

SOMMAIRE

Pourquoi ce livre?	9
------------------------------	---

SUPPLÉMENT A

La respiration	217
--------------------------	-----

SUPPLÉMENT B

Les pierres précieuses	229
----------------------------------	-----

SUPPLÉMENT C

La nourriture	239
-------------------------	-----

SUPPLÉMENT D

Exercices	251
---------------------	-----

grands mots :

Moi, j'aime les petits mots! Il est tellement plus facile de dire ce qu'on veut dire avec des petits mots... Après tout, quand on lit un livre en anglais, en espagnol ou en français, on n'a pas, généralement, besoin de mots sanscrits, hindoustanis ou chinois. Il n'en demeure pas moins que certaines personnes aiment les grands mots.

J'ai honnêtement tenté de vous donner ici un petit lexique qui vous fournira le sens de certains mots. Je me suis même quelquefois attardé dans mes explications, de telle sorte que, parfois, ces explications constituent une vraie petite monographie.

Une monographie? Eh oui! Autrement dit, un court essai sur un seul objet. Mais n'attendons pas plus pour ouvrir notre lexique, disons même notre dictionnaire, car c'est lui, finalement, qui nous intéresse.

Et commençons par la lettre A, car je n'en ai pas trouvé qui la précédât...

A

ABHINIVESHA : Ce mot indique l'esprit de possession limité à l'amour de la vie terrestre. C'est l'attachement aux choses de la vie et la peur de la mort en ce qu'elle représente la perte des possessions terrestres. Les avares aiment leur or et ils ont peur de la mort parce qu'elle les en séparera. A ceux qui souffrent de ce mal, je dirai que personne n'est encore parvenu à rien emporter, ne fût-ce qu'un centime, dans sa vie suivante!

ABSTINENCES : Si nous voulons avancer sur la voie de la spiritualité, nous devons nous abstenir de faire certaines choses, nous contraindre à ne pas faire de mal aux autres, par exemple, ou à ne pas mentir. Nous devons nous abstenir de voler, parce que en volant, nous attentons à l'équilibre matériel d'autrui. Quant à la sensualité, c'est une forme impure de la sexualité; or, au contraire de la sexualité pure, qui peut être une élévation de l'être, la sensualité peut le détruire spirituellement, aussi bien que matériellement.

Nous ne devons pas non plus nous rendre coupables de cupidité. L'argent, comme d'autres moyens, est donné à l'homme pour qu'il aide son semblable. Si nous sommes cupides et refu-

sons d'aider les autres lorsqu'ils sont en difficulté, soyons certains que l'aide nous sera refusée lorsque nous, à notre tour, en aurons besoin. Celui qui satisfait aux cinq Abstinenances, qui s'abstient de faire du mal aux autres, de mentir, de voler, de s'abandonner à la sensualité, à la cupidité, celui-là peut être en paix avec le monde... encore que cela ne signifie pas que le monde soit en paix avec lui...

ACHAMANA : Il s'agit là d'un rite pratiqué par les gens de croyance hindoue. Le croyant se purifie en ne laissant entrer dans son esprit que des pensées pures. En même temps, il absorbe de l'eau par petites gorgées et en répand autour de lui. Cette pratique ressemble un peu aux aspersions qui se font lors des cérémonies chrétiennes. Après avoir accompli ce rite, le croyant hindou peut alors se livrer en paix à la méditation.

ACHARYA : Ce mot s'applique au maître spirituel ou, si vous préférez, au gourou. Il suit fréquemment le nom de tel ou tel maître religieux respecté.

ADHARMA : C'est le manque de vertu, le manque de probité morale. Le malheureux Adharma ne pratique probablement aucune des cinq Abstinenances.

AGAMA : Ecrit saint. Au Tibet, son équivalent est Tantra. Tout ouvrage destiné à enseigner l'adoration mystique ou métaphysique.

AGAMI KARMA : C'est le terme exact pour Karma. Il exprime le fait que les actes physiques et men-

taux accomplis par quelqu'un affectent ses incarnations futures. Dans la Bible, il existe un dicton selon lequel « on récolte ce qu'on a semé », ce qui équivaut à dire que celui qui sème le mal récoltera le mal, mais que celui qui sème le bien et vient en aide à autrui, celui-là sera mille fois payé de retour. Telle est la loi du Karma.

AHAMKARA : L'esprit est divisé en plusieurs parties. L'Ahamkara est une sorte d'indicateur de directions qui reçoit les impressions sensorielles, les traduit en faits évidents à notre conscience et que nous pouvons évoquer à volonté.

AHIMSA : C'est la politique suivie par Gandhi. Une politique de paix et de non-violence. C'est éviter de faire du mal à toute créature vivante, que ce soit en pensée, en acte ou en parole. C'est, en somme, une façon de dire : « Fais à autrui ce que tu voudrais qu'on te fit. »

AI : Le mot le plus court que l'on connaisse pour exprimer un amour égal pour tous, sans discrimination de race, de croyance, de couleur ou de forme. Quand nous sommes capables de remplir pleinement les conditions qu'implique le sens du mot Ai, nous n'avons plus lieu de demeurer plus longtemps sur cette Terre. Nous sommes trop purs pour elle.

AJAPA : C'est un Mantra spécial. L'Oriental croit que le souffle sort avec le son AJ et qu'il est aspiré avec le son SA. Hansa, c'est le son qui représente la respiration humaine. HA : l'expiration; N : simple conjonction; SA : l'inspiration. Nous émettons ce son, inconsciemment, quinze fois par minute, ou vingt-cinq mille six cents fois

par vingt-quatre heures. Les animaux ont, eux aussi, leur rythme particulier. Le chat émet ce son vingt-quatre fois à la minute et la tortue, trois fois.

Il y a des gens qui considèrent que l'Ajapa Mantra est aussi une sorte de prière inconsciente, ou plutôt subconsciente qui signifie : « Je suis cela ».

AJNACHAKRA : C'est la sixième des sept figures généralement admises des centres de la conscience yogi. En fait, ces centres sont au nombre de neuf, mais nous expliquer là-dessus nous mènerait trop loin dans la tradition tibétaine. L'Ajnachakra, c'est le lotus au niveau du sourcil, autrement dit un lotus à deux pétales. Cela fait partie du mécanisme du sixième sens. Il mène à la clairvoyance, à la vision interne et à la connaissance du monde au-delà de ce monde.

AKASHA : Pour beaucoup de personnes, l'Akasha, c'est l'éther, mais la définition plus exacte serait : ce qui remplit tout l'espace entre deux mondes, deux molécules, etc. En somme, la matière dont est formée toute chose.

Il convient de se rappeler que cette matière est la même dans tout notre système planétaire, mais il ne s'ensuit pas que les autres univers soient formés de la même matière que la nôtre. De même, on peut dire que le corps humain est fait des cellules du sang, des cellules de la chair et, pourtant, dans une partie différente, des cellules des os.

AKASHIC : On emploie généralement ce mot pour parler des Annales ou Archives Akashiques.

Il est difficile d'expliquer, à qui n'a jamais eu

affaire qu'à un monde tridimensionnel, des choses qui appartiennent à un monde fondé sur plus de trois dimensions, mais voici à peu près comment on peut se l'imaginer :

Figurez-vous que vous êtes un technicien de ciné ayant toujours existé, destiné à exister toujours, et que vous possédiez une réserve de films illimitée. Depuis le commencement des temps, vous avez photographié tout ce qui s'est passé partout, tout ce qui est arrivé à tous et à chacun, en tous temps et en tout lieu. Vous continuez d'ailleurs à enregistrer sur pellicules tous les événements et tous les faits du temps présent. Voilà ce que représentent les Archives Akashiques. Tout ce qui a eu lieu est imprimé sur l'éther, comme les vibrations lumineuses sont enregistrées sur de la pellicule ou la voix sur une bande magnétique.

De plus, le fait que tout cela ait été enregistré à partir d'un monde plus que tridimensionnel permet de connaître, pour quiconque a accès à ces Archives, un certain nombre de probabilités concernant ce monde-ci. Supposez, par exemple, que vous soyez dans une ville, qu'une voiture vous dépasse et disparaisse de votre champ de vision. Vous ignorerez ce qui va lui arriver. Si, au contraire, vous êtes en ballon, vous apercevrez, de là-haut, des kilomètres de route, vous pourrez suivre des yeux la voiture en question et, peut-être, voir l'obstacle que la voiture ne va pas pouvoir éviter. On peut aussi prendre l'exemple d'un horaire de chemin de fer, d'avion, de bateau ou d'autobus. Les horaires indiquent des probabilités. On a calculé, en effet, que le moyen de transport arrivera en tel lieu, à telle heure; et, presque toujours, l'horaire sera respecté.

En ce qui concerne les Annales (ou Archives) Akashiques, il est bon de se rappeler que, si l'on pouvait se rendre instantanément dans une planète très éloignée, et à condition d'être muni d'un instrument spécial, la lumière venant de la Terre montrerait ce qui s'y est passé il y a cent, mille, dix mille ou un million d'années. Avec notre instrument spécial, nous verrions la Terre telle qu'elle était à telle époque donnée.

