, professions, etc. Nous sommes encore dans les langes de l'esprit d'invention et ce que nous avons de mieux à faire est simplement d'attendre notre heure.

Le RESPIR est le principe sous-jacent de la vie, et le *rythme* de l'inspiration et de l'expiration, avec ses temps de rétention et d'arrêt, détermine le développement physique, psychique et mental. Pour autant que l'on souffre de malaise physique, douleurs, maladie, on découvrira l'insuffisance d'activité dans l'*expiration*. L'accumulation d'acide carbonique, non seulement contrarie l'oxygénation du sang, mais l'intoxique par des combinaisons de ce gaz avec des dépôts de substances corrompues, morbides, acides, etc.

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

cet exercice.

EXERCICE D'EXPIRATION « YÎMA »

Prenez tout d'abord une position aisée et détendue, soit que vous vous teniez debout, soit que vous restiez assis ou couché. Rehaussez et tenez la poitrine ouverte.

Tenez les muscles pectoraux fermes et détendez tout le reste du corps. Gardez la langue relaxée et reposant dans la cuvette de la mâchoire ou bien repliée en haut contre le palais ; faites attention de ne crisper aucun muscle du visage.

Maintenant, *expirez* lentement mais à fond et jusqu'à ce qu'il vous soit impossible de faire sortir davantage d'air des poumons. A ce moment, *arrêtez* toute action, comptez mentalement jusqu'à 10 ou récitez en pensée une prière aussi longtemps que vous pouvez, sans tension ni grand effort. Alors, inspirez rapidement *staccato* en prenant garde de ne pas faire mouvoir la poitrine, car la poitrine, une fois dilatée, doit conserver sa position tout le temps de l'expiration et de l'inspiration. Tout de suite après l'inspiration, expirez à fond comme avant, puis arrêtez de nouveau le souffle.

Faites ceci trois fois au moins et au plus cinq fois de suite et répétez l'exercice au bout d'une heure, si besoin est, et toutes les fois qu'il vous arrive d'être menacé de quelque désordre physiologique.

Si nous souffrons d'affections nerveuses, d'incapacité de déployer nos talents ou d'utiliser nos connaissances, de timidité ou d'indécision, cela provient de ce que l'*inspiration* est trop faible et que notre « dynamo » manque de puissance pour réveiller nos vibrations mentales et les harmoniser avec les lois régissant l'univers et l'individu. Si l'on est déprimé, accablé, désappointé, irritable ou incapable de penser, surmené des nerfs ou du cerveau, le seul moyen qui se présente comme une panacée pour remettre à l'endroit le cœur et l'esprit est l'*Exercice d'Inspiration « Aïryama »*.

EXERCICE D'INSPIRATION « AÏRYAMA »

Avant tout, détendez votre corps, prenez une attitude aisée ; portez la poitrine aussi haut que possible et rentrez légèrement l'abdomen.

Gardez la poitrine haute et immobile soit que vous inspiriez, soit que vous expiriez.

Aussitôt que vous vous sentez détendu et que vous avez vidé vos poumons jusqu'au dernier souffle, INSPIREZ lentement et profondément.

Quoiqu'il vous semble que vos poumons soient remplis, essayez d'inspirer encore jusqu'à ce que vous soyez certain qu'il n'y peut plus entrer d'air.

Ce point acquis, cessez tout mouvement, *retenez* le souffle et comptez mentalement jusqu'à 10 ou récitez *en pensée* une prière, sans expirer. Mais prenez garde de ne pas vous crisper ni de grincer des dents. Après avoir *tenu* le souffle aussi longtemps que possible sans effort, expirez *staccato*, rapidement, et inspirez de nouveau comme avant, inspirez profondément et gardez encore votre souffle aussi longtemps que vous pouvez avant d'expirer.

Répétez ceci trois à cinq fois de suite et, au besoin, recommencez après six heures d'intervalle, mais non plus souvent.

Cet exercice d'inspiration a pour effet de restaurer le système nerveux, et par là, de faire grandir la confiance en soi-même qui permet à l'individu de résister aux influences et aux forces aveugles du monde extérieur, donc de parvenir à la réalisation de ses vœux. Pour en éprouver le plus de bienfaits, on le pratiquera matin et soir en le complétant avec le pâtes RÉALISATION.

ÉTUDIEZ ET METTEZ EN PRATIQUE

Dans le même esprit « *Mazdaznan* » d'amour et de vérité dans lequel elles sont données par l'auteur, les Douze Leçons de L'ART DE LA RESPIRATION, et vous rejoindrez l'armée de ceux qui réussissent et multipliez le talent et l'ingéniosité au sein de la société humaine.

Ne dites pas que vous êtes trop jeune ou trop âgé pour apprendre de nouvelles méthodes et pour prendre de bonnes habitudes. A tout âge il est temps de bien faire.

Pendant une semaine au moins, relisez tous les deux jours la même leçon et tous les jours faites le même exercice, avant de passer au suivant. Mais ne faites jamais plus de TROIS MINUTES d'Exercices Rythmiques dans l'espace d'une heure, ni plus de DIX MINUTES d'Exercices d'Assouplissement dans l'espace de six heures.

Les SIX PREMIERS EXERCICES RYTHMIQUES serviront de talismans quotidiens. Après trois mois d'étude et de pratique, ils deviendront une habitude ancrée.

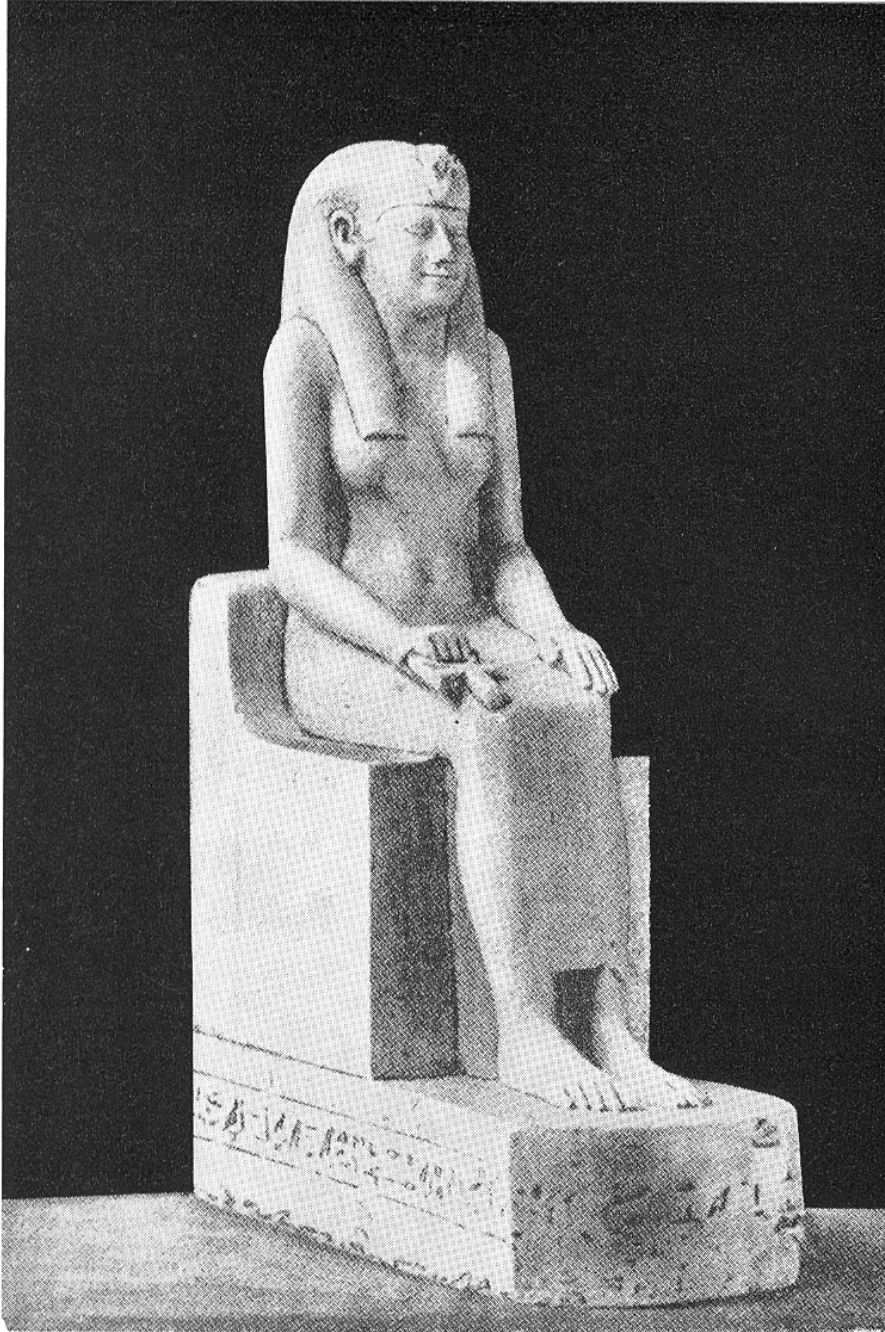
Tous les autres exercices sont des moyens en vue de la *polarisation* du corps et de l'esprit. Après les avoir exercés religieusement pendant trois mois, chacun retiendra ceux qui conviennent le mieux à son tempérament.

Les POSTURES EGYPTIENNES, données dans la Leçon Supplémentaire, ont été publiées et illustrées pour la première fois dans l'édition originale de cet ouvrage. Tous les précédents exercices se font *sur la respiration*, dans ces derniers on joint encore *le chant à la respiration*, si l'on veut éprouver toute la valeur qui leur est attribuée.

Ayant nous-même, pendant plus de quarante ans, expérimenté et pratiqué chacun de ces exercices, en comparaison avec d'autres systèmes, nous pouvons certifier, nous et plusieurs fois dix mille élèves, que l'Enseignement MAZDAZNAN donné dans L'ART DE LA RESPIRATION est insurpassable.

Avec une pluie de bénédictions,

OTOMAN, Prince d' Adusht.



Prêtresse égyptienne
Premier exercice rythmique

INVOCATION I

Bonheur divin, Toi qui Te propages à travers Zarvan Akarana,
Essence de Vie, Porteur de Lumière,
qui allumes le feu de l'amour et nourris la sagesse dans les cœurs de toute l'humanité,
Toi seul es le but
et qu'à toujours Ton nom soit proclamé ! ---
Puisse Ta lumière se manifester à toujours dans les règnes de l'existence.
Aussi réelle qu'au sein de Ton incompréhensible Centre,
la volonté de Ton Être devra toujours surgir dans notre pensée,
afin que nos actions soient toujours conformes à Tes vues.
Nous sommes heureux de participer tous les jours au pain céleste,
et puisse la confiance en nous-mêmes être le but de tous nos désirs concentrés. ---
Fais contre les ténèbres réfléchir la lumière de Ta divine Conscience,
afin que nous percevions sa présence en notre être,
car Tu as promis que sur des sentiers de joie et de délices
nous traverserons tous les cycles de vie.
A toi nous reconnaissons puissance, gloire, rayonnement,
beauté, sublimité et vie divine jusqu'en l'Éternité.

Ainsi soit-il, au nom de Om et Na.
Et qu'à cette fin toutes choses prospèrent.

PREMIÈRE LEÇON

*Au nom du Très-Haut qui a sa demeure dans les cœurs de tous
les hommes et qui est en toute chose animée ou inanimée, Salut !*

Étant donné que nous vivons dans le monde objectif des phénomènes, dont nous ne pouvons prendre connaissance que par l'intermédiaire des sens, il est juste que nous exercions les pouvoirs de ces sens jusqu'à leur maximum de rendement utile. Nous savons bien que si l'un ou l'autre de nos sens est défectueux, l'intelligence nous manque des faits qu'il a charge de transmettre. C'est pourquoi il est très important que nous remédions à de telles déficiences, car nous en avons le pouvoir.

Nous disons que l'homme a *douze sens*. On en admet communément six ou sept : *la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher, le sentiment et l'intuition*. Les cinq sens intermédiaires : *transmission d'idées, télépathie, discernement spirituel, clairvoyance et réalisation* sont moins connus, bien qu'il nous arrive fréquemment d'entrer en contact avec des hommes jouissant du fonctionnement plus ou moins complet de l'un ou de l'autre. Seulement nous nous méprenons sur ces phénomènes en y cherchant l'effet de quelque pouvoir surnaturel quand ce ne sont que les données de sens encore incompris comme tels.

La perfection d'un individu ou de son instrument, le corps, le bonheur, la santé, dépendent nécessairement du degré d'évolution de ses douze sens, et ce degré d'évolution dépend directement des clauses suivantes :

- Pouvoir d'accumuler Ga-Llama, le principe centralisateur de vie.
- Capacité ou puissance du Respir.
- Génération de force électrique par expansion de l'activité ganglionnaire du système nerveux.
- Régularisation de la circulation sanguine par une parfaite activité des poumons.
- Distribution rythmique du sang dans tout le corps par le cœur.
- Développement équilibré des cellules cérébrales.
- Eveil du pouvoir mental par normalisation de la colonne vertébrale (shusumna).
- Expansion des circuits magnétiques par les vibrations des centres nerveux sympathiques (kundalini).
- Assimilation parfaite de la nourriture après digestion complète.
- Purification du corps par ses propres fonctions.
- Génération des fluides vitaux (régénération) par les systèmes glandulaires, préposés à la conservation de la vie.
- Conservation des énergies et conscience du TOUT dans l'existence.

Ayant en vue les points principaux de cette merveilleuse étude du Respir, nous devons envisager les moyens qui nous permettent de régulariser les fonctions de notre corps et de jouir de la vie dans toute sa plénitude. Tout système a ses méthodes pour rendre ses adhérents capables d'atteindre les plus hauts résultats, et dans la Philosophie Mazdaznan nous apprenons des exercices et des postures qui sont des moyens en vue d'un but. Ces règles et ces exercices ne sont pas des produits d'invention moderne, aussi ne demandent-ils pas à être expertisés. Ils l'ont été déjà et ont *fait leur preuve* en tous temps, chez différents peuples, dans des conditions très diverses et sous tous les climats. Ils sont des moyens en vue du but, des moyens, comme le couteau et la fourchette dont nous nous servons pour manger, en vue d'acquérir de nouvelles lumières et d'apprendre à les mettre en valeur. Les respirations et les attitudes dans lesquelles nous les exécutons sont des méthodes pour acquérir un gain indicible. Celui qui possède déjà certaines lumières en acquiert d'autres et celui qui manque de connaissances parvient à la compréhension de la vérité.

Nous ne demandons à nos élèves et amis aucun sacrifice, aucune humiliation, de la résolution

seulement. Plus ils seront résolument concentrés sur l'objet à atteindre, fidèles dans l'observance des instructions données et religieusement appliqués à leurs devoirs, plus ils en retireront de bienfaits et le gain de ces exercices de concentration sera un accroissement de la volonté tel qu'ils ne s'en peuvent faire aucune idée d'avance.

Lorsque, fatigués des tracasseries d'une existence morose, nous nous abandonnons à un état de relaxation et exhalons cette plainte : « Mon Dieu, que je suis las de ce monde et de ses travaux ! » et qu'ensuite nous aspirons avec une bouffée de bon air frais cette pensée : « Je suis Tout en tout », nous sentons immédiatement le réconfort venir à notre cœur. L'espoir renaît, nous retrouvons le goût de la vie avec une conscience de nous-mêmes plus nette et plus noble qu'auparavant. Nous reprenons avec ardeur la lutte de la vie, et plus longuement nous avons respiré dans cet état de relaxation, plus nous trouvons qu'après tout la vie vaut la peine d'être vécue. Nul doute que chacun n'ait fait cette expérience et à plusieurs reprises déjà.

Il y a des temps où l'on voudrait tout abandonner et d'autres temps où l'on est plein d'enthousiasme. Cet enthousiasme est dû à l'inspiration reçue dans un état de relaxation, bien qu'on n'en ait pas été conscient. Si la nature même ne nous procurait ces états, nous ne viendrions jamais à bout de nos expériences. Puisque nous devons fournir de l'énergie, il nous faut en récupérer, remplir à nouveau la fontaine de vie. L'homme qui garde son sang-froid et sa présence d'esprit, quoi qu'il lui advienne, c'est l'homme qui naturellement respire pleinement, profondément, avec rythme et régularité. Cela lui est naturel, parce qu'il a été conçu dans un courant de respirer favorable, bien que sa mère n'ait pas été consciente du fait. L'homme au souffle court perd facilement la tête, il est dans un état de tension ou de distraction perpétuelle, il manque ses buts dans la vie. Il se plaint continuellement des conditions et des contingences du temps, sans songer un instant qu'il est lui-même l'auteur de ses déboires et pourrait l'être de ses succès.

Si la capacité de votre souffle est faible et vos ennuis nombreux, rappelez-vous qu'il vous est nécessaire d'accorder plus d'attention à ce que vous respirez toujours à fond, même en dehors des exercices que vous allez apprendre, car ces exercices sont des moyens pour atteindre *un degré d'évolution supérieur*. Si cela vous fatigue de respirer lentement et à fond, cela prouve que vos poumons ne sont pas bien développés. Vous devez vous faire un devoir de respirer à pleins poumons plus souvent au cours de la journée, et même ces respirations purement physiques, vous ne pouvez les faire correctement qu'après avoir dissipé toute espèce de tension dans votre corps et votre cerveau, c'est-à-dire en vous mettant en *état de relaxation*.

Ayez des vêtements légers et lâches afin d'avoir le corps tout à fait à l'aise. Ne faites aucun effort en respirant. Expirez tout d'abord, puis inspirez profondément, mais d'une façon naturelle. Respirez en marche et assis, en buvant et mangeant, au travail comme au plaisir --- respirez, respirez. Plus vous respirez, plus vous régularisez la circulation du sang et évertuez son entière oxygénation. Vous vous purifiez le sang et donnez à votre organisme la possibilité de mettre en jeu des organes dont le pouvoir est très étendu ; en même temps vous éliminez des matériaux usés qui sont des facteurs de paresse, et si vous continuez à respirer profondément, vous éloignez de vous tout malaise et ennui. Soyez persévérants, respirez à toute heure pendant quelques minutes calmement, et accoutumez ainsi progressivement votre organisme à de profondes inhalations. L'expansion musculaire de la poitrine ne prouve pas à elle seule une grande capacité du souffle, c'est la liberté et l'aisance avec laquelle on respire qui en déterminent la profondeur.

Une culture physique, dans laquelle on n'accorde pas la respiration avec les postures et les mouvements du corps, n'a pas de valeur réelle, car si bien l'on y développe certains muscles, cela se fait au détriment d'autres organes et si l'on cesse l'entraînement pour un temps, le corps retourne de lui-même à son état antérieur. On en peut dire autant des massages, les résultats n'en sont que passagers. Tandis que la respiration, qui ne fait pas que maintenir la circulation du sang, agit, elle, sur les muscles par l'intermédiaire du système nerveux dont ils tiennent leur force, et les maintient en état de fournir de cette force en temps voulu la somme voulue. L'athlète, en dépit de son développement musculaire, souffre généralement de

complications internes et ne brille pas plus par son endurance que par son esprit. Ce n'est pas la seule force musculaire qui soulève des poids ou fait gagner un record de vitesse, mais c'est la force vitale qui a été inculquée au corps par la respiration. Le mal de ce monde ne gît pas dans le monde lui-même, dans son existence objective, mais bien en nous et pour autant que nous le projetons dans notre imagination et y entretenons son image.

Nous aimons à fuir vers les montagnes parce que nous y sommes plus libres d'unir nos forces à celles de la nature, captivés que nous sommes par ses enchantements et la limpidité de son air. Nous aimons à errer le long du fleuve solitaire, pour y aspirer à pleins poumons la brise vivifiante. Nous aimons à laisser planer nos regards sur la mer immensément calme ou turbulente, et les jeux du vent autour de nous réjouissent notre cœur. Et quel n'est pas notre bonheur de boire à longs traits cet air rafraîchissant comme si c'était le vin le plus généreux. Mais rien ne nous oblige à de longs voyages pour trouver ce merveilleux créateur. La puissance miraculeuse se trouve dans notre voisinage immédiat, si seulement nous savons l'attirer à nous, et ceci est le fait de la *Respiration Consciente*.

Pris dans ce sens l'appel du Saint Maître s'éclaire à notre intelligence : « Venez et prenez abondamment de cette eau vive. Et que celui qui entend ces paroles, vienne. » Pourquoi tarder ? « Ce que tu cherches est près de toi. » L'âge d'or qu'ont chanté les poètes est MAINTENANT. Le paradis dont ont parlé les prophètes est ici. Les mystères de la vie qui ont inquiété les philosophes de tous les temps sont RÉSOLUS. Le royaume de la paix et de la joie, où maladie, pauvreté, chagrin, péché, discorde, schisme n'ont plus aucun sens, ce royaume pour lequel des Sauveurs ont versé leur sang et sacrifié leur vie s'est enfin RÉALISÉ. Vous ne pouvez pas le croire, car la croyance seule vous entraînerait aux abîmes de la perdition. La conscience de la vie et la solution du problème de la vie et sa réalisation, qui est la *vie éternelle*, dépendent de la connaissance, et « ceci est la vie éternelle que de CONNAÎTRE DIEU ».

Ce sujet, la science du Respir, est trop sérieux, trop important pour pouvoir être traité superficiellement. Nous nous faisons un devoir d'en détailler chaque étape dans une langue intelligible pour tous, car aucune étude ne porte fruits qui n'est exposée avec clarté. Aussi, pourquoi perdre son temps à apprendre des définitions, quand la compréhension du problème de la vie ne dépend que du développement de *nos propres* pouvoirs mentaux ou aptitudes ?

Un piano parfaitement accordé ne rend que des sons justes. Il n'est nul besoin à l'exécutant de connaître la multiplicité des tons ou les nombres de vibrations qui font de la musique un tout harmonieux, mais si toutes les notes sont justes, il pourra toujours apprendre à s'en servir ; l'un apprendra plus facilement que l'autre, mais tous pourront apprendre. La musique est dans l'exécutant et les sons sont dans l'instrument et si tous deux peuvent s'unir dans une action commune, le résultat sera parfait, divin. Il n'y a qu'une *harmonie*, comme il n'y a qu'un *ton*, le *ton fondamental* d'où émergent et où s'immergent tous les tons. L'harmonie est musique, bien que toute musique ne soit pas harmonieuse. L'Instrument peut être parfait et posséder tous les raffinements voulus, si une ou plusieurs notes sont fausses ou accordées autrement qu'elles ne devraient, la musique qu'en tirera l'exécutant ne sera pas harmonieuse. Que reste-t-il à faire ? Dénigrer l'artiste, la musique, l'artisan qui a construit l'instrument ou le matériel dont il est fait ? Certainement non. Il suffit d'accorder les notes fausses et tout ira bien.

Il y a des instruments que vous pouvez confier à d'autres. Il y a des gens pour les faire aussi bien et mieux que vous ne sauriez les faire. Mais il y a un instrument que *vous ne pouvez* confier à personne, c'est le Temple du Dieu Vivant. On peut donner cinq mille francs suisses pour un bon piano et quand on en a assez, on peut le revendre ou le troquer contre un autre. Par son travail on peut gagner l'argent nécessaire, et le travail, on peut se le procurer. Mais cet instrument vôtre, ce corps, n'a pas été fait de main d'homme, et s'il est défectueux ou désaccordé, il ne peut être ni réparé ni réaccordé de main d'homme. Le savoir et le pouvoir manquent à l'homme pour ce faire, Dieu seul le peut, et ce Dieu, il vit individualisé EN VOUS-MÊME. Il n'est pas de sage assez grand pour vous CONSEILLER, pas d'instructeur assez expérimenté pour vous GUIDER, pas de médecin assez instruit pour vous ASSISTER.

Cet instrument vôtre, ce corps, est le plus compliqué et le plus délicat des mécanismes et il ne peut être confié à nul autre qu'à son possesseur en propre. Et puisque c'est votre corps, il faut que vous connaissiez son fonctionnement. L'anatomie n'enseigne rien du corps, sinon les termes par lesquels on est convenu d'en désigner les différentes parties. Etudier la science ne remettra pas votre corps en ordre. C'est à vous-même de le réaccorder, de le rendre harmonieux, de le rendre capable d'exprimer l'harmonie. Comment ? Que faire pour cela ? Respirer. Aspirez en votre être cette chose qui constitue la vie même. Inhalez le principe centralisateur de la vie, qui est la propre essence de votre être, le principe au sein duquel vous existez, vous vous mouvez, vous vivez.

Ga-Llama, l'inspiration des sages, des fidèles, des philosophes, des sauveurs !

Ga-Llama, l'instigateur, l'inspirateur, le promulgateur, le créateur, le rédempteur !

Ga-Llama, celui qui ouvre les portails de l'esprit et propage la lumière de la sagesse qui donne la vie éternelle !

Avec chaque inspiration, prenez conscience de vous-même, conscience de Ga-Llama qui modèle les tissus de votre organisme collectif. Il est en vous subjectivement, il est autour de vous objectivement. Sans intention vous le rendez à l'univers, mais avec intention aspirez-le en votre individu. Cette eau vive est le Respir, l'esprit, l'essence de vie sans laquelle vous ne sauriez pas que vous existez.

Pour pouvoir participer de Ga-Llama, vous devez nécessairement l'attirer à vous, comme vous attireriez Dieu pour connaître Sa présence. Sans ce désir intense de l'attirer, vous ne le recevrez pas, bien qu'il soit proche et que vous le possédiez latent au plus profond de votre être. Vous n'êtes pas conscient de lui, parce que vous ne pouvez reconnaître sa présence que si vous vous concentrez sur lui et désirez le recevoir. Vous avez peut-être déjà senti ses effluves magiques, mais alors vous ne saviez ni d'où cela venait, ni ce que cela signifiait.

La compréhension de toutes choses, de quelque nature qu'elles soient, religieuse, philosophique, scientifique ou autre, est proportionnée à l'intelligence, c'est-à-dire au degré d'évolution des centres cérébraux, auxquels correspondent des sens également évolués. La première chose à faire est d'accorder votre instrument, votre corps, et d'user des méthodes propres à vous octroyer les bienfaits les plus immédiats.

Avant de commencer les exercices qu'enseigne MAZDAZNAN en vue d'acquérir les caractères supérieurs de l'esprit et de se mettre en relation avec l'Esprit Suprême qui domine le Temps, l'Espace et la Causalité, le Zarvan Akarana des philosophes, nous devons tout d'abord prêter quelque attention à notre respir physique et le régulariser de manière que le sang circule normalement.

Que vous soyez sujet aux *catarrhes*, *refroidissements*, *affections pulmonaires*, que vous ayez une nature débile ou nerveuse ou qu'au contraire, vous soyez robuste et bien portant, faites ceci au saut du lit : passez-vous tout le corps à l'eau froide à l'aide d'une éponge ou d'un linge mouillé, puis essuyez-vous avec un linge bien sec, en frottant vite et vigoureusement, de manière qu'aucun endroit de l'épiderme ne reste humide. Ensuite frictionnez-vous avec les mains nues jusqu'à ce que vous vous sentiez la peau souple et veloutée. Mettez à vos pieds des chaussons de soie, de fin lin ou de mousseline fine et passez vos bas par-dessus. Afin de vous dilater les poumons, sortez à l'air frais ou aérez bien votre chambre. Rappelez-vous d'avoir toujours la fenêtre de votre chambre à coucher entr'ouverte, même dans la saison froide, mais votre lit à l'abri du courant d'air. Faites un exercice dans le genre de celui-ci. Exemple : tenez-vous debout, droit, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, la poitrine haute et sortante, les omoplates rentrées, les mains pendantes ouvertes. Gardez les muscles de la face complètement détendus et la bouche fermée. Inspirez par les narines aussi longtemps que vous le pouvez sans effort. Si vous sentez quelque malaise à la poitrine ou au côté, cela prouve que vous n'êtes pas en état de relaxation suffisante. Corrigez la position de la poitrine et redressez encore la colonne vertébrale, son poids devant porter sur le bassin. Après avoir rempli vos poumons aussi complètement que possible, portez d'un mouvement circulaire latéral les bras

en haut, aussi haut que vous atteignez sans effort ; en même temps, faites mouvoir la langue comme si vous mâchiez quelque chose, sucez vos lèvres et avalez votre salive. Ensuite laissez tomber vos bras et, les portant un peu en arrière, commencez lentement l'expiration. Répétez sept fois de suite ou plus. Quand vous aurez fait cet exercice correctement, vous vous ferez un plaisir de le pratiquer régulièrement tant il vous fera de bien.

Essayez de vous passer de déjeuner. Si besoin est, prenez un peu de fruit ou une infusion de céréales grillées ou une tasse de café, mais défaites-vous le plus tôt possible de cette maladie nommée fringale, si vous tenez à devenir sain et à le rester.

Faites un travail de quelques heures avant de manger quoi que ce soit et vous vous en trouverez mieux. Faites-vous une règle d'être occupé aussitôt levé et ne vous asseyez pas pour vous reposer avant d'être resté au moins deux heures sur vos jambes. Faites toujours quelque chose, et que ce quelque chose ait une utilité pratique ou individuelle. Lorsque vous cessez le travail manuel, cultivez votre esprit. Allez vous promener au grand air et soyez tout yeux et tout oreilles à tout ce qui peut frapper vos sens. Pesez soigneusement toutes vos observations. Ne soyez pas prompt à conclure, mais pensez et réfléchissez. Surtout ne vous laissez pas aller à critiquer et à dénigrer. Ne vous livrez pas à la controverse, quel qu'en soit le sujet, économique, politique, philosophique, scientifique, social ou religieux. Rechercher la discussion ou s'y laisser entraîner prouve un état de tourbillonnement et d'incertitude qui peut conduire à d'indicibles troubles mentaux, nerveux ou physiques. Restez centré sur vous-même, *concentré*, et procurez-vous de la bonne humeur et rendez-vous le cœur joyeux soit en chantant, soit en sifflant tel air qui vous plaît.

Au travail, restez attentif à ce que vous faites et ne permettez pas à votre esprit d'errer de droite et de gauche, soyez concentré même dans le travail qui vous semble le plus insignifiant. Appliquez à votre travail des pensées nobles et pures, car le juste salaire en rejaillira sur vous. Même si vous êtes très occupé, reposez-vous toutes les heures un instant juste de quoi vous vider les poumons et reprendre quelques bons souffles. Cela vous sera d'un grand secours et contribuera à disposer vos organes en vue d'un meilleur rendement. Quelque impur que puisse être l'air, n'oubliez pas que, du moment où vous savez maîtriser vos fonctions organiques, vous pouvez convertir même l'air stagnant en source de santé. Soyez toujours actif et ne vous laissez pas aller passivement aux conditions de l'entourage.

Ainsi vous sentirez peu à peu croître le besoin de respirer avec plus de rythme et vous vous adonnerez avec plus de sérieux à l'Art de la Respiration, et par là vous pénétrerez dans un domaine où se révélera un monde de pensées à vous encore inconnu, bien qu'il soit au tréfonds de vous et n'attende que l'occasion de se révéler. Nous sommes maintenant au point de passer au Premier Exercice Rythmique avec ceci en vue que nous voulons établir notre *Respir Individuel*.

Encore un mot cependant. Qu'il soit bien entendu qu'il ne s'agit pas ici de ce qu'on appelle la culture physique, car si cette dernière a puisé dans nos enseignements une bonne partie de ses systèmes, elle en a négligé les points les plus importants, la *concentration de l'esprit et le pouvoir du Respir* accordés avec les positions et les mouvements du corps. La culture physique a ses avantages en temps et lieux. Mais il serait encore préférable que nous ayons tous le loisir d'occuper une heure ou deux de notre journée à scier du bois ou à labourer la terre ; la maladie serait alors exclue même du clan de ceux que la richesse écrase. C'est pour cette classe infortunée que la culture physique a du bon. La gymnastique convient à ceux que leurs occupations tiennent de longues heures assis et qui n'ont pas d'autre occasion de prendre de l'exercice. Mais tout cela requiert une chose de plus et cette chose promet à tous un salaire égal. Respirez et concentrez vous sur le Respir et par là vous développerez vos facultés mentales.

Nous avons dit que nous avions douze sens et que notre savoir et notre savoir-faire étaient proportionnés à leur degré d'évolution. *Le sens de la vue* joue un rôle prépondérant dans la formation des idées et des jugements. De ce que nous voyons, nous tirons les conclusions. Il est donc raisonnable de présumer qu'avec une vue défectueuse, on manque d'intelligence pour les choses dont l'objectivité repose sur le degré d'acuité du regard.

« Clairvoyance » soit notre prière, non une prière en mots, mais une prière en action sous la dictée de l'esprit. Ce premier exercice est destiné à compléter et aiguïser le pouvoir de la vue au point d'arriver à discerner le vrai du faux, la lumière des ténèbres, la richesse de la pauvreté. Peut-être croyez-vous discerner déjà cette dernière alternative, sinon la première. Ne vous laissez pas aveugler par un déséquilibre mental. C'est une source de fausses conceptions, de mésintelligence et de malentendus que de croire enviable celui qui roule sur les richesses. Le malheureux, il est l'esclave de ses richesses, il est le plus pauvre d'entre les pauvres. Mais nous montrerons ceci plus loin. Quand vous serez clairvoyant vous le verrez vous-même. Donc à l'ouvrage, car le temps est précieux et la vie manifestée dans l'existence est brève.

Vous apprendrez encore des choses merveilleuses, des choses pour abasourdir les plus doctes, lesquels, au dire des Ecritures, deviendront fous aux yeux de leur propre folie, tandis que ceux qui restent au pas avec l'esprit du temps deviendront sages, car toute chose leur sera rendue facile par les talents qu'ils auront acquis, parce qu'ils auront obéi à leur Voix intérieure, leur ton fondamental, qui est la manifestation de leur Ego.

Nos exercices de respiration rythmique, ayant comme but le développement des sens et l'équilibration des fonctions cérébrales et mentales, ne doivent pas être pris pour des moyens mécaniques. Etant des moyens en vue du but, il est excessivement important que le corps soit prédisposé à enregistrer leurs effets bienfaisants. Aussi, avant tout exercice rythmique ne devons-nous pas oublier de complètement nous vider les poumons afin d'épurer le sang de tout l'acide carbonique en suspension. Nous le faisons soit en récitant quelques versets d'une seule exhalation, comme décrit dans la Leçon Préliminaire, soit au moyen de l'*Exercice Préliminaire de Relaxation*.

EXERCICE PRÉLIMINAIRE DE RELAXATION

Prenez tout d'abord une attitude aisée, assis, par exemple. Asseyez-vous de manière que vos pieds reposent entièrement sur le sol. Maintenez la colonne vertébrale droite, les épaules tombant naturellement, la poitrine légèrement bombée, l'abdomen en retrait. Posez les mains sur les cuisses, le pouce en dedans. Inspirez rapidement par les narines, mais profondément, et expirez rapidement par les narines aussi, comme si vous poussiez un gros soupir, inspirez tout de suite de la même façon, expirez, inspirez, expirez, six ou sept fois de suite, afin de bien vous aérer les poumons, et terminez par une très longue expiration.

Au cours de cette très longue expiration vous procédez à la *relaxation complète* du corps et du cerveau : relaxez d'abord le pied droit, en attirant par le pouvoir de la volonté la tension nerveuse vers le haut de la jambe et de là, vers le centre de gravité du corps qui est le cœur. Relaxez de même la main droite. Ensuite, dans le cerveau, coupez court à toute pensée, à toute préoccupation, à tout souci, cessez de penser. Relaxez le visage, la langue, la nuque, la gorge, la mâchoire. La langue doit reposer détendue dans la cuvette de la bouche, sa pointe appuyant légèrement aux incisives inférieures, ou bien recourbée en arrière contre le palais. Tenez les dents séparées, le menton légèrement retiré. De la main gauche, puis du pied gauche attirez la tension nerveuse vers le centre de gravité. Relaxez pour finir tous les viscères à l'exception du cœur qui, lui, reçoit toutes les tensions du corps afin de les répartir ensuite également entre tous les organes. *Tout ceci se fait en une seule expiration*. Alors vous êtes prêt pour l'exercice de respiration rythmique.

Or qu'entendons-nous par *respiration rythmique* ? Considérez la marée. Vous la voyez se soulever et s'abaisser non continûment, mais graduellement, portée par un enchaînement de vagues au rythme régulier. Tout dans l'univers procède d'un mouvement ondulatoire et la respiration, qui établit la liaison entre l'individu et l'Infini, est elle-même une ondulation, un flux et un reflux, une marée dont la vague rythmique est motivée par la pulsation du cœur.

L'*inspiration* doit durer le temps de *sept pulsations* (disons approximativement sept

secondes) et se rythmer sur ces pulsations. Cela ne doit donner lieu à aucune saccade, aucun heurt, aucune secousse. L'*expiration* doit aussi avoir la durée de *sept pulsations*, et les deux mouvements doivent être séparés par une brève *rétenion* et un bref *arrêt* d'une seconde.

PREMIER EXERCICE RYTHMIQUE

Asseyez-vous sur une chaise et laissez reposer vos pieds sur toute leur plante. La chaise doit être assez haute pour que les cuisses soient horizontales, les jambes verticales et que les pieds reposent légèrement sur le sol. Rappelons-nous à ce propos, que les Anciens, les Perses et les Grecs entre autres, considéraient la légèreté d'allure comme une vertu et que la lourdeur, figurée par le pied ou l'arrière-train de cheval, représentait l'esprit du mal, le Contradicteur. Si la chaise est trop haute, mettez quelque chose sous vos pieds, au cas contraire relevez votre assiette au moyen d'un coussin ou d'un livre. (Planche I, N° 1).

Asseyez-vous au fond de la chaise autant que le permet la longueur de vos jambes, mais sans appuyer les épaules au dossier. Tenez-vous le torse droit ; la poitrine légèrement bombée conservera sa position sans s'affaisser pendant toute la durée de l'exercice ; les épaules un peu en arrière sans contrainte, tombant naturellement, l'abdomen en retrait. Posez les mains sur les cuisses, les coudes au corps ; les doigts, étendus sans raideur, sont à peine séparés et le pouce dessine avec l'index la figure d'un V. Les pieds forment aussi un V, mais les talons ne se touchent pas ; trois à cinq centimètres les séparent ; l'écart des pointes est de douze à seize centimètres.

Fermez les lèvres, mais gardez les dents séparées. La langue, complètement molle et relâchée, repose dans la cuvette de la mâchoire. Sa pointe légèrement recourbée en haut touche les incisives inférieures. Le menton est un peu retiré en arrière, de quoi donner à la physionomie une expression d'indépendance. Toute la posture est parfaitement droite, tous les muscles du corps complètement relaxés, seule la colonne vertébrale reste ferme.

Tournez le dos à la lumière. Placez à hauteur d'œil à la distance d'un mètre cinquante ou deux mètres un objet sombre qui ne vous suggère rien, par exemple un rond de papier noir d'environ deux centimètres de diamètre. Posez vos regards sur cet objet sans cligner et sans laisser choir vos paupières. Vous remarquerez que dans cette position aucune rêverie ne peut s'insinuer en votre esprit. Vous avez alors la meilleure attitude pour vous concentrer ; et pour acquérir de nouvelles lumières, tout le secret est dans la faculté de se concentrer. Cette position prise correctement, vous pouvez commencer l'exercice.

Mettez-vous en *état de relaxation* et expulsez de vos poumons tout l'air que vous pouvez en. expulser aisément, sans effort. Dans notre enseignement, tout doit s'effectuer avec aisance, grâce et parfaite tranquillité. Ensuite inspirez lentement par les narines, doucement, à fond et avec un rythme exact, pendant *sept* secondes ou sept pulsations du cœur. Gonflez d'abord le haut des poumons, pour autant que le permet la position prise et toujours sans effort, puis les poumons tout entiers, bien à fond. Retenez le souffle *une* seconde. Suivez exactement le même rythme pendant l'expiration, en vidant d'abord le bas des poumons, et contrôlez le mouvement de vos poumons, à telle fin qu'il n'y ait ni arrêt, ni saccade, ni précipitation. Arrêtez le souffle *une* seconde et inspirez de nouveau pendant *sept* secondes.

Pendant que vous inhalez le souffle de la vie, le regard incessamment dirigé sur l'objet sombre, concentrez votre esprit sur le respir lui-même, suivez mentalement le flux atmosphérique qui pénètre dans vos narines, descend la trachée artère et se répand dans les poumons et lorsque vous expirez, suivez le reflux en sens inverse, des poumons à la trachée artère, puis aux narines ; pendant l'expiration les poumons se contractent, mais la cage thoracique doit demeurer immobile, haute et ferme.

Tout en suivant le processus de la respiration, concentrez-vous sur *Ga-Llama*, le principe centralisateur de vie, avec la conviction que c'est lui qui restaure les cellules de l'organisme

entier et établit les fondations d'une vie régénérée. En respirant, ayez conscience que le respir est l'agent vital par excellence et que la respiration a pour objet d'enrichir indéfiniment votre conscience individuelle. En faisant seulement l'exercice, sans concentration mentale, vous n'obtiendrez qu'un résultat fragmentaire. La concentration sans l'exercice ne procure aucun résultat durable.

Pour être au clair sur la portée de ces exercices, il faut savoir que c'est la respiration qui maintient le sang en circulation. Le cœur n'a pour office que de le distribuer régulièrement, tandis qu'il appartient aux poumons de le purifier et de le faire circuler. L'office du *respir physique* est de garder de l'air l'oxygène nécessaire pour transformer en acide carbonique facilement expulsable le carbone qui charge le sang, et de pousser le sang dans la circulation. Lorsque le corps, dans son existence physique, achoppe à quelque obstacle, c'est principalement pour cause d'inactivité des organes respiratoires et il faut recourir à la respiration comme au seul véritable moyen de salut.

Dans la respiration concentrée, *consciemment rythmée*, l'on ne fait pas que brûler les déchets et expulser l'acide carbonique du sang, mais l'on aspire en soi-même Ga-Llama, le principe centralisateur de la vie, bien qu'on ne s'en rende pas compte, inapte que l'on est à en découvrir la présence à l'aide d'aucun instrument. Cependant Ga-Llama est une réalité, car son existence peut être perçue mentalement, comprise spirituellement et saisie par les sens.

Ga-Llama n'est pas un terme nouveau, c'est un nom d'origine thibétaine qui s'emploie depuis des milliers d'années pour désigner le principe vivant, l'essence de vie. Il a été reconnu qu'un principe existe, grâce auquel on peut réveiller à l'état conscient des fonctions sensorielles dont l'objet est de réaliser sur le plan des perceptions sensorielles l'inconnu, l'occulte, l'inconcevable, le mystérieux, le merveilleux, le miraculeux.

Ga-Llama n'est ni le Logos des Grecs, ni l'Esprit des philosophes modernes. Ce Ga-Llama est le fondement de toute existence, et il remplit entièrement le domaine Espace-Temps-Causalité, ou *Zarvan Akarana*. Vous le respirez, mais dans votre inaptitude à comprendre et sentir sa présence, vous ne le retenez pas, parce qu'il passe trop vite, et vous le perdez, parce que vous ne cherchez pas à l'attirer. Dès que vous devenez conscient de lui et désirez l'attirer en vous, aussitôt vous en êtes rempli et, par son accumulation, vous vous sentez en harmonie avec l'univers qui ouvre à votre Individualité les portes de l'infini. A chaque inspiration vous gagnez de la jeune vie et à chaque expiration vous rendez cette force à l'univers et payez ainsi un tribut de reconnaissance à l'éternelle Unité.

En suivant nos instructions, vous comprendrez de mieux en mieux pourquoi vous ne possédez encore que le *Respir Maternel* lequel respir, étant limité, écourte la durée de la vie sur cette terre et la proportionne au pouvoir du respir entretenu par la mère au moment de la conception. C'est pourquoi il advient que des personnes apparemment en pleine santé soient tout à coup rappelées dans le sein d'Abraham au moment où elles s'attendent le moins à aller trouver le Grand Moissonneur par-delà les portails mystiques. A l'heure où prend fin le Respir Maternel, le dernier souffle s'échappe. Le Respir Maternel détermine ainsi les conditions et les contingences de la vie et vous ne pouvez vous libérer du ban de cet esclavage qu'en établissant votre *Respir Individuel*, et à cette fin entreprenez notre étude.

Pour jeter encore plus de clarté sur ces exercices, disons, afin que personne ne s'égare, que le *Respir Individuel réclame sept secondes (ou pulsations) pour inspirer et sept secondes (ou pulsations) pour expirer*. Le Respir Maternel est au plus de trois secondes dans chaque sens, et s'il n'est que de deux secondes ou moins, il n'y a pas grand'chose à attendre de l'existence.

Vous devez arriver à inspirer pendant *sept* secondes et expirer pendant sept secondes. Faites ce PREMIER EXERCICE RYTHMIQUE pendant *trois minutes*, trois fois par jour, trois minutes au matin, trois minutes à midi, trois minutes avant le coucher du soleil, ce qui fait neuf minutes d'exercice pour toute la journée. Ces neuf minutes vous ne sauriez mieux les employer qu'à vous refaire un corps nouveau et vous créer la faculté de le gouverner. Ne faites pas l'exercice

moins d'une demi-heure après un repas.

Vous devez graduellement vous habituer à respirer sur ce rythme de sept à sept secondes. Pour commencer, si les sept secondes vous fatiguent, inspirez et expirez pendant *quatre* secondes, avec rétention et arrêt d'*une* seconde. Pour n'être pas obligé de compter les secondes, répétez-vous mentalement une gamme, ascendante pendant l'inspiration, descendante pendant l'expiration.

Durant l'exercice, bannissez de votre esprit toute idée étrangère à la chose. Restez concentré sur l'acte de la respiration. Peu importe que vous soyez excité, nerveux, fatigué ou contrit ; dès que vous vous mettez à cet exercice, vous en connaîtrez les heureux résultats. La génération de fluide électrique restaurera votre système nerveux, votre esprit retrouvera la paix dans le calme de la concentration et au physique vous vous sentirez réconforté grâce au rétablissement normal de la circulation.

Ainsi, jour après jour, vous poserez les fondations d'une santé parfaite, d'une longévité, d'une lucidité d'esprit, d'une capacité cérébrale étendue, de tout ce qui fait de la vie qu'elle vaut la peine d'être vécue.

*Qu'à cette fin toutes choses prospèrent !
Avec bénédictions de toutes bonnes choses.*

OTOMAN, Prince d'Adusht.



Statue d'Isis
Deuxième exercice rythmique

INVOCATION II

Très-Saint, Toi qui es le centre de mon être même,
qui imprègnes l'essence de mon existence multiple,
c'est Toi que j'adore.

En moi je reconnais Ta divine Présence.

Inspire, oui, insuffle en moi le Respir de Vie,
afin que je puisse réaliser l'Aine vivante de mon être
et que je reconnaisse les pouvoirs latents au sein de ma plus profonde pensée. ---

Qu'à chaque pas j'apprenne à me comprendre
et qu'avec chaque inspir je reconnaisse la perfection de l'Individualité et qu'avec chaque expir je
me purifie jusqu'à devenir pareil à la présence de la Lumière divine,
oui, pareil au soleil qui brille au ciel de cet univers sublime. ---

Je suis dans la Nature,
et vivre en harmonie avec elle et réaliser la grandeur de l'Univers en toute chose,
tel doit être mon plus profond désir.

Viennent paix et compréhension éclairer ma voie,
afin que je n'erre plus dans les ténèbres,
mais qu'à jamais je vive dans la clarté de l'Amour et de la Vérité.

Ainsi soit-il au nom de l'Eternel.
Et qu'à cette fin toutes choses prospèrent.

DEUXIÈME LEÇON

*Au nom de Mazda vêtu du soleil, qui pénètre tout
Zarvan Akarana, au nom de l'Eternel-Un qui respire
en toute Vie consciente, Paix à tous, Salut à tous.*

Quoi que nous poursuivions, quel que soit le but de notre vie, une chose est certaine, c'est que pour réussir, nous devons être en mesure de fournir l'effort voulu et posséder cette puissance qui garantit le succès, la confiance en nous-mêmes. Pour être apte à vivre, il faut nécessairement aimer la vie. Le principe fondamental de la Vie est l'Amour, et la Sagesse est sa fidèle compagne. L'amour et la sagesse donnent à la vie sa véritable richesse et la rendent digne d'être vécue ; car la vie est telle que nous la faisons, ses conditions sont telles que nous les faisons.

Il n'en va pas autrement de l'homme qu'il n'en va de la fleur, de l'arbre, de la graine. On peut mettre la semence dans le sol, arroser le sol et l'entretenir, c'est tout ce qu'on peut faire. Le reste doit être laissé à la semence même. Si la vie y est prête à s'épanouir et si les conditions extérieures lui sont favorables, la semence germe, croît et prospère. C'est là que nous en sommes : êtres d'un ordre supérieur, proclamons-nous, mais sommes-nous en mesure de justifier cette assertion ? A chacun de répondre pour lui-même. Personne ne peut répondre d'un autre et tous les problèmes de l'existence, nous devons les résoudre individuellement à notre entière satisfaction. De même qu'il n'y a qu'une possibilité de croissance et de développement pour la graine, c'est d'être semée dans le sol, pour le poisson d'être mis dans l'eau, et pour l'homme de vivre sur la terre, de même il n'y a qu'un moyen par lequel l'homme peut atteindre le salut, l'état de perfection, de satisfaction, la joie complète, l'harmonie avec la nature --- c'est la santé. La santé n'est cependant pas le but de notre vie, n'est pas notre idéal suprême. Elle n'est qu'un des attributs de l'existence, mais elle est inséparable de la vie. Où elle n'apparaît pas, il n'est pas encore de vie véritable, une vie seulement en formation, végétative, pour ainsi dire. La santé est nécessaire à la continuité de l'existence physique, elle est le chemin qui mène à la connaissance, au rayonnement spirituel, au bonheur.

Si la santé était notre seul but, nous ne verrions pas encore grand, car l'animal est rarement malade et il ne se préoccupe ni de santé ni de péché. Tant que l'homme est esclave de la maladie, il ne s'est pas encore élevé au-dessus de l'animal. Avant qu'il puisse évoluer à un niveau supérieur, il doit tout d'abord se remettre au niveau même de ses compagnons d'existence. Des animaux nous pouvons apprendre ce que c'est qu'exister vraiment. Ils sont à l'homme des modèles de santé, des miroirs où il peut reconnaître ses manques, des leçons de choses où il apprend à s'affranchir de tous les caractères qui défigurent le type d'une existence supérieure. Avant de pouvoir s'élever au-dessus de l'animal, il lui faut non seulement jouir d'une santé parfaite, mais encore être capable de contrôler ses passions et d'accorder toutes ses fonctions corporelles en harmonie avec ses pensées. Alors seulement il peut progresser et gravir les degrés successifs de son évolution, alors il peut réaliser que les éléments qui l'entourent sont là pour son usage, qu'ils sont ses revenus authentiques, parties de lui-même, bien que séparés de fait et subordonnés à lui.

« Que dois-je faire pour être sauvé, pour être sain ? » Telle est la question qui s'impose à nous aussitôt qu'il nous devient clair que les éléments nous dominent au lieu que nous les dominions, que nous sommes contrôlés au lieu que nous contrôlions, qu'esclaves nous rampons dans la servitude et nous débattons dans l'obscurité, quand nous devrions jouir de la liberté et posséder la joie lumineuse de la Pensée toujours-active --- *Mazda*.

Etre sain est notre première idée, car nous sentons que la santé seule nous permettra d'atteindre ces sommets d'où la vue plane sur l'immense et merveilleuse beauté de cet univers. Quand notre faiblesse se fait évidente, nous désirons ardemment être sauvés, être sains. Alors, de cœur ferme, nous décidons de recouvrer la santé. Et dès que nous commençons à connaître

la douceur de la vie, nous souhaitons la voir se prolonger. La beauté de la jeunesse hante notre vision et le rire de la joie tinte à nos oreilles. Nous voudrions pousser des cris de joie et jouer comme des enfants. Notre visage s'éclaire, nos rides s'effacent, notre peau redevient douce, nos cheveux reprennent leur couleur première, nos taches disparaissent, notre voix s'éclaircit, nos yeux brillent comme l'étoile du matin, nos membres retrouvent la souplesse et la grâce. Tout se transforme et il nous semble que la terre et le ciel se soient renouvelés. Telles sont les grâces que nous décerne notre mère Nature si nous l'écoutons, elle qui nous parle un langage si clair et simple, pour peu que nous voulions nous fier à elle, car c'est elle qui prendra soin de vous et de moi ; et elle n'est en aucune façon partielle, mais elle donne en abondance et ses énergies créatrices sont illimitées. Ces grâces, nous les obtiendrons par une pratique quotidienne et en inspirant consciemment Ga-Llama, le principe centralisateur de vie, qui façonne les cellules vivantes de l'être manifesté. Nos élèves entreverront cette existence parfaite dès qu'ils se mettront à observer les lois de la nature.

Si nous insistons tout particulièrement sur la santé de nos SENS, ce n'est pas que nous soyons dépourvus de sens, mais c'est parce qu'une recherche passionnée de la connaissance peut trop facilement nous entraîner hors du droit chemin et nous laisser errer dans les ténèbres au lieu de nous éclairer.

Tous nous avons un corps parfait, mais beaucoup ont été trop peu habitués à voir le bien qui est en eux. D'autres ont à tel point négligé leur tabernacle terrestre qu'ils ont oublié tous les devoirs qu'ils ont envers lui et se sont eux-mêmes égarés dans des régions d'où il est malaisé de revenir. Nous affirmons qu'il y a danger à devenir trop imaginaire, non trop spirituel ; l'on se croit souvent spirituel, parce qu'on s'occupe d'objets spirituels en apparence, alors que, en réalité, l'on ne fait que forcer son imagination. Au stade primitif de l'évolution, nous sommes tous imaginatifs, et l'imagination nous guide aussi longtemps que nos sens sont involués. Mais après avoir éveillé quelques-uns de nos sens, au lieu de persister dans cette évolution sans cesse progressive, nous croyons pouvoir en rester là et, prenant notre imagination pour de la spiritualité, nous barbotons dans des domaines étrangers à la raison et au sens commun.

Comme nous possédons plus d'imagination qu'il n'en faut à des êtres en voie de progression perpétuelle et comme l'hypertrophie de l'imagination est un obstacle au fonctionnement des sens supérieurs, nous devons nous efforcer d'établir entre nos fonctions cérébrales un équilibre normal, grâce auquel nous serons en état de percevoir toute la réalité des choses. Croire que l'homme n'est qu'esprit est aussi faux que s'imaginer qu'il n'est que matière. Tenir compte d'un seul des côtés de l'existence entraîne fatalement de folles conclusions. Et le manque d'équilibre dans les fonctions cérébrales résulte de l'atrophie de certains centres cérébraux.

En tant qu'enfants de la nature, nous avons le devoir de développer tout ce qui est en nous. C'est très bien de savoir tout ce qui concerne le ciel et l'enfer, l'âme et l'esprit, le bien et le mal, mais c'est encore mieux de savoir tout ce qui concerne cette vie-ci, car la vie future aura soin d'elle-même, aussi bien qu'à chaque jour suffit sa peine. Si nous en savions plus long sur nous-mêmes et sur les beautés de cette vie, nous pourrions vraiment apprécier la valeur d'une vie future. A ses disciples curieux d'entendre parler de la vie spirituelle, Jésus demanda comment, s'ils n'étaient pas capables de comprendre les choses de la terre, ils comprendraient les choses du ciel.

La beauté de la vie consiste en la domination de ses propres singularités. Nous n'avons pas à nous défaire de ceci ni de cela. Nous devons nous comprendre nous-mêmes. En apprenant à nous connaître, nous réaliserons cette grande leçon que nous sommes tous semblables, bien que pas un ne soit identique à l'autre, et nous apprendrons à nous comprendre, à nous tolérer et à nous aimer les uns les autres. Aussi longtemps que nous mettrons notre nez dans les affaires des autres et prétendrons les connaître, nous ne ferons qu'exprimer notre propre ignorance.

Tous nous sommes singuliers. Abandonner les singularités qui nous caractérisent, ce serait renoncer à la plus grande part des biens qui font la valeur de notre existence. Un organiste qui connaît son orgue ne se prêtera pas volontiers, même pour un salaire élevé, à jouer sur un

autre instrument. Une fois qu'il saura maîtriser le sien, vous l'entendrez dire que c'est le meilleur des instruments. Vous verrez qu'il est seul capable de maîtriser cet orgue, qui pour un étranger peut sembler une étrange mécanique, et seul capable d'en tirer des sons mélodieux et édifiants. Et comme l'organiste aime de plus en plus son instrument, de plus en plus aussi, nous devons aimer notre corps à mesure que nous apprenons à le connaître et à accorder ses singularités en un tout harmonieux. Nous nous apercevons que nous n'avions à renoncer à rien, mais à gagner beaucoup.

Nous ne vivons ni par-delà les nuages ni sous la terre, mais bien sur la terre et c'est pourquoi nous devons faire connaissance des choses qui nous concernent ici et maintenant. Etrange que nous désirions savoir ce qui se passe sur Mars ! Etrange que nous nous occupions de la Lune, de sa géographie, de ses habitants, et que nous sachions si peu de chose de notre propre planète, des hommes, de nous-mêmes en particulier, et que nous ignorions comment on peut vivre heureux et à la plus grande satisfaction de tous Comment cela se fait-il ? Nous reprochons leurs torts aux autres, nous blâmons le Créateur ou les sages législateurs qui nous ont révélé Son message, sans reconnaître un instant que, s'il y a du désarroi dans ce monde, la faute en est à nous et à personne d'autre.

N'étant pas parvenus à approfondir la philosophie de la vie, nous nous tournons vers les richesses ; le désir du gain s'empare de nous et aucun moyen ne nous semble trop bas ou trop fou s'il nous aide à faire notre point. Il faut redescendre jusqu'aux derniers degrés de l'animalité pour trouver des méthodes semblables à celles par lesquelles nous nous approprions les biens de nos congénères. Nous cherchons par tous les moyens à prendre avantage et à tirer parti de nos frères et de nos sœurs, et cette écœurante canaillerie, nous la nommons science. C'est triste, à vrai dire, de déchoir à ce point, mais tel est notre mode de développement ; autant la voie expérimentale est longue et pénible, autant est aisée et directe celle de la connaissance acquise par expérience.

Dans la première leçon, nous nous sommes spécialement occupés d'affermir l'œil en asseyant le regard sur un point donné, ainsi de renforcer les différentes parties de l'œil et surtout le muscle de l'accommodation qui joue un si grand rôle dans le phénomène de la vision. Plus les vibrations de l'œil sont promptes, plus claire est la vision et, avec elle, la formation des idées. Nous avons appris à nous tenir correctement et à rythmer notre respiration. Comprendons que pour tous ces exercices nous devons vider les poumons complètement. Nous avons tous plus ou moins l'habitude d'écourter l'expiration, soit, de ne pas nous vider complètement les poumons. La circulation est de ce fait ralentie et le système nerveux n'est pas capable d'accumuler l'énergie électrique nécessaire à l'entretien et à la prolongation de la vie.

L'objet de notre étude est maintenant de développer le sens de l'ouïe. Il est nécessaire d'avoir l'ouïe fine, car la plupart de nos tourments proviennent de malentendus, c'est-à-dire du fait qu'entendant mal une chose, nous nous méprenons sur l'intention de celui qui la dit. C'est un fait établi qu'il n'est personne qui n'aime la vérité ou qui jamais ait l'intention d'écouter ou de répéter un mensonge, mais grâce à une défectuosité des sens et à une atrophie des facultés cérébrales, il arrive fréquemment que des choses sont entendues qui n'ont jamais été dites et que d'autres sont répétées qui n'ont jamais été entendues.

Comme la vue dépend du redressement de la colonne vertébrale, ainsi l'ouïe dépend de l'état des pieds, de leur entretien et de leur activité. Tout le monde sait qu'il suffit d'avoir les pieds froids et humides pour se sentir tout le corps gelé et pour que l'ouïe faiblisse. Vous avez tous éprouvé que, quelle que soit la rigueur de l'hiver et la légèreté de vos vêtements, vous vous sentez parfaitement au chaud pour peu que vous ayez les pieds chauds et secs. Mais dès qu'ils s'humidifient, soit par la transpiration, soit autrement, vous vous sentez immédiatement tout le corps transi. Vous saurez alors que c'est d'un refroidissement dû à la négligence de vos pieds que viennent à vos oreilles ces sons particuliers qui n'ont rien de commun avec la musique de Mozart. Vous attribuez votre défaut d'oreilles à ceci ou cela, quand il provient d'un simple refroidissement. Et nos pieds qui jouent dans notre existence un rôle aussi important que la meilleure partie de notre corps, nos pieds, nous les négligeons honteusement. Pourtant

nous avons la prétention d'être fiers de nos pieds. Si nous en étions vraiment fiers, nous traiterions avec plus d'égards nos propres moyens de locomotion.

Il n'est aucune maladie dont on ne puisse se guérir par les moyens les plus simples. Cela ne requiert que le désir de l'individu même, renforcé par la volonté et exprimé par la respiration rythmique. Une fois que nous en sommes capables, notre mentalité dévoile, en vertu de ses intelligences inhérentes, la route à suivre en fait de vie saine, de diète et de jeûnes, dont l'observance nous ouvrira des mondes de pensée absolument inconnus à une mentalité ordinaire.

Pour pouvoir s'affranchir des conditions et contingences du temps, chacun doit se connaître lui-même assez pour comprendre sa relation avec la nature et doit être au courant des lois qui concernent son propre bien-être. Nous devons nous familiariser avec ces règles très simples qui gouvernent notre vie, afin de pouvoir jouir de la santé et du bonheur, et les appliquer religieusement, afin d'édifier et d'ennobler notre intelligence. Un corps entièrement gouverné par l'intelligence n'est plus un obstacle à l'esprit, car il contrôle consciemment ses fonctions organiques, accumule et économise des réserves d'énergie grâce auxquelles la pensée pourra, dans son domaine, susciter de plus grandes aspirations.

L'intelligence doit pouvoir tout comprendre, afin que l'on jouisse du pouvoir de concentration et d'un état de bonheur. Il faut de la symétrie dans le maintien et de la grâce dans l'allure pour être en parfaite santé. Dans la mesure où nous prenons garde à nos attitudes et à notre allure, les intelligences de toutes nos énergies susciteront une vibration équivalente en notre mentalité, tandis que, en retour, en vertu de la force accrue avec laquelle il puise dans l'océan d'Amour, l'esprit obligera le développement de l'intelligence.

