

P. Rigel

Ta pensée est toute puissante !

Apprends à t'en servir

Edition nouvelle et augmentée

Paris

Editions Jean Meyer (B.P.S.)

8, rue Copernic (XVI^e)

Service de Province : Soual (Tarn)

1954

Je dédie ce livre à la souffrance..., car elle m'a incité à chercher le remède... Je l'ai trouvé ici.

PRÉFACE de la première édition

J'ai d'abord esquissé ce traité pour moi-même, puis j'ai songé à le mettre au net. Le meilleur moyen d'approfondir et d'assimiler n'est-il pas d'essayer d'exposer clairement quelque chose, en vue de l'enseigner à autrui ? On saisit mieux soi-même, on s'exprime avec plus de clarté en examinant sous toutes leurs formes les arguments qui frappent, avec l'idée de les présenter à des lecteurs.

Je n'ai rien innové, dans un pareil domaine il faut bien s'en garder, j'ai essayé de condenser, de rendre plus compréhensible ce qui ressort de divers documents sur le passionnant problème de la Destinée de l'homme et de ses Pouvoirs. J'ai puisé mon inspiration dans la tradition, dans l'Evangile et aussi dans quelques ouvrages modernes.

Les résultats que j'ai observés chez certains qui ont appliqué cette méthode de culture m'ont décidé à la publication de ce que j'intitule ici « TA PENSEE EST TOUTE PUISSANTE ! APPRENDS A T'EN SERVIR ». J'aurais pu écrire un volume plus important, mais j'ai cru constater que, lors de l'étude d'un gros traité, le chercheur s'égare facilement, il perd parfois le fil conducteur, il oublie.

J'ai donc pensé bien faire de m'en tenir à un exposé sobre, contenant toutefois l'essentiel du sujet que le lecteur embrassera aisément; il y trouvera tous les éléments de la réussite. Ceux qui, par nature, ont soif de détails, de répétitions, de présentations variées pourront se référer aux ouvrages que je signale.

P. RIGEL.

PRÉFACE de la deuxième édition

A l'heure où, j'écris ces lignes, les nuages s'épaississent à l'horizon des hommes, des dangers apparaissent de tous côtés, et l'on chercherait en vain une oasis de repos sur le globe.

Les configurations astrales sont menaçantes pour plusieurs années; désordres, discordes, conflits, catastrophes terrestres, maritimes, aériennes sont en puissance, et il ne semble pas que la pensée des hommes cherche l'apaisement. Deux blocs divisent l'humanité, et chacun ne rêve que la suprématie sur l'adversaire. Nul ne songe autrement que par de belles paroles invitant les autres à commencer, à mettre en œuvre le remède souverain de tous les maux : l'amour universel, l'esprit de charité, de fraternité qu'a enseigné le grand crucifié.

Je ne puis terminer cet avant-propos sans faire allusion aux joies profondes que m'a valu la diffusion des quelques milliers d'exemplaires de la première édition de ce livre. C'est presque quotidiennement que, depuis quelques années, je reçois de ces lettres qui font chaud au cœur et illuminent toute une journée, et je remercie le ciel de m'avoir inspiré ce condensé contenant la manière de cultiver sa Pensée, de se connaître soi-même, car le progrès réel ne peut venir que de l'amélioration réelle de soi-même. « Les horizons que vous m'avez ouverts, écrit un correspondant, m'ont fait transformer toute ma manière d'être, car, vous le savez : ce ne sont pas les événements qui nous causent de la joie ou de la peine, c'est la façon dont notre Pensée les accepte. »

P. RIGEL.

OBJET

« Mens agitat molen »

Savez-vous qu'il y a en vous un pouvoir prodigieux de réalisation dans tous les domaines ? Un instrument dont vous vous servez à chaque instant, mais dont vous ne tirez qu'un infime parti, faute de connaître son maniement ? Une faculté merveilleuse qui transformera votre existence dès que vous en aurez pris conscience ?

C'est la Pensée, un don Divin, aux possibilités infinies dans tous les domaines, aussi bien dans celui des réalisations matérielles que dans ceux du perfectionnement moral, des acquisitions intellectuelles ou spirituelles. Votre bonheur ou votre malheur, vos joies ou vos peines dépendent de la façon dont vous pensez. A partir d'aujourd'hui, vous pouvez tout transformer en vous et obtenir tout ce qui vous manque. Commencez dès maintenant, au premier succès vous n'aurez qu'un regret, celui de n'avoir pas su utiliser plus tôt le merveilleux pouvoir qui est en vous.

Jusqu'à ce jour, vous étiez à la remorque de vos idées; ce sont elles qui vous commandaient et vous faisaient agir, souvent au petit bonheur. Désormais, c'est vous qui les orienterez, les dirigerez. La Pensée a pour objet de trier les idées qui se présentent à votre cerveau, de retenir et de développer les bonnes, de repousser les mauvaises avec l'aide de la volonté.

Nous sommes entrés dans une ère nouvelle où toutes les valeurs doivent être révisées. L'humanité sort de l'enfance, les événements la bousculent pour qu'elle prenne conscience d'elle-même, de ses pouvoirs et de ses devoirs.

En attendant que la société future soit harmonieusement organisée, chacun doit individuellement s'adapter à des conditions nouvelles. La Pensée qui a le privilège de pénétrer dans l'invisible doit y puiser et faire appel aux aides qui y foisonnent.

Je discutais un jour de ces problèmes avec une personne amie. Elle me dit : « En somme, c'est le chemin de la douleur, de la souffrance qui nous conduit finalement, après de multiples expériences terrestres, à comprendre la Loi Divine et à nous y conformer... Mais ne nous est-il pas permis de concevoir une autre route moins longue et moins pénible en cherchant sans trêve à nous identifier avec la Pensée Divine ?... »

Si, au lieu de ne réagir dans le sens de la Loi Divine qu'au bout d'expériences douloureuses, mille fois répétées, nous avons sous les yeux un résumé du Code de la route Divine, peut-être que le parcours serait moins dur.

Mes lecteurs jugeront, après étude de ce petit traité de culture humaine, si je me suis fait comprendre.

L'HOMME ET LA CREATION. LES LOIS DE L'UNIVERS

L'homme est un Dieu tombé qui se souvient des cieux.

L'Etre humain se compose de deux parties fusionnées : La première comprend l'Etincelle Divine qui se trouve au fond de chacun de nous avec ses attributs merveilleux : le Libre Arbitre et la Pensée; c'est ce qui constitue notre individualité (Individualité et personnalité indiquent d'ailleurs bien ce qu'ils veulent dire par leur étymologie : Individu de indivis, ce qui ne peut être séparé — ici, c'est ce qui est relié indissolublement à l'essence Divine. Personnalité, du latin Personna : masque de théâtre, donne bien l'idée de quelque chose de transitoire dont s'est momentanément enveloppée, masquée, l'individualité éternelle pour jouer un rôle.) subjective, notre Vrai-Moi éternel, rayon indivis de l'Infini.

Cette partie immortelle se trouve enveloppée par la seconde, transitoire qui est notre personnalité (Individualité et personnalité indiquent d'ailleurs bien ce qu'ils veulent dire par leur étymologie : Individu de indivis, ce qui ne peut être séparé — ici, c'est ce qui est relié indissolublement à l'essence Divine. Personnalité, du latin Personna : masque de théâtre, donne bien l'idée de quelque chose de transitoire dont s'est momentanément enveloppée, masquée, l'individualité éternelle pour

jouer un rôle.) objective, momentanée, terrestre, plus ou moins dense, plus ou moins évoluée, c'est le moi-changeant et perfectible qui comprend notre corps avec ses besoins matériels et ses instincts : plan physique; nos sentiments, nos passions : plan animique; notre intelligence, nos aspirations intellectuelles; plan mental, car, ainsi que le lecteur le sait, l'homme dispose de trois corps principaux : le plan physique, auquel appartient ce qui tombe sous nos sens, les attributs matériels tels que la digestion, la locomotion, les besoins corporels; le plan animique ou émotif, siège des passions, domaine du cœur; le plan mental, siège de la Pensée, de l'intelligence. Au-dessus se trouve le plan spirituel, qui fait partie de l'individualité; c'est le domaine des causes, celui qui se rapproche le plus du Divin, la Pensée y a accès par l'intuition (Intuition, en langage théologique, signifie vision de Dieu. En langage philosophique, c'est la connaissance claire, directe, immédiate de la Vérité, sans l'intermédiaire du raisonnement. L'intuition s'oppose à la déduction.)

Ne perdons jamais de vue cette dualité, cette différence essentielle entre notre individualité d'essence Divine et notre personnalité d'essence Terrestre.

Le but de l'évolution est la prise de conscience de plus en plus grande de la première qui devra dominer, diriger, épurer la seconde jusqu'à ce que l'Etre soit digne de « réintégrer le sein de Dieu ». « Le royaume de Dieu est au-dedans de vous », a dit Jésus.

L'homme a, en réalité, deux missions à remplir ici-bas : l'une extérieure, qui consiste à organiser la matière, à découvrir et à domestiquer les forces de la Nature, à mettre en ordre l'apparent chaos qui l'entoure. L'autre mission, toute intérieure, consiste, pour l'homme, à se cultiver lui-même, à se dégager de la matérialité, à s'affiner, à découvrir et mettre en évidence l'Esprit Divin qui est en lui.

Le degré d'évolution des hommes varie depuis celui tout instinctif qui ne soupçonne pas encore au fond de lui-même son origine et ses buts Divins et celui qui en a pleinement conscience. Chacun de nous se situe entre ces deux extrêmes à un échelon différent.

L'évolution n'a rien de commun avec le rang social ni même avec l'éducation mondaine qui dissimule souvent des tares sous des dehors policés. Elle n'a rien à voir avec les honneurs qui poussent à l'orgueil, ni avec la fortune qui pousse à l'égoïsme; Jésus a d'ailleurs souligné combien il était difficile aux riches d'aller au Paradis. On trouve des êtres évolués dans tous les milieux et souvent parmi les humbles aux vies effacées. L'intellect développé fait parfois obstacle à la marche en avant vers la spiritualité. Ne confondons pas mental et esprit.

Rapprochons de cette conception les conclusions d'un remarquable observateur des domaines invisibles qui, durant quatorze ans, explora méthodiquement, objectivement, avec des recoupements sans nombre, les rapports entre le plan terrestre et ceux qui l'entourent. Voici ce qu'il écrit, sous le pseudonyme de Iram, dans le « Médecin de l'Ame » :

« La substance de notre Univers varie d'un état extrême de densité que l'on peut qualifier du nom de « Matière » jusqu'à l'essence radio-active à laquelle on

peut donner le nom de « Force ». L'état Matière représente l'Energie freinée par le Temps et l'Espace dans un minimum d'activité, l'état Force un maximum d'activité instantanée. Innombrables sont les degrés de cette échelle cosmique, et il est facile d'imaginer la quantité indéfinie d'états particuliers que cela représente.

Du côté Matière domine la force centripète, centralisatrice. Vers le côté Force, le courant centrifuge est à son maximum d'activité.

L'Evolution de l'Etre humain apparaît donc sous un jour extrêmement clair, coïncidant avec les traditions antiques. Elle consiste à établir en soi les accords nécessaires pour vibrer avec le côté Force de la substance et s'évader ainsi du système planétaire où nous retiennent toutes les autres formes d'attraction. Si l'on reste égoïste (centripète), le mal ne réside pas dans cette attraction autocentrique, nécessaire aux manifestations de la vie primitive, mais dans la qualité des attractions dont on reste prisonnier. Ce mécanisme nous donne la clé de l'amour altruiste, préconisé par tous les grands penseurs. En dégageant l'Etre humain des attractions inférieures, en supprimant ses accords avec les formes ou la substance, en lui apprenant à vivre dans le monde des Principes, on l'habitue à la manipulation de l'Energie formidable à laquelle il va avoir accès. »

Ainsi donc, l'individualité humaine dominant peu à peu sa personnalité conduit finalement l'être à s'évader des plans terrestres lourds, matériels, aux vibrations lentes, pour accéder à des plans extra-terrestres, immatériels, subtils, légers, aux vibrations de plus en plus fines.

En vérité, nous sommes ici-bas à cheval sur deux mondes; nous sortons de l'animalité à laquelle beaucoup d'attractions nous retiennent encore et nous allons vers la spiritualité qui nous attire obscurément. L'animal est sûrement guidé par son instinct pour subsister, mais, pour nous, il n'en est plus de même : en obéissant à l'instinct, nous sommes retenus dans la partie inférieure du plan terrestre; c'est à l'aide du raisonnement, de l'intelligence et, surtout, de l'intuition que nous devons nous diriger.

Chacun de nous, suivant le palier où il est parvenu dans cette progressive montée, se situe à un étage différent de cette immense échelle de Jacob qui conduit au Paradis et qui comprend autant d'échelons qu'il y a d'êtres.

LE CODE DE LA ROUTE DIVINE.

Indépendamment de l'homme, Dieu créa un Univers merveilleusement organisé dont les règles se combinent harmonieusement en une sorte de code de la route; nous avons déjà découvert quelques-unes de ces règles, mais beaucoup sont à peine soupçonnées ou restent méconnues; c'est en nous mettant en contravention avec elles que nous apprenons à nos dépens à les connaître par suite des réactions parfois douloureuses que leur non-observance nous impose.

J'énumérerai un peu plus loin les lois d'Hermès, ce qui donnera une idée de ce que peut être le divin code. Si vous le voulez bien, nous désignerons sous le vocable la LOI l'ensemble de ces lois connues ou inconnues établies par Dieu et

auxquelles tout ce qui vit doit obéir.

Il semble que, dans la vie, les choses se passent un peu comme si nous nous trouvions en face d'un labyrinthe, nous y pénétrons avec notre libre arbitre, il y a des impasses et, quand nous nous y égarons, il faut faire marche arrière et retrouver la bonne route.

Libre arbitre et Pensée au pouvoir prodigieux sont les outils royaux que Dieu mit à la disposition de l'homme pour se guider : « C'est ainsi qu'il fit l'homme à son image. »

A la suite d'expériences successives, car il n'est guère possible de ne pas admettre la pluralité des existences, et que la présente n'est qu'un chaînon de l'immortalité, chaque être humain progressant plus ou moins vite se situe à un degré différent de l'évolution. Chacun apporte, en naissant, son Karma, une sorte d'hérédité, d'acquis, faits des bonnes et mauvaises actions de son passé, c'est ce qui le différencie des autres hommes. C'est cette hérédité, synthèse des tendances, aptitude, caractère et Destin de chacun qu'exprime en langage astrologique la carte du ciel dressée pour le moment de la naissance.

En nous donnant le Libre Arbitre, la liberté d'action, Dieu nous autorise implicitement à lui désobéir, mais l'homme, comme tout ce qui vit, ne peut subsister en dehors de la LOI. Les expériences humaines conduisent finalement, de bon gré ou de force, plus ou moins vite, à son observance. En contrevenant au code de la route divine, les hommes rencontrent des obstacles, se heurtent aux bords du chemin, récoltent des amendes et des jours de prison, bref, ils font connaissance avec la souffrance, qui les ramène, par l'expérience, dans la route à suivre. Ils ne sont pas punis pour leurs fautes, mais par leurs fautes. L'idée d'un Dieu dur et vindicatif est un véritable blasphème; Dieu étant parfait, tout amour et toute bonté, n'a jamais voulu le mal, c'est l'abus d'une liberté mal employée qui en est la source, c'est l'homme qui se limite et s'enchaîne lui-même. Pythagore le dit dans les Vers Dorés : « Tu reconnaîtras alors que les hommes sont les créateurs de leurs maux. — Les malheureux, ils ne savent pas que leurs vrais biens sont à leur portée en eux-mêmes », et il ajoute plus loin : « Dieu notre Père, puisses-tu les délivrer de leurs souffrances et leur montrer de quelle puissance surnaturelle ils peuvent disposer. »

A une époque où l'homme plus grossier ne semblait obéir qu'à la force brutale, il était peut-être nécessaire de faire intervenir un Dieu sévère, terrible, inspirant la crainte pour qu'il fût respecté, mais l'avènement du Christ a marqué l'époque où l'humanité allait devenir plus compréhensive aux sentiments de fraternité, d'amour et de pardon.

Les conditions d'évolution de l'humanité, tout en obéissant à la LOI divine inflexible, changent avec le degré d'avancement de perception et de sensibilité de l'homme. Ce qui était de rigueur au temps de Moïse s'adoucit au temps de Jésus et se modifiera encore plus tard. Nous sommes à une période importante de cette évolution.

LA RÉDEMPTION.

Le maître de l'Univers, infiniment bon et miséricordieux, est un véritable et tendre Père pour ses enfants, les hommes; il est prêt à les secourir, à leur venir en aide afin qu'ils retrouvent plus aisément la bonne route du bonheur, même terrestre.

Au lieu de les laisser continuer à se débattre dans le noir jusqu'à ce que les épreuves seules aient ouvert leur entendement, Dieu leur a envoyé un message de rédemption basé sur l'amour; c'est Jésus qui nous l'a transmis.

Nous verrons comme ses paroles et son exemple vont nous éclairer. (La conception biblique de l'homme chassé du Paradis terrestre n'est pas en contradiction avec ce que j'expose. Dieu avait mis l'homme en mesure d'être heureux dans l'ambiance terrestre où l'abondance infinie de la nature avec ses fruits variés était à sa disposition, mais les hommes, dont Adam symbolise l'ensemble, par légèreté, présomption, orgueil, abusèrent de leur liberté d'action et de leur Pensée créatrice; ils s'insurgèrent contre la LOI : il en résulta le mal et la souffrance.)

LES LOIS D'HERMÈS.

Indiquons maintenant, pour donner une idée des lois qui régissent le fonctionnement de l'Univers, celles rédigées ou transmises par Hermès Trismégiste. Il n'est pas d'exposé plus clair, plus bref que celui qui nous vient du plus ancien des Pharaons d'Egypte. Ce chef-d'œuvre, découvert récemment, ne date pas d'hier puisque Hermès est considéré comme le trait d'union entre les civilisations disparues Allante, Lémurienne et celle à laquelle nous appartenons.

Voici ces lois, au nombre de sept :

Première loi : TOUT EST ESPRIT, L'ESPRIT EST TOUT.

Cette loi affirme le pouvoir de l'Esprit, le néant de la matière, qui n'est qu'une relativité toujours changeante. C'est la base même de ce traité, comme on le verra par la suite.

Deuxième loi : CE QUI EST EN HAUT EST COMME CE QUI EST EN BAS.

C'est la loi d'analogie qui permet de nous faire une idée des choses qui, autrement, resteraient inexplicables pour nous. Grâce à elle, on déduit ce qui se passe dans l'invisible, en observant le visible : les configurations célestes, considérées, comme schéma de la vie terrestre, en sont une application. Les alternances de la veille et du sommeil qui donnent une idée de la vie et de la mort en sont une autre.

Troisième loi : TOUT EST VIBRATION, RIEN N'EST INERTE, TOUT VIBRE...

La science moderne vient de le redécouvrir...

Quatrième loi : TOUT EST DOUBLE, TOUT A DEUX FACES, TOUT A DEUX

POLES.

La somme des pôles positifs constitue l'Etre, celle des pôles négatifs n'est que le néant. L'être humain est double, composé de l'individualité et de la personnalité, nous l'avons vu plus haut.