Les Archives Akashiques font plus encore : elles montrent les probabilités de ce qui se passera dans l'avenir. Les probabilités en ce qui concerne les nations sont beaucoup plus fortes, beaucoup plus certaines que celles concernant les individus. Les initiés sont capables d'entrer dans l'astral et de consulter ces Archives pour savoir ce qui s'est passé, ce qui se passe actuellement, dans n'importe quelle partie du globe, et même les fortes possibilités de ce qui s'y passera dans l'avenir. Leur démarche n'est pas très différente de celle qui consiste à se rendre dans une salle de cinéma d'actualités et assister à une projection. Il suffit de savoir à quel moment le film est programmé pour voir la partie qui vous intéresse et seulement celle-là.

AMOUR : Comme le sexe, c'est un mot très mal compris. Sexe et amour, amour et sexe, on les confond, on les mélange. Les gens d'aujourd'hui ne savent ni les interpréter, ni les employer convenablement.

L'amour, c'est l'harmonie entre deux êtres. Cette harmonie n'est pas exclusivement sexuelle. Elle provient de ce que chacun vibre à une fréquence totalement accordée à la fréquence de la personne aimée. L'amour est altruiste. On fait

par amour des choses que l'on ne ferait jamais par intérêt.

Lorsque des gens ne vibrent pas à la même fréquence, ils peuvent éprouver à l'égard l'un de l'autre de l'appréhension, de l'aversion ou même une véritable peur physique. Il suffirait souvent de modifier le rythme des molécules pour faire disparaître l'antagonisme et faire régner l'harmonie... et l'amour!

ANAHATA CHAKRA : Le symbole de ce Chakra est la roue ou le lotus. Dans la symbolique orientale, il s'agit d'une roue stylisée qui est aussi un lotus stylisé. Au Tibet, c'est seulement le lotus, au niveau du cœur. Autrement dit, un lotus à douze pétales et de teinte dorée. Si l'on observe son aura, on constate qu'elle est parfois nuancée de rouge; à d'autres moments, elle sera rayée ou tachetée de bleu sombre, selon l'humeur ou le stade d'évolution de la personne.

Au-dessous du centre de ce Anahata, on trouve une autre représentation du lotus, avec huit pétales qui bougent et ondulent légèrement lorsqu'on se trouve en état de méditation, à la façon des anémones de mer que l'on voit dans les aquariums.

Quand on peut voir l'aura, on voit aussi les rayons lumineux qui la font ressembler au lotus en fleur ou à la roue, selon qu'on a l'imagination tournée vers la mécanique ou l'horticulture.

L'Anahata Chakra est le quatrième des sept centres de conscience yogi communément admis. En réalité, ainsi que nous l'avons dit précédemment, ces centres sont au nombre de neuf.

ANAHATA SHABDA : C'est un son dont on ne peut dire qu'il soit réellement perçu. Ce serait plutôt une impression de son, souvent entendu au cours de la méditation, lorsqu'on est parvenu à un certain stade. Ce son correspond au Mantra Om.

ANANDA : Joie pure. Joie et plaisir qui ne sont altérés par aucun concept matériel. Ananda indique la félicité et le bonheur éprouvés par celui qui peut sortir de son corps consciemment et jouir de la volupté d'être libéré, ne fût-ce qu'un certain temps, de l'enveloppe froide et désolée qu'est le corps humain, sur cette Terre.

ANATMA : Ce mot signifie : « Ce monde est un monde d'illusion. » Sur cette Terre, nous pensons que seules les choses matérielles comptent. Les hommes fouillent dans la boue pour y trouver de l'argent, et n'ont pas de plus grande joie que de l'entasser, encore qu'aucun d'eux ne soit jamais parvenu à emporter ses richesses avec lui dans l'autre monde... Ils n'en courent pas moins après des biens matériels qui ne sont qu'illusion.

ANGAS : Les lois à observer si l'on veut progresser dans la science du yoga, sur le plan spirituel plutôt que sur le plan physique : exercices de la méditation; de contrôle de la respiration; pratique de la méditation et de la contemplation avancées. Il convient également d'observer la loi d'or, qui est : « Fais à autrui ce que tu voudrais qu'on te fit. »

ANNAMAYAKOSHA : Ce mot impressionnant signifie seulement notre enveloppe charnelle, qui en-

ferme l'esprit. Lorsqu'on revient d'un voyage conscient dans l'astral et que l'on réintègre son corps, on ne se sert même pas de ce mot pour exprimer la sensation déplaisante de froid et de gluant que l'on éprouve en s'insérant de nouveau dans son corps physique. On use d'un terme plus ignoble, mais Annamayakosha est l'expression technique.

ANTAHKARANA : En philosophie orientale et en philosophie védique, on se sert de ce mot pour parler de l'esprit en tant qu'il contrôle le corps physique.

APANA : Certains mots extrême-orientaux sont remarquablement expressifs. Le sanscrit n'est pas limité par les conventions de la plupart des langues occidentales et l'on n'y use pas de périphrases pour exprimer certaines choses. Disons simplement qu'Apana s'emploie lorsqu'il s'agit d'excrétions, des divers orifices qui servent à l'excrétion et des actes qui s'y rapportent. Dans l'aura, Apana se manifeste en rouge foncé ou en brun rougeâtre. La couleur forme des tourbillons, des arabesques, pour soudain se répandre en flaques dégoulinantes.

APARIGRAHA : La cinquième des Abstinences. Elle indique qu'en toutes choses, il faut prendre la voie moyenne, s'efforcer de n'être ni trop bon ni trop mauvais, d'éviter les extrêmes et de sauvegarder son équilibre.

ARHAT : Celui qui est parvenu à une compréhension parfaite de ce qui est au-delà de la vie. Le mot Arhat s'applique à celui qui s'est affranchi d'un certain nombre d'idées telles que :

1. Le corps est une chose importante.
2. L'incertitude quant à la voie que l'on doit choisir.
3. L'obéissance à des règles trop rigides.
4. Les goûts et les attirances provenant des souvenirs imparfaits d'une vie passée.
5. Les aversions provenant des souvenirs imparfaits d'une vie passée.

ASANA : C'est une position assise adoptée lorsqu'on se prépare à la méditation. Les grands maîtres n'ont jamais établi de règles fixes en ce qui concerne la façon de s'asseoir. Ils ont simplement déclaré qu'il fallait s'asseoir confortablement et à l'aise; mais, depuis ces temps anciens, des hommes qui n'ont rien de grands maîtres ont cru bon, pour faire impression sur leur clientèle, d'inventer toutes sortes de positions absurdes et de contorsions qu'ils obligent leurs élèves de yoga à pratiquer.

Pour méditer, il suffit de s'installer à son gré, de la manière qui nous est le plus agréable, et peu importe que nous ayons les jambes croisées, étendues ou pendantes.

ASAT : Tout ce qui est irréel ou illusoire. Ce monde est celui de l'illusion, de l'irréalité. Le monde de l'esprit, seul, est réel.

Le contraire d'Asat est Sat, c'est-à-dire tout ce qui est réel.

ASHRAMA : L'endroit où vivent le maître et ses disciples. On emploie parfois ce mot pour désigner un ermitage, mais il sert aussi à indiquer les quatre principaux états dans lesquels se divise la vie sur la Terre. A savoir :

1. Le disciple célibataire.
2. Une personne mariée (qui n'est pas nécessairement un disciple ni un étudiant).
3. L'état de retraite et de contemplation.
4. La vie monastique et, par conséquent, solitaire.

ASMITA : La vanité, l'égoïsme, la gloriole de l'homme non évolué. A mesure qu'un être humain évolue, l'Asmita disparaît.

ASTEYA : La troisième des Abstinenances. Elle exhorte à ne pas voler, ce qui implique aussi bien le vol en pensée que l'acte même de voler. Il s'ensuit qu'on ne doit absolument pas convoiter le bien d'autrui.

ASTRAL : C'est le lieu ou la condition que l'on atteint lorsqu'on a quitté son enveloppe charnelle. On y peut rencontrer les amis qui ont quitté le monde physique et abandonné leur corps dans ce qu'on nomme la mort et qui attendent là le moment de leur réincarnation.

Le monde astral correspond dans une certaine mesure au paradis des chrétiens, un lieu intermédiaire, un lieu de rencontre, mais ce n'est pas encore le royaume des cieux.

L'ASTRAL : (VOYAGER DANS) : Lorsqu'une personne se couche pour dormir, le mécanisme de son corps ralentit. Ses fonctions physiologiques prennent un rythme plus calme, mais sa forme astrale, que l'on appelle aussi l'âme, ou l'ego, ou l'Atman, quitte son corps et s'élève dans l'astral.

Faisons une comparaison : au moment de se mettre au lit, on ôte ses vêtements, on les abandonne. De même, notre corps astral aban-

donne notre corps physique comme un vêtement.

Notez qu'il existe divers plans, différents niveaux, dans le monde astral. Un voyage dans l'astral peut s'effectuer à partir du pays où l'on réside pour nous mener dans n'importe quel coin du monde, selon l'usage que l'on veut faire de son temps astral et les projets que l'on a formés. Lorsqu'une personne est parvenue à un haut degré d'évolution et que, peut-être, elle vit sa dernière vie sur Terre, elle a toujours beaucoup de raisons pour voyager dans l'astral. Plus elle est évoluée, plus elle est en mesure de voyager loin.

Il est facile de se déplacer dans l'astral, à condition de s'y être entraîné. Cela nécessite à la fois de la pratique et de la patience. Tous les animaux en sont capables, d'ailleurs, comme ils sont capables de clairvoyance et de télépathie. Ajoutons que le paradis du monde astral devient, dans certains cas, un purgatoire pour ceux qui se sont mal conduits sur Terre!