Les Orientaux sont en général fiers de leurs mains et de leurs pieds et se font une règle d'en prendre un très grand soin, des pieds surtout. C'est pourquoi ils ont tant de présence et de clarté d'esprit et l'ouïe si éveillée. Si nous soignons nos pieds, c'est pour garder en parfaite activité les nombreux centres nerveux qui s'y trouvent, ce qui a sa répercussion sur tout l'ensemble du système nerveux. Pour peu que nous négligions les centres nerveux des pieds, nous en subissons la peine dans la région du nez et des oreilles. Vous savez par expérience que si vous avez très froid au gros orteil, au moment où vous le faites bouger, cela affecte votre nez et vous fait éternuer. Vous savez aussi que dans un refroidissement grave affectant l'ouïe, il suffit, pour que vous entendiez mieux, de vous frictionner les orteils vigoureusement après les avoir bien séchés.

De temps immémorial, les pieds furent l'objet de soins minutieux et ce devint une institution religieuse de se les baigner tous les jours, de se les nettoyer et frictionner et même parfumer. Voulez-vous avoir l'ouïe fine et par ricochet vous perfectionner jusqu'à un certain point l'organe nasal, baignez-vous souvent les pieds, ils s'assoupliront et par là-même s'affineront.

Le poids du corps ne doit pas reposer sur les talons, mais être distribué également sur les plantes des pieds. Bien que cela puisse vous sembler drôle au premier abord, vous apprendrez vite à équilibrer votre corps ; votre démarche en deviendra plus aisée, votre port plus gracieux et marcher ne vous fatiguera aucunement. Au contraire, cela vous deviendra même un plaisir qu'en mainte circonstance vous préférerez à tout autre genre de locomotion.

De jour en jour nous allongerons nos promenades et bientôt nous irons par monts, par vaux et par plaines, toujours joyeux et reconnaissants et nous souvenant que « *Respir est Vie* ».

En été il est bon de s'aérer les pieds et, quand les circonstances le permettent, nous recommandons le port des sandales. Les pieds demandent à être baignés fréquemment et nous pouvons demander à des personnes qui nous sont sympathiques et en harmonie avec nos vibrations magnétiques, de nous les sécher et parfumer. Nous devons aussi sortir nu-pieds. En été, au matin, marcher dans l'herbe trempée de rosée est excellent, surtout pour les natures électriques. Le bain de rosée permet aux courants telluriques d'attirer hors du corps des émanations qui, si elles ne sont pas éliminées, causeront un état inharmonieux ou même des troubles nerveux assez graves. Marcher dans une rivière à fond de sable au milieu du jour est

excellent aussi. Il faut toujours très bien se sécher les pieds avant d'enfiler bas et souliers.

A ce propos, disons un mot de la chaussure. Des bas de soie préviendront nombre de désordres nerveux, tandis que le coton est le pire ennemi des pieds, surtout comme mi-laine et autres mélanges. La laine est toujours préférable au coton, si l'on ne peut pas se procurer de la soie, mais elle ne convient bien qu'aux personnes sujettes aux rhumatismes ou à la goutte. Il est en général préférable de porter des bas de fil, ou de s'envelopper les pieds d'un carré de toile fine qu'on porte sous le bas. Ayez soin de vos pieds, car ce sont vos pieds qui vous porteront sur les chemins de l'entendement et de la connaissance.

Si nous payons d'attention les petits détails de la vie, nous serons amenés à comprendre et à pouvoir contrôler notre nature. Nous sommes trop vains dans nos jugements, trop pressés dans nos conclusions. Cela vient de notre état nerveux qui est encore aggravé du fait que nous nous laissons balloter à tous les vents, sans prendre le temps de penser et de réfléchir comment nous pourrions retrouver le contrôle de nos actes. Nous désirons faire de grandes choses et nous oublions que les énormes édifices qui s'élèvent devant nous sont le résultat d'une quantité de pierres ou de briques ajoutées les unes aux autres jusqu'à atteindre les hauteurs et couvrir les espaces voulus. Nous sommes trop impatientes et la conséquence de cet état mental est que nous manquons le but de notre vie.

Nous désirons être grands, fameux, riches, puissants parmi les hommes, ou tout au moins quelque chose d'approchant. Or combien sont-ils ceux qui sont grands et qui ont gardé leur grandeur « En vérité, à moins que vous ne redeveniez semblables aux petits enfants, vous n'entrerez pas dans le royaume des cieux. » Il n'y a que les petits, les innocents, les purs, les paisibles qui soient dignes de nous servir de modèles. La grandeur n'est pas dans la personnalité de l'homme ou de la femme, elle est dans la qualité de l'œuvre accomplie. C'est l'œuvre qui porte fruits ; c'est l'œuvre qui apaisera la faim et la soif du voyageur errant dans ces vallées d'incertitudes.

Ce n'est pas la mémoire du nom qui fait les grands hommes, c'est l'acte perpétué à travers les âges, dans l'évolution des temps, l'acte qui doit rester gravé devant nos yeux et nous faire souvenir de nos possibilités. Nous devons savoir nous adapter aux conditions dans lesquelles nous vivons ; ainsi nous trouverons et nous comprendrons les moyens grâce auxquels nous nous affranchirons de tout ce qui n'est pas essentiel à l'évolution de notre individu, tandis qu'individuellement nous atteindrons un état de connaissance supérieure.

Nous avons besoin de pratique plus que de théorie. Nous avons étayé notre évolution sur des théories qui nous forcent à errer d'une sphère à l'autre, comme des entités inconscientes qui attendent l'heure et le lieu de réaliser leur existence. Nous sommes pleins de théories. Nous sommes un conglomérat de théories, une masse composite de mélanges variés, et nous devrions faire un ensemble de tout cela, et encore sans en laisser perdre la moindre parcelle ou la moindre extravagance ! C'est alors que nous tombons dans une perplexité qui pourrait devenir fatale à l'accomplissement de notre tâche, si nous ne procédons avec attention, calme et pondération. Ce problème de la vie est une question prodigieuse dont l'accomplissement réclame une capacité et une fermeté énormes. C'est pourquoi, vraiment, nous devons posséder un corps à même de fournir cet énorme effort, sans quoi nous tomberons en loques, pour ainsi dire, longtemps avant d'avoir trouvé les moyens d'élucider ce mystère.

Au milieu de notre lutte pour le gain et la suprématie, nous devons arriver une fois à reconnaître ce simple fait que deux choses ne peuvent pas occuper en même temps le même espace, ni la même chose être en même temps en deux endroits différents. Or, pour pouvoir garder le nôtre, d'espace, nous devons savoir exactement quelle est notre position juste et nous n'avons à nous intéresser qu'à notre bonheur individuel, qui alors pourra rayonner sur les autres et faire de nous des modèles dignes d'être imités. Nous devons apprendre à contrôler tout pour notre bien.

Il existe dans la nature deux principes extrêmes, deux facteurs opérant en sens diamétralement opposés ; si nous nous laissons entraîner dans un sens, le résultat sera finalement le même que

si nous nous laissons entraîner dans l'autre. Nous devons *polariser* ces deux extrêmes en vue d'une fin commune. Nous devons ainsi être tout d'abord attentifs aux moindres détails de notre santé corporelle, avant de pouvoir comprendre comment maîtriser les grands états de notre nature supérieure.

Il n'est aucun détail corporel, jusqu'à notre attitude (debout, assis, couché, incliné, au travail, en marche ou au repos, bref, en n'importe quelle posture) qui n'ait quelque répercussion sur nos fonctions organiques ni n'affecte notre mentalité. Nous avons déjà dit que notre corps est parfait, autant qu'un instrument de musique peut l'être, et qu'il ne lui manque que d'être accordé. Quant à l'âme, à l'esprit et à l'état suprême qui demeure en nous, nous ne pouvons pas développer leur condition ni les épanouir au delà de ce que nous pouvons faire de la matière qui constitue notre corps ; mais, autant nous rendons ce dernier harmonieux, en comprenant toujours mieux comment il doit être dirigé, autant notre mentalité, notre âme et notre spiritualité pourront se manifester.

Un piano au sortir de la fabrique est garanti parfait, mais il doit encore être expertisé et accordé. Le piano est complet, tout y est, la boîte, les caisses de résonance, les touches, les marteaux, les cordes, tout, mais à quoi nous sert-il s'il est désaccordé ? On ne peut demander à un artiste de faire valoir son talent et sa musique sur un tel instrument ; et bien fou qui voudrait alors prononcer un jugement. C'est pourtant ce que nous faisons jour après jour, jugeant sur l'apparence au lieu d'envisager tout avec discernement, matériel en mains. Une seule note désaccordée suffit pour détruire l'harmonie. On ne peut demander à un peintre de faire un beau tableau sur cinq sous de toile à sac avec une vieille brosse et de la mauvaise couleur. On ne peut fendre du bois avec une hache émoussée. Toute la concentration mentale n'y suffirait pas. Il est bon de répéter quelquefois ces vieux lieux communs et de leur accorder quelque attention. Si nous voulons bien tenir nos outils en ordre, nous nous éviterons une foule de tracasseries, d'ennuis, de fatigues, de doutes et de tentations, qui tous résultent d'inadvertance. Quoi que nous entreprenions, nous devons bien réfléchir d'abord pour bien agir ensuite.

Pour être sûr d'agir bien, il faut que le corps soit à la disposition de la force mentale et que celle-ci soit consciente des opérations de l'âme et de l'esprit. Si la mentalité repose sur la concentration des intelligences émanant des énergies composant notre corps collectif, si elle est consciente des besoins fonctionnels, sûre d'elle en toute circonstance, bien centrée et concentrée, avec un contrôle parfait de la volonté, si elle dirige tout en vue du bien individuel et reste en tout polarisée, l'individu jouira d'une santé parfaite et comprendra le rôle de la RESPIRATION RYTHMIQUE.

Puisque c'est en respirant que tout être conscient devient conscient de l'existence, le RESPIR, correctement dirigé, accomplira tout ce que notre mentalité peut désirer. La respiration rythmique détermine dans les poumons --- dynamo de la vie --- une amélioration de la circulation et de la purification du sang par oxygénation, et conséquemment de l'activité cardiaque. Si nous nous concentrons sur le RESPIR et son principe centralisateur de vie, Gallama, en suivant mentalement les courants de l'aspir et de l'expir, nous en éprouverons aussitôt les bienfaits.

En respirant correctement, ce qui harmonise l'activité des centres nerveux par une production de fluide électrique, nous réveillons les vibrations des centres cérébraux et renforçons ainsi notre intellectuality et consolidons notre mémoire. Ce point acquis, les fonctions corporelles, contrôlées intelligemment, n'ont plus autant besoin d'exercices gymnastiques, athlétiques ou autres, puisqu'un individu normalement équilibré est physiquement, mentalement et spirituellement actif, puisque, avec ses douze sens pleinement éveillés, il n'entreprendra qu'un travail utile et bienfaisant, en économisant les énergies naturelles et les ressources de la vie.

MAZDAZNAN indique le chemin en des termes très simples et l'individu qui veut se guérir par ses propres forces trouve dans son enseignement toutes les directives voulues, directives qui n'ont jamais un caractère obligatoire, et il se familiarise avec tous les moyens pouvant favoriser son évolution ultérieure. Mazdaznan enseigne que nous avons moins besoin d'instruction que

d'être rappelés à nos propres forces latentes et d'apprendre à les diriger correctement. Nous possédons toute puissance au ciel et sur terre, mais pour démontrer cette puissance nous devons savoir utiliser l'outillage nécessaire à une telle manifestation.

DEUXIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Pour le Deuxième Exercice Rythmique, tenez-vous debout, les bras pendant de côté naturellement, la tête droite, le menton retiré avec une expression d'indépendance, les regards dirigés vers un objet sombre fixé à hauteur d'œil à deux mètres de distance au plus. Le corps est complètement relaxé ; mais la colonne vertébrale doit rester ferme et droite, car la moelle épinière est le siège de l'*âme*. (Planche I, N° II). Le poids du corps repose sur la plante des pieds, non pas sur les talons. Il n'y a qu'à se balancer un peu d'avant en arrière jusqu'à ce qu'on trouve cet équilibre. On tient la bouche fermée, les dents séparées, la pointe de la langue contre les incisives inférieures, comme dans le Premier Exercice Rythmique.

Pour relaxer le corps au début de l'exercice, il suffit de bien chasser tout l'air des poumons et d'infléchir un peu les genoux environ un centimètre en avant. Le poids du corps se porte alors naturellement sur la plante des pieds et les jambes sont souples et élastiques. Une raideur des jambes se communique à toute l'attitude et provoque en particulier des tensions dans les viscères abdominaux.

Après avoir fait l'*exercice préliminaire* décrit dans la première leçon et vous être mis en *état de relaxation*, arrêtez le souffle pendant *une* seconde, puis inspirez pendant *sept* secondes en suivant mentalement le souffle dans son parcours et en vous élevant sur la pointe des pieds jusqu'à ce que le poids du corps ne porte plus que sur les orteils ; mais ne tendez pas complètement les genoux. Dans cette position, gardez le souffle *une* seconde, puis en expirant pendant *sept* secondes, revenez à la position première. Ne vous laissez pas tomber sur les talons, ceux-ci touchent le sol, mais ne supportent aucun poids. Arrêtez le souffle *une* seconde et inspirez de nouveau *sept* secondes.

En outre, fermez les poings et serrez-les peu à peu aussi fort que possible pendant l'inspiration et la rétention du souffle. Mais il faut observer qu'à part les muscles des mains aucun autre muscle du corps ne doit être crispé. Sous aucun prétexte vous ne devez grincer des dents. Pendant l'expiration, ouvrez progressivement les mains et relaxez-les complètement.

L'exercice ne doit pas durer au delà de trois minutes et au début on ne le fera que deux fois par jour. L'heure la plus favorable est le matin au réveil. On ne le fera jamais après dîner. On peut faire suivre le premier exercice rythmique du deuxième à condition d'avoir pratiqué le premier pendant deux semaines et de pouvoir tenir facilement les respirations de sept en sept secondes.

Vous pouvez pratiquer cet exercice en marche. Vous inspirez pendant sept pas en serrant les poings, gardez le souffle pendant un pas et expirez sur le même rythme en desserrant les poings. Marcher ainsi en rythmant sa respiration sur ses pas, pendant dix minutes, fait plus de bien et détend mieux que de longues promenades avec l'esprit distrait et sans observer la respiration.

Il ne faut que peu de cet exercice pour se convaincre de son efficacité. Il en résulte une production de force électrique dans les pieds, dont dépend pour une grande part le sens de l'*ouïe*.

Terminons cette leçon par une petite parabole. Il advint un jour dans un village à un garçonnet de tomber malade et de vomir. Une femme du voisinage alla conter la chose à sa tante et ajouta que ce que l'enfant avait vomi était aussi noir qu'un corbeau. La tante, qui habitait à une certaine distance, se ressouvint de la chose en cours de route et parla chez elle d'un garçon qui avait vomi un corbeau tout noir. La nouvelle se répandit aussitôt dans les alentours et bientôt la légende courut que dans un certain village un garçonnet avait vomi trois corbeaux tout noirs.

Apprenons à ne formuler de jugement sur rien ni personne en matière de ouï-dire, mais à

discerner l'éventualité d'une vérité largement amplifiée, car personne n'exagère intentionnellement ce qu'il a entendu. Quant notre ouïe se sera développée au degré supérieur, nous comprendrons mieux tout et serons moins enclins à répéter des choses qui pourront nous paraître fortement exagérées. Soyons prudents et ne formulons aucun jugement sur notre prochain, et le temps viendra où, autour de nous, chacun ne se mêlera plus que de ses propres affaires ; mais, si tel est notre désir, commençons par nous occuper des nôtres, sans attendre que ce soient les autres qui commencent. Soyons les premiers, et le reste suivra.

Avec bénédictions de toutes bonnes choses,

OTOMAN, Prince d'Adusht.

INVOCATION III

Ineffable ! Règne de la pensée, de la parole et de l'action,
substratum de tout, qui es en tout et imprègnes tout,
éternellement actif, rayonnement de lumière divine exprimant les aspirations de l'âme,
qui n'as ni hauteur, ni largeur, ni profondeur,
incommensurable Perfection !

Donne la grâce, donne la puissance, donne la paix ! ---

Vie éternelle, que seule comprend l'âme qui s'éveille, l'humain langage est trop faible, trop
pauvre pour exprimer Ta magnificence.

Non les paroles, mais seuls les faits et les actes de la conscience peuvent exprimer la présence
de Ton Être divin.

Les Attributs de la Divinité sont toujours devant nous en la manifestation de Ton Être
et les Vertus, parures de l'âme, nous dirigent dans les vallées de Ta représentation.

Fais que le Bon Esprit, émanant de la Pensée divine, conduise désormais nos actes dans les
voies de la Perfection.

Qu'utilité soit notre gloire, bonne action notre mérite,
justice notre honneur, dans tous les cycles de la vie.

Ainsi soit-il.

Et qu'à cette fin toutes choses prospèrent.

TROISIÈME LEÇON

*Paix, réconfort, consolation et joie éternelle à celui qui aime la pureté,
l'ordre, la persévérance et la confiance en soi.*

Nous espérons avoir fait comprendre que nos exercices sont simplement des moyens en vue du but. Une fois le but atteint, il ne nous sera plus nécessaire de nous soumettre à des exercices réguliers. Nous attendant à évoluer dans des domaines plus élevés que l'existence ordinaire, apprenons à faire usage des connaissances acquises au cours de notre voyage sur le plan de l'action.

Notre principal objet est d'éveiller les forces latentes en nous pour accroître le champ d'action de nos sens et mieux comprendre le rôle des douze sens comme base de la connaissance et de la compréhension de toutes les choses de la vie. Que notre souhait soit de nous comprendre nous-mêmes plus pleinement afin que nous jouissions de la vie et ne souffrions plus des inconvénients de l'ignorance. Notre intention est de rapprocher chacun de son idéal, tant celui qui manque de lumières que celui qui, saturé de connaissances, ne sait comment s'en servir pour avancer dans la voie du bonheur. Bref, notre but est d'égaliser toutes choses pour le plus grand bien de tous. Nous n'avons pas le temps de critiquer et de chercher les fautes, mais nous voulons tamiser de l'instruction que nous avons reçue tout ce qui peut servir et asseoir notre meilleure cause.

Tous nos maux doivent être rapportés à un manque de développement des fibres cérébrales, qui engendrent des vibrations incertaines, causes de discordance dans nos conceptions. Plus que toute autre chose, nous manquons de *concentration*. Nous ne concentrons pas assez de force de pensée dans notre travail, nous ne sommes pas concentrés dans nos projets, nous ne sommes pas concentrés dans nos études, et lorsque nous souffrons pour une cause ou pour une autre, encore une fois, nous manquons de la concentration nécessaire pour surmonter l'influence des suggestions qui de toutes parts nous assaillent et pour dominer et organiser nos travaux, nos plans, nos devoirs.

Dans l'étude de la respiration nous devons apprendre à nous maîtriser, quelque faibles que nous nous sentions. Nous apprenons à nous concentrer sur notre travail. Si nous scions du bois, pensons à scier et restons concentrés sur notre ouvrage. Si nous faisons la cuisine, soyons à notre affaire. Si nous lisons, que tout notre intellect soit à ce que nous lisons. Ne lisons pas seulement, mais réfléchissons, lisons entre les lignes. Quel que soit notre travail et notre emploi dans la vie, il nous faut y appliquer de la concentration mentale, et nous remarquerons qu'après une journée de rude labeur, nous ne serons pas de moitié aussi fatigués que si notre esprit a été distrait ou que si nous nous sommes laissé dérouter par les conditions de notre entourage. Ne vous demandez pas ce dont vous êtes capable, mais ce qu'il y a pour vous de plus utile à faire. C'est du manque de concentration que provient cet état de négativité où l'on perd la confiance en soi-même et souffre des indicibles tourments de la maladie et du malheur, voire de la pauvreté et de l'insuccès. Nous poursuivons trop de buts à la fois et, incapables de nous concentrer sur l'un d'eux, nous les manquons tous.

Respirer répare toutes les déficiences et provoque la concentration. Par *concentration* nous n'entendons pas *méditation*. Nous ne nous soucions pas de méditer sur un objet spécial qui n'est qu'un fragment de notre nature. La concentration est ce qui maintient toute chose à portée de notre bonheur immédiat. Nous avons besoin de concentration mentale et pouvons, s'il le faut, nous passer de méditation.

Rappelons encore que dans tous nos exercices, nous ne devons faire aucun effort ni nous astreindre en aucune façon. Si nous nous tenons correctement droits, la colonne vertébrale érigée, la tête haute, le menton retiré, l'esprit centré sur l'ouvrage à faire, il n'est nul besoin

d'effort, car l'attitude même de résolution et de foi en soi-même que nous prenons, détermine la réalisation de notre volonté. Les bienfaits de nos exercices de trois minutes ne peuvent nous échapper. Au moment où nous nous mettons en position, si fatigués que nous puissions être, le réconfort vient avec le premier inspir et après trois minutes de respiration nous nous sentons parfaitement restaurés et renouvelés. Dès que vous êtes fatigué, troublé ou abattu, gardez-vous de laisser empirer cet état, sortez immédiatement de votre léthargie et faites un exercice. Aspirez en vos poumons Ga-Llama, le Principe vital d'éternelle bénédiction, toujours-actif, tout-présent, tout-pénétrant, et vous retrouverez aussitôt votre Individualité. A chaque expiration vous lâchez les énergies usées qui doivent être rendues à l'espace. Par l'effet de leur travail, ces énergies se sont transformées, elles vous sont devenues étrangères, car elles n'ont plus d'utilité pour vous ; si elles demeuraient en vous, ce serait à votre détriment à cause de leurs tendances suggestives. Laissez-les aller, elles entraîneront avec elles tout ce qui vous a troublé. Exhalez un état de choses couvant des idées noires. Reprenez votre souffle dans la lumière et projetez-le sur les ténèbres accumulées en vous, attirez des énergies positives pour contrebalancer les énergies négatives et vous retrouverez la liberté, la paix et l'harmonie au-dedans comme au-dehors, et tout ira bien.

Ne forcez aucune région de votre corps, afin de ne pas suggérer à votre nature physique de travailler avec effort. Redressez-vous dans la majesté de votre être en tenant droite la colonne vertébrale, et, du coup, la volonté répondra ; vous prendrez conscience de votre Individualité et confiance en vous-même, et même « les eaux et les vents vous obéiront ». Il n'y a qu'un repos et ce repos est dans le *Respir* ; tout le reste est activité, consciente ou inconsciente, à l'état de veille ou de sommeil. Si l'on n'est pas en harmonie avec les vibrations de la nature, en accord avec ses propres pensées, si l'on est agité, c'est que l'on a le souffle court et que l'on garde dans le sang les déchets carboniques et autres qui devraient en être expulsés. Pour expulser ces corps étrangers, prenez rapidement quelques respirations profondes, puis expulsez longuement tout l'air des poumons et ensuite, dans une attitude convenant à un individu libre, comme celles enseignées dans ce cours, inhalez le Respir de vie. Une énergie et des forces nouvelles pénètrent en vous, votre vitalité se ranime, des idées plus saines et plus hautes se font jour en votre esprit, vos centres nerveux recommencent à émettre du fluide électrique ; et les circuits magnétiques, répondant à leur activité, émanent des courants de conscience dans tout l'ensemble interne et externe de votre être. La seule relaxation des muscles que produit le sommeil ne vous rendrait pas, même après six heures de prétendu repos, ce que vous rendent trois minutes de respir individuel. Le grand Souffle de Mazda, reçu dans une attitude spéciale de réceptivité positive, est un courant de vie pour l'être épuisé, un rafraîchissement pour le voyageur après une journée de marche dans le désert, une fraîche brise par une lourde soirée d'été, oui même, une boisson exquise pour celui qui défaille de soif.

Celui qui prendrait notre étude à la légère, sans y apporter de sérieux, celui qui ne serait pas loyal envers lui-même, celui-là ne devra s'en prendre qu'à lui s'il s'attire une foule de déceptions et reste en retard sur ceux qui, plus sincères, s'adonnent à nos exercices avec confiance et considération.

Nous voudrions avoir fait comprendre que notre œuvre est publique, universelle, et comme cette œuvre sert aussi notre propre salut, nous prenons intérêt simplement dans la mesure où les conditions répondent à notre activité. Nous estimons notre vie et notre temps trop précieux pour les dépenser dans des terrains encore impropres à recevoir la semence. Nous n'avons pas à préparer le terrain, c'est à chaque individu à le faire et chacun le fera tôt ou tard quand sonnera l'heure où sa conscience doit se réveiller. Nous ne pouvons que donner des instructions relatives au mode de préparation et aider notre prochain à semer la graine, mais nous ne pouvons pas faire pousser la plante, ceci est du ressort de sa force vitale individuelle. Ce n'est pas à nous de décider si vous accepterez cette vérité, vous êtes votre propre juge. Nous n'avons aucune prétention ; nous n'avancions aucun argument, c'est à vous-même de vous donner les preuves. Mettez-vous-y avec concentration, vous en retirerez plus de bienfaits que nous n'en pourrions prédire. Le temps des raisonnements et des preuves appartient au passé. Nous ne nous appuyons que sur la raison et sur l'épreuve des faits indéniables.

Plus vous serez diligents dans l'application de cette étude, plus vous deviendrez sérieux, digne, gracieux, poli, honnête envers vous-même et, par projection, envers le monde entier. Car le monde vous reflète comme vous reflétez le monde, vous faites dans le monde même figure que le monde fait en vous. Par le pouvoir concentré du respir, ces exercices harmonieux seront pour vous le salut et vous rachèteront de la maladie, du péché, de l'erreur et de la misère. Ils montreront la voie et vous donneront les moyens d'atteindre un état de satisfaction parfaite. Aussitôt qu'un sens s'épanouit et perçoit par-delà les non-sens habituels, vous faites un pas en avant qui permet aux autres sens de s'épanouir aussi, jusqu'à ce que tous les non-sens soient dépassés. Respirer aide à vaincre l'idiotie, l'insanité, le fanatisme (religieux, politique ou autre), l'imbécillité et les conditions négatives dont nous souffrons tous plus ou moins. Tout ce qui est indésirable est dû à un défaut d'équilibre des fonctions cérébrales. Aussi, voudrions-nous donner à votre âme l'harmonie qui vous fera vivre une vie consciente et vous délivrera du ban des suggestions infernales et des influences hypnotiques, qui ne subsistent que par votre ignorance et votre incapacité de vous contrôler. En inspirant le libre Respir de la vie, on donne à l'organisme l'occasion de s'ajuster. En adaptant la concentration mentale à son travail, on se prouve à soi-même qu'on possède en son corps physique plus de pouvoirs qu'on n'en peut apprendre même dans les écrits des plus sages d'entre les maîtres.

Nous apprendrons tout d'abord que nous n'avons pas à nous en remettre aux autres ni à escompter d'eux aucune aide et que nous n'avons rien à attendre de personne, car personne ne peut nous sauver, si ce n'est le Tout-Puissant. Mais que peut être ce Tout-Puissant ? Si nous pensons Le trouver dans l'univers extérieur, si nous pensons L'atteindre par des humiliations et des supplications adressées à quelque force inconnue ou occulte, si nous pensons qu'Il séjourne en des régions obscures à notre entendement, en un mot, si nous Le cherchons ailleurs qu'en notre for intérieur, nous arriverons tôt ou tard à conclure que nous sommes dans l'erreur la plus profonde.

Rappelez-vous que personne ne peut vous révéler l'énigme de votre existence. On peut théoriser, on peut essayer de prouver la vérité au moyen d'objets du domaine des sens, on peut se croire capable de réaliser ce qu'aucun philosophe n'a encore pu faire. On peut confondre sa raison en avançant des arguments de connaissance du passé, du futur et de l'au-delà, mais en vérité, l'on n'en connaît rien. Si seulement nous renonçons à théoriser et entrons sciemment dans les devoirs de la vie, nous ne nous tourmenterons plus longtemps au sujet de choses qui n'ont aucun rapport avec la réalité. Personne ne peut résoudre le problème de la vie d'autrui. Et cette solution, étant individuelle, ne s'applique qu'à l'individu. Pour atteindre la connaissance de soi-même il faut connaître Dieu, et vice versa. Et ceci est la vie éternelle que de connaître Dieu et Sa manifestation --- l'homme --- le messenger de vie, l'expression du rayonnement solaire. Pensez avec l'esprit concentré et réfléchissez, et vous résoudrez l'énigme de votre vie, chose que personne ne peut faire à votre place. Et de ce jour vous connaîtrez la Vérité.

Quel que soit notre idéal, comprenons que pour l'atteindre, la condition sine qua non est le *pouvoir de concentration*. Combien l'on perd de temps à étudier une science qui ne répond pas à notre intelligence et dans laquelle il n'est pas de vrai savoir ! Combien de temps précieux gaspillé à lire des livres et à bourrer notre pauvre petite cervelle de matières indigestes, à gonfler la balle conique de notre tête, qui est prête à éclater au moindre heurt et à polluer l'air de la pourriture des déchets qui s'y accumulent depuis des âges et des âges de ténèbres et de superstition !

Pour jouir d'une bonne MÉMOIRE, il faut à tout prix pouvoir concentrer son état mental en un certain point et pour nous servir de la mentalité comme d'un facteur réel, nous devons connaître sa localisation dans l'existence. Autrement elle restera un objet hypothétique qui ne pourra jamais nous amener à la réalisation attendue de cette étude. Qu'entendons-nous par «Mentalité»? Quand nous disons « toucher », nous sentons immédiatement l'instrument qui convoie à nos sens les vibrations du toucher, nous sentons une main qui touche. En disant « vue », nous voyons immédiatement une paire d'yeux qui voient. Assurément, nous savons bien que ce ne sont pas les yeux qui voient ni la main qui sent, mais que les yeux et la main sont des instruments à travers lesquels nous convoyons les vibrations de la vue et du toucher. En disant

« mentalité », n'est-il pas aussi nécessaire de connaître son organe, pour nous rendre compte de son existence, sans faire appel à l'imagination ? Notre imagination est infiniment trop active, nous voudrions justement nous passer d'elle et nous arracher au pouvoir de la fantaisie et des illusions qui sans cesse nous jettent dans un état d'hypnose dont nous ne pouvons nous sauver qu'en réveillant notre conscience individuelle, en apprenant à dominer notre nature et en faisant de la raison et du sens commun les seuls maîtres de notre destinée.

Etant des êtres de nature intellectuelle, nous devons faire preuve de concentration mentale --- avoir de la *mémoire*. C'est la mémoire qui contrôle toutes les fonctions du groupe intellectuel et qui constitue le siège même de la mentalité. C'est de là que, grâce à la concentration, nous pouvons mettre en jeu le fonctionnement des groupes intellectuel, spirituel et matériel. Tant qu'on est distrait de nature, c'est par manque de concentration, et l'on oublie ses actions d'un jour à l'autre. Vous êtes, par exemple, troublé, mal à votre aise ; si vous cherchez l'origine de ce trouble, vous découvrirez qu'il vient de ce que vous avez oublié la dernière promesse faite à votre ami. La mémoire, la concentration mentale, c'est la chose dont nous avons le plus besoin. C'est l'assurance du succès dans nos affaires. Toutes nos transactions requièrent de la concentration mentale pour rester résolu et de sang-froid en toute circonstance. Lorsque des gens autour de vous s'agitent et perdent la tête, asseyez-vous et respirez. Faites quelques respirations profondes, en vous concentrant sur cet axiome : « RESPIR EST VIE », et au bout de quelques minutes de respiration, vous étonnerez le monde par votre présence d'esprit et par la sagesse avec laquelle vous résoudrez la question à la satisfaction de tous.

La mentalité est un grand facteur dans la transmission des forces nécessaires à l'expression des idées. Etant concentré, on dirige les forces électriques génératrices d'idées des ganglions du système nerveux vers le centre de la mémoire, au milieu du front, et de là elles se répartissent selon le désir émanant du cœur dans les différents centres cérébraux, qui expriment les idées en proportion de l'intensité du désir. La mémoire, la réceptivité sensorielle aussi augmentent en proportion de la concentration et du pouvoir de contrôle sur les centres cérébraux. Ainsi dans la concentration l'on ouvre les portails de l'âme et dévoile la conscience de l'être, l'on devient capable d'exprimer l'universel par l'individuel et d'individualiser l'universel, et l'on reconnaît que ce n'est pas l'instruction qui fait défaut, mais que l'on doit se tenir dans un état d'attention constante et d'observation de ce qui se passe en son for intérieur. Il n'y a rien dans l'univers qui ne soit concentré en notre être. Notre corps même est la concentration de l'univers, de cet univers visible, puisque nous nous sommes exprimés dans le temps et l'espace. Nous dominons l'universel au même degré où nous nous dominons individuellement. De même que la matière universelle est concentrée dans la collectivité de notre être, ainsi la mentalité doit concentrer toutes les énergies vitales en un point donné du cerveau et, de ce centre, contrôler les forces spirituelles. Peu importe quelle idée nous nous faisons de la mentalité. Comprendons que tout état, tout attribut, tout sens doit résider quelque part dans notre corps ; car ce qu'on ne trouverait pas dans notre corps, on le chercherait en vain dans l'univers ; cela dépasse notre connaissance et nos pouvoirs.

Mémoriser ne sert pas à renforcer la mémoire, car en mémorisant on n'acquiert pas le contrôle sur ses centres cérébraux, sur ses organes physiques ni sur sa faculté d'expression. Il faut appliquer de la concentration mentale à tout ce que l'on fait. Si nous exerçons la concentration, nous trouverons que c'est chose facile et que se souvenir n'est pas un effort et, apprenant d'un jour à l'autre à compter sur nous-mêmes, il ne nous arrivera plus d'oublier nos actes. Nous devons être d'accord avec ce que nous faisons, quoi que ce soit. Nous devons toujours penser à ce que nous faisons et ne pas nous laisser distraire par les conditions régnantes, mais contrôler celles-ci en vue de notre meilleur bien. C'est de la concentration mentale que dépend la réponse des fonctions cérébrales, et si la force de concentration présente quelque défaillance, l'activité cérébrale s'en trouvera diminuée.

En tant qu'êtres de raison, il n'est plus temps de nous laisser gouverner par le groupe des facultés physiques, ni par celui des facultés nerveuses, mais par le groupe des facultés mentales, qui, vu sa supériorité, contrôle les deux autres. Si ce ne sont que l'imagination et les tendances morales qui dominent, il n'y a pas, à proprement parler, d'activité mentale. La conscience morale

cherche à gouverner les tendances animales et n'y réussit que partiellement, parce qu'elle ne détient pas le contrôle des vibrations des fibres cérébrales et que la conscience mentale n'est pas encore concentrée en vue de la perfection. Penser à beaucoup de choses d'une façon éparpillée ne fait pas un penseur ; cela prouve au contraire un manque de concentration. Cela prouve qu'on est négatif, accessible à toutes les influences distractives et, de par la loi générale des vibrations qui veut que le semblable attire le semblable, réceptif pour toutes les forces éparpillées dans la nature. L'on se sent tiraillé et en désaccord avec soi-même, parce que les idées que l'on a perçues dans cet état de passivité sont impraticables, qu'il est impossible d'en tirer quelque bien et qu'elles agissent au détriment de la santé physique. Les idées pratiques, réalisables, proviennent d'une activité concentrée.

C'est par la *concentration mentale*, à travers son organe de la mémoire, que les facultés intellectuelles contrôlent le groupe moral et, de là, font échec aux tendances animales. Alors vous commencez à manifester de la perfection en toutes choses et à jouir de ce qu'il y a dans la vie. Vous devez être capable de créer, d'avoir des idées originales, et le moyen d'y arriver c'est la concentration mentale et une excellente mémoire. Mémoire signifie mentalité concentrée ; la mémorisation peut être due à un acte positif ou négatif, volontaire ou involontaire, et ne dénote pas forcément la concentration de pensée. Notre être manifesté dans la matière est double, de même nos facultés cérébrales et toutes les données de nos sens ont une nature double, et nous devons les développer aussi bien en une direction qu'en l'autre. Comme nous avons deux pieds, deux mains, deux yeux, deux oreilles, ainsi avons-nous des fonctions positives et négatives de perception, de comparaison, de raison, de calculation, d'idéalisation, etc. C'est pour cause d'indécision que nous nous laissons entraîner soit dans le positif, soit dans le négatif, en des expériences désastreuses pour notre être. Il nous faut apprendre à concentrer les fonctions positives et négatives du cerveau, en les *polarisant* de manière à être aptes à contrôler nos désirs par la mentalité concentrée en un certain point.

Il y a des gens qui dépensent des sommes folles pour apprendre des systèmes de mnémotechnie, mais aucun de ces systèmes n'améliore la mémoire. Comme le succès d'un homme dépend de sa mémoire, il n'y a rien d'étonnant à ce que chacun cherche à développer cette importante fonction. Mais avec la mnémotechnie on ne fait que mémoriser et on ne peut se rappeler que ce qui a été pour ainsi dire imprimé sur certaines cellules du cerveau par une association d'idées ou une constante répétition. Pour se rappeler la date d'un événement, on cherche une association entre les chiffres qui la composent. Soit par exemple, l'an 749: on se fixe le nombre mystique 7, puis on l'élève au carré, $7 \times 7 = 49$, d'où le chiffre 749. Il est naturel qu'avec de tels moyens on arrive à inculquer un souvenir même à un crétin. A nous, il nous faut la concentration mentale qui accorde la fonction cérébrale nommée mémoire avec l'Individualité et qui la met en contact, par l'intermédiaire des sens, avec la manifestation désirée sur le plan de la réalité.

La mentalité joue un rôle essentiel dans notre vie et, en proportion du contrôle qu'elle exerce sur nos attributs, elle décide de notre bonheur ou de notre infortune à venir. On entend fréquemment parler de deux ou de plusieurs mentalités, conscience et subconscience, autoconscience, supraconscience, consciences divine et humaine, spirituelle et physique. Néanmoins, une chose est certaine, c'est qu'on n'a *qu'une mentalité*. Son mode d'opération seul varie et la diversité des jours et des couleurs sous lesquels elle se manifeste fait croire à l'existence de plusieurs origines.

Nous n'avons qu'une mentalité, qui se manifeste selon les tempéraments et les conditions corporelles et cérébrales sous une forme tantôt positive, tantôt négative. Il n'y a pas deux mentalités, il n'y en a qu'une, qui se concentre suivant la tendance la plus accusée. Si les activités sont d'une nature matérielle, les intelligences de cette nature tendent à s'emparer de la mentalité, qui n'est alors plus qu'une collectivité d'intelligences contrôlant le groupe des facultés physiques et communiquant à l'intellectualité des désirs, des idées et des points de vue matérialistes et de caractère animal.

Suivant qu'augmentent les capacités des intelligences, la mentalité fait converger ses forces vers le groupe moral ou spirituel et manifeste des idées d'une teinte morale ou éthique, belles en

théorie, mais trop faibles en tendance et en réalisation pour être pratiques. Comme dans son domaine matériel ou physique, la mentalité est égoïste, basse, avide et dépensière, dans son domaine moral elle est fermée, sévère, étroite et versatile. Il lui faut encore prendre conscience de la réalité pour s'éveiller à la pleine réalisation de son règne intellectuel, centré sur le groupe intellectuel, qui contrôle les côtés matériel et moral en vue d'un plus grand bien.

Aussi longtemps que la mentalité ne sera pas concentrée en mémoire, consciente des vibrations réceptives de l'intellect, il ne s'exercera pas de contrôle sur les fonctions animales et morales, et ces dernières, décidant d'elles-mêmes, entraîneront l'individu à la dérive dans l'incertitude. Rappelons-nous qu'un mécanisme, si délicat et compliqué soit-il, doit être harmonieux en toutes ses parties, et nous réaliserons la nécessité d'ajuster et de contrôler tous les organes nécessaires à notre activité consciente.

Si le fonctionnement d'un organe quelconque échappe au contrôle de l'intelligence individuelle, la mentalité s'en ressentira, car l'on se trouvera dans un état créé par la collectivité des intelligences énergétiques, ou instincts, composant les diverses fonctions du corps. Si la capacité du souffle est insuffisante, les poumons peuvent n'en pas souffrir directement, mais d'autres organes du corps manquent du soutien de l'intelligence, et cette carence, la mentalité l'apprend par les opérations du système ganglionnaire, lequel, obligé d'épuiser sa production d'énergie électrique, hésite dans son modus operandi et plonge la mentalité dans un état d'incertitude. Ainsi, fréquemment, dans les moments qui réclament toute notre présence d'esprit, nous ne savons pas que faire ni quels moyens employer pour sortir de nos difficultés. Cela provient de ce que nous ne sommes pas capables d'enrayer la production dans les ganglions du système nerveux. Notre mentalité manifeste l'état de notre corps et de ses fonctions, de même que notre capacité respiratoire et cérébrale.

Tout comme l'animalité s'oriente vers les choses du passé, lorsqu'elle se manifeste sous forme humaine, et que, dans ses processus d'évolution, elle entretient des idées et exprime des actes d'un ordre de choses inférieur, qui dénote l'état chaotique et sans but apparent de la nature, de même, la spiritualité s'oriente vers l'extrême contraire. Cette dualité d'être est constamment en état de guerre, pour ainsi dire, mais du moment où l'intellectualité, apparaissant au haut des monts, dans le front, apercevra le point du jour et le lever du soleil de la Mentalité, dans toute la plénitude de son éclat, dans sa grandeur et sa sublimité, elle éclairera notre voie et la paix régnera dans le domaine de notre tabernacle terrestre, tandis que les ondes agitées du cerveau se soumettront à l'ordre que profère des hauteurs de son trône suprême la Maîtresse Pensée, que couronne le nimbe d'une mentalité concentrée.

Aussi longtemps que l'homme ne se sert que de la respiration abdominale, les instincts inférieurs ont gain de cause sur les vibrations cérébrales et la spiritualité ne force la porte que dans des cas de faiblesse générale, de maladie résultant en dépression mentale, ou encore çà et là, inconsciemment, contre la volonté, pour ainsi dire, révélant le germe d'une nature supérieure encore inexprimable et incompréhensible.

Ainsi, petit à petit, l'homme en arrive à cela que dans sa vie une chose semble devoir requérir toute son attention. Il prend alors sa respiration dans la région du plexus solaire, soit consciemment, c'est-à-dire en dirigeant par la volonté le respir vers le milieu de la cage thoracique, soit inconsciemment, ce qui veut dire qu'il en a reçu l'impulsion dans un moment de son existence hypnotique. De là vient que nous tombons d'un extrême dans l'autre et envisageons l'avenir aux dépens du présent, comme dans la vie pratique nous avons négligé nos besoins présents pour les chimères d'antan. Dans la matérialité nous renions notre spiritualité et dans la spiritualité nous renions notre matérialité, et toujours nous négligeons le présent. Nous devons continuer à respirer le Respir de Vie, jusqu'à ce que nous progressions au delà de toutes les superstitions du temps, dans les règnes supérieurs, le ciel illimité de la Pensée intelligente, où règnent l'Amour, la Paix et l'Harmonie, mondes sans fin.

TROISIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Vous vous mettez en position comme pour l'exercice premier. (Planche I, N° III.) Ayez toujours soin que toute votre attitude exprime la résolution, que vos dents ne se touchent pas et que la langue repose relaxée dans la cuvette de la mâchoire. Cela contribue à fortifier votre larynx et vous remarquerez qu'après quelque temps d'exercice votre voix deviendra plus claire et mélodieuse.

A la distance d'un pied en avant de la pointe de vos pieds, posez un petit objet sombre, par exemple un centime ou un bouton noir. Ce n'est pas que nous voulions nous concentrer sur l'argent, pas le moins du monde. Nous ne voulons pas acquérir des écus, mais des sens. Aussi prenons-nous un centime, comme la moins suggestive des monnaies. En nous asseyant et nous concentrant sur l'argent, nous verrons qu'il ne viendra pas à nous à moins que nous ne nous baissions pour le prendre. D'aucuns peuvent satisfaire tous leurs désirs à prix d'argent, mais la santé, la mémoire, l'intelligence, la sagesse, ni aucun des attributs d'une existence supérieure ne peuvent s'acheter. Mais nous les acquerrons par un travail diligent et en nous concentrant sur leur véritable nature.

Dirigez vos regards sur cet objet, mais ne les y concentrez pas, servez-vous-en uniquement de point d'appui afin de n'être pas distrait et ne le perdez pas de vue durant tout l'exercice, quelle que soit votre position. L'œil doit être au repos, jamais tendu ni fixe. N'appuyez pas les mains sur les cuisses, mais laissez-les y reposer simplement ; aucun muscle ne doit être tendu, seule la colonne vertébrale reste droite et ferme

Avant de commencer l'exercice rythmique, faites *l'exercice préliminaire* et mettez-vous en état de *relaxation* complète. Ensuite, inspirez lentement pendant sept secondes, tout en répétant mentalement cet axiome : « RESPIR EST VIE. » En inspirant, inclinez le buste en avant, tout d'une seule pièce, sans perdre de vue le centime posé à terre. Ce mouvement du buste n'est qu'une flexion des hanches, le dos ne doit pas s'arrondir, mais rester droit, et la tête conserve sa position par rapport au torse, c'est-à-dire que le cou reste droit aussi. Cette flexion vous servira aussi à amincir votre taille et à développer le diaphragme, ce qui vous donnera une tournure plus gracieuse. Elle réduira l'abdomen des cent-kilos et, d'autre part, vous arrondira, si c'est nécessaire.

Pour éviter toute possibilité de suggestion distractive, accentuez un des trois mots de l'axiome. Pendant l'inspiration, accentuez « RESPIR », à l'exclusion de « Est Vie ». Ployez-vous 'en avant jusqu'à ce que les fausses-côtes viennent effleurer les cuisses. Dans tous les exercices, rentrez un peu l'abdomen.

Lorsque vous avez inspiré à fond pendant *sept secondes*, en vous ployant en avant d'un mouvement uniforme et graduel, retenez votre souffle en vous répétant mentalement l'axiome « Respir EST Vie », avec l'accent sur « EST ». Ne vous étouffez pas pendant cette rétention. Ne faites aucun effort ni du larynx ni des muscles pectoraux, mais cessez d'inspirer et restez dans cette position comme si vous vouliez inspirer encore. Répétez l'axiome mentalement pendant *trois ou quatre secondes* au maximum. Puis expirez pendant sept secondes en vous répétant l'axiome, avec, cette fois, l'accent sur « VIE » --- « Respir Est VIE », tout en ramenant graduellement le buste à la position de départ. Arrêtez le souffle pendant une ou deux secondes et recommencez. Videz toujours les poumons à fond, mais graduellement.

L'on peut faire cet exercice de *une à trois fois* par jour, mais sans dépasser *trois minutes* de suite. Il est bien entendu que, pour ces exercices de respiration, la chambre doit être bien aérée et que l'on doit tourner le dos à la lumière. Dans le Troisième Exercice, l'inspiration dure donc *sept secondes*, la rétention *quatre*, l'expiration *sept*.

Vous n'avez certainement pas l'intention d'exagérer, mais malgré vous, vous avez tendance à prolonger l'exercice au delà des trois minutes. Nous préférierions que vous en fassiez moins que plus. Cet exercice a pour effet une grande émission d'énergie électrique et l'énergie non

utilisée par les ganglions s'accumule dans la rate, qui dans la suite la restitue selon besoin. Mais si le corps n'est pas encore habitué à emmagasiner son trop-plein d'énergie dans la rate, celui-ci, dirigé par l'imagination, monte au cerveau. Certains tempéraments risquent de tomber dans la méditation, un état que nous n'encourageons pas, car dans le présent travail, il s'agit de *concentration*, d'où l'on peut retirer les plus grands biens possibles, physiquement, mentalement et spirituellement. Ne prenez pas sur vous de vous livrer à un bonheur apparent, qui n'est qu'une satisfaction déguisée de la sensualité.

Vous ne devez pas oublier que tout système est soumis à des règles et si vous voulez retirer de ce noble enseignement des bienfaits durables, vous devez prêter à ces exercices une attention toute religieuse. Comme déjà dit, ces exercices sont des moyens en vue d'un but, et lorsque vous aurez atteint un certain degré de développement nous n'attendons pas de vous que vous deveniez routinier. Tant que l'on est élève on suit son maître. Une fois qu'on est capable de faire œuvre de maître, il n'est plus besoin de se conformer à ses devoirs d'élève. Il en va comme de l'étude de l'harmonie ; quelle que soit la méthode choisie, on doit s'y tenir jusqu'à ce que l'on possède tout ce que le maître peut enseigner. On doit se maintenir dans les règles de l'harmonie. Mais une fois qu'on les possède, on peut apparemment s'en écarter, s'essayer dans un champ nouveau et se donner de nouvelles règles. Mais là encore, on doit s'en tenir à ce que l'on a appris ou découvert soi-même, afin de ne rien produire qui ne soit parfaitement harmonieux.

Avec bénédictions de toutes bonnes choses,

OTOMAN, Prince d'Adusht.

INVOCATION IV

O Être sans nom

Toi qui seul es suprême et seul digne objet d'adoration et de louange,
sois toujours consciemment près de nous.
Maître infini, c'est Toi qui as ordonné que, tel le jour succède à la nuit, le flux au reflux,
une race à une race, pour l'éternité,
ainsi l'homme doit se manifester sur les plans illimités du progrès. ---
De même qu'il se dégage de cette forme collective
qui se consumera en vertu de ses propres éléments,
ainsi le phénomène psychique se désintègrera en ses propres éléments
et, dans chaque nouvelle manifestation,
l'esprit retiendra ses expériences antérieures.
Toute Individualité est éternelle,
et les expériences des manifestations passées
accompagneront les futures sur tous les plans de conscience,
tandis que la carrière de la vie de l'individu déterminera ses affinités spirituelles,
car s'il est sur un plan inférieur, ses compagnons seront semblables à des reptiles et des fauves.
Toute existence a sa contrepartie spirituelle dans l'invisible ;
ainsi l'homme n'a pas seul une nature immortelle, mais également les ordres inférieurs
d'existence animale.
D'ores la Loi universelle : « Tu ne tueras point. »
Et ceux-ci sont les véritables enfants d'Ah-Brahm qui ne transgressent
pas cette divine institution.

Ainsi soit-il.

Et qu'à cette fin toutes choses prospèrent.

QUATRIÈME LEÇON

La Grâce et la Paix des Royaumes de la Conscience soient données à Tous. Que Réconfort et Consolation, qui abondent dans la Nature, planent sur nous et que la Lumière de la Compréhension brille toujours devant nos yeux. --- Salut,

Au cours de ces exercices quotidiens, vous aurez remarqué que de jour en jour vous respirez plus à votre aise et que vos attitudes deviennent plus rationnelles. « C'est l'exercice qui fait le maître », dit un vieil adage, plus vrai que jamais dans l'exercice de la respiration. Aussi longtemps qu'un doute subsiste en votre esprit au sujet du résultat de cette étude, vous ne serez pas à même d'en bénéficier, bien que vous y gagniez quelque chose, en dépit de vos critiques et rébellions. D'un jour à l'autre, vous devenez un être meilleur, plus sain et plus noble. Vous ne vous en apercevez peut-être pas encore, parce que, pour en prendre conscience, il vous faut encore plus de concentration et d'exercice.

Il est juste que nous étudions et apprenions à connaître tout ce qui concerne la vie, tout ce qui peut embellir l'existence, tout ce qui peut augmenter notre bien-être et notre bonheur. Il nous convient de connaître tous les moyens pratiques applicables à notre vie de tous les jours ; le reste est vanité. Toute théorie sans conséquence pour nous peut être jetée par-dessus bord. C'est pourquoi nous désirons placer notre corps et nos fonctions cérébrales en de telles conditions que nous puissions étouffer les voix de l'ignorance et de la superstition et devenir fermes dans nos convictions.

Celui-là seul tombe malade, qui n'a pas encore réalisé qu'il possède en lui-même le pouvoir de santé et de guérison. Etant passif, émettant des vibrations négatives, il souffrira de toutes les conditions négatives, il souffrira de l'ignorance et de la pauvreté, parce qu'il ne comprend pas que le pouvoir de modifier ces conditions gît en lui-même. La raison pour laquelle certains gens peuvent manger et boire tout ce qui leur plaît et transgresser les lois de la nature et de l'instinct sans en subir apparemment les conséquences, c'est qu'ils sont absolument persuadés que rien au monde ne peut leur nuire. Ils ne font alors pas attention à leurs actes. Leurs iniquités, cependant, retomberont sur leur tête, mais pas avant qu'elles n'aient outrepassé les limites de la grâce, ou de la bonté de leur nature. Par contre, celui qui souffre continuellement est celui qui de tout veut se faire une loi, au lieu d'écouter sa raison. Des choses de la nature, pesons le pour et le contre et remettons-nous-en à notre propre jugement dans chaque cas particulier. Si vous êtes malade, ne vous souciez ni de la cause ni des suites de la maladie, mais changez votre genre de vie et respirez en vous concentrant sur le Respir et tout ira bien. Si vous ne faites agir les forces qui sont en vous, si vous n'avez foi en votre pouvoir personnel, jamais vous n'obtiendrez ce que vous cherchez. Tant que vous vivez dans l'expectative et attendez de l'aide de l'extérieur, vous restez dans un état négatif, réceptif seulement, et tout ce qui se présente à vous vous apparaît comme vague et nuageux. Pourquoi courir après tout ce qui passe, quand ce n'est d'aucun intérêt pour vous ; pourquoi vous approprier un tas de connaissances dont on n'a que faire dans la vie pratique ? C'est folie que de se laisser tirer de gauche et de droite, sans parvenir à se convaincre de ce qui est juste ou faux, bien ou mal, vérité ou erreur. A-t-on si peu de cervelle, qu'on laisse les autres penser pour soi et décider de son sort ? La nature regorge d'enseignements magnifiques et chaque jour l'on peut apprendre d'elle comment il faut vivre. Vos sens sont-ils si défectueux que vous ne puissiez percevoir la Petite Voix de votre conscience, que vous ne puissiez suivre les dictées de votre intuition ? Cela vaut la peine d'un petit sacrifice que d'accorder cet instrument vôtre, ce corps, assez pour oser vous fier à lui. La nature est si reconnaissante que le moindre effort de votre part sera suivi de la plus haute récompense. Nous affirmons que si quelqu'un ne récolte pas de notre enseignement tous les bienfaits qu'il en attend, ce n'est pas la faute de l'enseignement, mais la faute de celui qui entend ces instructions et ne les met pas en pratique à l'aide de ses facultés intuitives. La faute n'est pas au maître si l'élève n'éprouve pas toujours l'effet désiré, mais bien à l'élève qui ne veut pas faire usage de sa propre raison.

Nous assurons qu'en respirant correctement, comme nous l'enseignons ici, et qu'en observant un régime alimentaire rationnel, l'on ne sera plus longtemps troublé par la maladie. Or il faut posséder certaines règles avant de pouvoir passer maître dans l'art de se guérir. Il y a respiration et respiration ; tout dépend de la façon dont on respire, dans quelles conditions, quand et avec quelle attitude. Plus vous exercerez les différents *respirs*, plus vous vous rendrez compte de la variété des effets produits dans votre corps et dans votre cerveau. Un chanteur ne respire pas comme un athlète, ni un orateur comme un commerçant. On souffle sur de l'eau chaude pour la rafraîchir, on se souffle dans les mains pour les réchauffer. Mais dans les deux cas, on ne souffle pas de la même façon. Dans le premier cas on souffle fort et vite, dans le second, lentement. Citons encore un petit exemple sur lequel bien des gens se sont déjà creusé la tête : lâchez doucement votre haleine dans la main, cela la réchauffera. Tout de suite après, expirez en prononçant la syllabe « pouh », vous obtenez l'effet opposé, une fraîche brise. Dans cette expérience, il importe peu que vous expiriez doucement ou avec une force croissante, et vous pouvez remplacer le « p » par une autre consonne comme « f ». Tout le secret est dans le changement d'attitude. Si vous exhalez un « pe--- » d'abord en traînant, puis en staccato « pe, pe, pe, pe... », vous remarquerez une sensible différence. Vos essais vous révéleront de merveilleux phénomènes que nous ne pouvons énumérer ici. Si vous avez trop chaud, tirez une longue aspiration par les narines et expirez par la bouche en élevant le diaphragme, et vous vous sentirez aussitôt rafraîchi. Tandis que si vous inspirez et expirez par les narines, d'abord vite, puis lentement, puis vite, et ainsi de suite, vous ne tarderez pas à entrer en transpiration. Celui qui prétendrait que la façon dont on respire n'importe pas, ne ferait que proclamer son ignorance. Si l'on respire en rêvassant, l'on devient psychique, jouet de l'incertitude et des hallucinations, tandis que si l'on respire en se concentrant sur le Respir lui-même, avec l'intention de développer également toutes ses fonctions corporelles et en observant une attitude conforme, l'on acquiert peu à peu la maîtrise du corps en tout. L'âge, la corpulence, les conditions et contingences de l'entourage ne sont un empêchement pour personne : il y a espoir pour tous dans la respiration appliquée à bon escient, et c'est animé de cet espoir que nous expliquons ces choses.

« RESPIR EST VIE. » C'est la conclusion à laquelle nous arrivons après avoir accordé quelque pensée à cet objet, dont l'importance est capitale pour le bonheur de notre Individualité. Ce qu'un autre affirme n'est pas une preuve ; seule l'expérience procure à l'observateur la preuve par l'évidence du fait établi. La vie est basée sur le Respir. La vie est la forme manifestée par la puissance du Respir. Quand nous parlons de la vie, nous traitons du Respir manifesté. Si nous appliquons l'œil au microscope avec l'espoir de découvrir le « germe » constitutif de ce qu'on nomme la vie, nous pouvons regarder longtemps ! Le microscope ne révèle rien de plus que l'œil. Il ne révèle que des formes. Il peut révéler un plus grand nombre de formes de vie, il fait prendre connaissance d'une plus grande surface de vie, mais il ne fournit aucun renseignement sur le principe qui est à la base de la vie. On ne peut pas dire que la vie soit Respir, ce serait aussi faux logiquement que de dire que l'amour est Dieu. Le vrai philosophe dit : « Dieu est amour. » Dieu est le principe de l'amour, comme le Respir est le principe de vie. Partout où il y a manifestation, il y a vie, et partout où il y a vie, il y a Respir car sans le Respir, aucune vie ni manifestation de vie ne peut exister. Mais le Respir reste indépendant de la manifestation.

Un insecte n'est pas un oiseau, un oiseau n'est pas un singe et un singe n'est pas un homme, cependant tous vivent, tous respirent. Ce principe du Respir s'involue dans la diversité des forces vitales et ces diverses forces vitales se manifestent à travers les formes variées de l'existence. Les grands maîtres de l'Antiquité, les adeptes des Anciens, les philosophes de tous les âges et les naturalistes d'aujourd'hui, tous arrivent à cette conclusion, tous s'immergent dans cette évidence : « Respir est Vie. » Il n'y a qu'un Respir, qu'un Centre, qu'un Dieu, bien qu'il y ait un très grand nombre de formes, car tout ce qui prend vie et évolue en Zarvan Akarana (Temps, Espace et Causalité) est limité dans sa manifestation et, par conséquent, varié dans sa forme. La variation est l'essence de l'existence. Le Respir est un, mais ses manifestations varient comme la direction de sa tendance, comme l'espace qu'il remplit, comme le temps de sa révélation. La forme, la dimension et la complexité du corps existant expriment le degré de vibration du Respir. Plus la vibration du Respir est intense et complexe, l'espèce évoluée dans

le règne manifesté et grandes la compréhension et la connaissance du principe même, plus complète sera la réalisation de la vie, plus apte sera l'individu à résoudre le problème de sa vie. Et par là-même, la vie deviendra digne d'être vécue. Bref, l'homme apprend à connaître son véritable Ego. Ainsi, le Respir est un objet digne d'intérêt, car plus nous en saurons sur lui, plus nous serons à même d'en faire usage et de le diriger, et plus aussi nous désirerons épanouir les forces qu'il recèle. L'homme est la plus haute manifestation physique du Respir. Tout le règne animal appartient à la même catégorie. La variation de la forme dépend du degré auquel se réalise la puissance du Respir. Ces variations se poursuivent jusque dans les êtres humains ; nos aptitudes et nos possibilités dans la vie dépendent de notre pouvoir de Respir et de l'usage que nous en faisons. Si les vibrations du Respir sont faibles, la conscience de l'être est diffuse et ses possibilités moindres. Le Respir reste, à la vérité, toujours égal à lui-même, mais son expression varie avec la forme à travers laquelle il se manifeste. Plus il est donné au Respir de possibilité de s'élever, plus la manifestation est pure. Si nous cherchons des exemples pour nous faire mieux comprendre cette assertion, il suffit que nous observions la Nature qui en abonde, et nous serons conduits à l'évidence. Nous remarquons que plus on descend dans l'échelle animale, plus la respiration est rudimentaire. Aussi, les facultés mentales des animaux inférieurs restent-elles très en-dessous de celles des espèces supérieures. L'évolution des centres cérébraux, organes de l'intelligence, est relative à l'épanouissement des cellules cérébrales provoqué par la capacité du Respir, donc relative au degré d'expansion des poumons. L'entretien de la vie cellulaire, en revanche, dépend des organes de la digestion, qui sont ses organes créateurs.

En toutes ces diverses formes du Respir, nous pouvons jouir de la vie selon le degré manifesté, mais la perfection du Très-Haut ne se trouve que dans l'union de tout et de tous dans l'unité du Respir. Toutes les théories concernant la respiration peuvent être correctes selon le point de vue auquel on se place, et s'appliquer à un certain degré d'évolution, mais l'expérience montrera toujours qu'aucune ne supporte sa mise en pratique sans de graves altérations. Pour rendre une chose praticable, il faut en comprendre l'application autant qu'en connaître la théorie. Une théorie simplifiée renferme la moindre probabilité d'erreurs et d'idées fausses et requiert le moins de temps et d'effort pour l'obtention du but proposé. Une théorie n'a de valeur que si elle est applicable et ceux qui la proclament doivent pouvoir la démontrer par leur vie et savoir de quoi ils parlent ; alors ceux qui désirent atteindre le salut vibreront à l'unisson de cet esprit qui conduit à toute vérité.

Les pensées profondes émanent d'un corps qui entretient un Respir profond et plein. Un Respir court témoigne d'excitation et de nervosité. Les idées des philosophes au souffle profond demeurent, tandis que les discours dus au souffle court, spasmodique et précipité des politiciens, si éminents qu'ils puissent paraître à leurs contemporains, meurent et tombent dans l'oubli. Cette forte femme, cet athlète aux muscles saillants reposeront sous terre depuis longtemps, lorsque vous, quoique plus faible d'apparence, brillerez encore par votre activité dans le monde manifesté. Ce n'est pas la masse des muscles qui assure l'existence, donne des capacités et ouvre des possibilités, mais c'est la puissance cérébrale, où gît le secret de la vie.