Le mot amour met cette loi en évidence : il y a l'amour égoïste, qui est le désir de possession, et son opposé, l'amour altruiste, qui est le don de soi-même.

On observe cette loi partout, en électricité, par exemple, etc..

Cinquième loi : TOUT INSPIRE ET EXPIRE, TOUT MONTE ET DESCEND, TOUT S'ÉQUILIBRE PAR OSCILLATIONS COMPENSÉES.

La respiration, les mouvements de la mer illustrent cette loi. C'est aussi le moyen d'avoir la possibilité de se soustraire au mouvement rétrograde ou dégradant par neutralisation (maîtrise de soi).

Sixième loi : TOUTE CAUSE A UN EFFET, TOUT EFFET A UNE CAUSE.

C'est la loi des conséquences, des responsabilités; elle situe le degré d'évolution de chacun. C'est aussi la base de la science expérimentale.

Septième loi : TOUT POSSÈDE UN PRINCIPE MASCULIN ET UN PRINCIPE FÉMININ. C'est la loi du genre, la loi des sexes, que l'on observe partout dans la Nature.

Dans les chapitres suivants, nous allons apprendre à nous servir de cet instrument sublime et tout-puissant qu'est la Pensée Créatrice. Nous verrons comment, par son maniement, nous pouvons et devons reconquérir la liberté compromise, quitter progressivement l'ambiance égoïste centripète de la nature et aller vers le côté force centrifuge et progresser vers le Divin. La Pensée nous permettra de nous perfectionner et aussi de réaliser les productions matérielles nécessaires à nos besoins.

Jésus a dit : « Je suis venu vous donner la vie, et la vie encore plus abondante. Connaissez la LOI, et la LOI vous fera libres. »

Il a dit aussi : « Cherchez le royaume de Dieu, et le reste vous sera donné par surcroît. »

ET LE VERBE S'EST FAIT CHAIR...

En dehors de son interprétation traditionnelle et religieuse, cette phrase a d'autres sens, en voici un en accord avec le problème qui nous occupe.

Qu'est-ce que le Verbe ? C'est la parole. — Qu'est-ce que la parole ? C'est l'expression orale de la Pensée. — La Chair ? C'est une matérialisation humaine, terrestre. La chair n'est-elle pas ce qu'il y a de plus physique, de plus palpable dans un être ?

On peut donc traduire : « Le Verbe s'est fait Chair » par : La Pensée, l'Idée jaillie dans l'Invisible d'un cerveau, passe dans le domaine du visible, celui des

réalisations matérielles. La Pensée crée, elle donne une forme aux objets qu'elle a imaginés.

LA PENSÉE CRÉATRICE.

Dès qu'une Pensée est émise, elle circule sur les ondes de l'Invisible et peut être captée par d'autres cerveaux. Ne dit-on pas souvent que « l'idée était dans l'air... » ? Je me souviens qu'il y a longtemps déjà, c'était presque au début de l'Automobile, j'avais pris un brevet pour un perfectionnement aux roues garnies de pneumatiques. Peu après, j'eus la surprise de constater qu'un brevet pour un perfectionnement analogue et presque identique avait été délivré au même moment en Nouvelle Zélande : ainsi aux antipodes de la terre la même idée avait été réalisée. — Captation d'une idée en l'air ? télépathie ? Sans doute. Toutes les Pensées ne sont pas émises avec assez de puissance ou de netteté pour aboutir à des réalisations objectives, mais, toutefois, elles subsistent et vont s'agglomérer, dans l'Invisible, à d'autres Pensées de nature analogue — qui se ressemblent s'assemblent. On frémit d'horreur en songeant au nombre incalculable de pensées de haine, de cruauté, de vengeance qui ont pris naissance durant ces années de guerre mondiale, et il ne faut pas s'étonner si l'ambiance qu'elles constituent rend difficile l'accord entre les hommes, même après la fin de la grande tuerie. Puisque nous savons que la Pensée est un redoutable créateur, mettons-nous de suite à l'œuvre pour discipliner nos esprits et n'émettre que des courants d'harmonie.

Nous nous laissons mener par nos Pensées, nous sommes à la remorque des idées qui nous viennent, semble-t-il, au petit bonheur, quand, au contraire, nous devrions les orienter. Guider ses Pensées, c'est le premier échelon de la maîtrise de soi-même.

Tout ce qui existe à la Pensée comme origine depuis l'Univers, la Nature et l'homme qui sont l'œuvre de la Pensée de Dieu jusqu'à ce briquet que je vois là sur mon bureau et qui est la matérialisation de la Pensée d'un homme; son inventeur a pensé, a réfléchi, cherché, médité et mis au point un petit instrument pratique pour produire du feu. Il ne suffit que de réfléchir un instant pour se rendre compte que la Pensée est à l'origine de toutes les productions. Il y a des pensées constructives (positives) et des pensées destructives (négatives). Il y a des trains, des vagues de pensées collectives, qui sont de puissants animateurs dans le bien comme dans le mal. En présence de cet immense déploiement de forces créatrices souvent contradictoires, apprenons à régler nos cerveaux, ne les laissons plus émettre à l'aveuglette.

Par quel mécanisme, à l'aide de quels éléments une Pensée jaillie d'un cerveau prend-elle corps et aboutit-elle à une réalisation palpable ? Quelles sont les circonstances qui font qu'une émission est puissante ou faible ? Comment faut-il diriger nos Pensées pour qu'elles soient efficaces et constructives ? Quelles sont celles qu'il faut rechercher ou éviter ? Autant de questions auxquelles nous nous efforcerons de répondre. Elles sont d'un intérêt capital, car d'elles dépend notre

joie ou notre peine, nos succès ou nos échecs; il ne faut pas se méprendre, chacun de nous est l'homme de sa Pensée. On récolte ce qu'on sème. Chaque émission imaginative revient inexorablement à son auteur, multipliée, renforcée dans le bien comme dans le mal, car, aussitôt émise, une Pensée trouve un terrain propice à sa croissance, à son développement, comme une graine semée dans un sol fertile.

LA SUBSTANCE MÈRE.

Les choses se passent comme s'il existait partout, dans la nature, une substance mère, un fluide universel, sans forme, malléable, susceptible de tout produire, une substance prolifique avide de vie et d'expansion qui n'attend, pour agir, que le contact d'un germe-pensée. C'est de cette substance originelle que tout est sorti, sort et sortira.

Lorsque vous pensez, votre idée s'imprime, se moule dans cette substance, qu'elle féconde, et l'objet de votre pensée y puise les éléments qui vont lui permettre de prendre forme; il germe et se développe tout comme une graine mise en terre germe, pousse et devient plante. « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas. » La deuxième loi d'Hermès trouve ici son application : de même que la terre développe le germe-graine qu'elle a reçu, la substance mère développe le germe-pensée.

Gravez pour toujours dans votre mémoire qu'une Pensée correctement émise trouve un terrain qui réalise l'objet pensé. Apprenez maintenant à bien penser et, avec l'aide du Père, vous obtiendrez tout ce que vous désirerez. Je dis : avec l'aide du Père, car il convient de conjuguer votre émission personnelle avec la Prière et le respect de la loi divine. Pythagore a dit : « En te mettant à l'œuvre, prie sans cesse les Dieux pour qu'ils t'aident à l'accomplir. » Obtenir l'aide du Tout-Puissant, c'est donner à notre propre désir un élan irrésistible.

« Si vous demeurez unis avec moi, a dit Jésus, et que mes paroles restent dans vos cœurs, demandez tout ce qu'il vous plaira et vous l'aurez. » (Jean XV. 7.)

Le Christ recommande la prière, c'est-à-dire la demande à Dieu, ainsi que l'effort en de nombreux endroits de l'Evangile, sous des formes différentes : « Demandez et vous recevrez... Cherchez et vous trouverez... Frappez et l'on vous ouvrira..., etc. »

TECHNIQUE DE LA CRÉATION PAR LA PENSÉE

« La Pensée agit sur le corps d'une manière inexplicable. L'homme est peut-être la Pensée du Grand corps de l'Univers. Ce serait là une clé pour l'explication des morales qui rentreraient ainsi dans le cours ordinaire des choses. »

Chateaubriand.

Ainsi donc, tout ce qui existe : les objets matériels aussi bien que les qualités ou défauts, les projets qui aboutissent, les situations sociales, etc., est le résultat d'une Pensée-germe qui a pris forme au contact de la substance-mère contenue dans l'immense réservoir de la Nature.

Pensée, essence divine de fécondation (père) + substance originelle (mère) = réalisation objective (enfant).

Nous avons donc, en chacun de nous, le Pouvoir de créer. Mais comment devons-nous penser, imaginer (créer des images) pour que le résultat prenne la forme souhaitée ? Comment devons-nous procéder pour que l'émission venant de notre esprit (père) par l'intermédiaire de notre cerveau se moule comme il convient dans la substance (mère) pour aboutir à l'objet désiré (l'enfant) ?

PRÉCISONS ET AFFIRMONS.

L'idée doit être pure, nette, claire, puissante, et, pour cela, la représentation que l'on se fait de la chose désirée doit être seule, exempte de parasites, bien délimitée, dynamisée par un vif désir, inlassablement renforcée par la répétition. La concentration, l'appel à Dieu (prière), la foi dans la réalisation, l'enthousiasme sont autant, d'éléments qui rendent l'aboutissement inévitable.

LES CONDITIONS POSITIVES.

Il faut tout d'abord bien savoir ce que l'on veut, isoler la Pensée, l'idée objet de notre désir de toute idée étrangère; il faut la fixer, ne point laisser notre cerveau errer à l'aventure en glissant vers un autre sujet. Notre esprit occidental a trop tendance à s'éparpiller, et c'est, à notre avis, un des principaux obstacles à nos réalisations; il faut parvenir à arrêter notre Pensée sur un sujet et l'obliger à ne pas s'en éloigner durant un certain temps. C'est à cette discipline que sert la volonté; dans le cas présent, son seul rôle est de ramener et maintenir la Pensée sur l'objet désiré, d'écarter les parasites, de chasser toute idée étrangère. Il suffit, pour y parvenir, d'un peu d'attention, de persévérance, d'opiniâtreté. Pas de vagues rêveries, ne laissons pas s'égarer la folle du logis, précisons dans notre tête le but à atteindre, concentrons-nous sur sa représentation, comme la loupe concentre les rayons solaires sur un point qu'elle rend lumineux et ardent, méditons sur l'objet désiré; au besoin, notons-le par écrit avec ses détails essentiels. Affirmons, répétons plusieurs fois par jour, parfois même à haute voix, la suggestion bien formulée, envisageons la chose comme si elle était déjà accomplie.

LA PRIÈRE (Dans la prière-type que Jésus a dictée lui-même, le Pater Noster, toute la première partie est un acte d'adoration, de vénération, puis viennent les

demandes. Remarquons aussi que cette prière est la démonstration que l'homme a été créé libre d'agir à son gré, sans quoi ce souhait : « Que votre volonté soit faite sur la terre comme au ciel... » n'aurait pas de raison d'être. C'est parce que nous sommes libres que nous prions notre Père de substituer sa volonté à la nôtre.

Remarquez aussi que la seconde partie du Pater contient un engagement capital. Vous dites : « Pardonnez-nous nos offenses comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés. » Que ceux qui, par habitude, prononcent ces paroles du bout des lèvres et continuent à garder rancune à ceux qu'ils considèrent comme leur ayant nui ne s'étonnent de rien. Ne demandez pas à Dieu de vous pardonner si vous n'êtes pas capable de pardonner aux autres.)

Faisons un appel à Dieu par la prière pour qu'il renforce de sa Toute-Puissance notre émission personnelle, remercions-le avec ferveur, comme si la chose était déjà accordée; cette gratitude est un puissant adjuvant de la réussite. Dans vos simples relations humaines, d'ailleurs, n'avez-vous pas souvent constaté combien il est difficile de dire « non » à quelqu'un qui vous remercie à l'avance, comme si la chose était accordée. Adorer Dieu, lui parler avec amour, le remercier, c'est lui faire une douce violence. Le Christ a dit : « Tout ce que vous demandez en priant, croyez que vous l'avez reçu, et vous le verrez s'accomplir. » La prière doit être faite dans le recueillement, en pensant avec intensité à ce que l'on demande; il faut, en l'exprimant verbalement ou mentalement, se faire une représentation imagée de l'objet désiré. Les Prières répétées du bout des lèvres, l'esprit ailleurs, sont sans efficacité. Ayez le sentiment d'être en présence du Père, qui est toujours bienveillant.

L'esprit de gratitude développe la Foi, la générosité, la bonté; il écarte de nous l'étriqué, le mesquin; il attire le bien-être sous toutes ses formes; il crée une ambiance de plus en plus favorable aux bonnes choses. Prier, c'est exprimer une force de réalisation insoupçonnée, c'est se mettre en accord vibratoire avec la Toute-Puissance.

Tout le monde n'a pas un sens religieux profond qui l'incite à faire appel au ciel; cela dépend de la formation intérieure, de l'hérédité karmique, de l'éducation de chacun. Il est malaisé parfois de distinguer, d'après les apparences, le vrai religieux du bigot. Ce ne sont pas toujours ceux qui fréquentent les églises et les temples qui ont le sens le plus religieux. Chacun doit reconnaître, dans son for intérieur, la qualité de son aspiration vers Dieu. Si j'en parle souvent dans ce livre, c'est parce que, moi, j'ai ce sentiment profondément ancré, bien qu'on ne me voie pas souvent dans les manifestations extérieures du culte. Tout en connaissant l'infinie diversité des tempéraments, des natures, des degrés d'évolution de mes semblables, je suis bien obligé de m'exprimer selon ma propre formation. Nous sommes tous dans le même cas, et je sais bien que ce traité n'intéressera qu'une catégorie de lecteurs, celle qui, si j'ose m'exprimer ainsi, vibre à un taux en analogie avec moi-même. Certains me traiteront de mystique, d'illuminé, de retardé, de fantaisiste, de compilateur ou de prétentieux pour oser traiter d'un problème où les esprits supérieurs de tous les temps n'ont point apporté de solution définitive. Peu m'importe, j'écris avec la Foi, la conviction d'être utile à

quelques-uns.

La foi (voir le chapitre spécial), la foi enthousiaste dans la réussite donne un élan irrésistible de vie au germe-Pensée, elle soulève les montagnes, elle précipite l'accomplissement.

Quant à la manière dont la substance-mère fécondée par votre germe-pensée réalisera, ne vous en inquiétez pas, ce n'est pas de votre ressort, elle obéira aux lois de la création et de la matérialisation, lois qui sont bien faites, soyez-en persuadés.

LES CONDITIONS NÉGATIVES.

Voici exposées les principales conditions positives du succès, mais il nous faut aussi examiner les conditions négatives (4e loi d'Hermès) qui peuvent l'entraver; la résistance, les obstacles qui peuvent détruire ou maléfier notre création, car la substance-mère ne se préoccupe que de mettre au monde, elle ne sélectionne pas les graines qu'elle reçoit; elle peut aussi bien accoucher d'un monstre, d'un avorton ou d'un dieu, suivant que le germe-Pensée qui l'a fécondée était mauvais, faible ou parfait.

Je ne saurais trop insister sur l'importance des conditions négatives à éviter, c'est le commencement de la maîtrise de soi-même, de la culture personnelle. Mais que sont ces conditions négatives ? Ce sont les Pensées de crainte, de peur, de doute, d'inquiétude, de découragement, de pessimisme, de jalousie, d'envie, de critique d'autrui, de haine, de colère, de méchanceté.

Les conditions négatives sources d'obstacles sont de deux natures : les involontaires et les volontaires.

Les involontaires, qui proviennent presque toujours de notre plan émotif, sont le doute, la peur, l'inquiétude, le découragement, le pessimisme. Dès qu'un de ces sentiments pénètre dans notre esprit, chassons-le aussitôt et remplaçons-le par des affirmations positives, la certitude du succès, la confiance même contre l'évidence. (Voir le chapitre autosuggestion.)

Nous connaissons tous la débâcle intestinale qui suit un instant d'épouvante, ce qui démontre la puissance des effets pernicioeux de la peur. Les expériences de laboratoire, celles, en particulier, du professeur Cannon d'Harvard montrent que, sous l'influence de la peur, de la crainte, nos glandes inondent l'organisme de poisons. Par contre, nous avons tous entendu parler des acrobaties telles que promenades sur les toits qu'exécutent sans accident des sujets en état de somnambulisme; ils ne connaissent pas la peur, et l'on recommande bien de ne pas les réveiller quand ils sont dans cette situation périlleuse car, la crainte du danger pénétrant en eux, ils pourraient choir.

Dans une entreprise quelconque, par exemple, qui paraît avoir tous les éléments du succès, ces vers rongeurs : doute, crainte, inquiétude, paralysent l'action de l'auteur, le font hésiter et, finalement, entravent la réussite. D'une façon

générale, dans toutes les circonstances de la vie quotidienne, contrôlez vos paroles et vos Pensées, évitez les expressions pessimistes que l'on entend trop souvent au cours d'une journée, dans le genre de celles-ci : « Ça ne va pas ! Le temps est malsain, on va s'enrhumer ! Vous avez mauvaise mine ! Je n'y arrive pas ! On ne trouve rien ! L'administration s'en fiche ! etc., etc.. » Tout cela fait partie du négatif et forme obstacle au succès. Ne dites jamais quelque chose dont vous craignez, au fond, la réalisation; soyez optimiste, n'oubliez pas que la Pensée crée dans le mal comme dans le bien.

Les conditions négatives volontaires proviennent de notre égoïsme générateur de haine, d'envie, de jalousie, de méchanceté vis-à-vis des autres, elles maléficient nos créations. Nous devons, à tout prix, nous en abstenir. En raisonnant un peu, nous devons comprendre qu'elles sont contraires à la LOI.

La base de la doctrine de Jésus, qui synthétise la volonté divine, est l'amour, l'esprit de fraternité. La loi d'amour dont il est ici question n'a rien de commun avec cette attraction passionnelle entre l'homme et la femme, plus ou moins développée et perfectionnée, que l'on décore aussi du nom d'amour. L'amour métaphysique dont il s'agit ici est purement unilatéral et absolu, c'est le don de soi-même sans espoir de retour; il luit, comme la lumière du soleil, sur tout et sur tous indistinctement, amis comme ennemis; c'est l'amour que notre Père l'Infini porte à tous ses enfants, à tous les humains, à tous les êtres; or, l'amour universel a son contraire, l'égoïsme (D'après les observations de ceux qui ont la faculté supra normale de voir les auras, l'homme égoïste est enfermé dans une sorte de coque formée par la grande masse de pensées centrées sur soi; cette coque, comme un blockhaus, l'isole du reste du monde, il vit replié sur lui-même et, de ce fait, ses échanges avec l'extérieur sont difficiles, ses germes-pensées ont du mal à se réaliser.), qui engendre la haine, l'envie, la jalousie, la lutte, l'esprit de concurrence, de domination.

Il est capital, dans l'émission de nos germes-pensées, de ne rien demander qui puisse faire du tort à autrui.

CRÉONS DU NOUVEAU.