Dans l'astral, les êtres se rencontrent et forment des projets quant à ce qu'ils vont faire une fois revenus au monde physique. Malheureusement, une fois de retour, ils oublient leurs louables intentions et, finalement, se contentent de faire ce qui leur est le plus agréable et le plus facile.

On ne saurait trop recommander l'entraînement au voyage astral, car il n'est rien de plus extraordinaire que l'impression ressentie lorsqu'on s'élève au-dessus de son enveloppe charnelle, à laquelle on ne tient plus que par cet immatériel cordon ombilical qui se nomme la corde d'argent. On plane ainsi au-dessus de la Terre, dont on peut embrasser d'un seul regard

tous les pays. On peut même s'élever dans l'espace et contempler d'autres planètes que la nôtre. Il est même possible de désertier complètement ce monde physique et de s'enfoncer dans le monde métaphysique, où l'on retrouve ceux qui nous ont quittés il y a longtemps.

ATMA : Quelques-uns l'appellent Atman. La philosophie védique considère l'Atma ou Atman comme l'esprit transcendant, le superêtre, l'ego, ou l'âme.

AU-DELÀ : L'au-delà, c'est l'existence sur le plan qui n'est plus celui du physique. C'est la vie une fois passé le cap de la mort.

Au cours des siècles et dans tous les lieux du monde, on a spéculé sur la nature de l'au-delà. Il est bien dommage que les soi-disant savants aient coutume de tout peser, de tout mettre à l'épreuve, de tout prouver, car cela limite singulièrement leur possibilité d'apercevoir ce qui crève les yeux.

Celui qui est prêt à recevoir la vérité la voit venir à lui. C'est la vérité de ce *qui est*, par conséquent, elle n'a *pas besoin* de preuves, alors que la vérité de ce qui *n'est pas*, aucune preuve ne peut en être donnée. C'est toute la différence.

AURA : L'aimant possède des lignes de force. Le corps humain en possède aussi, mais ce sont des lignes de force de diverses nuances. Un si large éventail de couleurs que la vision humaine ne pourrait les dénombrer, les discerner, sans le secours de la clairvoyance.

Les couleurs de l'aura jaillissent des centres vitaux les plus importants du corps humain et

s'unissent pour former une masse tournoyante, ovoïde, dont la pointe serait tournée vers le bas.

Une belle aura peut nimber son possesseur d'une zone lumineuse et colorée large de près de deux mètres.

Une personne douée de voyance est en mesure de détecter l'état de santé du possesseur de l'aura rien qu'en observant ses couleurs. Nous disposerons sans doute bientôt d'instruments qui nous permettront de voir l'aura en couleurs, sans qu'il nous soit besoin d'être doués de clairvoyance. Il suffira alors, pour guérir les maladies, d'un signal hétérodyne approprié.

Il ne faut pas confondre l'aura et l'éther, que nous définirons à la lettre E.

AVASTHAS : Ce mot désigne les trois états de conscience, qui sont :

1. L'état de veille, pendant lequel l'être vivant est enfermé dans son corps et a plus ou moins conscience de ce qui se passe autour de lui.

2. L'état onirique, dans lequel les fantaisies de l'esprit se mêlent aux choses réelles connues au cours d'un voyage astral, même partiel.

3. Le profond sommeil du corps, pendant lequel on ne rêve pas, mais où l'on est capable de voyager dans l'astral.

AVATAR ou **AVATARA** : Il n'en existe plus guère de nos jours. Un avatar est une personne qui n'a pas de Karma. Un être qui n'est pas nécessairement humain, mais qui adopte la forme humaine pour venir en aide aux humains. On a observé que l'avatar (mâle) ou l'avatara (femelle) est toujours plus grand que l'être humain moyen.

Dans la Bible, on parle d'anges descendus

jusqu'au plus profond des enfers terrestres pour porter assistance à l'humanité souffrante.

Les avatars apparaissent lorsque le monde est en danger ou lorsque l'humanité, en tant qu'espèce, est en danger. On ne reconnaît pas toujours les avatars, car ils partagent les souffrances des hommes. Ils sont purs et ne peuvent séjourner sur la Terre qu'à condition d'accepter de souffrir. On pourrait les comparer à ces plongeurs qui se chargent de plomb pour mieux s'enfoncer dans les profondeurs de la mer sombre et mystérieuse.

A moins d'être vous-mêmes très purs, vous ne sauriez reconnaître un avatar, car il ne fait pas de publicité à la radio ou à la télévision. Il ne vient pas vous dire que, si vous achetez tous les mois tel ou tel magazine, vous serez sûrs d'entrer tout droit au royaume des cieux!

AVESHA : Il arrive qu'un avatar ait besoin, pour accomplir certaines tâches, de prendre possession du corps d'un être humain quelconque. C'est ce qu'on appelle Avesha. Ce genre de possession ne peut d'ailleurs avoir lieu qu'avec le consentement du premier occupant de l'enveloppe charnelle en question.

Au bout de sept ans, jamais plus, l'avatar a totalement transformé ce corps. Chaque cellule, chaque molécule a été remplacée et le corps est véritablement devenu la propriété de l'avatar. Pour comprendre de quelle façon une molécule peut se trouver ainsi transférée, il faut établir une comparaison avec le procédé bien connu de la galvanoplastie, dans lequel les molécules sont envoyées d'une électrode à l'autre du bain galvanoplastique, à la suite de quoi le métal le moins noble se trouve enrobé d'or pur.

Autre remarque : les avatars prennent le plus souvent possession de corps déjà adultes. La raison en est que les avatars ne peuvent généralement pas se permettre de prendre le temps de naître, de grandir, de passer par toutes les étapes de l'enfance, car ils ont des tâches urgentes à accomplir.

AVIDYA : C'est une forme d'ignorance, une erreur qui consiste à considérer la vie sur la Terre comme la seule forme de vie qui compte. Or, la vie sur la Terre est surtout celle d'une école. La seule vie qui compte est celle de l'au-delà. Sur d'autres planètes, dans d'autres univers, il existe des entités dont certaines ne sont pas aussi intelligentes que les humains, et d'autres, au contraire, beaucoup plus intelligentes. Elles ne sont peut-être pas conformes au modèle humain, mais n'en sont pas moins des êtres doués de sensibilité.

B

BHAGAVAD-GITA : L'un des grands livres sacrés de l'Inde dans lequel un maître réellement éclairé enseigne ce qui devrait être sauvegardé. Les dix-huit chapitres de ce livre traitent chacun d'un aspect de la vie humaine et montrent comment, en utilisant les capacités physiques, émotionnelles, mentales, éthiques et spirituelles de l'ego, on atteint à la fois à l'harmonie véritable du corps et de l'esprit. Ce livre enseigne que l'homme n'avance sur la voie de la divinité que grâce à la véritable harmonie, et que c'est ainsi qu'il parvient à échapper au cycle de la naissance, de la croissance, de la mort et de la renaissance. Bhagavad-gita est formé de plusieurs mots : Bhag, le Soleil; Vad, semblable à Dieu, et Gita, le chant.

BHAGAVAN : Ce terme indique le dieu personnel de quelqu'un. Le dieu que nous adorons, quel que soit le nom que nous lui donnons, car, dans divers pays, on se sert de noms différents pour parler du même dieu. C'est le dieu aux six attributs, qui sont :

1. La puissance et la domination.
2. La force.
3. La gloire.

4. La splendeur.
5. La sagesse.
6. La renonciation.

BHAJAN : Une forme d'adoration de Dieu : l'adoration chantée. Il ne s'agit pas de prières parlées, mais bien de « chant ». On peut « psalmodier » les prières, et c'est à peu près cela qu'est le Bhajan.

BHAKTA : Un adorateur de Dieu, un homme qui obéit à la loi de Dieu. Nous devons insister sur le fait qu'il peut s'agir de n'importe quel dieu. Le terme ne s'applique pas à telle croyance, à tel culte. C'est un terme générique.

BHAKTI : C'est un acte de dévotion à l'égard du dieu de quelqu'un. L'acte de se considérer comme l'enfant de Dieu, le sujet de Dieu, de se reconnaître comme le serviteur obéissant de Dieu.

BHAVA : Etre, sentir, exister, éprouver des sentiments. Chez les êtres humains, il y a trois principaux groupes de Bhavas :

1. Le Pashu-Bhava est le groupe le plus bas. Il concerne les gens qui ne vivent que pour eux-mêmes et pour leurs plaisirs égoïstes. Ils pensent mal et agissent mal envers autrui. Ils ne voient en toutes choses que leur avantage social ou financier et n'aident jamais personne. Ils en sont au stade le plus bas de l'évolution.

2. Le Vira-Bhava est un groupe intermédiaire. Ceux qui en font partie ont de l'ambition et désirent progresser. Ils sont forts et souvent dotés d'une grande énergie. Malheureusement, ils sont égoïstes et dominateurs et n'aiment pas

que l'on soit supérieur à eux. Ils appartiennent à ce type de bienfaiteurs qui ne font le bien que pour que l'on parle d'eux, qu'on les tienne pour des saints. En fait, c'est un mauvais calcul que d'avoir affaire à ces faux généreux, car ils ont le cœur froid et sec. Ils ont un long chemin à parcourir dans la voie de l'évolution.

3. Le dernier groupe, celui du Divya-Bhava, est infiniment supérieur aux précédents. Il est composé de gens prévenants, altruistes et désireux d'aider les autres sans aucune arrière-pensée vaniteuse. Ils se donnent beaucoup de mal pour rendre les autres heureux, et cela, de façon désintéressée.