Nous distinguons trois formes principales du Respir involué dans l'être humain ; ce sont le *Respir physique* ou abdominal, le *Respir psychique* ou du diaphragme et du plexus solaire, enfin le *Respir individuel*, dit aussi Respir de l'esprit ou Respir cérébral, à cause de son action sur la *glande pinéale*.

De même que le bien, qu'il apparaisse sous forme de savoir ou de pouvoir, *est une unité*, de même son contraire, qu'il se montre sous forme de maladie, de misère ou de péché, est une unité aussi. Souvenons-nous du bien et oublions son contraire, le péché, la maladie, la misère, car ce ne sont que de tristes expériences sans aucun réel avantage. Nous devons avoir un seul désir, c'est de tout connaître et comprendre. Mais où trouver cette réalisation, cette connaissance et compréhension ? Dans le Respir. Par qui ? Par le Respir. Comment ? En respirant ce Respir. L'homme ne devient une *âme vivante* que lorsque le Respir de l'esprit a été établi comme *Respir individuel*, indépendamment des autres formes de Respir. Les modernes appellent le Respir « Esprit », mais ce terme prête à confusion tant que l'on en ignore le véritable sens. Nous nous « inspirons » en aspirant cet esprit ou Respir de vie ; nous nous « révélons » en l'expirant.

Toute inspiration va de l'universel à l'individuel à travers la manifestation ; toute révélation va de l'individuel à l'universel à travers la manifestation. L'universel et l'individuel sont uns. Seule la manifestation connaît la dualité.

Tout phénomène et tout ce qui s'exprime doit nécessairement posséder une origine dont il procède, aussi bien qu'un point de l'espace d'où il émane. Nous disons *âme, mentalité, esprit*. Qu'entendons-nous par ces expressions ? Où sont localisés ces états, que nous puissions connaître leurs conditions et éprouver leur présence ? Lorsque nous disons vue, ouïe, odorat, nous pensons à une paire d'yeux avec lesquels on voit, à une paire d'oreilles avec lesquelles on entend, à une paire de narines avec lesquelles on sent. Or, quelle partie de notre organisme devons-nous considérer comme étant le siège de l'âme ? De vrai, les yeux ne sont pas la vue, ils ne sont que l'instrument par lequel la vision se manifeste. On ne devient conscient de l'âme que lorsque le pouvoir du Respir est individualisé, et cette action consciente du Respir n'est manifeste que lorsque la colonne vertébrale est parfaitement droite. Ainsi c'est l'activité parfaite de la moelle épinière qui conditionne la vie de l'âme. L'expression de l'âme dépend des conditions de la colonne vertébrale, de son érection, de sa souplesse, de sa position. Ce n'est pas la colonne vertébrale qui est l'âme, non plus que la moelle, qui est en son centre, mais l'âme ne peut s'exprimer que par l'activité de la moelle et pour autant que le permettent les conditions de la colonne vertébrale. L'homme dont la position est parfaitement droite est l'expression directe de la Pensée de Dieu (*Mazda*) et, en respirant par ses narines le Respir de Vie, il devient une âme vivante, consciente. L'âme n'est exprimée qu'inconsciemment dans l'animal, parce que ses vibrations psychiques n'atteignent que des centres cérébraux physiques, dont l'activité est limitée. Dans l'être mortel, l'âme réagit involontairement à nos suggestions et à l'influence des sens. Nous croyons souvent avoir affaire à notre volonté, quand il ne s'agit que de l'activité de centres situés au sommet de la tête, d'obstination, d'entêtement. La volonté ne requiert ni effort ni détermination. Elle ne fait qu'obéir à la mentalité accordée avec le désir et agit en conformité et dans ce sens « Que ta volonté soit faite. » Maintenant que nous avons localisé notre mentalité, l'objet de notre étude sera d'égaliser les conditions de son activité et d'extérioriser son pouvoir par le moyen de la volonté agissant dans des sphères compréhensibles aux sens. Ainsi, avec le corps constamment relaxé, la colonne vertébrale droite, et concentrés sur le Respir, nous n'avons plus besoin d'être enseignés ni instruits, mais seulement d'être rappelés vers le centre de notre mentalité.

Nous désirons connaître toutes choses, et cette connaissance roule sur le problème de la vie, sur sa compréhension et sa solution. Nous sommes d'accord qu'un beau corps sain, ce qui veut dire un corps parfait, conçoit les meilleures idées et exprime les pensées les plus logiques et les plus raisonnables. Je puis avoir accumulé une quantité d'opinions formulées par d'autres, je puis posséder une érudition très vaste et être versé sur un grand nombre de sujets, et cependant, si je ne sais gouverner mes passions, toute cette sagesse ne m'est d'aucun avantage. Je puis me vanter de connaître les mathématiques et le cours des astres, d'avoir la patience de compter les feuilles d'un arbre et de méditer à n'importe quel moment sur n'importe quel objet, mais si j'ignore quelle quantité de nourriture est nécessaire à l'entretien de ma santé physique, mon savoir n'a aucune valeur. Si je pouvais dire combien il faut d'âmes pour alimenter le feu de l'enfer et dénombrer ceux qui pénétreront dans les domaines célestes, si je pouvais décrire les conditions des âmes qui passent dans l'au-delà et les merveilles qui environnent le trône du Bien, et cependant si je ne sais pas dissiper un mal de tête qui m'accable ni exercer un contrôle sur mes viscères, encore une fois, ma sagesse est nulle et non avenue.

Toute forme de rythme a sa raison d'être dans la vie. Plus un être est susceptible de variations dont il ne connaît pas l'usage, plus confuse et difficile est la réalisation de sa vie. Parmi ceux dont le rythme respiratoire est incertain, nous trouvons, suivant les variations du souffle, le fier érudit qui hausse les épaules et rapetisse tout ce qui n'agrée pas à sa caste, l'entêté qui se cramponne à son opinion, le sarcastique qui critique et dénigre tout, l'insensé qui se rit de tout, l'enthousiaste qui tout exagère, le méchant qui tout pervertit.

Sans doute, vous avez tous essayé d'une ou de quelques théories, dans l'espoir de trouver votre Individualité, mais en vain. Après quelque temps d'essais infructueux, vous vous êtes écrié : « Que je suis las de ces théories, c'est une pratique qu'il me faut ! » Très bien. Alors

laissez là la théorie et mettez-vous à appliquer ce que vous savez. C'est entre la théorie et la pratique que se trouve la clef de la situation --- la compréhension. Si le résultat auquel j'arrive est satisfaisant, c'est que la théorie ou les prémisses posées sont justes --- pour moi. Entendez bien --- POUR MOI. Ce qui pour moi était vrai hier peut aujourd'hui ne plus me sembler correspondre à la réalité, et n'en reste pas moins vrai.

Comprendre, c'est connaître, et connaître, c'est pouvoir. Mais le pouvoir dépend du degré de connaissance et la connaissance nécessite la compréhension, et celle-ci naît de l'expérience. Cependant les expériences sont si variées que cela peut paraître décourageant que de rechercher le pouvoir, si l'on songe qu'avec toutes les expériences faites, on a bien peu gagné, si même on a gagné quelque chose. C'est là qu'on commet une grave bétise, qui est de ne pas se comprendre soi-même, et de confondre expérimentation avec expérience. Ai-je besoin d'être toujours pauvre pour connaître les misères de la pauvreté ? Ai-je besoin de souffrir éternellement pour apprendre à souffrir ? Dois-je rester infirme pour sentir l'humiliation ? Me faut-il être ignorant toute ma vie pour découvrir que l'ignorance est un crime ? Me faudra-t-il toujours servir des maîtres pour pouvoir parler des souffrances de l'esclavage ou rester toujours un ouvrier à gages pour sentir ma dépendance ?

Nous n'avons pas le temps d'aller rôder par-delà les nuages, pas le temps de traiter de choses douteuses, pas de temps à perdre avec des opinions nées d'artifices, ni d'étudier des conditions d'existence qui n'existent que parce qu'on les entretient. Arrière cela, et raisonnons ; raisonnons avec nous-mêmes. Et comment pouvons-nous raisonner ? En respirant le Respir de Vie. Visez haut, si vous voulez viser : vous pouvez toujours atteindre plus bas. Cherchez continuellement à vous élever et respirez le Respir ascensionnel. Elevez-vous jusqu'au Père universel, car en s'élevant on sent son fardeau s'alléger jusqu'à disparaître. Comme l'aéronaute qui jette du lest pour s'élever, jetez vos fardeaux dans les régions inférieures et élevez votre Moi, de plus en plus haut, jusqu'aux règnes innommés, et alors à vos yeux se révéleront beauté, lumière, sagesse et paix.

Dans les exercices précédents, il s'agissait de faire converger la force mentale vers un certain point, le centre du front, d'où la raison peut exercer son contrôle sur les fonctions cérébrales, en harmonie avec l'activité du système nerveux transmis par les vibrations de la moelle épinière. Maintenant, notre objet est d'exercer la volonté et de la faire agir sur notre système musculaire. Tant que nos mouvements demanderont un effort musculaire, il y aura coercition, et tant que nous serons tendus au travail, il y aura exagération et surmenage, d'où s'ensuivent des conditions déplaisantes de fatigue et de souffrance. Nous espérons avoir fait entendre que nous ne sommes plus des êtres musculaires, mais qu'en tant que couronnement de la création, suprême idéal de Dieu, espèce la plus noble du règne animal, nous sommes des êtres cérébraux, des êtres de nerfs, et que comme tels nous devons, en vertu de la concentration mentale, révéler notre volonté, qui est la force exercée sur les muscles. Ainsi, lorsque nous devons exécuter un mouvement quelconque, nous commençons par relaxer tous nos muscles, puis dirigeons par la volonté toute la force nerveuse nécessaire dans les seuls muscles en cause pour exécuter ce mouvement. Quand vous levez et étendez le bras, faites-le le bras complètement relaxé, sans crispier aucun muscle. Si vous voulez déplacer une chaise, vous posez la main sur le dossier, le bras restant d'abord relaxé, puis, au moment d'exécuter le mouvement, vous inspirez en surveillant votre souffle, et votre volonté portera la chaise à l'endroit voulu, sans le moindre effort de votre part. Ainsi vous concentrez et économisez vos forces vitales au lieu de les gaspiller.

Le système musculaire doit être soumis au contrôle de la *volonté*, les fonctions cérébrales au contrôle de la *mentalité*, le système nerveux au contrôle de l'*âme*. La volonté est l'expression de la mentalité dans le monde objectif. La mentalité n'opère pas elle-même sur les muscles ; elle emploie les attributs combinés de l'être pour agir sur les matériaux grossiers de l'existence en forme et rend effective la volonté, qui opère suivant le désir ou la demande des conditions présentes. C'est la volonté qu'il nous faut exercer, et non l'obstination de fonctions cérébrales mal équilibrées, non plus l'automatisme obéissant à des suggestions ou à des influences, mais c'est le « que ta volonté soit faite » devenant purement et simplement effectif.

Il y a des époques où nous critiquons les objets de l'existence et nous en laissons parce que nos désirs ne se réalisent pas. Nous nous étonnons de ce que d'autres réussissent, quand nous échouons dans nos entreprises. Nous oublions de penser que le succès des autres est dû à leur savoir-faire, à ce qu'ils savent utiliser leur peu de connaissances et l'appliquer à leurs fins, tandis qu'à nous, qui possédons une vaste érudition, le sens pratique nous fait défaut. L'application est le côté pratique de la vie et si l'on manque de sens pratique, la connaissance des choses reste limitée et peu productive.

Le malheur de ce monde vient de ce qu'il *sait* trop de choses et manque à tel point de *sens commun* qu'il est incapable de canaliser ses connaissances dans des voies de compréhension et d'utilité. Plutôt que de concevoir bien une idée et de procéder à son application afin d'en démontrer la valeur, nous attendons toujours que quelque chose de meilleur se déroule et, pendant ce temps, c'est nous qui nous faisons « rouler », et en général par des gens moins intelligents que nous, mais qui savent conduire une idée jusqu'au terme de son expression.

La volonté est la perpétuation d'un désir exprimé, et, conformément à la demande des intelligences du corps en liaison avec l'activité du cœur, ce désir se manifeste en vertu des vibrations harmonieuses de la mentalité. Nous désirons une grande quantité de choses que nous ne recevons jamais. Pourquoi cela ? Parce que nous ne perpétuons pas ces désirs, comme nous perpétuons ceux qui émanent de besoins ou de nécessités ; nous souhaitons plutôt un résultat, sans faire aucun effort pour l'obtenir. Il faut avoir la volonté, *il faut vouloir réaliser l'accomplissement du désir*. Nous devons vouloir les choses en les accomplissant. Allons de l'avant et faisons ce qui est nécessaire, sans nous soucier du résultat, et tout ira bien. Nos idées doivent correspondre à ce que le temps demande et exige. Ainsi, centrés sur l'expression de nos désirs, nous accomplirons toujours notre destinée et vérifierons nos intentions, indépendamment des conditions et circonstances, qui ne sont que les échos de suggestions relevant d'un lointain passé et n'ont le pouvoir de se perpétuer qu'autant que nous les acceptons dans un état de négativité et les reproduisons dans une existence qui se ment à elle-même. Laissons-les passer comme elles arrivent, car ce n'est qu'en restant résolu que nous arriverons à dominer le passé et, en posant nous-mêmes nos propres fondations, à regarder vers l'avenir, sans regret pour la beauté et la grandeur des jours passés, puisque nous conservons la certitude réconfortante que le soleil se lèvera de nouveau.

Notre corps est la concentration de tout le temps, l'espace et la causalité ou Zarvan Akarana, et tout ce que nous voyons et connaissons d'objets distincts, grands ou petits, dans l'univers entre directement dans notre champ d'activité. Nous sommes *l'impression* de l'univers et l'univers est *l'expression* de notre Moi individuel. L'individuel est l'impression du Tout complexe, tandis que l'universel est l'expression du Tout complexe. Nous ne pouvons *concevoir* le monde extérieur qu'au degré où nous *réalisons* le monde intérieur. Ainsi l'évolution ne se comprend qu'à la lumière de l'involution et vice versa. Nous trouvons les choses décrites dans le monde matériel telles qu'elles sont inscrites dans notre monde spirituel. Pour jouir des bienfaits de la nature, nous devons être en harmonie avec elle et nous soumettre à sa loi, autrement le désaccord entre les vibrations de la nature et les nôtres détruirait notre bonheur. Nous ne reconnaissons pas la loi pour elle-même, mais pour notre propre salut, pour assurer l'ordre en toutes choses. Si nous transgressons la loi sciemment ou inconsciemment, nous en subissons tôt ou tard les conséquences. La nature se vengera. Nous devons entretenir notre corps, comme un homme sage entretient sa demeure, sauve de tout danger ; s'il y trouve un défaut, il y remédie sans délai. Ainsi devons-nous penser de notre corps et corriger nos fautes dès que nous les remarquons. De quelque manière que nous vienne un avertissement, que ce soit par maladie ou malaise, par soucis ou douleurs, par détresse ou danger, par faillite ou succès, par pauvreté ou richesse, par lutte ou discussion, ou par n'importe quel autre genre de crise aiguë, rappelons-nous toujours qu'il y a en nous quelque chose qui demande à être regardé de près. Ainsi, lorsque nous nous apercevons que nos organes ne répondent plus aux exigences de notre nature individuelle, ne continuons pas à épuiser leur force vitale, mais soyons raisonnables et justes envers eux, donnons-leur du repos, ainsi que certains exercices favorables à leur restauration. C'est ce que nous faisons dans nos exercices de respiration, quand nous prenons certaines attitudes et faisons certains mouvements qui relaxent les muscles et donnent au système nerveux toute latitude

d'engendrer ses forces, et qui replacent ainsi le système musculaire en de meilleures conditions et rétablissent un équilibre dans les agents de liaison des fonctions organiques.

QUATRIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

L'exercice suivant doit être exécuté quatre fois par jour, le visage tourné du côté du soleil : le matin face à l'orient, à midi face au sud, le soir face à l'ouest, et avant d'aller dormir face au nord.

Tenez-vous debout, comme pour le Deuxième Exercice. Après avoir fait *l'exercice préliminaire de Détente* et vidé entièrement vos poumons, inspirez rythmiquement en faisant tourner le bras droit devant le corps d'un mouvement giratoire continu, la main décrivant ainsi un grand cercle. Le bras doit être parfaitement détendu, la paume de la main tournée vers le corps. Le sens de la rotation est tel que le bras monte vers l'extérieur et descend devant le corps. Il est essentiel de décrire un mouvement circulaire parfait autour de l'épaule droite. Inspirez pendant les 4 premières rotations, puis continuez en expirant pendant les 8 rotations suivantes. Après avoir effectué ces 12 rotations, faites encore une demi-rotation en ramenant le bras au-dessus de la tête et fermez le poing très solidement : pendant ce court laps de temps inspirez rapidement; puis, d'une rapide flexion du torse en avant, frappez le sol avec le poing (en retenant votre souffle); expirez alors graduellement en vous redressant, le bras tendu en haut; enfin, d'une demi-rotation en arrière, lancez le bras dans la position de départ où il se balancera comme un pendule, tout détendu.

Répétez le même exercice avec le bras gauche. A titre de variante, il vous est loisible d'inspirer pendant les 6 premières rotations et d'expirer pendant les 6 rotations suivantes, tout le reste de l'exercice étant sans changement.

Le but de cet exercice est de développer le sens du *goût*. La position du corps, le mouvement giratoire et la respiration combinés établissent la relation avec les vibrations électromagnétiques des rayonnements solaire et terrestre et favorisent l'utilisation individuelle de ces vibrations.

Observez un rythme exact pour l'expiration comme pour l'inspiration. Il est très important de retenir le souffle pendant la flexion du torse et de n'expirer qu'après avoir frappé le sol avec le poing, donc pendant qu'on revient en position de départ. La flexion est une flexion des hanches seulement, les genoux restent tendus. Si vous ne parvenez pas à toucher le sol avec le poing, courbez-vous seulement en avant aussi loin que possible. Le temps viendra bientôt où vous pourrez toucher le sol, car rien ne rend aussi souple que de bien respirer, mais sans souplesse il n'est pas de santé véritable.

Assurément vous aurez remarqué que vous ne supportez plus de corset, de taille, ni aucun harnachement de cette sorte qui entrave les gracieux mouvements de votre corps. Tous les défauts qui vous semblent une disgrâce de la nature, toutes les bosses et difformités qui vous suggèrent l'emploi de ces harnais à la mode pour les soustraire à l'indiscrétion du public, tout cela disparaîtra et redeviendra normal grâce aux exercices de respiration. Vous ne verrez pas seulement diminuer ces abdomens saillants et ces joues flasques, mais vous verrez des bustes, des gorges, des visages, des bras et des jambes se développer en beauté, comme complément naturel d'une santé parfaite, d'une raison claire et droite, de sens éveillés et d'une âme vivante et consciente du rôle qu'elle joue dans la vie.

Vous pouvez faire ce QUATRIÈME EXERCICE RYTHMIQUE après dîner, s'entend si vous avez dîné. Si vous n'avez pas dîné, d'autant mieux. Vous noterez que si votre repas était un peu trop copieux, cet exercice vous gardera de dyspepsie et d'indigestion. Ceci n'est pas l'objet principal de l'exercice, mais il est bon de le noter en passant. Il vous aidera à digérer et il vous aidera à vous concentrer de manière à prendre une attitude correcte dans votre travail. Mais son véritable but est de raffiner et sensibiliser le sens du GOÛT et, par raison de voisinage, l'ODORAT aussi, ce qui est déjà partiellement du ressort du Troisième Exercice Rythmique.

Vous avez maintenant quatre exercices à pratiquer quotidiennement dans l'ordre où ils sont donnés. Nous assurons que ce quatrième exercice, en connexion avec les précédents, vous aidera à vous défaire de nombre d'habitudes pernicieuses, comme de manger de la viande, de déguster des liqueurs, de fumer, de chiquer, de vous droguer, etc. Vous devez vous former un caractère assez ferme pour reconnaître l'erreur dans laquelle vous vivez et surmonter vos mauvaises habitudes d'une façon naturelle et graduelle en vous émancipant, jusqu'à ce que vous vous en sentiez délivré et n'ayez plus aucune tentation d'y retomber. En même temps, vous deviendrez très sensible à ce que vous mangez et buvez, goûtez et sentez, grâce au raffinement de vos sens. Les odeurs de liqueurs et de tabac, les effluves de viande et de graisse grillée vous deviendront nauséabonds, parce que vous vous serez élevé sur un plan supérieur de l'existence, où la pureté de la nourriture et de l'atmosphère seront nécessaires à une existence harmonieuse. La pureté du corps entraînera la pureté des sens, et les idées découlant d'une mentalité pure seront nobles et édifiantes. Plus longtemps vous ne supporterez les commérages et les racontars, et vous fuirez à la hâte les bavards et les hypocrites. L'égoïsme sera vaincu et l'harmonie avec la nature et avec l'humanité prévaudra.

Avec bénédictions de toutes bonnes choses,

OTOMAN, Prince d' Adusht.

INVOCATION V

Dieu seul est mon Instructeur,
car personne ne doit s'attribuer l'honneur d'être un instructeur ;
oui, même, Il est mon Berger, Lui, le Père de toute chose animée ou inanimée.
Honneur à Toi, inépuisable Majesté !
Conscient de Toi, comme étant Ta demeure et le lieu où Tu te manifestes,
je ne manquerai de rien. ---
Oui, Tu me fais reposer dans les verts pâturages de la surabondance ;
Tu me conduis, en esprit de Vérité, vers les eaux paisibles du rajeunissement ;
mon âme même, meurtrie par le cumul des superstitions,
Tu la restaures en état de félicité.
En vertu de Ton nom et de Ta promesse,
Tu me diriges sur les sentiers de la droiture.
En vérité, lors même que je m'égare loin de Ta divine Présence et que j'erre dans la vallée de
l'ombre de la mort,
je ne crains aucun mal,
car Tu me suivras et Te tiendras près de moi ;
Ta houlette de la loi de Justice et Ton sceptre de la Grâce sont mon réconfort. ---
Même en face de l'incompréhension et de l'indignité,
Tu me présentes une table richement garnie et Tu fais croître en abondance des végétaux exquis.
De l'huile de la Sagesse Tu as oint ma tête,
afin que je puisse comprendre ce qui est inépuisable, céleste. ---
De ma coupe déborde l'éblouissante splendeur de Ta puissance, la Bonté et la Grâce me suivront
tous les jours de ma vie.
Je ne suis pas sans foyer,
car j'habiterai à jamais dans la maison de mon Maître ;
et il n'y a pas de terme à Sa Domination.

Ainsi soit-il.
Et qu'à cette fin toutes choses prospèrent.

CINQUIÈME LEÇON

*Aux cœurs qu'illumine le flambeau de l'amour, à ceux que
ne déçoit ni l'espoir d'un ciel, ni la peur d'un enfer, Salut.*

Tandis que l'ÉLECTRICITÉ est la force en manifestation dans la vie, et a ses batteries dans les ganglions du système nerveux, le MAGNÉTISME est l'essence préservatrice de la vie, dans la quelle le corps se meut, vit et existe, son centre étant le cœur.

Lorsque les courants électriques manquent d'intensité et qu'alors apparaît un manque d'équilibre dans la structure musculaire, le corps puisera forcément sa sustentation dans les circuits magnétiques et il en résultera que la mentalité perdra son équilibre, en raison de la contraction du magnétisme.

Que le corps physique ne soit pas tout, nous ne le mettons même pas en doute, car tout esprit pensant sait que nous occupons un espace plus grand qu'il n'apparaît à notre vue. De même que chaque monde, chaque planète possède une atmosphère propre qui détermine sa position, son rayon, son existence même, par rapport à d'autres, ainsi chaque être possède une atmosphère individuelle qui le détermine en caractère et en manifestation. Plus les vibrations des circuits magnétiques sont lentes et plus intenses les courants électriques, plus l'individu est matériel, assujetti aux conditions terrestres, et moins développé mentalement.

Si l'amplitude des circuits magnétiques diminue et si la production d'énergie électrique est insuffisante, cet individu, voué à l'impuissance et à la maladie, devient un fardeau perpétuel pour ses congénères. De même que nous pouvons par la pensée prendre contact avec des personnes absentes de notre voisinage immédiat et leur communiquer télépathiquement nos désirs, idées et intentions, de même nous pouvons, sans être vu, faire sentir notre présence à notre entourage. Avant de voir un ami avec nos yeux, nous le percevons dans notre atmosphère magnétique et nous reconnaissons sa présence en elle. Nous savons que lorsque nous nous trouvons en présence de certaines personnes, avant même de leur avoir touché la main, nous nous sentons repoussés, bien que dans leur extérieur rien ne justifie un préavis défavorable. Nous sentons que notre magnétisme ne fusionne pas avec le leur ; ils troublent les éléments de notre système vibratoire, et ce n'est qu'en retirant, pour ainsi dire, notre atmosphère magnétique du contact de la leur, que nous nous sentons plus calmes et à l'aise.

D'autres fois, à première vue, un regard suffit, un sourire, et l'on dirait que nous nous connaissons depuis un temps immémorial. Nous sommes chez nous. Nos ondes magnétiques se fondent ensemble, d'où --- paix, silence. Quelquefois, il est vrai, nous nous rencontrons avec des personnes qu'une influence hypnotique, une prévention nous fait tenir à distance et nous prenons une attitude glaciale à changer le Vésuve en iceberg. Et ce n'est qu'en revenant à nous-mêmes que peu à peu nous modifions notre manière de voir.

D'autres fois encore, nous nous laissons enthousiasmer par des gens auxquels, à proprement parler, nous ne trouvons dans la suite plus autant de charme. Il y a des personnes impulsives qui se hâtent de conclure, sous le coup du moment, et qui plus tard ont à s'en repentir. Cela provient d'une nature électrique où la tendance magnétique est très faible. Il leur faut nécessairement de longues expériences avant de pouvoir saisir une situation et en tirer des conclusions justes.

Il est très important que nous cherchions à équilibrer les deux grands facteurs de la vie --- l'électricité et le magnétisme --- et que nous apprenions à contrôler l'un et l'autre en vue de notre bien. C'est la mentalité qui contrôle les courants électriques par les ganglions du système nerveux ; le magnétisme, lui, est contrôlé par l'esprit. On peut, sans l'aide du magnétisme, contrôler les forces électriques, dont la nature est d'ordre matériel ; et ce

sont ces forces qu'on prend fréquemment pour du magnétisme, à cause de la similitude de leurs manifestations. Nous croyons magnétiques des personnes qui semblent nous attirer, mais c'est une méprise. C'est l'électrique qui consume naturellement et si nous sommes dans un état négatif, il nous attire et trouble nos sens insuffisamment développés. Nous nous illusionnons et ne nous réveillons de cette hypnose qu'après de grandes difficultés. D'aucuns ne se réveillent jamais et languissent perpétuellement dans un monde d'illusions.

Le magnétisme transcendant, l'hypnotisme, le mesmérisme et nombre d'autres « ismes » ne sont que des principes d'électricité nerveuse, basés uniquement sur des phénomènes physiques et ne requérant aucun développement mental. C'est pourquoi ils n'ont pas un caractère édifiant et ne nous aident pas pour la rédemption de la race, car ce ne sont que des degrés d'illusionnisme. Tous les miracles accomplis de la sorte ne sont que les résultats d'une surexcitation nerveuse, dont l'effet stimule momentanément, mais résulte finalement en déséquilibre des fonctions cérébrales, à moins que la personne qui se livre à ces petits jeux ne reconnaisse sa folie et ne cherche dans ces phénomènes que le phénomène même, sans se laisser entraîner individuellement dans leurs effets.

On en peut dire autant de l'art de guérir sous tous ses aspects. Aussi bien que la médecine ne peut pas être une science, l'art de guérir n'en est pas une. Il n'y a qu'une source, qu'une force capable de rendre l'équilibre physique et mental, elle est dans le Respir, --- « en Esprit et en Vérité » ---, et elle doit être appliquée par celui qui veut se guérir et non par un autre. Aussi longtemps que nous courrons après le médecin ou le guérisseur, nous persisterons à languir dans l'obscurité, nous resterons esclaves d'autorités et d'institutions autoritaires, aussi longtemps nous irons de déceptions en désappointements.

On nous dit que la médecine moderne a fait un grand pas en avant et de merveilleux progrès qui rejettent dans l'ombre toutes les connaissances du passé ; et c'est impunément et avec orgueil et mépris qu'on vitupère tout ce qui ne s'accorde pas avec ses ruses. Comment se fait-il alors, qu'avec toute notre civilisation, nous avons plus de maladies et de misères que jamais ? Que les épidémies succèdent aux épidémies ? Que, malgré toutes nos mesures d'hygiène et nos inspections alimentaires et autres, l'on continue à tourner en dérision tout ce qui ne porte pas le sceau de l'autorité ? Comment se fait-il que nous soyons plus désarmé dans la maladie qu'un Indien ou un Polynésien ? Nous est-il supérieur ? Et s'il nous est inférieur, pourquoi est-il plus capable de reconnaître son état de santé et de trouver dans la nature de quoi rétablir son équilibre ? Nous ne nous soucions pas d'étudier tous les noms qu'on donne aux diverses formes de maladie. Nous ne nous soucions pas d'en remplir des dictionnaires et ne voulons pas perdre tout le temps de notre vie à chercher ce que peut être notre mal au point de vue médical. Il nous est bien indifférent d'avoir dans le corps 265 os ou 265½.

Nous passons les neuf dixièmes de notre vie à la chasse des maladies et de leurs cures. Nous nous rengorgeons à en éclater de nos prétendues lumières, de notre intelligence, de notre progrès, de notre science, de notre christianisme --- et nous accompagnons nos discours de tels coups de grosse caisse qu'il nous faudra des âges pour nous remettre de cette commotion. Nous prétendons être chrétiens, croire en Dieu et à la puissance de Dieu, mais si un pauvre catholique revenant de son pèlerinage en quelque coin perdu, raconte la cure merveilleuse faite à l'autel de son Jésus ou de son saint Patron, le scientifique protestant, s'il ne l'accable de son mépris, lui accorde tout juste la créance d'un doute. En retour, si un « païen » trouve grâce devant l'autel d'un Brahma ou d'un Bouddha, l'on prétend que c'est l'œuvre du démon, et si un mahométan peut laisser ses béquilles à la Mecque, on attribue le fait à la puissance de l'illusion. (Ecrit en 1902, aux Etats-Unis. N.D.L.R.)

On n'est pas franc envers soi-même, et l'on n'a ni logique ni bon sens. On avance des théories qu'on est incapable de démontrer, et, pour l'amour de l'argumentation, on se forge un verbiage de mots ronflants et dénués de sens, qui n'a d'autre effet que de plonger le monde dans un état perpétuel de guerre et d'anarchie. N'a-t-on pas honte ? N'a-t-on point d'honneur ? Soyons raisonnables et occupons nous de ce qui peut nous faire du bien, plutôt

que de perdre notre temps à nous quereller sur ce qui ne nous concerne pas. Si nous n'avons pas développé nos sens, regardons au moins la nature en spectateurs, et apprenons par l'étude de ses manifestations quelles positions nous occupons inconsciemment.

S'il y a une puissance qui crée, il y a une puissance qui entretient ; il y a possibilité de rester en contact avec la création, il y a moyen de trouver sa vraie situation quelque part, à un moment donné, dans cet espace immensément varié. Si je suis individuel, si j'ai une volonté indépendante des autres, une mentalité à moi, des talents et des responsabilités à moi, et si je suis une collectivité, je dois être doué de tous les pouvoirs de l'univers, puisque je suis une partie du Tout. Ou, si je suis le tout, je dois être doué de tous ses caractères représentatifs. Quel que soit mon point de vue, j'arrive à la conclusion que « Je suis CELA ». Alors pourquoi devrais-je vagabonder dans l'incertitude, quand le bien est toujours proche, quand il m'appartient en propre ?

Nous disions que l'homme a *douze sens*. C'est ce que nous avons admis pour être au clair ; tout comme un musicien admet douze demi-tons dans la gamme chromatique, et définit la gamme majeure comme composée de deux tons entiers suivis d'un demi-ton, plus trois tons entiers suivis d'un demi-ton, ce qui porte à cinq tons entiers et deux demi-tons ou douze demi-tons, la treizième note étant l'octave de la première, dite tonique ou fondamentale ; ou comme il définit la gamme mineure mélodique composée, en montant, de $1---\frac{1}{2}---1---1---1---1---\frac{1}{2}$ tons et, en descendant, de $1---1---\frac{1}{2}---1---1---\frac{1}{2}---1$ tons, et la gamme mineure harmonique, en montant, de $1---\frac{1}{2}---1---1---\frac{1}{2}---1\frac{1}{2}---\frac{1}{2}$ tons et, en descendant, de $\frac{1}{2}---1\frac{1}{2}---\frac{1}{2}---1---1---\frac{1}{2}---1$ tons. Ce sont trois façons de diviser en sept degrés les douze demi-tons de l'octave et il y en a bien d'autres.

Lorsqu'on débute dans l'étude de la musique, on commence par s'exercer dans les tonalités les plus simples avant de passer aux tonalités plus compliquées contenant beaucoup de bémols ou de dièses, et ensuite seulement on étudie l'harmonie. Nous devons nous servir de ce que nous comprenons avant de nous aventurer dans les domaines qui dépassent notre entendement. Et, tout comme nous sommes indépendants les uns des autres, mais devenons interdépendants en vertu du sens de la collectivité, de même les sens que nous trouvons en nous collectivement doivent être réunis dans la collectivité du *sens commun*. Ceci ne peut avoir lieu parfaitement que si nous connaissons les douze sens, leurs relations réciproques, et les effets produits par leurs opérations. Nous avons douze sens. Habituellement nous n'en trouvons que cinq, tout comme l'on rencontre plus de cuistres que d'artistes. Il y a des gens qui vivent assez bien avec cinq sens, d'autres avec trois et la plupart des hommes manquent totalement de sens --- nous voulons dire qu'ils n'en font pas usage. Ils ne s'en servent pas, non qu'ils en soient dépourvus, mais parce qu'ils n'ont pas appris à s'en servir. Ils ne se rendent pas compte du fait que chacun est pourvu de tous les instruments qui peuvent faire de lui un être parfait. Il en est qui parlent de supériorité et d'infériorité, un leurre dont ne souffrent pas que ceux qui ont le moins de chances d'évoluer, mais aussi ceux qui ont toutes les chances et qui, au lieu de les saisir, s'efforcent vainement de saisir l'impossible. Ils se croient sages, mais ne peuvent le démontrer. C'est ainsi qu'ils deviennent fous en dépit de toute leur érudition, qu'ils ne sont pas seulement un fardeau pour eux-mêmes, mais un obstacle pour les autres, tant ils craignent que d'autres progressent à l'aide de meilleures méthodes.

Quelle différence morale y a-t-il entre un individu qui vous demande vingt mille francs pour un carré de forêt vierge avec de fausses prétentions et celui qui vous arrête au coin du bois et vous dit carrément : « Je me soucie peu de votre petit bout de vie, c'est votre bourse qu'il me faut » ? Quelle différence morale y a-t-il entre un juge qui vous inflige une amende de cinquante francs après vous avoir inquiété et humilié et un prêtre qui vous demande la même somme pour dire une messe sur le corps de vos défunts ? Quelle différence entre la justice ou l'injustice d'un pays qui guerroye contre un autre pour en libérer un troisième de l'oppression et qui réduit ensuite ce dernier en esclavage en l'obligeant à accepter un

gouvernement dont il ne veut pas ? Quelle est la différence morale entre une horde de Kourdes qui envahit un pauvre village musulman, enlève ses habitants et pille leurs biens, et une grande puissance qui lance ses armées bien organisées sur un petit pays sans défense pour l'asservir ? Quelle est la différence morale entre un homme qui, grâce à son bagou, vous vend de la pacotille pour de la soie et celui qui vous « souffle » votre portefeuille de la main ? Quelle différence morale entre un tzigane qui demande une large rançon pour un enfant volé et un propre-à-rien qui enlève une belle avec sa fortune moyennant des titres honorifiques qu'il n'a jamais acquis ? Et quelle différence morale y a-t-il entre une femme qui se marie pour acquérir une fortune, une situation et un pourvoyeur de fonds et celle qui vend pour de l'argent sa vertu et son corps à n'importe qui et n'importe quand ?

Mais en voilà assez. On peut faire comparaison sur comparaison sans profit ni pour nous ni pour personne. Qu'il nous suffise de savoir que de telles conditions ne sont que des restes d'ancienne barbarie, des conséquences de sens mal développés, des suites de déséquilibre mental. Ne nous attardons pas sur le passé. Allons de l'avant si nous voulons nous épargner les tourments et les maux de l'ignorance. Il est bien digne de nous de nous libérer de la maladie, du péché, de la pauvreté et de l'ignorance, de la peur et de la sujétion, et de nous rapprocher des délices et des joies éternelles, prémices d'un paradis dont aucun œil n'a vu, dont aucune langue n'a décrit les joies et les magnificences, dont aucune oreille n'a saisi les douces mélodies et que ne connaissent que ceux qui y demeurent.

Ce monde est notre foyer, c'est là que nous demeurons et apprendrons à connaître ses beautés. Mais n'oublions pas que tout dépend de notre point de vue, de l'attitude que nous prenons pour tirer nos conclusions et pour envisager nos conditions. Et « ne jugez point afin de n'être point jugés ». Et si vous jugez, que le jugement ne se rapporte qu'à ce qui vous concerne vous-même ; jusque-là il sera juste.

Vous avez sans doute remarqué que nous voulons simplifier nos études afin de rendre toute chose plus aisée. Ainsi vous vous apercevrez qu'en ce peu de leçons vous avez plus appris qu'au cours de toutes vos études antérieures. Et pourquoi ? Parce qu'elles répondent à vos désirs. Vous les trouvez raisonnables, plausibles, sensées. Elles rendent exactement ce que vous aviez toujours pensé, mais ne saviez comment exprimer. Or, du fait que nous coordonnons notre moi physique et unifions notre moi mental, nous nous réveillons à une conscience claire et réalisons la simplicité de tout ce que nous avons compliqué par notre recherche désordonnée du vrai. Nous avons appris qu'un pays ne peut prospérer que dans la paix, que les fruits ne mûrissent qu'au soleil et que seule une mentalité harmonieuse peut comprendre les choses de la vie. Nous apprenons à compter sur nous-mêmes et sur nos propres forces et à ne plus nous en remettre aux autres, car malheur à celui qui se fie en la force de l'homme et qui, au milieu d'un océan déchaîné, attend son salut d'un fêtu de paille. Nous assurons qu'en se guérissant soi-même on se guérit durablement, tandis qu'une guérison opérée par d'autres n'a qu'un effet de stimulation sur un système qui s'autosuggestionne, ce qui peut le conduire à la ruine. « Ta foi t'a guéri, non la mienne » ; ce sont les paroles d'un des plus éminents de nos Maîtres. « Ne me glorifie pas, mais glorifie Dieu. --- Il en sera de toi selon ta foi. »

N'oublions pas que *foi* et *croyance* sont deux termes bien distincts. La croyance est simplement l'acceptation de faits relatés par un autre ; elle peut être ou ne pas être vraie, ni démontrable, ni basée sur des faits, donc elle ne rend pas témoignage. La foi est l'assurance d'une chose considérée comme un fait, une confiance dans l'efficacité de la vérité reconnue, et doit nécessairement être fondée sur la compréhension ; c'est un état d'esprit qui rend témoignage et donne des preuves.

Tant que je saute d'une chose à l'autre avec le seul espoir de rencontrer ce que je cherche, en essayant au hasard, je peux mourir de désespoir en fin de compte et montrer par là que je n'ai aucune compréhension, aucune connaissance, aucune *foi* sur lesquelles me baser et que je n'expérimente que sur des croyances.

Si, après avoir fait usage de l'amnistie universelle à laquelle toute créature est appelée, je retourne aux conditions du péché, j'aurai à payer chacun de mes actes par des souffrances et, en vérité, ne m'émanciperai pas des ténèbres avant que toute dette soit payée, tout tort rectifié, avant que j'aie appris à élaborer mon propre salut. Les maladies corporelles ne sont pour cette raison pas toutes de nature physique, bien qu'il en semble. Souvent elles sont l'expression d'un état mental affectant le corps, celui-ci servant à la mentalité d'antenne émettrice, pour faire connaître sa condition. Ces variations physiologiques ont pour but de purifier l'organisme en vue d'une meilleure manifestation et répondent donc à la mentalité par l'application de sa connaissance de la foi ; et tout est bien.

L'envie et l'avarice impriment leurs effets sur le corps, car « *l'homme est tel qu'il pense en son cœur* ». Mesquinerie, orgueil, vanité, égoïsme et lâcheté sont d'abondantes causes de maladies corporelles et donnent plus de tracas à la science et aux médecins que les simples manifestations de troubles fonctionnels. C'est pourquoi ni les drogues, ni les panacées, ni les cures miraculeuses n'y peuvent rien. Vous devez aller vous-même au-devant de votre salut. Si vous n'avez pas confiance en cette œuvre, lâchez-la, et vite, sinon il vous en cuira. Si vous ne laissez pas de côté les choses dont vous n'avez pas appris à vous servir, elles vous détruiront. Pour tenir un charbon ardent dans la main sans se brûler, il faut connaître la loi ; pour marcher sur l'eau sans enfoncer, pour se maintenir en l'air et pratiquer la lévitation, il faut connaître les lois sur lesquelles ces phénomènes sont basés et savoir les appliquer. Si l'on veut tenir les vents à l'obéissance de sa voix, il faut connaître les paroles maîtresses ; et si l'on désire planer et méditer en des règnes du temps et de l'espace inconnus des mortels, il faut connaître la voie à suivre.

Ainsi en va-t-il pour trouver les chemins de la vie éternelle, où sont inclus la santé et le bonheur, la corne d'abondance, la plénitude de la connaissance et la libre dispensation de ces biens. Le chemin doit être jalonné afin que personne ne s'égare, car elle est étroite l'arête qui conduit aux sommets.

Mais vous ne sauriez vous égarer, car votre propre raison, votre propre connaissance, votre propre Ego prendra soin de vous ; personne d'autre ne peut répondre de vous, car chacun devra rendre compte de chacun de ses actes. Vous pourrez suivre votre chemin en paix, car « Dieu te conduit ». Et si, en ce chemin vous recevez quelque chose, donnez en retour libéralement, car si vous ne savez pas donner, mais seulement prendre ce que vous recevez, cela vous deviendra un fardeau, un poids toujours plus écrasant, et vous tomberez de fatigue sur le bord de la route, et l'adversaire vous surprendra et vous dévorera. « Ne craignez point », car la crainte est le puits sans fond où beaucoup tombent, à cause de leur manque de caractère et de courage à soutenir la justice et la vérité. Si vous fuyez devant l'ennemi de crainte qu'il ne vous fasse du mal, il vous poursuivra, vous atteindra et vous anéantira. Vous craignez la souffrance et c'est pourquoi vous recherchez inconsidérément des moyens d'ordre charnel qui ne font que stimuler cet état d'irritation.

C'est par crainte de la pauvreté qu'on se lance à la poursuite des richesses, sans penser à la crainte qu'on aura plus tard de les perdre. N'est-ce pas la crainte qu'on vous montre du doigt qui vous retient de tomber dans les suggestions des tentateurs du voisinage et de faire ce qu'ils font ? La crainte d'être remarqué, si vous ne portez pas des vêtements comme tout le monde ni des chapeaux qui ressemblent à des jardins zoologiques ? Crainte partout --- au-dedans, au-dehors. Ne craignez point, mais faites face à l'adversaire, lutez au besoin, et il fuira loin de vous. La peur est un état imaginaire produit par l'action inconsciente de l'actif sur le passif, de la pensée sur la matière, du spirituel sur le physique, et vice versa.

A mesure que nous comprenons mieux les particularités des phénomènes naturels, nous comprenons que nous sommes la toile de fond sur laquelle se projettent des lumières et des ombres, suivant les conditions du temps présent. Il n'y a pas de pensées mauvaises, pas d'idées mauvaises, pas de vibrations négatives ou d'influences étrangères. Tout dans la nature

est bon et parfait ; toute idée dans les sphères de l'espace est pure et noble, mais de même que la pluie tombant sur la poussière de la route la transforme en boue, ainsi les idées, même les plus nobles, en tombant dans notre domaine, peuvent devenir fangeuses et contaminer tout ce à quoi nous touchons. Et cependant nous n'avons aucun pouvoir de contaminer quoi que ce soit ni qui que ce soit, à moins que nous ne le pensions. La pluie, en tombant dans un vase de cristal, s'y réfléchira en parfaite pureté et la lumière y fera jouer ses splendides couleurs. Ainsi un corps pur et sanctifié révélera toujours des idées aussi belles et pures que les sons propagés par une cloche d'argent. Les idées fangeuses viennent de personnes fangeuses.

Nous désirons nettoyer notre corps de toutes ses impuretés, non simplement en drainant les idées impures qu'il renferme, mais en arrêtant la source où elles prennent naissance, en balayant les amas de vieilles superstitions et de théories favorites, en retournant en dehors, pour ainsi dire, l'intérieur du temple, en le rénovant entièrement et en donnant au fleuve de la vie la possibilité de s'y écouler de part en part sans être arrêté ni troublé par des amoncellements de fausses conceptions. C'est pour barrer un fleuve qu'on accumule de la boue. Laissons s'écouler le fleuve librement dans le lac de notre existence et librement aussi s'écouler au dehors. Si on le retenait dans le lac, il y apporterait parfois trop de sel et d'amertume et nombreux seraient les maux qui s'élèveraient du lac de notre être et de tout ce qui s'y trouve.

Nous devrions connaître le pouvoir de contrôle et savoir l'appliquer dans la variation des phénomènes de la vie. Aussi, dans cette leçon, allons-nous apprendre un nouvel exercice qui nous rapprochera de ce but, si nous en faisons usage en temps et lieux. Une fois qu'on le connaît bien, il n'est plus difficile de dominer la situation. Nous ne pouvons dire combien cela prend de temps pour y arriver, vu la grande variété des tempéraments et des caractères, et vu les différentes façons de concevoir les choses et de les appliquer dans un travail de cet ordre. Mais en comparaison d'autres systèmes, cela agit comme un charme magique, pour ainsi dire. Bref, c'est si simple qu'il faut être très sage pour être capable de l'appliquer du premier coup à ses conditions. Nous soutenons que de chaque exercice vous retirez un gain immédiat. Les résultats s'en font sentir aussitôt. Nous agissons avec l'esprit concentré et individualisé ; et l'universel fait le reste. Il n'y a ni attente ni délai. Quand la cruche est pleine d'eau et que vous l'inclinez, l'eau coule immédiatement. Vous abaissez le loquet et la porte s'ouvre. Vous faites descendre le seau dans le puits et il se remplit. Mettez-vous en position pour respirer et l'air entrera de lui-même. Toute cause a un effet et tout effet devient la cause d'autres effets.

Par un surmenage quotidien de nos muscles, nous perdons trop de notre vitalité et en subissons les inconvénients. Nous devrions garder nos muscles relaxés, non tendus, et nous servir plus de notre volonté. Toute tension est un effort et comme l'effort est une déperdition de forces, la fatigue nous conduit à perdre notre but de vue et, une fois le but manqué, nous nous laissons facilement aller au découragement. Prenez les choses avec légèreté, aisance et grâce. Ne vous emportez pas, souvenez-vous que, si la matière est inépuisable et l'espace infini, la durée aussi est infinie et que vous avez tout le temps entre maintenant et l'éternité. Vivez votre vie en telle sorte que, lorsque vous devrez la quitter, vous sachiez que vous l'avez vécue. Pensez, réfléchissez. Dominez-vous, contrôlez votre corps, et le reste suivra. Toute chose tournera en votre faveur. Jouissez du peu que vous avez à présent, et lorsque de plus grands biens vous seront en partage, vous les apprécierez d'autant plus. Vous recevez bien plus de la vie avec vos faibles revenus que celui qui vit dans l'abondance et en ignore la valeur.

Un couteau dont on se sert constamment ne rouille pas, mais un anneau de laiton doit être souvent repoli, autrement il perd son lustre. Tout dépend de la façon dont on se sert de son corps et de ses fonctions. Nous possédons des qualités qui, une fois bien comprises, nous délivreront de toute anxiété, difficulté et malédiction du sort. Utilisons la connaissance.

Désir, volonté et raison constituent le premier principe des besoins matériels

assurant le bonheur. En même temps que nous réalisons les pouvoirs latents en nous, nos sens nous révèlent les merveilles de la création ; et tout ce qui nous paraissait occulte, mystique, inconcevable devient clair et net. Pour percevoir le monde dans toute sa splendeur, nous devons être capables de reconnaître le principe qui l'anime dans toute la simplicité de sa création, et par là réaliser notre position vis-à-vis de lui et nos relations réciproques individuelles ou universelles. Notre corps est si ingénieusement construit qu'il est corrélatif à tous les pouvoirs et forces de la nature et qu'un échange d'influences s'opère incessamment de l'un à l'autre. Les objets de la création ne sont que des représentations fragmentaires du phénomène humain et correspondent directement dans leurs formes et dans leurs vies à celles de l'humaine manifestation. L'homme est la plus grande et la plus grandiose des manifestations, le point focal des quatre dimensions de l'espace-temps et le point culminant des quatre règnes, élémentaire, minéral, végétal et animal, ce qui établit en lui la perfection d'être. Mais il n'est vraiment un *être vivant* que lorsqu'il s'éveille à la conscience de la vie et réalise sa situation dans l'ensemble des créatures.

A cette fin, nous devons reconnaître l'importance de notre corps comme facteur dans la solution du problème de la vie, et l'importance de ses différentes parties, correspondant respectivement aux divers attributs de l'esprit ou de l'Individualité. Tant que l'Ego individuel est privé d'un ou de plusieurs de ses attributs, nous négligeons les fonctions physiologiques correspondantes, parce que nous ne reconnaissons pas leur véritable nature, et il en résulte que, perdant leur identité, l'Individualité en souffre. Ainsi nous persistons dans notre ignorance, qui équivaut à la passivité de la nature, laquelle nous incite à suivre les courants des conditions et contingences, en répétant indéfiniment et sans but toujours les mêmes expériences.

En vérité, il arrive pour chaque être un temps où il est plus ou moins forcé de prendre conscience de sa propre Réalité, mais même ce degré de « réalisation » se présente avec un caractère d'inévitabilité, donc de dépendance vis-à-vis de pouvoirs incontrôlables. Pour nous en affranchir, reconnaissons notre vraie nature et servons-nous en consciemment.

Tandis que nous apprenons à relaxer nos muscles de plus en plus, d'abord en sachant vider nos poumons complètement et en gardant les genoux légèrement infléchis, puis en vertu de la distribution des fluides électriques jusque dans les extrémités du corps, notre âme prendra conscience de son rôle, consistant à diriger harmonieusement les phénomènes fonctionnels et organiques de l'être en accord avec les pouvoirs mentaux qui les gouvernent.

CINQUIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Tenez-vous debout comme dans l'exercice précédent, en vous rappelant que vous devez porter le poids du corps sur la plante des pieds ou, autrement dit, balancer le poids du corps, et vous vous apercevrez bientôt que votre corps ne pèse presque rien. Vous pourriez monter et descendre des escaliers toute la journée, et même y prendre plaisir, même avoir l'impression que vous glissez le long de la balustrade, tant vous vous sentez heureux et léger ! Nous voyons des centaines de nos élèves qui, le travail du jour terminé, rentrent chez eux et dans la rue semblent ne pas toucher terre. Vous verrez sur leurs lèvres un sourire et une expression douce de joie intérieure. Ils rajeunissent et embellissent de jour en jour. Elles ne portent plus de corsets ni harnachements analogues, car après la troisième ou la quatrième leçon, elles ont senti quelles entraves c'étaient et s'en sont libérées. Elles ou ils savent que grâce aux exercices leurs muscles se sont assouplis, bien qu'aucune attention spéciale n'y ait été prêtée. C'est la conséquence naturelle du fait de bien respirer dans une position correcte et avec concentration mentale.

Tenez-vous debout, en tournant le dos à la lumière, les regards dirigés vers votre rond noir à hauteur d'œil, eu abaissés vers la pointe du nez, mais sans loucher. Après l'*Exercice préliminaire de Relaxation*, lancez, par la force de la volonté, qui est la pensée «ainsi

soit-il », les bras tendus en avant, à la hauteur des épaules. (Planche I, te v.) A l'ordre mental, avec les muscles du corps relaxés, la colonne vertébrale plus ferme que jamais et une attitude de royale indépendance, les fonctions du corps doivent répondre. Inspirez alors graduellement pendant *sept* secondes et, simultanément, contractez, par un ordre mental qu'exécute la volonté, les muscles des bras, mais sans aller jusqu'à la crispation. Les mains restent molles et pendent naturellement. La tension ne va que jusqu'aux poignets. Retenez le souffle *une* seconde, puis, pendant l'expiration de *sept* secondes, relaxez les muscles sans déplacer les bras. Arrêtez *une* seconde et répétez l'exercice encore deux fois dans la même position. Pendant la quatrième inspiration de *sept* secondes, étendez les bras horizontalement de côté, même légèrement en arrière, en tendant les muscles. Les mains restent molles. Relaxez les bras en expirant et faites ainsi trois respirations complètes, les bras étendus de côté. A la septième inspiration, ramenez les bras tendus en avant, en tournant les mains de manière que les doigts se fassent vis-à-vis sans se toucher.

Non que cela puisse vous faire du mal, mais avec un peu de pratique, vous pourriez faire une expérience désagréable. D'abord vous ne sentiriez qu'un picotement particulier, ensuite un petit choc au moment où les doigts se touchent. Ceci doit être évité, car il s'agit simplement de la distribution du fluide phosphorescent dans les extrémités des mains d'abord, et plus tard dans les extrémités du corps en général, afin d'en égaliser la condition électrique et d'éveiller des centres nerveux inactifs jusqu'ici, en raison du choc reçu à la naissance, au moment où la main inexpérimentée d'un obstétricien ou d'une sage-femme trancha d'une manière brutale et anti-scientifique le cordon ombilical.

Vous pouvez faire cet exercice trois fois par jour, mais pas plus, et ne le faites pas durer au delà de sept respirations, car l'effet en est très puissant et si l'on exagère on peut s'y brûler les doigts. Faites-le en particulier avant un travail qui exige la précision des doigts et la finesse du *toucher*, ou, figurément parlant, du doigté.

En progressant dans ces exercices, ne vous abandonnez pas à votre enthousiasme et n'allez pas demander à vos voisins si vous avez l'air bien portant ni leur proclamer les bons résultats de cette étude. Ce n'est l'affaire de personne ; vos amis verront bientôt à quel point vous avez progressé et ne seront que trop curieux d'apprendre quelles méthodes vous ont si vite rendu jeunesse et santé. Ils viendront vers vous, comme vous êtes venu ici pour l'apprendre, et ils s'assiéront à vos pieds, comme Marie s'asseyait aux pieds du Maître, dans son grand désir de s'inspirer de ses nobles paroles. Enfin, ils vous supplieront de les conduire avec vous à la source, afin de s'abreuver aussi de ses eaux purificatrices. Car, s'il est de votre devoir de leur parler de vos expériences, il est aussi bien de votre devoir de leur en indiquer la voie. Ils doivent suivre le même chemin que vous s'ils veulent atteindre le but. Car si une chose ne vaut pas d'être recherchée, elle ne vaut pas d'être possédée.

Au bout de quelque temps, il vous arrivera peut-être de remarquer un certain éclat phosphorescent à l'extrémité de vos doigts, lorsque vous pénétrez dans une chambre obscure. Alors fermez vos mains de crainte d'effaroucher le monde. On pourrait croire que vous évoquez des esprits, ou choses de ce genre. Or nous nous écartons résolument de toute pratique occulte et cherchons à comprendre toute chose sous son véritable aspect et d'une manière naturelle. Il est nécessaire de rappeler que tout phénomène, quelque troublant ou miraculeux qu'il puisse paraître à première vue, repose sur des lois naturelles et en découle infailliblement. Ainsi, ce qui semble mystérieux ne peut plus donner cours à des idées superstitieuses, dès l'instant où l'on a compris de quelles lois il procède.

Avec bénédictions de toutes bonnes choses,

OTOMAN, Prince d'Adusht.

INVOCATION VI

Infini !

O Toi qui demeures au tréfonds de notre être,
déploie, au cours des divers états de conscience,
Ta divine Clarté à notre vue,
car nous sommes environnés de ténèbres, d'injustice, de souffrance, de mésintelligence, de
tristesse et de tourments,
parmi lesquels nous perdons de vue le Droit éternel de Ta divine Sagesse. ---
Tu brilles aux cieux comme un éternel Soleil de gloire, qui dissipe les brouillards troublant notre
vue et nous permet de jeter un regard, à travers le voile, dans cette gloire,
dans ce doux Paradis, vers lequel nous tendons. ---
Malgré notre étroitesse et notre fanatisme,
malgré nos passions et notre sensualité,
malgré notre égoïsme et nos querelles,
nous percevons en notre âme profonde des rayons de la Vérité divine et nous atteignons la Vie
éternelle en nous absolvant de toute matérialité
par l'obéissance à cette Loi divine qui nous conduit à nous-mêmes. --- Nous avouons que trop
souvent nos pieds ont foulé des chemins de sang.
que nous avons renié la Vérité et oublié les préceptes de la Nature et du Dieu de la Nature,
mais c'était en des moments d'aberration,
dans notre hâte, dans notre âpreté au gain,
dans notre recherche de jouissances,
incapables que nous étions de saisir les beautés de la Vie.
Ceci est du passé ; et, selon la promesse de Justice :
« Tes péchés seront oubliés »,
nous jouirons de la présence de la Conscience divine
et nous nous élèverons sur les chemins de la juste conduite.
O Pensée sublime !
Souffle en cette mienne raison,
afin que j'aspire toujours la douce senteur de la Liberté salvatrice,
le Respir de la vie de l'homme ;
il brise les anneaux des chaînes des captifs,
il délie les entraves du cerveau et libère la nature supérieure ;
et mon âme alors, en ce clair matin, concevra pleine liberté en toutes choses. ---
Douce voix d'anges des hauteurs du Trône sublime, donnez-nous le pouvoir de rompre avec les
dogmes cruels et les froides croyances,
avec les lois injustes et les institutions autoritaires.
Illuminez ainsi le monde du bel Évangile de Liberté,
la religion individualisée de l'humanité, science et art unifiés, philosophie et sociologie
harmonisées.
Comblez tout d'Amour, non de haine, de Paix, non de guerre, et non de richesse, mais de
Bonheur.

Ainsi soit-il.

Et qu'à cette fin toutes choses prospèrent.

SIXIÈME LEÇON

Au nom de la Paix éternelle et du Bonheur de toute l'Humanité, Salut !

Nous ne nous soucions pas de guérir, ni de nous faire guérir. Une simple guérison ne dissipe pas la cause de la maladie. Elle peut stimuler pour un temps, mais la maladie revient bientôt. Aucun homme ne peut en guérir un autre. Le guérisseur, qui impressionne votre esprit par des paroles étrangères à votre entendement, ne fait que stimuler vos fonctions cérébrales à penser dans un autre sens. Cette réceptivité mentale, cette passivité à l'égard des suggestions est un état hypnotique entretenu par un épuisement du système nerveux sympathique, ce qui nécessite une réversion des vibrations dans le domaine des circuits magnétiques. Le magnétisme, forcé ainsi de subvenir au manque d'électricité, se trouve consommé à l'état élémentaire, et cette consommation engendre un degré inférieur de force électrique produisant une excitation momentanée dans les centres cérébraux ; et le patient, stimulé de la sorte, sent renaître ses vibrations. Mais il retombera dans un état de stupeur aussitôt que ce contingent de force magnétique consommée se sera entièrement désintégré dans l'organisme. Il faudra recommencer à le stimuler et répéter cette procédure jusqu'à l'épuisement des circuits magnétiques dans l'atmosphère du patient, ce qui causera son effondrement.

Le magnétiseur ne communique aucun magnétisme à son patient. Il n'a lui-même rien à communiquer. Croyez-vous que les quelques passes ascendantes ou descendantes qu'il vous administre possèdent quelque vertu ? La façon de stimuler importe peu. Tout ce que cela peut faire, si vous êtes sensitif, c'est de stimuler les vibrations électriques dans certains centres nerveux inactifs. Mais tout se passe aux dépens de votre magnétisme personnel et --- de votre portefeuille. Une chose est sûre, toutes les méthodes de guérison, quelles qu'elles soient, vous garantissent un allègement : elles n'allégeront pas toujours vos maux, mais elles allégeront certainement votre bourse.

Ne vous fâchez pas contre l'imposteur qui vous écrit qu'en lui envoyant cinq écus, vous vous mettez en communication avec lui et avec certains pouvoirs dont il a le contrôle. Ne soyez pas désobligeant. Il tient ce qu'il promet. Cela ne vous fera pas de mal de lui envoyer cinq écus ; cela fera maigrir votre bourse et gonflera la sienne. Rien n'est perdu, l'argent a simplement changé de mains. S'il n'est plus ici, il est là, et peu à peu il sera partout. Dès l'instant où vous faites votre envoi, vous vous mettez à compter sur vos doigts l'heure à laquelle il le recevra ; et quand le mandat atteint sa destination, si vous êtes quelque peu réceptif, vous commencez à éprouver les vibrations que le guérisseur vous envoie. Il est plein de joie. Il pense que vous êtes une bonne vieille âme et souhaite en trouver beaucoup d'autres de votre acabit. Vous êtes sensible à ces chaleureuses vibrations et plus vous y pensez intensément, plus vous les sentez monter en vous, tandis que vos écus s'enfoncent dans la poche de l'autre. Vous vous sentez mieux, du fait que vous avez aidé quelqu'un, et une simple transaction a fait deux heureux. Vous n'avez aucun droit à le blâmer de faire de telles affaires. C'est un signe des temps. Si vous, et d'autres, ne vous y prêtiez point, ces conditions n'existeraient pas. Si vous nourrissez les mendiants vous aurez toujours des mendiants avec vous. Faites-les travailler, et vous n'en verrez plus un sur votre seuil.

Si vous gaspillez le fruit de votre travail en toutes sortes de non-sens, ce n'est pas la faute de ceux qui vous exploitent, mais bien la vôtre. Vous récoltez ce que vous avez semé. Quand vous faites crédit à un plaisant qui vous dit comment on devient riche sans travailler, comment on s'attire d'énormes gains par l'acquisition de certains pouvoirs, comment on devient magnétique, comment on soumet tout à ses désirs par l'hypnotisme, cela vous revient bien si vous vous faites écorcher, car vous avez cherché un secret qui vous

permette d'écorcher votre prochain. Ne vous imaginez jamais pouvoir trouver dans ce monde de mensonge une aide ou un guide sur le chemin de la vérité.