Ne convoitez jamais le bien de votre voisin, ni sa clientèle, ni sa maison, ni la place d'un collègue, ni tout ce qui appartient aux autres sous une forme quelconque, Vous n'avez d'ailleurs pas besoin de cela, partez de ce principe que les ressources de la vie plus abondantes sont illimitées, ayez un véritable esprit créateur et non un esprit de rivalité.

Nous sommes trop timides, trop étroits dans nos conceptions. Dans nos inventions, par exemple, nous ne cherchons que des perfectionnements. Il faut créer, vraiment créer du nouveau. Quel essor puissant pour l'industrie, quelles sources nouvelles de bien-être, que de débouchés inconnus pour nos semblables si nous avons vraiment des idées nouvelles, si nous mettons au jour de l'inédit. Réfléchissons seulement à ce que les industries récentes, telles que celles de l'Automobile, de la T. S. F. ou du Cinéma, ont donné de situations, de débouchés,

de richesses. Bientôt, il y en aura d'autres que nous ne soupçonnons pas aujourd'hui.

Si votre germe-Pensée a la précision nécessaire, s'il a été émis avec assez de foi, s'il a été répété assez longuement, sans esprit de rivalité, vous obtiendrez ce que vous demandez sans léser personne, car les possibilités de la substance-mère sont inépuisables. L'Univers est à vous si vous savez le demander, et il y a autant d'Univers qu'il y a et aura d'hommes sur terre, et il en restera encore quand toutes les ambitions, jusqu'à la fin des temps, auront été satisfaites. Souvenez-vous de la multiplication des pains et des poissons de l'Evangile; il en restait toujours après que la foule était rassasiée.

Demandez, demandez largement : « C'est le plaisir du Père, a dit Jésus, de donner son royaume. » Et ceci reste valable dans tous les plans.

La substance-mère n'a d'autre désir que de voir se développer le plus de vie possible; elle attend avidement d'être fécondée par la Pensée de l'homme; elle dit, par la bouche de W. D. Wattles : « Je cherche des mains pour construire des formes merveilleuses, jouer des harmonies divines, peindre des tableaux exaltés. Je cherche des pieds pour faire de longues courses, des yeux pour voir des beautés, des langues pour dire des vérités grandioses et pour chanter des hymnes merveilleux. »

Il faut, à tout prix, supprimer l'esprit de rivalité, de compétition, de concurrence qui engendre la jalousie, l'envie, les malhonnêtetés de toutes sortes. Vous vous mettriez en contravention avec la LOI, avec le « Aimez-vous les uns les autres ».

Dans le dédale de la route codifiée par Dieu, vous vous heurteriez à des obstacles générateurs de souffrance.

L'AUTO - SUGGESTION

« Le jour où nous aurons réussi à étudier de plus près le domaine de l'inconscient, nous aurons singulièrement émoussé les ongles et les dents du monstre qu'on nous présente sous le nom de Chance, de Fortune, de Destin. »

Maurice Maeterlinck.

La suggestion, c'est le triomphe de la Pensée; suggérer, c'est agir avec l'esprit sur la substance-mère qui engendre tout. Son action s'exerce dans tous les règnes de la nature; on en constate l'effet sur le végétal, quand un fakir fait croître une plante en quelques heures; dans le règne animal, quand on dresse les bêtes, mais c'est dans le règne humain que son triomphe apparaît le mieux. Elle présente, en outre, cette curieuse particularité de réagir sur son auteur : si vous suggérez à autrui de la joie, du bonheur, de la santé, de l'harmonie, du bien-être, vous en éprouverez vous-même les bienfaits. Si vous émettez de mauvaises pensées contre quelqu'un, vous en récolterez vous-même les effets.

L'autosuggestion n'est autre chose que l'emploi de la Pensée Créatrice pour

nous influencer nous-mêmes. Son but est de nous suggérer quelque chose à nous-mêmes; elle doit être utilisée, en particulier, à remplacer nos défauts par les qualités contraires, à mettre à la place d'un état négatif de notre comportement un état souhaitable positif.

L'autosuggestion, c'est l'imposition de quelque chose à notre inconscient à l'aide de notre conscient.

LE CONSCIENT ET L'INCONSCIENT.

Notre état psychique comprend le conscient et l'inconscient qui se subdivise lui-même en subconscient et super conscient.

Le conscient, c'est ce que nous comprenons avec notre intelligence, notre raisonnement, notre logique; c'est ce dont nous nous rendons compte, ce dont nous avons conscience, c'est lui qui produit le contrôle, la réflexion, l'attention.

L'inconscient, c'est ce que nous ne comprenons pas avec notre intelligence; le subconscient, qui en fait partie, est un domaine extrêmement important de notre état psychique et comprend nos habitudes, nos tendances, nos aptitudes, nos instincts, notre mémoire, nos réflexes, nos actes automatiques.

Le super-conscient est le siège de ce qui vient de notre vrai-moi, c'est notre conseiller intime; son mode de communication est non pas l'intelligence, mais l'intuition; c'est par lui que nous sentons le vrai, le beau, le bien.

Quand on se rend compte de ce que l'on fait, c'est le conscient qui agit. Les actes automatiques tels que la respiration, la marche sont du domaine du subconscient.

Le sentiment religieux dépend du super-conscient.

Quand il y a conflit entre le conscient et l'inconscient, c'est ce dernier, bien souvent, qui l'emporte; aussi est-il de toute nécessité de bien meubler notre subconscient.

G. Lebon dit : « L'éducation consiste à faire passer le conscient dans l'inconscient. »

Les actes souvent répétés deviennent des habitudes inconscientes.

Ici, encore, nous allons nous rendre compte de la toute-puissance de la Pensée et du Verbe Créateur; notre conscient éduquera le subconscient, le meublera de directives nouvelles favorables tout simplement en lui parlant, en semant en lui des germes-Pensées favorables. Avec de courtes phrases exprimant nettement ce qu'elles veulent dire, et répétées inlassablement, nous frapperons le subconscient, nous installerons en lui l'habitude souhaitée. L'autosuggestion est le tout puissant éducateur de l'inconscient; elle persuade, impose, transforme; ses résultats laissent sceptique celui qui ne les a pas observés directement. « C'est trop simple pour être vrai », dit l'incrédule, et il passe outre.

En réalité, le subconscient est simpliste et naïf; il ne discute pas; il admet sans

raisonner; il réalise servilement l'idée qu'on lui impose et obéit à ce qui est bien entré en lui, cela devient une habitude, un réflexe.

« Vous avez une influence puissante, formidable, sur vous-même, croyez-le, je vous affirme que c'est la vérité », écrit le Docteur Pauchet, et il conseille l'autosuggestion. Il faut se faire une représentation imagée de la suggestion que l'on désire imposer au subconscient, considérer la chose comme si on l'avait sous les yeux, en constituer comme un cliché photographique d'où sont éliminés les à-côtés inutiles. Résumer la chose en une formule brève, claire, sans ambiguïté et se la répéter inlassablement à soi-même, soit mentalement, soit avec les lèvres. Quand vous vous suggérez : « Je me porte de mieux en mieux », il faut avoir en vous l'image de votre corps alerte, vigoureux, infatigable; si un organe est déficient, si une fonction se fait mal, si un point vous fait souffrir, vous devez orienter votre Pensée sur cet organe et vous le représenter comme fonctionnant parfaitement bien.

SUGGESTIONS POSITIVES.

Il est important de ne pas faire de suggestions négatives; ne dites pas, par exemple : « Je ne suis pas timide; je ne suis pas peureux », mais : « Je suis brave, audacieux, intrépide ». Les autosuggestions doivent toujours être positives. N'avons-nous déjà pas vu, précédemment, que tout ce qui avait une forme négative était néfaste (quatrième loi d'Hermès) ?

Choisissez toujours des mots qui expriment une qualité et jamais un défaut.

Si vous dites : « Je n'ai pas peur ! » ou bien : « Je chasse la malchance », votre subconscient, qui est naïf, influençable et ne raisonne pas, risquerait d'être frappé par les mots « peur », « malchance », et le résultat pourrait être à l'encontre de ce que vous désirez obtenir.

Le subconscient primitif, crédule, sans défense, ne discute pas, il enregistre et fait siennes les suggestions qui lui viennent soit du conscient, soit d'images que projette en lui un autre instructeur. L'intelligence et la logique n'ont rien à faire avec lui; il n'est sensible qu'aux représentations imagées qu'on lui répète inlassablement. Coué conseille aussi, de temps à autre, le serinage qui consiste à répéter très vite et des quantités de fois la suggestion désirée.

Parlez-lui toujours au présent, même si la chose ne peut se réaliser que plus tard. Ne dites pas : « Je serai patient », mais : « Je suis patient »; c'est plus impératif, plus efficace.

Exposons la pratique d'une auto-suggestion bien conduite.

Mettez-vous au calme, relâchez les muscles, faites le vide dans votre cerveau, respirez deux ou trois fois profondément; les meilleurs moments pour pratiquer sont le matin au réveil et le soir avant de s'endormir, mais il est bien évident que l'autosuggestion peut se faire à tout moment opportun : quand vous vous sentez ému ou prêt à l'irritation, par exemple, c'est l'instant de vous répéter : « Je suis

calme, je suis maître de moi. » Il faut répéter inlassablement la suggestion choisie durant plusieurs minutes et à de nombreuses reprises, quotidiennement, jusqu'à la réalisation; la répétition est un des moyens d'action les plus puissants vis-à-vis du subconscient. A force de répéter quelque chose, on finit par le croire, puis on l'exécute.

Il faut aussi que votre conduite soit en accord avec votre suggestion, il ne faut pas penser d'une façon et agir d'une autre ! Si, par exemple, vous désirez acquérir la faculté de concentration (voir ce mot), il faut rechercher toutes les occasions qui se présentent de l'exercer : vous répéterez devant un travail quelconque : « Je concentre mon esprit sur ce travail, j'y applique toute mon attention. »

La suggestion peut être simplement mentale; elle est alors la projection d'images plutôt que de mots. Elle peut être verbale, prononcée nettement, ce qui augmente l'efficacité. Elle peut être aussi écrite; plus il y a de sens pour la percevoir, mieux cela vaut; l'ouïe, la vue ajoutent, alors, leur mode de réception à celui du cerveau.

Dans quel délai peut-on espérer voir les effets se produire ? Ici, comme dans toutes les créations de la Pensée, on ne peut donner de précisions, cela peut varier de quelques jours à quelques mois, mais on peut être assuré du succès en pratiquant chaque jour avec persévérance, opiniâtreté et confiance.

« Toute Pensée porte en soi le germe de sa réalisation, dit A. Gaillet; plus elle gagnera en précision, en relief, en vie, plus sa réalisation matérielle sera prompte et certaine. »

Le principal objet de l'autosuggestion étant de nous permettre d'acquérir les qualités qui nous manquent, il nous faut donc préalablement bien nous connaître nous-mêmes.

Il y a, toutefois, des autosuggestions d'ordre général profitables à tout le monde, telle que celle-ci, indiquée par Paul Nyssens : « Le but essentiel que je poursuis dans la vie est l'amélioration de moi-même. »

Voici un autre passage du livre du Docteur Pauchet, qui montre bien l'importance de l'autosuggestion et la prépondérance du désir le plus fort :

« ... Vous passez devant un débit de liqueurs. Votre moi intelligent dit : « N'y entre pas. » Mais supposez que vous y entriez. Vos amis diront que vous n'avez pas eu assez de volonté pour résister à ce désir. En réalité, la lutte s'est passée, d'une part, entre la crainte de devenir alcoolique, le désir de conserver votre cerveau intact et, d'autre part, le plaisir provoqué par l'absorption d'un excitant. Malheureusement, l'amour de l'alcool a prévalu. »

L'autosuggestion agit avec la même efficacité sur le corps, sur la vie organique et, par suite, sur la maladie. On sait que les sentiments négatifs : le pessimisme, l'inquiétude, l'agitation, la jalousie, l'envie créent des troubles fonctionnels, élaborent des poisons qui diminuent la fonction de nos glandes à sécrétions internes et altèrent la santé.

C'est donc parce que vous n'avez pas su incruster dans votre inconscient les

inconvenients de l'alcoolisme que vous avez bu. Vous dites : « C'est la volonté qui manque. » Erreur. Entre deux suggestions, l'une : « crains l'alcool, c'est un poison » et l'autre : « bois de l'alcool, c'est délicieux », c'est la seconde suggestion qui a prévalu. Vous n'avez pas répété suffisamment la première autosuggestion pour créer dans l'inconscient le réflexe qui vous éloignera du débit de boissons.

Le conscient, par l'intermédiaire de l'inconscient, peut agir sur nos organes.

La puissance de l'Esprit, de la Pensée, de la Volonté sur le corps physique a été démontrée par la mission E. Laubry et T. Brosse, qui, munie d'appareils scientifiques modernes, alla aux Indes contrôler des hommes parvenus, par le Yoga, à commander leurs propres organes. « Ils peuvent, je copie le rapport, commander des mouvements latéraux des muscles de l'abdomen en vue d'un massage limité, précis et efficace. Cette autorité absolue et élective qu'il possède sur ses muscles, le Yogi l'acquiert aussi grande sur les fibres lisses. Il règle ainsi, à discrétion, les mouvements péristaltiques et antipéristaltiques; il assure le jeu, dans tous les sens, de ses sphincters anal ou vésical, et, par succion, aspiration, il fait de lui-même pénétrer l'eau ou le lait dans son tube digestif, et, sans instrument, il pratique une injection viscérale ou un lavage d'intestin. »

« J'ai connu, dit Ingalese, dans « le Pouvoir de l'Esprit », des hommes qui sont arrivés volontairement à modifier leur corps de telle façon que leurs amis même ne les reconnaissaient pas. J'ai vu des femmes changer leurs formes par le pouvoir de leurs pensées et précisément de la façon qu'elles désiraient. J'ai vu aussi des gens rajeunir et prolonger leur vie bien au-delà de la moyenne de soixante-dix ans assignée à la vieillesse. »

Faites l'expérience suivante, surtout si vous avez une mauvaise circulation et, par exemple, parfois la tête congestionnée et les pieds froids. Représentez-vous, par la Pensée, le sang qui abonde dans votre tête descendant vers le cœur puis continuant son trajet vers les pieds; suivez, tout le long de votre corps, ce mouvement de haut en bas et dites, en même temps : « Mon sang circule, la chaleur descend dans mes pieds, ils rougissent et ma tête se dégage. » Continuez cet exercice durant quelques minutes, renouvelez-le chaque jour et, au bout de quelque temps, vous en constaterez les effets. Vous aurez ainsi un exemple du pouvoir de la Pensée sur le corps et vous prendrez de plus en plus confiance en vos pouvoirs.

Voici encore quelques lignes que j'emprunte au Magnétisme Personnel de H. Durville; le lecteur les méditera avec fruit :

« L'autosuggestion peut toujours vaincre la crainte et la timidité pour donner l'assurance et la confiance en soi. Elle peut donner l'énergie et le courage à ceux qui en manquent, permettre de prendre de bonnes habitudes aux lieu et place des mauvaises que l'on a, faire disparaître les malaises passagers, diminuer la douleur dans le plus grand nombre des malaises organiques et guérir certaines maladies nerveuses, augmenter l'endurance, fortifier la volonté, etc., etc.. »

Pour pratiquer convenablement l'autosuggestion, il est nécessaire de s'isoler, de méditer sur les inconvenients du défaut dont on veut se débarrasser et, surtout, sur les avantages de la qualité que l'on veut acquérir, puis de concentrer

sa Pensée sur le point principal pendant huit à dix minutes.

...Il est indispensable de se représenter comme si on était déjà ce que l'on veut devenir, se figurer que l'on possède réellement les habitudes que l'on veut prendre, les avantages que l'on veut obtenir.

... Pleins d'une noble ardeur, il en est beaucoup qui vont se mettre hardiment à la tâche, la pratiquer convenablement pendant quelques jours et en retirer plus ou moins d'avantages. Mais, au bout de huit à dix jours, sans savoir ni pourquoi ni comment, on se surprend à ne plus rien faire. Aussi, dès le premier jour, pratiquez régulièrement deux autosuggestions, l'une le matin et l'autre le soir; elles serviront de point de repère et ne devront être négligées sous aucun prétexte.

Ainsi donc la persévérance est, ici, la clé du succès.

Voici un exemple frappant de l'efficacité d'une autosuggestion inconsciente; tout le monde a pu l'observer : c'est la passion de fumer. Le jeune homme (ou la jeune fille) qui débute trouve cela mauvais, a des nausées, mais il a le désir de faire l'homme, de faire comme ses aînés, il persiste. Aux sensations plutôt pénibles, écœurantes du début succède, peu à peu, une vague jouissance, effet non du tabac, mais de la satisfaction donnée par l'habitude créée. Plus tard, l'habitude devient un besoin de fumer irrésistible, c'est une passion néfaste parfois à la santé, toujours au porte-monnaie.

Le conscient a fait passer dans l'inconscient une habitude, une manie, et, pour s'en défaire plus tard, si l'on veut s'en défaire, il faudra pratiquer des autosuggestions dans le sens inverse.

Par la répétition, nous créons l'habitude; or, celle-ci est, dit le proverbe, une seconde nature. Quand vous faites soigneusement votre examen de conscience, vous reconnaissez en vous certains ferments dissolvants, négatifs, destructeurs, dont vous avez pu apprécier les réactions douloureuses au contact de la LOI. Les noms qu'ils portent sont : orgueil, vanité, égoïsme, colère, haine, jalousie, envie, malveillance, esprit de critique, cupidité, doute, pessimisme, etc.. Efforcez-vous de les chasser de votre Pensée et de votre comportement en affirmant immédiatement les qualités positives contraires qui sont modestie, esprit de charité, d'altruisme, calme, maîtrise de soi, amour désintéressé, indulgence, désintéressement, confiance, foi, optimisme.

L'action de la Pensée consciente sur le subconscient ressort aussi bien de la psychanalyse que de l'autosuggestion; en cherche à graver intérieurement une idée favorable, tandis que, dans la méthode du Docteur Freud, on cherche, inversement, à extraire du subconscient des éléments néfastes pour les ramener dans le conscient afin de les dissiper. Voici quelques sujets d'autosuggestions et de méditations; chacun choisira ceux qui lui conviennent le mieux, les modifiera à son gré, selon sa formation, on en formulera d'autres, selon ses propres besoins.

« Je suis un enfant de Dieu. » Méditez sur tout ce que cette phrase peut vous suggérer d'optimisme, de légitime orgueil, de foi dans la vie, dans l'avenir, de puissance dans vos réalisations. « Dieu m'aime et ne veut que mon bonheur; moi aussi, j'aime Dieu, et je veux faire ce qu'il attend de moi. »

« Mes possibilités sont sans borne, seuls la Loi de Dieu et le respect d'autrui les limitent. Ma volonté est libre. Ma Pensée est toute puissante, elle régénère mon être psychique et physique; ma Pensée puise dans l'immense réservoir de la Nature tout ce qui m'est nécessaire à tous les points de vue. Elle me conduit vers la Lumière, vers le retour à Dieu. »

Ne faites jamais de suggestions simultanées concernant des objets différents. Il est bon de laisser passer un certain temps entre des autosuggestions de natures diverses.