Hélas! ce groupe est le moins nombreux actuellement... ce n'est qu'un groupuscule!

BODHA : La connaissance que l'on peut faire partager à ceux à qui l'on enseigne. On la nomme aussi sagesse ou compréhension.

On peut instruire quelqu'un avec l'aide d'un livre, et une certaine quantité de savoir lui sera alors transmise comme à un perroquet, mais le véritable savoir doit être détaché du maître pour être passé à l'élève, comme une peau, comme un vêtement. C'est quelque chose de vivant que l'élève acquiert en essayant de copier son maître.

BODHI : Mot bouddhique qui exprime une claire appréciation de la nature de ce qui est au-delà de cette vie. C'est la parfaite connaissance, la compréhension parfaite de ce que nous sommes, nous, êtres de chair, le simple fruit de l'imagination de l'ego qui nous a donné forme dans le seul but d'acquérir de l'expérience.

BOUDDHA : Ce n'est pas un Dieu, c'est une personne qui est passée avec succès par toutes les vies d'un cycle d'existence et qui, étant parvenue à triompher du Karma, est prête à aborder un autre plan d'existence.

Un Bouddha est un être humain libéré des servitudes de la chair. Quand on dit « le Bouddha », on fait allusion à Siddharta Gautama. C'était un prince qui vivait en Inde il y a quelque deux mille cinq cents ans; il avait renoncé à toutes les possessions matérielles afin de trouver la vérité. Et il trouva le Nirvana, qui n'est pas, comme on le croit communément, le néant. Nous traiterons du Nirvana à la lettre N.

Chacun de nous doit s'efforcer de parvenir à la qualité de Bouddha, qui est une élévation de l'être, mais qui n'a rien de divin.

Les Occidentaux sont souvent surpris par l'expression « les mille Bouddhas ». Ils croient naïvement qu'il s'agit de mille dieux, ce qui, évidemment, est trop fantastique pour ne pas être ridicule!

On peut parvenir à la qualité de Bouddha, quelle que soit la situation sociale qu'on occupe. Le prince et le balayeur de rues peuvent être également purs et saints. Nous sommes, sur cette Terre, comme des acteurs sur une scène. L'attitude la plus sage que nous puissions adopter est d'apprendre ce que nous avons à apprendre. « Les mille Bouddhas » est donc une expression qui signifie simplement qu'il existe mille (et une) façons d'atteindre à la qualité de Bouddha.

Pourquoi mille? Tout le monde sait que c'est une figure de rhétorique. Le petit enfant dit : « Des billes? Moi, j'en ai des millions! » Bouddha est un symbole et non l'image taillée d'un

dieu. Les statues ou autres représentations de Bouddha n'existent que pour nous rappeler ce que nous pouvons être si nous le voulons et si nous œuvrons en conséquence.

BOUDDHI : Mot signifiant la sagesse. Nous ne devons jamais perdre de vue que sagesse et savoir sont deux choses bien différentes. La sagesse naît de l'expérience; le savoir peut s'acquérir dans la sagesse qui nous permettrait de l'appliquer. Nous devons arriver au Bouddhi – à la sagesse – avant d'avoir droit à la qualité de Bouddha, qui est à la fois sagesse et savoir.

BOUDDHISME : Les gens se réfèrent fréquemment au bouddhisme comme à une religion. Il serait beaucoup plus exact de dire que c'est un mode de vie, un code d'existence, une manière de passer notre temps sur Terre sans faire de mal à personne et en progressant sur le plan spirituel aussi rapidement que possible avec le minimum d'effort.

Voici les « vérités nobles » que les bouddhistes conseillent de mettre en pratique :

1. La souffrance existe et elle a une cause. La souffrance peut être dominée : on atteint alors à une sorte de paix.

2. Nirvana. Le mental et le matériel sont en perpétuel état de changement. Le mental entraîne l'esprit dans un borbier dont il est impossible de s'extraire. Retirez le mental et vous atteignez le Nirvana. Vous vous libérez du même coup de la souffrance et du cycle perpétuel de la naissance, de la vie, de la mort et de la réincarnation.

3. L'Octuple Voie. Autrement dit :

a) Juste vue des choses.

- b) Justes aspirations.
- c) Juste manière de s'exprimer.
- d) Juste façon de se conduire.
- e) Justes méthodes de gagner sa vie.
- f) Justes efforts.
- g) Justes pensées.
- h) Se livrer à la contemplation selon les règles.

Comme dans la plupart des religions et philosophies, il existe des branches diverses du bouddhisme. Elles sont, en fait, au nombre de deux. L'Hinayana, ce qui signifie la « voie étroite », et la Mahayana, ce qui signifie la « voie large ». La première est assez austère, avec des vues étroites. Elle préconise, pour parvenir à la sainteté, la retraite et l'ascétisme.

C'est un mode de vie très rigoriste. La seconde préfère suivre les préceptes de Gautama Bouddha en tant qu'incarnation de Dieu.

Somme toute, l'une de ces branches du bouddhisme veut que nous progressions par nos propres efforts, tandis que l'autre pense que nous ne pouvons œuvrer et progresser qu'en suivant, précisément et sans en dévier, l'exemple d'un autre.

BRAHMA : Dieu hindou fréquemment représenté doté de quatre bras et de quatre visages et brandissant divers symboles religieux. Mais il existe un autre Brahma. Ce Brahma-là n'est pas un dieu, mais une situation. C'est une étape de transformation, due à l'effort conjugué de tous les esprits incarnés qui façonnent le présent et l'avenir. Ce terme contient une idée de développement, au sens où l'expérience de toutes les créatures vivantes se développe continuellement.

BRAHMACHARI : Celui qui a prononcé les premiers vœux monastiques. Cela peut être aussi une personne vouée à la vie spirituelle, qui observe et pratique une religion quelconque, mais n'a pas pour autant prononcé de vœux monastiques.

BRAHMACHARYA : C'est la quatrième des Cinq Abstinenances. Elle implique la pureté de pensée, la pureté en paroles et en actions. C'est une initiation au cours de laquelle on prononce des vœux. On s'y soumet à un stage de célibat, nécessaire à qui veut acquérir l'expérience du voyage dans l'astral. Notons que ce stage comporte quatre périodes, dont la première est dirigée par un maître.

BRAHMALOKA : Sur le plan d'existence ainsi nommé, ceux qui ont réussi leur vie terrestre se préparent à communier avec les autres dans leur prochaine vie. C'est une étape au cours de laquelle on vit en communication divine, dans la méditation et l'attente d'expériences nouvelles.

Durant ce stage, on consulte les Archives Akashiques, dans la Maison des Souvenirs, et l'on peut y voir ce qu'on a accompli pendant sa vie terrestre et ce qui a été laissé inachevé. On y rencontre des esprits de grande expérience qui nous aident à préparer notre future incarnation, à remédier aux erreurs précédemment commises et à triompher du Karma.

BRAHMA-SUTRAS : Toutes ces expressions sont d'origine hindoue et les Brahma-Sutras sont des aphorismes très célèbres qui énoncent les principaux enseignements des Upanishads. Nous traiterons des Upanishads ultérieurement, sous la lettre U et sous la lettre V.

Il est regrettable que tous les traducteurs et commentateurs, en particulier ceux du monde occidental, introduisent leurs opinions personnelles et leurs commentaires dans leurs traductions. Ils devraient se borner à traduire les textes. Le résultat de leur manque de probité intellectuelle, c'est que les traductions ne concordent pas entre elles et risquent d'égarer le lecteur qui n'a pas la chance de pouvoir consulter l'original, aux Archives Akashiques.

C

CAUSAL (CORPS) : Pour ceux qui aiment les mots interminables, c'est aussi l'Anandamaya-kosha ou, si vous préférez, dans une autre langue, le Karana Sharira. Le corps causal est le premier des divers corps dont nous sommes encombrés. Imaginez que nous soyons construits comme ces poupées russes, ces « babas », dont la plus grande en contient une plus petite et ainsi de suite jusqu'à la dernière, minuscule et qui n'en contient pas d'autre. C'est ainsi qu'il en est de nous, de nos différents corps. Seulement, en ce qui nous concerne, c'est par le plus petit élément qu'il convient de commencer. Et c'est cela, le corps causal, celui par quoi commence tout le processus. Ce corps causal, en effet, c'est par lui que nous acquérons l'expérience de la vie. C'est le corps de l'incarnation et c'est lui qui est cause de toutes les vicissitudes familières associées à la chair : concupiscences de toutes sortes, désirs, avidité et, le défaut le plus commun de tous, l'égoïsme.

Nous devons mener notre vie de telle sorte que nous n'ayons pas besoin de corps causal, car, si nous pouvons nous en passer, nous n'aurons pas à revenir sur cette Terre, et nous ne

serons pas envoyés non plus dans d'autres mondes matériels et déplaisants.

CHAITANYA : L'état où la conscience spirituelle vient juste de s'éveiller, où un être humain est en parfaite disposition et prêt à progresser. Il commence même à se comporter de telle sorte que, bientôt, il aura laissé derrière lui son corps causal. Bien entendu, pour arriver au Chaitanya, il faut y travailler sans relâche, beaucoup étudier, s'adonner à la méditation et à la contemplation. Lorsque les conditions sont remplies, les six Chakras sont stimulés et vous donnent une pleine conscience de votre destinée et la compréhension de ce qui reste à faire pour progresser rapidement.