Si vous êtes juif, ce n'est pas votre affaire de vous mêler aux gentils pour connaître des pouvoirs guérisseurs. Que Jéhovah soit votre force et votre salut. Si vous êtes catholique, comment pouvez-vous vous oublier à la poursuite de fantômes ? Les miracles et les vertus des Saints sont du ressort de votre Eglise. Elle a guéri autrefois, elle le fait encore. Allez à ce à quoi vous appartenez et suivez-en fidèlement les instructions. Si vous êtes protestant, de n'importe quelle dénomination, écoutez et suivez la voix du Maître : « Venez à moi, vous qui êtes accablés et malheureux, et je vous soulagerai. » Et Dieu, qui fut le même aux temps passés, est le même aujourd'hui.

« Nul ne peut servir deux Maîtres. » On ne peut à la fois croire en Dieu et courir après le médecin. On ne peut croire à la recherche du royaume des cieux et en même temps suivre les politiciens et ceux qui prétendent vous aider à faire une bonne œuvre en s'enrichissant à vos dépens. Pourquoi vous mentir à vous-même, mentir à Dieu et au monde ? Soyez honnête. Choisissez l'un ou l'autre et concluez avec le prophète : « Pourquoi tergiverser plus longtemps ? Si Baal est votre Dieu, écoutez Baal ; mais si le Seigneur est votre Dieu, écoutez le Seigneur. » Si vous êtes libre penseur, adressez-vous au médecin et laissez-vous droguer. Vous croyez au docteur : bon, faites ce qu'il vous dit et soyez content. Si vous croyez à la science, mettez votre science en pratique et ne vous mêlez pas de ce qui ne vous concerne point. Cessez ce replâtrage, et faites une chose ou l'autre. Si aucune ne vous convient, lâchez tout et cherchez vous-même le but.

Si vous croyez aux vertus et pouvoirs de Dieu, peu importe le nom qu'on Lui donne, Père-Eternel, Très-Haut, Cause Première ou Cause Finale, montrez-le. Rien ne sert de souffrir. Nous ne souhaitons pas que personne souffre. Mais tant qu'il y en a dans ce monde qui entretiennent des pensées de souffrance, quoique nous ne soyons plus sujets à ces influences, nous ne pouvons nous empêcher de percevoir cet état de déséquilibre. Poussé au point où il en est, il constitue un obstacle à notre évolution ; nous devons rester sur nos gardes, afin que notre pied n'achoppe à une pierre du chemin. C'est pour notre propre bien que nous voulons écarter tous les obstacles. C'est pourquoi nous élaborons, travaillons, et plaidons même au besoin. Nous faisons tout cela pour notre propre salut, comme vous devez travailler pour le vôtre. C'est une bénédiction pour vous que de pouvoir écouter l'évangile de Liberté. Vous en recevez les bienfaits en élaborant votre propre salut, et finalement nous en serons tous glorifiés. Guérissez-vous vous-même et éloignez toute cause de maladie afin de devenir complet, car dans cet état de plénitude, de sainteté, la guérison est permanente, et vous ne retomberez plus jamais dans le puits sans fond du doute et de la confusion.

Respirez, aspirez le Respir de vie salubre, car il vous est donné librement. Cela ne demande aucun effort, aucun sacrifice. Prenez-le, il est à vous. Nous payons pour avoir de l'eau, c'est là que nous en sommes. Tout ce dont nous avons besoin pour restaurer les cellules de notre corps, nous devons l'acheter. Tous les produits naturels sont évalués et on ne se les procure que moyennant finance. Il est vrai qu'en certains pays on a établi des impôts jusque sur l'espace habité, en sorte qu'il faut payer même pour avoir une chambre bien aérée. Nous y viendrons aussi si nous ne prenons pas conscience d'un privilège de naissance, autrement nous verrons encore le jour où chacun se promènera avec un aéromètre fixé à ses narines et à sa bouche, une sorte de muselière, et lorsque quelqu'un n'aura pas payé sa taxe mensuelle, le contrôleur du service respiratoire viendra lui couper l'air. Mais pendant que l'air est encore gratuit, respirez, respirez à pleins poumons, afin que vos fonctions cérébrales puissent se développer à un état normal qui éradiquera les accumulations d'injustices et de superstitions --- religieuses, politiques, scientifiques, économiques et autres. Alors vous verrez poindre le jour dont l'homme a rêvé de temps immémorial, car « c'est aujourd'hui le jour du salut » ; c'est maintenant que toute chose doit se réaliser, sinon vous ne verrez jamais revenir l'heure de la délivrance.

C'est aujourd'hui le jour du salut, le jour de rédemption. Pourquoi hésiter, pourquoi tarder? Pourquoi rester oisif, quand tout est à faire ? Laissez ces théories tranquilles. N'allez pas balayer devant la porte d'autrui, mais rentrez chez vous et balayez devant la vôtre. Ce monde ne vous concernera que lorsque vous saurez qu'il vous appartient. Tant que vous êtes en quête d'un autre monde et levez les yeux au ciel, dans l'attente d'une vie meilleure au delà du tombeau, vous devriez vous y préparer et ne plus vous mêler de ce qui n'est pas votre affaire. Si vous êtes si impatient de gagner ce beau pays par-delà les nuages, qu'attendez-vous ? Il n'y a pas d'impôt sur les cordes de chanvre.

Dieu est bon. Il ne désire pas même la mort du pécheur. Alors pourquoi devriez-vous mourir ? Dieu n'est-Il pas un Dieu des vivants et non des morts ? Vivez et revivez, car ce pour quoi nous prions, c'est que « Son règne vienne et que Sa volonté soit faite sur terre comme au ciel ». A nous de le réaliser. Le mécanisme de notre corps manifesté est la plus parfaite de toutes les formes de la création. C'est l'instrument au moyen duquel la Vie supérieure manifeste sa magnificence. Nous devons le garder en de bonnes conditions si nous voulons jouir de ses opérations.

Pour trouver son attitude propre en face de la vie, il est nécessaire en premier lieu de ne rien dénigrer de ce qui se présente à nos sens, pour la raison que tout a une cause et que, pour éliminer ce qui peut nous sembler anormal, il faut premièrement en éliminer la cause. Par l'analyse des phénomènes, on se convaincra que tout a son origine dans la pensée, et, comme la pensée est le fondement de notre existence, nous devons commencer par nous construire nous-mêmes. Et, tandis que nous construisons, tout ce qui fait opposition à notre structure composite se détruira de lui-même.

Ne faisons qu'une chose à la fois. On ne peut s'adonner simultanément à une œuvre de destruction et à une œuvre de construction. Or il est préférable de construire, car, dans la nature, tout ce qui a tendance à se désintégrer, se désintègre lui-même, sans notre aide. Construire est notre aiguillon, notre ambition. C'est construire qui nous rend heureux. Laissez le monde tranquille. Retirez-lui votre part d'intelligence et il cessera bientôt de vous irriter. Tout aura changé.

Tant que vous êtes malade, tant que vous rampez devant votre entourage, tant que vous n'établissez pas votre indépendance, tant que vous ne vivez pas vous-même pleinement, vous devez prendre les choses comme elles se présentent à vous. Taper dessus ne donne aucun résultat ; et remuer la boue de temps à autre ne fait que troubler l'eau. Si vous désirez connaître la paix, n'allez pas à la guerre. Vous ne trouverez jamais la paix dans un monde déséquilibré de cerveaux mal développés. Rentrez en vous-même et, dans le recueillement, dévoilez la sublimité de votre propre esprit et épanouissez-vous dans le domaine où vous vous voyez vous-même comme *âme vivante*.

Au travail, soyons attentifs à ce que nous faisons, tout entiers à notre affaire, et nous aurons du plaisir à travailler. Cela deviendra même un jeu, si nous prenons telles positions, telle attitude mentale qui seconde notre bien-être. C'est à cette fin que nous étudions les moyens nous permettant d'appliquer notre savoir à nos devoirs et tâches quotidiens.

Vivant à une époque d'intense activité, nous devons pouvoir répondre aux exigences du temps. Cela requiert une activité cérébrale constamment soutenue par la productivité du système nerveux, et non par un développement musculaire, qui ne s'obtient qu'aux dépens de fonctions glandulaires nécessaires à l'équilibre mental. Le système nerveux dépend d'une circulation normale du sang, de sa purification, et du rythme du cœur ; et tout ceci est conditionné par une respiration profonde. Si vous êtes malade, ou déprimé par des soucis commerciaux ou autres, ne vous alarmez pas, mais dirigez vos pensées dans un sens plus favorable à votre bien-être. Un corps normal entretient des pensées normales et n'est jamais malade. Une mentalité équilibrée jouit d'un corps bien contrôlé et ne se laisse pas abattre. Justifiez-vous par-devant la loi naturelle, faites pénitence en agissant bien, et tout ira pour le mieux. Tenez-vous droit, que vous soyez debout ou assis, ne laissez pas distraire vos regards et

respirez. Ne faites que respirer et suivez le flux du Respir. Vous êtes aussitôt tranquilisé de corps et d'esprit, rafraîchi, restauré et prêt à entendre la voix de votre raison.

Si vous habitez un quartier plein de fumée, de brouillard et de mauvaises odeurs, avant de sortir de votre chambre, désinfectez-la en y pulvérisant une solution de cinq gouttes d'acide phénique dans un verre d'eau. Avant d'aller visiter un malade, oignez-vous les mains d'essence d'eucalyptus et lavez-les avec du vinaigre bouilli quand vous en revenez. Restez toujours propre, rangé et de bonne humeur, en aspirant quelques bons souffles. Supprimez de votre ambiance les objets qui vous rappellent de pénibles souvenirs, afin d'éviter de subir des suggestions dont vous ne vous êtes pas encore suffisamment rendu maître.

Retirez-vous dès que vous n'avez plus rien d'utile à faire. Avant de vous coucher, frottez-vous tout le corps avec un linge rêche, frictionnez-vous vigoureusement les pieds et, à l'occasion, oignez-les d'un peu d'huile. Dormez dans la position d'une boussole, la tête au nord et les pieds au sud ; si la disposition de la chambre ne s'y prête pas, ayez la tête à l'est ou au nord-est les pieds à l'ouest ou au sud-ouest. Reposez sur le côté droit, ne pensez à rien, sinon à respirer confortablement en suivant mentalement le flux et le reflux du Respir, et tout ira bien.

Faites-vous une règle de dîner au moins trois heures avant d'aller dormir et de ne pas manger juste avant de vous mettre au lit. Vous pouvez prendre une pomme ou une quantité équivalente de liquide. Étendez, afin qu'il sèche, le linge que vous avez porté pendant le jour, et vous ferez très bien de dormir dans de la toile de lin ou de la soie végétale. Il est préférable de ne pas prendre trop d'exercice juste avant de se coucher : le *Deuxième Exercice Rythmique*, le *Quatrième* et le *Sixième*, que nous allons décrire, sont les plus indiqués. Après avoir fait un Exercice Rythmique de trois minutes, posez le menton sur la poitrine à gauche, joignez les mains sur la poitrine et respirez tranquillement pendant quelques minutes. Puis mettez-vous au lit en pensant que c'est pour le repos de votre corps. Ne pensez plus à rien qu'à respirer, et vous dormirez bien. Oubliez les soucis de la journée et ne vous mettez pas en peine du lendemain. A chaque jour suffit sa peine.

Pour dormir confortablement, comme aussi pour se bien réveiller, il est bon de se passer le visage, les poignets et les épaules à l'eau froide, ainsi que de se peigner les cheveux soigneusement. Au réveil, étirez-vous très bien tous les membres. C'est un moyen naturel pour éliminer les dépôts qui se sont accumulés pendant la nuit dans tous les recoins du corps. Lavez-vous, frottez-vous avec un linge, habillez-vous et faites un Exercice de Respiration.

De même que nous contrôlons notre respiration, nous contrôlons notre attitude et notre démarche ; cela devient vite une habitude. Le corps, allégé de ses charges inutiles, peut employer toutes ses forces à la restauration de ses tissus, car il n'en a pas besoin pour ses déjections. Celles-là dépendent de la *démarche* plus qu'on ne pense, d'une démarche souple et balancée. Pour avoir une démarche correcte, il faut d'abord savoir relaxer les muscles et les tenir sous le contrôle de sa volonté. Marcher sur la plante des pieds, sans appui sur les talons, à la façon des soldats arabes. De cette façon, on devient plus attentif à ce qui se passe, on respire plus régulièrement et l'on peut faire de très grandes marches sans fatigue aucune. Après une journée de marche de plus de quarante kilomètres, ces soldats ne reçoivent qu'une seule ration quotidienne, consistant en 200 grammes de céréales, 60 grammes d'huile et plus ou moins de boisson, suivant la température. Et si l'un d'eux se plaignait d'être sous-alimenté, son officier lui ferait faire encore quelques kilomètres sur la plante des pieds, en guise de ration supplémentaire. Cela agit généralement comme un charme.

Une bonne attitude du corps conditionne celle de la mentalité, et celle-ci conditionne la circulation du sang et la production de fluide nerveux, ce qui renforce les fonctions organiques. A la montée, nous inspirons lentement et retenons notre souffle, et il nous semble que nous glissons sur le sol, aussi légèrement qu'à la descente, lorsque nous donnons tout l'appui en nous balançant sur la plante des pieds. Nous donnons de l'élasticité à tout le corps avec la

respiration et la relaxation musculaire, tout en gardant le port droit et la tête haute. On ne vainc pas la raideur des articulations ni la mollesse de la chair en les niant ni en cultivant l'idée que « l'esprit peut tout ». Il faut « donner le départ » au corps, alors le pouvoir mental, renforcé, pourra aisément contrôler l'activité des organes.

Quels que soient vos difficultés, vos malaises, vos doutes, ne vous alarmez pas. Ne vous suggérez pas des dangers inexistantes. Ne confiez pas votre maladie à d'autres. Ne recherchez pas leur sympathie, la sympathie dans ce cas ne fait qu'accroître le mal. Mais réveillez votre *sens d'intuition*.

Si vous souffrez d'un refroidissement, respirez rapidement pendant une minute, puis respirez lentement et profondément pendant deux minutes, en serrant les poings fermement pendant l'inspiration et en les relaxant pendant l'expiration. Puis respirez de nouveau rapidement un moment sans serrer les poings. Si vous toussiez aussi, après avoir fait ce que nous venons de dire, marchez de long en large dans votre chambre en faisant le Deuxième Exercice Rythmique avec cette adjonction : une fois que vous avez inspiré et serré les poings, élevez-les à la hauteur des oreilles et étendez les bras de côté en expirant fortement par la bouche, les lèvres tout juste entr'ouvertes. Exhalez tout l'air que vous pouvez, relaxez les poings et laissez retomber les bras. Après trois à cinq minutes de cet exercice, les courants nerveux seront modifiés, les pores s'ouvriront et vous commencerez à transpirer. Si, dans la journée, la toux reprend, répétez le même exercice, et tout ira bien. Si vous avez un point douloureux au côté, buvez un grand verre d'eau chaude et faites le même exercice. La nature est bonne, elle vous fera savoir par intuition quand vous aurez fait ce qu'il est juste de faire.

Il faut intensifier ses vibrations, c'est ce que fait le Respir, et avoir le désir de s'harmoniser avec la nature, d'être obéissant et de lui donner les moyens de s'aider elle-même ; alors on ne peut faillir. Ainsi l'on se sert du pouvoir mental en même temps que de moyens propres à régulariser les fonctions corporelles. On peut alors se passer de stimulants physiques ou moraux, car l'on a le moyen de rétablir l'harmonie dans le jeu des deux grandes forces de la nature dont l'équilibre avait été détruit, faute d'intelligence des lois naturelles.

Si vous avez un *catarrhe de l'estomac* et si les mucosités vous remontent à la gorge, ce qui est fort déplaisant, surtout quand on ne parvient pas à les cracher, vous pouvez faire faire à la nature un pas de plus en vous frictionnant la poitrine avec le jus d'un oignon cru, puis avec un peu d'huile, et en la tenant au chaud sous une flanelle. Ceci répété quelques fois et, avec l'aide des exercices, le mal disparaîtra presque immédiatement.

Ne vous croyez jamais trop faible pour entreprendre cette pratique. Elevez-vous au-dessus de ce sentiment d'infériorité et demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de faire les exercices avec vous, ou de vous aider à les faire régulièrement, jusqu'à ce que vous ayez réussi à écarter le mal.

Vous pouvez couper une *névralgie* à la minute et une fièvre en trois minutes, mais nous reparlerons de ceci dans la prochaine leçon, où il sera question du régime alimentaire. En chacun de nos exercices, vous trouvez quelque chose qui opère en vous de vrais miracles, mais souvenez-vous de ne jamais user d'effort. Une application scientifique, un grain de bon sens, la concentration mentale, et le résultat désiré suivra sans délai.

Plutôt que de se tourmenter sur le passé et le futur, il vaut mieux apprendre à *vivre*. On s'évitera une quantité d'incidents désagréables. Au lieu de perdre son temps à méditer leçon par leçon sur des études qui demandent beaucoup d'imagination, qu'il s'agisse de philosophie, musique, art, science, littérature, langues, histoire ou autres, toutes ces études pourront se faire en un temps comparativement court lorsqu'on saura que la faculté d'apprendre, de comprendre et d'utiliser dépend de la capacité du cerveau et de l'activité mentale. Ce qu'il faut cultiver, c'est la mémoire.

Si vous avez pratiqué nos exercices régulièrement, vous aurez remarqué que vous

êtes devenu plus résolu, que vos idées sont moins distraites, que vous vous concentrez plus promptement et avez plus de facilité à tout comprendre. Si vous avez quelque amour de l'art et de la beauté, quelque admiration pour la nature, vous désirez maintenant en savoir plus long sur tout ce avec quoi vous entrez en contact.

Vous avez plus d'amour et savez mieux l'exprimer. Le soleil aussi vous paraît plus lumineux et les nuages au ciel ne vous troublent plus, car vous ne doutez plus « que la lumière soit ».

Vous êtes capable de vous faire plus de bien à vous-même, comme aux autres. Votre corps gagne en force et en endurance, bien qu'il se soit allégé. Les centres nerveux du système sympathique qui avaient été anesthésiés à la naissance, se réveillent. Vous vous rendez compte alors qu'un bon arbre ne porte pas de mauvais fruits.

Il n'y a pas de *maladies héréditaires* ; vous le savez sans doute si vous avez observé les phénomènes de la nature. Les mêmes tendances seulement produisent les mêmes effets, si on les laisse faire. Mais la maladie elle-même ne s'hérite pas. Il n'y a d'ailleurs pas de *maladies*. La maladie est une unité, et le remède qui convient à l'une de ses manifestations convient aussi bien à l'autre. La maladie ne s'hérite pas, mais si vous mangez des pommes de terre frites au saindoux, des œufs au jambon et du rôti de porc aux haricots, avec un sandwich au foie gras pour le dessert, vous deviendrez en temps et lieu aussi rhumatisant que votre mère, et aussi goutteux que votre père, si vous n'oubliez pas d'y ajouter une tranche de lard. La respiration aidera à débarrasser votre corps de toutes ses impuretés, aussitôt que votre mentalité commencera à s'harmoniser avec la nature et que vous apprendrez à observer sa loi. Mais n'allez pas croire que pour se défaire de la maladie, il suffit de la nier. Il faut être franc envers soi-même, admettre la maladie et, en même temps, chercher à en éliminer toutes les causes.

Nous voyons souvent des personnes qui désirent avoir un entretien sur des pensées élevées. Elles commencent par nous dire qu'elles pensent comme nous depuis des années, qu'elles ne sont jamais malades, parce que la maladie est une illusion, et qu'elles ne croient pas à la médecine ; qu'elles peuvent manger et boire tout au monde sans inconvénient, que pourtant il y a des moments où elles ne se sentent pas très harmonieuses. Elles pensent que cela vient de ce qu'elles ne peuvent pas encore bien « réaliser » ou qu'elles sont encore sous l'influence de « l'esprit de la terre ». Avant d'aller plus loin, elles nous demandent ce que nous pensons de cette vibration étrangère qui affecte si désagréablement la région de leur abdomen. Elles craignent que ce ne soit du « magnétisme animal ». En fait, elles n'ont pas peur, mais c'est la seule chose qu'elles ne soient pas encore arrivées à dominer, avec un certain « état négatif » dans la jambe gauche. Les médecins appellent cela rhumatisme, mais elles ne croient plus ni aux médecins, ni aux maladies, ni aux noms qu'on leur donne. De plus, après un copieux dîner, elles se sentent un peu lourdes, et perçoivent des conditions négatives dans le front et parfois aussi derrière la tête. Nous n'avons rien à leur répondre, mais comme elles insistent pour avoir notre diagnostic, nous ne pouvons que leur dire que nous partageons leur avis et que nous pensons que la cause de leurs troubles n'est qu'un « déséquilibre des fonctions cérébrales », ce qui les rassure ; quelques-unes nous demandent même si c'est bien tout. Assurément elles se sentent beaucoup mieux en nous quittant.

Nous voyons encore des gens d'une autre mentalité. Beaucoup pensent avoir le droit de nous prendre notre temps uniquement pour satisfaire leur curiosité ou pour nous faire admettre leur point de vue. Mais ils ne pensent pas à mal et sont surtout désireux de s'instruire. La plupart d'entre eux ont des idées confuses. Ils ont encombré leur mémoire d'une quantité de théories et de systèmes, si encore ils n'y ont pas été contraints par leurs parents ou amis. Ils sont dans un triste état, à vrai dire, et malheur à ceux qui en sont cause ! Nous n'en avons pas vu des centaines, mais des milliers. Nous les traitons avec grand soin, car ils « déménagent » à l'étage supérieur. Ils ne le savent pas, mais leur cerveau est sens dessus dessous. Ce sont en général de braves gens ; ils n'ont pas toujours été ainsi, ils le sont devenus. Il fut un temps où ils cherchaient la vérité des choses, ils ont cherché et cherché, et ici ou là, ils ont

trouvé quelqu'un dans une condition semblable, qui a pris sur lui, ou sur elle, de les instruire. Mais il n'existe pas d'instructeur. Dieu seul peut les instruire, et que personne ne demande à son frère : « Connais-tu Dieu ? ».

L'esprit du Très-Haut nous guide et nous fera découvrir toute la vérité. Ne nous laissons pas tromper et ne cherchons pas à tromper les autres. Le monde est mûr pour connaître la Vérité et elle se révélera à lui pure et simple, comme elle est. Si vous rencontrez un système compliqué, lâchez-le vite de peur qu'il ne vous en cuise. Elevez vos regards, et l'Intelligence se révélera à vous dans toute sa grandeur.

N'est-ce pas triste que des personnes viennent vous dire qu'elles ont tout étudié et pendant des années vécu d'une vie très élevée, mais qu'elles sont incapables de démontrer les pouvoirs divins à leurs élèves ? Elles prétendent guérir tout le monde, mais elles sont elles-mêmes sous le ban des courants inférieurs. Elles nient qu'elles soient malades ou qu'elles aient recours à la médecine, mais dans le cours de la conversation elles vous racontent qu'elles se sont adressées à un médecin de leurs amis qui cultive de hautes pensées, que celui-ci leur a prescrit de l'eau de Carlsbad, trois pilules pour le foie tous les jours et quelques autres potentiels, mais que cela les a rendues toutes misérables. Assurément, elles ne croient pas à la médecine, c'est pourquoi le médecin leur a prescrit ces « moyens suggestifs » afin de contrecarrer le « magnétisme animal ». Nous avons vu des gens qui prennent de la morphine et de l'opium et assurent ne pas croire à la médecine, mais proclament hautement la science qu'ils représentent !

Avant de parler de l'efficacité d'une science quelconque, il faut bien la connaître et pouvoir en démontrer les résultats. On n'a pas le droit d'enseigner une chose qu'on ne peut pas faire soi-même, ni de rendre témoignage à ce qu'on ne peut pas démontrer. Si je démontre ma foi, si je « vis par la foi », je me rends témoignage à moi-même, et seulement si quelqu'un m'interroge, il est alors temps que je dise ce que je sais. Nos élèves n'ont pas d'autre témoignage à rendre que de ce qu'ils savent par expérience. Ils peuvent le faire, ou non, à leur gré.

Il importe peu à notre philosophie que vous en louiez les mérites ou non. Nous sommes seulement heureux de savoir qu'un pauvre enfant de la terre a trouvé la paix, qu'il est venu apporter son épi à la gerbe des rachetés. Il n'est pas nécessaire que vous lâchiez votre église, votre société, votre cercle ; vous pouvez néanmoins devenir parfait. Ne reniez rien, mais simplement acceptez tout ce qui est juste, car la franchise est la première condition du salut. Si je renie un fait et me trompe moi-même, comment puis-je espérer le pardon ? Ayant reconnu tout cela, vous pouvez faire un pas de plus vers la rédemption, et vous serez alors libres et prêts à apprendre tout ce que vous révélera l'esprit de vérité qui demeure en vous.

SIXIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Nous arrivons maintenant à un exercice pour lequel tous nos élèves doivent ployer les genoux. Il y a un âge de la vie où tout homme doit se mettre à genoux, qu'il soit juif ou païen, chrétien ou musulman. L'objet principal de cet exercice est de répartir les circuits magnétiques, afin de réveiller l'activité de la moelle épinière, ainsi d'élargir le domaine de la pensée, d'apprendre à raisonner plus logiquement et à percevoir, par le sens du *sentiment*, le mécanisme physique interne de notre être, qui nous conduit, par l'activité des cellules cérébrales, à l'épanouissement d'un degré de conscience parfaite et à la « réalisation » du fait que nous sommes uns avec Dieu et la nature.

Agenouillez-vous derrière une chaise en pliant les deux genoux à la fois. Ne vous laissez pas tomber sur les genoux, faites-le avec grâce, comme d'ailleurs tous vos mouvements. Placez-vous à deux pieds de distance de la chaise, de manière à prendre par le haut les montants du dossier, un dans chaque main. Les mains, comme tout le corps, sont dans un état de parfaite relaxation, la colonne vertébrale droite, les regards abaissés vers le bout du nez.

Après avoir fait l'*Exercice préliminaire de Relaxation*, inspirez pleinement et profondément, serrez fortement dans vos mains les montants du dossier ; les bras restent détendus. Inspirez *aussi longtemps* que vous pouvez le faire aisément, sans aucun effort et sans éprouver aucune sensation désagréable dans le corps. Retenez le souffle *aussi longtemps que possible*, en serrant toujours les montants du dossier. Puis expirez graduellement pendant *sept* secondes, en relaxant les mains. (A défaut de chaise à montants, portez les bras en avant, sans les tendre tout à fait, et serrez les poings, comme dans le Deuxième Exercice.) Faites durer cet exercice *trois minutes* et ne le faites pas plus de trois fois par jour. Vous pouvez le faire le soir avant de vous coucher.

Ne vous alarmez pas si vous percevez une sensation qui naît dans la région du nombril et se distribue le long de la colonne vertébrale jusqu'à l'épiphyse et jusqu'aux extrémités du corps. Cette chaleur particulière est causée par la génération de force électrique dans le système nerveux, et cette fraîcheur que l'on sent tout à l'entour de soi est due aux effluves magnétiques émanant du plus profond de l'être.

Cet exercice tranquillisera l'esprit et révélera des règnes d'indicibles joies. Mais ce qu'il fera pour vous, c'est à vous de le découvrir.

Dans tous ces exercices ayez garde de ne jamais outrepasser la mesure. Ne croyez pas que plus on en fait, mieux cela vaut. Ce Sixième Exercice Rythmique est très efficace. Pour peu que vous ayez l'impression que la chaise ou le sol se dérobe, ou si vous sentez des décharges électriques dans le dos, relaxez les mains aussitôt et cessez l'exercice pour ce jour.

Toute exagération dans un sens est nuisible et s'oppose au développement équilibré de toutes les fonctions cérébrales. Les vertus curatives de cet exercice se laissent expérimenter plutôt qu'expliquer.

Graduellement, vous vous sentirez devenir de plus en plus conscient, et chaque jour vous acquerrez plus de sagesse. Des choses que vous ne pouviez comprendre auparavant vous paraîtront toutes simples. En fait, il n'y a rien que vous n'arriviez à saisir et comprendre, et alors vous comprendrez aussi que la lumière que vous croyiez venir du soleil n'est que la lumière de notre propre planète. Vous comprendrez qu'avec l'état imparfait de vos sens, vous vous êtes mépris sur les plans de la création divine, que le soleil n'est pas une boule de feu et qu'il ne répand pas plus de lumière qu'il n'en faut à l'entretien de son système planétaire. Vous comprendrez que notre planète s'éclaire elle-même et que : « Je-Suis est la Lumière du monde ».

Tandis que vous êtes en position pour cet exercice, toute idée étrangère étant bannie de votre cerveau, suivez mentalement le flux et le reflux du Respir, dans vos narines, votre trachée, vos poumons ; oubliez même le nom de Ga-Llama, le principe centralisateur de vie, oubliez le Respir, oubliez toute expression du langage. Pour la première fois, vous éprouverez un puissant charme intérieur qui vous captivera et, en répétant l'exercice, vous sentirez comme un embrasement, à la fois adoucissant et apaisant, qui vous apparaîtra comme l'épanouissement d'un monde féérique. Et dans la suite, ce même exercice vous révélera une lumière merveilleuse --- la *lumière de l'âme*. Elle vous illuminera la mentalité, vous réchauffera le cœur et ravira en extase, pour ainsi dire, votre être physique. Retirez alors toutes vos pensées de votre périphérie vers votre for intérieur, et vous sentirez une aimable brise vous effleurer comme un zéphyr et répandre une douce senteur pareille au parfum des roses. Vous connaîtrez un degré de grandeur qu'aucun langage ne peut exprimer. Et de plus en plus vous avancerez sur ce plan illimité de progrès éternel.

Avec bénédictions de toutes bonnes choses,

OTOMAN, Prince d' Adusht.

INVOCATION VII

Je contemple en Ta forme, ô divin Penser,
tous les êtres et toutes choses exprimées en tous genres.
C'est Toi que de toutes parts je vois manifesté en une infinité de formes.
Même en moi, c'est Toi que je vois,
couronné d'un diadème d'une splendeur éblouissante presque insoutenable au regard,
briller en toutes directions d'un incomparable éclat,
pareil à l'ardeur embrasée des feux du Soleil ;
et, n'était la variété des formes de la manifestation,
rien ne pourrait subsister en présence de Ton Involution. ---
Tu es l'Être suprême, inépuisable,
le But de tout effort et lutte,
inconcevable, indestructible, immuable,
le Maître suprême de l'univers,
l'infailible Gardien de l'homme, qui est à lui-même son éternelle Loi. ----
Oui, je T'adore.
Le monde est rempli de crainte à Te voir si merveilleusement construit
et tombe devant Toi en désagrégation en vertu de sa propre crainte.
Des assemblées de dieux et de ceux qui siègent en autorité,
quand la peur les prend, ils viennent se réfugier près de Toi
et, les mains jointes, ils entonnent Tes louanges,
tandis que les légions des grands Sages, Saints, Prophètes et Sauveurs
en appellent à Ta merci pour le salut de leurs frères
et Te glorifient en des hymnes très merveilleux.
Même les Rédempteurs des nations, des tribus et des races
sont tous frappés de crainte et de stupeur à la vue de Ta majesté. ---
En moi, pourtant, Tu dévoiles Ta divine Présence en simplicité
et révèles ainsi la plus grande de toutes les leçons :
que je suis Un avec Toi.
O Penser divin ! Penser Ineffable ! Penser incompréhensible
En Toi je vis, je respire et demeure
et j'atteins jusqu'au trône de Ta Divinité,
car, en Ta présence, qui suis-je, sinon Toi-même ?

Ainsi soit-il.
Et qu'à cette fin toutes choses prospèrent.

SEPTIÈME LEÇON

*En cette Paix
qui surpasse toute humaine compréhension, Salut.*

IL est très important d'observer son attitude, que l'on soit debout, assis, couché ou en marche. De même que, debout, on ne doit pas s'appuyer à quelque objet, de même il ne faut pas s'appuyer étant assis. Si vous éprouvez le besoin de vous appuyer, couchez-vous sur un sofa ou par terre, et étirez vos membres. Votre corps a besoin d'être étiré, c'est pourquoi vous manifestez cette tendance à vous appuyer. Vos muscles ont été ou surmenés ou trop oisifs. En règle générale, vous travaillez trop longtemps dans la même position et ne donnez pas assez de mouvements à certaines parties du corps, tandis que d'autres sont surmenées ; quelque chose doit être fait pour rétablir l'équilibre. Le meilleur moyen est de s'étendre sur le sol, face à terre, et de se faire tenir les jambes en l'air par quelqu'un, tandis qu'une troisième personne exerce avec précaution une pression sur les vertèbres, en allant de la nuque au coccyx. Pendant que l'on presse les vertèbres, le patient doit retenir le souffle. Aussi faut-il lui laisser le temps de se vider les poumons et de se les remplir entre deux pressions. Ensuite, on étire la colonne d'une brusque traction à la tête et aux pieds, le souffle étant retenu. Bien d'autres moyens analogues se suggéreront d'eux-mêmes lorsque vous deviendrez attentif aux révélations naissant de votre propre esprit.

Que nous ne fassions pas de découvertes personnelles, nous avons tâché de le rendre clair à diverses reprises. Nous ne recherchons aucun honneur pour nous-mêmes, car rien n'est plus à inventer dans le domaine de la science spirituelle et mentale, en tant qu'application à la vie domestique et sociale. Ce fut l'œuvre, ou la mission, de notre frère de l'Orient que de résoudre l'énigme de la vie à un point de vue philosophique-scientifique et d'éclairer pour tous les temps les mystères de la vie éternelle. Maintenant que l'œuvre est accomplie et que les découvertes ont commencé à fructifier, il appartient au frère de l'Occident d'introduire la rédemption finale de la race, car le salut individuel de l'âme a de longtemps précédé le salut de la collectivité.

La civilisation, avec toutes ses machines et instruments facilitant l'acquisition du pain quotidien et les aises de la vie, doit permettre de réaliser l'union de tout et de tous. Le salut est offert librement à toute l'humanité. Etes-vous prêts à vous racheter en retour ? Qu'avez-vous besoin d'envoyer des missionnaires à ces peuples qui ont engendré des philosophes et des sauveurs sublimes ? N'allez pas imposer un jargon enfantin à ceux qui depuis longtemps se sont émancipés de ce genre de choses. Cessez de théoriser, car l'œuvre est terminée depuis longtemps. Dirigez votre attention dans un sens totalement autre. Il s'agit de la domination sur la terre, réalisée par la Paix. Saisissez la main qui vous est tendue en toute paix, tenez-la fermement et faites que nous puissions vivre ensemble une vie harmonieuse, digne d'être humains.

Il ne s'agit plus ici de la recherche d'une nourriture spirituelle, il est question maintenant du pain matériel, de son efficacité, de ses effets sur le corps. Vous mangez trop, vous buvez trop, vous portez trop de fourrures et trop de faux bijoux. Il y a une foule de petites choses à apprendre, lorsqu'on fait ses premiers pas dans les voies de la droiture. Il y a des choses de rien et cependant d'une importance si capitale qu'à moins de les observer vous tomberez dans des abîmes de perte. Vous mangez trop --- et encore, que mangez-vous ? Avez-vous jamais pensé à ce que vous mangez lorsque vous êtes assis devant une table garnie ? Si oui, il est alors étrange que vous persistiez à faire de votre corps une caisse à ordures.

Nous n'aimons pas parler de ce que vous ne devez pas faire. Cependant, et à seule fin d'être compris correctement, nous voulons donner quelques explications. Nombre d'hommes de science, chimistes ou médecins, tiennent la viande, par exemple, pour un des aliments les

plus importants. Cela est bien étrange, si l'on pousse l'analyse de la viande un peu à fond. Mais assurément, ils ne pensent pas ce qu'ils disent. Nous ne voulons pas nous étendre sur ce sujet d'un point de vue humanitaire, car quiconque ayant gardé un minimum de sentiment après une visite aux abattoirs, perd l'appétit de la viande pour six mois au moins --- d'aucuns pour jamais. Mais il est bien étrange d'entendre des gens qui parlent humanitarisme, qui se vantent d'être membres de sociétés pour la protection des animaux et des hommes, qui se proclament dévoués à de hautes causes et craignant Dieu, et qui malgré tout encouragent à tuer des animaux, simplement pour satisfaire un appétit pervers, un désir anormal de chair. Beaucoup se cherchent une excuse dans ce vieux cliché surfait qui nous fait appartenir au groupe carnivore du règne animal --- nos dents sont censées le prouver, etc. D'aucuns pensent que nous avons une dentition de chien. Nous voyons, il est vrai, journellement des gens qui ont des dents de singe, ou de porc tout aussi bien. Est-ce parce que le voleur a une tendance à voler qu'il est excusable devant la loi ? Et, même si l'homme avait été créé carnivore, n'a-t-il aucun moyen de s'en émanciper lorsqu'il devient plus intelligent ? Nous n'avons le droit de *tuer aucun être*, ni homme ni bête.

Le règne animal est simplement la continuation, l'état évolué du règne végétal, et comme ce dernier varie en ses manifestations, le premier présente pareillement une variété de formes. Le végétal, à son tour, tire sa subsistance du règne minéral, dont il est la continuation, et représente les formes variées de la vie.

Le fait que certains animaux vivent de proie n'est pas une raison pour nous de les manger à leur tour ; pas plus qu'un homme n'a le droit d'assaillir son voisin pour lui dérober ses économies -- - ce qui en fait est pis que de le tuer net ; ou de le faire travailler pour des gages à mourir de faim petit à petit ; ou de lui contester son dû ; ou de lui vendre des biens frelatés sous un faux titre. Ceci est perpétuer les conditions d'injustice. Les âmes des espèces animales seront rachetées par la pureté et la noblesse du sentiment dans la vie de l'espèce la plus évoluée, non pas, comme d'aucuns le croient, par intussusception, mais par l'amour, qui voit en elles des images encore imparfaites de nos propres attributs.

N'est-il pas vrai que plus il se consomme de bœufs, plus on en élève ? Certaines personnes pensent que si nous ne mangions pas les animaux, nous en serions débordés. Ces personnes n'ont pas l'air de comprendre que l'accroissement des stocks de bétail est obtenu par des moyens forcés. Abandonnez le bétail à lui-même, au bout de peu d'années vous n'en verrez plus guère ; les espèces s'éteindront peu à peu ; dans tous les cas elles prospéreront beaucoup moins qu'avec les soins de l'homme. Rien ne peut justifier la consommation de la viande, aussi loin que vous cherchiez pour rassurer votre conscience inquiète. Votre conviction vous dira que l'usage en est injuste. Ni Dieu, ni prophète, ni homme ne vous justifiera d'enfreindre les lois de la nature, laquelle désire faire tout prospérer pour le bien de tous.

On nous dit que la viande sert à former les tissus du corps et donne de l'énergie, et que sans l'usage de la viande nous n'aurions pas la force d'accomplir un travail corporel, pas même de supporter la vie. Tout dépend de savoir sur quelles personnes on établit de semblables considérations et à quel emploi se livrent les prétendus savants qui s'efforcent d'en faire accroire au monde. Chaque fois qu'un commerçant se propose d'ouvrir un grand magasin de charcuterie, il emploie quelque soi-disant savant pour analyser le contenu chimique d'un porc et préconise ensuite au public la valeur de la charcuterie et la nécessité de s'en nourrir. Un autre possède des bœufs et a aussi son « savant » pour recommander l'usage du bœuf braisé. Les industriels des pêcheries affirment que manger du poisson développe le cerveau. Considéré les millions de tonnes de poisson qui se consomment par an, quels hommes cérébraux ne devrions-nous pas être à cette heure, et, voyez donc, quels hommes cérébraux, tous ces pêcheurs ! La baleine, avalant une quantité énorme de poisson, doit avoir une bien grande cervelle ; il serait peut-être bon pour ceux qui désirent avoir un cerveau massif d'avalier encore la baleine ! Ceci nous rappelle fortement ce médecin prescrivant des rognons de mouton à un client souffrant des reins, lequel, après trois ans de ce régime, ne s'en porta pas mieux.

Vous êtes-vous jamais demandé d'où la vache tire sa force pour produire du lait --- ce lait si hautement recommandé par ces mêmes savants et médecins comme une nourriture très excellente, contenant tous les éléments nécessaires aux besoins de l'homme ? Peut-être qu'en nourrissant vos vaches de côtelettes de porc vous obtiendrez un lait plus riche. De vrai, le lait qu'on reçoit aujourd'hui est plutôt maigre, mais ce n'est pas la faute des vaches ; c'est le commerçant qui, animé peut-être de quelque scrupule religieux, croit devoir baptiser son lait. Pour obtenir un lait riche, le fermier sage donne à ses vaches, à part un bon foin, un peu de son chaque jour. Le fermier ne nourrit pas son cheval de lard pour déjeuner, côtelette de porc à midi et jambon pour dîner, bien qu'il fasse un rude travail aux champs. A part la ration régulière de foin, il lui donne un peu de maïs. Si le cheval est lent de sa nature, il lui donne un picotin d'avoine. Si le cheval est destiné à courir, aucun homme sensé ne le nourrira de maïs, mais on lui donnera de l'avoine pour activer la circulation du sang, ce qui donne à l'animal plus d'allant et de vivacité.

L'éléphant n'est pas un animal très élégant, mais il est vigoureux et puissant. Il vit d'herbes et d'autres végétaux. D'un coup de reins il délivre un wagon embourbé, là où vingt chevaux n'y suffiraient pas. Toutefois, quand nous en venons à l'homme, on nous dit qu'il doit manger de la viande pour acquérir de la force. S'il est possible au cheval, à la vache, à l'éléphant et à nombre d'autres animaux de tirer leurs forces du règne végétal, pourquoi l'homme ne serait-il pas capable d'en faire autant ?

Le règne minéral se continue dans le règne végétal et le règne végétal dans le règne animal -- dont l'homme n'est qu'un type plus pleinement défini --- et de là, par les processus de désintégration, l'être se prolonge par un retour au règne atomique élémentaire, d'où, purifié, il recommence son cours, encore et encore, à travers les phases variées de l'évolution.

Un animal, en lequel le règne végétal a atteint son plus haut développement, entre en voie de désintégration lorsque son utilisation a pris fin. Après avoir passé par les processus de fermentation plastique propres aux organes de l'assimilation et par les processus de formation des tissus, il doit passer par la décadence et la décomposition. C'est la mort. Le moment de conscience de la vie ayant fui du corps, comment nommerez-vous ce corps ? --- Un cadavre. Peu importe que la mort soit voulue ou involontaire. Il est vraiment curieux que vous aimiez à faire de votre estomac un cimetière d'animaux. Une pièce de cadavre dans l'estomac, et l'on parle avec horreur des Polynésiens qui mangent des cadavres d'hommes ! Si vous avez jamais visité une morgue d'animaux, un marché aux viandes, vous n'aurez pas manqué de noter l'odeur nauséabonde de mort et de pourriture qui s'en dégage, à moins que votre odorat ne soit terriblement insensible. La viande qui a une bonne touche de pourriture est dite « faisandée » ; on la considère comme une chose très raffinée et délicate et ne craint pas de la payer fort cher. Pour donner à la viande le goût de gibier, on l'enterre pendant quelques jours, puis on l'apprête avec force épices. Ce n'est que dans les restaurants et hôtels de première classe qu'on vous sert ce mets *délicat*. Songez-y ; ce que nos ancêtres auraient jeté avec dégoût dans la caisse à ordures, on nous le sert comme une friandise ! Certains chiens n'en voudraient pas, cependant, certains autres chiens mangeront tout ce qui se présente en fait de viandes. Ainsi, vous devez vous considérer comme une caisse à ordures *raffinée* dans laquelle sont jetés des cadavres, pourris de plusieurs jours, et pour ce *privilege* vous vous laissez taxer d'un prix exorbitant. Vous étonnez-vous d'être malades et de répandre des odeurs pour le moins déplaisantes ? Etes-vous si ignorants des processus naturels d'évolution et d'involution, de fermentation et de désintégration ? Ne savez-vous, ne comprenez-vous pas que les intelligences composant les tissus carnés d'un animal collectivement organisé, ralenties par la décomposition des tissus vivants, doivent, en pénétrant dans vos propres tissus, se réveiller à l'activité ? Ne savez-vous pas que ces activités sont directement opposées à vos buts de vie et vous conduisent, directement ou indirectement, à votre destruction, et ceci, dans le même sens où vous avez causé la destruction de l'être, qui avait un autre but que d'être englouti par la gourmandise d'un appétit égoïste et déréglé.

Comprenez-vous alors, pourquoi vous êtes en proie aux suggestions d'instincts inférieurs, qui vous rendent incapables de vous concentrer, qui vous enveloppent comme d'un filet de subjectivité et augmentent la charge et le poids dans votre chute ? O créature à courte vue, aveugle qui te proclames le couronnement de la création, quelle déchéance ! Si bas es-tu tombée, que tu tendes tes mains avides vers ces bassesses qui t'entraînent à ta destruction ! Oui, les instincts de ces créatures *mortes de corps* continuent à vivre en vous *spirituellement* et entretiennent en votre être *les appétits* des êtres qu'ils habitaient auparavant. Ces instincts poursuivent leur œuvre comme des agences étrangères dans votre corps et, grâce à leur vigueur et à votre attitude de plus en plus passive, ils s'établissent à demeure dans vos vies pour y assujettir vos intelligences supérieures, tant qu'à la fin les instincts déréglés d'une nature bestiale font appel à votre mentalité et vous enchaînent aux plus abjectes conditions d'existence, tant qu'à la fin, ayant perdu tout sentiment de justice, vous cessiez de vivre comme un être noble et sublime et n'existiez plus que comme un phénomène de bestialité se réfléchissant à travers la forme humaine.

Pouvez-vous deviner maintenant, *comment* Satan s'est introduit parmi les hommes et *pourquoi* un tel enfer continue à exister ? Que pouvez-vous faire pour écarter de votre voie les obstacles, que vous sentirez tant que vous conserverez ce pli mortel ? Comment échapperez-vous au jugement du temps, lorsque vous vivez au milieu de conditions créées par le mensonge, conditions que vous êtes trop myope, trop inconsideré pour déterminer. Vous persisterez à végéter de cette existence misérable jusqu'à ce qu'un jour le sens de la justice se réveille en votre âme, pour racheter graduellement la dette que vous avez contractée envers la création et ses créatures.

La raison qui fait regarder la viande comme une nourriture, c'est la proportion de matières azotées qu'elle contient. Or, ne nous contentons pas seulement de l'analyse chimique qui ne nous apprend rien sur l'effet de ces albuminoïdes dans le corps. Il existe un grand nombre d'albuminoïdes différentes, qui chacune ont un autre effet physiologique. Le chimiste ne peut que déterminer le genre et la proportion des albuminoïdes contenues dans un corps, mais pour connaître l'effet dû à leur digestion par l'organisme humain, il faut s'en référer à une expérimentation rigoureuse. Mais on ne peut se baser sur la méthode expérimentale lorsqu'il s'agit de moyens préventifs. Les albuminoïdes de la viande ont une tout autre action que celles des céréales. Celles des légumineuses et des champignons, des œufs ou du lait donnent encore de bien autres résultats. Qui ne sait rien de ces effets divers n'a pas mot à dire dans la question alimentaire. Le savoir vient de l'expérience, qui est le plus sûr des maîtres.

Dans divers pays, en France entre autres, on nourrissait autrefois les criminels de bas étage exclusivement de viande. On n'était pas aussi fervent de la peine capitale que dans d'autres pays où la viande était d'un usage plus excessif. Pour se débarrasser d'une classe indésirable de criminels, on les emprisonnait à vie. La ration quotidienne du criminel était un morceau de veau et une mesure de vin. Les premiers jours, il se portait très bien, voire somptueusement, mais après quatre ou cinq jours, il commençait à dépérir, et au bout de trente jours au plus, l'ange l'emportait dans le sein d'Abraham. En d'autres pays, on nourrissait les prisonniers d'agneau et de vin ; et il faut avoir un tempérament joliment solide pour supporter ce régime pendant vingt-huit jours. Dans bien des cas, le malheureux crie grâce, et le Maître du ciel et de la terre rappelle le pauvre méchant enfant dans les régions supérieures, où il n'y a plus ni agneau ni vin pour troubler son paisible sommeil.

Bien des bergers et cow-boys vous diront qu'on ne peut pas vivre exclusivement de viande. Cependant, certains penseront que c'est du vin que le criminel est mort. S'il en était ainsi, comment les médecins pourraient-ils prescrire du vin à des malades gravement atteints ? Si c'est le vin qui tue les criminels, les médecins doivent cesser de l'ordonner à leurs patients, et l'on doit admettre que les spiritueux portent préjudice à la santé du corps. Un gouvernement, dont le devoir est de garder le peuple de tout dommage --- un gouvernement partisan d'une nourriture pure et d'une réforme alimentaire --- devrait prohiber la production des spiritueux de toute espèce, même pour des buts médicaux, sous

peine d'être coupable de crime, ou bien il doit essayer d'une diète exclusive de viande et d'alcool pendant trente jours, pour éprouver la valeur de ces mets comme nourriture et boisson. Ce serait une excellente chose pour nos prétendus savants que d'expérimenter eux-mêmes la chose durant les prochains trente jours. Mais, évidemment, ils n'expérimenteront que sur des chats, des rats, des chiens et des cobayes, comme d'habitude, et sur quelques pauvres incurables d'hôpitaux. S'ils voulaient bien expérimenter sur eux-mêmes, afin de pouvoir parler par expérience, nous les dispenserions d'un témoignage verbal, les résultats étant assez clairs et nets.

L'usage du vin ou des spiritueux hâtera encore la mort d'un mangeur de viande. Personne ne peut vivre exclusivement de viande. On apprend fréquemment de tristes nouvelles des régions du Far-West : il arrive que dans les hivers très froids, des troupeaux entiers de bœufs et de moutons périssent de faim et de froid. Ce sont généralement des troupeaux retardés pendant leur voyage vers le sud. Il advient que, les provisions venant à manquer, les bergers sont obligés de vivre de viande jusqu'à ce qu'ils atteignent une contrée où ils puissent se procurer de la farine et autres aliments. En très peu de jours ils tombent malades et l'avance du troupeau devient forcément très lente. S'ils sont assaillis par une tourmente de neige ils ne peuvent plus se réchauffer, car la consommation exclusive de viande ne procure pas la chaleur corporelle nécessaire pour supporter de basses températures. Il est vrai que la viande réchauffe pendant un court laps de temps, mais, comme l'alcool, elle n'est qu'un stimulant, et le corps, appauvri en vitalité, subit ensuite une rechute. Ces bergers ne peuvent manger continuellement, leur estomac se révolterait, et s'ils sont adonnés au tabac ou à l'alcool, vient la crise, et les troupeaux négligés meurent et les bergers après eux.

Il advint de même à un jeune berger, plein de santé et de vigueur, de tomber gravement malade après quatre jours de régime carné exclusif. Ses provisions étant à bout, il fut forcé de se nourrir de mouton. Il aurait péri s'il n'avait reçu du secours en farine et autres aliments. Son estomac refusait la viande et le temps étant froid, il lui était impossible de se réchauffer. Aussitôt qu'il reçut du pain et autres choses nourrissantes, il se mit graduellement à revivre et, après quelques jours de soins, il était entièrement remis. Un cow-boy n'a pas peur des fusils ni des combats avec homme ni bête, mais il craint par-dessus tout d'être obligé de vivre de viande exclusivement pendant un certain temps. Il peut ne rien savoir de la composition de la viande, n'avoir étudié ni la chimie, ni la physiologie ni l'anatomie, mais il vous dira par expérience que c'est tenter une aventure très risquée qu'essayer de vivre uniquement de viande.

Un boucher qui connaît son affaire se garde bien de manger du veau. Il vous dira qu'il sait par expérience que le veau est tout à fait impropre à la nourriture ; que cela donne des crampes aux enfants qui en mangent et prédispose à la danse de St-Guy et autres tics et spasmes. Certains prêchent contre l'usage du porc, mais emploient du saindoux dans la préparation de leurs mets, et sont très étonnés quand on leur apprend que le saindoux est de la graisse de cochon. Il y a nombre de guérisseurs, mystiques ou autres, qui se targuent d'être purs parce qu'ils ne mangent pas de cochon, mais ils mangent du bœuf rôti avec force lard, et sont friands de beignets frits à la graisse de cochon. D'autres gens croient faire un commencement de réforme en se servant de produits mixtes, mêlés de graisse animale et végétale, mais ces succédanés du saindoux ne valent pas mieux que leur modèle ; à certains égards, ils sont pires. Même, bien des produits annoncés comme huile de coco, de lin ou de coton raffinée sont le plus souvent frelatés, pour autant qu'il est possible de clarifier la graisse animale et de lui donner l'apparence d'huile végétale. Nous devons avoir l'œil ouvert et garder une continuelle présence d'esprit pour être capables de discerner ces falsifications. Ces industriels vont si loin qu'ils garantissent leurs produits parfaitement purs et véritables. Ils sont purs, en effet, la première fois qu'ils paraissent sur le marché, mais ils cessent de l'être une fois que le commerce marche.

Nous vivons à une époque des plus étranges ; chacun et chaque chose est à tel point gonflé de science que le monde déborde d'obésité. Vers la fin du siècle dernier, la médecine fit une découverte merveilleuse, de toute importance pour gens obèses et corpulents. On construisit

aussitôt des sanatoriums où vous pouviez en toute sécurité aller déposer votre graisse en même temps que votre argent. Mais quel était ce grand secret ? Si on l'avait divulgué au public, personne n'aurait donné un sou de la chose ; mais parce qu'on ne la disait qu'à moitié et qu'elle gardait une saveur de mystère, on pouvait exiger un prix fantastique. Bien des gens ne sauraient pas vivre sans un peu de mystère et de mystification.

Vous allez dans un de ces établissements, et la première chose qui vous arrive est de voir diminuer votre ration quotidienne. On vous nourrit jour pour jour de fort petites quantités de viande. Oui, de viande. Cette merveilleuse découverte scientifique consiste à vous *affamer*, à vous faire *jeûner*, mais comme l'humanité a horreur du jeûne, on est assez psychologue pour vous dissimuler une vérité aussi déconcertante. En quelques semaines vous avez perdu cinquante livres ou plus. Aussitôt que l'on s'aperçoit que le traitement devient dangereux, on vous remet au régime habituel et vous renvoie chez vous «guéri». Mais quelques mois après, il vous faudra retourner faire une deuxième et peut-être une troisième et une quatrième cure.

Employer la viande comme moyen de *jeûne* ne peut qu'augmenter les dépôts de matières en décomposition et obstruer les canaux viscéraux et avec cela, amener des désordres des voies urinaires et autres complications organiques. C'est alors que la science vient à votre secours avec des procédés de charcuterie et l'on vous opère en vue d'un bien hypothétique. Si une opération ne suffit pas, on en fait une deuxième, voire une troisième, à supposer que le ciel vous prête encore vie.

La médecine officielle admet que la viande est un stimulant à cause de son influence spéciale sur le sang : elle fait activer le mouvement du cœur et échauffe l'organisme rapidement, mais l'effet suivant est d'affamer, parce qu'elle appauvrit le sang en l'intoxiquant. Pourquoi ne pas *jeûner* sans employer de stimulants, qui déposent continuellement de la matière morte dans tout l'organisme et par là, amènent une diminution de la vitalité ? Tant qu'il y aura des mangeurs de viande, aussi longtemps séviront l'alcoolisme et la tabagie. L'usage de la viande requiert une compensation par divers excitants tels que café, thé, liqueurs, tabac et autres toxiques et si à part la viande on ne prenait pas d'autre nourriture, la lutte pour l'existence toucherait vite à sa fin. Le mouvement antialcoolique ne prendra pas de réelle valeur tant qu'il ne combattra pas l'usage de la viande, des excitants et des drogues chimiques.

Nous en sommes arrivés maintenant au point de désirer connaître quelque chose de la *purification*, car ce corps a besoin d'être nettoyé de fond en comble avant de pouvoir donner cours à des idées pures et parfaites. Dieu ne viendra pas demeurer dans un tabernacle malpropre, ni dans un temple bâti de mains d'hommes. Mais Il ira vers ce qui est Sien, vers ce qui est Son image en toutes choses ; et à ceux qui gardent Ses commandements, Il ne tarde pas à venir. Celui qui ne croit rien mais vit la vie de la connaissance, celui-là manifeste le Dieu du ciel et de la terre. Celui qui se vante de tout croire, qui s'estime trop bon pour ce monde, et qui cependant mène une vie d'avarice et d'envie, celui-là représente la partie adverse. Mais n'en restons pas là. Notre temps est trop précieux pour que nous l'occupions à des sujets qui ne nous concernent plus. Ce n'est que la vision panoramique de souvenirs déplaisants que nous ne voulons pas plus longtemps évoquer, car ils obscurcissent notre bonheur et entravent notre propre marche évolutive. *Devenir pur* est donc notre désir constant et, à cette fin, apprenons à jeûner.

LE JEÛNE

Pour pouvoir jeûner de la façon la plus salubre et sans s'attirer de désagréments, il est nécessaire de considérer le sujet à fond. Il est parfaitement naturel de présumer que, de même que nous mettons une machine dans un garage pour l'ajuster, le corps humain, qui est le plus compliqué et le plus délicat des mécanismes, a tout autant besoin d'être soigné

et ajusté. Lorsqu'une pièce compliquée de machinerie a été réparée avec soin, elle rendra service pour un long temps à venir, mais si l'on en néglige l'entretien, elle sera bientôt hors d'usage et bonne à mettre aux vieux fers. Ainsi en va-t-il de notre corps. Les organes ont de temps en temps besoin de repos pour être rajustés, afin de pouvoir reprendre leur travail avec une énergie nouvelle. Il est dans la nature des choses que nous donnions à notre corps un jour de repos sur sept et de plus, que nous jeûnions, de temps à autres pour nous remettre en de normales conditions.

Il y a deux façons de jeûner --- l'une compliquée et pleine de désagréments, l'autre simple, agréable, un vrai plaisir. Ce n'est pas par raison d'économie que nous recommandons le jeûne, mais pour le bien qu'on peut en retirer. Il se trouvera bien au cours de ce siècle un savant quelconque pour découvrir que le *jeûne est le remède universel* ; d'autres font déjà cette découverte à l'heure qu'il est, tandis que c'est il y a fort longtemps que les Anciens l'ont faite. Le jeûne était d'un usage fréquent et hautement reconnu chez les Perses, les Chaldéens, les Hébreux, les Egyptiens, les Grecs, les Chrétiens primitifs. Il est clair que lorsqu'un vaisseau a besoin d'être récuré, il faut premièrement en retirer le contenu. Il faut donner au corps, encombré de matériaux usés, l'occasion de se défaire lui-même des substances étrangères accumulées en lui. Or c'est par le jeûne que ces substances s'élimineront le mieux ; elles seront entraînées naturellement au-dehors par le processus de consommation dû à l'action des organes de dépuración et de purification.

Ainsi JEÛNONS. Quiconque a pratiqué les exercices précédents et a expérimenté la valeur d'une respiration parfaite, est prêt pour le jeûne. Pour ceux qui ne respirent pas encore correctement, cela sera un peu plus dur, toutefois ils en retireront maints résultats merveilleux. Jeûner n'est qu'un moyen en vue d'un but. Une fois le but atteint, vous ne vous attarderez plus aux processus de purification, car vous saurez comment penser, comment vivre, comment agir.

Jeûner ne signifie pas s'abstenir de *certaines aliments*, apprêter quelque chose de spécial pour le dîner ni aller visiter ses voisins, leur dire qu'on jeûne et qu'on voudrait seulement goûter un peu de leurs mets. Jeûner signifie *s'abstenir de tout aliment*, quel qu'il soit, durant une période de *trois jours et trois nuits* --- soit, soixante-douze heures. *Ne mangez rien, mais respirez et avalez votre salive*. Vous pouvez prendre de l'eau, mais en petites quantités et seulement en cas de besoin véritable. Si vous buvez de l'eau, faites-la passer entre vos dents et gardez-la un instant dans la bouche, la mêlant avec la salive, en la mâchant, pour ainsi dire, avant de l'avalier. Ne buvez que très peu à la fois.

Ne fixez pas votre esprit sur le fait de jeûner. N'y faites pas attention ; oubliez la cloche du dîner et du souper. *Restez occupé et faites quelque chose d'utile*. Ceux qui ont mangé de la viande et fait usage de stimulants jusqu'à ce jour, feront bien de s'en abstenir pendant quelques jours avant de se mettre à jeûner, afin de se faciliter la chose. Une fois que vous avez résolu de jeûner trois jours, ne tardez pas à le faire. Ne vous attendez à rien de terrible. Faites-vous simplement à l'idée du jeûne, dont le but est d'aider la nature à éliminer de votre corps les dépôts de déchets, afin que vous puissiez jouir d'une parfaite santé.

Si à la fin du premier jour, vous vous sentez mal à l'aise, faites vos exercices de respiration. Allez tirer à l'air frais quelques souffles pleins et profonds. Si plus tard vous vous sentez affaibli et souffrez de mal de tête, prenez un bon souffle profond une première fois, et après la deuxième inhalation, avalez une gorgée d'eau. N'expirez qu'après avoir avalé l'eau. Avalez de cette manière trois gorgées d'eau ; si le mal de tête persiste, prenez-en une quatrième. Quatre gorgées élimineront toujours la plus grave attaque. Cela coupe la fièvre et si vous continuez à respirer profondément, vous sentirez intuitivement que le trouble est passé. S'il revient vous saurez que faire. Ce mal de tête vous montre à quel point l'habitude du café, du thé et de certains aliments avait barre sur vous et vous tenait sous son esclavage. Le troisième jour vous sera facile et vous ne penserez plus que vous jeûnez. En fait, vous sentirez que vous pouvez jeûner encore un jour de plus, mais ce n'est pas nécessaire.

C'est en jeûnant que vous commencez à comprendre toute la valeur de la respiration. Toutes les fois que vous sentez surgir le moindre malaise physiologique, vous saurez que l'activité a repris là où un état maladif a été détruit. Faites ceci : ouvrez bien la poitrine et tirez vos coudes en arrière aussi près que possible l'un de l'autre et faites l'EXERCICE DE YÏMA décrit dans la Leçon Préliminaire. Faites-le trois minutes durant, plusieurs fois par jour. En cours de jeûne, surtout de jeûne prolongé, prenez un lavement du côlon le soir avant de vous retirer ; trois lavements de suite, et gardez l'eau aussi longtemps que possible.