Dans vos autosuggestions, comme dans toutes les créations, domaine de la Pensée, faites un appel au Tout-Puissant; vous renforcerez ainsi l'efficacité de votre propre suggestion et diminuerez les délais d'aboutissement. Ne craignez pas d'importuner Dieu, il est toujours là, à côté de vous, « plus près de vous que vos mains et vos pieds », a dit Jésus.

LA RESPIRATION SOURCE D'ÉNERGIE

La respiration est la plus importante de nos fonctions corporelles; on peut vivre plus ou moins longtemps sans manger ou boire; on ne peut même pas vivre quelques minutes sans respirer. La respiration n'a pas seulement comme effet d'oxygéner les poumons, d'aérer, de vivifier le prodigieux torrent de globules rouges qui, à raison de cinq millions par millimètre cube de sang, cheminent sans cesse dans notre organisme, mais aussi de faire pénétrer en nous le fluide vital, la force universelle, ce que les Orientaux appellent le Prana. Les physiologistes orientaux ont, là-dessus, des notions beaucoup plus précises que ceux de l'Occident. Nous respirons tous plus ou moins bien, et beaucoup de nos maux, entre autres la tuberculose, pourraient être évités par une respiration correcte. Je ne puis m'étendre assez longuement sur ce sujet dans ce petit livre, et je renvoie le lecteur aux ouvrages spéciaux. Je ne puis l'examiner qu'au point de vue en rapport avec le sujet traité ici.

L'exercice de la respiration permet d'emmagasiner le fluide vital, la force Universelle, le Prana, comme un accumulateur emmagasine l'électricité. Toute Pensée, comme tout effort de volonté ou du muscle, nécessite la dépense d'une certaine quantité de force, de fluide Universel. Or, la respiration étant la principale source d'alimentation de ce fluide, on comprend l'importance de la science du souffle. Le plexus solaire, ou cerveau abdominal, est le grand centre d'accumulation du Prana; c'est lui qui le distribue à nouveau dans les centres nerveux. La respiration a aussi pour effet de brûler, de chasser les résidus toxiques de notre combustion interne, de purifier l'organisme des déchets d'une assimilation incomplète et dont l'accumulation produit la fatigue, puis, à la longue, la vieillesse.

La respiration est un acte réflexe, mais sur lequel nous devons concentrer souvent notre Pensée pour l'exécuter parfaitement et complètement.

Une respiration efficace peut changer les conditions de votre existence à partir

d'aujourd'hui. Il faut toujours respirer par le nez, qui filtre et réchauffe l'air extérieur, et jamais par la bouche, qui envoie trop brutalement l'air froid dans les poumons.

De plus, le nez est tapissé, intérieurement, de tout un réseau de terminaisons, de filaments reliés aux divers centres de l'organisme; le passage de l'air, du fluide vital joue, ici, une action directe vivifiante sur ces organes.

En dehors de la respiration régulière, qui doit être aussi complète que possible, voici, d'après A. Caillet, la respiration intégrale, qui doit être exécutée plusieurs fois par jour pour bien nous charger du fluide vital Universel.

PRATIQUE DE LA RESPIRATION.

Premier temps : Se tenir debout ou assis, le buste bien droit. Aspirer par le nez d'un mouvement continu, en dilatant d'abord la partie inférieure des poumons, par l'abaissement du diaphragme, qui vient presser doucement sur les organes abdominaux, puis par l'avancement de la paroi antérieure de l'abdomen lui-même. Ensuite, remplir la partie moyenne des poumons en dilatant les côtes, le sternum et tout le thorax dans toute leur expansion. Enfin, terminer par le haut des poumons, en avançant le haut de la poitrine et en l'élevant le plus possible. Pendant ce dernier temps, l'abdomen se rentrera un peu de lui-même, ce qui donnera un support plus ferme aux poumons et aidera au remplissage de la partie supérieure. Au premier abord, on pourrait croire qu'il s'agit de trois mouvements distincts, mais il n'en est rien; l'inhalation doit être continue. Il faut absolument éviter une inspiration saccadée et acquérir un mouvement régulier et continu. La pratique amènera la perfection et la facilité. Ce premier temps durera six secondes.

Il convient, en aspirant, de concentrer sa Pensée sur cet acte; cela nous met en rapport avec les forces supérieures.

Le mot aspiration n'a-t-il pas le sens de tendance vers quelque chose d'élevé ?

Deuxième temps : Retenir la respiration durant trois secondes, les poumons intégralement remplis.

Troisième temps : Expirer lentement en maintenant la poitrine ferme et en rentrant un peu l'abdomen, puis en l'élevant légèrement et lentement au fur et à mesure que l'air quitte les poumons. Quand l'expiration est complète (ce à quoi il est aussi important de veiller), détendre poitrine et abdomen. Durée de ce temps : six secondes...; puis repos de trois secondes et recommencer huit à dix fois le même cycle. »

Au lieu de compter en secondes, il sera préférable de prendre les battements du cœur comme rythme.

On devra augmenter les temps au bout de quelques jours, mais exécuter toujours selon la même cadence, sans toutefois aller au-delà de 12 à 15 pulsations pour le temps initial.

Tout sentiment de malaise serait l'indication d'une exagération.

Les effets de la respiration intégrale exécutée dans l'air aussi pur que possible sont des plus étendus et des plus bienfaisants; d'abord, elle développe forcément la poitrine dans toute son ampleur; ensuite, elle rend invulnérable aux rhumes, fluxions et autres affections de la poitrine, mais son effet ne s'arrête pas là, il se répercute en une vitalité plus grande de tous les organes; le mouvement de massage qu'elle imprime à toute la cage thoracique intensifie la circulation et stimule doucement le foie, l'estomac et tous les viscères.

Il faut pratiquer la respiration intégrale autant de fois qu'on le peut dans la journée, et principalement au lever et avant de se mettre au lit.

On recommande aussi, pour stimuler le travail de la Pensée et purifier le système nerveux, la variante suivante : Opérer comme il vient d'être indiqué, mais aspirer par une seule narine, en bouchant l'autre avec le pouce, puis pincer le nez durant la retenue; enfin, expirer par l'autre narine. Recommencer en alternant les cycles.

Certains auteurs conseillent des durées un peu différentes aux divers temps de la respiration. Chacun adoptera le rythme qui semble convenir le mieux à sa propre nature. Quand on est sous l'empire de l'émotion, quand on a besoin du contrôle parfait de soi-même, il est conseillé de faire quelques respirations profondes en faisant onduler plusieurs fois le creux de l'estomac en une sorte de danse du ventre. Ce massage du plexus accompagnant l'afflux d'air et de prana chasse l'émotion et redonne la sérénité avec le contrôle de soi-même.

Apprendre à bien respirer est une chose capitale qui ne demande qu'un peu de contrôle de soi-même et de persévérance; mais cet effort, qui n'est réel que dans les débuts, sera couronné d'immenses satisfactions : développer sa capacité pulmonaire, sa résistance physique à la fatigue, s'immuniser contre des quantités de malaises et même de maladies graves, obtenir ou conserver un corps alerte, frais, dispos, prolonger sa vie active, reculer la vieillesse, garder l'esprit lucide, acquérir une perception plus aiguë de la Vérité, ne sont-ce pas là des buts qui valent un peu de peine ?

L'assimilation du fluide nécessaire à la vie sous toutes ses formes se fait aussi par l'alimentation; elle dure tant que la bouchée que l'on mange a de la saveur; aussi est-il recommandé de mastiquer longuement, jusqu'à ce que le mets n'ait plus de goût. La perfection, la qualité de l'opération remplace avantageusement la quantité de nourriture absorbée, qui donne lieu à des intoxications et troubles divers.

LA FOI

CHAPITRE CAPITAL

« L'Esprit est tout-puissant lorsqu'il s'appuie sur la rédemption du Fils et

l'indulgence du Père. »

Jean de Pathmos.

Q'est-ce que la Foi ?

Malgré sa richesse, la langue française n'a pas assez de mots. Ainsi, le mot FOI n'a pas seulement le sens de croyance en une confession. C'est, ici, la vive représentation que se fait l'imagination de la chose que l'on désire avec la certitude de l'obtenir. C'est la conviction absolue, spontanée en l'existence d'une chose sans le secours de la raison. C'est une confiance inébranlable, une certitude irréflectie qui ne doute de rien. « C'est, dit saint Paul, le soutien des choses que l'on espère et une démonstration de ce qui ne se voit point. » C'est la suppression totale du doute, de la peur; c'est la certitude enthousiaste dans une réussite. C'est ce sentiment de confiance absolue qui est l'apanage des petits enfants qui ne doutent de rien. Jésus en souligne maintes fois l'importance capitale : « Si vous aviez de la foi gros comme une graine de sénevé, vous diriez à cette montagne : « Transporte-toi », et elle se déplacerait; rien ne vous serait impossible... Tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez, et vous le verrez s'accomplir... A celui qui croit (qui a la foi), tout est possible... »

Homme de peu de foi, pourquoi as-tu douté ?...

Un magnifique exemple de la puissance de la foi ressort de l'anecdote du centurion dans l'Evangile :

« Maître, dit ce soldat, je ne suis pas digne que tu entres sous mon toit, mais dis seulement une parole et mon enfant sera guéri ! Et le Maître lui répondit : « Va, qu'il soit fait « selon ta Foi... », et l'enfant fut guéri sur l'heure. »

Comme on le voit, c'est le levier le plus puissant de la réussite; il centuple le dynamisme de la Pensée créatrice, tandis que le doute, l'incrédulité, la malveillance stérilisent le germe-Pensée.

Les résultats obtenus par certaines pratiques bizarres, par des remèdes de bonne femme, par certaines amulettes ou talismans sont souvent dus uniquement à la foi; je suis bien loin de nier les effets des radiations de certains objets, mais il semble pourtant, bien des fois, que, seule, la confiance, la foi, soit à l'origine des observations constatées.

Voici un exemple de Foi qui ne paraît dépendre d'aucun sentiment religieux ou autre, mais plutôt de l'autosuggestion; le fait me fut conté par un docteur. Une de ses clientes était de plus en plus percluse de rhumatismes et dans l'impossibilité de se mouvoir. Elle lui disait, à chacune de ses visites : « Je ne guérirai jamais tant que je vivrai dans ce coin humide de Normandie; je ne redeviendrai valide que lorsque j'irai habiter en montagne. » Enfin, elle déménagea et partit, suivant son rêve, pour vivre à la montagne. Or, le jour même de son arrivée, elle fit un bon nombre de kilomètres à pied sans difficulté; elle était guérie. Sa Foi, sa confiance, son espoir avaient tout fait, car l'influence du climat ne pouvait s'être manifestée aussi rapidement. Je pourrais donner mille exemples de cures obtenues par la Foi, mais chacun de mes lecteurs en connaît dans son entourage.

En voici un autre que donne le célèbre écrivain américain Upton Sinclair dans son livre Comment je crois en Dieu. Il fut pris, un jour, d'une crise de hoquet insurmontable qui se développa, s'intensifia durant deux jours, ne lui laissant aucun répit, à tel point que le cœur se mit à flancher; les divers traitements du médecin ne donnaient aucune amélioration et, devant l'épuisement du malade, le docteur décida de le faire transporter à l'hôpital, où on lui ferait des inhalations d'oxygène. La femme de Sinclair lui proposa, avant de partir, de faire appel aux praticiens de la CHRISTIAN SCIENCE. Sinclair acquiesça d'un signe de tête et, aussitôt, on alla quérir une guérisseuse du voisinage appartenant à la Christian Science, malgré la vive opposition du médecin, qui se retira. La guérisseuse vint aussitôt et s'installa au chevet du malade. « Elle s'assit en me regardant fixement, dit Sinclair; je la regardai également : « Cessez ! », ordonna-t-elle. Et, comme je hoquetais à nouveau, elle répéta : « Cessez immédiatement ! » Elle continua de me regarder et moi de la regarder, et mon hoquet s'arrêta; ce fut fini. Une ou deux minutes après, je m'étais endormi. Quand je rouvris les yeux, cette personne était toujours là, et elle m'entretint posément de l'amour de Dieu, jusqu'à ce que je m'endorme de nouveau.»

Le sceptique dira qu'il n'y a là qu'une coïncidence ou même que l'histoire est inventée. Certains penseront que la suggestion seule a opéré; d'autres, que la guérisseuse avait la robuste Foi acquise en cultivant la Christian Science, qui enseigne que le mal n'existe pas, que nous sommes tous les enfants parfaits de Dieu et que le reste n'est qu'erreur. Quoi qu'il en soit, le fait est là, et il y a lieu de cultiver tout ce qui conduit à de semblables résultats.

La Foi est la plus belle chose du monde, respectez-la toujours, mes amis, chez autrui, quelque simpliste qu'elle puisse parfois vous paraître. N'essayez jamais de la détruire ni d'éveiller un doute. C'est ce qu'il y a de plus puissant, c'est par elle que se font les miracles. Foi directement en Dieu. Foi dans la puissance de l'Esprit. Foi dans les pratiques d'une religion. Foi dans les saints. Foi dans la Christian Science. Foi dans le culte Antoiniste ou dans tout autre. Foi dans une formule, dans un pèlerinage, dans une relique, dans un talisman, etc., etc.. Toutes ont d'innombrables cures merveilleuses à leur actif. Aussi gardons-nous toujours d'exprimer un doute, de prendre un air sceptique quand nous nous trouvons en face de quelqu'un qui nous narre les circonstances d'un fait ou d'une cure qu'il a observés, nous risquerions d'émousser ce merveilleux sentiment et parfois de créer une contre-suggestion.

Voulez-vous vous reporter à l'Evangile selon saint Matthieu ? Jésus dit au lépreux qu'il venait de guérir : « Va, ne le dis à personne, va te montrer au Prêtre et faire l'offrande que prescrit Moïse, en témoignage de ces choses. » Pourquoi le grand guérisseur par excellence dit-il : « Ne le dis à personne » ? C'est qu'il craignait qu'en racontant son cas à des quantités de gens le malade ne rencontrât de nombreux sceptiques qui discuteraient, émettraient des doutes, risquant ainsi d'introduire à nouveau, dans l'esprit affaibli du lépreux, des éléments négatifs qui compromettraient la cure merveilleuse en ébranlant sa Foi. Jésus lui-même redoutait les effets possibles d'une contre-suggestion.

Que celui qui a une foi réponde aux sceptiques qui tenteraient de faire entrer le

doute en lui. « Peu m'importe ce que vous me dites, j'ai cru et j'ai été guéri physiquement ou moralement; je me sens soutenu en toutes choses, cela me suffit. Le résultat seul compte. »

On entend parfois déplorer la diversité des croyances, la multiplicité des cultes, des petites chapelles. En réalité, elles ont une source commune dans l'Unité divine, et je ne crois pas qu'il y ait lieu de critiquer cette apparente diversité. Chaque être humain a, nous le savons, une formation, un degré d'évolution, une mentalité, une aptitude personnelle à concevoir qui diffère de tous les autres. Certains sont choqués dans leur conscience du Vrai par des dogmes ou des pratiques, mais un profond sens religieux ne leur fait pas défaut pour cela; ils se rapprochent alors de certaines croyances plus en analogie avec leur être intime et peuvent ainsi développer leur Foi. Les chemins qui mènent à Dieu sont innombrables.

Est-il d'ailleurs quelque chose de plus triste que le sectarisme qui prétend au monopole de la route Divine ?...

L'esprit sectaire est un sentiment lamentable et, malheureusement, très répandu parmi les fervents d'une confession religieuse, philosophique (ou politique !). L'adepte sectaire regarde avec mépris, condescendance ou pitié ceux qui partagent d'autres convictions que les siennes, et il en résulte l'esprit de rivalité, de lutte, de persécution. Et, pourtant, quand on essaie, sans parti pris, d'approfondir les diverses croyances, on retrouve l'Unité de leur source commune. Quand, par exemple, on étudie la technique de l'autosuggestion et celle de la Christian Science, on remarque que leurs promoteurs ont, par des méthodes différentes en apparence, fait des constatations analogues. Toutes deux, entre autres, signalent le même danger d'attirer la maladie en répétant son nom; nous en avons parlé à propos de l'autosuggestion. Voici ce que dit Mme Eddy, la fondatrice de la Christian Science : « Il est possible que vous appeliez la maladie par son nom quand vous la niez dans votre esprit; en la nommant à haute voix, vous risquez, dans certains cas, d'en graver l'idée en vous-même. » Les pratiquants de la Christian Science ne veulent pas entendre parler de l'autosuggestion; ils en rejettent la seule pensée avec horreur. C'est par l'intervention de Dieu seul que les résultats sont obtenus, disent-ils. Les disciples de M. Coué sont presque aussi exclusifs dans leur sens : c'est la suggestion que l'on s'impose à soi-même qui fait tout.

Mais il semble que ces doctrines ne sont pas si éloignées l'une de l'autre. Qui intervient dans la pratique de la Christian Science ? C'est Dieu. Qui intervient quand l'idée se fixe en nous par autosuggestion ? La Pensée qui se cristallise n'a-t-elle point son origine dans l'étincelle divine contenue dans notre vrai-moi ? Donc, là aussi, c'est encore Dieu qui intervient. Pourquoi ergoter sur des mots. Que chacun prône la méthode en laquelle il a confiance, c'est parfait, mais qu'il se dispense de critiquer ou d'essayer d'amoindrir, ou de détruire les autres convictions.

La Foi agit puissamment sur celui qui la possède, mais elle doit être considérée aussi comme une entité qui peut être projetée au dehors et agir extérieurement. Les exemples de guérisons sont nombreux parmi des gens qui, eux-mêmes, n'ont

pas la Foi, mais qui bénéficient de celle du guérisseur ou de leur entourage.

Celui qui a foi en lui-même réussit en tout.

Mais comment l'acquérir ? Nous en avons tous déjà plus ou moins; nous avons la Foi créée par ce que nous savons par expérience et observation : nous avons foi dans le conducteur d'un train, dans le pilote d'un navire, nous avons Foi dans le médecin que nous avons vu guérir autour de nous, Foi dans certains remèdes dont nous avons pu apprécier l'efficacité. Nous pouvons donc augmenter, développer ce sentiment qui existe déjà en nous-même.

Qui n'a pas senti, à certains moments de sa vie, cette exaltation intérieure, cet enthousiasme qui nous pousse vers un but, qui élimine tout le reste, qui nous fait perdre le sommeil, l'appétit, qui nous fait oublier la souffrance, décuple nos forces et fait de nous un autre être : c'est la Foi.

Il faut d'abord cesser de fréquenter les humains et de lire les livres qui expriment le doute, le scepticisme, le pessimisme, fuir les négateurs sous toutes les formes, puis s'examiner soi-même afin de découvrir le chemin de moindre résistance vers une Foi. On se rattachera, alors, à cette école; on étudiera la vie, les actes de ceux qui l'ont pratiquée; on méditera longuement et souvent sur ce sujet; on découvrira des exemples vécus autour de soi; peu à peu, la Foi triomphante s'installera dans notre cœur et, bientôt, le gonflera d'une allégresse irrésistible.

On devra tout mettre en œuvre pour l'acquérir. Si la nature ou les circonstances ne vous ont pas mis en mesure de l'incruster en vous, commencez à vous faire des autosuggestions dans ce sens, tout doucement, puis avec moins de tiédeur; elle pénétrera en vous à la suite de la conviction que votre raisonnement conscient fera admettre au naïf et malléable subconscient, puis, peu à peu, la Foi s'affermira et grandira.