CHAKRAS : Nous devons nous concentrer sur les six Chakras. Ces centres de la conscience psychique se situent le long de notre colonne vertébrale et ressemblent à des roues qui y seraient enfilées. Il y en a plusieurs et ils permettent à notre corps causal de demeurer en contact avec nos corps supérieurs et nos centres les plus élevés.

Certaines personnes préfèrent donner aux Chakras le nom de lotus ou de roues. Dans certaines religions, on les représente sous le symbole d'une roue ou d'un lotus stylisés; cela dépend de l'imagination poétique de chacun.

On compte six Chakras le long de la colonne vertébrale et un septième au centre du cerveau. Il en existe deux autres, ce qui fait neuf en tout, mais la plupart des gens n'ont pas atteint le niveau auquel on est capable d'assimiler cette notion de neuf Chakras; aussi, nous nous bornons aux sept Chakras orthodoxes et communément acceptés.

Qui voit l'aura voit aussi les couleurs qui émanent en tourbillonnant de ces divers Chakras. Bien entendu, ces couleurs et les émanations auriques de tous ordres sont différentes chez l'homme et chez la femme.

Le premier Chakra est situé à la base de l'épine dorsale, dans la région des organes excrétoires. Le second est au niveau des organes génitaux, le troisième dans la région ombilicale, le quatrième approximativement dans la région du cœur, le cinquième au niveau de la gorge et le sixième à hauteur des sourcils.

La tradition mythologique veut que ce qui est le plus bas dans l'homme appartienne à la partie inférieure de la colonne vertébrale, et que l'homme ne peut avoir conscience des progrès qu'il a faits qu'à partir du moment où il est capable d'élever les pouvoirs du Kundalini au niveau du Chakra du cœur. Avant d'être en mesure de réaliser des progrès vraiment satisfaisants, l'homme doit pouvoir envoyer ses forces spirituelles jusqu'au sixième Chakra, et c'est seulement lorsqu'il dépasse le septième Chakra qu'il peut être assuré de vivre pour la dernière fois sur Terre.

CHAN : Méditation. C'est le terme employé par les bouddhistes Zen du Japon. Primitivement, le mot usité était Channa. Il signifiait que la personne qui se livrait à la méditation avait eu la perception instantanée, autrement dit la révélation de la vérité.

CHANG : Le contraire de l'artificiel et de l'anormal. Ce qui est absolument normal, absolument conforme. C'est un mot issu du taoïsme chinois.

CHANISME : Théorie selon laquelle on peut accéder à la qualité de Bouddha à la suite d'une révélation soudaine. Les dévots du chanisme se livrent à une méditation constante sur les principes et les préceptes des vérités éternelles, dans l'espoir d'être l'objet d'une soudaine révélation.

CHARMES : Plus souvent nommés fétiches, talismans ou amulettes. Beaucoup de gens considèrent comme les hochets de la superstition ces petits ornements que les personnes crédules achètent pour leur « porter bonheur » ou influencer leur sort. Et il est bien vrai que, si vous entrez dans une bijouterie ou une boutique de souvenirs pour touristes et que vous y achetez une de ces babioles avec la conviction qu'elles ont un pouvoir quelconque, vous aurez, autant dire, jeté votre argent par la fenêtre. Cependant, si vous vous adressez à quelqu'un qui s'y connaît et sait préparer, spécialement pour vous, un de ces talismans, de ces « charmes », il sera efficace. Il faut, en effet, préparer une formule représentant une pensée et la diriger sur l'objet, à la façon dont les anciens Egyptiens conservaient leurs pharaons embaumés. Nous nous étendrons sur ce sujet au mot « talisman ».

CHENG : Ce qu'il y a d'honnête et de sincère dans la véritable personnalité de quelqu'un. Avant de pouvoir progresser sur le plan spirituel, il faut permettre au Cheng de se développer et de se révéler pleinement. Si nous nous débarrassons de la cupidité, des désirs sensuels et de l'égoïsme, comme on se débarrasse d'une coquille de noix pour atteindre son fruit, nous parvenons à ce qu'il y a en nous de plus authentique. Les humains sont enfermés dans une dure

enveloppe dont il leur faut se défaire pour progresser.

CHI : La force vitale. Tout ce qui dépend de la sphère matérielle. Par exemple, la force du souffle, qui correspond, sur le plan inférieur, à la force éthérique et, sur un plan plus élevé, à la force aurique.

CHIT : Un genre de conscience assez vide. Il est caractérisé par un manque de perception spécifique. C'est, en quelque sorte, être conscient sans savoir très bien ce que l'on compte faire de cette conscience, sans qu'elle nous apporte quoi que ce soit.

CHITTA : La forme mentale la plus basse. Le mental comporte trois aspects : le Manas, le Buddhi et l'Ahamkara. Le Manas est l'aspect inférieur. Tout ce qui pénètre dans le mental inférieur est d'abord emmagasiné et classé dans le subconscient, où il est mis en réserve pour un usage ultérieur. Il ne faut pas oublier qu'à l'intérieur de notre subconscient, nous conservons le savoir de l'humanité tout entière, mais notre mémoire est assez mal conditionnée, nos souvenirs imparfaits et nous ne pouvons guère puiser dans tout ce que nous possédons de savoir.

CHOIX : Il est fort dommage qu'en ce monde, tant de gens veuillent en influencer d'autres. Les chrétiens, par exemple, s'efforcent d'influencer les non chrétiens, de les convertir. Tout se passe comme si les tenants d'une certaine croyance n'étaient pas, eux-mêmes, tellement convaincus et tenaient à faire des adeptes dans l'espoir de se rassurer, de trouver une sécurité dans le nom-

bre. Or, c'est une erreur que d'influencer quelqu'un dans le libre choix qu'il doit faire de sa voie, de sa spiritualité. Lorsqu'une personne hésite, qu'elle a continuellement besoin de preuves, il faut la laisser tranquille, car elle n'est pas prête à s'engager dans une voie particulière.

Contraindre quelqu'un à adopter une voie contre sa volonté est inutile. C'est simplement alourdir le Karma du contraignant, ce qui ne fait de bien à personne. Vous qui croyez détenir la vérité, rappelez-vous qu'en voulant influencer autrui et lui imposer votre foi, c'est à vous que vous faites du mal.

CICATRISATION : Notre intention n'est pas de vous indiquer l'onguent à mettre sur vos plaies. Pour ça, adressez-vous à votre pharmacien. En fait de cicatrisation, nous voulons parler de l'opération à laquelle se livre le double éthérique au cours du sommeil physique de l'enveloppe charnelle. Pendant le jour, nous faisons un mauvais usage, nous abusons de notre corps, tant et si bien que, lorsque notre corps astral s'en évade la nuit, le double éthérique joue le rôle de « raccommodeur ». Certaines personnes ont un pouvoir de cicatrisation, c'est-à-dire qu'elles possèdent un surcroît d'énergie éthérique qu'elles peuvent passer à une personne qui en manque. Cela ressemble assez à une transfusion sanguine, avec la différence que c'est de l'énergie et de la volonté que l'on transfuse, énergie et volonté qui sont nécessaires au malade pour lui donner l'envie de guérir.

CITÉ DES NEUF PORTES : Nombre d'ouvrages métaphysiques font allusion à la « cité des neuf portes ». C'est une métaphore employée pour

tromper ceux qui se permettent de parcourir la littérature occulte sans intérêt véritable et sans connaissance réelle du sujet. En somme, cette expression fait partie du langage spécial créé par les initiés pour écarter les personnes superficielles, non évoluées ou simplement curieuses.

La « cité des neuf portes », évidemment, c'est le corps humain qui possède neuf orifices : deux yeux, deux oreilles, deux narines, etc.

Par chacun de ces neuf orifices, chacune de ces neuf portes, peut entrer l'ennemi qui paralysera tout progrès. Un homme tout à fait vertueux pourra, par exemple, être tenté par « l'ennemi » qui sera entré par ses yeux ; ce qu'il verra pourra susciter en lui des désirs qu'il croyait avoir anéantis en lui. Il faut cependant reconnaître qu'il est également possible de progresser grâce aux neuf portes, à condition d'en faire bon usage.

CLAIRVOYANCE : La véritable, que l'on appelle aussi double vue ou voyance, est un don grâce auquel le corps astral peut sortir du corps charnel et, par conséquent, évoluer dans des dimensions qui lui sont inconnues tant qu'il est enfermé dans le corps charnel.

L'être humain moyen ne peut voir que ce qui est à portée de sa vue. Il peut parcourir du regard une chambre et y voir une chaise, une table, un mur, mais ce qui se trouve à l'extérieur de cette chambre est au-delà de sa vue. Dans la clairvoyance, il est possible de voir à travers un mur, comme si ce mur n'existait pas ou, tout au moins, comme s'il n'était qu'un léger brouillard. Celui qui pénètre dans l'astral peut consulter les Archives Akashiques et y voir tout ce qui se passe et tout ce qui s'est passé, n'importe quand

et en n'importe quel lieu. Il peut aussi voir les probabilités de ce qui se passera dans l'avenir : par exemple, si quelqu'un doit avoir de la chance ou de la malchance.

La clairvoyance peut être développée. C'est le droit de tout être humain. Ce don était le partage de tous avant que les hommes et les femmes ne devinssent égoïstes et uniquement occupés de leur propre intérêt.