Au *quatrième jour*, rompez le jeûne avec des jus de fruits et commencez un régime de petit maïs éclaté (popcorn) ou de flocons de maïs. Une poignée de popcorn suffit pour un jour ; fraîchement éclaté, sans beurre, sel, sucre ni miel. Buvez une gorgée d'eau chaude ou froide, mais non glacée, une demi-heure avant de manger, non en mangeant et pas plus tôt qu'une demi-heure après avoir mangé. Mangez le popcorn lentement et en le mâchant bien à fond avant de l'avalier.

Si votre foie est inactif, votre estomac délabré et si vous souffrez d'indigestion et de constipation, prenez tous les matins au saut du lit, pendant dix jours, une pointe de couteau de coquille d'œuf pilée et légèrement torréfiée ; il faut ôter la pellicule qui tient à la coquille et pulvériser celle-ci grossièrement. Si votre foie est paresseux prenez quelques grains de maïs, grillés au brun foncé et moulus fin ; ceci pendant dix jours.

Si votre estomac est très délabré, prenez une pointe de couteau de coquille d'huître, légèrement torréfiée et pulvérisée, tous les matins avant de déjeuner, pendant une période de dix jours. Le sable brun silicique (de la grosseur d'une tête d'épingle) séché pendant cinq minutes au four ou au soleil, est un éliminateur excellent qui peut s'employer à maintes occasions. N'employez qu'un de ces moyens à la fois. Quel que soit le trouble dont vous souffrez, prenez le remède adéquat pendant dix jours. Ensuite, s'il s'agit d'éliminer un autre trouble, prenez un autre remède encore pendant dix jours. Après dix jours vous en serez débarrassé.

Revenons au jeûne : *le cinquième jour*, prenez deux poignées de popcorn, *le sixième jour*, trois du même et *le septième jour*, vous pouvez en prendre quatre, ou un peu plus. Si votre estomac n'agrée pas le popcorn ou si vous ne pouvez pas vous en procurer, prenez du *blé complet*, faites-le tremper dans de l'eau froide pendant la nuit et, le lendemain, bouillir à petit feu pendant trois ou quatre heures. Passez au tamis et mangez-le chaud ou froid. Prenez une cuiller à soupe pointue de ce blé en place d'une poignée de maïs. On peut employer des préparations de blé complet telles que du blé dextrinisé, blé filé, flocons de blé, etc., à condition de les passer au four pour les rendre croustillants.

Après le septième jour vous pouvez commencer à vous sustenter légèrement de céréales et de fruits. Ne remplissez pas votre estomac ; laissez-lui l'occasion de se remettre. Si l'on veut, on peut au bout de quinze jours refaire un jeûne de trois jours. Puis, après un intervalle de quelques semaines, on sera capable de jeûner jusqu'à sept ou neuf jours.

Après ces jeûnes, votre appétit changera du tout au tout ; en fait, vous serez délivré de ce monstre de misère : la *gourmandise*. Vous aurez le goût parfait et ne mangerez que ce qui est savoureux. Mais vous perdrez le goût du tabac et des liqueurs et surtout de la viande et des graisses. Vous vous éveillerez peu à peu à l'état de conscience de ceux qui vivent dans la lumière de la vérité et vous habiterez un corps purifié de tout ce qui conduit à l'immoralité et à la désintégration.

Le jeûne est, de fait, un grand sujet, bien digne de l'attention de tous ceux qui désirent apprendre à vivre. La méthode à employer doit être déterminée par le tempérament individuel. Dans tous les cas, il faut user de jugement. Les natures sanguines, électriques devraient, de temps à autre, jeûner plusieurs jours de suite, comme décrit, et régulièrement un jour par semaine. Pour ceux qui sont naturellement maigres et de tempérament nerveux, et magnétiques, il leur vaut mieux commencer par jeûner un jour sur dix, puis un jour sur huit, puis un sur six, un sur quatre, un sur deux, jusqu'à ce que leur organisme s'habitue

au changement. Cette méthode est particulièrement recommandable à ceux qui sont *trop faibles pour se décider* à faire un changement radical. D'autre part, les natures qui sont moyennes, mais souffrent de dyspepsie ou autres désordres organiques, trouveront avantageux de ne manger pendant dix jours que du popcorn ou des flocons de maïs ou de blé. Après un certain nombre d'essais, on pourra s'adonner à un jeûne prolongé de neuf à vingt-huit jours.

Si vous avez fait un jeûne de plusieurs jours et si le popcorn ne vous convient pas, faites tremper du blé complet pendant la nuit et, le lendemain, grillez-le au brun doré (blé *dextrinisé*). Au bout de cinq jours, augmentez la dose et ajoutez un peu d'amandes mondées et de raisins secs sans pépins. Prenez huit à seize amandes et cent à cent cinquante grammes de raisins. Vous ne tarderez pas à préférer à tout autre ce genre de régime et vous constituerez de ces choses la plus grande partie de vos repas. Pour vous donner une idée plus précise du rôle de l'alimentation, étudiez les ouvrages MAZDAZNAN sur ce sujet.

Avec bénédictions de toutes bonnes choses,

OTOMAN, Prince d' Adusht.

INVOCATION VIII

Toi qui seul es le Temps mûri, avec tous les sens du monde manifesté,
j'entrevois Tes œuvres admirables.
Dans ma faiblesse, il est des moments où je ne puis comprendre Tes œuvres,
et, à cause des limites de ma mémoire d'expressions,
il me semble que je Te cherche, Unité primordiale,
me sentant comme perdu dans cet océan d'idéalités mouvantes.
Mais comment pourrais-je être perdu,
puisque tout ce qui existe doit sa manifestation à cette Unité primordiale ?
Recherché par toutes les énergies qui n'ont pas encore trouvé la pleine conscience de leur réalité,
mais errent encore à la découverte de leur propre centre,
Tu enveloppes et englobes de toutes parts toutes ces créatures, les baisant de Tes lèvres de flamme,
et de nouveau Tu déploies Ta splendeur et simultanément en composes tous les univers. ---
Comme les fleuves au cours rapide roulent à pleins bords pour s'aller jeter dans l'océan.
et comme les multitudes d'insectes, attirées par un irrésistible instinct,
vont trouver la mort dans le feu,
ainsi, mus par une poussée croissante, tous les êtres dans les règnes de l'existence
s'épanchent en Ta présence pour y dissoudre leur personnalité, sans savoir que Tu es la Vie. ---
Dévoile tous les jours à mes sens Ta présence suprême,
afin que, même sur cette terre, je puisse reconnaître l'efficace du sacrifice
et prenne leçon du lis des champs :
il ne se plaint pas lorsqu'une végétation rude l'envahit et l'étouffe, mais il prodigue
volontiers sa beauté et son parfum
et, obligeant ainsi l'inférieur à se soumettre à autrui,
il magnifie à jamais et ennoblit le règne végétal par le don de soi. ---
Ainsi, en toute notre vie, la laideur doit céder devant la beauté,
le sensuel revêtir le spirituel, l'inutile devenir utile,
l'irréel révéler le réel et la nature supérieure guider l'inférieure,
pour que toutes deux puissent toujours retrouver l'harmonie dans l'unité de toute la variété.
C'est ainsi que la Paix descendra dans toutes les âmes. ---
Des marées de l'océan qui sans fin se poursuivent avec violence
et viennent se briser avec fracas sur les rivages du Temps,
je réalise cette splendide leçon de vie que, pareillement,
notre vague matérialiste d'envie et d'avarice,
qui vise toujours à détruire le fondement même de notre nature,
se brisera en éclats devant notre pensée et nos aspirations supérieures.
Mais, comme un calme béni succède aux tempêtes de l'océan,
en toute âme aussi, purifiée par l'eau, le feu et le sang des âges,
succède aux orages de l'ignorance
la Paix bienfaitrice en la parure des jours ensoleillés,
la Paix dont aucune langue mortelle ne peut rendre l'expression. ---
Et ce calme est plus fort que la tempête,
cette Paix est plus puissante que l'épée,
car l'Amour, l'attribut suprême, est le Respir de toutes choses.
Puisse ton règne venir, ô douce heure de la Paix,
car en toi demeure le Bonheur absolu.

Ainsi soit-il.

Et qu'à cette fin toutes choses prospèrent.

HUITIÈME LEÇON

*Au nom de la Vérité,
de la Paix et de la Liberté, Salut.*

On pourrait en dire beaucoup plus long sur l'usage de la viande, mais la plupart de nos élèves, spécialement ceux, très intelligents, qui suivent nos instructions comme elles sont données, qui respirent le Respir de Vie avec concentration mentale et qui font usage de leur sens commun, savent par eux-mêmes que la question de la viande, si abondamment discutée ces derniers temps, se passe de commentaires subséquents, car tout esprit impartial, véridique et réellement scientifique en vient à conclure qu'à tous les points de vue, moral, humanitaire, religieux, philosophique ou scientifique, l'usage de la viande est criminel et contraire au progrès de l'humanité et à l'épanouissement des phases supérieures de l'espèce la plus noble. Toutefois, et à seule fin de satisfaire la critique et les singes hurleurs, nous dirons l'une des raisons pour lesquelles le monde scientifique a soutenu l'usage de la viande : c'est l'action immédiate de certaines propriétés stimulantes de la viande sur l'organisme humain. Ayant déjà traversé les processus de fermentation que le végétal doit nécessairement traverser avant de former la cellule ou le tissu animal, la viande est une formation de cellules parfaitement développées dont les sucs, pris par l'estomac humain, sont assimilés et transformés en vue des opérations organiques beaucoup plus rapidement que ceux des grains de blé. Mais la viande ne peut plus, comme les céréales, les amandes, les légumes ou les fruits, traverser les processus de fermentation, car ses cellules les ont déjà traversés. Certains composants de la viande, comme *l'albumine*, sont prêts à passer dans le sang et à stimuler l'action du cœur, un effet analogue à celui du sel ou de l'alcool. C'est pourquoi l'on voit que, chez un mangeur de viande, sa nature physique est rapidement stimulée, mais qu'elle faiblit et dégénère aussitôt que son énergie est épuisée. Celui qui prend de l'alcool travaille avec énergie un certain temps, mais il doit en reprendre assez souvent s'il veut mener son travail jusqu'au bout ; tandis que celui qui ne s'intoxique pas, mais use d'aliments réellement nourrissants, reste posé, calme, assidu au travail, et accomplit finalement beaucoup plus d'ouvrage que celui qui s'adonne aux stimulants.

La viande est-elle facile à digérer ? Oui, si elle est crue ou presque. Les sucs en sont pris par l'organisme presque du coup, mais ils ne sont pas de nature plastique. Ils ne servent pas à la construction des tissus, mais n'ont qu'un effet stimulant que, dans son ignorance des faits, l'observateur superficiel prend pour une action fortifiante. La substance fibreuse reste dans l'estomac pour y être digérée, mais comme elle n'offre rien que des déchets, puisqu'elle a déjà atteint son développement en tant que cellule animale, elle est mise au rebut et entre en voie de pourriture au lieu de fermentation. Cette matière morte s'accumule dans l'organisme, à moins que celui-ci ne soit assez vigoureux pour expulser la majeure partie de cette matière cadavérique, autrement il tomberait malade. Il faut au système digestif beaucoup plus de temps pour dissocier tous les ingrédients des *aliments plastiques* tels que les céréales ; mais puisque les opérations de la fermentation plastique sont beaucoup plus lentes que celles de la putréfaction, les intelligences des organes digestifs ont la possibilité d'assigner sa propre destination à chaque élément, en sorte que le sang peut prélever les fluides d'essence supérieure et retenir les fluides vitaux qui parachèvent la construction des tissus cellulaires et le développement du pouvoir cérébral. Si au déjeuner vous mangez de la viande et pas grand chose d'autre, vous sentirez la faim bien avant l'heure du dîner. Vous le savez par expérience. Rien d'étonnant alors si, un repas à peine terminé, on pense déjà au suivant. Songez-y, un être de l'intelligence de l'homme qui, du déjeuner au dîner et du dîner au souper, ne pense qu'à ce qu'il mangera et qui, le souper à peine fini, donne ses ordres pour le déjeuner du lendemain, à moins qu'il n'aille à quelque banquet où il s'adjuge encore un puissant repas ! Vous savez que si votre déjeuner est maigre, ne consistant presque qu'en viande, vous pouvez à peine attendre l'heure du dîner, vous vous hâtez de rentrer chez vous,

de crainte de mourir de faim en route. La viande ne vous nourrit pas. Si elle tient votre estomac en éveil, c'est parce qu'il s'efforce de se défaire aussi vite que possible de cette matière morte, et comme alors il est vide et qu'il n'y avait dans la viande rien de nourrissant, vous êtes tout aussi affamé qu'auparavant. De là vient que vous croyez devoir manger et manger toute la journée. Vous mangez vos écus. Vous vous étonnez de ne pouvoir tourner avec soixante-quinze écus par mois, vous en réclamez cent, puis cent cinquante et plus, et là encore, vous n'êtes pas plus avancé qu'avec vos soixante-quinze du début. Vous vous en trouvez même pis, car vous êtes malade et serez bientôt incapable de travailler et commencerez à vous révolter contre l'injustice de la répartition des richesses, contre les inégalités, les privilèges et Dieu sait quoi encore.

Retenez votre souffle juste un instant et écoutez : peut-être votre travail vous rapporte-t-il trois écus par jour, mais qu'avez-vous au bout de l'an ? La plupart du temps, moins qu'au début. Lorsque vient un temps où votre revenu s'abaisse à deux écus et demi par jour, vous hurlez et menacez de lâcher le travail, mais pour combien de temps ? Vous ne pouvez durer une semaine, car la faim vous attend, et au lieu de deux écus et demi, vous serez bien aise de reprendre le travail pour deux écus par jour. Et quoi d'étonnant que vous tourniez aussi facilement avec deux écus qu'avec trois ? Le temps approche où celui qui gagnait deux écus par jour n'en gagnera plus qu'un d'abord, puis plus qu'un demi, et cependant il vivra, et bien. Si vous ne voulez pas apprendre l'économie et la pratiquer pendant que vous le pouvez, mère Nature, qui est compatissante et juste et ne veut pas que vous périissiez dans la fange et dans la honte, mère Nature vous raccourcira votre écot en telle sorte que, si vous ne voulez pas apprendre la grande leçon de vraie économie, vous y serez forcé et vous connaîtrez la souffrance de l'humiliation, la souffrance d'une situation serrée d'où vous ne sortirez pas tout seul. Cela semble cruel, en fait cela l'est, mais ce que l'homme a semé, il le récoltera. Vous n'avez pas voulu entendre la voix de la justice, vous n'avez pas voulu vous racheter quand il en était temps. Vous avez couru après la poule aux œufs d'or, que vous ne pouviez atteindre parce qu'un autre la possédait. Si vous désirez l'indépendance et la liberté, apprenez à marcher seul, car personne ne vous soutiendra.

La plus grande partie de l'humanité est végétarienne et jouit de la meilleure santé physique. Les hommes les plus forts et les plus durants sont *végétariens* ; mais dans nos pays, le végétarisme comme tel est voué à l'insuccès tant que l'on n'y tiendra pas compte de certaines lois naturelles, telles que la nécessité d'un régime varié et de l'assortiment des divers ingrédients en proportions correspondant aux besoins du corps. Le seul fait de vous abstenir de viande ne vous protégera pas contre la maladie, pas plus que l'abstinence d'alcool ne vous empêchera de faire le fou, pas plus que l'abstinence de thé ou de café ne nous guérira de l'insomnie ou des névralgies. Un végétarien peut être malade et misérable, aussi bien qu'un chrétien peut avoir le défaut de convoiter le bien d'autrui. Il n'a pas l'intention de le voler, mais seulement la faiblesse d'être tenté de se l'approprier. Si quelqu'un se bourre de pommes de terre avec sauce à la farine, tranches de pain blanc et tasses de café pour le dessert, il souffrira de rhumatismes et maux du même ordre, tout aussi sûrement qu'un qui se remplit l'estomac de viande de porc et de pain fermenté.

Le meilleur guide pour le choix des ingrédients constituant notre nourriture est, pour l'homme de race blanche, le *Blé entier*. Tout autre genre de nourriture doit être accordé sur ce modèle. Le Blé est l'emblème de la nourriture, il est la véritable *manne céleste*. *Le Blé contient, dans les proportions requises pour la construction des tissus cellulaires, tous les composants nécessaires, albumines, phosphates, amidons*. Il est des herbes, grains, fruits et légumes pour tout animal sous le soleil, mais ce qui nourrit l'un peut affamer l'autre. Vous mettez votre vache au pâturage et lorsque la vache a mangé de ce pâturage toute l'herbe qui lui convient, si vous la laissez sur le même endroit, elle y mourra de faim, tandis que vous pouvez y mettre un cheval qui se nourrira de ce qu'a laissé la vache. Tout animal connaît sa nature. Seul l'animal humain, le plus intelligent mais apparemment le plus idiot, lui seul ne veut rien apprendre et persiste dans des voies et moyens qui se sont à maintes reprises affirmés nuisibles. Un renard ne se laisse pas deux fois prendre à la trappe et un

ours tâte le terrain avant d'y engager son poids. Un cheval ne passe pas sur un pont inconnu sans une attention toute spéciale, et si vous avez pris un rat avec du fromage et qu'il vous échappe, vous pouvez être sûr de ne jamais revoir aucun de ses pareils dans votre ratière : ils sont avertis. Nous savons ces choses et, cependant, nous ne voulons pas apprendre. Si un mets a rendu un chien malade, il n'y touchera plus. Si nous voulions nous servir de notre *sens commun* et de notre raison, combien de troubles nous seraient épargnés ! On parle du bon vieux temps, du temps où il se faisait des miracles et des prodiges. On parle et l'on s'étonne qu'aujourd'hui il ne se produise plus de miracles. Il faut être aveugle, pour ne pas voir, pour ne pas reconnaître les grands miracles patents tout à l'entour. Bien que de nos jours on se réclame peu de religion, ce sont ceux qui se proclament incroyants, qui s'enflent de leur matérialisme, de leur libre pensée, de leur athéisme, ce sont ceux-là qui fournissent la preuve à nos dires, que jamais dans l'histoire du monde autant de miracles ne se sont produits qu'en cet âge présent, et, bien qu'il nous faille parfois parler crûment et brandir le fouet, nous nous émerveillons des miracles que vous accomplissez tous les jours.

L'être humain, en dépit de toutes ses maladies, se proclame l'être le plus sain du règne animal. Nous disons bien, *le plus sain*. Imaginez un être qui prend tous les jours une livre de pain blanc, ce qui équivaut à de la paille, une tasse de chicorée nommée café, avec une beurrée à la confiture et quelques gâteaux, et qui vit cependant ! Prenez un lion, qui possède un joliment bon estomac, invitez-le à votre table et nourrissez-le de vos produits *digérés d'avance*, de vos crèmes d'avoine cuites à la demi-heure et rayées de traînées bleuâtres à vous faire passer le frisson rien que d'y penser, invitez-le à vos thés avec gâteaux, sucreries, conserves ! Une semaine, et la pauvre créature raidira ses quatre pattes en s'écriant : « Bon Dieu, délivre-moi ! » Mais vous, vous vivez, voire, vous florissez. Il nous fut prédit que nous avalerions du poison et n'en mourrions pas. Est-ce vrai ? Oui. Songez donc à la quantité de poison engloutie quotidiennement par des millions de personnes, tant sous prétexte de remèdes que d'aliments, et le monde vit encore ! Un seul de nos repas rendrait un animal malade pour une semaine. Nous, nous nous en tirons avec quelques heures de malaise. Si les sages du passé, les apôtres et les saints avaient reçu ce qu'on nous fait avaler de nos jours, nous doutons qu'ils eussent survécu. Cet âge-ci est un âge merveilleux et nous n'avons pas besoin d'aller au cirque pour voir miracles et prodiges ; il nous suffit de descendre dans la rue pour voir la grande représentation que Dieu y donne, une ménagerie qui n'a pas sa pareille dans le monde. Nous pouvons être reconnaissants de nous porter aussi bien, car nous pourrions être morts depuis longtemps ; mais la nature évolue constamment, elle nous rend meilleurs, plus résistants, plus puissants, quand bien même nous restons inconscients de ses mystérieux procédés. Pensez à tous ces gens qui courent par la ville sans appendice et qui vivent, sans estomac et qui mangent ! Assurément, ils ont aussi couru sans cœur un certain temps, pourtant leur vieux cœur bat encore, et, du train où nous y allons, nous courrons bientôt par le monde sans corps du tout. Vous pouvez à bon droit vous frotter les mains et vous féliciter de ce que ce monde, en dépit de ses singularités, soit dans sa phase maximale de miracles et prodiges et de ce que vous puissiez jurer vérité que vous êtes l'un de ceux qui ont pris du poison et ne sont pas morts, qu'après avoir été estropié de bien des façons, physiquement, mentalement et spirituellement, vous vivez encore et vous préparez même à voir le Seigneur en chair, à accueillir le millénaire dans votre cœur et à jouir du règne de Dieu. Peu importent les afflictions que votre fantaisie a jusqu'ici tenté de magnifier. S'il vous a été possible de vivre aussi longtemps dans ces afflictions imaginaires, vous vivrez encore assez longtemps pour vous en affranchir, car le Salut est venu avec l'observation de la Loi et, par l'obéissance, la rédemption de toute loi, jusqu'à ce que l'homme puisse comprendre qu'il est « lui-même sa loi ».

Après le blé, c'est le Seigle qui est le grain le plus nourrissant, mais, vu son insuffisance en phosphates, il est nécessaire de le compenser au moyen de certains légumes. Ensuite vient l'Orge. L'orge ne contient pas tout à fait assez d'amidon, mais on peut compléter au moyen de Riz et de légumes farineux. L'Avoine est bonne pour les chevaux, mais on peut l'employer modérément en hiver et sous un climat froid. Le Maïs est aussi un produit destiné aux animaux ; cependant, il peut s'employer en faibles doses, comme l'avoine. Le *Blé* est la nourriture principale et, apprêté de diverses façons, il fournit une variété

suffisante de mets, que l'on accorde avec fruits ou légumes ; car il arrive généralement qu'une partie des éléments composants est éliminée par les apprêts ; et comme aussi le blé est plus ou moins riche suivant la saison, cela nécessite des compensations.

Une personne qui accomplit un gros travail manuel peut vivre avec 200 grammes de blé complet, 60 grammes d'huile et 250 grammes de fruits et légumes par jour. Une personne d'habitudes sédentaires, avec 120 grammes de blé complet, 30 grammes d'huile et 300 grammes de fruits et légumes. Un intellectuel qui ne se livre à aucun travail physique, prospérera avec 60 grammes de blé complet et 350 grammes de fruits et légumes ; avec cette nourriture il conservera toute sa clarté d'esprit et sera capable de travailler de la tête sans jamais se fatiguer. Tout le secret est de *respirer* à fond fréquemment et de prendre quelque exercice. Pour arrondir les chiffres à la ration supérieure, un homme, un ouvrier de gros travail, peut se suffire un an avec cent kilos de blé complet, vingt-cinq kilos d'huile et cent kilos de fruits. Calculez le budget, cela revient à quelques sous par jour ; et même, il y a des jours où un seul sou est déjà de trop, et ceci est la raison et le grand secret de notre productivité. Nous affirmons que nous faisons plus d'ouvrage que n'importe qui, près ou loin, et que nous vivons du centième de la part habituelle. Si tous nos prédicateurs et professeurs voulaient suivre les commandements de nos sages, sauveurs et maîtres, si nos médecins et savants, qui se disent avoir à cœur le bonheur des hommes, si nos politiciens, qui à chaque période électorale hurlent sans discontinuer qu'ils vont se sacrifier pour le bien public, s'ils voulaient bien croire ce qu'ils disent, savoir la vérité et se donner eux-mêmes en exemple, instruire et diriger sans attendre de gain ni de rémunération, le millénaire pourrait se réaliser dans les vingt-quatre heures et les affaires aller immédiatement comme elles devraient.

Mes amis, saisissez les avertissements de votre entourage, comme ils affluent à vos oreilles, non pour vous en effrayer, mais pour apprendre et pour tirer parti, pour faire mieux, pour réformer vos habitudes et devenir sages. Nous courons à notre destruction avec une vitesse qui bat tous les records. Nous l'ignorons, car nous sommes comme un homme saigné à mort dans un bain d'eau chaude. Pouvait un petit vaisseau qui a sauté pendant le bain, tout en se sentant parfaitement à l'aise, il s'affaiblit, s'affaiblit et meurt. Il ne veut plus sortir de la baignoire, car il se trouve si bien de gésir dans l'eau chaude, et sa circulation, accélérée par le suintement du sang, augmente encore son extase. Il descendra dans les régions de l'inconscience avant de pouvoir s'en douter, et nous faisons de même. Nous nous abandonnons pieds et poings liés à des courants de pures superstitions. Il est agréable de gésir dans la tiédeur des mensonges, des illusions et des leurres, et nous ne sentons pas que nous laissons constamment fuir nos énergies, notre vitalité, pour rehausser cet état de stupeur. Nous ne savons pas que nous perdons du sang. Nous croyons gagner de l'agrément. Nous pensons que c'est délices que de laisser nos sens s'éparpiller en extase devant ce panorama où se déroulent de fantasques pantomimes devant nos regards souillés d'avarice et d'envie. La dernière goutte de sang suinte déjà, la vie s'échappe et nous ne savons plus rien. Réveille-toi, pourquoi mourir avant ton temps ? Envole-toi vers les sommets du sens commun et de la compréhension et sauve ton âme ! Il est triste de voir souffrir quand on sait qu'il y a un chemin de salut, une voie exempte de tout danger.

La solution du problème social n'est pas collective, mais *individuelle*. Une fois résolue individuellement, elle s'imposera à la collectivité. Apprenons à comprendre que dans le monde de la manifestation il n'y a pas deux choses identiques, pas deux esprits identiques, pas deux êtres identiques, pas deux pensées identiques. C'est pourquoi la solution de l'énigme de la vie doit être laissée à l'Individualité. Nous sommes chacun une similitude du tout complexe, et ce n'est pas à moi de vous en imposer ni de vous obliger à penser comme moi. Nous sommes uns en complexité, uns en variété, uns en individualité. La compréhension et l'application de la question économique résoudra le problème social pour jamais. Tant que l'on continuera à gaspiller les biens de la nature, celle-ci entretiendra des conditions de souffrance ; tant que nous serons asservis à l'avarice et à l'envie, leurs fantômes mêmes nous poursuivront et nous fuirons devant eux, sans savoir où nous arriverons. Si nous négligeons d'apprendre l'économie de la vie, la nature nous mettra de force en tel état que nous

soyons obligés d'y penser. Nous attendons d'être à court d'argent pour parler épargne. Oh, quelle ignorance ! La marmotte récolte son grain quand il abonde dans les champs. Elle en remplit son trou jusqu'au bord, afin de pouvoir, l'hiver venu et le fermier ayant engrangé sa moisson, reposer tranquille avec l'assurance d'avoir de quoi vivre jusqu'à la prochaine récolte. Mais nous, nous ne pensons à l'épargne que lorsque la pauvreté, la misère et la faim nous serrent à la gorge ; alors nous parlons économie, politique ou autre ; alors nous nous redressons et hurlons comme un loup affamé dans les steppes neigeuses où tout échappatoire est coupé, où il n'a plus qu'à se soumettre à l'inévitable et mourir, mourir en désespoir de ses dernières illusions de voir fondre la neige à l'haleine de son hurlement.

Nous ne vous engageons pas à aller dire aux capitalistes, aux esclavagistes ni aux autorités que l'on a trouvé une méthode pour résoudre ce grand problème si troublant, car ils voudraient tout d'abord en faire l'essai sur vous, avant que vous soyez prêts à en supporter l'épreuve. Vous savez l'histoire de ce grand économiste qui était sur le point de donner au monde ses théories sur l'économie, mais qui, avant de les rendre publiques, désira leur donner au moins une confirmation. Il ne se soucia pas d'essayer sur lui-même, car il doutait quelque peu que ses idées fussent praticables. Il n'essaya pas non plus sur un cobaye, cette fois, mais sur son mulet. Assurément, vous savez qu'un mulet peut vivre de chardons, tandis qu'un cheval confiné dans un champ de chardons y mourra de faim en dépit de leur abondance. Ce grand homme commença son expérience en ne donnant à son mulet le premier jour que trois boulettes de pain, et le lendemain, entrant en son écurie, il trouva son mulet ruant avec force vivacité; ce que font ces bêtes quand elles ont faim et s'attendent à être nourries. «Aha ! dit le savant, je vois que le traitement lui convient, il est plus vif que jamais. » Alors il ne lui donna que deux boulettes de pain. Le lendemain, le mulet grattait des pattes de derrière et tirait sur son licou. « Bien ! monologuait l'économiste, le régime lui plaît tant qu'il gratte le sol de joie ! » Sur quoi, il ne lui donna qu'une boulette de pain. Mais au quatrième jour, entrant en son écurie, il trouva le mulet mort. « L'ingrate créature ! proféra cette forte tête, juste au moment où il s'y habitua, le voilà qui meurt. Néanmoins, je tiens ma théorie pour juste. » --- Quoi, vous ne riez pas ? C'est en effet trop sérieux pour qu'on y trouve rien de risible. Attendez la période des élections et vous verrez ces mêmes mulets d'expérience. Ceux-là même qui sont déjà morts seront rappelés à la vie par des pouvoirs que seuls les politiciens connaissent, et alors commencera la vivisection. Mais quittons ce sujet, car il n'est pas digne de notre considération. « Laissez les morts enterrer leurs morts », et revenons à notre question alimentaire.

Si vraiment vous désirez jouir de la vie, ne mangez pas vos écus, mais apprenez que peu suffit pour satisfaire les besoins de ce corps. Au lieu de jeter à pleines mains cet argent si durement gagné, pour bourrer votre estomac et ne nourrir que votre gourmandise, épargnez-le, et plutôt que de végéter toute l'année en esclavage, vous pourrez réserver quelques mois par an pour payer hommage à mère Nature, à Dieu et à vous-même. Vous ne pouvez maintenant vous l'offrir, parce que vous êtes esclave d'une certaine maladie, d'une fonction dérégulée de votre corps. Plutôt que de rester enchaîné en cet esclavage, vous devriez faire usage de vos moyens pour apprendre à connaître les beautés de ce monde, pour voyager ici et là, jusqu'à ce que vous ayez vu de quoi le monde est fait ; vous devriez voir des pays et des peuples, apprendre leurs coutumes, établir avec eux un contact et un échange d'expériences. Vous apprendriez alors à les aimer et à chérir toutes choses. Au retour d'un voyage nous nous sentons tout heureux. Nous éprouvons l'harmonie des vibrations de la nature et, des nouveaux visages vus et des nouvelles connaissances acquises, nous recevons une inspiration pour les mois à venir, et la perspective de voyager l'an prochain en un autre pays, pour en contempler les merveilles et en admirer les habitants, renouvelle notre courage à travailler et économiser. Nous nous donnons satisfaction à nous-mêmes et satisfaisons nos patrons, qui, de fait, sont nos serviteurs en ce sens qu'ils organisent le travail pour ceux qui ne le peuvent faire et supportent les responsabilités et les risques de l'organisation, tandis que nous faisons ce travail sans nous inquiéter des résultats, et retirons les gages auxquels nous avons parfaitement droit, car tout travailleur mérite son salaire. Ainsi nous resserrons de plus en plus les liens de l'amitié entre tous les hommes. Aussi loin que l'on construira des voies ferrées, nous verrons le travail s'établir tout à l'entour. Les

oisifs prendront nos places quand nous serons partis en voyage et nous la leur reprendrons tour à tour. Il ne sera plus nécessaire de serrer les sous jusqu'à ce qu'ils se changent en écus. Cette maladie, l'avarice, appartiendra au passé et à mesure que nous nous amalgamerons dans le tout complexe, notre pays même surgira dans sa grandeur et deviendra une lumière pour toutes les nations, car de lui naîtront des sauveurs de liberté. On fera des provisions pour ses vieux jours et les vieux n'auront plus besoin d'aller avec leur musette à la mairie, récolter un denier pour le simple soutien d'une existence à qui épargner quelque temps encore le coût des funérailles. Et les jeunes ne parcourront plus les rues en quête de travail et vainement parce que leurs aînés, qui auraient dû se retirer depuis longtemps, ne veulent pas leur céder les places. On aura des provisions pour tous les besoins et la paix régnera parmi les nations.

Le Blé est le soutien de la vie, tandis que fruits et légumes sont d'excellents éliminateurs, mais non pas une nourriture à proprement parler. Les noix et amandes sont des aliments estimables pour l'homme, excellents pour développer les muscles et, prises telles quelles ou sous forme d'huile ou encore combinées avec céréales et fruits ou céréales et légumes, elles forment des mets appétissants et délicieux. On a calculé que les frais totaux de production du blé, et des céréales en général, ne revenaient pas (au début du siècle) à plus d'un franc par cent kilos. Si la production des fruits, légumes et noix pouvait répondre à une évaluation similaire, songez combien modeste deviendrait le coût de la vie et de combien de temps nous pourrions disposer pour embellir nos demeures, nos cités, nos pays, le monde entier.

On se fait un excellent déjeuner d'une poignée de *blé* qu'on fait tremper dans de l'eau froide pendant vingt-quatre heures, ou seulement pendant la nuit, et qu'on verse dans de l'eau bouillante et laisse cuire une minute. Il est nécessaire de mâcher très à fond. Un peu de crème, pour ceux qui l'aiment, en relève la saveur. Si on fait bouillir le blé à petit feu pendant trois heures ou plus et qu'on le passe au tamis pour le manger chaud ou froid, quelques cuillerées suffisent pour donner de la force à tout l'organisme et nourrir le corps pour tout un jour. Avant de le manger, il vaut mieux griller au four, non sur flamme directe, toute espèce de *pain*, qu'il vienne de chez le boulanger ou soit fait à domicile. *Le pain au blé complet* est le plus nourrissant, mais nous ne devrions pas nous y confiner exclusivement ; nous alternerons avec du pain de seigle ou d'orge, et occasionnellement avec du pain blanc, pour compenser un manque d'amidon. *Le blé complet* trempé pendant la nuit, puis porté à la cuisson dans de l'eau chaude et pilé fin est très recommandable pour ceux qui n'ont pas les dents solides, mais savent apprécier la saveur douce et la consistance juteuse du blé complet. Les préparations dites *digérées d'avance* ne sont pas mauvaises si on peut se les procurer fraîches, mais comme elles ont souvent séjourné pendant des mois en quelque humide recoin de magasin, nous devons, afin d'éviter tout risque, les griller légèrement au four, ce qui leur rendra au moins une partie de leur valeur primitive en sucre et dextrine. Il est nécessaire de griller le pain levé, afin de tuer les germes de fermentation, particuliers à la levure, que développe la première cuisson. Si vous rompez du pain au sortir du four et en respirez le fumet, vous aurez l'estomac délabré pour vingt-quatre heures. Rien d'étonnant qu'après avoir mangé du pain frais vous vous sentiez la tête lourde. Une fois le pain rassis et son fumet évaporé, les germes de fermentation y adhèrent cependant et le font aigrir en peu de jours. Si on le donne à l'estomac, il y subira la fermentation du levain en quelques minutes à cause de la chaleur et de la moiteur de l'estomac. Comprenez-vous maintenant pourquoi chez les enfants déjà se développent l'envie et le goût des alcools, dont ils deviennent la proie dès qu'ils se trouvent dans le monde des tentations ? Ce n'est pas inné en eux : cela provient d'une nourriture impropre. Les mères doivent devenir de meilleures cuisinières, de plus scientifiques nourrices, de meilleurs connaisseurs de la nature que les hommes même, *car c'est sur elles que repose la responsabilité de toute la race*. Ce sont elles qui donnent la vie : qu'elles deviennent les préservatrices de la vie et qu'elles posent les fondations d'une vie régénérée, lorsque l'enfant saura de lui-même perpétuer cette vie.

Qu'avez-vous besoin d'acheter du *café*, quand vous pouvez fabriquer des boissons bien supérieures et nourrissantes en même temps ? Faites vos propres boissons, cela vous sera un plaisir de les faire et du même coup, vous bénéficierez de l'exercice. Prenez une livre

d'orge entier avec la glume, mélangez-y 200 grammes de *seigle*, 30 grammes de *racine de pissenlit* et rôtissez au four au brun doré, en remuant de temps à autre, ce qui vous fait vous baisser ou vous agenouiller devant le four et faire vos exercices d'assouplissement tout en surveillant votre grillade. Ce mélange donne une boisson délicieuse. Ne moulez que pour une fois et préparez comme le café. L'arôme seul vous nourrit déjà partiellement. Si vous désirez un goût plus prononcé, prenez en place ou en plus de racine de pissenlit 60 grammes de *glands* ou, si vous préférez, 60 grammes de *maïs*, bien grillés. Cela réagira sur vos reins et tonifiera votre estomac. Une livre de café vous reviendrait autrement cher, et les bienfaits et le plaisir que vous retirez de ce travail ne sont pas à dédaigner. S'il vous faut de ces aliments *digérés d'avance*, préparez-les vous-même. N'achetez pas de préparations contenant de la glycose ou autres ingrédients médiocres. Elles vous aigriront l'estomac. Pour faire des « granoses » prenez du pain de blé complet et un peu de pain de seigle et de pain ordinaire. Grillez légèrement, moulez, regrillez un brin et vous avez la chose. Vous pouvez varier la combinaison. Prenez de l'orge, du blé complet et un peu d'avoine. Après avoir fait tremper pendant quelques heures, faites bouillir jusqu'à ce que cela forme une masse compacte. Laissez refroidir et coupez en languettes, puis faites sécher au four. Moulez, et vous obtiendrez une chose que vous ne pouvez acheter ni pour de l'argent ni pour de bonnes paroles.

Faites vos mets vous-même, préparez votre propre nourriture et ne prenez pas votre part de ces aliments faits de mains d'êtres maladroits, mal rétribués et fangeux de pensée. Mettez dans votre nourriture vos pensées nobles, vos bons sentiments, et vous et votre famille vous en trouverez bien. Préparez vous-même vos beurres de noix et d'amandes. Mais ne mangez pas trop d'arachides, car elles ont des propriétés analogues à celles des pommes de terre, prédisposant vos fonctions au dogmatisme et aux rhumatismes. N'usez que modérément de toute végétation crue sous terre, car il n'y a que la végétation mûrie à la lumière du soleil et imbue de la radiation des vibrations célestes, qui soit une nourriture pour des êtres intelligents. De même que le bétail qui pâture sur le versant ensoleillé des montagnes engraisse, tandis que reste maigre celui qui pâture sur des pentes ignorées du soleil, de même vous prospérerez et d'emblée embellirez si votre nourriture a reçu la bénédiction du soleil, tandis que si vous consommez des produits de l'obscurité, vous resterez enchaîné à l'ombre de la mort. En mangeant, ayez au cœur de la reconnaissance et gardez l'esprit attaché au travail que vous faites. Ne parlez pas en mangeant, surtout pas d'affaires et ne discutez jamais ; ne faites qu'une chose à la fois.

Lorsque vous apprêtez la nourriture, donnez-y toute votre attention. Avez-vous peut-être éprouvé déjà, après un dîner au restaurant, même si vous avez peu mangé et choisi avec soin vos mets, un sentiment particulier qui vous prend déjà avant que vous soyez levé de table ? Une envie de tout casser. Si vous vous étiez alors enquis, vous auriez appris que le cuisinier était une méchante créature, colérique et brutale. Conséquemment, la nourriture passant entre ses mains était comme empoisonnée par son dérèglement mental. On peut reconnaître du pain pétri par les mains d'un phthisique, des biscuits faits par un rhumatisant, des gâteaux cuits par un caractère vicieux. Si des emplettes en ville ou des visites à vos amies vous ont mises en retard pour votre dîner, ne vous agitez pas, ne claquez pas les portes et ne bousculez pas les apprêts du repas pour votre mari et vos enfants. Cela vous coûterait cher. Dites-leur la vérité au sujet de votre retard, et ils prendront un toast, quelques fruits et une tasse de cacao, avec reconnaissance et paix. Mais si vous vous agitez et fâchez et usez d'expressions peu évangéliques quand votre famille est à table, et même si vous esquissez un sourire hypocrite, même si votre mari est patient comme un agneau et vos enfants pareils à de petits anges, vous verrez qu'après le repas ils seront tous plus ou moins dérangés. La discorde entrera chez vous ; la mauvaise humeur gagnera les uns, qui quitteront le logis, les autres iront se coucher ; et ne vous étonnez pas si votre mari, rendu sensible par ces vibrations d'orage, sort et se rend peut-être au café pour y noyer les ondes hostiles de son estomac dans les flots de la Jamaïque ou de Curaçao.

C'était coutume chez les Anciens, et de nos jours encore, de se concentrer sur la nourriture, de prononcer quelque parole ou quelque aphorisme édifiant et approprié au cas, et

d'attacher sa pensée au sens de ces paroles tout en mangeant. Si plusieurs se mettaient à table, chacun prononçait une sentence et c'est en silence qu'ils partageaient leur repas. Les organes, recevant ainsi intelligemment la nourriture, étaient prédisposés à l'assimiler et peu suffisait alors pour satisfaire les besoins du corps. Plus tard vint l'usage de la prière dite en commun, comme cela se pratique encore dans bien des familles, à cela près qu'on n'aurait jamais appelé la bénédiction divine sur une nourriture impropre à l'être humain. Vous savez par expérience que si à un banquet vous êtes engagé dans une conversation, vous pouvez manger et manger sans jamais être au bout de votre appétit et qu'en vous levant de table vous avez encore faim, quoique votre abdomen soit tendu comme un tambour et lourd comme un sac de plomb. Vous n'avez pas assimilé la nourriture ; elle a tourné en déchets et si vous ne l'expulsez promptement, il en résultera du désagrément. D'autre part, si vous allez visiter un ami, simple de mœurs, mais de bon cœur et plein d'harmonie, et s'il ne vous offre qu'un morceau de pain grillé et quelques pommes cuites, que vous mangez-en toute paix et tranquillité, vous êtes rassasié et vous oubliez toute faim pour un certain temps. L'attitude dans laquelle nous prenons notre nourriture joue un grand rôle. Vous savez aussi qu'un individu au front bas qui, du matin au soir, ne pense qu'à manger et boire et qui ignore toute pensée élevée et noble, mangera énormément. Il doit manger beaucoup parce que son cerveau est trop faible pour transmettre ses vibrations à son organisme et assigner à la substance avalée les métamorphoses qu'elle doit subir. En revanche, un homme à la pensée profonde, un homme raisonnable, un homme dont l'esprit est concentré et qui est ferme dans ses idées, cet homme se satisfait de très peu de chose et aime la simplicité. L'action de la pensée le nourrit par la génération des fluides électriques. Nous avons en général trop de mets différents ; deux ou trois suffisent ; un plat de résistance composé d'aliments nourrissants, les autres servant principalement à l'élimination. Si nous avons du fruit avec nos céréales, évitons les légumes au même repas, surtout si notre potage en contenait. Des céréales, des fruits, quelques amandes, et à l'occasion une tasse de cacao, de café ou d'infusion de céréales grillées, cela fait l'affaire d'un repas. Au matin il n'est pas nécessaire de manger du tout, surtout si l'on est corpulent. Pour faire un gros travail ; il est préférable aussi d'éviter le déjeuner du matin, de prendre tout juste une tasse de café ou un jus de fruit et d'attendre à midi pour manger ; mais là encore vous devez appliquer votre propre jugement et agir avec bon sens jusqu'à ce que vous ayez partie gagnée sur vos anciennes habitudes. Quoi qu'il en soit, vous n'avez pas besoin de plus de deux repas par jour. Certains peuples ne mangent qu'une fois le jour, vers quatre heures de l'après-midi, et il a été trouvé que ces peuples sont les mieux portants et les plus vigoureux. Vous aussi, vous apprendrez comment on peut vivre avec un seul repas quotidien et comment, même avec deux repas, l'on peut s'en tirer, en temps normal, avec une dépense d'un franc-or par jour.

Avec bénédictions de toutes bonnes choses,

OTOMAN, Prince d' Adusht.

INVOCATION IX

Exhale, exhale, ô Liberté salvatrice,
le bel évangile d'affranchissement sur tous les esprits,
afin que, compréhensivement, nous aspirions l'Intelligence
née sans peur, bercée sans faveur,
qui dispense librement la Connaissance à tous les hommes.
Parfois le sentiment de la dualité m'attache encore à mon corps, comme à une réalité,
jusqu'à ce que le Soleil s'élève dans mon âme
et inonde de ses rayons mon existence distraite
et réitère la révélation, pareille à celle de toutes les aurores :
que la Lumière existe éternellement,
que Je suis Un en Toi et Toi en Moi, inséparablement. ---
Elève-toi, oui, monte jusqu'au zénith de la Compréhension,
afin que l'humanité s'éveille à une meilleure conception
de ce que signifie : être libre de corps, d'âme et d'esprit,
et susciter du plus profond de son être le Sauveur de Liberté,
né deux fois en l'homme et conçu par la Vierge immaculée de la Pureté
d'esprit, et proclamer le Message d'un peuple libre.
Et puisse ce nom béni de Liberté
prendre en ce matin céleste son essor à travers le monde
et nous rétablir dans notre droit de naissance qui donne à tous un héritage.
Lorsqu'approchera l'heure de minuit, la fin de l'oppression, puissé-je être prêt
à récolter avec soin tous les débris des futilités passées,
pour les faire tourner dans la fournaise spirituelle,
pour les consumer dans ce feu qu'embrase l'Amour divin. ---
Si je me tiens, seul, sur mes pieds,
je conçois alors que, regardant en arrière, je dois prendre garde au
passé et ne plus m'en souvenir,
car il n'a rien à me donner que la poussière des vieux os de souvenirs inopportuns.
Je veux saluer le Jour de Liberté
et rendre témoignage chaque jour à l'imitation du Tout-Aimant
et, par ma vie, exprimer ainsi le but de l'existence
en reconnaissant les droits de mon frère qui, comme moi-même,
est le reflet de l'identique Radiation.
Je ne cacherai plus sous le boisseau la lumière de mon intelligence,
mais, sans crainte, je répandrai ouvertement les idées de justice, pour ouvrir la voie à d'autres,
en reconnaissant leurs droits à faire de même,
afin que leurs flambeaux, qui brûlent encore obscurément, soient mis en évidence
et Te rendent louange et gloire, à Toi qui illumines le monde des mondes. ---
Déjà le message de cet évangile est pressenti,
tandis qu'il plane au-dessus des abîmes de l'ignorance et de l'oppression,
qu'il est respiré par tout ce qui respire le Respir de Vie
et qu'il infuse dans les veines de tous l'Espoir, la Vérité et la Paix, jusqu'à ce que règne l'Amour.
Ainsi la Liberté sera le seul mobile
dirigeant les armées des Intelligences d'Amour,
qui sont les seuls vrais missionnaires dans un monde né de la Bonne Volonté.
Hâte le jour, révèle l'heure, je viens à Toi.

Ainsi soit-il.
Et qu'à cette fin toutes choses prospèrent.

NEUVIÈME LEÇON

*Au nom des portes de l'Orient s'ouvrant
dans les portes de l'Occident, Salut.*

Dans les deux précédentes leçons nous nous sommes occupés du régime alimentaire et nous aurions pu établir encore de nombreux points plus solidement et beaucoup plus scientifiquement, mais nous ne tenons pas à donner trop à la fois, car il faut du temps pour réfléchir à toute chose et pour en retirer le plus de bien possible. Nous ne voudrions en aucune sorte blesser vos sentiments, nous ne voudrions même pas faire de mal à une mouche, mais il est nécessaire que nous parlions franchement, car vous n'êtes plus des bébés. En général, après la septième leçon, une grande partie de nos élèves nous quittent, ce qui montre que nos enseignements ont déjà trop fortement réagi sur eux et qu'ils ont peur, nous disons bien : *peur*, quoiqu'ils aient souvent répété cette formule que la peur n'existe pas. Ils ont peur, en effet, que leur conscience se réveille, qu'elle leur fasse des reproches et les châtie, et ils craignent de s'éveiller à une vie meilleure que leur orgueil les empêche d'accepter. Ils nous lâchent, mais lorsqu'après quelque temps viendront les épreuves, les troubles et les tentations, ils regretteront de n'avoir pas mieux agi. En attendant, ils dénigrent l'enseignement par PEUR de perdre leur prestige parmi leurs semblables. Mais en secret, vous verrez qu'ils pratiquent leurs exercices, et à leurs amis ils diront qu'ils connaissaient cela depuis longtemps. Ils vous diront qu'au début ils ont pris cet évangile pour dieudonné et ses instructeurs pour des êtres divins, mais que maintenant ils ne peuvent plus accepter ces enseignements, du moins en partie, et que ce qu'ils en gardent, ils le savaient déjà auparavant. Nous jubilons quand ils s'expriment de la sorte, car c'est un signe qu'ils sont convaincus de la grandeur de l'enseignement et savent tout le bien qu'il leur a fait et qu'il fait en général. Lentement il prend racine en eux, mais les conditions de ténèbres encore invaincues, les suggestions et les influences hypnotiques non surmontées les obsèdent encore. Ils essaient de sauver quelques-unes de leurs vieilles théories, de peur que leurs amis les tiennent pour moins grands qu'ils s'en sont donné l'air, et ils prêtent l'oreille aux paroles de ceux qui, encore sous le ban de l'hypnotisme et des suggestions, ne peuvent donner le jour à des pensées purs, car s'ils étaient vraiment purs, rien ne sortirait de leur bouche qui ne soit pur. Les idées qu'ils ont reçues ici ne les contamineront pas, car ce n'est pas ce qu'ils ont appris à nos leçons qui les corrompra jamais, mais c'est ce qui sort maintenant de leur bouche qui révèle leur état fangeux, leur condition déséquilibrée. Honni soit qui mal y pense. Mais au fond ils savent qu'il n'y a rien de mieux. Aussi reviendront-ils à nous dès qu'ils se sentiront plus paisibles et le cerveau mieux en place.

En allant visiter un asile d'aliénés, vous pouvez vous attendre à être insulté par les pensionnaires. Cela ne vous choque en aucune façon, car vous connaissez leur état. Vous savez qu'ils ne vous connaissent pas, qu'ils ne vous ont probablement jamais vu, mais si vous faites un peu connaissance avec eux, ils ne vous insultent plus dans leurs moments lucides, mais seront heureux de votre présence. Nous les chérissons tous également, ceux de l'asile comme les autres, car si on les voulait tous mettre à l'asile, il resterait bien peu de monde pour courir les rues ! Nous avons eu dans nos classes vraiment les meilleurs gens du monde et tous ont prospéré dans cet enseignement. Ceux-mêmes qui sont lents d'esprit et quelque peu négligents en attestent les résultats, et souvenez-vous que nous ne sommes pas venus pour détruire, mais pour édifier --- pour sauver, pour construire. Dans notre œuvre de construction, nous visons à édifier ceux qui dans leur état de somnambulisme renversent inconsciemment ce qu'ils espéraient construire.

A propos de l'usage de la viande, nous voudrions dire encore quelques mots. Avez-vous jamais observé comment des personnes dans un certain état d'excitation, donnent à leur corps une forme de croc et balancent leur tête d'avant en arrière et de gauche à droite, comme font deux vaches qui s'appretent à jouer des cornes ? Ces personnes se sont

nourries principalement de bœuf, et du sang des bœufs elles ont hérité les gestes caractéristiques de cette espèce, car l'âme est dans le sang. D'aucuns même vous bondissent dessus, présentant tous les caractères des taureaux ; ce sont en général des hommes vulgaires, non des gentilshommes. Il n'est pas nécessaire qu'ils mangent beaucoup de bœuf pour accuser cette tendance, mais la viande la fait ressortir. Ils sont intérieurement des taureaux, car ils sont de ceux dont il est dit qu'ils ont été forcés dans la manifestation avant leur temps, avant qu'ils se soient développés dans le stade qu'ils représentent; au moins, ils montrent dans leur vie leur caractère réel, en sorte que celui qui a des yeux pour voir et des oreilles pour entendre peut les reconnaître et prendre d'eux une bonne leçon. Vous avez vu autour de vous des gens pareils à des agneaux ; ceux-ci aiment le mouton. Nous ne voulons pas dire qu'ils se sont nourris exclusivement de mouton, car s'ils l'avaient fait, ils auraient tout à fait tourné à l'état de moutons, et les loups les suivraient à la trace et les dévoreraient. Aussi doivent-ils se masquer ; mais leur préférence pour la viande de mouton peut les trahir.

Si vous allez au restaurant, vous n'avez qu'à bien regarder les hôtes qui entrent pour savoir s'ils vont commander un ragoût de mouton, une côtelette de veau, du roastbeef ou du porc rôti. Les mangeurs de porc sont tout spécialement intéressants. Imaginez une personne pesant 150 livres qui ne prend, disons, qu'une ration de porc par jour, du poids insignifiant d'une livre. Cela se monte à 365 livres par an, et la pauvre personne qui n'en pèse que 150 ! Où est l'homme, où est le porc ? Vous étonnez-vous vraiment que les gens n'aient pas seulement l'air de cochons, mais qu'ils vivent et se comportent comme tels ? Comprenez-vous qu'ils n'en soient jamais rassasiés ? Mais le cochon, comme tel, n'est pas aussi cochon que vous pensez, ses imitateurs l'ont devancé de loin, et ce leur sera une bénédiction si, dans leur prochaine incarnation, s'il en est une, ils reçoivent le privilège de naviguer sous leur propre pavillon au lieu de pirater parmi les enfants des hommes. Lorsqu'un cochon est repu, il cesse de manger, se couche et laisse à ses congénères le loisir de partager ses restes. Mais il y a des cochons bipèdes qui, alors qu'ils ne peuvent plus rien prendre de ce qu'il y a dans l'auge, entrent eux-mêmes dans l'auge et par leur incessant grognement interdisent à quiconque d'en approcher. Il est vrai que les cochons quadrupèdes le font aussi. Ils entrent dans l'auge et ne permettent aux plus petits que de fouir ce qui tombe de l'auge ou de leur groin ; mais une fois rassasiés, ils sortent de l'auge et laissent les autres manger. Si vous demandez à un fermier à quoi sert cet horrible baril plein de détrit, il vous dira que c'est la nourriture des porcs ; donc aussi la nourriture de ceux qui mangent du porc. Un fermier sagace, qui sait que les gros ne laissent que peu de chances aux petits, se tient près de l'auge, une trique à la main, et ne laisse approcher les gros qu'après que les petits ont mangé. Chaque fois qu'un gros, poussé par la cupidité, essaie d'entrer dans l'auge, il reçoit un coup de trique qui le fait hurler. L'auge une fois vide, peu importe au fermier que le gros cochon y entre tout entier et renifle tout à l'entour, fourrant son groin dans les encoignures.

Il y a des personnes d'une catégorie plus relevée qui se prétendent, assurément, émancipées de ces éléments grossiers et ne se sustentent que de canard. Est-il surprenant que lorsqu'elles se rassemblent, elles cancanent de choses divines, à rendre honteux un canard véritable ? D'autres encore ne mangent que du poulet. Il n'y a pas que les Chinois qui soient adonnés à cette faiblesse. Vous pouvez toujours reconnaître les mangeurs de poulet à leur manière de chinoiserie et à leur caquetage chaque fois qu'ils pondent un œuf de gloriole ou de flagornerie. Ils fourrent leur nez dans tous les coins et recoins, dans tous les pots et jarres, et toujours sont curieux des affaires des autres. Quelquefois l'un d'eux redresse la tête comme un coq et crie qu'il a trouvé un petit ver. Et lorsque les poules accourent voir ce qui cause tant de bruit, il avale le ver sous leurs yeux, tout comme pour dire : « Voyez, comme je suis grand de vous faire toutes accourir pour voir un petit ver que j'ai conquis et que je mange sous vos yeux, pour vous prouver la supériorité que j'ai sur lui. » Sur quoi, les poules se remettent à gratter la terre et à caqueter entre elles : « Vraiment, notre coq est grand et noble, qu'il nous donne le privilège d'assister à sa découverte et la dévore lui-même ! » Là encore le coq sans ailes va plus loin que l'autre, car lorsqu'un vrai coq a trouvé un ver, il le laisse manger à ses poules.

Que vous mangiez de la viande ou non, ce n'est pas notre affaire. Chacun peut faire ce qui lui plaît, mais il doit en supporter les conséquences. S'il a envie de s'empoisonner, il peut le faire, mais qu'il n'aille pas s'imaginer que nous l'encouragerons dans ses péchés. Si vous transgressez une loi de la nature, une loi de l'univers, ne vous rendez pas ridicule en protestant contre le Dieu de la nature, contre l'Esprit universel ou contre la Puissance créatrice et la Force de l'évolution. Lorsque vous n'en recevez aucune aide, lorsque vos prières ne sont pas exaucées, ne vous en prenez pas à la puissance derrière le trône : pouvez-vous espérer de l'aide d'une puissance à laquelle vous désobéissez volontairement ? Puez-vous appeler à l'aide une personne dont vous ne cherchez qu'à gêner les affaires et à qui vous continueriez à nuire au moment même où elle vous tirerait d'embarras ? Ayez un grain de raison et ne blasphémez pas ce qui est bon et sain. Peu nous chaut ce que quiconque pense de cet enseignement ; peu nous chaut d'être critiqués. Nous ne demandons l'opinion de personne, et l'opinion d'autrui n'est pas la nôtre ; qu'il la garde pour lui.

Nous pourrions dire ces choses plus explicitement, mais dire peu, très peu, répond mieux à nos desseins. Seulement, ce peu que nous disons doit avoir du poids et doit couvrir les fonds jusqu'à ce que les fonds produisent d'eux-mêmes. Alors nous donnerons plus largement, car jamais nous ne voudrions lésiner, quoi qu'on puisse nous demander. Personne ne s'en retournera les mains vides.

Nous arrivons maintenant à un nouveau sujet très important. Nous savons que le *système nerveux* est le facteur qui joue le plus grand rôle dans notre existence physique, parce qu'il est l'organe de transmission de l'*électricité*, et cette force électrique est la vie de la forme en manifestation. Tandis que le *magnétisme* est le substratum dans lequel le corps, l'âme et l'esprit se meuvent, vivent et existent, l'électricité est pour le corps même la substance qui véhicule sa construction continue, la substance sans laquelle la mentalité ne pourrait exercer son activité par l'entremise de la pensée. Or la pensée, qui agit sur les cellules cérébrales à travers la moelle épinière, se manifeste aux sens, à travers le système nerveux, grâce à cet agent générateur, l'électricité. La substance électrique humaine est ainsi un facteur dont il ne faudrait pas sous-estimer l'importance dans notre étude, aussi bien qu'elle explique aussi les opérations de notre mécanisme corporel. Nous espérons que chacun connaît assez l'anatomie pour se faire une représentation de nos idées, mais nous éviterons toujours l'emploi de termes techniques et de mots étrangers, parce que nous désirons nous exprimer assez clairement pour être compris de tous. Nous usons d'un langage simple, eu égard aux personnes que nous désirons instruire, en évitant des termes qui autrement exprimeraient beaucoup mieux nos idées et qui justifieraient mieux notre enseignement aux yeux du monde scientifique et intellectuel. Mais notre devoir est d'être clair afin que chacun puisse nous comprendre. Nous avons, au début, employé le nom de « Ga-Llama » pour vous faire connaître qu'il existe un principe que nous devrions appeler « Principe centralisateur de vie » et c'est pour éviter cette longue expression que nous avons employé la nôtre. Nous pourrions, pour votre confusion, vous faire apprendre toute une kyrielle de termes savants, mais nous sommes venu ici pour sauver ce qui était perdu dans la superstition, et nous devons nous servir d'un langage compréhensible même pour les gamins des rues.

Chez l'homme moyen le système nerveux n'est pas en pleine activité, ce qui fait que les cellules cérébrales ne peuvent pas dévoiler les grandes et merveilleuses idées qui y sont emmagasinées. Les cellules cérébrales sommeillent, pour ainsi dire, parce que le système nerveux n'envoie pas au cerveau son fluide vivifiant. Il manque d'activité, parce que la plupart des *ganglions*, ou *centres nerveux* sont dans un état de paralysie. Le cerveau est ainsi partiellement paralysé. Souvent il vous semble que vous avez quelque chose à exprimer, ce dont vous n'êtes pas capable, dites-vous. Vous voudriez entreprendre une certaine étude, mais vous devez l'abandonner, car elle ne vous entre pas dans la tête. Vous voudriez étudier des sciences, mais votre cerveau s'y embrouille ; vous désirez apprendre des langues, mais ne parvenez pas à les saisir. Il y a des choses que vous voudriez savoir, mais plus vous cherchez, plus vous découvrez que ceux que vous aviez cru très savants n'en savent pas plus que vous, que tout notre savoir est unilatéral et fragmentaire. Quand vous désirez aller plus loin, il n'y a plus personne pour vous éclairer, vous ne pouvez pas continuer seul, voilà où vous en êtes.

*Chaque cellule renferme en son for intérieur le grand secret de toutes les nombreuses formes en existence dans l'univers, et si toutes nos cellules cérébrales étaient développées, nous verrions cette vie, et toute vie, comme un livre ouvert devant nos yeux. Mais ce cerveau, tel qu'il est actuellement, n'est pas capable de faire son travail. Il est endormi chez le sauvage, parce que le temps de son évolution n'est pas encore révolu, mais chez l'homme civilisé, c'est à cause de l'inactivité des ganglions nerveux. Pensez aux facilités que nous aurons lorsque ces centres nerveux s'éveilleront, pensez aux accomplissements, pensez aux inimaginables possibilités ! Ce que nous pouvons faire maintenant *est bien*, mais nous pouvons *faire mieux*. Comme nous pourrions employer notre jugement à l'ennoblissement de l'humanité !*

Nous devrions procéder avec plus de soin aux accouchements. Mais nous péchons par ignorance; en séparant l'enfant de sa mère nous tranchons le cordon d'une manière barbare et le choc reçu par le mécanisme délicat de l'enfant est irrémédiable. Son système nerveux tout entier est frappé et ce n'est que longtemps après que certains centres revivent et retrouvent leur activité, tandis que les autres demeurent paralysés. Certains centres restent actifs même au moment du choc. Si certaines cellules nerveuses correspondant à certaines fonctions cérébrales et si certains centres, requis pour les opérations mentales et pour l'usage des organes sensoriels, ne ravivent pas leurs activités, si le choc affecte les nerfs corrélatifs à la région frontale, disons, l'enfant deviendra idiot en grandissant. Dans ce cas, les fonctions de la partie postérieure de la tête reçoivent assez d'énergie électrique pour développer des cellules cérébrales de nature imaginative, dont les tendances subversives croîtront en raison de l'inactivité des cellules intellectuelles. Ainsi l'enfant, qui n'est pas né idiot, deviendra idiot par la suite. Il deviendra de plus en plus idiot, à moins que l'on ne modèle sa tête autant que faire se peut. Mais s'il ne revient pas du choc reçu, il restera idiot toute sa vie. Ceux d'entre nous qui ont eu l'heur de conserver l'activité des centres opérant sur les cellules cérébrales du groupe intellectuel, et qui peuvent jusqu'à un certain point contrôler les impulsions des autres groupes, ceux-ci font preuve d'intelligence en proportion du degré de développement de leur capacité cérébrale. Pourtant, nous sommes tous jusqu'à un certain point idiots, un peu moins infortunés toutefois que les autres. A notre point de vue, nous les trouvons singuliers; au leur, ils nous trouvent singuliers. Mais il est possible de les aider à réaliser leur condition si l'on prête grand soin à l'établissement d'un respir profond ; et, si on les amène à observer un régime diététique et à faire un travail utile, ils deviennent graduellement plus lucides.