Parfois, la Foi nous vient spontanément, à la suite d'un fait qui a galvanisé notre confiance. Nous avons parlé d'un sectarisme générateur de doute, de luttes, de persécutions, mais il y a quelque chose de plus triste encore, c'est le scepticisme intransigeant de certains matérialistes qui ne croient en rien au-delà du tangible immédiat; d'abord, ils se privent de l'Espérance, et ce n'est pas rien ! Puis, ils s'amputent d'importants moyens de soulagement physique ou moral. Tôt ou tard, sous l'effet de l'évolution, sous l'action de la souffrance, ils redeviendront comme de petits enfants.

Voici, dans un plan matériel, un magnifique exemple vécu de ce que peut donner la confiance, l'espoir, la Foi. Il m'a été rapporté par l'intéressé au cours d'une enquête que je menais dans un grand hebdomadaire sur la chance à la Loterie en 1951 :

«... J'ai touché le fond de la malchance en 1946 : très grand blessé de guerre après onze opérations, je n'étais ni guéri, ni pensionné et sans ressources. Il ne me restait plus que 400 francs pour vivre jusqu'à la fin du mois, mais j'avais l'espoir. Je sacrifiai 360 francs (une folie) pour un billet jumelé. Le 21 février, j'avais gagné 150.000 francs. J'ai eu l'impression que nous entrions, enfin, dans une période faste. C'était exact. Durant six semaines, chacune nous apportait des

gains de 2.000, 3.000, 4.000, 5.000 et même 16.000 francs, deux mois après cette date.

« Fin 1946, je subis deux nouvelles opérations, dont une devait m'être fatale, au dire des chirurgiens, mais, moi, j'avais un espoir à tout casser, et je guéris par miracle. Je fus, ensuite, pensionné à 100 %; je trouvai une excellente situation, un bon logement; l'avenir me souriait, mais j'espérais mieux encore. Le 19 février 1951, sans remarquer que c'était l'anniversaire de mon premier achat de billets, nous gagnâmes 1.300.000 francs le 21, et j'ai la certitude que je dois gagner encore davantage. J'attends le 19 février 1956 (5 années nouvelles), car jamais 2 sans 3 ! Depuis, j'ai encore gagné quelques petits lots, dont 20.000 au Grand Prix. J'estime qu'il faut être très optimiste. La chance vient toujours. Tandis que les dégoûtés perdent toujours. »

Quel beau témoignage vécu, en valeur de la confiance, de la Foi !

Quand vous aurez découvert le petit domaine de votre vie, où il semble que la réussite obtenue vous montre le chemin du succès, vous renforcerez votre confiance par des autosuggestions et par la prière.

LE RESPECT D'AUTRUI

Aimez-vous les uns les autres.

Chaque être humain est seul sur la terre et n'a de comptes à rendre qu'à Dieu, qui, seul, le connaît. Venant tous ici-bas avec une hérédité différente, avec des tendances particulières, fruits de nos actions dans le passé, nous sommes incapables de nous juger les uns les autres. Nul ne connaît son prochain, si ce n'est par quelques vagues apparences extérieures.

Or, on ne peut apprécier avec quelque sentiment de justice quand les éléments restent cachés. Aucun homme n'a donc le droit ni le pouvoir de porter un jugement de quelque valeur sur un autre homme, et, pourtant, c'est ce que chacun fait toute la journée, et c'est là une grande source de souffrance humaine.

CRITIQUE — MÉDISANCE.

On critique, on blâme, on calomnie, on médit, on colporte des bruits : les uns par une fausse interprétation de la morale, les autres par intérêt ou esprit de vengeance ou de jalousie; celui-ci, par orgueil, se croyant supérieur; celui-là, parce que, en cherchant à avilir autrui, il suppose qu'il se rehausse dans l'esprit de ses concitoyens.

Que chacun, dans le secret de son for intérieur, essaie de s'examiner impartialement; il trouvera dans sa propre conduite les mêmes éléments qu'il blâme chez autrui ou pis encore, dans d'autres domaines. Cette hostilité

réci-proque, ce manque de charité causent des ravages d'une portée insoupçonnée non seulement chez ceux qui en sont victimes, mais aussi, et surtout, chez leurs auteurs, car, n'en doutez pas, dans ce domaine, le choc en retour agit puissamment. Que de désastres familiaux, que de réputations compromises, que de désespoirs (que de délations suivies de tortures durant ces dernières années de guerre, en particulier) qui n'ont pas d'autre origine. Leurs auteurs devraient aussi se rendre compte que la malveillance rend antipathique et que la bienveillance attire.

Ils sont cependant nombreux, parmi les possesseurs de langues acérées, ceux qui récitent quotidiennement, sans doute du bout des lèvres, leur Pater. Ont-ils médité sur cette phrase : « Pardonnez-nous nos offenses comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés » ? Qu'ils se souviennent de la fervente recommandation du Divin Maître : « Aimez-vous les uns les autres. » Qu'ils relisent, dans les Evangiles, le passage où Jésus vitupère les calomniateurs et celui où il s'adresse avec tant de mansuétude et d'indulgence à la femme adultère, et encore ne le fait-il que sur l'insistance des Scribes et des Pharisiens. Relisons ensemble l'Evangile selon saint Jean, chapitre VIII... : « Alors les Scribes et les Pharisiens lui amenèrent une femme qu'ils avaient surprise en adultère et, la faisant tenir debout au milieu du peuple, ils dirent à Jésus : « Maître, cette femme vient d'être surprise en adultère. Or, Moïse a ordonné dans la Loi de lapider les adultères. Quel est donc votre sentiment à ce sujet ? » Ils disaient ceci en le tentant afin d'avoir de quoi l'accuser. Mais Jésus, se baissant, écrivait avec son doigt sur la terre. Comme ils continuaient à l'interroger, il se leva et leur dit : « Que celui d'entre vous qui est sans péché lui jette la première pierre. » Puis, se baissant à nouveau, il continua d'écrire sur la terre. Mais eux, l'ayant entendu parler de la sorte, se retirèrent l'un après l'autre, les vieillards sortant les premiers, et ainsi Jésus demeura seul avec la femme qui était au milieu de la place. Alors Jésus, se relevant, lui dit : « Femme, où sont tes accusateurs ? Personne ne vous a-t-il condamnée ? » Elle lui dit : « Non, Seigneur. » Jésus reprit : « Je ne vous condamnerai pas non plus. Allez-vous-en et, à l'avenir, ne péchez plus. » Quelle sublime double leçon !...

Imaginez un monde où chacun serait bienveillant pour son voisin; quel Paradis terrestre ! Il ne tient qu'à nous que cet âge d'or se réalise. Commençons par fuir les réunions où l'on médit, abstenons-nous de colporter les mauvais bruits. Ce qui nous apparaît comme un défaut, une faute ou même une source de scandale dans la conduite de certains n'est souvent qu'un épisode secondaire d'une destinée orientée vers tout autre chose. Soyons indulgents pour autrui en nous examinant nous-mêmes.

Le Christ a dit : « Ne jugez point afin que vous ne soyez pas jugé. Ne condamnez point et vous ne serez point condamné, car on vous mesurera avec la mesure dont vous vous serez servi. »

RESPECT DE LA LIBERTÉ.

Vous n'avez pas le droit, non plus, d'imposer votre manière de voir à autrui, de l'obliger à vous obéir contre son gré, de le contraindre d'une manière quelconque; c'est entraver sa liberté d'action; il est né libre, comme vous-même. C'est pour son bien, dites-vous parfois ! Qu'en savez-vous ? Etes-vous en lui pour le connaître à fond, pour savoir ce qui lui convient ? Vous croyez le connaître ? Erreur ! Si vous estimez posséder une parcelle de vérité en ce qui le concerne, si vous vous jugez mieux informé que lui-même, si sa manière d'agir vous semble le conduire à une catastrophe, vous avez tout juste le droit de lui exposer votre point de vue, de le discuter courtoisement avec lui, et c'est tout; l'intéressé, seul, prendra ses décisions, en toute liberté.

Quels que soient vos griefs contre un partenaire, ne lui souhaitez jamais de mal, ne répondez jamais du tac au tac à celui qui vous a fait du tort, vous seriez deux victimes dans cette lutte destructrice.

Méfiez-vous tout particulièrement de la colère, de la violence; les coups échangés sont parfois graves, mais ce qui est plus grave encore, ce sont certaines malédictions qui échappent souvent au paroxysme de la colère; elles atteignent le destinataire s'il n'est pas immunisé consciemment ou inconsciemment. Elles réagissent toujours sur leur auteur. A ces moments-là, la Pensée atteint un dynamisme réalisateur effroyable; il faudra payer cher et longtemps ces moments d'égarement où l'on a perdu le contrôle de soi-même. Suivant l'enseignement du Christ, efforcez-vous de pardonner du fond du cœur, priez pour votre partenaire, souhaitez-lui du bien. En agissant ainsi, vous vous immunisez contre les attaques et les mauvais courants qu'il vous envoie, vous faites un bouclier puissant qui vous protégera, ses manœuvres ne vous atteindront pas, elles se retourneront contre lui-même.

Celui qui entend parler pour la première fois de souhaiter du bien à son ennemi a tendance à se révolter contre une telle suggestion et, pourtant, la clé est là. Il se déclare incapable d'éprouver un tel sentiment et tend à le rejeter; il faut, alors, faire appel seulement à la bonne volonté, se contraindre à émettre une pensée bienveillante sans grande conviction, comme du bout des lèvres, puis, par répétition, l'idée de bienveillance fera son chemin insensiblement, l'intéressé l'acceptera avec moins de révolte, l'enseignement du Christ le fera réfléchir et, finalement, il pardonnera, il aimera son ennemi du fond du cœur. Le conscient aura pénétré dans l'inconscient. Une grande victoire sur soi-même aura été remportée.

Quand on essaie de nuire à quelqu'un par acte ou par simple pensée, soit par esprit de vengeance, de jalousie ou d'envie, on crée des forces mauvaises contre soi-même; cela peut devenir une idée fixe, une hantise qu'il faudra douloureusement payer tôt ou tard.

Celui qui possédait certains pouvoirs de réalisation tant qu'il les exerçait pour le bien d'autrui les perd à partir du moment où il veut les expérimenter dans le but de nuire ou de dominer les autres par vengeance ou par égoïsme personnel.

Si vous êtes appelé à vivre auprès de quelqu'un dont la manière de voir et d'agir est en contradiction avec la vôtre, cherchez à ne voir que ses qualités; si

l'antagonisme est trop grand, éloignez-vous. Que de vies gâchées, que de souffrances se sont imposé mutuellement des êtres qui persistaient à vivre côte à côte en essayant de s'imposer leurs conceptions personnelles l'un à l'autre. Que de désastres ont suivi de simples malentendus entre parents, entre amis; que d'hostilités se sont développées par une sorte de suggestion qui n'avait pour point de départ qu'un motif futile, risible !

Vous n'avez le droit d'essayer d'influencer autrui qu'avec son assentiment, pour le guérir en cas de maladie, par exemple, ou pour faire pénétrer en lui des suggestions de qualités qui lui manquent.

Certes, chaque homme est seul en face de Dieu et de lui-même, mais la solidarité collective n'en existe pas moins; aux heures récentes et présentes, les Pensées collectives ont engendré des catastrophes dont nous subirons encore longtemps les conséquences. Toutefois, en observant de près, nous constatons que chacun éprouve les revers selon sa formation intime : certains n'ont-ils pas réalisé la joie du sacrifice, la sérénité intérieure au milieu des tourments, des persécutions et en face de la mort ? D'autres, les profiteurs, qui, à première vue, jouissent de toutes les satisfactions matérielles, suent en réalité de peur et cherchent un oubli introuvable dans les apparentes satisfactions matérielles.

Nous subissons, dans une certaine mesure, l'ambiance collective, mais le meilleur moyen d'en relever le niveau est de nous perfectionner nous-mêmes et d'essayer d'adoucir les souffrances d'autrui par un esprit de charité bien compris. L'être évolué qui a acquis son propre contrôle et la clairvoyance ne souffre plus pour lui-même, mais seulement de voir l'incompréhension des autres devant les leçons de l'existence; sa joie intime est grande chaque fois qu'il peut éveiller, chez certains, le sens de la vie réelle.

Nous n'avons jamais le droit de contraindre autrui, sinon il nous faudra payer en proportion de la sorte d'esclavage que nous aurons exercé. Voici une famille, le cas est fréquent, où, pour des préjugés de fortune, de rang, de situation, de milieu, on s'oppose au mariage d'un enfant avec un être librement choisi par lui-même; la mère, le frère ou la tante ont un candidat à proposer qui leur convient personnellement davantage; ils ne veulent pas de l'entrée de telle personne dans la famille, etc. Les raisons, aux yeux du monde, peuvent sembler valables, mais il y a, toutefois, une contrainte à la liberté qui aura ses réactions sur les intéressés. Vivant dans le monde extérieur matériel, on n'apprécie pas ce qui se passe dans les coulisses de l'Invisible. Voici, entre mille autres, un exemple vécu : pour des raisons de famille comme celles que je viens de citer, un jeune homme, appelons-le X..., s'opposait au mariage de sa sœur, fiancée secrètement. Le temps passait et les larmes coulaient souvent. Certaines épreuves de Destinée et de santé amenèrent X... à entrer en relations avec une personne extra-sensible, douée de la faculté d'entrevoir parfois ce qui se passe de l'autre côté du voile; elle lui décrivit, à son grand ébahissement, que l'hostilité qu'il marquait au mariage de sa sœur était le principal motif de ses épreuves et malaises présents. L'invisible lui conseillait de faire amende honorable auprès de sa sœur et de cesser de vouloir imposer ses propres volontés; il consentit à réduire son opposition, mais faire des excuses lui semblait au-dessus de ses forces. Les malaises et les épreuves

continuèrent, et ce ne fut qu'après qu'il eut sincèrement présenté ses regrets à sa sœur que tout rentra dans l'ordre. Il avait réparé et remporté une victoire sur son orgueil et son despotisme.

Il est possible que vous observiez autour de vous les mauvais effets d'une mésalliance dans un mariage librement consenti; c'est qu'alors d'autres causes sont à l'origine de l'épreuve. En tout cas, si vous avez respecté la liberté des intéressés, votre responsabilité à vous ne sera pas engagée et vous n'aurez pas de représailles à craindre du Destin de ce fait.

En somme, le plus grand service que l'on puisse rendre à autrui est de se perfectionner soi-même dans un sentiment de respect total et d'amour désintéressé; c'est aussi de prier pour lui, mais non pas en demandant pour lui quelque chose qui vous plaît à vous, mais avec la Pensée de son bonheur à lui, selon les buts de la Providence, qui sont souvent invisibles à nos yeux.

Lorsqu'un événement pénible nous arrive ou même lors d'une simple discussion orageuse, beaucoup éprouvent le besoin de se confier à quelqu'un soit verbalement, soit par écrit; il semble que cette extériorisation du sentiment tumultueux qui agite intérieurement soulage et fasse un dérivatif. Il faut, dans ce cas, bien choisir un confident discret, désintéressé, compréhensif, car, bien souvent, les choses se retournent contre leur auteur, soit que la confiance ait été mal placée ou que la personne manque de discrétion, soit, encore, qu'elle donne des conseils néfastes. On remarquera souvent que le fait seul d'avoir confié sa préoccupation au papier par écrit soulage. Il est prudent, alors, de remettre au lendemain la mise à la poste, car, parfois, dans l'intervalle, l'apaisement se sera fait et l'on déchirera la missive. C'est mieux ainsi, car les amis sûrs et de bon conseil sont rares; il est préférable de se taire et de garder ses soucis en soi. Les personnes religieuses éprouvent, dans ce cas, un grand réconfort moral en s'adressant directement au Maître de toute chose, au seul véritable Ami. Il arrange tout.

LA CONCENTRATION

C'est la faculté de pouvoir diriger la totalité des forces psychiques sur un seul point sans se laisser distraire par rien. C'est la capacité de l'Esprit de s'attacher à un seul objet, de l'isoler des autres impressions. Celui qui sait concentrer sa Pensée vers le but qu'il veut atteindre décuple sa puissance et ses moyens d'action. La plupart des gens ne peuvent concentrer leur esprit pendant dix minutes, la Pensée saute d'un sujet à un autre. L'agitation de la vie moderne s'oppose au développement de cette précieuse faculté. Partout, et en particulier dans les villes, nous sommes distraits par mille choses : les bruits, le tourbillon de la rue, la précipitation dans les démarches, la radio, les bavardages, la cohue des métros; nous perdons l'habitude de réfléchir, sollicités de gauche et de droite par d'éphémères mais successives impressions extérieures; notre faculté de rentrer en nous-mêmes s'émousse de plus en plus. Et, pour comble, si nous avons quelques heures de loisir, de liberté, nous nous enfermons dans un cinéma de

crainte de nous ennuyer; nous nous fuyons nous-mêmes. C'est là tout le contraire de la culture souhaitable, puisque notre but réel est la recherche et la connaissance du Dieu caché au fond de nous-mêmes.

Recherchons le silence et entraînons-nous à nous isoler, même au milieu du vacarme.

On remarque, toutefois, que la concentration se fait inconsciemment quand nous nous absorbons sur un sujet qui nous passionne : recherche d'une invention, par exemple, ou, simplement, quand nous écrivons une lettre importante. Il faut arriver à pouvoir nous concentrer à volonté. Pour acquérir cette précieuse faculté, il faut exercer l'attention, l'autocontrôle, la continuité, la persistance. On s'entraînera efficacement en s'évertuant à empêcher l'esprit de s'éparpiller dans les différents actes quelconques de la journée — l'étude des mathématiques y prédispose. L'autosuggestion développe la concentration. Après quelques inspirations profondes, dans des moments de calme, durant quelques minutes par jour, ne pensez qu'à cette idée : « Je me concentre, je ne pense qu'à une seule chose à la fois, toutes mes facultés se ramènent sur un seul point, j'en prends l'habitude. » La concentration conduit à la visualisation, qui est la faculté de reproduire mentalement, dans tous ses détails précis, un objet quelconque sans l'avoir sous les yeux.

LA MÉDITATION

C'est un état dans lequel notre esprit, après s'être concentré sur une idée précise, un objet délimité, l'examine à fond, l'approfondit, en envisage les détails, les avantages et les inconvénients de façon à le connaître aussi complètement que possible. Mais il faut éviter de s'abandonner à la rêverie, qui est plutôt déprimante; il faut être réceptif, mais jamais négatif.

La méditation est aussi une forme de prière, un moyen d'entrer dans l'intimité de Dieu afin qu'il vous éclaire, vous donne la connaissance aussi complète que possible du sujet choisi; c'est un appel de lumière, elle doit se faire dans l'isolement et le silence. Souvenez-vous qu'à la veille des actes importants de sa vie, le Christ se retirait dans les lieux déserts, sur la montagne, pour y méditer, pour y être mieux en contact avec le Père et prendre conseil.