CONCENTRATION : L'action de tendre toute son attention vers une seule chose. Ce peut être une chose physique ou une chose intangible, comme une idée.

On doit se concentrer selon certaines règles fixes; c'est-à-dire diriger son attention, fortement, vers l'objet sur lequel on désire se concentrer.

Par exemple : Placez une bougie allumée devant vous, asseyez-vous de la façon la plus confortable possible et pensez à la bougie; pensez-y en même temps que vous regarderez vaguement dans sa direction, sans la voir très précisément.

Quelle est l'apparence de cette bougie? A-t-elle une odeur? Comment a-t-elle été fabriquée? Quelle est la nature de la flamme? Comment cette flamme est-elle entretenue? Et, puisque la bougie brûle et que l'on dit que la matière est indestructible, qu'advient-il de la bougie lorsqu'elle se consume en flamme? Si vous vous posez ces questions, vous développerez grandement votre pouvoir de concentration.

Au Tibet, un moine se concentre avec une baguette d'encens incandescente sur la tête. Il doit conserver son état de concentration alors même que le point incandescent de la baguette

d'encens commence à brûler la peau de son crâne rasé. Un autre moine, bien entendu, retirera la baguette avant que la brûlure ne soit trop importante, mais le moine novice ne doit pas l'ôter lui-même. S'il le fait, c'est qu'il n'est pas en état de concentration suffisant.

CONNAISSANCE DIRECTE : La totale compréhension, la perception de ce qui ne peut être enseigné. Nous ne pouvons pas, limités que nous sommes par notre corps, nous représenter ce qu'est la quatrième dimension, ou notre super-être, et personne ne peut nous l'expliquer, pas plus qu'on ne peut nous expliquer Dieu. Nous ne pouvons en avoir connaissance que directement, par conception directe.

CONTEMPLATION : La contemplation prend souvent la relève de la méditation lorsque celle-ci prend fin. On peut méditer sur un certain sujet et s'apercevoir que l'on n'a plus d'éléments pour alimenter cette méditation. C'est alors que la contemplation prend la relève.

La contemplation peut avoir pour objet la beauté du soleil couchant, ou la raison de telle action particulière de quelqu'un.

Fondamentalement, la contemplation peut être de deux ordres :

1. Cognitive, lorsqu'elle a trait à un objet matériel.
2. Non cognitive, lorsqu'elle s'applique aux choses de l'esprit, aux choses qui dépassent la perception matérielle humaine; mais il faut être particulièrement évolué, particulièrement mûr sur le plan spirituel avant de s'engager dans la contemplation non cognitive.

CORDE D'ARGENT : Tout comme le nouveau-né est relié à sa mère par le cordon ombilical, nous sommes reliés à notre superêtre par la corde d'argent. Tout comme la marionnette est reliée à son manipulateur par des ficelles, nous sommes reliés à celui qui nous manipule par la corde d'argent. Elle tire son nom du fait qu'elle est composée de particules de toutes les couleurs imaginables. Ces particules sont animées d'un mouvement de rotation rapide qui les fait paraître argentées. Ces myriades de couleurs sont, aux yeux du voyant, d'un ton argent pur, blanc bleuté.

La corde est indéfiniment extensible et elle est sans limites. Au cours d'un voyage astral, le moi intérieur se sépare de l'enveloppe charnelle et s'élève au bout de la corde d'argent comme un cerf-volant. Quand le corps charnel a besoin de récupérer son corps astral, ce dernier est ramené vers la Terre au bout de la corde d'argent, qui se rebobine. Tout ce que nous faisons sur Terre est transmis au superêtre par le moyen de la corde d'argent. De même, c'est par la corde d'argent que le superêtre nous transmet ses ordres et ses informations. Ces dernières sont emmagasinées dans le subconscient, ou elles sont perpétuellement à notre disposition.

Lorsque le temps de notre mort est venu, notre corde d'argent s'amenuise et se sépare du corps. Tout comme le nouveau-né ne fait plus partie de sa mère dès que le cordon ombilical est coupé, le corps charnel, qui ne faisait qu'un avec son superêtre, se sépare de lui dès que la corde d'argent est coupée et le nimbe d'or brisé. Le nimbe d'or, c'est l'auréole ou la force éthérique supérieure qui entoure la tête durant la vie et s'en va au moment de la mort.

COU : Le cou est ce passage étroit qui relie la tête et le cerveau au reste du corps. Si votre cou n'est pas en bon état, vous ne pouvez espérer une bonne transmission des messages du cerveau aux autres centres vitaux, car, pour peu que vos artères soient comprimées dans la région du cou, la circulation du sang s'y fait mal et votre cerveau n'est plus suffisamment irrigué. Si une pression s'exerce sur les nerfs du cou, les impulsions sensorielles sont retardées ou même obliérées.

Il est bon d'effectuer des exercices qui ont un but bien déterminé : celui de donner plus d'espace aux artères et aux nerfs. Ne confondez pas ces exercices avec ceux du hatha-yoga ou de l'occultisme. Il n'y a rien d'occulte dans ce que je vais vous expliquer. Vous vous sentirez simplement mieux.

Asseyez-vous sur une chaise dure, une chaise de cuisine. Tenez-vous droit, les mains posées sur les genoux. Gardez-la tête droite pendant une ou deux secondes, puis tournez-la lentement vers la gauche, aussi loin que possible. Faites un effort et tâchez d'aller plus loin encore. On peut toujours tourner la tête plus loin qu'on ne l'a cru tout d'abord. Puis ramenez votre tête à la première position, c'est-à-dire regardant devant vous. Ce mouvement doit être fait très lentement. Attendez une seconde ou deux, puis tournez toujours lentement votre tête à droite et forcez pour aller aussi loin que possible. Forcez même un peu plus sur la droite que sur la gauche. Continuez jusqu'à ce que vous sentiez que la « rouille » part de vos articulations; jusqu'à ce que vous sentiez véritablement vos os craquer. Recommencez plusieurs fois, puis remettez-vous en position : assis bien droit sur

vosre chaise (car nous supposons que vous vous êtes adossé nonchalamment après l'exercice!). Restez ainsi quelques instants en respirant profondément plusieurs fois. Très, très profondément, en retenant chaque fois votre souffle pendant une dizaine de secondes.

Quand vous avez fait cela pendant environ une minute, posez votre tête, aussi à plat que vous pourrez, sur votre épaule gauche, de sorte que votre oreille s'écrase sur l'épaule. Restez dans cette position pendant une seconde, puis redressez la tête, dans sa position verticale et, au bout d'une ou deux secondes, faites la même chose sur l'épaule droite. Insistez un peu plus du côté droit que du côté gauche; au besoin, forcez un peu. Entre chaque changement de position, respirez profondément et expirez de même, c'est-à-dire complètement.

Deuxième étape : une inspiration profonde suivie d'une expiration complète. Puis, de nouveau, une inspiration profonde et laissez votre tête tomber en avant de façon à ce que votre menton s'enfonce dans votre poitrine. Poussez assez fort pour sentir votre cou craquer. Laissez votre tête revenir à la position normale. Reposez-vous un moment en respirant profondément, puis rejetez votre tête en arrière, aussi loin que vous le pourrez.

Au cours de cet exercice, prenez garde à ne jamais faire de mouvement trop rapide ou trop violent. Vous risqueriez de vous faire du mal. Avec de l'habitude, vous arriverez à décrire ces mouvements circulaires de façon de plus en plus ample.

Après l'exercice, toujours assis, placez vos mains derrière la nuque et massez votre cou avec vos deux pouces. Vous constaterez que

vous vous sentez mieux et que cela vous aide même à vous concentrer.

J'insiste sur le fait que ces exercices ne vous aideront en rien sur le plan métaphysique. Pas plus qu'aucun autre exercice, d'ailleurs. Les exercices physiques aident le physique, à moins qu'ils ne vous froissent un muscle, et vous ne trouverez jamais, en Extrême-Orient, un seul adepte qui s'y livre pour d'autres raisons que physiques. Pour ce qui est de l'occulte, il est d'autres moyens qui n'ont rien à voir avec celui-ci.

CULTE : Il arrive souvent qu'une personne de peu de savoir ou de médiocre perception spirituelle s'imagine être un grand maître et parvienne, à force de propagande ou de publicité, à réunir autour d'elle un petit groupe de gens auxquels elle exposera la vérité dont elle a été faite dépositaire par telle ou telle méthode, par révélation directe, par l'écriture automatique, etc. Le tragique de l'histoire, c'est que, la plupart du temps, ces groupes déforment les vérités essentielles. Ils ne font qu'encourager l'exaltation malsaine d'un mauvais guide, d'un mauvais berger à peine engagé sur la voie. On ne devrait entrer dans un groupe, participer à un culte qu'à condition d'être tout à fait sûr de ne pas s'être trompé. Il existe suffisamment de religions qui ont fait leurs preuves – judaïsme, christianisme, bouddhisme, etc. – sans qu'il soit besoin d'y ajouter tous ces cultes subsidiaires qui éclosent à chaque instant.

Trop souvent, d'ailleurs, ces cultes sont de pures escroqueries destinées à soutirer de l'argent aux naïfs. Il convient, certes, qu'un maître vive, qu'il puisse acheter nourriture et vête-

ments. Cependant, toutes les fois qu'un prétendu maître se sert de son nom pour attirer des disciples, toutes les fois qu'il insiste sur le fait que le maître lui-même est la seule chose qui compte, vous pouvez être certain qu'il y a là-dessous quelque chose de louche. Le nom du maître n'a aucune importance. Tout ce qui compte, c'est ce qu'il enseigne. Est-ce bien? Cela satisfait-il à vos besoins spirituels? Est-il vraiment indispensable que vous versiez de fortes sommes d'argent avant d'assister à la réunion suivante ou à la leçon suivante? Réfléchissez; soyez prudents; il ne s'agit très probablement que d'une escroquerie.