C'est notre affaire que d'aider ces infortunés et nous en avons vu beaucoup devenir utiles à eux-mêmes et aux autres. Que leur avons-nous fait ? Tout d'abord, nous les avons fait *respirer*, augmenter leur capacité de respir pour réveiller l'activité des centres nerveux, pour accumuler de plus grandes charges électriques et mettre en vibration certains centres paralysés. Puis, par la diète et les exercices, nous avons bientôt amené à se rendre utiles à eux-mêmes des hommes qui ne pouvaient ni parler, ni marcher, ni rien faire. Ils se montrèrent même capables d'entreprendre une étude élémentaire, comme d'apprendre à lire et à écrire. Ce que les exercices et la respiration peuvent faire pour une certaine catégorie d'idiots, ils le peuvent faire pour les autres.

Nous avons dans notre système 72.000 centres nerveux, mais vous ne les trouverez pas dans l'anatomie des morts. La science ne sait pas tout ce qu'il y a dans le corps de l'homme, elle ne dit que ce qu'affirment certaines autorités. Il y a 72.000 centres nerveux destinés à la seule transmission de l'électricité. Nous ne tenons pas à en dire davantage, de crainte que vous ne soyez tout à coup projeté à l'état normal. Or vous ne sauriez désirer un tel miracle ! Combien de centres sont-ils en activité ? Seulement autant qu'un microscopiste superficiel peut en apercevoir. Evidemment, ceux qui sont tombés en inactivité, nous ne les verrons pas. Disons que la science compte ordinairement 250 centres nerveux, ce qui est déjà un joli nombre. En fait, quelles merveilleuses idées, quels grands progrès, quelles splendides actions nous avons accomplis grâce à l'effet de ces 250 centres nerveux sur nos cellules cérébrales ! Mais que serait-ce si tous les 72.000 étaient en activité ! Vous auriez

l'impression, au moment où tous ces milliers de centres agiraient, que votre tête éclate. Il y a des gens dont la tête éclate toujours, mais c'est leur fatuité et l'impétuosité du sang, ce qu'ils prennent pour de l'activité cérébrale, qui la leur gonflent.

C'est par l'exercice de la respiration que peu à peu l'on réveille les centres cérébraux inactifs ou paralysés, qu'on développe son cerveau régulièrement dans ses trois dimensions et lui rend sa forme normalement équilibrée. Ainsi, quel que soit d'ailleurs le tempérament de l'individu, les trois groupes d'activité *matérielle, spirituelle et intellectuelle* s'égalisent de manière à fonctionner harmonieusement, et le cerveau s'arrondit si bien que, même dans l'âge le plus avancé, le crâne se modifie et se modèle sur la forme du cerveau, et l'on peut constater au développement du crâne l'effet des exercices de respiration.

Vous admettez que vous avez plus appris en ces quelques leçons que pendant tout le reste de votre vie. Ce n'est pas seulement de ce que vous avez entendu ou lu ici, mais de ce que votre propre intelligence vous a révélé. Avec le premier respir conscient vous commencez à accumuler la force électrique, qui vaincra graduellement l'état paralytique de vos nerfs, et déjà vous en éprouvez les bienfaits. Votre mémoire s'améliore, votre aspect s'améliore, vos sensations s'améliorent, votre connaissance s'améliore.

L'activité cérébrale dépend du pouvoir du Respir, ce qu'il ne faut pas confondre avec l'expansion musculaire du thorax. C'est l'activité des poumons, non le volume de la poitrine, qui conditionne le pouvoir du Respir ; de même qu'une grosse tête ne prouve pas une grande activité mentale. Une grenouille peut se gonfler joliment, mais tout vent n'est pas respir. Nous estimons moins aussi le poids des chairs que la légèreté et l'agilité du corps. Une avalanche de graisse, avec, entre les épaules, une verrue en guise de tête, reste une apparition de maigre importance, jusqu'à ce que ce tonneau, qui ne circule que pour s'épargner ses funérailles, se soit vidé de ses immondices.

Le choc reçu au moment de la naissance nous poursuit toute notre vie et nous accable de fardeaux immérités, mais que nous devons à l'ignorance de ceux qui nous ont fait une aussi terrible réception dans ce monde. Et ne fût-ce de leur part ignorance sans désir de nuire, ce pourrait être pis, mais du fait que nos vibrations n'ont pas souffert de suggestion, nous nous en sommes partiellement remis, en vertu de notre nature positive. Néanmoins, une part de l'activité incombant aux centres paralysés doit être accomplie par les centres restés actifs, afin que l'équilibre soit tant soit peu rétabli. Si vous perdez l'organe de la vue, votre ouïe et votre toucher s'affineront. Si vous perdez l'ouïe, votre vue s'aiguïsera au point que vous pourrez voir parler les gens, tandis que dans le premier cas vous pouvez sentir votre chemin. Ainsi en va-t-il de la production d'électricité dans les centres du système nerveux. Cependant, il ne fait pas bon circuler avec des fonctions mortes dans le corps. Nous ne voulons pas rester estropiés, puisqu'il y a une voie de salut. Vous savez avec quelle maladresse un homme paralysé fait ses affaires et vous savez qu'il n'est plus aussi lucide qu'auparavant, de même qu'une personne qui a perdu un organe ou un membre n'est plus tout à fait la même personne. Les fonctions cérébrales en souffrent. Il y a de l'intelligence en toute particule de notre être et une partie perdue signifie une perte d'intelligence au degré équivalent.

L'exercice auquel nous arrivons maintenant va nous aider grandement à éveiller des centres nerveux paralysés et à distribuer les forces accumulées en eux, donc à vitaliser les cellules du cerveau de manière à transmettre leurs intelligences aux fonctions sensorielles. Ne vous effrayez pas si vous ressentez des picotements, des influences caloriques, ou si de forts courants vous traversent le corps et vous envoient jusqu'au sommet de la tête leurs énergies calmantes, ce qui cause une agréable vibration dans la glande pinéale. Ceci est une conséquence naturelle de ce *Septième Exercice Rythmique*, le résultat de notre travail de développement des organes nécessaires à notre rédemption finale du péché, de l'affliction, de la douleur et de la misère, à notre rédemption finale de l'ignorance. Il est bon que nous donnions quelques explications avant de décrire un exercice qui vous sera d'une aide aussi considérable pour votre émancipation finale. Nous avons dit, vous en souvenez-vous, que

nous voulions parler clairement sur tous les sujets afin d'éviter autant que possible malentendus et méprises. Il y a deux moyens d'exprimer un système : l'un est d'en rendre claires les données, l'autre de les voiler de mysticisme par l'emploi de termes, expressions, noms et mots incompris de la plupart des gens. Notre enseignement doit pouvoir être annoncé du haut des toits. Chaque enfant doit l'entendre et le connaître, chaque individu doit le recevoir, quelles que soient sa situation, sa couleur ou sa foi, son domicile ou sa nationalité, et chacun doit le recevoir dans sa propre langue. L'usage de mots étrangers, sans une claire explication au préalable, n'est qu'un moyen de mystification qui n'amène à rien. Si nous employons un terme que vous ne comprenez pas et qui ne se trouve pas dans votre dictionnaire, nous nous faisons un devoir de vous l'expliquer. Si vous trouvez l'explication insuffisante, vous devez nous en demander le sens et non pas rêver à la chose, ni lui prêter un sens que nous n'avons jamais sous-entendu. Lorsque des prédicateurs de l'Orient, vous délivrant le fruit de la puissance rédemptrice, se servent de termes insuffisamment clairs dans votre langue, demandez-leur-en le sens franchement, plutôt que de les écouter bouche bée, émerveillé du pouvoir mystique de certains mots. Ces mots ne sont pas ce que votre fantaisie a imaginé. Vous prenez des personnes pour instruites lorsqu'elles savent répéter quelques phrases de grec et de latin ou placer çà et là un mot d'hébreu. Vous croyez devoir être rempli de crainte lorsque d'autres se servent de termes inusités. Si l'on parle un langage inintelligible, c'est simplement pour masquer son ignorance, autrement on parlerait une langue claire et nette même pour des enfants. Pourquoi dire « Allah » quand dans notre langue c'est « Dieu » ? Pourquoi « Bouddha » si nous savons que c'est « Illuminé » ? Pourquoi « Brahma » quand c'est « Omniscient » ? Il est vrai que dans les philosophies on fait usage de certains termes qui n'ont pas de correspondance exacte dans toutes les langues, et c'est ce qui en justifie l'emploi, mais seulement après qu'on en a bien défini le sens. Nous entendons, par exemple, des gens parler d'un « Shusumna » qui doit s'ouvrir par la vertu de certains exercices. Shusumna est censé se trouver dans la région du coccyx, d'où il vibre de bas en haut jusqu'au cerveau. Ces gens ne savent pas ce qu'est *Shusumna* et n'ont jamais eu l'idée de le demander à leurs professeurs. Ils resteront assis en l'attente de grands événements et répéteront des mots tels que « cum, bum, dum, sum, mâche gomme » trois mille fois par jour, et le soir avant de se coucher ils regarderont si Shusumna s'est peut-être ouvert. Dans toutes les villes nous avons trouvé nombre de personnes qui avaient pratiqué cela pendant des années sans que pour cela s'ouvrit Shusumna. Elles se prêtent si naïvement à ces choses qu'il en résulte une constipation d'idées et une diarrhée de mots et qu'elles ne savent plus de quoi elles parlent.

Ce Shusumna est la *moelle épinière*, mes amis. La moelle épinière est un facteur de la plus haute importance pour un penseur et un philosophe. En elle est la fonction qui transmet l'énergie vitale au cerveau. Sa mission est multiple. Il a été prouvé que chez l'homme moyen, enclin à se tenir bossu et n'ayant pas la force de contrôler ses vertèbres, la moelle épinière devient inactive, d'où s'ensuit que ses idées prennent une expression nuageuse, mais que dans une attitude droite et ferme et avec le concours de la respiration profonde et des vibrations de la voix, nous pouvons vaincre ce défaut.

On rencontre fréquemment aussi le nom de « *Kundalini* », et nombreux sont ceux qui attendent le jour où Kundalini se déroulera. Kundalini, *c'est le système des nerfs sympathiques*, qui, dans leur forme « déroulée », c'est-à-dire active, envoient au cerveau les forces requises pour la génération parfaite des idées ou des pensées. Une idée doit contenir tous les éléments d'activité pour être édifiante et réalisable. Lorsqu'on emploie le terme « Kundalini », on veut inculquer à notre intelligence l'idée que, par l'action interne du système nerveux sympathique réveillant des ganglions jusqu'alors inactifs (soit, par la génération du fluide électrique correspondant à l'activité médullaire), il s'établit un état de vibrations harmonieuses entre les fonctions organiques, ce qui en facilite le contrôle mental et réveille notre Individualité à la conscience de la vie et de ses opérations. La vie matérielle dépend de la circulation, et celle-ci dépend du Respir, du Respir consciemment dirigé. La vie consciente requiert une harmonieuse réciprocité entre l'activité de la moelle épinière et celle du système ganglionnaire.

De même que le Respir met en action la dynamo du corps humain, la *pensée objective*,

qui découle des opérations dynamiques, transfère ses vibrations dans la moelle épinière, où l'âme, mise en activité, prend conscience, d'une part, de la vie présente et, d'autre part, de l'existence des objets vers lesquels se dirige l'expression des idées mentales, en sorte que la *conscience individuelle* de l'être grandit en proportion de la puissance du Respir. « *Et Dieu souffla dans ses narines le Respir de vie, et l'homme devint une âme vivante.* »

Le Respir de vie est une conséquence de la *forme et formation présente* ; il représente le sommet de l'activité dirigée dans un sens déterminé et vers un but désigné et assigné par l'Infinie Intelligence. Bien que cette finalité reste ignorée dans l'état collectif inconscient, l'Individualité la reconnaît dans son état de *Réalisation* consciente, que manifeste le réveil de l'être, dû à l'expression objective dans le monde des sens.

De même que le Respir de vie, ou Esprit, s'affirme en vertu de ses corrélations organiques, la Conscience de la vie résulte des opérations subséquentes du Respir, opérations qui suscitent un nouvel état de choses, consécutif à l'ancien, et l'homme devient une *âme vivante*.

L'*Esprit* de l'homme, sa *Pensée individuelle*, devient manifeste par l'activité du Respir opérant dans les poumons et, en vertu de l'activité médullaire, la *vie psychique* se fait connaître aux sens, suivant le degré de *concentration mentale* opérant à travers la *mémoire*.

Plus nous respirons intelligemment et rythmiquement, plus l'esprit d'objectivité se manifeste, plus complètement s'établit un état de purification dans tout le corps et plus aussi s'établit le contrôle sur la génération des fluides vitaux par les glandes et sur leur résorption.

Ainsi, plus s'affirme la conscience de l'être et la connaissance de l'Individualité, plus vite s'ouvrent les portes de la Pensée, qui « brise les anneaux des chaînes des captifs », amas de futilités et de vieilles superstitions, conditions et contingences nées d'un état morbide et forcées dans la manifestation par la fatalité du temps. Et maintenant que la *conscience de la vie* commence à faire partie de notre *réalisation* dans le domaine de l'action, nous reconnaissons notre vraie position et accordons toutes choses en vue de notre propre bien.

Pour acquérir connaissance et compréhension, nous devons nécessairement être observateurs et apprendre par expérience à mettre en ordre tout ce qui semble entretenir l'idée de désordre; faute de contrôle suffisant de notre part. Nous devons apprendre à garder les yeux et les oreilles grands ouverts, nous devons être prêts à voir et prompts à entendre, mais assez sages pour bien peser toutes choses en notre esprit, pour détruire tout ce qui dans le règne de la pensée nous est inutile pour le temps présent et pour vivre conscients de ce que peut contrôler notre attention tendue vers l'édification de notre être.

Il n'y a pas deux choses identiques dans tout l'univers, il n'y a pas deux êtres identiques, et c'est pourquoi la solution de l'énigme de la vie est particulière à chaque individu, en regard de sa position et du temps de sa manifestation. Vivant dans un monde de vision, dans un monde de conscience sensibilité, nous devons reconnaître comme une réalité notre stage dans la vie et n'en pas sous-estimer les opérations, mais au contraire, en reconnaître les vertus et les possibilités d'atteindre les réalités supérieures par une ascension progressive d'un stage à l'autre, et en contrôlant ces vertus et possibilités en vue du bien commun de tous. Au fur et à mesure que chaque énergie de cette collectivité qu'est notre corps prend conscience de sa propre intelligence individuelle et la met en vibration en vue d'opérations concertées par la raison collective, l'harmonie se fait, la paix s'établit. L'*Amour*, la vertu de l'âme, s'élève à la domination et tout est bien, non seulement dans sa sphère d'existence magnétique, mais encore dans le domaine électrique de la manifestation, à travers lequel il affirme ses opérations dans tous les cycles de vie.

Seule l'activité assure notre vie. Seule l'activité donne satisfaction à notre être conscient. L'inactivité, même à un très faible degré, affecte la constitution collective de l'homme et les soucis, la maladie et le péché en sont les conséquences. Il est nécessaire que le système nerveux, dont les opérations conditionnent le bonheur physique ou organique, reste actif pour

engendrer les fluides électriques qui provoquent le mouvement musculaire et complètent les forces vitales et énergétiques, aussi nécessaires à l'expression organique qu'à la compréhension sensorielle. En harmonie avec les lois de la nature, nous nous servons de moyens de régularisation, moins destinés à devenir d'un usage quotidien qu'à nous assurer de meilleurs résultats dans la recherche de la connaissance et de la compréhension. Ainsi, nous pratiquons un exercice, dont le but est d'éveiller et d'amplifier l'activité du système nerveux, par la vertu du *Respir Individuel*, notre principal agent dans tout cet enseignement.

Nous avons appris jusqu'ici *six exercices rythmiques*, qu'il est attendu que nous pratiquions religieusement, chacun au moins une fois par jour ; ou, suivant notre aptitude respiratoire et notre tempérament, que nous pratiquions tantôt l'un, tantôt l'autre, tantôt le même deux ou trois fois par jour. Quant à ce nouvel exercice, nous conseillons de le pratiquer *au plus une fois par jour*, car ses effets sont de telle sorte qu'il faut laisser au système nerveux le temps de s'ajuster lui-même et de distribuer les fluides générateurs ; tout comme les organes de la digestion demandent un certain laps de temps entre deux repas pour pouvoir achever leur office de digestion, de séparation et d'assimilation. Rappelons-nous toujours que ce n'est pas la quantité de travail qui compte, mais l'attention que nous lui prêtons. Ainsi, le peu que nous faisons, s'il est fait avec bonne volonté et concentration, fera plus de bien que tous nos travaux exécutés avec effort et fatigue, mais sans soin ni attention. Nous ne devons jamais nous forcer à faire quelque chose, mais toutes les fois que nous nous trouvons en présence d'un devoir pour l'accomplissement duquel la force ou la capacité d'esprit nous fait défaut le mieux à faire est de nous reposer un instant en aspirant quelques souffles profonds et bien dirigés et en étirant notre corps en tous sens, ce qui mettra notre organisme dans un état de *relaxation et d'inspiration*, dans lequel notre compréhension s'ouvrira et notre esprit découvrira les instruments du progrès les plus efficaces. Ayant passé TROIS MINUTES en contemplation de notre suprême Ego, nous saurons mieux faire que de nous charger de fardeaux qui ne peuvent que nous entraîner aux abîmes d'inutilité. Le sens commun et la raison seront les guides de notre état corporel, tandis que la Pensée toujours active continuera à nous diriger par la présence d'esprit, laquelle conduira nos affaires dans la vie pour notre bien.

SEPTIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Vous trouverez des plus agréables, en vous réveillant, de vous étirer le corps pendant quelques secondes, de vous l'aérer, de l'éponger à l'eau tiède ou froide, puis de vous frictionner vigoureusement avec les mains, en respirant bien tout le temps. Puis lavez-vous, habillez-vous et préparez-vous à cet exercice, à moins que vous ne préfériez en faire quelque autre ; mais vous savez que vous ne pouvez faire plusieurs exercices consécutivement et que vous devez les répartir au mieux pendant le jour : vous pouvez toutefois faire à la suite deux exercices convenant à votre tempérament particulier.

Prenez un baquet ou une cuvette assez large pour pouvoir y étaler les deux mains à plat, l'une à côté de l'autre. Versez-y de l'eau juste de quoi atteindre l'os saillant du poignet. L'eau doit arriver à mi-hauteur de cet os, sans le recouvrir entièrement. Au milieu, entre les deux mains, qui ne doivent pas se toucher, placez un centime de bronze. Étalez vos mains au fond de la cuvette, gardez le corps droit et si vous devez vous incliner, veillez à ce que votre colonne vertébrale ne s'arrondisse pas, mais qu'il n'y ait de flexion qu'aux hanches. Maintenant, inspirez par les narines, comme d'habitude, pendant *sept* secondes, un souffle plein et profond, retenez votre souffle *trois* secondes ; puis appointissez vos lèvres, la langue restant à plat dans la bouche, comme si vous vouliez siffler. Vous pouvez siffler, si vous voulez. Exhalez tant que vous pouvez par la bouche en sifflant *aussi longtemps* que vous pouvez sans effort, en vous vidant les poumons complètement à fond ; arrêtez un instant, puis inspirez de nouveau par les narines pendant *sept* secondes, et continuez ainsi pendant trois minutes. Observez les courants ascendant et descendant du Respir, tout en gardant les yeux fixés sur le centime.

Faites ceci tous les matins avant de déjeuner. L'effet augmentera de jour en jour. Vous éprouverez un léger échauffement du système nerveux et une agréable palpitation au sommet

de la tête et à l'épiphyse, tandis que votre esprit gagnera en clarté et en lucidité.

Avant cet exercice, il sera bon d'aspirer par le nez un peu d'eau, que vous faites descendre dans la gorge et crachez. Cette eau peut être chaude ou froide. Additionnée d'un peu de sel, ou mieux, de sel, de bicarbonate de soude et de borax, dans la proportion 3, 2, 1, elle déblaiera les voies nasales et tonifiera l'organe en général.

Après vous être essuyé les mains, frottez-vous la paume, puis le dos de la main gauche avec la main droite, en mouvement circulaire, et ensuite, de la main gauche frictionnez-vous la droite, le mouvement circulaire toujours dirigé vers l'intérieur. Frictionnez jusqu'à ce que l'épiderme des mains soit doux et velouté.

Avec bénédictions de toutes bonnes choses,

OTOMAN, Prince d'Adusht.

INVOCATION X

Glorifié soit ton nom, ô Esprit d'Amour,
le plus grand de tous les Attributs sacrés !
Toi que seule peut comprendre une âme qui s'éveille aux états de Conscience
Car avec Toi vient l'offrande de ce qui est inutile ou mort à ce qui est utile ou vivant,
de même que la nuit est sacrifiée au jour et le jour à la nuit, l'hiver à l'été et l'été à l'hiver,
et que le vent s'élève d'une sphère à une autre sans qu'il manque à la sphère qu'il a quittée,
car il s'est propagé comme des pensers qui me reviennent vêtus d'une nouvelle parure de pureté,
et, avec la constante mémoire des grandes opportunités et possibilités,
la Paix demeurera chez celui qui aime la Liberté. ---
Ecoute, ô mon âme, la voix des trois enfants divins: Pensée, Parole, Action,
qui parle en tons d'indubitable certitude.
Souviens-toi des orphelins, des veuves, des affligés, des abattus, des bannis, des opprimés, des
déhérités, des pauvres et de ceux qui vivent dans l'opulence ;
ils ont le même droit que toi à vivre,
car tous les humains sont égaux en valeur lorsque sur terre ils inspirent le premier souffle et sont
égaux en valeur lorsqu'ils exhalent leur dernier souffle dans les aires de désintégration. ---
Du premier au dernier, les moments de la vie appartiennent à Celui
qui recèle les existences passées et révèle le futur comme
une nuée, une nuée qui peut même s'élever au temps présent par la volonté de
celui qui suit les chemins le conduisant à sa propre illumination. ---
Ainsi, laisse, avec ou sans conditions, les richesses qui se sont accumulées devant toi,
laisse-les s'écouler de tes mains, comme de la généreuse fontaine d'abondance,
non comme donnant de ton bien ni de toi-même,
mais comme distribuant le bien de cette grande Cause dont tu as tout reçu. ---
De tes actions d'impartialité, de justice et d'amour
tu ne seras pas récompensé en l'espèce des biens terrestres,
mais en la conscience de cette Paix
qui est inappréciable et au-dessus de toute évaluation humaine.
Comme le corps, l'âme et l'esprit sont une seule et même chose
pour l'Être intégral qui prononce le commencement et la fin de toute chose, qui toujours, de Ses
mains impartiales, distribue Ses dons très sacrés selon la même Loi d'Harmonie,
ainsi, tout ce qui respire est une seule et même chose à la vue de celui dont le Dieu est Amour.
Et quiconque demeure en cette vérité demeure en Dieu,
et Dieu demeure en lui,
oui, jusqu'en la Vie éternelle, et il n'est pas de fin à Sa domination. --- Chaque saison apporte
chaque jour son genre de fruits et son langage ne décèle pas l'ombre d'un désir de récompense.
Que ceci nous soit la grande leçon du sens dualiste de l'existence
qui, d'abord manifeste l'universel égoïsme,
chaque être existant pour lui-même à l'état chaotique d'éléments encore larvaires,
jusqu'à ce qu'il s'immerge dans l'esprit d'universel Amour
et, en vertu de son harmonie unifiée,
engendre dans la Réalité l'enfant divin de l'éternel Progrès. ---
Ecoute, écoute, ô mon âme, la voix de la Sagesse
et apprends à maîtriser les grandes vertus de l'Amour,
qui est le Souffle éveillant aux voies du Progrès éternel.

Ainsi soit-il.

Et qu'à cette fin toutes choses prospèrent.

DIXIÈME LEÇON

*Du pays du lever matinal
et des vallées où fleurissent d'éternelles roses, Salut.*

On ne saurait dire trop des grands bienfaits dérivant de chacun de nos exercices pris séparément ou de l'influence exercée sur le système nerveux par leurs diverses combinaisons. Nous avons montré le caractère général des exercices et dit qu'il appartenait à chacun de déterminer lesquels conviennent le mieux à son tempérament particulier. Ceux dont les effets sont les plus tangibles sont ceux qui s'adaptent le mieux à votre tempérament, mais les autres doivent être pratiqués jusqu'à ce que le résultat visé soit atteint ; ensuite, l'intuition vous dira lesquels vous devez abandonner provisoirement et quand vous devrez les reprendre. Dussions-nous nous oublier en quelque erreur ou faute, nous verrons comment la mentalité nous rappellera à l'ordre, ordre auquel il nous faudra obéir, sinon, encourir la punition.

Si, pour une raison ou l'autre, vous vous sentez déprimé, découragé, abattu, ne permettez pas à cet état de durer. Dressez-vous de toute votre hauteur, redressez votre stature. Prenez un souffle profond, portez les mains en haut, retenez votre souffle quelques secondes avant d'expirer et joignez les mains. Respirez un moment et, si vous ne savez pas que faire, asseyez-vous dans un fauteuil, mais en gardant une attitude ferme, la colonne vertébrale droite, mais le reste du corps relaxé et les bras reposant sur ceux du fauteuil. Ne pensez à rien en particulier, suivez seulement le va-et-vient du souffle dans votre poitrine, écoutez le ton de votre respir et le battement de votre cœur. Portez votre attention d'un organe à l'autre et à la fin l'idée vous viendra de ce que vous devez faire. Peut-être sera-ce un exercice ou l'autre, et si cela est, faites-le. Peut-être sera-ce de vous agenouiller en concentration pour exhaler une bonne pensée, une pensée d'amour envers quelque pauvre enfant de la nature : faites-le. Rappelez-vous que toute bonne pensée émise avec vie, amour et sincérité se condensera dans ses vibrations, d'un règne à l'autre, et remplissant dimension sur dimension, insufflera son influence, sa suavité, sur tout ce avec quoi elle entre en contact. Et, son circuit achevé, elle rebondira, elle rejaillira sur vous avec une force centuplée par la dynamo universelle, pour élever vos vibrations jusqu'aux sphères supérieures. « Jette ton pain à la surface des eaux, car avec le temps tu le retrouveras. » Ainsi toute bonne pensée donnée à un autre vous reviendra amplifiée ; et si cette pensée peut s'accompagner d'une action, d'un geste, afin que sa sincérité soit exprimée même pour les sens, sa force sera d'autant plus grande, car il lui aura été donné des ailes et elle revolera à votre cœur avec un message de succès. De même qu'en doublant chaque mois la valeur d'un centime et en redoublant toujours la somme obtenue, on atteint au bout de deux ans un montant de plus de quatre-vingt mille francs, de même tout centime que nous donnons pour une bonne cause nous revaut en bienfaits ce que tout l'or du monde ne pourrait payer.

Il y a des temps où nous sommes agités, troublés, en proie à l'insomnie. Si vous travaillez trop fort, vous ne dormez pas bien et de même, si vous vous laissez disperser et distraire, vous gaspillez votre force vitale et en souffrez. Lorsqu'une agréable fraîcheur descend furtivement le long du dos, il est temps d'aller dormir. C'est le moment où la moelle épinière coupe court au flux des idées représentatives et renverse le sens des courants électriques dans le système nerveux en vue d'accumuler la vitalité et d'engendrer les fluides vitaux destinés à la restauration des cellules. De nuit, ou pendant l'état de sommeil, la mentalité reprend son travail interne, pour la réfection de son instrument. Si le système est échauffé, ce qui arrive par suite d'une dépense forcée de vitalité, il se produit une surdilatation des ganglions du système nerveux, ce qui exclut la génération des fluides. Immédiatement, l'état mental est troublé, parce qu'il manque des courants électriques nécessaires pour convoier la pensée aux sens. Il ne peut pas vibrer librement. Ses courants rencontrent des obstacles. Il s'efforce de ranimer la volonté et la confiance en soi à l'acte d'*inspiration*, dans lequel les centres nerveux retrouveront la force de remplir leur office.

Les opérations du système nerveux ont été beaucoup trop négligées par la science officielle,

toute l'attention ayant porté sur le sang et les parties matérielles, solides du corps. Au stade primitif, la maladie ne résulte pas de l'état du sang, mais d'une production insuffisante d'électricité dans le système nerveux ; ensuite, elle se communique au sang, du sang à la chair et ainsi de suite. *La cause première de tout phénomène se trouve dans l'invisible.* Or c'est dans la moelle épinière, qui est l'organe intermédiaire entre le cerveau et le corps et qui est le siège de l'âme, que se trouve localisée toute la force de l'organisme. De cette moelle épinière, nous voyons se brancher des paires et des paires de nerfs, comprenant des nerfs moteurs et des nerfs sensitifs, des nerfs inhibitifs et des nerfs sécrétoires, qui sont des fibres d'induction et des fibres de conduction. Ces fibres, nous les voyons se ramifier en des millions et millions de nerfs, enveloppant tout le corps d'un réseau si merveilleusement fin qu'on ne peut nulle part appliquer la pointe d'une aiguille sans qu'on la sente, c'est-à-dire, sans toucher un nerf.

Tous ces millions de nerfs ne contiennent pas une goutte de sang, mais seulement le fluide électrique engendré par les ganglions, tandis que le sang reste confiné dans les veines et artères. Les vaisseaux sanguins s'insèrent parmi les circonvolutions du cerveau et le sang y circule librement, mais le cerveau même n'est qu'un amas de substance nerveuse et il est l'immédiate résidence de *l'état mental*, comme la moelle épinière est celle de *l'âme*, comme le système nerveux celle de la pensée, le sang celle de la *vie*. *L'âme* ne pouvant entrer directement en contact avec aucune matière grossière, agit par l'intermédiaire de *l'électricité*, dont la source est le Respir ; c'est du Respir qu'elle tire l'énergie vitale engendrée sous forme d'électricité. L'âme puise l'énergie vitale dans le sang, qui la transmet des poumons, et elle la distribue à chaque cellule suivant ses besoins. Ce n'est pas l'action du sang sur le cerveau qui engendre la pensée, car, si tel était le cas, nous pourrions penser et raisonner en dormant aussi bien qu'en veillant, puisque le sang circule dans le cerveau aussi bien pendant le sommeil que pendant l'état de veille.

C'est aux nerfs seuls qu'incombe la transmission des messages mentaux, et lorsqu'ils sont occupés à la génération de force que l'âme emploie à la réfection des organes vitalisateurs des systèmes glandulaires, l'activité mentale se trouve réduite à une phase minimale, et nous avons l'impression d'errer à la dérive dans l'état de conscience crépusculaire du rêve. Si nous nous couchons sur le dos, complètement tranquilles, en état de relaxation et attitude de non-résistance, respirant également, une sensation de fraîcheur se répandra dans notre cerveau, et s'y distribuera à chaque cellule suivant ses besoins. Cette fraîcheur ressentie, les centres nerveux se contractent et reprennent leur office générateur. Ce faisant, ils modifient leurs vibrations de mouvements circulaires en mouvements elliptiques, et toute pensée cesse.

Au moment où une chaleur nerveuse nous arrive au cerveau, cela indique que les centres nerveux reprennent leur activité positive dans le corps et cherchent à nous réveiller. Cette action peut aussi leur être imposée par un état fiévreux du sang, qui vient déranger l'état mental dans sa direction. Si le sommeil est bon, parfait, c'est un sommeil *magnétique* ; s'il est agité, c'est un sommeil *électrique*, étant donné l'ingérence des forces actives.

Il est impossible de prescrire d'une manière générale la durée de sommeil nécessaire. Il est possible aux uns, par une attitude convenable, d'accumuler suffisamment de vitalité et d'organiser la génération de fluide restaurateur dans l'espace de deux heures, tandis qu'à d'autres il faut jusqu'à dix heures de sommeil, et que d'autres encore n'arrivent pas à produire la vitalisation nécessaire, même avec un temps de sommeil considérable.

L'électricité est une forme composite du *magnétisme*, dont elle tire sa force de manifestation. Cependant l'électricité n'est pas plus du magnétisme que le végétal n'est le terreau, mais il peut y retourner. Ainsi l'électricité est un phénomène issu du magnétisme en vertu de son évolution. Il devient une substance automotrice invisible, qui remplit toutes les phases de manifestation de la vie organisée et que le pouvoir mental dirige vers l'acte voulu, en l'empêchant de s'éparpiller en tous sens, afin que l'action soit normalement contrôlée.

Nous vivons actuellement dans une ère de constante investigation et de continuel progrès, et la lumière de la raison semble s'épancher sur notre mentalité en de tels flots de perfection

que nous sommes entraînés par la rapidité de ses ondes et qu'à moins de pouvoir comprendre la puissance et saisir le contrôle de ce grand influx de lumière, il nous emportera à la dérive jusqu'en quelque petit bournier perdu d'où toute chance de réchapper nous semble exclue. Comme une mite dans un rayon de soleil, nous flottons dans une immensité d'espace peuplée des idées les plus nobles, ignorant toute limite et si nous ne nous déterminons pas à poser des fondations solides, nous perdrons pied et serons entraînés dans des régions d'où l'on ne revient pas. Ceux qui froncent le nez et se moquent des sages à l'œil ouvert qui ont vu le danger et agi en conséquence, ces railleurs sont encore à flot sur des épaves dans les eaux tourbillonnantes, sans voir le gouffre effroyable vers lequel ils sont précipités... Mais l'instant d'après, une chute terrible, un craquement, et tout est fini.

Il y a beaucoup de faits qui tracassent le monde scientifique, mais qu'est-ce que cela ? S'ils ne peuvent comprendre comment l'eau vient à la vessie, ou à quoi sert la rate, ou pourquoi le cœcum a un appendice, et s'ils n'arrivent pas à déterminer où commence la vie ni où elle finit, qu'est-ce que cela peut nous faire, puisqu'il y a des esprits qui sont au-dessus de ces questions et ne doutent aucunement de les avoir résolues et bien d'autres encore ? Devons-nous continuer à simplement théoriser avec ceux qui ne sont pas capables de voir, de comprendre ni de démontrer? Comment peuvent-ils espérer trouver une chose qui ne se peut trouver que dans la direction diamétralement opposée à celle où ils cherchent ? Connaissez par vous-même, *pensez vous-même*, et rappelez-vous que les choses se révéleront toujours selon votre degré de compréhension. Et si une chose vous paraît à un moment donné différente de ce qu'elle vous paraissait auparavant, c'est simplement parce que votre compréhension se développe et vous dévoile la vérité selon le mode le plus accessible à vos sens, à ce moment donné. Ne craignez point, car tout est bien, tout est juste et a été juste ; chaque chose arrive en son temps.

A propos du sommeil et de l'insomnie, nous aimerions que vous fassiez vous-même quelques essais, car il n'y a rien de tel que d'éprouver toute chose soi-même afin de satisfaire sa propre raison, en se rappelant toujours que l'observation est s ur de l'expérience et que celle-ci donne la connaissance. Par exemple, couchez-vous sur le dos, avec la tête au niveau des jambes, et les muscles non relaxés ; vous remarquerez que votre raison se met à divaguer et que vos idées partent dans l'imaginaire ; la fantaisie s'empare de vous et le repos vous devient impossible. Si maintenant vous conservez la même position et ramenez les pieds au corps, les genoux faisant saillie, une sensation de crainte et de tremblement s'empare de vous, la circulation est partiellement entravée, la respiration difficile et l'activité des ganglions surmenée. Si vous vous étendez sur le côté gauche, appuyé sur l'épaule de manière que les bras restent libres, vous respirez plus facilement. Les couleurs qui passent devant vos yeux reviennent toujours aux tons crème foncé et blanc et vos fonctions mentales entretiennent des idées élevées, des idées de pardon, vous vous sentez enclin à la pitié, à la sympathie, à la moralité et à la réflexion. Si vous vous couchez sur la face, des idées passionnées surgissent aussitôt et viennent vous troubler le cerveau.

En vous mettant au lit, avec la tête au nord, les pieds au sud, la face à l'ouest, donc couché sur le côté droit au moment de vous endormir, vous vous sentez calme et le repos vient à vous. Respirez pleinement et profondément et bannissez de votre esprit toute idée qui a pu vous occuper pendant le jour.

Lorsque vous fermez votre magasin, votre étude, lorsque votre travail du jour est terminé, ne restez pas préoccupé de vos affaires, reposez-vous de vos travaux et vos œuvres vous suivront. Le moment est venu de diriger vos pensées dans un tout autre sens. Attendez au matin pour tracer les plans du lendemain :   chaque jour suffit sa peine. Mais si vous pensez avoir quelque chose à faire déjà le soir, alors faites-le. N'accablez pas vos nerfs, mettez-vous au travail, faites ce qui vous semble bon et délivrez votre esprit de l'inquiétude et de l'angoisse que vous lui imposez. Ce qui doit être fait, faites-le vite, avec concentration. Quelle idée que de couvrir l'ouvrage qui doit être fait le lendemain ! Bien des femmes se mettent au lit avec dans la tête l'idée de récurer le plancher et s'étonnent de ne pouvoir s'endormir, alors qu'elles se tourmentent pour savoir où elles auront meilleur temps de commencer les nettoyages le lendemain matin. Elles retournent cela dans leur tête, elles se figurent la maison sens dessus dessous et

s'effraient d'y penser, d'autant plus qu'une visite pourrait arriver au milieu...

Ceci nous rappelle une jeune mère qui, son premier-né dans les bras, laissait errer sa pensée quinze ans à l'avance et se mettait à pleurer pendant des heures sans pouvoir se calmer, tant que son mari rentrant du travail et ne trouvant pas la table dressée, s'effrayait d'un tel spectacle ; mais à force de persuasion, il finit par apprendre que la mère avait pensé à son garçon adolescent et engagé dans les filatures, et comme ce serait terrible s'il revenait avec son petit doigt percé d'une aiguille, et... oh ! comme cela saignerait !...

Nous répétons, si vous avez à faire une chose qui vous tourmente, levez-vous et mettez-vous à l'ouvrage, quelque tard qu'il puisse être. Une fois le souci éludé, mettez-vous au lit. Vous vous reposerez et au matin vous continuerez votre ouvrage en paix. Quand vous vous mettez au lit, c'est afin de regagner de la vitalité pour le jour suivant et vous devez écarter toute idée distractive.

En cas d'insomnie, prenez un linge de toile, pliez-le en façon de bandage, plongez le milieu dans de l'eau froide et tordez-le. Appliquez-le sur la cheville du pied gauche de manière que la partie humide recouvre bien l'articulation. Recouvrez d'un linge sec. Mettez-vous au lit, respirez tranquillement et suivez en pensée les courants alternatifs de l'inspir et de l'expir. Ne vous permettez pas de penser au bandage qui vous entoure la cheville et bientôt viendra le sommeil.

S'il vous arrive de vous réveiller au milieu de la nuit, ne vous agitez pas, mais remarquez par laquelle de vos narines vous respirez le plus. Vous verrez que c'est la droite. Alors couchez-vous sur le côté droit, bouchez-vous la narine droite et respirez par la gauche. Cela vous sera d'abord un peu difficile, mais vous y arriverez bientôt et si vous ne pensez qu'à suivre les courants du respir, en quelques minutes vous vous trouverez dans les bras de Morphée. Le fait de vous concentrer sur la respiration avant de vous endormir vous procure des avantages très appréciables, parce que votre pouvoir de concentration et votre mémoire en seront accrus. La concentration sur le respir à ce moment développera la capacité respiratoire, car, lors même que l'on dort, le rythme établi volontairement persiste durant le sommeil. Il en résulte qu'avec une moindre durée de sommeil on regagne plus de vitalité.

Ne vous baignez pas trop souvent. Un bon lavage à l'éponge avec de l'eau tiède ou froide est plus efficace qu'un bain complet. Se baigner trop souvent obstrue les pores de la peau aussi bien que la crasse et affaiblit encore l'activité cutanée. Il y a une raison à toutes choses. Un homme qui charrie du charbon toute la journée fait bien de prendre un bain partiel pour se débarrasser de la poussière qui peut boucher ses pores, à moins qu'il n'ait assez transpiré pour éliminer la poussière accumulée. Mais les gens qui ne travaillent pas au milieu de la poussière ou de la fumée, se contentent d'un bain par semaine, un bain complet très chaud (40 à 50° C.). Alors ils doivent très bien se pétrir la peau, employer beaucoup de savon et ensuite se rincer parfaitement, se sécher à fond et se frictionner avec les mains à plaisir, jusqu'à ce que l'épiderme soit tout à fait sec, lisse, doux et velouté. S'il n'est pas velouté après séchage et massage complets, il sera nécessaire d'émulsionner un peu d'huile et d'alcool et de s'en frictionner légèrement.

Avant d'aller dormir, une époncée à l'eau froide sur les jambes, les bras, la nuque, les mains, les tempes et le visage, est une excellente chose ; quant au visage, il est parfois préférable de ne se laver que les yeux à l'eau tiède ou froide et de se frotter le visage avec un peu d'huile ou de crème orientale.

Pour les cheveux et contre les pellicules et la chute des cheveux, il est bon de se les laver à l'eau chaude, de se les sécher, puis de se frictionner le cuir chevelu avec une huile végétale contenant un peu d'essence d'eucalyptus. Ce traitement, continué pendant dix jours, fera disparaître les pellicules et arrêtera la chute des cheveux. Ceux qui désirent voir leurs cheveux gris reprendre leur teinte naturelle peuvent, si toutefois ils ont appris à ne plus se tracasser, hâter ce rajeunissement et aider la nature en se frictionnant la tête avec la lotion suivante : faites bouillir dans deux litres d'eau salée une bonne poignée de pelures d'ognons jaunes ou violets, pendant

une heure. Une fois refroidi, ajoutez une cuiller à café de borax en poudre par litre de liquide ; 30 grammes de teinture d'eucalyptus et 60 grammes d'alcool. Agitez pendant vingt minutes et gardez en lieu obscur. Frictionnez-vous-en la tête le soir assez fréquemment.

Il est préférable de ne pas se laver par trop souvent à l'eau le visage et le cou, tant pour conserver la fraîcheur du teint que pour faire disparaître les rides. Les bains trop fréquents affaiblissent l'action de la peau, particulièrement si l'activité des fonctions organiques est insuffisante. C'est par l'activité cutanée que la nature cherche en dernier ressort à éliminer les matières morbides accumulées dans le corps. L'activité cutanée est-elle retardée, les fonctions organiques ne parviennent plus à évacuer toutes les matières accumulées et le corps entier en souffre. La peau absorbe alors les fines poussières atmosphériques qui, s'insinuant dans les lignes du visage caractéristiques du tempérament, y engendrent un organisme vivant qui s'étend sur la face et le cou et force la peau à se rider. C'est moins l'âge qui produit les rides que les fines poussières atmosphériques s'introduisant dans les pores. Des lavages à l'eau et au savon ne suffisent pas à les extirper de là.

Le meilleur traitement du visage est le suivant : lavez-vous le soir avec de l'eau de savon végétal aussi chaude que possible. Après lavage complet, séchez très bien. Puis passez-vous à l'eau aussi froide que vous pouvez vous la procurer. Trempez un linge dans l'eau froide et appliquez-le sur le visage, puis sur le cou, pendant que vous vous essuyez le visage. Une fois le visage sec, assouplissez-en l'épiderme avec vos mains ; n'employez pas de brosse pour cela ; dès qu'il est réchauffé, oignez-le d'un peu d'huile ou de beurre végétal. Graissez-le bien et mettez-vous au lit. Au matin aspergez-vous les yeux deux ou trois fois avec de l'eau froide. Séchez-les et essuyez-vous la face avec un linge. Vous verrez que l'huile enduite le soir a fait son œuvre. Elle s'est introduite dans les pores, y a dissout les poussières et les a ramenées à la surface. En prolongeant ce traitement, on fait disparaître les rides et le faciès reprend un aspect juvénile, même dans un âge avancé.

Ne vous lavez pas trop souvent les mains à l'eau. Lorsqu'elles sont sales, huilez et essuyez-les avec un linge. Tant que nous conservons à la peau son activité, nous sommes capables d'éliminer de notre corps les substances étrangères qui empoisonnent notre organisme.

Et maintenant que nous savons nous donner un air de jeunesse, nous voudrions encore nous arrondir le visage et remplir les creux de notre gorge, spécialement en temps de jeûne. Pour cela, nous fermons les poings et les amenons aussi loin que possible sous les aisselles. Puis nous inspirons par les narines, comme d'habitude. Nous gonflons les joues et expirons par l'ouverture de la bouche la plus petite possible, en gardant les joues toujours gonflées et le menton bien retiré en arrière. Cela nous arrondira le visage ; mais si vous voulez avoir une belle gorge, emplissez bien vos poumons d'air. Puis, en retenant le souffle, lancez les bras plusieurs fois en avant et en arrière, les poings solidement fermés. Après trois ou quatre mouvements, relaxez-vous et expirez par la bouche comme ci-dessus. Si vous faites ceci devant un miroir, vous pourrez noter les résultats au bout de quelques minutes d'exercice, et si vous le faites deux ou trois fois par jour, vous serez amplement payé de votre peine.

Il est parfaitement correct que nous désirions nous plaire à nous-mêmes et être satisfaits de notre extérieur, car tant que nous n'apprenons pas à nous admirer et à nous respecter nous-mêmes, nous attendrons en vain l'admiration et le respect des autres.

Alors que nous apprenons à canaliser notre pensée en vue d'accomplir nos desseins, nous nous approchons de la maîtrise de soi-même, qui est le secret de la puissance, de la beauté et du bonheur. Nous ne pouvons plus faillir, une fois que nous avons compris la loi simple qui gouverne la nature et approfondi la possibilité d'appliquer le principe universel sur lequel repose toute vie --- le Respir.

Plus nous simplifions les opérations du corps, plus vite devenons-nous aptes à le contrôler en vue de notre propre bien. Les choses simples de la nature sont les seules qui nous intéressent, tandis que les opérations compliquées ont pour nous moins de charme. Notre fantaisie ne

nous entraîne que trop facilement dans les domaines de l'imagination, qui sont de peu d'utilité pour les démonstrations de la vie quotidienne. Nous devons nous donner à nous-mêmes des démonstrations, plutôt que de vouloir illustrer pour d'autres ce que nous avons appris de tiers. Nous devons être originaux. Pour y réussir nous devons apprendre à contrôler nos pouvoirs intérieurs, puisque tout ce qui se trouve dans la nature et l'univers est directement concentré dans les fonctions de notre propre cerveau et à mesure que nos cellules cérébrales évoluent en vertu de l'action consciente de Ga-Llama, nous prenons connaissance de la sagesse et de l'intelligence qu'elles recèlent et nous nous rendons compte que le monde objectif manifesté dans la nature est simplement l'expression de notre propre être répondant à l'impression de notre Ego sur notre conscience.

Pour arriver à une telle connaissance, pour gagner le but et atteindre le terme de la conscience individuelle, il nous faut tout d'abord prêter attention à nos besoins actuels. Lorsqu'un désir s'élève en notre cœur, nous devons le prolonger par notre bonne volonté, le choyer mentalement et le réaliser. Désirer et accomplir sont deux différentes opérations de l'être, qui requièrent la double action du cœur et du cerveau. Il ne suffit pas que nous désirions marcher, nous devons l'exprimer en nous levant et en agissant. Nous ne devons pas seulement prendre des résolutions, penser à ce qu'il y a de plus noble et de meilleur, viser le but le plus élevé et nous sentir forts de notre raison pour réussir et vaincre, mais il nous faut nous réveiller, prendre les choses comme elles se présentent et tirer avantage de toute situation. Si nous saisissons toutes les moindres occasions, les plus grandes se présenteront d'elles-mêmes pour nous conduire en des règnes innommés, où nous vivrons dans l'abondance et comprendrons que les ressources de la nature sont inépuisables pour celui qui sait économiser le temps opportunément.

Le matin, en nous levant, nous faisons bien de nous étirer le corps en diverses postures, avec les muscles bien relaxés, et après avoir procédé à nos exercices, nous nous concentrons sur le travail du jour, ce qui nous permet de garder le contrôle sur les fonctions vitales de notre organisme et nous aide à emmagasiner les énergies vivifiantes, au lieu de les éparpiller. Le travail nous devient un plaisir plutôt qu'un fardeau, et le sentiment d'être réduits en esclavage fait place à de la reconnaissance pour le privilège d'exercer nos forces à la poursuite d'un but utile, ce qui assurera notre développement physique, mental, spirituel et divin.

Quand nous nous concentrons sur l'ouvrage à faire, le plaisir et le bonheur sont notre récompense. Toute idée qui nous vient à l'esprit se trouve être pratique si nous l'exécutons sans retard, ainsi nous n'élaborons pas seulement notre propre salut, notre libération des conditions et contingences du temps, mais nous devenons sauveurs des nations dans l'œuvre de rédemption de l'espèce humaine ; de même que, en résolvant le problème de la vie individuellement, nous hâtons le jour de la collectivité, qui est la récompense de nos travaux dans la sphère d'action phénoménale, et ceci nous conduit toujours plus loin à des domaines de connaissance toujours plus élevés, à ce qu'aucun œil mortel n'a encore été capable de voir, aucune oreille pécheresse assez fine pour entendre, aucune mentalité commune assez éveillée pour comprendre et saisir, mais qui se révèle à l'Unique --- toujours mobile et actif dans le temps et l'espace, sans limite possible et toujours conscient de son Centre. Ainsi notre devoir en ce monde est d'élaborer le problème de la vie. Pour nous élever, pour reconnaître notre vraie et plus noble nature, nous devons dominer le naturel de nos penchants caractéristiques et les unifier dans le bien commun de l'Unité.

Pour réussir à ces fins, nous devons faire connaissance de nos singularités plutôt que de les éviter. Nous devons les reconnaître, les confesser comme présentes *avec nous*, mais non pas *en nous-mêmes*, car elles ne sont que l'expression extérieure de ce que nous avons accumulé. Une fois que nous les étudions pour les maîtriser, pour les utiliser, aucune injure ne pourra plus s'élever contre nous, et nous bénirons le jour qui nous révélera nos fautes. Nous acceptons notre jugement de bon gré et nous nous apprêtons volontiers à poursuivre l'élaboration du grand problème de la création, dont les opérations visent des buts innommés.

HUITIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Asseyez-vous par terre à l'orientale. (Planche II, *a* et *b*). Pour vous laisser gracieusement descendre sur le sol sans tomber lourdement, mettez les mains aux hanches et croisez la jambe droite devant la gauche. Essayez encore. Conservez le torse droit. Relevez-vous de même graduellement, sans vous aider des mains. Pour vous relever plus facilement, posez les mains sur les genoux, avancez un peu la jambe droite et faites porter sur elle le poids du corps en inclinant légèrement le buste en avant. Si vous êtes sujet à l'obésité et désirez métamorphoser en élégance l'ampleur de vos formes, faites cet exercice six à douze fois de suite; expirez en vous asseyant, inspirez en vous relevant. Si vous êtes fatigué, asseyez-vous à l'orientale et restez quelque temps dans cette attitude, c'est une merveilleuse position de repos.

Cet exercice développera votre confiance en vous-même et vous apprendrez à trouver votre équilibre en n'importe quelle situation. Lorsque, par suite de votre diète et de vos jeûnes, vous avez atteint un certain degré de pureté physique et vivez de la vie d'un être humain véritable, vous pouvez faire l'exercice suivant pour la *purification des nerfs*. Asseyez-vous à l'orientale et placez le coude droit dans la paume de la main gauche, le menton reposant dans la main droite ; bouchez-vous, avec l'index de la main droite, la narine gauche et respirez rythmiquement par la narine droite. Centrez les regards sur la pointe du nez, suivez mentalement le flux du respir et observez ce qui se passe. Faites ceci pendant une minute, puis alternez la position des bras et respirez par la narine gauche. Ne faites cet exercice que rarement, lorsque vous vous sentez inspiré à le faire.

Maintenant, relevez-vous, inspirez profondément, lancez les bras horizontalement de côté, puis frappez-vous vigoureusement du plat des mains trois fois sur la poitrine, en étendant les bras entre chaque coup, ceci en expirant graduellement. (Planche II, *c* et *d*). Inspirez de nouveau et frappez-vous une quatrième fois en retenant le souffle, mais cette fois gardez les mains contre la poitrine, puis faites-les glisser sous les aisselles jusqu'à la colonne vertébrale, où elles se rencontrent, puis le long du dos jusqu'aux reins et laissez-les retomber, toutes relaxées. Alors seulement, expirez. Ce dernier exercice peut se faire fréquemment, indépendamment du Huitième Exercice Rythmique décrit ci-dessus.

Avec bénédictions de toutes bonnes choses,

OTOMAN, Prince d'Adusht.

INVOCATION XI

A qui dois-je rendre grâces,
vers qui dois-je élever mes regards,
quand le Bonheur absolu, quand la Lumière incommensurable sont manifestes même en moi ?
Quand je représente par moi-même la divine Majesté
et ne suis cependant pas encore apte à percevoir en pensée
l'Ego qui siège dans les cœurs de toute l'humanité
et qui est le Commencement, le Milieu et la Fin de toute chose ? ---
Mon illusion fut dissipée par la révélation des paroles que prononça
cette petite Voix silencieuse,
inconcevable aux sens seuls,
mais qui devint distincte dans la paix de mon âme
lorsque j'ouvris ma nature à des règnes innommés.
Confuse d'abord, ma vision devint nette et plus claire ma vue,
si bien que j'aperçus les mystères de l'Esprit, l'inépuisable Majesté,
l'indescriptible Soi. ---
Je m'abreuve aux eaux de l'Immortalité,
car longtemps je fus assoiffé de justice,
et, délivré des tourments et des souffrances, de la naissance et de la
mort, de la pauvreté et de la vieillesse,
je resplendis, incorporé dans ma propre illumination,
jusqu'au delà de la bonté, de l'action et de l'indifférence. ---
Par le pouvoir divin mon illusion est détruite et, une fois encore, je
suis recueilli en cet état d'infaillibilité.
Libre de la crainte et du doute, je suis ferme
et je veux agir d'accord avec les ordres de la Pensée divine,
qui toujours me conduit, si seulement je veux la suivre.

Ainsi soit-il.

Et qu'à cette fin toutes choses prospèrent.

ONZIÈME LEÇON

Du pays du Printemps hâtif, d'où le vent du nord, qui apporte la senteur de fleurs divines, emplît les sens de sa douceur inspiratrice, Salut.

IL n'est pas juste de critiquer les conditions du temps, mais il est bien de jeter un coup d'œil sur les choses qui nous entourent et de nous débarrasser à jamais de leurs influences hypnotiques, afin d'éclairer notre raison entièrement, sachant une fois pour toutes que, quoi qu'il en soit --- *tout est pour le mieux* --- le mieux pour celui qui le voit à la lumière où s'éveille sa mentalité. Nous ne voulons, par exemple, pas tenir compte des actions des autres, si mensongères soient-elles, pour la simple raison qu'elles ne nous concernent pas. Si, mécontent des actions de certains hommes, vous cherchez ce que vous avez de mieux à faire, c'est de les laisser tomber comme vous feriez d'un gâteau trop chaud, et ne plus vous en occuper. On reçoit exactement ce qu'on mérite et ce à quoi on s'est attendu, et si quelques-uns reçoivent ce qu'ils n'ont pas désiré, cela ne dépend que de leur point de vue. La tromperie se pratique en grand tout autour de nous, et c'est même considéré comme un art que de vendre à un client une marchandise dont il ne veut pas, car il n'est pas besoin de tant d'éloquence pour lui vendre ce qu'il demande. Cette éloquence est vraiment un art et elle se présente sous bien des formes. D'aucuns appellent ce talent un don du ciel, lorsqu'en vérité c'est un don du fiel, non du verbe, mais du verbiage.

Pourtant, après avoir tout sondé, nous arrivons toujours à un fond de vérité. La seule difficulté est que ce vrai est si terriblement exagéré, qu'il faut des lumières exceptionnelles pour distinguer où commence le vrai et où il s'arrête. Au fond, il y a du vrai en toutes choses, mais il en va de la vérité comme du caoutchouc : si l'on exagère la tension, il saute et n'est plus bon à rien. Quelqu'un disait un jour que si l'honnêteté dure le plus longtemps, c'est parce qu'on n'en fait pas usage, et que pour finir c'est la vérité qui restera, parce qu'on ne s'en est encore jamais servi. Cependant, nous prétendons qu'il y a en tout être de l'honnêteté et que la vérité est son principe, que c'est avec de bonnes intentions que l'homme se lance dans le monde, mais rentre chez lui comme une épave. Il a manqué de caractère pour résister aux tentations. Faut-il l'en blâmer ? « *Ne jugez pas afin de n'être pas jugé.* » Mais examinons d'un peu plus près.

Nous disons ; voici des médecins qui tous les jours droguent à mort leurs clients, sachant parfaitement quels poisons on administre aux foules. Est-ce juste ou injuste ? Prenez-le comme il vous plaira. S'il n'y avait demande de drogues, si le public n'avait été peu à peu hypnotisé dans cette superstition, cet état de choses ne durerait pas. Nous prétendons que le médecin est le plus souvent forcé d'administrer des drogues, non parce qu'il croit à leur efficacité, mais parce que le public en demande. Le patient désire la médecine, et si ce médecin-ci la refuse, un autre la donnera. De vrai, ce médecin manque de caractère autant que son patient. Une profession qui impose au monde un état d'hypnotisme n'est pas une profession désirable. Il y a bien d'autre bon ouvrage à faire. Le public a besoin d'être éclairé sur ces sujets, car c'est son ignorance qui l'a plongé dans de pareilles conditions. En fait, le corps professionnel craint de se fourvoyer et, reconnaissant les erreurs de ses méthodes, il replâtre continuellement ses bréviaires, sachant très bien que l'heure approche où cet autoritarisme devra s'effondrer ; et l'on s'efforce encore de sauver des décombres quelques débris de vieilles superstitions, de peur d'être tourné en ridicule ; d'autres, qui ne sont pas de la profession, politiciens, prêtres, savants, donnent leur appui à la soutenance de ces erreurs, car la masse du peuple est toujours prête à suivre. « Comme tu appelles dans la forêt, ainsi l'écho te répond. »

Mais les médecins sont si fatigués de leurs propres théories et de celles des autres, qu'une nouvelle ère leur serait bienvenue où ce fardeau pourrait leur être ôté de dessus les épaules. Mais cela ne se peut pas ; c'est à eux de le faire en recourant à des méthodes meilleures et en les enseignant à la jeune génération, car le vieux regain n'apprendra rien de neuf, pas plus qu'un vieux chien ne peut apprendre de nouveaux tours. Ainsi l'attention doit se porter sur la

génération qui monte, car elle peut, elle, franchir le mauvais pas. Lorsque celle-ci aura fait de son mieux, une autre prendra les devants et gagnera les chemins qu'elle n'aura pu atteindre. Protéger certaines méthodes ne fera jamais rien pour la suppression de l'injustice ; au contraire, cela fera progresser la criminalité, car aussitôt qu'une certaine classe obtient la licence de tuer, elle attire autour d'elle tous les éléments indésirables, qui prennent avantage d'une telle opportunité afin d'être couverts dans leurs mauvaises intentions. L'instruction en ce qui concerne la vie n'appartient pas à une classe seule, mais à tout le monde, et tous ceux qui pensent autrement poursuivent, non le bien de l'humanité, mais des buts égoïstes. Ce monde a plus besoin de maîtres et de vrais médecins que de prescripteurs de drogues. Quand les hommes sauront suffisamment comment ils doivent vivre, ils ne verront plus la nécessité de se bourrer de produits préjudiciables à eux-mêmes et à la société.

« *Ce qui approche projette son ombre devant soi* » et les choses, telles qu'elles existent, n'apparaissent à nos sens que pour nous montrer ce qui doit advenir. Lorsqu'un paquebot commence à sombrer, le capitaine annonce aux passagers que toute chance d'en réchapper est exclue et que l'équipage a fait son possible pour sauver le navire. Ne pouvant rien faire de plus, ils s'agenouillent et s'en remettent à la main de Dieu, lorsqu'une femme épouvantée s'écrie : « Mon Dieu ! en sommes-nous là ? » Oui, nous en sommes là. Le navire de la corruption sombre, sombre. Politiciens, prêtres et suffragants, médecins et assistants, pharmaciens et croque-morts, tous font tout ce qu'ils peuvent pour sauver la nef. Ils le font pour se sauver eux-mêmes et par devoir envers le peuple, qui a payé le voyage. Mais quant à sombrer, ils sombreront, hommes et rats. Il a été décrété que la nature se vengerait, afin que la justice puisse régner sur terre. Lorsqu'une chose vient à pourrir, elle tombe et se détruit en vertu même de sa corruption. Si les gens sont malades par suite de leur corruption, ceux qui leur ressemblent doivent les servir comme des esclaves et leur éviter aussi longtemps que possible le coût des funérailles, et lorsqu'ils n'y peuvent plus rien, il est juste qu'on leur verse un bon pourcentage pour prix de leur coopération.