Lorsqu'un problème quelconque assez important se présente dans votre vie, quand vous avez une décision à prendre et que vous hésitez entre diverses solutions, retirez-vous dans le silence, concentrez votre Pensée sur cet objet, méditez sur les circonstances, envisagez les divers côtés et faites un appel de lumière à l'Invisible. Renouvelez plusieurs fois ce travail intérieur à des heures différentes et en particulier au moment de vous endormir; la nuit porte conseil et la meilleure solution vous apparaîtra. Voici quelques conseils que donne Ingalèse dans le « Pouvoir de l'Esprit » pour vous guider dans ce travail :

« 1° N'ajoutez pas foi aux réponses immédiates parce qu'il y a bien des chances pour qu'elles viennent de l'esprit objectif. Au début de la pratique, vous

ne pouvez différencier facilement ce qui vient de l'objectif d'avec ce qui vient de la Divinité; répétez alors, par précaution, la même question plusieurs jours de suite.

« 2° Quand la réponse est formulée en paroles, examinez cela de près, car l'esprit objectif se manifeste souvent par des mots et parfois par une longue dissertation. Au contraire, d'habitude, la Conscience Universelle apporte la réponse à votre esprit sous la forme d'une impression ou d'une conviction.

« 3° Que votre raison éprouve la réponse tant que votre intuition n'aura pas été éveillée pour vous avertir de l'origine de la réponse. N'agissez jamais à la hâte.

« 4° Vous constaterez que la Divinité vous répondra à un moment inattendu, lorsque votre esprit objectif ne sera pas sur ses gardes. »

SUBJECTIF ET OBJECTIF.

Quelques mots sur le Subjectif et l'Objectif ne me paraissent pas, ici, superflus.

Le subjectif, dit le dictionnaire Quicherat, est ce qui a rapport au sujet pensant, à l'âme, c'est tout ce qui est identique au sujet ou le moi réel. C'est ce qui est intime, interne, tandis que l'objectif, c'est ce qui est externe, extérieur, ce qui a rapport à l'objet, ce qui est hors du sujet pensant et n'a rien d'idéal. Le subjectif, dont j'ai qualifié l'individualité au premier chapitre, fait partie du moi-vrai intime, de l'Étincelle divine qui est en chacun de nous, c'est lui qu'il faut développer pour qu'il prenne la suprématie sur l'objectif.

La dualité qui est en nous apparaît toujours (4e loi d'Hermès). L'objectif est une sorte de tyran matériel fait surtout de nos instincts, de nos sensualités, de notre orgueil, de notre vanité. Le triomphe du subjectif, c'est la maîtrise de soi-même; il doit parvenir à contrôler nos sensations, nos émotions, notre intellectualité.

Au plus bas de l'échelle est la sensualité, c'est-à-dire l'exagération des satisfactions physiques procurées par nos divers sens, c'est un reste d'animalité. Abusant de son libre arbitre, l'homme cherche à développer, à répéter, à prolonger les sensations de bien-être que procurent les sens, mais les inconvénients de l'abus se font sentir sous la forme de la souffrance : les indigestions, la pléthore, les intoxications suivent, par exemple, les excès de gourmandise; n'avez-vous pas remarqué, durant la période de guerre, que de nombreuses personnes, parmi vos relations, qui étaient habituées à trop bien vivre, à trop bien manger, et qui en subissaient les inconvénients, ont retrouvé la santé, en même temps que la ligne et la souplesse, à la suite des privations qu'elles ont dû subir.

Si le sujet a conscience de son véritable intérêt, s'il a l'intuition de la direction du progrès, il freine ses appétences instinctives sensuelles et tout rentre dans l'ordre, le subjectif contrôle l'objectif.

Dans le plan émotif, la peur sous toutes ses formes, depuis la panique, la poltronnerie, jusqu'à la crainte de l'opinion d'autrui, sont des émotions objectives qui engendrent, je l'ai déjà signalé, la colère, la haine, la jalousie, le

découragement. La peur est négative, elle facilite l'accès en nous de multiples forces destructives. La peur de la maladie l'attire, celle d'un échec fait qu'une entreprise n'aboutit pas, la crainte de la misère empêche de réussir. Là aussi il faut maîtriser, c'est le rôle du subjectif. Commençons par le raisonnement à vaincre certaines peurs qui ne résistent pas à l'analyse : peur des ténèbres, peur de certains animaux inoffensifs, crainte de se trouver en face de certaines personnes. Dans le plan intellectuel, les mauvais courants de l'objectif se montrent plus subtils, c'est là que nous côtoyons l'orgueil sous ses formes atténuées, la vanité, la suffisance. Le sentiment de se croire supérieur à autrui par le physique, par le rang, par la fortune, par l'intelligence, engendre le manque de charité, le mépris, la médisance; le sentiment illégitime d'une illusoire supériorité, donne à son auteur une espèce de satisfaction de lui-même qui entrave son propre perfectionnement.

LES ENNEMIS INVISIBLES

En dehors de ceux inhérents à notre propre nature orgueilleuse et égoïste, et de ceux déjà décrits, qui découlent de la peur et des pensées négatives, il y a deux sortes d'ennemis invisibles : ceux qui proviennent des pensées d'êtres humains qui, pour une raison quelconque, justifiée ou non, essaient de nous nuire et ceux qui proviennent des pensées soit de morts, soit d'entités malfaisantes qui rôdent dans ce qu'on appelle le bas astral, c'est-à-dire dans le plan invisible qui voisine immédiatement avec le plan terrestre.

Les vivants qui nous en veulent ou ont des désirs de vengeance, de jalousie ou d'envie à notre égard et qui nous envoient de mauvaises pensées ou manœuvrent contre nous, ignorent certainement la LOI, car, s'ils la connaissaient, ils sauraient qu'au cas où leurs mauvais courants ne pourraient nous atteindre par suite de notre état défensif conscient ou inconscient, ces mauvais courants se retourneront infailliblement contre eux-mêmes; ils en seront les victimes en vertu du choc en retour que j'ai déjà signalé. Plus nombreux qu'on ne le croit sont ceux qui pratiquent sur d'autres de véritables actes de sorcellerie soit pour capter leurs biens, soit pour les mettre sous leur domination et les amener à leur obéir.

Les cas d'envoûtement par esprit de vengeance sont fréquents, maintenant comme autrefois, quoi qu'en pensent les sceptiques. On vient encore de m'en signaler un chez un fermier de ma région : le père est constamment troublé, il perd la mémoire, sa vue est brouillée, la mère a des malaises étranges, les enfants sont malades, le berger a maigri de six kilos, des moutons crèvent tous les jours, tout le cheptel est atteint.

Si ceux qui inspirent de tels actes ou les exécutent pouvaient se rendre compte des douloureuses représailles qu'ils encourent, ils y regarderaient à deux fois avant de donner cours à leur rancune, à leur envie ou à leur avidité.

On comprendra, d'après tout ce que j'ai dit précédemment, en particulier à propos du respect d'autrui, combien ces actes sont contraires à la LOI et, par conséquent, entraînent des représailles du Destin.

Les autres forces ennemies occultes qui foisonnent dans le bas astral proviennent en grande partie de morts qui ont quitté le séjour terrestre encore trop attachés aux jouissances matérielles; le désir subsiste en eux et, n'ayant plus leur corps physique pour le satisfaire, ils rôdent autour des vivants, cherchant ceux qui, par quelque côté de leur nature inférieure, ont une affinité avec eux-mêmes; ils s'accrochent avidement à eux afin de ressentir, par leur truchement, quelques-unes des sensations dont ils étaient friands durant leur existence terrestre. Cela peut aller dans certains cas jusqu'à l'obsession, la vampirisation. Si vous avez, par exemple, un penchant un peu trop marqué pour les liqueurs fortes, vous êtes susceptible de devenir victime d'un de ces êtres qui hantent l'abord des marchands de vin; son influence accroîtra votre tendance à la boisson, diminuera votre résistance à l'entraînement, vous déprimera; il vivra de vos fluides à vos dépens, en parasite. D'autres, aux natures vindicatives, essaient d'utiliser les forces matérielles physiques qui se trouvent chez les coléreux pour assouvir des vengeances posthumes.

Comment se défendre contre ces diverses influences néfastes et ces atteintes à notre liberté ? Par la maîtrise de soi; celui qui contrôle ses Pensées et ses actes ne laisse pas ouverte la porte de lui-même. Si vous êtes conscient que quelqu'un cherche à vous nuire, ne nourrissez aucun esprit de représailles, peut-être avez-vous eu vous-même des torts vis-à-vis de lui et dont il s'est exagéré l'importance; efforcez-vous non seulement d'oublier son hostilité, pardonnez-lui, souhaitez-lui du bien, puis chassez-le de votre Pensée chaque fois, dès qu'il s'y présente. Créez l'image d'une barrière, d'un mur entre lui et vous. Vous qui connaissez la LOI, vous seriez impardonnable en usant de représailles; lui, s'il ne la connaît pas, il l'apprendra à ses dépens; en tout cas, son ignorance fait qu'il serait moins coupable que vous-même.

Vis-à-vis des ennemis du bas astral, c'est aussi en vous fermant aux courants extérieurs que vous empêcherez leur intrusion en vous. La maîtrise de soi, le contrôle de toutes les idées qui se présentent à vous est de rigueur, soyez positif, affirmatif; il n'y a que les négatifs, les passifs qui sont susceptibles de se laisser influencer. Vous devez vous gérer vous-même, vous n'appartenez qu'à vous-même et à Dieu. En cas d'hésitation sur la conduite à tenir, faites appel de lumière au Divin. Tout près de vous sont aussi des êtres invisibles qui ne demandent qu'à vous aider.

Nous accrochons parfois des courants néfastes dans l'ambiance où nous vivons; dans les maisons où des êtres ont souffert, leurs objets familiers gardent de mauvaises influences qui ne demandent qu'à se manifester; un habitant immunisé par sa nature équilibrée n'éprouvera rien, mais un être quelque peu déficient moralement ou physiquement pourra devenir la proie de ces forces malsaines. Il faut avoir accès dans l'antichambre du monde apparent comme certains médiums et voyants pour détecter l'enchaînement du visible et de l'invisible, et avoir quelques clartés sur les origines des effets que nous constatons sur notre plan matériel.

J'ai indiqué que les circonstances sont rares où nous ayons le droit d'agir sur autrui. Cela est parfois utile dans la défense contre les ennemis invisibles, dans

les phénomènes d'obsession ou de hantise, d'envoûtement par exemple. Il est préférable alors d'avoir recours à des spécialistes initiés à ce travail occulte pour dégager l'intéressé. En réalité, ce n'est point agir sur son libre arbitre, mais, au contraire, c'est l'aider à reconquérir sa liberté partiellement enchaînée.

LES AIDES INVISIBLES

Nous venons de voir que le plan, invisible à nos yeux terrestres, qui nous entoure immédiatement et que l'on appelle le bas astral, était peuplé d'êtres aux goûts matériels, parfois méchants, dont la fréquentation n'est pas sans présenter certains dangers.

A mesure que le taux des vibrations s'affine, en s'éloignant du plan terrestre, on rencontre une hiérarchie d'êtres désincarnés ou autres, de plus en plus évolués, dont le nombre est inimaginable. C'est parmi eux que nous trouvons nos aides invisibles. On y trouve des êtres chers que nous avons connus ici-bas, parents ou amis; ils veulent souvent nous aider, mais beaucoup n'en ont pas le pouvoir; puis, il y a les entités, dont la mission dans l'au-delà est de nous venir en aide; ce sont, entre autres, les anges gardiens de la religion ou les Esprits-guides des doctrines philosophiques, tels le Spiritisme et la Théosophie; beaucoup plus nombreux qu'on ne le croit sont ceux qui s'occupent de chacun de nous, car, ne l'oublions pas, au fur et à mesure que nous montons hors du plan terrestre, nous quittons l'ambiance de l'égoïsme pour pénétrer dans celle de la fraternité et d'une solidarité altruiste et bienveillante insoupçonnée ici-bas. L'état vibratoire s'affine, l'au-delà est peuplé d'êtres qui cherchent à nous être utiles; malheureusement, du fait de notre ignorance et de notre manque de sensibilité, nous demeurons sourds, bien souvent, à leurs voix, ce qui les attriste d'ailleurs. Certains parviennent, parfois, à se faire comprendre par le truchement de sujets doués de facultés médiumniques. A la suite de circonstances que vous attribuez au hasard, vous êtes mis en présence d'un de ces sujets qui vous transmet le message, car le hasard n'existe pas; tout est magnifiquement ordonné dans la vie. Enfin, il y a toujours notre libre arbitre individuel que respectent ces êtres plus près du Divin que nous-mêmes. Dieu même respecte les conventions édictées par lui et n'intervient pas contre notre volonté; il nous laisse nous débrouiller dans les dédales de la LOI, à moins que nous ne lui demandions du secours. A la moindre hésitation, même dans les circonstances assez banales de la vie, n'hésitons pas à faire appel à Dieu et aux aides invisibles qui sont entre lui et nous pour nous enseigner la route à suivre. Ne craignons jamais de les importuner, ils sont là tout près de nous et leur joie est de nous rendre service et de nous éclairer.

Parfois, les aides invisibles sont presque tangibles. Je l'ai maintes fois observé au cours de travaux exécutés à l'aide d'un bon médium. Tantôt ce sont des parents ou des amis décédés qui s'incorporent dans le médium et se servent de son corps pour communiquer avec l'intéressé; tantôt ce sont des êtres évolués dans certains domaines, des spécialistes auxquels on a recours pour solutionner un problème pour lequel on ne se sent pas assez apte; ils nous conseillent et

nous guident. Mais, dans ce domaine de consultations par intermédiaire, il convient d'être prudent, de ne pas se laisser leurrer. Il y a, en effet, des charlatans parmi les médiums et des fumistes dans l'au-delà; il y a aussi ceux de bonne foi, mais qui sont incompetents; il y a, enfin, des médiums et des entités de bonne qualité. On les reconnaît à la nature de la production lorsque, par exemple, le consultant retrouve momentanément chez le médium les gestes, les expressions du visage, la voix du disparu, ou lorsque sont narrées des circonstances que seul l'intéressé connaît ou qu'il a même oubliées ou qu'il ignore, mais peut contrôler. Le doute n'est alors plus permis.

Nous pouvons nous-même, parfois, venir en aide à des désincarnés qui errent dans l'astral; j'en ai été parfois témoin dans mes travaux de jadis avec Caslant et avec d'autres depuis. On rencontre ainsi, par exemple, dans l'astral, des êtres errants qui, même après de longues années, n'ont point encore réalisé qu'ils sont morts de la vie terrestre; en leur expliquant doucement l'état dans lequel ils se trouvent, on arrive à leur en faire prendre conscience, à les dégager, et, les fois suivantes, ils expriment leur reconnaissance et communiquent qu'ils s'adaptent mieux à leur milieu présent. D'autres fois, on peut soulager un désincarné en exécutant une mission qu'il vous confie. En d'autres circonstances, on arrive à libérer l'ambiance d'un vivant, sa demeure, par exemple, d'entités qui y restent accrochées et le troublent plus ou moins.

Il faut souhaiter que les rapports entre le plan terrestre et l'au-delà se développent, que des savants pondérés et équilibrés s'y consacrent, car les humains, comme les habitants de l'invisible, ont tout à gagner d'une compréhension réciproque.

Quand je jette un regard sur ma vie passée, partout apparaît l'aide invisible : la preuve de la sollicitude d'un père, d'un Dieu tout près de moi. Ayant toujours suivi des chemins quelque peu teintés d'originalité, je n'ai guère rencontré l'appui de mon entourage. On subissait mes initiatives plutôt qu'on ne les encourageait. Une sorte d'incompréhension réciproque pesait sur nous. Je dois beaucoup au domaine de l'amitié. Lorsque j'avais besoin d'être aidé, éclairé, j'étais guidé par l'Invisible vers celui ou celle dont la fréquentation amicale m'apporterait la lumière qui me faisait défaut, comme je fus aiguillé, plus tard, vers ceux qui avaient quelque chose à obtenir de moi.

J'ouvre ici une brève parenthèse pour faire la seule allusion, dans cet ouvrage, à ce qui est l'objet principal de mes recherches depuis vingt-cinq ans : l'Astrologie. Bien qu'encore très imparfaitement au point, elle nous fait embrasser une Destinée individuelle; sa pratique nous permet de mieux nous connaître, de juger nos propres tendances et les buts de notre séjour terrestre. Je remercie ici l'Invisible qui, de son doigt magique, m'a conduit, dès le début, à fréquenter les Caslant, les Picard, les Trebucq qui ont entre-bâillé pour moi les portes de ce mode de connaissance.

Dans la vie quotidienne, l'aide invisible apparaît à chaque instant; un jour, c'est la mise en garde contre certains êtres ou bien contre un piège latent; un autre jour, c'est une voix intérieure qui dit : « attention ! » et l'on frôle un danger. Parfois, c'est un sentiment de sécurité qui fait comprendre que l'on n'a rien à craindre.

Hier, dans la nuit, cent mètres avant d'entrer dans une descente rapide, l'Invisible me fit tâter le frein de ma bicyclette; le câble était cassé; quelques instants plus tard, c'eût été sans doute la catastrophe. Durant la guerre, je m'aventurais parfois dans des zones dangereuses, je n'avais aucune crainte, l'Invisible me disait : « Il ne t'arrivera rien ! »

C'est un grand réconfort, surtout à certaines périodes critiques ou l'on se sent comme abandonné, désemparé de sentir, à un moment donné, Dieu tout près de soi qui directement ou par intermédiaire, nous montre sa sollicitude, nous met dans des circonstances où il faudrait être aveugle pour ne point voir sa Providence. Le cœur se gonfle alors d'espoir et de reconnaissance.

EXEMPLE D'APPLICATION : VOICI DE L'ARGENT

« La Pensée n'est qu'un éclair entre deux nuits, mais cet éclair est tout. »

H. Poincaré.

Un frappant exemple de création collective de la Pensée humaine est la soif de l'or et de la richesse matérielle; ce monstre, nourri par tant de générations, est devenu un tyran dont nous sommes tous les esclaves; il est à la base du fonctionnement des sociétés, il est à l'origine des misères comme la guerre et, bon gré mal gré, personne n'échappe à son emprise. Nous avons tous besoin de monnaie d'échange.

Quand on regarde les gens vivre autour de soi, on est parfois surpris de constater combien l'argent semble venir aisément à certains qui ne paraissent pas cependant, à leur manière d'agir, mériter cette sorte d'abondance. D'autres, au contraire, qui semblent à nos yeux posséder toutes les qualités de travail et d'économie végètent dans la médiocrité durant leur vie entière. Cette apparente anomalie montre, une fois de plus, que nous n'avons pas en main les éléments d'appréciation d'autrui et que tout jugement porté sur les autres est entaché d'erreur. Chacun est une énigme qu'il faut respecter.

EXEMPLE D'APPLICATION.

Afin que la technique de la Pensée Créatrice vous devienne plus familière, prenons un exemple d'application.

Supposons que vous ayez besoin d'une somme d'argent débordant votre budget habituel pour divers achats, entre autres celui d'une voiture automobile. Appliquons ensemble à cet objet les lois du succès qui ont été exposées.