Si vous avez des doutes, allez trouver un prêtre de la religion dans laquelle vous êtes né. Interrogez même un haut dignitaire du culte dans lequel vous avez été primitivement élevé. N'hésitez pas à le faire. Quant à moi, je tiens ici à vous mettre en garde contre les cultes fantaisistes où l'on fait appel à toutes sortes de magies, où l'on prétend vous offrir toutes sortes de démonstrations, mais seulement si vous avez largement payé. Votre santé mentale est en jeu, ne l'oubliez pas.

D

DAMA : Ce mot se rapporte à l'apaisement des dix organes des sens et de l'action. Il est évident que nous ne pouvons nous livrer convenablement à la méditation et à la contemplation que si nous sommes capables d'apaiser nos sens. Atteindre au Dama est l'une des six réalisations, que nous étudierons sous la lettre S.

DEHA : Signifie exactement « celui qui a un corps ». L'homme dispose de trois corps : le corps dense, le corps subtil ou moins dense et le corps causal. Nous en reparlerons plus loin, au mot Upadhi.

Le corps est l'instrument grâce auquel l'âme immortelle ou superêtre peut acquérir de l'expérience au cours de la vie physique. Le corps est une sorte de marionnette. Vous en apprendrez plus sur ce sujet à la lettre P (plans d'existence).

DÉITÉ : Les Saintes Ecritures le proclament : « Tu n'adoreras pas les images taillées. » Cependant, posséder une image, taillée ou non, représentant un personnage saint, révérend, n'est pas nécessairement se livrer à son adoration. L'image n'est là que pour nous rappeler qu'il nous est possible d'aller très loin sur la voie de la sainteté si nous

nous en donnons la peine. De plus, une image sacrée à laquelle on est attaché peut agir à la façon d'un point de concentration au moment où l'on va se livrer à la méditation ou à la contemplation. C'est pourquoi certaines personnes ont chez elles un autel personnel, au centre duquel est placée une image, une photographie ou une statuette qui a sur elles une influence calmante et les met dans de bonnes dispositions d'esprit.

On peut s'entraîner à penser à des objets sacrés afin d'exclure de son esprit des objets plus profanes. Les images saintes sont donc permises, acceptables, à condition de ne servir qu'en tant qu'aide-mémoire et de ne jamais devenir des objets d'adoration.

Remarquons que le crucifix des chrétiens n'est pas nécessairement un objet d'adoration, mais bien plutôt un objet destiné à rappeler un divin sacrifice.

DÉSINCARNATION : Lorsque nous voyageons dans l'astral, nous sommes en état de désincarnation, c'est-à-dire que notre corps astral se dissocie de notre corps physique et qu'ils ne sont plus reliés que par la corde d'argent.

Nous nous considérons généralement comme étant en état d'« incarnation », l'état d'incarnation étant quelque chose de temporaire et qui ne dure qu'autant que nous sommes sur cette Terre.

L'état de « désincarnation » signifie exactement : hors de l'enveloppe charnelle. Il nous faut sortir de cette enveloppe charnelle pour savoir ce que nous sommes, ce que nous faisons et où nous allons.

DÉVA : Un Déva est un être divin, très au-delà de la condition humaine. Quiconque est parvenu au niveau nécessaire d'illumination et de pureté et n'appartient plus à ce monde peut être un Déva.

Les esprits de la nature et les créations de l'homme ne sont pas et ne peuvent jamais être des Dévas du type humain, mais, naturellement, les esprits de la nature et les esprits animaux ont des Dévas de mêmes groupes qu'eux.

DHANURASANA : Certaines personnes, Dieu sait pour quelles raisons, semblent aimer les prouesses mystico-acrobatiques. Je n'en vois pas, pour ma part, la nécessité, mais pour ceux que cela intéresse, en voici une que vous pouvez essayer si vous voulez faire plaisir à votre docteur ou à votre kinésithérapeute. Assurez-vous, avant de commencer, que chacun dans votre entourage connaît son numéro de téléphone. Ce Dhanurasana est une position de yoga souvent appelée position de l'arc. Etendez-vous par terre, la face contre le sol, ramenez vos jambes en arrière, vers votre cou, de telle sorte que vous puissiez prendre vos chevilles dans vos mains, puis tirez jusqu'à ce que votre tête et votre torse se détachent du sol. Tirez encore pour détacher complètement du sol vos jambes et vos cuisses, de sorte que votre équilibre ne repose plus que sur une partie assez sensible de votre anatomie. Recommencez plusieurs fois l'opération. Ensuite, demandez-vous si cela sert à quelque chose – sur le plan spirituel, j'entends. Quant à moi, je considère que l'on peut être bon, très bon, sans toutes ces contorsions qui ne sont guère qu'un joli numéro d'exhibitionnisme.

DHARMA : Ce mot peut indiquer le mérite, la bonne moralité, la droiture, la vérité ou une manière de vivre. Sa véritable signification, cependant, c'est : « Ce qui tient à la vraie nature », ce qui veut dire que l'on doit adopter un certain style de vie et s'y maintenir sans déroger aux standards moraux qu'on s'était primitivement fixés.

Chez les bouddhistes, le Dharma se dit aussi : suivre la « noble voie octuple ».

DHAUTIS : Le grand nettoyage. Pour un Occidental, c'est une opération très dangereuse et qu'il ne faut jamais, au grand jamais, entreprendre sans une surveillance étroite et très autorisée. Cette purification est uniquement corporelle et n'ajoute rien au psychique. En Inde, certaines personnes avalent de l'air et l'expulsent de force, de diverses façons. Ensuite, elles recommencent l'opération avec de l'eau, qu'elles avalent et expulsent de la même manière.

Certains Hindous avalent aussi une bande de toile dont ils tiennent l'autre bout dans la main. Ils se frottent alors fortement l'estomac et se donnent de grands coups dessus, puis ils retirent lentement la bande, qui est d'une longueur considérable et à laquelle adhèrent toutes sortes de matières et mucosités provenant de l'estomac et de la gorge. Ils se passent aussi un fil par les narines pour le retirer par la bouche et effectuent ainsi un mouvement de « ramonage ».

Si je vous donne toutes ces indications, c'est pour vous prévenir de ne jamais pratiquer ces dangereuses méthodes de grand nettoyage.

DHYANA : Une méditation ou une forme de concentration profonde. C'est un flot continu de pensée

sur lequel on se concentre. Dans le raja-yoga, on l'appelle le septième des huit membres.

DIABLES : Ces êtres sont le négatif de ce positif qu'est le bien. Il s'ensuit que, s'il n'y avait pas de diables, il n'y aurait pas de dieux. Tout positif implique un négatif, condition même de son existence. Sans pôle négatif et pôle positif, pas de circuit électrique, c'est une loi.

Les diables sont nécessaires et ils ont leur bon côté, dans la mesure où ils nous rappellent qu'il vaut mieux être dans le camp du bien plutôt que de tomber entre leurs griffes (car ils ont la réputation d'être fort méchants!). En fait, la force du mal est bien réelle. Elle est tangible et puissante. Je ne puis m'empêcher de comparer la lutte du bien et du mal à ce qui se passe lorsqu'on essaie de monter, en voiture, une côte extrêmement raide. Si raide qu'il faut se mettre en première pour que le moteur ne cale pas et que les freins ne lâchent pas, sinon c'est la dégringolade!

Evidemment, cette image est toute personnelle et j'en prends la responsabilité. Il n'en demeure pas moins que le mal et les diables sont nécessaires pour nous donner le goût et la juste mesure du bien.

DIÈTE : La diète a généralement trait aux aliments, encore qu'il existe aussi un genre de diète spirituelle. Mais si nous nous en tenons à la diète, ou au régime alimentaire, disons que bien des gens ont sur ce sujet de curieuses idées. Les uns sont strictement végétariens, les autres mangent de la viande. Personnellement, je considère – jusqu'à nouvel ordre, en tout cas – que l'homme est un animal carnivore.

Donc, si vous éprouvez le besoin de manger de la viande, ne vous en privez pas. On ne doit pas se suralimenter. « Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger. » Un conseil : si vous vous livrez à l'étude de l'occultisme, évitez l'ail et tout ce qui est amer ou acide.

Un régime, c'est la notion raisonnable de ce que l'on doit manger. Mangez modérément. Ne buvez pas de boissons qui enivrent, car c'est profaner le temple de l'âme et chasser votre corps astral de votre corps physique. Or, dans ces conditions, c'est dans l'astral inférieur que votre corps astral sera expédié et ce qu'il aura à y subir est extrêmement pénible.

Beaucoup de gens sont de fervents végétariens parce qu'ils détestent l'idée que des animaux seront tués. Pourquoi, alors, les mêmes personnes acceptent-elles de soigner les maladies ? Les microbes et les virus sont des êtres vivants aussi, et pour soigner un malade, on est bien obligé de tuer des microbes ! D'ailleurs, comment savons-nous si un chou n'est pas doué de sensibilité ? Les savants russes ne sont pas loin de croire que tous les végétaux sont doués de sensibilité. Si vous tenez absolument à être un puriste en ce domaine, mieux vaut décider tout de suite de vous laisser mourir de faim : vous pourriez tomber sur une laitue sensible.