Avez-vous jamais vu chavirer un vaisseau en vue du port ? C'est une chose horrible à voir. Le capitaine avait notifié au président de la compagnie que le vaisseau n'était plus en état de tenir la mer, ni même d'être radoubé. Mais le propriétaire n'en voulut rien savoir. Indisposé contre le capitaine, il lui répondit que s'il ne faisait pas son devoir, un autre le ferait à sa place. Le navire fut chargé de passagers pour la côte de Syrie. Il fit son service aussi bien qu'on pouvait en attendre d'un navire en pareil état de délabrement. Il y eut bien quelques avaries, mais sans importance. Le capitaine fit tout ce qui était en son pouvoir ; il avait à la maison femme et enfants dépendant de lui. C'était plus pour eux que pour lui-même qu'il n'avait pas renoncé à sa place, et leur pensée le rendait plus prudent que jamais. On approchait de la destination, lorsqu'il vit s'élever une tempête effroyable. Il connaissait la traîtrise de la Méditerranée. Il savait avec quelle rapidité une tempête fonce sur vous et quels sont les dangers d'y être pris, surtout si le vaisseau n'a pas la force de résister à cet assaut terrible. Il distribua aussitôt ses ordres. Chacun occupa son poste, sous menace d'être fusillé comme chien s'il tentait de le quitter. Encore quelques nœuds à filer et l'on se glisserait sain et sauf au port. Mais quel effort ! Du rivage, la foule attendait anxieuse, retenant son souffle ; les minutes semblaient des heures. Or, écoutez ! Le vent mugissant envoya au rivage une clameur terrifiante, déchirante de détresse. Confusion horrible, une seconde, et le navire s'enfonça dans la mer. Çà et là, quelqu'un tâchait de sauver sa vie en s'accrochant à une épave. Là, attention ! un autre essaie de gagner l'épave ; sa main déjà la touche, mais le marin qui est dessus craint pour sa propre vie et se défend avec son ceinturon. Il frappe de la boucle sur la main de l'autre ; encore un cri et le malheureux s'abîme dans le berceau des vagues. Au même instant une lame rafle l'épave, et le marin disparaît, pour comparaître au jugement de Celui qui seul a le droit de juger. Du rivage, personne ne tenta de s'aventurer sur la mer furibonde. Trois seulement, qui attendaient leurs amis sur le bateau, s'y risquèrent bien que sachant leurs efforts vains, et plus ne revinrent.

Mais ne nous attardons pas à ces choses plus longtemps qu'il ne faut. Dirigeons nos regards vers le paysage terrien, où tout est calme, tout est sauf, jusqu'à un certain degré du moins. Il est vrai que même sur terre ferme nous sommes sujets à des calamités, c'est pourquoi nous apprenons à contrôler les vibrations de la nature, afin de pouvoir soumettre les vents et les flots mêmes

à notre volonté, grâce à la puissance de l'Infini, qui règne en tout et qui est toujours prêt à secourir les Siens. Peu importe ceux qui sont décédés, peu importe ceux qui prétendent savoir où ils sont allés. N'oublions jamais que rien ne se perd en ce monde. Tout ce qui t'appartient, tu le recevras. Alors pourquoi gémir, pourquoi nous tourmenter ? Si l'un de vos proches ou amis doit quitter ce monde, qu'est-ce pour vous ? Et si vous souffrez, si cela vous affecte, cela n'affecte que vos sens, auxquels vous vous abandonnez trop et qui vous font éprouver une perte. Pour ceux qui sont partis, il n'y a que gain. Tout est mieux ainsi. Que pourriez-vous en savoir et comment ? Allez de l'avant, faites ce qui est en votre pouvoir pour vous connaître mieux vous-même, et pour apprendre par la vie de vos prédécesseurs à mieux agir. S'ils sont partis, que savez-vous, sinon que ce fut pour votre propre salut, pour votre propre bien ? Morts, pour que vous viviez, sacrifiés pour que vous jouissiez de la vie dans sa plénitude. Cherchez par conséquent le royaume des cieux, de la paix, le havre du salut, de la certitude, afin de ne pas vous briser aveuglément contre les récifs de la destruction.

Et si l'abattement et la tristesse persistent, n'erre pas à la poursuite de fantômes en vous donnant l'illusion que vous faites le bien. Si vous êtes séparé de ceux pour qui vous avez enduré des nuits de veille quand il eût été mieux pour vous de vous reposer, après les avoir soignés et choyés, après avoir arrangé les coussins pour que leur tête repose mieux, éventé leur front, essuyé leurs mains moites et tâché de leur rendre leurs dernières heures aussi agréables que possible, et même appelé un médecin pour les seconder, vous avez fait tout ce qu'on peut attendre d'un être sympathique, fidèle et moral. Cependant, ils ont trépassé. Maintenant si quelque gros bifteck, avec une verrue en guise de tête sur les épaules, vous raconte qu'il a vu l'esprit du défunt près de vous et qu'il a entendu sa voix, ne vous fâchez pas contre ce croquemitaine écervelé. Faites-lui grâce, ne l'étranglez pas, même s'il écorche la vérité. Eloignez vous de lui, car il ne mérite pas votre compagnie. Pouvez-vous croire un instant qu'un de vos bien-aimés ira hanter un étranger, un qui n'a jamais rien fait qui vaille ; que le défunt vous fera grise mine et se révélera à un autre, qui, son argent touché, entrera en soi-disant transes de médiumnité, ce qui n'est rien de plus que spasmes, convulsions, états épileptiques et choses semblables ?

Vous imaginez-vous que votre petit garçon, que votre amour de fille, que votre père ou mère peut se matérialiser au moyen d'une toile à fromage et seulement par l'entremise d'une grosse souche puante l'alcool et le tabac, ou bien d'une femme illettrée, moyennant finance ? Si vous pensez que vos défunts se considèrent comme bons à louer par ces montreurs de fantômes, vous êtes déjà bien avancé sur la fausse piste. Songez-y, payer quelques francs pour entrer dans un « cirque » de matérialisation spirite, dit « séance », et voir votre parent apparaître et vous dire qu'il se sent joliment bien, qu'il est bien aise de vous voir et autres balivernes ! Si vos bien-aimés ont quelque chose à vous dire, appelez-les à vous, et s'ils ne veulent pas venir, ayez assez de sens pour être indépendant, et laissez-les là où ils sont. S'ils ne peuvent venir jouer dans votre cour, vous n'avez sûrement pas à les chercher dans la cour d'un autre, où pour avoir ce privilège vous devez vous faire exploiter et ridiculiser. Réveillez-vous donc ! Qu'en est-il de vous ? Jusques à quand durerez-vous dans le mensonge de ces superstitions ? N'est-il pas temps que vous commenciez à penser par vous-même ? Alors, rappelez-vous que tant que vous pourchassez des fantômes et aimez vous faire tromper par des tours de prestidigitateurs, vous n'avez rien à dire contre ceux qui cherchent aide auprès des châsses des saints et qui sentent leur présence ; vous n'avez pas à ridiculiser ceux qui croient que Jésus est près d'eux et console leurs cœurs défaillants ; vous n'avez pas à prononcer la moindre parole irrespectueuse envers l'Eglise, ses sectes ou ses dénominations, car vous n'avez aucun droit à juger, étant vous-même aveugle, et plus encore que ceux qui ne se vantent pas de leur sagesse. « En vérité, au grand jour de la moisson, Sodome et Gomorrhe seront traitées moins durement que toi, Jérusalem, qui te vantes de ton or et de tes richesses, mais qui au-dedans es pourrie jusqu'à la moelle des os. »

Notre *âme* est le grand agent de notre Individualité et c'est par son activité que s'expliquent tous les prodiges et que tout ce qui se passe dans le monde des sens, si compliqué que cela paraisse aux sens illusionnés, devient compréhensible à la mentalité qui cherche à connaître. Toute pensée, toute action, toute scène, toute image s'impriment sur le cerveau, sur la plaque mentale de notre être, tout comme les sons sont gravés par une aiguille sur le disque d'un gramophone.

Tout ce que contient ce disque peut être reproduit à volonté et, de même, tout phénomène peut être reproduit par la pensée et la force de la mémoire. Vous pouvez entendre des voix, des mélodies, voir des visages, des formes, des paysages, tout ce que vous voulez, non en imagination, mais en réalité, et d'autres personnes autour de vous peuvent voir les mêmes choses, mais après tout, ce ne sont que des réflexions, ou des projections des négatifs conservés par votre mentalité, car s'ils n'y étaient pas, vous ne pourriez pas en projeter les images. Vous pourrez les reproduire tant que le négatif se trouvera là, mais le négatif ne perdra pas sa propriété ; et comprenez qu'un autre homme, qui ne possède pas ce négatif, ne peut pas reproduire l'image sans que vous le lui prêtiez. Mais pourquoi attacher votre cœur à des choses dont vous ne possédez que le négatif ? L'original est parti, laissez-le courir ! Cherchez-en d'autres qui aient une réalité !

Il n'y a aucune satisfaction dans toute cette chasse aux prodiges, aucune connaissance à acquérir dans toutes ces théories. La *télépathie* même ne doit pas vous étonner. Le monde en fait grand cas, parce qu'il n'en connaît ni n'en comprend rien. C'était une chose bien connue des Anciens, et de nos jours encore elle est pratiquée plus ou moins par toute l'humanité. Les uns y font de plus rapides progrès que les autres, cependant c'est une chose que tous doivent connaître et posséder. C'est simplement un des sens supérieurs, qui, développé, permet à son possesseur de voir et de connaître par lui-même. Les Orientaux savent que ce sens, une fois développé, permet de voir plus clairement qu'avec les yeux seuls, de se rendre compte de faits jusque-là confus, d'envoyer à travers le monde des pensées de beauté et de vérité, ainsi de nouer les liens de l'amitié de plus en plus intimement, jusqu'à ce que nous voyions face à face qu'il n'y a point de mystère, que tout est clair comme le jour. Votre pensée ne connaît pas de limite et elle peut être perçue par autrui, si seulement vous *pensez d'une manière concentrée* et déterminez mentalement la direction que vous lui donnez. Progresser, devenir plus impressible, plus sensible aux vibrations qui vous entourent et les contrôler intelligemment, est une simple affaire de pratique.

Commencez par regarder une devanture de magasin ; remarquez-y quelques objets ; passez, puis représentez-vous mentalement les divers articles vus, situez-les à leurs places respectives et nommez-les dans les termes qui vous sont familiers. Si l'un d'eux vous échappe, si vous ne savez pas où le situer, retournez sur vos pas et regardez de nouveau. Ensuite décrivez les qualités et couleurs de chaque article, et ainsi de suite.

Disposez sur votre table diverses sortes de fruits. Fermez les yeux et promenez votre main sur la table. Dites le nom d'un fruit, touchez-le, prenez-le et ouvrez les yeux si vous croyez avoir fait erreur. Des exercices de ce genre pratiqués pendant quelques minutes chaque jour, vous revaudront bien votre persévérance. En outre, ils développeront votre mémoire.

En marche, ou à vos heures de loisir, remémorez-vous des vues ou des scènes avec autant de détails que possible. Mais n'exagérez pas, ne forcez pas votre mémoire. Si vous faites ceci régulièrement au cours de vos marches quotidiennes, vous verrez que cela chasse l'ennui et en même temps vous donne du calme et un sommeil paisible.

Voulez-vous faire des vers ou rédiger vos idées, attachez-vous un crayon au poignet avec un fil de soie, prenez votre carnet avec vous au lit, et au matin vous y trouverez souvent de belles pensées écrites. Elles sont à vous. C'est votre main qui les écrit et votre mentalité qui vous les révéla. Vous pouvez n'y avoir jamais pensé auparavant, et pourtant elles proviennent de la même source qui vous guide pendant le jour. Elles pourront être signées, et ces signatures seront vôtres aussi, l'expression de certaines impressions cérébrales, de certaines conditions captées, très anciennement peut-être. Si vous voulez apprendre un morceau par cœur, lisez-le une fois lentement, concentré, avant de vous coucher, et placez le livre sous votre oreiller ; au matin, relisez le morceau : cette fois-ci vous le tenez.

On peut faire une personne profondément endormie se promener par la chambre, simplement en tenant une lumière devant elle et en l'appelant doucement. Les sens suivent aussitôt que la mentalité perçoit l'ordre. Mais au matin, la personne pourra ne se souvenir de rien ;

cependant, la nuit suivante, si on la questionne pendant son sommeil, elle pourra se rappeler la chose. Si on répète l'expérience un certain nombre de fois l'impression sur le cerveau deviendra plus nette ; la personne se souviendra d'abord de l'avoir rêvé, et pour finir elle saura qu'elle s'est promenée en dormant. Mais si, en la faisant marcher dans la chambre, vous l'amenez devant un miroir, immédiatement elle se réveillera.

Dès que nous commençons à nous faire une vision personnelle de notre propre vie, nous désirons connaître l'homme en son entier et dans ses relations d'homme à homme. Nous aimerions comprendre ces prétendus secrets de la nature et tentons de les résoudre en toute leur simplicité, tels qu'ils se présentent à nous, au lieu de chercher à nous mystifier nous-mêmes et mutuellement en compliquant les choses à plaisir. Alors n'oublions pas que c'est sur notre état corporel que doit porter notre attention, afin que nous puissions comprendre la nature et ses besoins. Regardez les oiseaux des champs et voyez comment, avant de s'envoler, ils inspirent pleinement et profondément, et voyez comment ils retiennent leur souffle en volant et inspirent encore et retiennent et cependant, de temps à autre, lancent quelques notes pour s'annoncer. Voyez comme l'aigle se suspend entre deux airs, comme l'extension de ses ailes le soutient avec le contrôle de sa respiration. Il y a des fakirs qui peuvent s'enfermer dans un étroit donjon et y vivre, qui peuvent rester des mois sans manger et ne pas mourir de faim. Et apprenons que, bien que nous puissions tomber dans la gêne, nous ne devons pas désespérer, car nous apprendrons à nous maintenir à flot, lors même que tout sombrerait autour de nous.

Il y a tant et tant de choses que nous pouvons apprendre du monde objectif, pourvu que nous soyons attentifs, observateurs et perspicaces. La nature est pleine de splendides leçons de vie, dans toutes ses quatre dimensions de l'espace, le règne élémentaire, le minéral, le végétal, l'animal, et c'est de l'observation de ces quatre quartiers de la terre que nous devons tirer le souvenir d'expériences passées. Il ne nous est pas nécessaire de repasser par des conditions d'évolution inférieures à celles de notre manifestation actuelle, si seulement nous pouvons démontrer les caractères de notre vraie nature et manifester l'essence de notre Individualité. Ce n'est que si nous oublions notre conscience de la vie et nous enfonçons dans un état léthargique de négativité que nous sommes assujettis aux conditions de cette loi de fatalité qui détermine la nature, et que, au lieu de nous « tenir sur nos pieds », nous sommes déterminés par les conditions et circonstances qui ont présidé à notre venue dans cette forme d'existence qui traîne avec elle les suggestions du passé, et qui continuent à nous assigner notre position et, avec elle, les luttes inhérentes à toutes les productions d'un état négatif.

Notre raisonnement de cause à effet étant basé sur le monde objectif tel qu'il apparaît à nos sens, que nous ne contrôlons encore que partiellement, ce raisonnement ne peut pas nous révéler la véritable nature des buts de la vie. Nous pouvons combiner tous nos efforts pour pénétrer les secrets et mystères de l'univers, cependant la solution de la grande énigme reste inaccessible à une intelligence moyenne. Seules les choses simples dans la nature possèdent ce charme dont nous tirons des leçons de vie et se présentent comme des bornes kilométriques sur notre chemin pour nous indiquer la distance parcourue et celle qui reste à parcourir.

Au lieu de gaspiller notre précieux temps à argumenter sur les conditions du jour et à les comparer à celles du temps passé, portons notre attention sur le présent et apprenons à nous connaître nous-mêmes, afin d'être capables de jalonner les routes que nous allons suivre. Aussi longtemps que nous en sommes à juger nos frères et sœurs, le jour de notre rédemption reste fort distant et notre vie n'est qu'un vain souffle. Tant que nous sommes occupés à détruire, nous n'avons pas le temps de construire. Abandonnons à leur propre sort les obstacles qui barrent notre route et adoptons résolument une position dans laquelle nous pouvons utiliser notre énergie et construire la solide forteresse qui résistera au temps et aux changements.

Ce n'est que trop fréquemment que nous négligeons nos devoirs envers nous-mêmes et les membres de notre famille pour poursuivre des objectifs sans valeur réelle. L'on s'assied en cénacle pour parler charité et, après avoir discuté, l'on prend une résolution : telle personne dans la détresse devra se procurer la signature de plusieurs membres du comité de bienfaisance avant qu'on puisse offrir un abri à sa famille. Quelle farce ! Et voilà ce qu'on appelle charité, voilà ce

qu'on appelle philanthropie ! On se rassemble pour discuter du repos hebdomadaire et de la fermeture des cafés qui sont une menace pour notre jeunesse, un danger pour son caractère et sa virilité. On prend des résolutions et fait monter ses candidats sur l'estrade, et quand ils seront élus, ils hausseront les épaules en disant : « Croyez que c'est facile, Monsieur ! » On parle tempérance et abstinence et réclame la fermeture des cabarets et l'expropriation des tenanciers, mais personne n'ose élever la voix contre une institution que nous avons édifiée pour notre sauvegarde, et qui tire ses revenus des distilleries et brasseries et appose son sceau sur l'eau-de-vie pour la protéger comme pure et authentique. Ne pensez-vous pas que c'est prendre les choses par le mauvais bout de protester et maugréer contre les débitants, alors qu'on laisse tranquilles ceux que protègent des pouvoirs qu'on soutient soi-même ? Si seulement nous voulions penser, raisonner et réfléchir, nous ne nous emporterions plus contre les choses telles qu'elles sont dans leurs résultats, mais nous remonterions à leur source qui doit être arrachée et jetée loin de nous.

Nous jetons tout le tort sur les maux existants, sans nous rendre compte qu'ils ne sont que la conséquence de notre propre corruption, de notre manque de contrôle individuel. Si nous faisons attention aux effets de la nourriture sur le corps et apprenions à ne manger et boire que ce qui sert à notre développement et à la restauration des tissus cellulaires, si nous étudions l'économie de la vie et l'économie proprement dite, nous ne resterions pas plus longtemps à divaguer et à dilapider nos forces vitales, mais nous apprendrions à jouir de la vie et à poser par là des fondations pour la rédemption de la race. Par un développement correct et graduel de nos fonctions corporelles et par leur harmonisation, nous apprendrions à apprécier notre être collectif, et à reconnaître les beautés de la vie et les grandeurs de l'existence. En développant par degrés les conditions de nos sens, en corrélation avec les opérations de la nature, nous comprendrions que notre œuvre est une œuvre grande et noble, en vérité, et que *la vie est utilité* ; que maux et douleurs sont simplement les résultats de conceptions mal échafaudées ; que tristesses et tourments ne sont que mésemploi d'occasions présentées par notre mentalité, et mal présentées par les fausses conceptions de notre mentalité, laquelle, à cause du manque d'équilibre de notre système collectif, manifeste certaines conditions négatives dans l'existence. Une fois que nous avons compris l'application du principe de vie --- du Respir --- et savons le canaliser dans les directions les plus propices à notre bien-être, nous ne serons plus troublés dans l'application de notre connaissance, même dans les cas d'extrême difficulté, et nous nous démontrerons la possibilité d'user de nos pouvoirs pour notre plus grand bien.

Quoi qu'il puisse vous advenir, rappelez-vous que quelques bonnes respirations dans une attitude parfaitement relaxée feront pointer en votre mentalité, ainsi pacifiée, la meilleure idée ou méthode à suivre. Même si le danger est imminent, la présence d'esprit, qui intervient aussitôt que vous respirez rythmiquement, vous révélera le moyen pour vous mettre hors d'atteinte. Ce qu'il est impossible à la philosophie, la science, la sociologie, la religion d'accomplir, c'est au Respir qu'il est donné de le démontrer, de le réaliser. Si nous gardons l'esprit bien centré sur l'ouvrage à faire, de quelque nature qu'il soit, nous ne manquerons pas d'en tirer quelque bienfait.

Le même souffle qui sert à produire du froid, peut aussi servir à produire de la chaleur, suivant l'attitude mentale et la position du corps. Ainsi ce même souffle, qui est illimité dans ses innombrables formes de manifestation, peut s'employer à des degrés illimités pour satisfaire notre faim et notre soif. Pour ce faire, qu'il nous suffise d'appliquer nos connaissances aux fins désirées. Lorsque vous vous sentez desséché et suffoqué, inspirez longuement par les narines et terminez l'inspiration en ouvrant et fermant rapidement la bouche, inspirant ainsi *staccato* par la bouche. Expirez par les narines. Vous apprécierez cette expérience en été ou si vous souffrez d'asthme.

Si vous avez soif, avancez les dents supérieures par-dessus la lèvre inférieure et inspirez ainsi profondément à travers les dents, mais expirez par la bouche. Du coup vous vous sentirez rafraîchi, et au bout d'un moment de cet exercice, votre soif sera apaisée. Comprenez-vous maintenant le sens de ces mots : si nous voulons puiser aux eaux de la vie, point ne nous est besoin de courir au puits de Jacob. Si vous avez faim, ou lorsque vous jeûnez pour vous purifier, ou lorsque vous traversez le désert ou parcourez des solitudes éloignées et ne savez

où trouver un morceau de pain, ne désespérez pas. Votre Père tout-aimant vous a pourvu de tout ce qu'il faut pour les cas de détresse. Serrez les dents, appuyez la langue aux dents inférieures, et ouvrez les lèvres. Inspirez à travers les dents, fermez aussitôt les lèvres et expirez par les narines. Recommencez plusieurs fois. Lorsqu'il se forme de la salive, retenez le souffle et avalez avant d'expirer. De la sorte vous retirez de l'atmosphère la substance métallique qu'il contient à l'état élémentaire. Vous pouvez même reconnaître le goût du fer que vous convertissez en substances requises pour la constitution du sang. Si vous sentez que, même si vous avez assez de fer dans le sang, vous manquez de cuivre, de zinc et d'argent, avancez les dents supérieures par-dessus les inférieures, serrez la lèvre inférieure contre les dents et respirez comme ci-dessus. Vous pourrez de la sorte sentir le goût des métaux nommés. Maintenant vous avez besoin de l'élément or pour vos fonctions cérébrales et nerveuses, faites coïncider vos dents molaires, comme pour grincer des dents, et respirez à souffles courts. Vous apprendrez ainsi que tous les métaux, en particulier l'or et l'argent, sont à l'état élémentaire répandus dans l'atmosphère tout autour de nous ; que nous pouvons les attirer en respirant d'une certaine façon ; que notre corps renferme une assez grande quantité d'or. Si les penseurs et chercheurs du monde trouvaient un procédé pour amalgamer en or solide celui que contiennent les sables poussiéreux du Nouveau-Mexique, il ne faudrait qu'un pas de plus pour découvrir le moyen d'utiliser l'or que renferme le corps humain, et vous ne les verriez plus longtemps enterrer leurs morts, car leur cupidité serait si forte qu'ils passeraient leurs défunts au concentrateur. Ainsi un homme considéré comme un propre à rien serait taxé suivant la quantité de métal qu'il pourrait livrer une fois mort, et les créanciers n'auraient pas de repos jusqu'à ce que leurs débiteurs soient proprement moulus et que le résidu de la concentration leur soit retourné. Les banques mêmes engageraient des fonds sur votre personne, et, à défaut de paiement, elles vous feraient tout simplement concentrer pour niveler votre dette !

Si vous vous trouvez en nécessité de faire preuve d'une longue endurance, usez, à part les exercices de respiration que vous connaissez, de ce petit moyen : prenez au jardin une poignée de terre, à environ sept centimètres au-dessous de la surface, appliquez-la au moyen d'un linge sur le nombril, et exposez cette région de votre corps un moment au soleil. Si vous répétez ceci une demi-douzaine de fois par jour, vous serez à même d'entretenir vos forces plusieurs jours de suite et avec une certaine pratique du respir, plusieurs semaines.

Et maintenant, à nos exercices rythmiques !

NEUVIÈME EXERCICE RYTHMIQUE (SALAAM)

Tenez-vous debout, la tête un peu rejetée en arrière, inspirez profondément pendant *sept* secondes ; inspirez encore, si possible, et frappez-vous la poitrine du plat des mains, puis lancez aussitôt les deux bras en haut, les doigts tendus ; et, en *retenant* le souffle, fléchissez le corps en avant, jusqu'à toucher le sol avec les doigts, mais sans fléchir les genoux (Planche II, *e*). Redressez-vous en expirant lentement et, en vous redressant, faites glisser vos mains le long du corps ; puis lancez-les de nouveau en haut en inspirant. Tournez le buste d'un quart de tour à gauche, les pieds restant en place. Répétez l'exercice en fléchissant le corps à gauche. Puis tournez le buste à droite, lorsque vous vous êtes redressé. Refaites l'exercice à droite, et pour finir, de nouveau en avant. Vous pouvez répéter le tout autant de fois qu'il vous plaira. Avec un peu d'habitude, vous parviendrez à faire les quatre mouvements (en avant, à gauche, à droite, en avant) sans expirer ni reprendre votre souffle entre deux.

Cet exercice est remarquable pour restaurer les organes du bas-ventre, pour fortifier les muscles dorsaux et abdominaux, ainsi que pour remettre en place des organes déplacés ou affaiblis.

DIXIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Les catarrhes des poumons, de la gorge et du nez sont dus pour la plupart à une accumulation de mucosités dans l'estomac. Comme ce mucus cherche à s'évader du corps, et ne le peut

par suite de la paresse du tube digestif, il remonte et irrite les muqueuses qui, une fois enflammées, produisent la toux et autres symptômes, semblables à ceux qui résultent des affections pulmonaires, avec lesquelles on les confond fréquemment. Nous devons donner à nos poumons toute liberté d'agir et assez d'espace pour se dilater. L'épine dorsale doit aussi devenir plus ferme, afin d'éviter toute pression sur les nerfs sympathiques. Il arrive souvent qu'une épaule soit plus haute que l'autre, ce qui provient d'une négligence à varier la position quand on est occupé à certains travaux. Pour surmonter la tendance à nous tenir bossu, de même que pour libérer notre organisme des mucosités, nous ferons un exercice particulier le matin en nous levant. Cet exercice produira si bien l'effet voulu que nous ne manquerons plus jamais de le pratiquer.

Premièrement, tracez à la craie contre la paroi une marque à la hauteur que vous atteignez du bout des doigts quand vous vous étirez autant que possible, les pieds restant à plat ; puis une deuxième marque huit ou dix centimètres plus haut. Eloignez-vous de quelques pas, inspirez sept secondes et marchez vers la paroi ; au moment où votre pied droit arrive contre le mur, frappez de la main droite la marque supérieure, ceci en retenant le souffle et vous soulevant un peu sur la pointe du pied gauche. (Planche II, f). Au moment où la main frappe la paroi, tous les muscles du corps doivent rester relaxés. La main frappe avec force, mais le bras et surtout le poignet restent parfaitement relaxés et flexibles.

Revenez en position, expirez sept secondes, puis recommencez de manière à arriver avec le pied gauche contre le mur, et frappez de la main gauche. Faites-le trois ou quatre fois de chaque côté, vous rappelant que dans tous les mouvements où l'on jette les bras en haut, il faut retenir le souffle.

Avec bénédictions de toutes bonnes choses,

OTOMAN, Prince d' Adusht.

INVOCATION XII

De jour la Lumière luit, de nuit elle nous éclaire.
Chaque jour je m'interroge : Agissé-je toujours bien ?
Suivant la voix de mon cœur ? Faisant œuvre droite et juste ?
Usant de tous mes pouvoirs ? Prouvant que je suis divin ?
 Agissant comme je pense ?
Aidé-je ceux qui chancellent ? Les tiré-je de la honte ?
 Vois-je mon propre reflet
dans l'animal et dans tout ce qui est humanité ?
Ai-je l'abnégation, l'amour de tout peuple et race ?
 Ai-je, selon la justice,
choisi la meilleure part et combattu pour mon frère ?
Suis-je prêt au sacrifice, s'il le faut, jusqu'à la mort ?
 Ai-je donné de mon mieux
pour bâtir l'arche de Dieu sur ennemis comme amis ?
 Ai-je éprouvé le mensonge,
l'illusion où je plonge, croyant vivre pour moi seul ?
Appris la grande leçon qu'Esau-Jacob sont moi ?
 Que cette dualité
me guide à travers les temps de l'ombre vers la lumière ? ---
Si je sais quelle est ma tâche et l'œuvre que je dois faire,
si je sais quelle est ma place et ce dont me dois défaire,
si je sais, quoi qu'il advienne, être sûr jusqu'à la fin,
si je sais qu'un Dieu d'Amour ne m'appelle pas en vain,
si je sais les torts commis, qu'à jamais je désavoue,
s'il faut, pour les redresser, qu'à la mort je me dévoue,
si je sais qu'il m'est donné d'estimer que tout est bien,
si je sais que tout travail de ma vie est le soutien,
si je sais que mon honneur est de produire et bâtir,
si je sais que mon devoir est d'aimer, non de lier,
alors je vivrai heureux, alors j'aurai paix sur terre,
alors j'entendrai la voix harmonieuse des sphères,
alors pour moi deviendront de plus en plus beaux les mondes
alors mes sens connaîtront la joie entrevue en songe,
et, de mes yeux de candeur, dans les soleils je verrai,
et, comme en un livre ouvert, dans l'univers je lirai,
et je n'éprouverai plus ni tentations ni maux,
car l'ancien s'effacera, terre et ciel seront nouveaux.

DOUZIÈME LEÇON

Salut, salut à tous.

Dans cette dernière leçon, avant de considérer divers sujets intéressants, commençons par les

ONZIÈME ET DOUZIÈME EXERCICES RYTHMIQUES

Asseyez-vous par terre à l'orientale, les jambes croisées, comme dans le Huitième Exercice. Posez les mains sur les genoux. Maintenant, sans décroiser les jambes et sans aucun effort, mettez-vous sur les genoux. Puis rasseyez-vous et recommencez jusqu'à ce que vous possédiez ce mouvement. Alors, restez à genoux, et décroisez les jambes. Croisez les bras derrière le dos en amenant les mains sous les aisselles, ce qui soutient la colonne vertébrale et donne de la fermeté pour accomplir ces exercices. Vous êtes à genoux, le torse droit. Pendant que vous inspirez sept secondes, asseyez-vous sur les talons, puis, en retenant le souffle, inclinez le corps en arrière autant que possible, jusqu'à toucher le sol avec la tête. (Planche II, *g*). Puis redressez-vous et penchez-vous en avant de manière à toucher le sol avec le menton ; revenez à la position première en expirant sept secondes. Vous pouvez répéter ceci autant de fois que vous le jugez convenable. Cela donnera à votre colonne vertébrale une attitude normale. Et si vous avez des vertèbres déplacées à droite ou à gauche, portez pendant l'exercice le poids du corps plus fortement du côté où se trouve l'irrégularité.

Mettez-vous à genoux. Posez les mains sur le sol et jetez les jambes en arrière, en telle sorte que vous vous teniez en suspension sur les mains et les orteils. (Planche II, *h*). Redressez un peu la tête en inspirant sept secondes et, retenant le souffle, touchez le sol avec le menton ou avec le nez, puis expirez sept secondes en revenant à la position. Faites attention en cela de ne pas toucher le sol ni avec les genoux ni avec l'abdomen ; c'est le souffle qui soutient le poids du corps. Faites-le aussi souvent qu'il vous semblera bon. Mais souvenez-vous toujours que vous ne devez pas vous forcer, car vous vous surmenez dès que vous n'agissez plus par la force de volonté.

Maintenant sautez à la « position du kangourou », accroupi, le torse droit, les jambes ramassées, et appuyé sur les deux poings de chaque côté. (Planche III, *i*). Prenez un souffle plein et profond et sautez en l'air, en vous propulsant avec les poings, mais en sautant conservez votre attitude. Sautez ainsi trois fois de suite en reprenant du souffle, et retombez toujours dans la position accroupie, les poings à terre. Puis relevez-vous et reposez-vous avec quelques respirations plus rapides. Posez les mains sur les reins et donnez-vous des coups de pied, en alternant du gauche et du droit, dans les parties molles, ou en effleurant le coccyx. (Planche III, *j*). Faites-le plusieurs fois, et si vous faites ainsi le tour de la chambre en vous donnant des coups de pieds, cela vous fera grand bien. Vous vous apercevrez que vous n'avez pas de peine à vous frapper à l'endroit voulu dès que vous le faites en étant relaxé. Mais si vous usez d'effort et crispez les muscles, vous n'atteindrez jamais l'endroit cherché et de plus, vous vous fatiguerez. Vous retrouvez là, comme partout d'ailleurs, cette grande leçon de vie : restez calme, prenez les choses aisément, et tout marchera avec vous. Vous penserez qu'il eût été préférable pour vous d'apprendre plus tôt à vous donner à vous-même des coups de pieds quelque part, plutôt qu'à autrui, mais mieux vaut tard que jamais.

Ce point acquis, inspirez et levez la jambe gauche aussi haut que possible en avant. Abaissez-la, donnez-vous un coup de pied au bas du dos et revenez en position. Faites de même avec l'autre jambe. Ensuite, en inspirant, levez une jambe, retenez-la avec les mains et amenez-la peu à peu jusque contre le corps en retenant votre souffle. Restez pendant ce temps ferme sur l'autre jambe et le corps droit. (Planche III, *k*). Et, laissant retomber la jambe, expirez. Faites de même

avec l'autre jambe.

Au cas où des organes sont déplacés ou descendus, ce qui est fréquent et cause de nombreux troubles, ces exercices renforceront les muscles et remettront les organes à leur place normale. Il suffit que l'estomac, le foie, les reins, les organes intimes ou d'autres soient quelque peu déplacés pour qu'on souffre sans raison apparente. La seule force mentale pourra stimuler un rétablissement, mais elle n'opérera pas une cure durable, n'ayant pas le pouvoir de transférer de la force électrique dans ces organes. Commencez-vous à comprendre que, dans la manifestation physique, l'électricité est la force active, grâce à laquelle la mentalité influence et contrôle toutes les fonctions et mécanismes du corps, à travers le canal de l'âme ? C'est grâce à l'électricité que je peux faire mouvoir mon bras à volonté. Mais si mon bras est paralysé, mon pouvoir mental ne peut plus rien faire de lui. La volonté fait défaut. Pourquoi ? Parce que la génération des courants électriques est insuffisante ou nulle dans les ganglions nerveux correspondant à ce bras. Là où les ganglions, correspondant à un membre ou un organe se dilatent et contractent régulièrement, ce membre ou cet organe obéiront toujours au pouvoir mental. D'autres ne le pourront pas, bien que la volonté essaie de se conformer aux indications de l'âme. Ce n'est pas que la volonté soit impuissante. Mais cette région particulière ne répondant pas à ses ordres parce qu'elle est insensible, la transmission se porte sur une région voisine qui répond à l'ordre. Si nous parvenons à engendrer de l'électricité dans les ganglions correspondant à une région paralysée, cette région obéira aussitôt au pouvoir mental.

Dans un membre paralysé, le sang continue à circuler ; il y entretient la chaleur animale. Le membre a toute l'apparence d'un membre en bon état, mais il est immobilisé. Est-ce que renforcer la circulation lui rendra sa mobilité ? Non. Que faire alors ? *Respirer*, et respirer, en telle attitude, tel souffle qui stimulera l'activité génératrice des ganglions correspondants, et graduellement, au degré où le membre retrouvera l'harmonie avec les vibrations de la nature, il répondra aux désirs de l'âme.

Les causes de paralysie sont trop nombreuses pour que nous puissions les énumérer dans cette étude. Car nous nous sommes donné la tâche d'aider les hommes à sortir promptement de conditions aussi lamentables que celles où ils se trouvent, de leur enseigner comment y remédier promptement. Nous disons *promptement*, car nous n'avons pas de temps à perdre avec des théories. Le temps est court et la vie est précieuse, autrement elle ne vaudrait pas la peine d'être vécue. Et si nous avons perdu le contrôle de notre corps, si nous ne sommes plus conscients de la source où nous devons puiser force et vitalité pour ranimer ces vieux ossements du cimetière d'Ezéchiel, alors retirons-nous à l'écart, ne restons pas sur le chemin des autres comme de misérables exemples, bons à faire mourir de frayeur les gens inavertis. Retirons-nous promptement et sortons d'ici, de peur de contaminer l'air par notre pourriture. Débarrassons-nous de cette carcasse, elle n'est plus bonne à rien, mais seulement un objet de pitié, plein d'ulcères et de douleurs, un obstacle pour ceux qui nous suivent. Mais si vous désirez vivre, alors, sortez de cet état. Pourquoi restez-vous à gémir ? Levez-vous et agissez. Faites mouvoir ces membres ! Respirez, même si cela fait mal à vos ailes respiratoires trop négligées. Respirez un peu d'abord, puis de plus en plus, et faites quelque chose d'utile. Sciez du bois, fendez du bois, faites-le pour ceux qui sont déjà trop occupés. Mettez la main à la pâte et ne pensez pas que le travail vous fera du mal parce que vous possédez quelques écus. Si vous avez du temps superflu, descendez dans la rue chercher ces pauvres vagabonds, lavez-les, réparez leurs vêtements et laissez-les repartir dans le monde avec de belles et bonnes pensées. Allez montrer à ceux qui ne l'ont jamais fait comment on balaie sa cour. Montrez-le leur en le faisant vous-même et en leur donnant le bon exemple.

Allez dans ces familles que fréquente la misère, où la mère est malade, les enfants négligés. Ils sont malades par suite d'ignorance. N'y allez pas pour leur dire que la maladie n'existe pas et qu'il n'y a pas de péché, cela ne leur ferait aucun bien et endurcirait leurs cœurs à votre égard. Nettoyez leur maison, préparez-leur un bon bol de soupe ; veillez à ce qu'ils aient du linge propre et que les enfants aillent à l'école. Vous verrez qu'avec quelques paroles d'encouragement vous aurez éveillé pour la première fois chez ces pauvres créatures quelques symptômes de vie. Elles apprendront à vivre. C'est vraiment très gentil pour vous d'appartenir à une demi-

douzaine de sociétés de bienfaisance et d'aller au cercle ou au thé de la voisine discuter, bon an mal an, tous les moyens possibles pour relever le monde de la misère, de payer vos cotisations et d'allonger de-ci, de-là, une petite aumône aux pauvres. Mais cela ne sert à rien. Cela ne fait qu'encourager le crime en excitant contre vous le cœur des envieux. Ils pensent que vous le faites par pur orgueil, ou par pure pitié. Et si l'un d'eux vous donnait une paire de pantalons à raccommoder, avec quelle indignation ne répondriez-vous pas : « Pour qui me prenez-vous donc ? » C'est précisément là que vous montreriez qui vous êtes et quelles étaient vos intentions. Et vous pouvez être certain que toute philanthropie exercée de la sorte est préjudiciable à ceux qui sont dans le besoin, comme à vous même et à toute la société.

Pensez-y juste un moment, sans vous échauffer ni sauter aux conclusions. Asseyez-vous, raisonnez par vous-même, et bientôt vous sortirez de votre illusion. Allez travailler vous-même et vous moissonnez. Restez actif en tout temps. Ayez toujours un travail de rechange, physique, mental ou autre. Vous savez ce qu'on éprouve quand on n'a plus de quoi changer --- nous voulons dire, quand on est à court de monnaie. C'est ce que le corps éprouve quand il manque de petits changements. Ce sont les petits échanges qui font les grandes affaires ; et ce sont les petits changements qui assurent la santé de votre corps.

Pour en revenir à la *suggestion*, il est indéniable que sur un état négatif la suggestion exerce une grande influence. Mais nous soutenons que l'état négatif est préjudiciable à l'individu comme à la société, et que la négativité et la positivité doivent être *polarisées* pour faire de nous des êtres parfaits ; car en aucun état unilatéral il ne peut y avoir de perfection. De là vient qu'on peut ramper sans cesse dans les ténèbres, tant qu'on reste sous l'influence de constantes suggestions. On part continuellement à la dérive. C'est un stimulant qui nous empêche de nous voir nous-mêmes sous notre véritable jour ; et lorsqu'on tombe en un tel état d'illusion, on s'y laisse entraîner de plus en plus, jusqu'à ce qu'on finisse par le reconnaître comme un pouvoir, qui n'existe cependant que dans son imagination et sa fantaisie. Ainsi il arrive qu'on se trompe soi-même jusqu'à s'imaginer posséder des pouvoirs sur d'autres, alors que, en réalité, l'on n'en a point. On va si loin que d'en imposer aux autres, que de les contraindre à accepter des théories qu'on essaie de démontrer, et même l'on ne recule pas devant l'emploi de mensonges pour appuyer ses affirmations.

Monde d'imagination ! Et tout cela seulement pour mettre de côté l'argent de ses funérailles. Cependant tout être désire vivre, mais n'ayant pas la volonté de produire ce qui est nécessaire à sa subsistance, l'on ne fait qu'inventer des expédients pour se procurer quelque gagne-pain.

Nous ne blâmons personne, et ne critiquons un tel état de choses que pour le bien de ceux qui marchent de l'illusion vers la lumière, pour le bien de ceux qui commencent à s'apercevoir du mensonge, pour le bien de ceux qui sont fatigués de théories sans fondement, mais qui sont encore sujets à certains doutes, parce que, illusionnés par un sens ou un autre, ils croient avoir perçu des phénomènes qu'ils ne peuvent s'expliquer. Nous ne voulons que mentionner un ou deux faits qui feront sentir combien les exercices donnés dans cette leçon sont opportuns, en vérité, et combien vous méritez de vous donner des coups de pied, tant et plus. Mais n'en donnez pas aux autres ! Vous n'y avez aucun droit. La plupart de ceux qui vous ont porté préjudice en vous trompant, ne le savent pas eux-mêmes. Ils n'ont pas essayé sur eux. Ils ont étudié ces sciences miraculeuses et assisté à des démonstrations et maintenant ils ne font que répéter ce qu'ils ont vu et entendu. Mentionnons juste l'*hypnotisme*, par exemple, entre autres procédés de cette même catégorie de suggestion et d'illusionisme. Vous avez probablement tous assisté une fois à une expérience ou un cirque d'hypnotisme. Même chose. Les cirques spiritistes entrent dans le même cas. Vous êtes peut-être venu à cette séance pour agir sur la tribune ou pour servir de sujet. Vous pouvez ne pas croire à l'hypnotisme, vous pouvez être un sceptique, comme on dit. Cependant, en sortant de la séance, vous avez l'impression qu'il y a quelque chose de vrai là-dedans. Mais vous n'avez pas bien observé. Vous savez qu'un opérateur doit toujours amener ses propres sujets avec lui, ce qui est bien compréhensible ; aussi n'insistons pas. On vous dit de vous tenir debout et de fixer des yeux une lampe électrique ou tout autre objet brillant, ce qui a déjà pour effet de vous étourdir. L'hypnotiseur dit qu'il va vous faire tomber dans ses bras. Il se place derrière vous et, après que vous avez fixé la lampe un certain

temps, il ajuste son veston, un tic qu'ont les artistes de cette catégorie, et vient se placer devant vous. Il fait quelques passes sur votre visage --- un effluve --- et vous tombez dans ses bras, pour vous relever aussitôt, naturellement. Merveilleux fantastique ! Tous les spectateurs en sont témoins, bouche bée ; vous êtes ébloui ; et vous quittez la séance en vous demandant ce qui s'est passé. Mais vous êtes convaincu.

Vous avez peut-être donné quarante sous, seulement pour voir, curieux de découvrir la vérité de la chose ; et alors, vous voyez le démonstrateur s'approcher des sujets et leur faire des passes. Vous remarquez que chaque fois qu'il passe vers vous, vous ressentez cette sorte d'éblouissement, juste un instant. Mais vous ne voulez pas vous laisser influencer et, pour finir, on vous fait descendre de la tribune : « Il vous faudra encore quelques séances de plus », vous dit-on. Assurément, les anciens sujets, les habitués, sont si sensibles qu'ils répondent à la première passe. Ne riez pas, ce sujet est sérieux. C'est la merveille des temps, les sociétés de recherches psychiques et les psychologues en sont friands, ça doit donc être correct.

Avez-vous remarqué que le démonstrateur quitte la tribune de temps en temps ? Avez-vous remarqué cette manie qu'il a d'ajuster fréquemment son veston ? Avez-vous remarqué qu'après avoir porté les mains à son veston et tiré dessus comme pour l'ajuster, il se sent plus fort pour avancer vers ses sujets et leur faire ses passes ? Croyez-vous que dans ces hôpitaux où l'on fait tant de cas de l'hypnotisme et de la suggestion pour endormir avant une opération, car tant de gens redoutent l'emploi d'anesthésiants, la « suggestion » joue vraiment un rôle ? Or il n'est permis à personne, sauf à l'assistant, de voir comment le médecin influence le patient. Après l'avoir tenu sous son regard fixe, il s'amuse à lui passer les doigts sur le visage. Si vous pouviez voir cela, vous vous esclafferiez de rire. Pendant que le patient regarde l'opérateur, concentré sur ses singeries, l'assistant ne reste pas oisif, et au bout d'un moment, le patient ne sait plus ce qui s'est passé. Est-il hypnotisé ? Est-il endormi ? Certainement, mais par quels pouvoirs ? Avez-vous deviné ? Allons, cher ami, faut-il vous enfoncer les choses dans la tête avec un poteau, ou ne pouvez-vous penser sans qu'on vous défonce le crâne d'un coup de matraque ? Pourquoi l'hypnotiseur devait-il venir si près de vous pour vous faire sentir cet... effluve ? Voilà tout le secret ; vous avez compris.

Pourtant, n'y a-t-il pas d'influence exercée par suggestion ? Si, certainement. Mais ce n'est pas le pouvoir de suggestion d'un opérateur, c'est votre propre suggestion : *autosuggestion*. Si vous ne vous suggestionnez pas vous-même, si vous ne voulez pas transmettre cette vibration, si vous obligez votre état mental à contrôler volontairement votre corps, jamais aucun opérateur ne pourra vous endormir. Il n'a pas plus de pouvoirs qu'un poteau, sur lequel vous pouvez aussi bien vous concentrer en vous persuadant que vous allez dormir. Mais ce n'est pas le poteau qui vous endort : vous le choisissez simplement comme objet de concentration pour fixer vos regards.

C'est la *peur*, la suggestion de la peur, qui est le grand facteur dans la suggestion hypnotique. C'est la personne négative qui est elle-même fautive, lorsqu'elle se laisse suggestionner. Si elle ne se fait pas directement « hypnotiser » par quelqu'un, elle reste du moins continuellement dans un état de nature hypnotique. Elle se laisse influencer par les circonstances et par le monde, dans la rue, dans les affaires, dans la maison, en société, et jusqu'à des états de terreur panique ou de psychose collective. Le seul remède à un tel esclavage psychologique est la *concentration sur le respir, le respir rythmique individuel et la conscience de l'Individualité*.

Si vous voyez un homme tomber d'un toit, cela vous coupe le souffle un moment ; vous ne pouvez plus faire un pas, vous êtes comme fiché en terre, vous perdez la tête et restez pétrifié d'horreur ; cela parce que, au lieu de vous relaxer en expirant, vous retenez votre souffle et, pendant ce temps, la suggestion s'insinue. Il y a des centaines de degrés de la peur et des centaines de moyens d'induire ces suggestions hypnotiques. Mais cela ne nous intéresse plus, cela a perdu son charme, du moment que nous avons éclairé le mystère à la lumière de la vérité. Ceci nous fait penser à ce qui avait jeté la terreur panique dans tout un village. On croyait qu'il y avait un ours sur la route parce qu'un ivrogne, en rentrant le soir, avait achoppé à un être qui avait produit un rauque rugissement. Mais lorsque les villageois arrivèrent avec armes et

lanternes, il se trouva que l'ours n'était qu'une grosse caisse abandonnée là par quelque musicien en goquette. Qui était l'hypnotiseur, l'ours, ou la grosse caisse ?

Le monde aime à faire du bruit, à discuter et débattre, même à s'exciter jusqu'à la dispute à propos de choses dont il ne sait rien. De fait, après qu'on a scruté toute l'affaire, on découvre en général qu'elle ne repose sur rien, qu'il n'y a rien de vrai dans les rapports des débattants et que la véritable cause du débat était ignorée de tous.

Une émeute éclata un jour dans une ville, le sang coula et l'on dut faire appel à la force armée. On instruisit l'affaire, mais les dires des témoins étaient si contradictoires que longtemps on n'en put pas démêler la cause, jusqu'à ce qu'on découvrit qu'un chasseur avait acheté du miel à l'épicerie. Le marchand dut monter sur le comptoir pour atteindre le pot. En l'atteignant il lui donna une secousse qui fit tomber une goutte de miel par terre. Une mouche aussitôt s'y posa et le chat, impatient à la proie, sauta sur la mouche que le chien du chasseur observait attentivement. Voyant le chat sauter sur l'innocente mouche, le chien ne put contenir sa nature et son envie et bondit sur le chat qu'il agrippa à la nuque. Le chasseur appela son chien, mais en vain. Le marchand, furieux qu'on osât attenter à son chat favori, bondit par-dessus le comptoir et frappa brutalement le chien, ce qui fit monter le sang à la tête du chasseur, lequel se mit à boxer le marchand. Et les gens qui étaient dans la rue, prenant parti, les uns pour le chasseur, les autres pour le marchand, il s'ensuivit une mêlée générale. Tout ce qui avait jambes, accourant au spectacle, fut conséquemment engagé dans la lutte et il ne se passa pas une heure que toute la ville ne fût à feu et à sang --- pour une goutte de miel.

Maintenant, nous allons examiner un point au sujet duquel les adeptes de l'hypnotisme vont pousser les grands cris. Après vous avoir donné toutes les preuves possibles, auxquelles vous avez accordé tous les crédits du doute, ils vont vous offrir une démonstration qui vous fera réfléchir. Ils ont encore en poche un gros atout pour abasourdir les foules et les pétrifier de stupeur. L'opérateur placera son sujet sur les dossiers de deux chaises, les pieds sur l'un, la tête sur l'autre. Un clin d'œil, quelques passes et le patient s'y tient rigide comme une planche. Les passes semblent opérer une transformation magique. Maintenant il placera une grosse pierre sur la poitrine de sa victime et, saisissant une grosse mailloche, il priera quelqu'un de frapper un grand coup sur la pierre, et cette pierre vole en éclats. Nous ne voulons pas surfaire ce grand phénomène ; c'est l'*état cataleptique*, universellement connu ; le seul état qui permette d'accomplir une telle prouesse. Doutez-vous encore de la puissance hypnotique, des pouvoirs de l'opérateur sur le sujet ? Vos doutes sont levés, vous êtes persuadé qu'il y a quelque chose dans ce pouvoir de suggestion, quelque chose que vous ne pouvez pénétrer. D'aucuns penseront que c'est un pouvoir du diable, car il est notoire que ce personnage a le pouvoir d'accomplir des tours merveilleux et même d'illusionner les saints, si possible. Mais « ne crains point, petit troupeau, ne crains point ». Faisons un pas de plus ; examinons la chose de près.

ÉTAT CATALEPTIQUE

Prenez deux chaises, posez la tête sur l'une, les pieds sur l'autre et rendez votre corps complètement rigide en vous étirant autant que possible. Inspirez profondément tant que vous pouvez, fermez les yeux, si vous préférez, et joignez les mains sur la poitrine ou étendez-les le long des jambes. Retenez votre souffle en restant tout à fait rigide. Faites asseoir une personne sur votre poitrine, ou deux, trois personnes, si vous voulez. Ensuite, faites-leur faire l'expérience à leur tour, en vous asseyant sur leur poitrine, non sur l'abdomen. Vous verrez que c'est chose aisée et que tout le secret se trouve dans la rétention prolongée du souffle. Le corps reste raide comme une planche et ne perçoit aucun poids. Expirez ensuite doucement, par petits coups.

Cet état cataleptique est un exercice que nous employons et qui fut employé dans l'antiquité pour renforcer la colonne vertébrale et les muscles du tronc. Il est fréquent que des vertèbres soient quelque peu déplacées, sans qu'on soit pour cela bossu. Mais si une vertèbre n'est pas exactement en place elle exerce une pression sur la moelle et surtout sur les ganglions nerveux de la corde dorsale. Cet exercice servira à redresser les vertèbres déplacées, ainsi qu'à

détruire les nodosités et les adhérences provenant de tels déplacements. Le meilleur moment pour faire cet exercice est le matin en se levant ; on ne le prolongera pas au delà d'une minute, au début.

Voici un autre exercice bon et utile et qui fait croire les inavertis au miracle : étendez-vous sur le sol, raidissez les jambes en inspirant profondément, et dites à quelqu'un de vous soulever par les fesses et de vous remettre sur vos pieds, tout d'une pièce. Vous verrez que c'est une chose aisée et vous vous rendrez compte que ces exercices sont bien supérieurs à toutes les gymnastiques et cultures physiques.

Maintenant, prenez un balai ; saisissez-le d'une main par le manche en mettant le pouce en bas, le coude en avant, et tenez le manche en bas, la tête en l'air. Campez-vous solidement, inspirez, retenez le souffle et faites essayer par deux ou trois vigoureuses personnes de faire glisser le balai dans votre main, en appuyant de tout leur poids sur la tête du balai ; elles ne le pourront pas.

Maintenant saisissez le balai des deux mains et tenez-le horizontal à bras tendus. Campez-vous fermement sur un pied, en vous inclinant un peu en avant et placez l'autre pied en travers derrière le premier, le talon légèrement levé. Inspirez dans le haut des poumons, retenez le souffle et laissez plusieurs personnes tâcher de vous faire reculer en poussant sur le balai. Elles n'y pourront rien. Avec un peu d'exercice vous arriverez à donner à ce tour l'apparence du prodige.

Encore un autre : une personne se tient debout et deux autres, de chaque côté, mettent chacune un doigt sous les pieds de la première. Si les trois personnes inspirent en même temps et retiennent le souffle, celle du milieu pourra être soulevée par les doigts des deux autres avec la plus grande facilité et tenue en l'air aussi longtemps que les trois retiendront leur souffle. Avec un peu de pratique, l'on parviendra à soulever ainsi une personne lourde et à lui faire faire le tour de la chambre, comme si elle flottait entre deux airs.

En voici encore un : joignez les mains, appuyez les paumes l'une contre l'autre et tenez les mains à environ vingt centimètres du corps, les coudes à l'équerre et au niveau des mains. Dites à quelqu'un de vous saisir les bras au-dessus des coudes et d'essayer de vous séparer les mains. En usant de toute sa force, il ne le pourra pas, bien que la résistance ne vous demande aucun effort.

Tous ces tours s'emploient couramment pour faire croire aux prodiges du magnétisme et de la suggestion.

Les diverses positions que nous venons de donner sont des exercices splendides pour jeunes et vieux et spécialement bienfaisants s'ils sont pratiqués au matin. De fait, tous les exercices donnés dans *ces trois dernières leçons* doivent se faire au saut du lit. C'est à ce moment que les fonctions corporelles sont le plus réceptives et répondent le mieux à la génération de force dans le système nerveux, et que, étant donné une distribution normale de l'électricité engendrée par les ganglions nerveux durant le sommeil, il est plus facile de contrôler ses muscles, de les remettre en place et de les renforcer par ces mouvements. En même temps, de tels mouvements ou postures permettent de rétablir des fonctions physiologiques affaiblies par des déplacements ou des descentes d'organes, dus à la faiblesse des muscles, dont l'élasticité dépend directement de la continuité de génération électrique dans le système nerveux ; et cette génération n'est possible que si les poumons sont maintenus en parfaite activité par la concentration du Respir et dirigés par la conscience du Ga-Llama qu'il contient.

Si de temps à autre nous prêtons attention à la conscience du Respir, nos fonctions corporelles se maintiendront en activité continue, et cette activité harmonieuse, assurant aux énergies individuelles de notre corps collectif la conscience de l'intelligence, l'état mental atteindra la conscience de *Réalisation* et trouvera la possibilité de s'exprimer intelligemment par les sens, respectivement harmonisés. Nos cellules cérébrales continuent à s'épanouir et, en vertu de

l'harmonie dans leurs vibrations réciproques et de leur unisson avec les intelligences individuelles des énergies collectives de notre être complexe, nous devenons capables de résoudre les questions les plus troublantes et de trouver solution à tout ce qui concerne les problèmes de la vie. Il n'est dès lors plus possible de nous illusionner sur les objets de ce monde phénoménal, puisque les faits objectifs dans cette sphère de manifestation sont simplement des réflexions concentrées dans les cellules de nos fonctions cérébrales, lesquelles, une fois mises en activité renvoient sur notre miroir mental leur nature véritable et révèlent à nos sens jusqu'aux objets du passé le plus lointain et de l'avenir, qui, culminant dans le présent, polarisent devant notre être la réalité et la grandeur de l'existence.

Dépendant de nos propres ressources et protégés par le bouclier de notre foi en nous-mêmes, nous serons capables de choisir la meilleure part. Ce n'est pas la croyance ni la foi en des dogmes ou assertions qui sera notre part, mais c'est la Connaissance de la Vérité qui sera notre couronne pour les bonnes actions accomplies en vue de parachever notre meilleure et plus noble position.

Une fois que nous commençons à respirer consciemment et à prêter attention à nos besoins présents, nous ne nous faisons plus de soucis, mais continuons à nous diriger et à agir conformément. Les conditions et contingences qui nous dominaient autrefois, c'est nous qui les dominons, tandis que nous poursuivrons notre évolution dans l'involution correspondante. Nous ne critiquerons plus les faits de l'existence, puisque nous verrons en eux des phases de manifestation que nous avons nous-mêmes entretenues et exprimées et qui se présentent à nous comme un rappel de conditions antérieures et comme un avertissement de nous garder et de nous détacher du passé, pour nous orienter vers le but qui répond à nos plus nobles aspirations. Nous n'aurons aucun mépris pour nos compagnons d'existence, mais reconnâtrons en eux une partie du tout complexe. Dans leurs existences et dans leurs actions, nous reconnâtrons l'accomplissement d'une partie de notre propre être et, grâce à l'amour et à la charité, nous accéderons à cet état qui ne voit plus de différences quant à l'origine, mais seulement des effets relatifs au degré des vibrations qui se manifestent dans le temps et l'espace.

Rappelons-nous toujours que les apparences des choses sont trompeuses et que, à moins que nos perceptions ne soient assez perspicaces pour nous permettre de déduire nos conclusions d'observations absolument certaines, nous ramperons toujours dans les ténèbres. Avant de pouvoir pénétrer dans les champs de l'investigation, il est nécessaire d'être pourvu de sens bien harmonisés et répondant aux désirs de notre cœur.

Mes amis, si vous voulez seulement faire usage de votre raison et vous informer des choses, vous découvrirez que tous ces faits qui vous paraissent si merveilleux sont en réalité les plus simples choses imaginables et que c'est parce que votre esprit s'illusionne lui-même qu'il tire des déductions des faits, non tels qu'ils sont en eux-mêmes, mais tels qu'ils apparaissent à vos sens. Ne jugez pas les faits par la face d'ombre qu'on vous présente en altérant la vérité, mais par la base de leur nature réelle, et vous trouverez le principe sur lequel ils reposent, principe d'ordre physique et non surnaturel ; que ce sont des moyens naturels, qui peuvent et doivent s'employer. Il n'y a là ni tricherie, ni charlatanerie, ni fakirisme. Ce sont de simples phénomènes naturels produits par des moyens physiques, et vous et moi nous pouvons les produire si seulement nous comprenons leur simplicité.

Cherchez ! Faites vous-mêmes vos expériences. N'acceptez rien comme garanti. Ne vous lancez pas à l'aveuglette. Soyez au contraire tout yeux et tout oreilles. Et pour avoir yeux et oreilles toujours en éveil, développez vos sens d'une manière *sensée*. Alors ces politiciens, qui cherchent à vous entraîner aveuglément, trouveront la proie envolée, s'ils ne s'emploient à enseigner une économie sociale véritable. Les médecins devront étudier les principes de l'alimentation, connaître la valeur des aliments et leurs effets sur le corps, et prescrire des régimes de cures. Au lieu de poudres et pilules, le pharmacien vendra des parfums, des cosmétiques, des huiles et des beurres d'amandes, tant pour la cuisine que pour les soins de la peau. Et le chimiste, lui, fera de la cuisine son laboratoire et prendra la place du cuisinier, car le cuisinier ne servira plus à rien, à moins qu'il n'étudie son art du point de vue de la nature.

Les prêtres, au lieu de brandir devant le monde les épouvantails de superstitions théologiques, devront vouer leur temps à enseigner la science de la vie sous son vrai jour, et abandonner à ceux du passé leurs visions dogmatiques de ciel et d'enfer. En vérité, il y aura beauté en tout et partout lorsqu'il y aura de l'amour à la maison. *Il faut nous aimer les uns les autres.* Assurément, il est vrai que nous continuerons à avoir plus d'amour pour les uns que pour les autres, mais, aussi vrai que la matière est sans fin et que l'espace est infini, le temps ne finira pas que nous ne nous aimions tous; seulement il en est que nous aimerons mieux près de nous, d'autres que nous aimerons mieux à distance, d'autres encore que nous aimerons d'autant mieux qu'ils seront plus loin de nous. Le tout est dans la compréhension de la loi des distances, car il n'existe pas de haine, tout est amour, car « Dieu est Amour ».

Avec cet enseignement devant nos yeux, nous ne pouvons qu'admettre en toute franchise, que nous avons appris plus que nous ne pouvions prévoir, et ceci parce que nous avons donné notre plus sérieuse attention au pouvoir du Respir, qui est notre esprit de vie ; que, continuant à respirer de jour en jour, continuant à suivre la direction donnée par notre Ame, qui, bien que cela ne se voie pas, est dirigée par nos sens et qui se révélera à nous dans la mesure où nous comprendrons mieux notre propre nature, nous verrons toutes choses telles qu'elles sont en vérité. Alors l'univers nous apparaîtra comme revêtu d'une parure entièrement nouvelle, le soleil plus brillant, la lune et les étoiles plus belles, la nature, dans toute sa variété, bien plus grandiose et sublime, et dans toute l'humanité, malgré toute sa complexité, nous ne verrons plus que le Bien. L'Amour fera tout cela, parce que nous serons inspirés de son souffle ; et, par la concentration de son Respir, l'Amour continuera à évoluer dans l'infini du temps et de l'espace et à attirer à nous et en nous tout ce qui constitue notre Individualité.

Réjouis-toi, mon âme, car le succès luit sur ta route.
Ainsi, puissions-nous demeurer à toujours dans le Bien.

Avec bénédictions de toutes bonnes choses,

OTOMAN, Prince d'Adusht.