Mettez-vous au calme, retirez-vous dans le silence d'une pièce isolée, faites le vide dans votre cerveau, chassez toute préoccupation, toute idée étrangère. Faites quelques respirations profondes en appelant les forces de la nature, puis

dites avec foi et conviction : « J'ai besoin de telle somme, elle va me parvenir en une ou plusieurs fois, elle est là, je la tiens, je suis absolument certain de l'obtenir. Faites-vous une image mentale parfaitement nette de ce que vous désirez, concentrez votre attention exclusivement sur cette idée d'argent comme moyen d'échange indispensable, méditez sur cette représentation objective sans laisser votre Pensée s'en écarter un instant, que votre volonté la ramène immédiatement si elle tente de s'évader, faites-vous une image précise de la chose selon votre formation, vos conceptions personnelles; l'un voit des mains qui lui tendent des liasses de billets, d'autres voient les chèques affluer, leur compte en banque grossir, les mandats arriver, leur portefeuille se gonfler, les clients affluer, l'argent à la main. Au besoin, pour que votre visualisation du symbole de l'argent soit bien nette dans votre esprit, considérez durant quelque temps un vrai billet de banque pour que ses détails se gravent sur votre rétine et que vous en ayez toujours l'image aussi nette que possible dans la mémoire. Représentez-vous comme un aimant sur lequel viennent se coller les symboles de la monnaie d'échange. Affirmez : « La somme complète est dans mes mains. » Et puis, si c'est pour acheter une voiture automobile, représentez-vous l'auto de vos rêves, vous savez chez quel marchand elle se trouve, voyez-vous allant en prendre livraison, puis l'utilisant pour vos affaires ou votre plaisir. Dites : « Cette voiture est à moi, elle m'appartient. » Il est conseillé toutefois de ne pas trop entrer dans les détails secondaires pour que votre Pensée ne s'éparpille pas. Continuez cette méditation durant dix, quinze minutes ou davantage, tant que la fatigue, qui nuirait à la puissance d'émission, n'apparaît pas. Ne vous crispez jamais; si vous êtes énervé, surexcité, pour un motif quelconque, remettez ce travail à un autre moment. Est-ce tout ? Non, n'oubliez pas l'hommage au Maître de tout ce qui existe, remerciez Dieu comme si la somme ou l'objet était déjà dans vos mains. Ce sentiment de confiance, de gratitude, augmentera votre certitude, votre foi, la Foi qui peut tout. Renouvelez votre émission deux ou trois fois au cours de la journée, de préférence au réveil et avant de vous endormir. A d'autres moments, quand vous avez un instant de loisir cérébral au cours d'une promenade ou de quelques minutes de repos, par exemple, ramenez votre Pensée sur l'objet de votre Désir, mais alors ce pourra n'être qu'une aspiration synthétique de quelques instants, une condensation sans détails, l'expression d'un désir orienté, une aimantation.

Renouvelez chaque jour vos suggestions avec persévérance, avec obstination, sans vous laisser détourner par quoi que ce soit, ne fixez pas de délai; au bout d'un temps plus ou moins long, en rapport avec la ferveur et la rectitude de vos émissions, vous obtiendrez infailliblement la somme nécessaire à vos achats.

Gardez-vous de préciser la source d'où pourrait venir l'argent : héritage, cadeaux, gains à la loterie ou autres. Qu'aucune pensée incorrecte vis-à-vis d'autrui ne vous effleure; soyez sans inquiétude, la substance-mère n'est pas embarrassée pour si peu.

Vous aurez à lutter contre le doute, le découragement, vous vous direz parfois : « C'est stupide, c'est un enfantillage, je perds mon temps, je suis ridicule, la somme ne va pas me tomber du ciel ! » Oui, elle vous tombera du ciel, mais d'une

façon simple, souvent imprévue, mais à condition que vous écartiez ces Pensées négatives, déprimantes, à l'instant même où elles se présentent; c'est là le rôle vigilant de la volonté, de l'attention, il est capital.

Pourquoi dans ce traité de culture, qui se pique d'indiquer que le sens de l'Evolution humaine va vers le Divin, ai-je choisi un exemple d'application aussi matériel, aussi terre à terre que l'argent ? C'est intentionnellement, parce que, dans ce domaine qui ne laisse personne indifférent, il se trouvera de nombreux lecteurs qui voudront tenter l'expérience.

Le désir, premier élément de réussite, ne leur fera pas défaut et, s'ils pratiquent la méthode selon les règles, avec patience et persévérance, le succès est assuré. Devant le résultat tangible, l'étudiant prendra confiance dans la puissance réalisatrice de sa Pensée, la Foi lui viendra, il attaquera alors d'autres problèmes plus élevés en vue de son perfectionnement intime et utilisera les forces découvertes au contrôle de soi, à la connaissance du vrai-moi individuel, à la maîtrise de la bête.

Lors de nos premiers appels, de nos premiers désirs concentrés sur un objectif quel qu'il soit, nous créons un fil ténu qui nous relie à cet objet, ce fil se renforce, s'épaissit à chaque répétition de l'exercice et devient peu à peu un câble solide qui, en même temps, se raccourcit pour, finalement, amener jusqu'à nous l'objet souhaité.

Quelle que soit la réalisation que vous voulez obtenir, la technique générale est la même : isolement, respiration, expression claire, sans ambiguïté, du but recherché, vif désir, concentration, méditation, respect d'autrui, appel à l'aide de Dieu, confiance, foi, reconnaissance, aucune Pensée négative, répétition inlassablement de la même technique chaque jour, jusqu'à réalisation. Persévérance, continuité.

Ne doutez pas, vous soupçonnez à peine la formidable puissance qui est en vous. Développez-la, vous en verrez les effets.

Quand un être est évolué, il n'a plus besoin d'orienter ses désirs vers des objets matériels; il est entré dans le Royaume. — Jésus n'a-t-il pas dit : « Cherchez en premier lieu le Royaume de Dieu et sa justice et tout le reste vous sera donné par surcroît. »

L'UNION FAIT LA FORCE.

Certaines personnes éprouvent de la difficulté à concentrer leur Pensée, à lui donner le dynamisme actif nécessaire; elles ont tendance à douter d'elles-mêmes, à manquer de persévérance, d'autres éprouvent le besoin de se sentir soutenues, consolidées. Je leur conseille de former, avec quelques amis, des groupes d'entraide psychique ou de se faire admettre dans un groupe existant déjà.

Vous savez qu'une Pensée bien précisée et entretenue par la répétition réalise l'objet pensé. Vous savez aussi que l'union fait la force. Deux, trois, dix personnes

orientant leurs Pensées vers le même but augmenteront dans une grande proportion les chances de réalisation. Lors des réunions périodiques, ceux qui ont des désirs de réalisation les exposeront au groupe, on conviendra de la formule la plus dynamique à donner au vœu exprimé, on conviendra des jours d'émission et, aux heures convenues, chacun des membres enverra son message à l'Invisible avec un sentiment d'entre aide désintéressée qui renforcera et hâtera la réalisation.

LA PENSÉE QUI GUÉRIT

Participant des deux mondes physique et spirituel, l'homme ne peut se réclamer exclusivement ni du corps ni de l'esprit, qui réagissent constamment l'un sur l'autre. Dans la recherche de la guérison des maux physiques, il devra avoir recours aussi bien à la médication traditionnelle qu'au traitement mental ou spirituel qui ont chacun leur livre d'or;. Pourquoi opposer ces méthodes au lieu de les fusionner pour le plus grand bien des malades ?

« L'étudiant en médecine, dit Upton Sinclair, devra passer la moitié de son temps au cours de psychologie; il étudiera non seulement l'hypnotisme, la suggestion, l'autosuggestion, mais encore la télépathie, la clairvoyance et d'autres phénomènes psychiques. »

Nous devons donc examiner les points de vue physique et spirituel pour la recherche de la santé.

La prédisposition à certaines maladies, de même que la vieillesse prématurée, semblent provenir de l'encrassement de l'organisme par les toxines, acide urique et autres déchets de la combustion interne qui n'ont point été éliminés par les voies naturelles : intestins, poumons, reins, peau. Le but est d'obtenir un sang pur et un sang qui circule bien partout. D'où proviennent les toxines ? Principalement de nos erreurs de régime et de l'excès de nourriture. Peu à peu, ces poisons se déposent dans le réseau capillaire qui distribue le fluide de vie alimentant les divers tissus, ces fines canalisations se trouvent obstruées tantôt insidieusement sans souffrance, tantôt douloureusement, quand ce sont les cristaux d'acide urique qui agissent; les échanges se font mal, la circulation se ralentit, la maladie s'installe au point faible selon le tempérament, les symptômes de la vieillesse apparaissent; en même temps, les facultés intellectuelles baissent, le moral s'affaisse. Dans un organisme bien portant, le repos et le sommeil permettent d'éliminer la totalité des poisons causés par la fatigue durant le jour et de récupérer les forces nécessaires à l'activité.

Il existe un moyen aisé de vous rendre compte si votre organisme est encrassé, si la circulation est ralentie : Appuyez votre doigt sur le dos de l'autre main, il se produira une petite tache blanche, mais la couleur normale devra revenir en une seconde et demie; s'il faut 3, 5, 8 secondes, pour que le sang reprenne son cours normal dans les vaisseaux, vous êtes intoxiqué en proportion du temps nécessaire pour que la tache blanche disparaisse. L'expérience, pour être concluante, ne doit être faite ni après dîner, ni par grand froid ou grande chaleur,

ni sous l'influence de l'agitation ou d'une grande fatigue, ces divers états accélérant ou ralentissant la circulation normale. Voici une comparaison qui fera saisir la différence entre l'organisme normal et un intoxiqué. Supposez que la quantité de fluide nerveux nécessaire à l'activité journalière soit égale à la capacité d'une bouteille d'un litre. L'homme bien portant récupérera durant le repos nocturne la totalité de son litre, mais l'homme intoxiqué, malade, vieilli, n'en récupérera que quelques centilitres dans le fond de la bouteille; aussi, après le moindre effort, après deux ou trois heures de travail, il sera épuisé, vidé.

Que faut-il faire pour éviter l'engorgement et éliminer les toxines ?

Eviter l'excès de nourriture, rester sur son appétit, jeûner assez souvent, éviter les aliments trop chargés en acide urique et toxines, manger peu de viande; les abats, le porc, etc., de même que le café, le thé, le cacao, les boissons fermentées sont particulièrement toxiques; vivre surtout de légumes et de fruits, l'eau pure est le meilleur breuvage. N'avez-vous pas remarqué durant la guerre que les restrictions avaient été fort salutaires à beaucoup de gens habitués à trop bien vivre, que des personnes ont maigri, rajeuni, retrouvé la santé parce qu'elles étaient privées d'un tas de trop bonnes choses dont elles abusaient.

Les légumes et fruits, riches en alcalins, diminuent l'acidité du sang et facilitent l'élimination par le foie et les reins; ils apportent le magnésium, le calcium, le potassium nécessaires. Le sang, qui est le distributeur de la vie physique, doit être aussi pur que possible et circuler aisément partout; les respirations bien complètes aèrent, purifient et vitalisent les millions de millions de globules rouges qui déferlent dans l'organisme pour y apporter la vie. L'exercice, la culture physique, l'hydrothérapie, les massages contribuent à la désintoxication des tissus.

Quand la maladie est déclarée, les remèdes, bien entendu, ne doivent être prescrits que par les médecins, mais je ne puis m'empêcher de m'élever, avec tous les gens sensés, contre l'industrialisation de la médecine qui devrait être un sacerdoce, contre la spécialisation à outrance quand la santé est une synthèse, contre l'abus des opérations, des spécialités pharmaceutiques, et des piqûres à tout propos; parfois, ces dernières soulagent le point visé, mais déclenchent à retardement d'autres inconvénients plus graves. La Nature a mis dans le règne végétal tout ce qui est nécessaire au bon équilibre corporel; il me semble qu'on néglige injustement les simples et, pourtant, les hymnes de louanges que l'on trouve dans bon nombre d'ouvrages un peu anciens, en faveur de certaines tisanes telles que celles de mille-feuilles ou de petite centaurée, avaient bien leur raison d'être. Les sages qui, aujourd'hui encore, en font usage, savent à quoi s'en tenir.

POUVOIR DE L'ESPRIT.

Une publicité bien faite, c'est une suggestion; elle peut contribuer à créer la foi en un remède, en une spécialité et, par conséquent, lui donner des qualités thérapeutiques qu'elle ne possède pas toujours. Le Docteur Romme raconte,

dans une revue déjà ancienne, l'histoire typique du Puro. Le Puro était, soi-disant, un extrait de viande qui eut un succès fou en Allemagne; les surmenés, les débilités, les convalescents y puisaient effectivement des forces nouvelles; le retour à la santé, l'engraissement, étaient constatés; mais un beau jour, on découvrit qu'il n'y avait pas trace de viande dans le Puro, qui n'était qu'un mélange de glycérine, blanc d'œuf et acide borique. Voici l'effet d'une suggestion collective provoquée par une publicité magistralement organisée. Naturellement, le Puro cessa de guérir quand la Foi disparut.

LES GUÉRISSEURS.

Les guérisseurs ont, de tout temps, joué un rôle important dans la thérapeutique, mais il semble que, maintenant plus que jamais, leur nombre augmente, leur clientèle aussi. Il serait curieux que, dans ce siècle de scepticisme, on eût de plus en plus recours à eux, si des résultats nombreux et probants n'étaient acquis.

Certains êtres ont, en effet, le pouvoir inné de guérir, comme d'autres ont des aptitudes musicales dès leur tendre jeunesse; quand l'enfant manifeste du goût, on lui fait donner des leçons et la faculté se développe. De même, lorsqu'à la suite d'une circonstance souvent fortuite, le don de guérir se manifeste, le prédestiné prend conseil de ses devanciers, il étudie les ouvrages parus sur la question, il s'affilie à certains groupements qui l'aident, il prend de plus en plus conscience du mystérieux pouvoir qui est en lui et l'utilise au soulagement de son prochain. De temps à autre, une guérison sensationnelle mobilise autour de lui médecins, journalistes et curieux. On lui demande comment il opère. Il donne parfois quelques vagues détails sur sa technique matérielle apparente, mais il est incapable d'expliquer le mécanisme profond de son action : il obéit à son intuition, aux aides invisibles qui le guident et lui soufflent parfois littéralement ce qu'il doit faire ou dire; il est un canal entre les mains de Dieu. Les curieux se retirent, déçus, encore heureux quand on ne lui fait pas de procès pour guérir en dehors de la légalité.

On peut classer les guérisseurs en trois catégories : ceux qui, exubérants de vie physique, utilisent leurs fluides, donnent leur excédent de vitalité aux malades déficients qui viennent à eux, de même qu'un accumulateur bien chargé revigore une batterie à plat. Il y a ceux qui agissent mentalement par suggestion; ils influencent le malade et l'obligent ainsi à puiser dans l'immense réservoir de la Nature, dans la substance mère sans forme que nous connaissons, les éléments curatifs. Enfin, il y a ceux qui font appel au Maître de toutes choses, qui élèvent leur âme dans les plans supérieurs et qui, dans un élan d'amour désintéressé, servent simplement de canal aux forces divines : ce sont les guérisseurs spirituels. Certains puisent à ces trois sources.

S'il est nécessaire que le guérisseur ait une foi absolue en son propre pouvoir, et l'esprit de dévouement, il n'est pas indispensable, comme certains le croient, que le malade ait foi en eux : de nombreux exemples de guérisons obtenues à

l'insu du patient, sur des petits enfants, sur des animaux, le prouvent. Certains sont plus aptes à guérir les malades qui viennent les voir, d'autres soignent aussi bien à distance.

Les uns soignent individuellement, les autres collectivement. Les meilleurs ne guérissent pas tous les malades; il y a une question d'accord, de résonance qui joue, de longueur d'ondes qui s'harmonisent ou sont en désaccord. Ne désespérez pas si celui à qui vous vous êtes adressé ne réussit pas à vous soulager, voyez-en un autre.

Pourquoi n'essayeriez-vous pas vous-même votre pouvoir de guérir à l'occasion d'un malaise de quelqu'un de votre entourage ? Souvenez-vous que Jésus, non seulement guérissait, mais qu'il conseillait à ses disciples de faire de même. L'imposition des mains semble jouer un rôle important; elle est déjà relatée dans le Papyrus Ebers, découvert dans les ruines de Thèbes et datant de 1.700 ans avant l'ère Chrétienne. On y trouve cette phrase : « Pose ta main sur lui pour calmer la douleur et dis que la douleur s'en aille... » A la manière du radium, les radiations émises par les mains pénètrent profondément l'organisme du malade et peuvent y provoquer des améliorations, mais... sans brûler les tissus d'alentour.

Si vous désirez soigner à distance, les moments les plus favorables pour le traitement sont quand le patient dort et quand l'opérateur est lui-même près du sommeil, dans le calme de son lit, bien détendu. Après avoir chassé les soucis quotidiens, formulez votre suggestion de guérison selon les règles de la technique de la Pensée exposées précédemment et envoyez-la au malade. Peu importe la distance où il se trouve, la télépathie ignore l'espace.

Si vous êtes témoin d'une cure extraordinaire, n'émettez jamais de doute, comme je vous l'ai déjà recommandé, quel que soit le cas. R. Trintzius cite le fait suivant dont il fut témoin : « Un paralytique est remis sur pied sous nos yeux lors de la seconde séance chez un guérisseur; sa famille était là et le miracle eut quelque chose d'effrayant. Le malade danse de joie et sa femme s'écrie : « Est-il possible que cela dure ? » L'homme alors est bouleversé, il se penche vers son sauveur : « Oui, est-ce que cela va durer ? » Sur-le-champ, il s'écroule; il est de nouveau paralysé. C'est comme si l'organisme ou l'esprit du malheureux, ayant refusé d'admettre le miracle, celui-ci avait été soudainement réduit à néant. » La contre-suggestion, le doute avaient tout détruit. Dans le domaine de votre santé personnelle, l'autosuggestion vous donnera des résultats merveilleux; suivant les indications prescrites plus haut, faites-vous avec persévérance des autosuggestions répétées mentalement à basse et haute voix, avec des représentations imagées du résultat cherché : « Je me porte de mieux en mieux. Je chasse de mon organisme les toxines qui l'encombrent. Mes muscles, mes nerfs, mes veines sont libérés. Le sang pur, le fluide vital circule aisément, je suis fort, infatigable; mon cerveau est lucide, le bien-être envahit mon corps et mon cerveau. » Faites d'autres suggestions analogues pour le cas qui vous intéresse particulièrement.

CONCLUSION

J'ai esquissé dans ce traité les perspectives de la vie terrestre, j'ai tenté de faire entrevoir quelques-unes des sources des obstacles que l'homme rencontre, et des aides sur lesquels il peut compter; j'ai insisté sur la solitude de chacun d'entre nous dans le sens de l'impossibilité dans laquelle il se trouve de comprendre les autres ou d'être compris par eux, mais j'ai surtout essayé de faire apprécier le merveilleux et tout-puissant instrument que chacun possède dans sa propre Pensée.

Beaucoup ignorent ce pouvoir secret qui est en eux ou l'utilisent inconsciemment. Désormais, certains de mes lecteurs vont pouvoir s'entraîner et se servir de ce prodigieux outil. Après quelques essais dans les plans matériels, certains, mis en confiance par la réussite, vont attaquer progressivement le vrai problème : la conquête et la maîtrise de soi-même, la découverte du vrai-moi intérieur, du Dieu caché qui est en nous. Parmi ceux-là, il y en a qui, assoiffés de progrès rapides, vont tenter de brûler les étapes; c'est à eux surtout que je m'adresse dans les lignes qui suivent.

ATTENTION, PAS TROP VITE.

S'il est vrai que notre but final est de nous dégager de la matière, puis d'évoluer dans des plans supérieurs inconnus ici-bas, il n'est pas moins vrai que l'infinie majorité d'entre nous n'en est encore qu'aux échelons du bas où l'emprise de la matière, des instincts et des passions est toujours puissante.

Tout cela ne s'élimine pas d'un coup de baguette magique, nous devons surtout briguer leur contrôle pour n'en être plus les esclaves. Diverses doctrines ont contribué à nous faire perdre la conception équilibrée du séjour terrestre. Les unes, matérialistes, n'y voient qu'un passage sans issue où il convient de jouir de tout égoïstement. D'autres le considèrent comme un lieu indigne de notre spiritualité et dont il convient de s'évader au plus vite. Gare à ceux qui voudraient bondir du matérialisme dans le spiritualisme; la nature ne fait pas de sauts; Pascal nous a appris que celui qui veut faire l'ange fait souvent la bête. A celui qui serait tenté de gravir plusieurs échelons à la fois, je conseille de se munir d'un puissant Idéal en rapport avec ses aptitudes, œuvres de charité, d'art, travail intellectuel, collection, etc., afin d'y reporter la ferveur de ses aspirations, car le vide causé par l'abandon des jouissances terrestres sans compensation, sans transposition, risquerait de le désaxer et de le pousser au déséquilibre.

Le pôle génital, entre autres, est un grand centre de force et de dynamisme, les désirs qui s'y accumulent sont transposables, transmutables. Celui qui prend conscience de la possibilité de cette sublimation a fait un grand pas dans le sens de sa propre évolution, il commence à réaliser la véritable alchimie humaine.

En général, ne cherchons pas trop à doubler les étapes, avançons progressivement en guidant notre liberté avec notre Pensée. (Nous sommes au siècle de la vitesse, mais cette appétence de l'homme pour la vitesse,

l'impondérabilité, la libération de l'attraction géocentrique, l'aviation, n'est-elle pas un sentiment obscur de sa destinée future ? La volupté du toujours plus vite, la griserie des ailes sont pour lui un avant-goût des délices futures de la libération charnelle, son corps lui pèse, il essaie de l'alléger en attendant de s'en échapper.)

Tout ce qui se produit dans le visible, le domaine des effets a sa source dans l'Invisible, le domaine des causes, où, hélas, nos sens physiques n'ont guère d'accès. En attendant qu'un plus grand développement de notre intuition nous guide dans ce dédale, n'hésitons pas à faire de fréquents appels à « Dieu qui ne demande qu'à donner son royaume ».

SONNETTE D'ALARME.

Bénéissons parfois la souffrance et cherchons à comprendre ses enseignements, car c'est elle qui agite la sonnette d'alarme pour nous indiquer que nous faisons fausse route.

Si, par exemple, des déboires, des difficultés, des insatisfactions se manifestent d'une façon persistante dans notre situation, c'est peut-être parce que nous n'exerçons pas la profession qui nous convient, car, pour bien l'exercer, il faut aimer son métier; c'est alors qu'il faut, par de fréquents appels à l'Invisible, demander lumière et conseils. Au bout de quelque temps la réponse et la solution viendront, souvent sous la forme d'une situation nouvelle qui se présentera à nous. Il en est de même dans les divers troubles des objets de l'existence; la souffrance avertit, c'est à nous de la comprendre. Dans la pratique, lorsque nous subissons une épreuve, nous devons en rechercher les causes, essayer d'en comprendre le sens afin de rectifier. Sur le plan physique, les maladies, par exemple, ont souvent pour origine des erreurs de régime ou des excès; sur le plan animique, les troubles passionnels proviennent aussi de l'inobservance de certaines lois; sur le plan intellectuel, l'orgueil est souvent à la base de nos échecs. L'origine des dettes à payer est quelquefois lointaine et malaisée à déceler, et puis, il y a parfois transposition d'un plan sur un autre, le sens de l'épreuve est alors difficile à comprendre; c'est à ces moments-là qu'il faut, avec humilité et confiance, faire appel à la lumière d'en haut.

Voici ce qu'écrit à ce sujet le Docteur Carton dans son commentaire de la doctrine de Pythagore :

« Les possibilités de discernement de l'homme reposent sur deux sensations : le plaisir et la douleur qui engendrent la joie et la souffrance. S'il avait joui immédiatement de la pleine raison et de la clairvoyance, l'homme n'aurait eu aucun mérite à progresser et, par conséquent, à obtenir la récompense suprême. Il lui faut donc se créer lui-même, trouver sa voie librement et gagner son paradis par son seul effort. Dans sa recherche du mieux, l'homme tâtonne forcément, puisqu'il a la liberté de choisir et de se diriger où bon lui semble. Mais s'il s'égare, il sera averti. Un malaise, une douleur, un malheur se présenteront qui le forceront à s'arrêter, à réfléchir, à rechercher et, finalement, découvrir la cause de sa souffrance, à y porter remède en se replaçant dans la meilleure direction. Si le

mal ne s'était pas trouvé là pour l'avertir et l'obliger à la correction, il aurait dévié indéfiniment et serait tombé au précipice. Si, par exemple, le contact du feu n'avait pas provoqué la douloureuse sensation de brûlure, jamais l'homme n'aurait appris à connaître la nature du feu, à préserver son corps de son action destructive et à l'utiliser pour son progrès. Chaque fois, au contraire, qu'il reste dans la ligne droite, soumis volontairement aux lois divines et naturelles, l'homme n'en ressent qu'un bien-être physique et de la joie intérieure.

« Joie et souffrance se présentent donc comme le résultat, bon ou mauvais, de nos déterminations. Elles constituent les sanctions de notre libre arbitre et les conditions infaillibles de notre conservation et de notre progrès. C'est grâce à leurs alternatives que peut se développer en puissance magnifique la simple ébauche spirituelle contenue dans l'homme primitif. Jamais le bien n'aurait été compris, si l'on n'avait pas eu la liberté de s'en écarter et de souffrir du mal. Il faut avoir subi l'épreuve de la souffrance pour concevoir la puissante supériorité du bien. Il faut avoir été malade pour apprécier la santé. »

SCIENCE ET MORALE.

Le rôle de l'homme vis-à-vis de la matière et de la nature est de la transformer, de l'organiser, d'en capter les forces. Les progrès dans ce sens sont très apparents. Les récentes découvertes de la libération de l'énergie contenue dans l'atome et prochainement celle de la captation des courants cosmiques en sont la preuve, c'est un triomphe de la Pensée créatrice dans le domaine scientifique, mais voici que, devant la puissance de sa science, l'humanité semble désorientée, elle frissonne, elle chancelle, elle prend peur devant les conséquences possibles de ses découvertes; elle commence peut-être à se rendre compte que, si elle a marché à pas de géant dans le domaine du progrès matériel, elle a négligé de progresser dans celui de sa propre culture morale. L'apprenti sorcier a libéré des forces qui menacent de le déborder et il lui va falloir concentrer ses recherches sur l'homme intérieur, cet inconnu; c'est l'étude de l'invisible, des causes premières qui lui donnera la clé.

Les civilisations antérieures à la nôtre, qui pourtant étaient parvenues, d'après les documents découverts, à un degré d'avancement que nous n'avons pas encore atteint, semblent avoir sombré dans un cataclysme où apparaît la disproportion entre le progrès scientifique et le perfectionnement de l'être intime humain. N'était-ce pas déjà la découverte d'une force analogue à celle de la bombe atomique qui a anéanti ou disloqué les continents Atlantéens ou Lémuriens ? Notre civilisation est-elle vouée au même sort ? Non, si l'homme se met, sans retard, à son véritable grand œuvre, la connaissance et le perfectionnement de soi-même, de façon qu'il n'y ait plus cet immense décalage entre le progrès scientifique et le progrès moral qui devraient marcher de front.

Mais, diront certains, cette culture individualiste ne semble pas de nature à faciliter la vie des sociétés et l'organisation si difficile à obtenir des collectivités ? Il n'en est rien; lorsque chacun aura progressé dans le sens de la culture

personnelle et de l'amour désintéressé d'autrui, la vie de la société sera extrêmement simplifiée et harmonisée, chacun acceptera ses responsabilités, travaillera pour le bien de tous et ne jalouera pas autrui. Les difficultés proviennent de l'égoïsme. Chacun demande des sacrifices aux autres, mais ne veut pas en faire lui-même. L'égoïsme est, en réalité, une incompréhension de l'intérêt personnel.

Il est temps que ceux qui ont pour mission de gouverner les peuples mettent au premier rang de leurs préoccupations l'éducation morale spiritualiste dans le respect et l'amour d'autrui. Une transformation de la mentalité humaine n'est peut-être pas aussi difficile qu'on le suppose : nous avons vu que l'homme, au fond, est un être assez souple et influençable, puisqu'en quelques années l'éducation nazie était parvenue à galvaniser tout un peuple, mais malheureusement dans le sens du mal, de la domination et du mépris d'autrui. Quelle belle perspective quand l'éducation se fera dans le sens spiritualiste et fraternel ! En attendant que la Pensée de quelques-uns devienne collective et puissante en cette direction que chacun de nous cherche à découvrir le Dieu caché qui est au fond de lui-même. « Cherchez d'abord le royaume de Dieu, a dit Jésus, et le reste vous sera donné par surcroît. » C'est en nous cultivant nous-mêmes, en nous contrôlant, dans le respect, la bienveillance, l'amour pour autrui, que nous acquerrons la sérénité, prélude du bonheur.

Il n'est guère possible de donner autre chose que des directives générales sur la marche à suivre; les indications précises et particulières ne seraient pas valables, chacun doit faire soi-même sa propre évolution et adapter les directives d'ensemble à son propre cas. Les êtres, les choses, les événements extérieurs ne valent que par la façon dont nous les envisageons par rapport à nous-mêmes; telle circonstance, tel événement bouleversera celui-ci, ne troublera pas celui-là, un troisième y trouvera matière à avantages. Si, dans nos rapports avec autrui, nous ne voyons que le bien, le mal n'aura pas de prise sur nous.

Voici comment le Docteur Pauchet définit le bonheur dans le livre que j'ai signalé et qui fut couronné par l'Académie française :

« Le vrai bonheur consiste à être content de tout, à ne voir que le beau côté des choses, à ne dire de mal de personne, à se montrer bienveillant vis-à-vis de tous, à ne critiquer, à ne médire, jalouser ni envier qui que ce soit, à accepter les événements sans maugréer, à montrer un visage toujours souriant et à chercher à répandre la joie autour de soi. On pourrait objecter à cette formule que la possession du bonheur consiste à se faire illusion. Non, ce n'est pas se faire illusion, car ce procédé amène le bonheur réel.

« Quel est, en effet, notre but ? la santé, le succès et la joie qui en résulte. Eh bien ! tous les sentiments négatifs : haine, jalousie, inquiétude, agitation, plaintes, détruisent l'harmonie de nos fonctions physiques et ruinent la santé. Tandis que l'attitude bienveillante et souriante attire la sympathie, la protection des forts, le concours enthousiaste de ceux qui nous entourent, et finalement nous attire le succès. Cette attitude développe en nous-mêmes l'enthousiasme, la foi, la confiance, conditions indispensables au succès dans les entreprises. Certaines personnes ont naturellement cet état d'esprit, elles l'ont par la santé, par

éducation, par influence de leur ambiance; c'est le meilleur héritage que des parents puissent donner à leurs enfants.

« Mais ceux qui ne le possèdent pas naturellement (inconscient) doivent et peuvent l'acquérir sous le contrôle du conscient. Il faut s'entraîner au bonheur et à l'optimisme comme on s'entraîne à tous les exercices moraux et physiques. »

L'autosuggestion nous aidera à chasser les influences négatives qui nous minent : peur, haine, colère, jalousie, égoïsme, cupidité, malveillance, vanité, etc., et à acquérir les qualités morales désirables : maîtrise, calme, bienveillance, esprit de fraternité, indulgence, optimisme, confiance, etc.

A chacun de choisir, selon sa propre connaissance de lui-même, les qualités qui lui font le plus défaut et à se les incorporer par autosuggestion. Conscient de la toute-puissance de sa Pensée, son pouvoir n'a pas de limites s'il agit en conformité avec la LOI.

Si vous avez un passé lourd, certes, l'effort demandé sera plus grand; raison de plus pour vous attaquer sans délai à votre réforme intime, votre bonheur en dépend. En suivant les règles exposées, vous êtes sûr du succès; les premiers efforts seront les plus difficiles, mais la durée en sera brève aussitôt que vous aurez compris et expérimenté le mécanisme de la libération. Dès les premières expériences, vous commencerez à entrevoir le succès, le travail sera peu à peu facilité, vos Pensées et vos actes opéreront avec enthousiasme; la Divine Providence qui veut votre bonheur vous aidera selon votre bonne volonté.

Souvenez-vous de la brebis égarée et du retour de l'enfant prodigue de l'Evangile.

UNE CLÉ.

Les chemins qui mènent à Dieu sont innombrables, mais il semble que celui que je me suis efforcé de tracer dans ce petit livre n'est pas négligeable. Nous disposons d'un outil merveilleux : la Pensée, et notre Liberté n'est limitée que par les bornes et obstacles que nous engendrons nous-mêmes. La souffrance n'est là que pour nous indiquer que nous faisons fausse route. Supposons qu'ayant compris que Dieu, la bonté même, ne demande que notre bonheur même ici-bas, si nous nous conformons de notre libre gré à sa LOI, supposons que nous ayons des Pensées généreuses, des Pensées d'amour, bref, que nous ayons fait la conquête de nous-mêmes et ouvert notre porte secrète derrière laquelle nous attend le Dieu caché (l'Étincelle Divine) qui est au fond de chacun de nous. Ne nous serait-il pas permis de supposer qu'après avoir liquidé les erreurs encore latentes de notre passé, nous puissions envisager un avenir qui réponde à l'espoir émis par mon ami aux premières pages de ce livre ?

Je termine en répétant la phrase de Pythagore :

« Les hommes sont les créateurs de leurs maux, ils ne savent pas que leurs vrais biens sont à leur portée en eux-mêmes... Dieu notre Père, puisses-tu leur

montrer de quelle puissance surnaturelle ils peuvent disposer. »

La recherche de la Lumière et de la Vérité doit être notre but suprême, mais si cette Vérité est Une à son ultime stade, elle diffère pour chacun de nous suivant le degré d'évolution où nous sommes parvenus.

Chacun doit la chercher dans le fond de sa conscience; quant à moi, j'ai l'impression qu'elle m'est facilitée quand je m'adresse à Dieu; aussi est-ce avec joie que je termine cette nouvelle édition en vous communiquant une prière inédite qui fut dictée dans des circonstances tellement émouvantes que je n'ai pas le droit de douter de la hauteur de sa source :

« Seigneur, mon Dieu, mon Maître en toutes choses, j'ai besoin de ta Force, de ta Volonté, de ton Indulgence pour trouver dans mon travail un sens à la recherche de la Vérité que je veux posséder. Je viens à toi, car tu es mon maître incontesté.

« Donne-moi ta Lumière, une parcelle de ta Vérité. Je te promets de m'améliorer, oh ! mon Dieu, mais prends ma main, guide-moi. »

POST-SCRIPTUM

Ce traité de culture et de développement des pouvoirs qui sont en nous n'est pas à lire superficiellement comme un roman; il faut le méditer afin d'en assimiler les directives selon sa formation personnelle. Afin de faciliter ce travail intérieur à ceux qui cherchent avec sincérité leur perfectionnement, voici quelques conseils, quelques Pensées qu'une dernière lecture me suggère de leur faire ressortir comme sujets de méditation :

— Bien se représenter les quatre plans : physique, animique, mental, spirituel.

— Se faire une idée aussi nette que possible de la différence entre la Personnalité et l'Individualité.

— Dieu a donné à l'homme le Libre Arbitre, la Liberté d'agir à son gré, donc de lui désobéir : c'est la somme de ses initiatives personnelles qui met l'humanité dans l'état où elle se trouve à un moment quelconque de l'histoire, à l'heure présente par exemple.

— Ce sont nos désobéissances à la LOI divine qui engendrent les malheurs et la souffrance. Cherchons donc à la connaître, cette LOI, et à nous y conformer.

— La Fatalité, le Destin n'existent que pour les êtres imparfaits que nous sommes, nous nous enchaînons nous-mêmes.

— L'être évolué s'en libère et devient de plus en plus libre, en accord avec la LOI.

Méditez sur chacune des lois d'Hermès et recherchez des exemples de leurs applications dans la nature.

La Pensée créatrice est à l'origine de toutes les matérialisations; se faire une idée aussi parfaite que possible de ce qu'est la Prière.

Bien se représenter ce que sont les Pensées positives et les Pensées négatives.

Expérimenter l'autosuggestion en commençant par des choses simples.

« Dieu m'aime et ne veut que mon bonheur, moi aussi j'aime Dieu et je veux me conformer à sa LOI. »

Méditez sur la Foi et cherchez autour de vous des exemples de son application.

Rendez-vous compte, en observant ce qui se passe autour de vous, des désastres qu'amènent la jalousie, l'envie, la médisance, la simple critique.

« Cherchez d'abord le royaume de Dieu et le reste vous sera donné par surcroît. »

Représentez-vous ce que cela pourrait donner pour l'humanité si, à côté des découvertes, des perfectionnements que nous voyons apparaître avec un rythme accéléré dans le domaine des réalisations matérielles, les hommes avaient d'une marche parallèle progressé dans le domaine moral, dans le sens de l'esprit de fraternité, du véritable amour ? Mais ne dites pas : Si les autres le comprenaient ! Commencez aujourd'hui même à pratiquer cette culture intérieure personnelle, car l'humanité est composée d'un ensemble d'êtres comme vous et moi. Chacun doit faire sa propre évolution. Chacun de nous est seul en face de Dieu.

BIBLIOGRAPHIE des ouvrages à consulter

L'ÉVANGILE

LA CLÉ Barbarin et Gassette

L'INVISIBLE ET MOI. Barbarin

LE CHEMIN DE LA RÉUSSITE. J. S. Benner

LA VIE SAGE (Vers dorés de Pythagore) Dr Carton

TRAITEMENT MENTAL. Albert Caillet

MAGNÉTISME PERSONNEL. H. Durville

LE MÉDECIN DE L'ÂME. Iram

LE CHEMIN DU BONHEUR. Dr V. Pauchet

TA FORTUNE EST DANS TES MAINS. D. Wattles

COMMENT JE CROIS EN DIEU. Upton Sinclair

TABLE DES MATIÈRES

Préface de la première édition

Préface de la deuxième édition

Objet

L'Homme et la Création — Les Lois de l'Univers

Et le Verbe s'est fait Chair

Technique de la création par la Pensée

L'autosuggestion

La Respiration : Source d'Energie

La Foi

Le Respect d'autrui

La Concentration

La Méditation

Les Ennemis Invisibles

Les Aides Invisibles

Exemple d'application : Voici de l'argent

La Pensée qui guérit

Conclusion

Post-Scriptum

Bibliographie des ouvrages à consulter