AVANT-PROPOS

Depuis nombre d'années, et surtout depuis la publication de L'ART DE LA RESPIRATION ¹⁾ nous avons eu l'intention de publier une édition illustrée des POSTURES EGYPTIENNES, afin que nos élèves les plus avancés trouvent l'occasion de donner suite à leurs désirs de progresser, puisque sur les marches du progrès il ne peut y avoir d'arrêt, mais bien une continuité d'efforts. Cependant, comme nous l'avons maintes fois répété à nos auditeurs, nous n'avons jamais eu l'intention d'orienter nos talents vers la littérature, mais simplement d'enseigner oralement tous les sujets de valeur et de réelle utilité, laissant le soin de les formuler, coordonner et transcrire à ceux qui étaient plus spécialement doués pour cela. En fait, plusieurs en ont fait l'essai, mais, insuffisamment versés dans les principes scientifiques et manquant de *mesure*, ils ont trop imprudemment offert au monde ce qu'ils n'avaient eux-mêmes jamais expérimenté ni vécu, créant ainsi une foule de complications. L'esprit du temps demande des méthodes simples, éprouvées de part en part, efficaces et démontrables, qu'il s'agisse du développement physique, mental ou spirituel.

¹⁾ Première Edition Chicago 1902.

Les diverses méthodes gymnastiques enseignées de nos jours, comme la culture physique, la gymnastique suédoise, la gymnastique rythmique, etc., sont, il est vrai, encore neuves, mais, manquant plus ou moins de véritable base scientifique, elles sont douteuses quant à leurs résultats, tandis qu'une gymnastique scientifique a de tous temps accompagné les progrès des peuples civilisés. Partout où une gymnastique scientifique fit partie du régime quotidien, que ce fût chez les Romains, qui recherchaient la trempe physique, chez les Grecs, pour des raisons philosophiques, ou chez les Egyptiens, en vue de la haute connaissance spirituelle, peu importe, partout et dans tous les cas, ce fut la puissance du *Pneuma*, du *Spiritus*, ou du *Respir* qui donna l'impulsion aux mouvements corporels.

Les Romains imitèrent les Grecs, les Grecs les Egyptiens, et c'est sur l'Egypte que s'étaient déversés tous les progrès des nations civilisées, comme les fleuves se déversent dans l'océan, et les Egyptiens, peuple assimilateur, les avaient accueillis à bras ouverts. Il se trouvait là de hautes écoles de médecine, de philosophie et de religion, où les systèmes d'éducation étaient ramenés à un minimum essentiel correspondant aux besoins de la triple nature de l'homme. Or ces études consistaient plus dans le développement des facultés innées et en sports salutaires qu'en la torture des livres d'école. Nos étudiants se livrent bien encore à des sports, mais comme le corps professoral ne comprend pas le sens profond de l'exercice corporel, ces sports sont souvent barbares et brutaux et manquent de principes scientifiques.

En publiant les POSTURES EGYPTIENNES, nous espérons satisfaire, au moins partiellement, à une demande générale. De vrai, nous ne voulons pas entrer dans les détails ni chercher à satisfaire l'insatiable critique, qui se confine dans les théories superficielles. Si l'on voulait balayer des cerveaux invalides toutes les toiles d'araignées d'érudition archéologique, il faudrait des volumes d'écrits ! Qu'il suffise de dire qu'après une mise en pratique sérieuse des Douze Leçons de L'ART DE LA RESPIRATION, les POSTURES EGYPTIENNES feront plus que convaincre les plus sceptiques de leur efficacité et, bien que simple en apparence, l'exécution de chaque Posture, dans l'ordre donné en prouvera la valeur mieux que les arguments les plus affilés. Lorsque nous prenons ces postures, gardons toujours présent à l'esprit que, de même que tous les exercices de L'ART DE LA RESPIRATION se font *sur la respiration*, les POSTURES EGYPTIENNES ne se font pas seulement sur la respiration, mais doivent encore *s'accompagner du chant et de la musique*, dans la plus haute acception du mot, et que les postures les plus difficiles deviennent aisées si on les prend en *bourdonnant* un air.

Toutes les POSTURES sont des *poses plus ou moins longues* et il est nécessaire que le gymnaste reste dans chaque pose assez longtemps pour s'y sentir tout à fait à l'aise, relaxé, équilibré et sûr.

Avant d'entreprendre la pratique des Postures Egyptiennes, il sera bon que le gymnaste étudie soigneusement les illustrations et fasse appel à toutes ses connaissances anatomiques et

physiologiques. Après quoi il prendra les positions dans l'ordre donné et de la manière décrite.

Les personnes qui sont quelque peu versées en égyptologie reconnaîtront ces postures et se rappelleront que les médecins, prêtres et juges des Egyptiens prescrivaient des Postures pour la guérison de la maladie, du péché et de l'erreur. Bien que perdue de vue pendant un temps, l'étude de l'archéologie nous a révélé bien des trésors sur les connaissances de nos ancêtres. Ces images, que nous prenions d'abord pour des embellissements ou des idoles de bois ou de pierre dépourvues de sens, nous dévoilent maintenant leurs buts originels. Posant comme des Saints en leurs attitudes sacrées, elles dépouillent leur caractère si longtemps énigmatique et, nous assurant de la perfection en toutes choses par l'imitation de leur exemple, nous permettent d'atteindre ce que nous avons si ardemment cherché.

Puissent maintenant les idéaux (ou idoles) des Anciens, nés du bon vouloir, nous guider vers la compréhension mutuelle et générer en nous l'or de la vertu qui seul peut nous délivrer des mailles de l'erreur et nous conduire où nos talents s'épanouiront pour le plus grand bien de nous-mêmes et de tous.

LES POSTURES ÉGYPTIENNES

Toute race humaine a ses sports, ses divertissements, ses rites religieux, calculés pour réveiller et inciter à de plus hauts faits l'esprit et le corps en stimulant les systèmes circulatoire et nerveux. Toute phase de l'évolution, considérée rationnellement, a ses avantages et montre la grande sagesse qu'a la Nature de modifier continuellement *le sang*, ce qui rend le développement anthropologique possible ; ce qui établit des limites clairement définies entre les diverses races et les sépare non seulement quant à la couleur, mais quant aux aptitudes mentales; en telle sorte qu'à l'épanouissement de chaque race successive correspond l'incorporation de vertus supérieures, ce qui rend les énigmes de la vie les plus troublantes aussi résolubles que celle de l'évanouissement des étoiles au point du jour.

Avec la race blanche, ce processus de *purification du sang* devient tout à fait évident, et partout où s'est montrée l'ambition d'achèvements supérieurs, l'homme a cherché à découvrir les procédés de la Nature, les seuls infaillibles, aboutissant à un développement ethnologique et introduisant une culture supérieure. Les Egyptiens, bien qu'appartenant à un type mêlé, ont reconnu l'importance du sang en relation avec l'activité respiratoire et d'une manière générale découvert la nécessité d'un développement égal et corrélatif entre les inclinations mentales et les fonctions corporelles ; ceci, non seulement pour assurer la santé du corps et de l'esprit, mais pour gagner le contrôle sur les attributs spirituels, ce qui assure la perfection. Le cœur, comme centre du système circulatoire, avec les poumons comme agents directeurs des opérations ganglionnaires, distribue le sang selon la finesse de sa texture dans toutes les parties du corps, et selon le mode des transformations chimiques, induit des ondes de pensée qui se communiquent à l'état mental et à ses conceptions. Les Anciens semblent avoir compris le *modus operandi* physiologique du cœur et de la mentalité, puisqu'ils disaient : « C'est d'un cœur impur que jaillissent les mauvaises pensées. »

David Ammann, dans « *La Race de l'Avenir* », donne au monde scientifique la clef de la vie, lorsqu'il écrit : « Le sang est la substance originelle qui influence toutes les manifestations extérieures et les modifie au cours de l'évolution. Le sang développe les caractères de race, et constitue même les aptitudes mentales, la manière de penser et les fonctions corporelles au moyen desquelles s'exprime la pensée, notamment le système nerveux cérébrospinal. Le sang est donc le facteur essentiel dans l'évolution des races. *La purification du sang et du cœur* a toujours été le trait fondamental de notre évolution et reste encore aujourd'hui la condition fondamentale du progrès, du perfectionnement de la race. Moins le sang est pur, plus le pigment est foncé et instinctive la race. Plus le sang est pur, plus le pigment est clair et la race évoluée. Le sang est non seulement le véhicule des caractères héréditaires, mais aussi le progéniteur des plus hautes tendances spirituelles. »

Les Postures Egyptiennes ont pour but d'accélérer l'involution des ondes mentales dans le plan chimique et, par suite, la purification du sang, ce qui assure le raffinement du cœur, indispensable au développement et aux réalisations d'une culture supérieure.

On ne saurait surfaire la valeur des Postures Egyptiennes. Qu'il nous suffise de dire que ces diverses positions, prises en appliquant la respiration rythmique, serviront à distribuer le sang dans toutes les parties du corps, à redresser les déformations osseuses et à dessouder les adhérences, en général à résoudre toutes les tensions, à donner au système nerveux entière liberté et à stimuler ainsi le développement cérébral.

Avant de décrire les Postures, nous voulons préconiser les *Exercices des Doigts*. (Planche III, 1 à 12). Ces exercices doivent se faire dans l'ordre donné sur la planche et en appliquant la respiration rythmique à chaque changement de position. Gardez chaque position assez longtemps pour sentir que l'exercice sert vraiment à surmonter des états de faiblesse. Pendant que le doigt qui exerce pointe vers la paume de la main, les autres doigts restent en ligne droite, complètement relaxés.

Ces exercices donneront les meilleurs résultats si on les fait le matin à jeun et ils concourront grandement au développement si on les fait en plein air, en commun, dans une atmosphère harmonieuse.

Les exercices des doigts ont une grande influence sur notre bien-être corporel, car les nerfs de chaque doigt correspondent à des fonctions organiques différentes, l'index avec les poumons, le majeur avec l'estomac et le foie, l'annulaire avec les reins et l'auriculaire avec les organes intimes ; en sorte qu'un état de faiblesse ou de raideur dans certains doigts dénote une condition malade dans les fonctions corrélatives. De même, en dirigeant notre attention sur l'assouplissement des doigts conjointement avec la respiration rythmique, nous nettoyons et vivifions nos organes.

Après avoir exercé attentivement ces diverses positions des doigts, des poings, des poignets, des coudes et des bras, nous remarquerons que nos muscles se bandent plus aisément au commandement de la volonté. Ainsi arrivons-nous à éviter toute tension superflue et tout mouvement involontaire, choses qui dénotent toujours une perte d'énergie. Ces Exercices scientifiques, s'ils sont accomplis avec bon sens et raison, sont calculés pour enrayer les pertes d'énergie et pour donner au mécanisme humain l'élasticité qui assure le contentement et le succès.

Celui qui s'adonne religieusement aux exercices, reconnaîtra bientôt que ses fonctions organiques travaillent plus régulièrement et normalement, ce qui a pour effet de stimuler et de développer les facultés physiques et mentales, travail auquel l'épiphyse, la moelle épinière, le plexus solaire et les divers groupes du système nerveux sympathique prennent une très grande part.

Les Postures Egyptiennes données ici concourent au développement physique et intellectuel dans *la substance nerveuse grise*, mais n'enrichissent qu'indirectement notre vie spirituelle. La position agenouillée favorise spécialement l'activité de la moelle et la résorption des sucs vitaux dont dépend le rajeunissement, qui n'est pas confiné à l'âge mûr, mais peut se produire même dans un âge avancé, au-delà de soixante ans. La vivification de la moelle épinière s'accompagne de la vivification de la région supérieure du cerveau, correspondant au groupe des activités morales ou spirituelles.

Dans ces Postures, le *poing* jouant un très grand rôle, il est très important de le former correctement. Pliez les doigts en amenant les bouts sur les lignes de tête et de cœur. Serrez-les fermement ensemble, puis amenez le pouce sur la deuxième phalange de l'index, puis du majeur et enfin de l'annulaire, les doigts gardant leur position. Le poing une fois formé, serrez fortement avec le pouce, tandis que vous relaxez les doigts, le poignet, le bras, le coude et l'épaule, en sorte que les muscles biceps et triceps soient tout à fait libres et que la mentalité soit parfaitement à l'aise de faire valoir ses facultés et talents.

PREMIÈRE SÉRIE

Planche IV, 13. Ceci est la position de départ de toutes les postures agenouillées. On obtient la ligne du corps représentée sur le croquis en retirant l'abdomen assez pour que les fausses côtes soient fortement attirées, ce qui donne la plus grande extension possible au thorax. La cage thoracique ainsi immobilisée, les poumons, dégagés de toute adhérence, peuvent s'y mouvoir librement, les épaules et les emboîtures des bras restant bien souples. Le visage exprime un état d'heureuse indépendance ; car il faut avoir l'air aimable et se sentir tout à fait à l'aise. Le cou aussi doit être dégagé et libre de se mouvoir. Alors, nous fermons les poings, comme indiqué aux *figures 3 et 4*, en prenant soin de suivre très exactement les indications données, les doigts repliés sur eux-mêmes et le pouce appuyé dessus. Il importe grandement que cette attitude soit prise très exactement avec les deux mains, en nous rappelant qu'elle n'a pas pour seul effet de stimuler les nerfs, mais encore de normaliser la génération des fluides dans le système ganglionnaire, ce qui favorise les échanges chimiques dans le corps et facilite l'action de la pensée. Les poings ainsi formés, vous les amenez contre le cou dans les fossettes des épaules.

Planche IV, 14. Videz maintenant les poumons complètement et arrêtez tout mouvement pendant quelques secondes, puis inspirez à fond et, en retenant le souffle, ployez le torse en avant jusqu'à toucher le sol du front ou, plus tard, du menton. Restez dans cette attitude aussi longtemps que vous pouvez. Puis, sans faire d'effort, redressez-vous en chantant sur la gamme montante d'ut majeur : â, è, é,ê, û, ôû, eû, ô-mm. Ouvrez les poings, si vous en sentez le besoin, et relaxez les doigts un moment.

Planche IV, 15. Reprenez la position de la figure 13, inspirez, retenez le souffle et renversez-vous en arrière aussi loin que possible. En revenant à la position de départ, expirez en bourdonnant un air ou une gamme. Pour les débuts, vous ferez bien de vous mettre sous la tête une pile de livres ; chaque jour vous mettrez un livre de moins et prolongerez un peu la durée de l'extension, jusqu'à ce que vous puissiez appuyer la tête sur le sol.

Planche IV, 16. Prenez la position de la figure 13, les poings toujours bien fermés, les doigts et le pouce solidement serrés. Videz les poumons complètement, de préférence en bourdonnant des voyelles ou un air et arrêtez le souffle quelques secondes. Puis gonflez les poumons à l'extrême, retenez le souffle et ployez le torse à droite aussi loin que possible, jusqu'à pouvoir appuyer le coude par terre, en gardant toujours une contenance gracieuse et une expression aimable. En revenant à la position, vous vous videz complètement les poumons en bourdonnant un air ou une gamme.

Planche IV, 17. Prenez la position de la figure 13. Videz de nouveau complètement les poumons et abstenez-vous pendant quelques instants de respirer. Emplissez les poumons à fond, mais sans effort, en vérifiant que la cage thoracique conserve toujours son attitude première, et ployez le torse à gauche jusqu'à toucher le sol du coude. En revenant en position bourdonnez une mélodie aimable. Les poings restent jusqu'à la fin de l'exercice dans les creux des épaules, le pouce bien serré sur les doigts.

Lorsque vous aurez exercé séparément les postures des figures 14 à 17, assez pour pouvoir les prendre sans difficulté, vous les prendrez rapidement l'une après l'autre, en une seule rétention du souffle.

Ensuite, prenez-les séparément après expiration. Enfin, vous les prendrez les quatre de suite dans un seul arrêt de souffle, c'est à dire en arrêtant le souffle après vous être vidé les poumons en bourdonnant.

DEUXIÈME SÉRIE

Planche IV, 18. Prenez la position de départ de la figure 13. Mais cette fois, enracinez les poings profondément sous les aisselles, afin d'exercer une autre action sur le système nerveux. Vérifiez que les poings restent exactement fermés, les pouces bien serrés sur les doigts. Videz vos poumons en bourdonnant, comme dans la première série de postures.

Planche IV, 19. Observez d'abord toutes les indications données. Après vous être ployé en avant, le menton à terre, passez à la position renversée, puis aux deux postures latérales, le coude à terre. Dans ces postures observez la disposition des muscles et comparez avec celle de la *Première Série*.

TROISIÈME SÉRIE

Planche IV, 20. Prenez de nouveau la position de départ de la figure 13 en faisant bien attention à tous les détails, fermez les poings exactement, et amenez-les d'abord l'un, puis l'autre, dans le dos entre les omoplates, en sorte qu'ils se touchent. Le plus près des épaules, d'autant mieux. Amenez-les le plus haut que vous pouvez et commencez la série des postures, d'abord en avant, le menton à terre, puis renversé, l'occiput ou le sommet de la tête à terre, enfin latéralement, à gauche puis à droite. Ensuite vous prendrez les quatre postures de suite en une seule rétention

ou après expiration, comme décrit à la fin de la *Première Série*.

Rappelons-nous que tout effort ou tension est un produit de l'inattention. Si vous maintenez la poitrine en place et la nuque relaxée, tandis que la seule force musculaire en jeu est dans les poings, vous éprouverez une extraordinaire relaxation dans tout le corps. Ne vous effrayez pas du craquement des articulations.

QUATRIÈME SÉRIE

Planche V, 21. Tandis que le poing droit repose entre les omoplates, passez le bras gauche devant la face et, tournant la tête à gauche, attrapez par derrière le bout de l'oreille gauche et tirez dessus fortement jusqu'à ce que le menton s'appuie sur l'épaule. Ensuite, changez de côté et attrapez avec la main droite le bout de l'oreille droite, tandis que le menton s'appuie sur l'épaule droite. Dès que vous pouvez le faire aisément, restez dans l'attitude et prenez successivement les quatre postures, en avant, en arrière et de côté, décrites dans la *Première Série*.

CINQUIÈME SÉRIE

Planche V, 22. Faites glisser le poing droit de bas en haut le long de la colonne vertébrale, le coude droit soutenu par la paume de la main gauche. Poussez avec la main gauche jusqu'à ce que le poing droit atteigne la septième vertèbre cervicale, où il doit rester au moins une minute, tandis que vous bourdonnez une mélodie aimable. Répétez en changeant de bras. Ensuite passez aux quatre postures comme dans la *Première Série*.

ASSOUPPLISSEMENT. Ceci fait, dégagez et relaxez rapidement bras et mains ; lancez les bras en haut et secouez les poignets au moins une douzaine de fois de droite et de gauche. Ensuite, portez les bras horizontalement en avant, puis amenez les mains devant la face et agitez-les comme pour vous éventer, en secouant aussi les poignets de droite et de gauche. Faites ceci toutes les fois que vous sentez une fatigue ou une raideur dans les mains.

SIXIÈME SÉRIE

Planche V, 23. Amenez le poing gauche sous l'aisselle et le poing droit aussi haut que possible sur la colonne vertébrale. Frappez-vous du poing la colonne vertébrale depuis la cinquième vertèbre jusqu'au coccyx et puis tout le reste du dos. Renversez la position des bras. Ensuite, faites-le dans les quatre postures. Dans la posture en avant posez la tempe sur le sol et tâchez d'atteindre avec le menton l'épaule du côté de la main qui frappe ; n'ayez pas de répit tant que vous ne le puissiez faire, et pendant ce temps martelez-vous tout le dos avec le poing.

SEPTIÈME SÉRIE

Planche V, 24. Placez le poing gauche haut dans le dos, pendant que de la main droite vous vous pétrissez la nuque, les omoplates et toute la région intermédiaire ; puis intervertissez les mains. Faites ceci dans les postures des *Première, Deuxième et Cinquième Séries* et terminez par le *deuxième paragraphe de la Cinquième Série*.

Pour stimuler spécialement et vivifier les nerfs, placez le coude droit dans la main gauche, que vous amenez par-derrière sur le flanc droit. De la main droite manipulez-vous toutes les parties du corps jusqu'aux genoux, mollets et chevilles. Changez de bras. Combinez aussi avec les quatre postures en avant, en arrière et de côté, et terminez par le *deuxième paragraphe de la Cinquième Série*.

HUITIÈME SÉRIE

Planche V, 25. Passez la main gauche par-dessus l'épaule gauche contre la colonne vertébrale. Passez la main droite par-dessous l'épaule droite entre les omoplates. Joignez séparément les doigts correspondants des deux mains. Plus tard vous joindrez solidement les quatre

doigts à la fois. Puis intervertissez les bras. Dans cette attitude prenez les quatre postures.

Planche V, 26. Etant debout, vous fermez les poings et placez les bras comme à la figure 25, et appuyez fortement l'une contre l'autre les phalanges des doigts correspondants. Dès que vous pouvez bien le faire, essayez-le dans la posture agenouillée et ployez-vous en avant, en arrière, et des deux côtés.

NEUVIÈME SÉRIE

Planche V, 27. Dans la position de départ agenouillée, serrez les coudes aux hanches et des deux poings frappez-vous la poitrine de plus en plus fort, sans vous crispier. Combinez avec les quatre mouvements en avant, en arrière et de côté.

Ensuite amenez les coudes derrière le dos, jusqu'à ce qu'ils se touchent et des poings frappez-vous la poitrine, puis combinez avec les quatre mouvements.

Ensuite, gardez les coudes aux hanches et tendez les avant-bras en avant, puis agitez-les de bas en haut rapidement et en mesure. Combinez encore avec les quatre postures. Terminez par la *deuxième paragraphe de la Cinquième Série.*

Planche V, 28. Position de départ agenouillée. Fermez les poings. Portez les bras en avant mais sans tension : l'effort vient des épaules, comme si vous vouliez donner un coup de poing, les bras restant complètement relaxés. Puis ployez-vous en avant, en arrière, à gauche et à droite. Pendant que vous vous ployez en avant, vous portez les bras aussi loin que possible en arrière ; vous les portez en avant dans la posture renversée. Lorsque vous vous ployez de côté, tendez les bras au-dessus de la tête.

Dans tous ces exercices, n'oubliez pas de bourdonner une mélodie ou une gamme.

Reproduisez les mêmes postures dans la position debout et faites bien attention de garder la poitrine immobile, toutefois sans effort. Observez-vous et corrigez votre position aussi exactement que possible avant chaque exercice.

DIXIÈME SÉRIE

Planche VI, 29. Repliez les doigts index (voyez la planche III) et posez le droit sur la vertèbre atlas, le gauche sur la poitrine. Maintenant, appuyez fortement les doigts sur les deux endroits touchés, en les faisant vibrer doucement d'abord, puis pressez de plus en plus fort et, subitement, relaxez la tension. Changez de main.

Lorsque vous savez bien faire avec l'index, prenez le majeur, puis l'annulaire et l'auriculaire. Les trois doigts qui ne prennent pas part à l'action restent en ligne droite.

ONZIÈME SÉRIE

Planche VI, 30. Posez-vous sur le genou gauche et tenez la jambe droite à l'équerre. Joignez les mains, les paumes l'une contre l'autre, les doigts tendus (*Fig. 11*) et le pouce gauche croisé sur le droit. Appuyez fortement les mains jointes contre le cœur et passez aux quatre postures de la *Première Série.* Puis intervertissez les jambes et recommencez.

Planche VI, 31. Agenouillez-vous et disposez les mains comme à la figure 30, mais portez les mains jointes par-derrière la tête, de manière que les pouces se trouvent entre les omoplates. Tandis que vous reposez sur le genou gauche, portez la jambe droite aussi loin que possible tendue en arrière. Puis ployez-vous en avant, en arrière, à gauche et à droite. Intervertissez les jambes et recommencez.

Gardez les mains dans la même position, tendez maintenant la jambe droite en avant, la

pointe du pied en l'air comme à la *figure 32*, et passez aux quatre postures, puis changez de jambe et recommencez. Dans cette attitude, passez aux quatre postures, puis changez de jambe et recommencez.

Planche VI, 32. Portez les mains jointes au-dessus de la tête, tendez la jambe droite en avant et passez aux quatre postures. Changez de jambe et répétez.

Gardez les mains au-dessus de la tête, le genou droit à terre, la jambe gauche tendue en avant. En bourdonnant doucement une mélodie, de préférence « *Spyenta Ainyahita* », retirez la jambe gauche à l'équerre et tendez-la en arrière comme à la *figure 31*, pour la ramener finalement à l'équerre, la cuisse horizontale, la jambe verticale, comme à la *figure 30*. Puis intervertissez les jambes. Mettez le genou gauche à terre et tenez la jambe droite à l'équerre. Portez les mains jointes à bras tendus au-dessus de la tête, tendez la jambe droite en avant, ramenez-la en position, tendez-la aussi loin que possible en arrière et revenez à la position de la *figure 30*.

Prenez maintenant la position de jambes de la *figure 30* et la position de bras de la *figure 32*. Tendez la jambe droite en avant et renversez le torse en arrière, puis revenez à la position de la *figure 30*. Portez la jambe aussi loin que possible en arrière pendant que vous fléchissez le torse en avant, les bras gardant leur position. Revenez à la position primitive et changez de jambe. Avec ces positions de jambes essayez aussi les flexions du torse à gauche et à droite.

DOUZIÈME SÉRIE

Planche VI, 33. Prenez la position de départ sur les deux genoux, et tenez les coudes solidement aux hanches. Joignez les mains comme à la *figure 12*, en croisant les doigts deux à deux l'un après l'autre. Les index restent tendus, les pointes se touchant. Serrez les mains de plus en plus fort et appuyez-les contre le corps. Elevez les obliquement à hauteur de la tête, comme un suppliant, et balancez le torse en avant et en arrière, en touchant le sol de la tête, puis ramenez les mains contre la poitrine. En vous remettant debout, séparez promptement les mains, fermez les poings, portez le poing gauche à la chute des reins et frappez-vous fortement la poitrine neuf fois du poing droit, puis signez-vous trois fois en frappant le front, l'épaule gauche, l'épaule droite et le creux de l'estomac.

TREIZIÈME SÉRIE

Planche VI, 34. Dans la position debout, portez les poings sur les épaules, dans le creux de l'épaule, sans avancer les coudes, qui doivent rester dans le plan du corps. Fléchissez le torse en avant aussi loin que possible, puis en arrière et redressez-vous rapidement, droit comme un «I». Les genoux ne doivent pas bouger de la largeur d'un cheveu, les flexions se font entièrement aux hanches.

Planche VI, 35. Prenez la même posture qu'à la *figure 34*, bourdonnez et penchez le corps de côté en vous élevant graduellement sur la pointe des pieds. Étirez-vous le corps dans cette position comme si vous vouliez le déboîter, et ployez-vous de côté comme si vous vouliez atteindre vos hanches. Mais sous aucun prétexte, ne dérangez la position des bras et des coudes.

Dès que l'exercice va bien, il convient de se balancer rapidement de gauche à droite une demi-douzaine de fois en bourdonnant un air ou une gamme.

QUATORZIÈME SÉRIE

Planche VI, 36. Procurez-vous deux billes de bois de peuplier de la grosseur d'une grosse noix et fixez-les chacune à une tige de jonc ou d'une autre matière flexible, de telle longueur qu'elles se laissent facilement manipuler en façon de mailloches. Avec cela martelez-vous la colonne vertébrale des deux côtés à la manière d'un joueur de cembalo, et notamment un côté avec une mailloche par en haut et l'autre côté avec l'autre par en bas et en mesure. Tâchez d'atteindre aussi loin que possible avec chaque mailloche et faites-les toujours marcher en sens

inverse.

Pour cette manipulation, on prendra aussi la position agenouillée normale et les quatre flexions en avant, en arrière et de côté. On peut de la même manière travailler toutes les parties du corps. En dernier lieu, viennent les bras, les cuisses, les jambes et les pieds. Les postures les plus difficiles se montreront être les plus efficaces. Les bienfaits de ce seul exercice équivalent ceux d'innombrables méthodes de guérison.

QUINZIÈME SÉRIE

Planche VII, 37. Prenez une posture comme assis sur un objet imaginaire ; pour les débuts vous ferez bien de prendre un tabouret. L'une des jambes est pliée à angle droit, le pied repose à plat sur le sol, l'autre jambe est tendue horizontalement en avant, le pied d'abord soutenu par un objet quelconque, que vous enlèverez plus tard. Les coudes viennent sur les genoux et les avant-bras sont, l'un vertical, l'autre amené lentement à l'horizontale. La colonne vertébrale ne doit pas être arrondie. Puis renversez la position des avant-bras et commencez à les balancer lentement d'abord et de plus en plus vite. Lorsque vous saurez faire cet exercice avec les poings fermés, combinez-le avec des mouvements de doigts des *figures 5 à 10*.

Planche VII, 38. Prenez la même posture que pour l'exercice précédent. Le pied droit repose sur le sol, tandis que vous pouvez soutenir le talon du pied gauche avec une canne. La poitrine doit toujours rester bien rehaussée, sinon il est impossible d'appuyer les coudes sur les genoux sans arrondir le dos. Commencez alors à vous frapper les épaules d'abord avec un poing, puis avec les deux poings à la fois, lentement et de plus en plus vite. Plus vous vous sentirez sûr de votre position, plus vous frapperez rapidement.

SEIZIÈME SÉRIE

Planche VII, 39. Mettez-vous à genoux, rapprochez complètement les omoplates l'une de l'autre et amenez les poings à la poitrine, qui est aussi rehaussée que possible. Levez lentement le pied droit et commencez avec le talon, comme avec une mailloche, à vous frapper le nerf sciatique du même côté. Après l'avoir fait une douzaine de fois au moins, posez le pied doucement à terre, recommencez avec le pied gauche. Avec un peu d'exercice, il vous deviendra possible de balancer en même temps le corps d'avant en arrière.

Planche VII, 40. Mettez-vous à genoux, avec la même attitude des bras et des poings que dans l'exercice précédent. Puis levez lentement le pied gauche jusqu'à ce que le talon appuie sur le nerf sciatique, et faites le pied droit suivre le même mouvement. Ensuite, levez d'abord le pied droit et faites suivre le pied gauche. Vous pourrez alléger la difficulté de cette posture en appuyant la tête contre une paroi fixe, mais évitez toute crispation dans les muscles de la nuque. Il serait bon que vous preniez cet exercice d'abord par fragments, comme l'on étudie un morceau de musique difficile avant de le jouer d'un bout à l'autre. Nous devons tout d'abord nous le représenter mentalement, et une fois que l'exécution est devenue en nous chose vivante, nous venons à bout de réaliser les exercices les plus difficiles. Bourdonner pendant l'exercice est une grande aide pour dissiper les tensions. Toutefois vous ferez mieux de retenir le souffle aux passages les plus difficiles.

DIX-SEPTIÈME SÉRIE

Planche VII, 41. Couchez-vous sur le dos, le corps complètement étiré, la poitrine rehaussée. Levez alors les genoux jusqu'à ce que les talons touchent à gauche et à droite les nerfs sciatiques, tandis que la pointe des orteils repose sur le sol. Les bras restent relaxés, vous les étirez comme pour déboîter les épaules, les deux en même temps. Les poings sont serrés. Dès que vous avez le sentiment d'avoir atteint la posture correcte, essayez de toucher les genoux avec le menton ou le front, après quoi vous vous étendez de nouveau. Trois essais de toucher les genoux avec le menton suffisent pour six heures.

DIX-HUITIÈME SÉRIE

Planche VII, 42. Agenouillez-vous et amenez les poings sous les aisselles. Renversez-vous lentement en arrière, les pieds restant joints, jusqu'à ce que vous soyez assis sur la plante des pieds, et que le haut de la tête repose sur un coussin, et plus tard, après quelques essais fructueux, par terre. Le torse est bandé comme un arc, le dos ne doit pas toucher terre. Ceci fait, vous pouvez répéter avec les poings sur les épaules ou les bras étirés de côté comme à la *figure 41*.

DIX-NEUVIÈME SÉRIE

Planche VII, 43. Vous prendrez cette posture d'abord par terre, afin de vous assurer du contrôle parfait de vos muscles. Apprenez à tenir la rotule bien rentrée dans le genou. Les omoplates et les bras doivent être libres de tout support. Pour supporter la nuque, prenez une pile de livres, le plus petit à la nuque ; une pile de même hauteur pour supporter les pieds. Après quelque exercice, servez-vous de cadres de bois et finalement de vases de grès comme les Egyptiens. Une fois que vous vous sentez parfaitement raidi, levez les bras, qui jusqu'ici gisaient le long des flancs et fermez bien les poings.

Lorsque vous les avez amenés dans une ligne parfaitement verticale, tendez-les graduellement aussi loin que possible comme pour les déboîter ; puis portez-les par-dessus la tête en ligne horizontale parfaitement parallèle au corps. Puis revenez à la verticale et enfin laissez-les retomber le long du corps. Vous pouvez aussi lever les jambes verticalement, mais une seule à la fois ! Ensuite vous lèverez alternativement un bras et une jambe en même temps.

CONCLUSION

Si vous prenez journallement six Postures Egyptiennes, votre corps se transformera complètement en très peu de temps. La circulation sera améliorée. Les dépôts qui se sont formés dans des régions du corps inatteignables par tout autre moyen, s'élimineront, une souplesse et une fraîcheur insoupçonnées apparaîtront en vous et toutes les cellules de votre cerveau se réveilleront et entreront en activité au fur et à mesure que disparaîtront les raideurs ou paralysies dans les régions du corps qui leur sont apparentées.

Les lignes principales de la main, deviendront plus fines, régulières et vives de couleur, témoignant par là du progrès réalisé. Les petites lignes transversales, qui résultent des maux et tracas de l'existence, disparaîtront peu à peu en même temps que leurs causes.

L'intelligence, que nous avons encore trop souvent mal employée à nous débattre contre les conditions et contingences du temps, toute l'intelligence, nous l'aurons à la disposition de nos facultés mentales, guidées par la spiritualité à travers le canal de l'âme, pour parachever l'Œuvre de Création et d'Evolution, ce qui est le devoir des Associés de Dieu sur cette terre.

Puisse la Bonne Pensée et la Persévérance répandre sur vous toutes les bénédictions qui ont été et seront toujours dévolues aux Fidèles.

OTOMAN, ZAR-ADUSHT.

Planche I
EXERCICES RYTHMIQUES

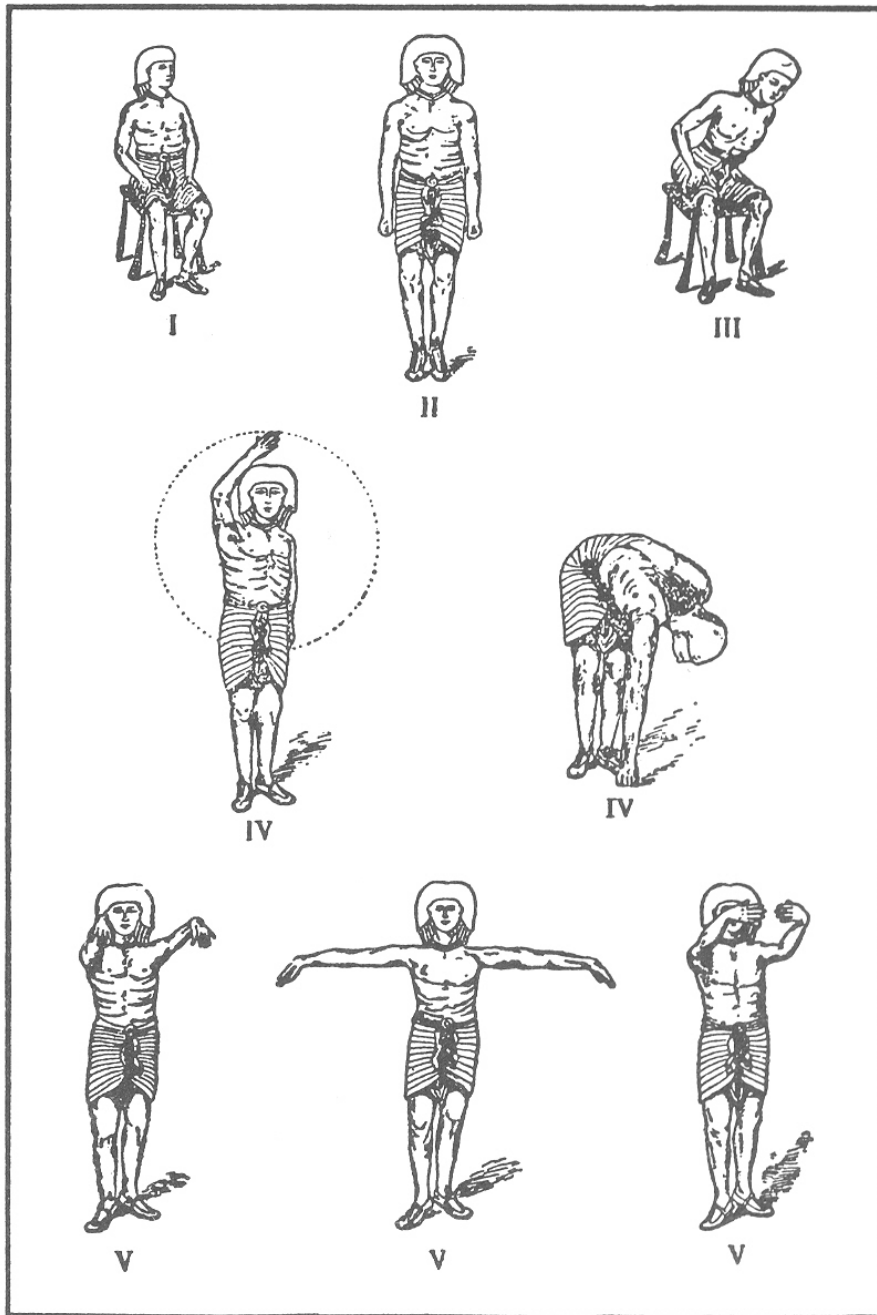


Planche II
EXERCICES RYTHMIQUES

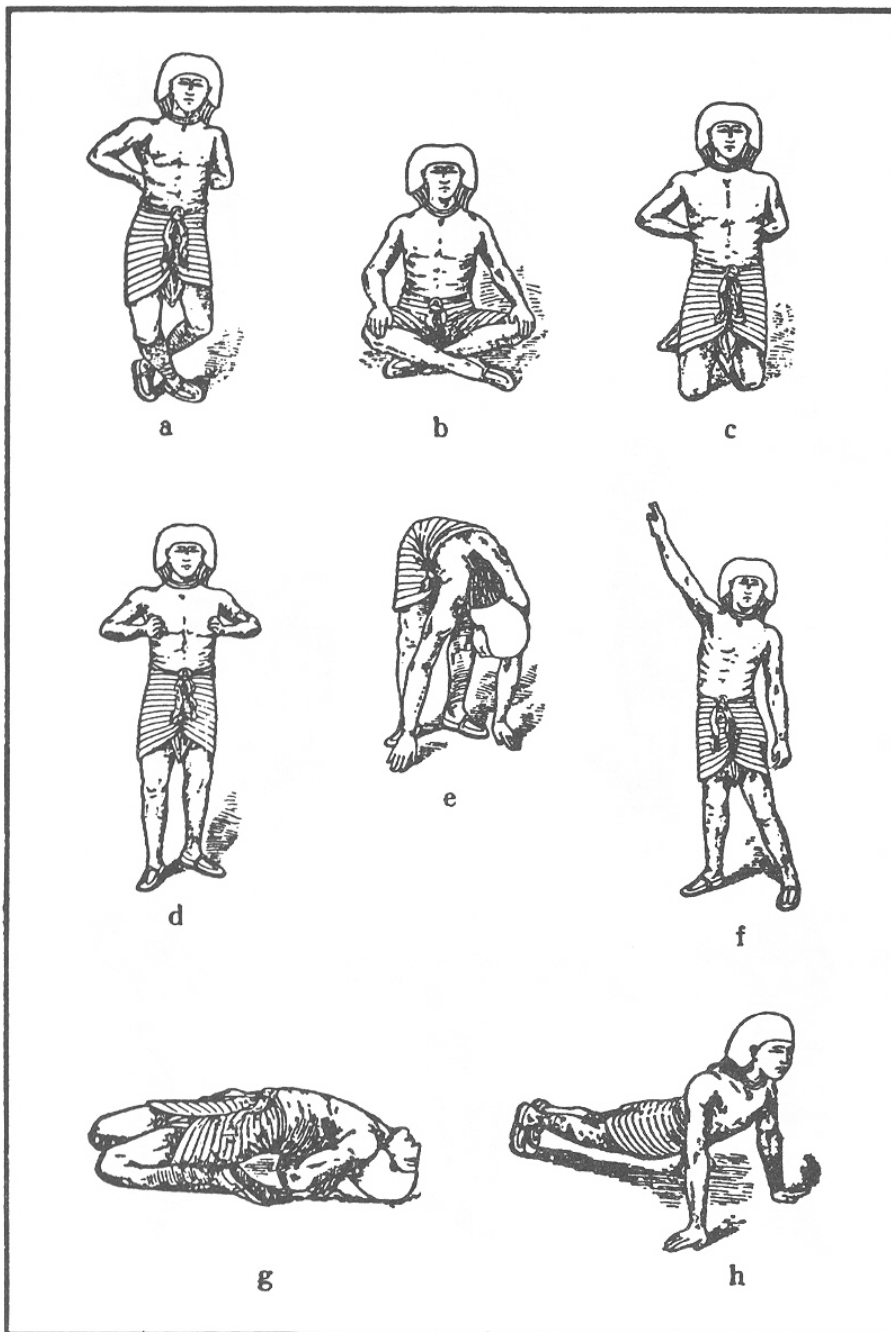


Planche III

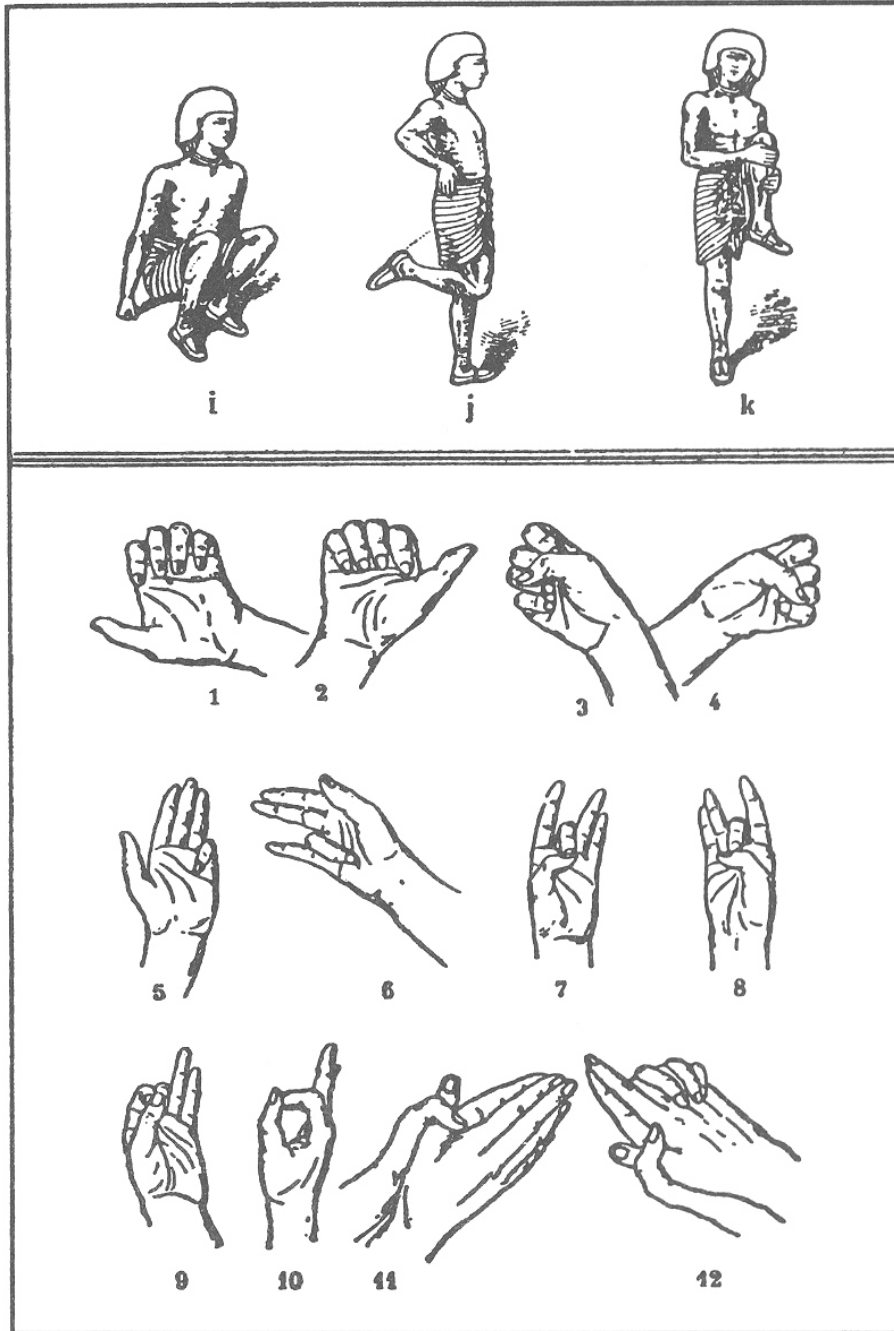


Planche IV
POSTURES ÉGYPTIENNES

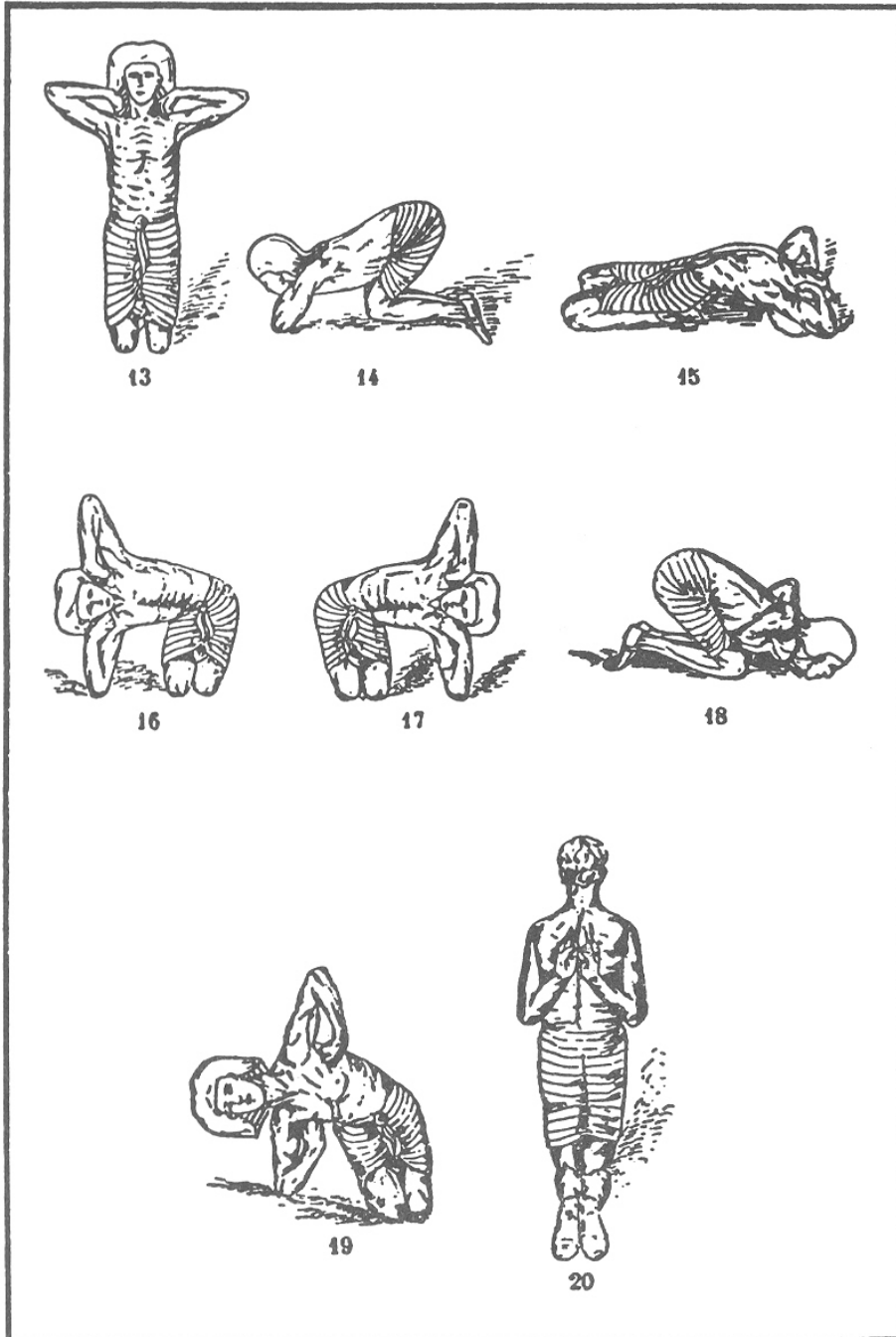


Planche V
POSTURES ÉGYPTIENNES

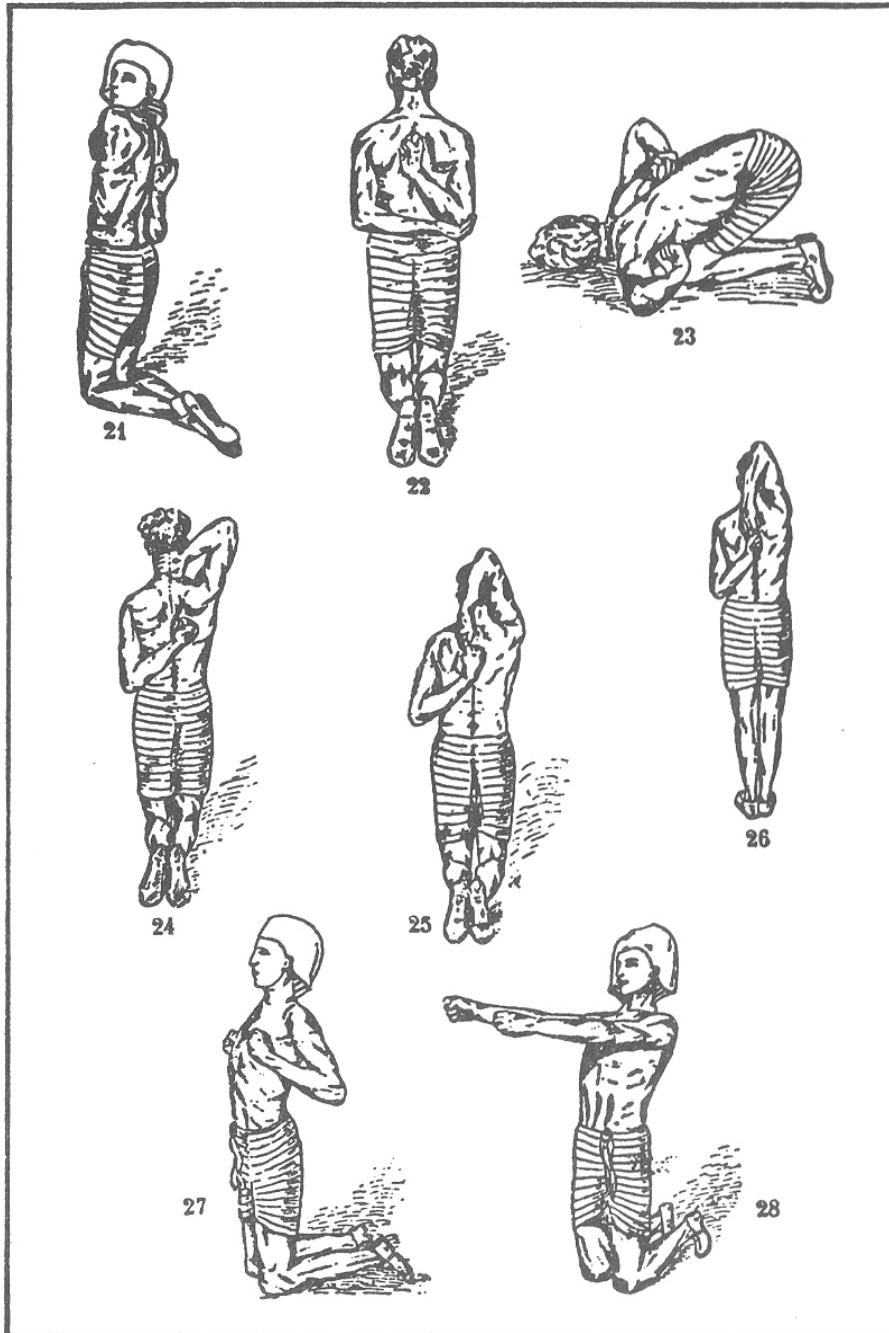


Planche VI
POSTURES ÉGYPTIENNES

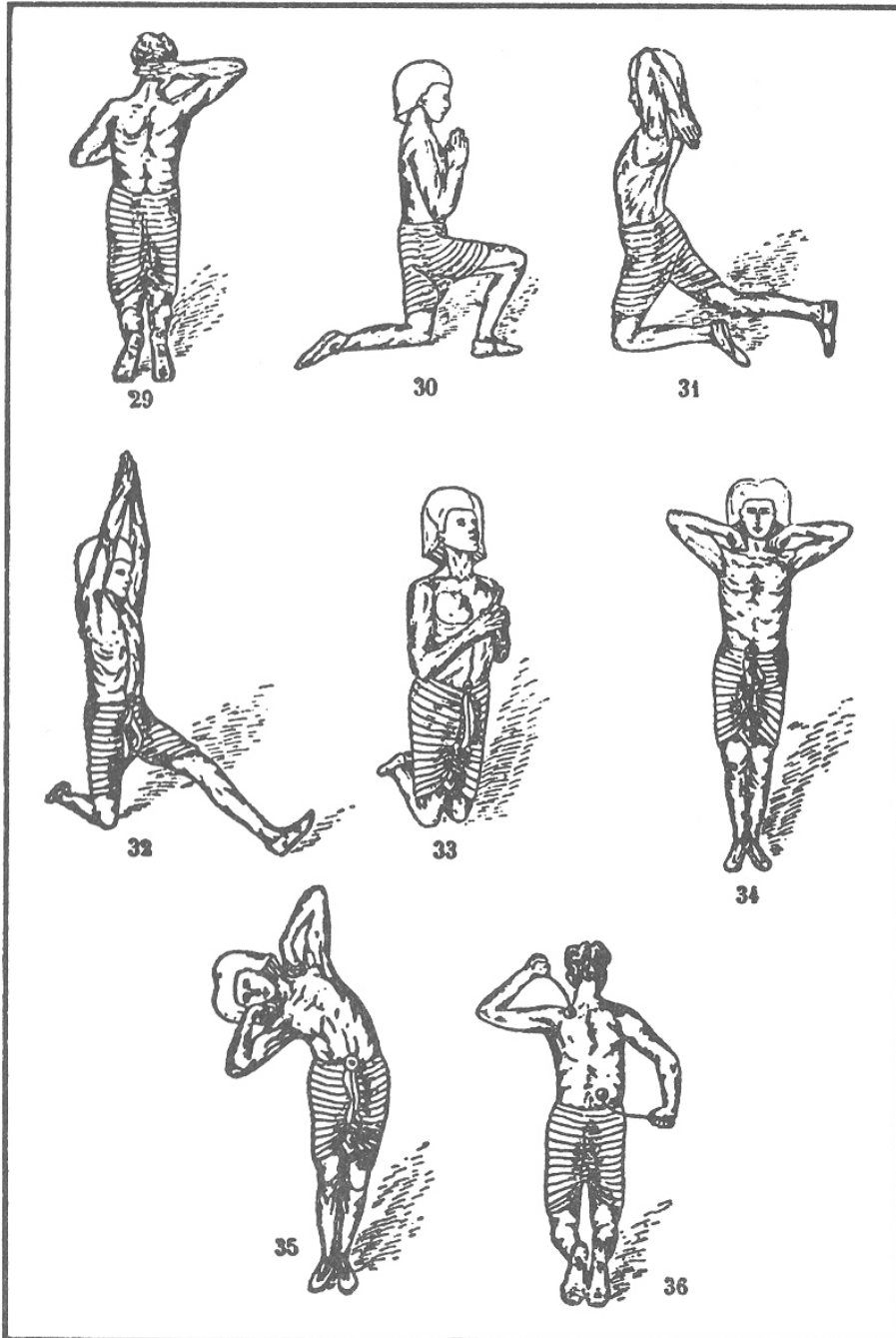


Planche VII
POSTURES ÉGYPTIENNES

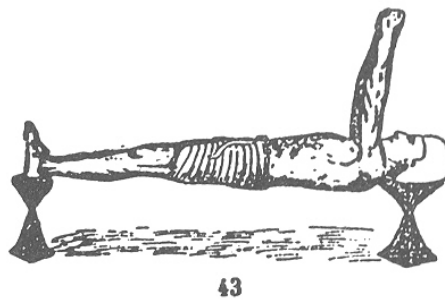
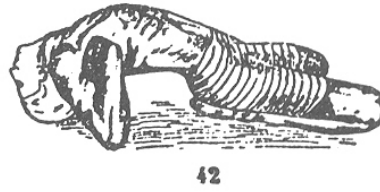
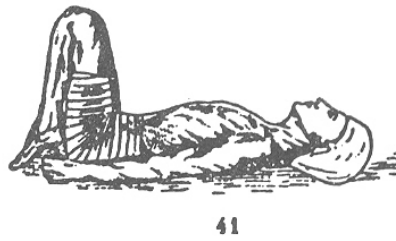


TABLE DES MATIÈRES

	Pages
PRÉFACE	3
LEÇON PRÉLIMINAIRE.....	7
Maîtrise de soi. --- Exercices d'expiration. --- Prières et patêts. --- Hygiène générale. --- <i>Exercices de Yîma et d'Aîryama</i> (p. 23). --- Etude et pratique.	
PREMIÈRE LEÇON	27
Invocation. --- Les douze sens. --- La respiration consciente. --- Ga-Llama. --- Conseils pratiques. --- <i>Exercice préliminaire de Relaxation</i> (p. 39). --- <i>Premier Exercice Rythmique</i> (p. 40). --- Le Respir individuel.	
DEUXIÈME LEÇON	45
Invocation. --- La santé. --- L'ouïe et les pieds. --- Connais-toi toi-même. --- <i>Deuxième Exercice Rythmique</i> (p. 59)	
TROISIÈME LEÇON	61
Invocation. --- Concentration mentale. --- La mémoire. --- Degrés de conscience. --- <i>Troisième Exercice Rythmique</i> (p. 74).	
QUATRIÈME LEÇON	77
Invocation. --- Respir est Vie. --- Le Respir manifesté. --- Le siège de l'âme. --- Expérience personnelle. --- La volonté. --- <i>Quatrième Exercice Rythmique</i> (p. 90).	
CINQUIÈME LEÇON	93
Invocation. --- Electricité et magnétisme. --- Sens commun. --- La foi. --- Contrôle de soi. --- <i>Cinquième Exercice Rythmique</i> (p. 107).	
SIXIÈME LEÇON	111
Invocation. --- Guérison. --- La démarche. --- Mens sana in corpore sano. --- <i>Sixième Exercice Rythmique</i> (p. 125).....	
SEPTIÈME LEÇON.....	129
Invocation. --- Etirement des vertèbres. --- Alimentation. --- Désintégration. --- La viande, un toxique. --- Purification. --- <i>Le Jeûne</i> (p. 141).	
HUITIÈME LEÇON	147
Invocation. --- Aliments purs. --- Economie. --- Le blé. --- Harmonie.	
NEUVIÈME LEÇON	165
Invocation. --- Suggestions. --- Le système nerveux. --- Activité cérébrale. --- La moelle épinière. --- Une âme vivante. --- <i>Septième Exercice Rythmique</i> (p. 181).	
DIXIÈME LEÇON	183
Invocation. --- Le système nerveux. --- Le sommeil. --- Soins de l'épiderme. --- Maîtrise de soi. --- <i>Huitième Exercice Rythmique</i> (p. 196).	
ONZIÈME LEÇON	199
Invocation. --- Préjugés et superstitions. --- La télépathie. --- Observer la nature. --- Indépendance. --- Procédés divers. --- <i>Neuvième et Dixième Exercices Rythmiques</i> (p. 213-214).	
DOUZIÈME LEÇON	217
Invocation. --- <i>Onzième et Douzième Exercices Rythmiques</i> (p. 219) --- Paralysie. --- Philanthropie. --- Autosuggestion. --- <i>Etat cataleptique</i> (p. 228). --- Réalisation. --- Conclusion.	
POSTURES ÉGYPTIENNES	235
PLANCHES D'EXERCICES.....	253
TABLE DES MATIÈRES	260



Ouvrages publiés par les Éditions Mazdaznan Aryana (Paris) et Genève (Petit-Saconnex)

- L'ART de la RESPIRATION** --- (6^e édition) --- D^r O. Z. HA'NISH. Trad. franç. de l'**original** par Pierre Martin. Avec illustrations.
- Le RESPIR Conscient**, *les 7 Exercices de Respiration Rythmique*. Extraits de « *Health & Breath Culture* » et de notes prises aux conférences du D^r O. Z. HA'NISH, compulsés par Pierre Martin (2^e, édition).
- RÉGÉNÉRATION** (Inner studies) du D^r O. Z. HA'NISH. Trad. française de l'**original** par Pierre Martin (2^e édition suisse --- 4^e édition française).
- YÉHOSHUA** (Vie du Christ) D^r O. Z. HA'NISH, d'après des documents coptes et johannites. Traduction française de l'original par Pierre Martin (1^{re} édition suisse --- 2^e édition française).
- AINYAHITA EN PERLES**, transcrit du zend par le D^r O. Z. HA'NISH, traduit en français par Pierre Martin. La plus ancienne révélation à la race blanche (2^e édition).
- COURS D'HARMONIE**. --- **L'harmonie par le chant**.
- Omar Khayyam: Biographie et « Robaïyat »**, par O. Z. HA'NISH (Traduction française de Pierre Martin).
- Diagnostic phrénologique du Tempérament**. --- D'après le D^r O. Z. HA'NISH. Compulsion, tableaux synoptiques et croquis par Pierre Martin.
- Qu'est-ce que MAZDAZNAN ?** Un exposé de l'Enseignement Mazdaznan, par le D^r O. Z. HA'NISH (Traduction de Pierre Martin).
- « **ÉPICURE** », *Livre de cuisine française végétarienne*, par Frieda MANGOLD, revu et augmenté par M. et M^{me} Pierre Martin.
- Mangeons plus de BLÉ**. Le Blé, soutien de la vie. Manière scientifique d'apprêter le Blé.
- « **La vie est bonne** », propos Naturistes par G. VIDAL.
- Esset mehr Weizen.**
- Der bewusste Atem.**
- Die Fleischfrage, die Grundregeln für eine gesunde Ernährung.**
-

Imp. Bosc Frères. Lyon - Dépôt légal n° 7040 - 2e trimestre 1979