DIEU : Si l'on en croit le raja-yoga, il n'y a pas de concept de Dieu. Les Védantas et le Bhagavad-gita établissent nettement que le yogi qui parvient à se libérer de son corps atteint à l'état de dieu. Pour ceux qui veulent des précisions, le mot qui désigne Dieu est Ishwara. L'enseignement védantique veut que toute l'humanité fasse

partie de Dieu et il existe quatre étapes principales pour atteindre à la qualité divine :

1. La fidélité à Dieu.
2. La conformité à l'enseignement de Dieu.
3. L'association avec un être divin.
4. Vivre avec un dieu.

Selon la Bible, combien croyez-vous qu'il y ait de dieux? Avez-vous lu la Genèse? Sinon, écoutez ce que dit Dieu : « Que les firmaments soient! » En d'autres termes, Dieu donne à un second dieu l'ordre de faire le firmament, et le second dieu obéit et fait le firmament. Puis Dieu dit : « Que la lumière soit! » Et le second dieu fit la lumière. Il ne s'agit pas de lumière électrique, ni même de la lumière du jour, bien entendu, mais de la lumière spirituelle, celle qui brille tout au bout de notre longue marche sur la voie ascendante de l'évolution.

A propos, rappelons que beaucoup de gens ne lisent pas la Bible correctement. La plupart croient qu'Adam a été le premier homme, ce qui n'est pas exact. Lisez la Genèse, IV, 16 et 17. On y voit Caïn se rendant dans le pays de Moab pour y acheter une femme. Si Adam avait été le premier homme, comment Caïn aurait-il pu aller s'acheter une femme? Il doit y avoir eu un autre homme quelque part ailleurs. Il ne faut pas oublier que beaucoup d'enseignements de la Bible ont été écrits pour un peuple ignorant, prêt à accepter les choses les moins logiques.

DIKSHA : C'est l'acte d'initier un disciple à la vie spirituelle. Cette tâche incombe au maître ou gourou.

Seul le maître ou gourou est habilité à porter un jugement sur le niveau d'initiation auquel le disciple est parvenu. Mon expérience person-

nelle me permet de dire que les disciples ou étudiants surestiment toujours leurs propres capacités, spirituelles ou autres.

DIMENSIONS : On parle souvent de la quatrième ou de la cinquième dimension, et même de dimensions encore supérieures. Malheureusement, il ne nous est pas possible de discuter de la quatrième, de la cinquième, de la sixième dimensions avec une personne qui vit dans un monde tridimensionnel et qui est, elle-même, tridimensionnelle. Tout cela n'a rien de très satisfaisant pour l'esprit ; aussi, essayons de nous placer dans la situation d'un être à une seule dimension.

Cet être unidimensionnel ne peut exister que sur une ligne. Si vous dessinez la ligne la plus mince possible sur une feuille de papier, que vous imaginiez qu'une particule du graphite de votre crayon est un être vivant dans un monde à une dimension et que cet être, c'est vous, vous vivez donc sur cette ligne et cette ligne est pour vous tout l'univers.

Maintenant, appelons A l'une des extrémités de la ligne et B l'autre extrémité. Nous constaterons que vous ne pouvez avancer sur cette ligne que de A, qui représente la naissance, en B, qui est la mort. Vous ne pouvez vous déplacer qu'en direction de B et ne pouvez revenir en arrière, car ce serait revenir dans le passé. Placez maintenant un objet quelconque sur la ligne. La personne qui se trouve dans ce monde à une dimension n'apercevra que la partie de cet objet qui se trouve en contact avec la ligne. Il lui sera impossible de se faire une idée de l'objet tridimensionnel que vous y avez placé. De même, il est impossible à la plupart de ceux qui vivent dans notre monde tridimensionnel de se faire

une idée de ce qui se trouve derrière ce qu'on nomme les « soucoupes volantes ».

Imaginons à présent un monde bidimensionnel. Que sera-t-il ? Ce sera une surface plane et ses habitants seront des formes plates. Supposons que nous tracions une ligne autour d'un de ces plats habitants. Cette ligne lui semblera une barrière parce qu'elle aura une certaine épaisseur et, pour un être complètement plat, cette épaisseur est une chose parfaitement incompréhensible. S'il essaie d'escalader cette ligne épaisse tracée au crayon – qui, pour lui, est d'une hauteur considérable – il aura la même impression que nous lorsque nous allons dans la stratosphère.

Notre être tout plat ne peut pas non plus regarder la ligne de haut et se rendre compte qu'elle est relativement peu élevée. Par conséquent, il n'aura pas la notion de ce que peuvent être les figures géométriques.

A propos, si vous doutez de ce que j'avance là, faites cette expérience : élevez un crayon à hauteur de l'œil en le présentant dans le sens de sa longueur, puis, dans le prolongement de ce crayon, placez-en un autre. Vous serez dans l'impossibilité de voir le deuxième crayon parce qu'il sera caché par la ligne du premier crayon. Pour voir ce deuxième crayon, vous serez obligé d'entrer dans une nouvelle dimension, c'est-à-dire de descendre au-dessous du niveau des crayons ou de vous élever au-dessus d'eux, de façon à pouvoir les regarder d'en haut ou d'en bas, c'est-à-dire en perspective. Vous serez donc dans la situation de notre être bidimensionnel.

La quatrième dimension, c'est celle que nous occupons quand nous voyageons dans l'astral, car nous disposons alors de nouvelles possibili-

tés. Bien que, dans ces conditions, nous existions parfaitement, nous ne pouvons être perçus par les êtres de la troisième dimension que comme fantômes.

DISSOCIATION : Certaines personnes ont un corps astral de nature assez indépendante, ce qui fait que, toutes les fois que ces personnes se laissent aller à rêvasser, leur corps astral se sépare de leur corps charnel et elles se dédoublent.

Il y a quelques années, en France, une maîtresse d'école était douée de cette étrange caractéristique. Lorsqu'elle se mettait à penser à autre chose, pendant la classe (ce qui arrive même aux maîtresses d'école!), son corps physique et son corps astral se séparaient, ce qui, bien entendu, plongeait les écoliers dans une terreur bien compréhensible : ils avaient sous les yeux, subitement, deux institutrices jumelles. Ce scandale inouï parvint jusqu'au ministère de l'Éducation nationale et la pauvre maîtresse d'école fut autorisée à faire valoir ses droits à la retraite.

Ce phénomène assez rare a souvent pour cause un état psychique qui empêche le sujet de contrôler ses processus mentaux.

DIVINITÉ : Ce mot provient de l'un des mots sanscrits les plus anciens. Il remonte aux temps les plus anciens de l'humanité. Il signifie « rayonner ». Les Dévas, ou êtres de nature divine, sont souvent nommés des « rayonnants ». Souvenez-vous de la Bible et de l'histoire de Moïse. Lorsque Moïse redescendit du Sinaï, son visage éblouissait au sens propre et il dut le voiler pour que cette lumière n'aveuglât pas le regard des simples mortels.

DONNER : Une vieille loi occulte dit : « Donnez afin de recevoir. » Si vous ne donnez pas, vous ne pouvez recevoir. Si vous êtes trop mesquin pour donner, ou trop égoïste, vous vous entourez d'une carapace qui vous empêchera de recevoir. Un précepte chrétien veut que « l'on récolte ce que l'on a semé ». Si vous voulez recevoir, il faut donner. Pas nécessairement de l'argent. Vous pouvez donner quelque chose de vous-même, de l'amour, de l'amitié, de l'attention, de la sympathie, de l'aide, de la compréhension. Inutile de dire : « Ce qui est à moi est à moi, ce qui est à toi est à moi aussi. » Recevoir sans être prêt à donner est inconcevable. Vous qui ne savez pas ouvrir votre porte-monnaie, vous qui ne savez pas desserrer les cordons de votre bourse, n'oubliez pas que, fussiez-vous vous mettre à genoux en suppliant, ce serait peine perdue, car vous ne recevrez rien, ni des hommes ni de Dieu.

DROIT : Tout être humain a le droit d'avancer sur la voie de la spiritualité. On ne pense pas assez que si nous sommes tous égaux au regard de Dieu, nos âmes elles aussi sont égales, qu'elles soient blanches, noires, jaunes ou rouges. Il n'y a pas de ségrégation au-delà de la Terre. Les droits sont trop souvent limités par une sorte de loi commune destinée aux seuls membres de la même communauté. Nous en sommes encore à la société tribale où les lois ne s'appliquent qu'aux seuls membres de la tribu.

L'étranger a toujours tort. Dans un pays, l'étranger est toujours celui qui n'est jamais du côté du manche. Le « métèque » est toujours suspect, toujours incompris, toujours pénalisé. L'étranger est celui qui n'appartient pas au groupe et qui, par conséquent, n'a à compter ni

sur la sympathie ni sur la compréhension des autres. Tant que les esprits chauvins n'auront pas compris que celui qui vient d'une autre tribu ou d'une autre communauté a des droits égaux, tant que le peuple d'un pays n'aura pas compris que le peuple d'un autre pays a lui aussi le droit de vivre, il ne pourra y avoir aucun vrai progrès sur la Terre.

DWAPARAYUGA : Dans certaines religions de ce monde, il existe des systèmes selon lesquels la vie sur cette Terre est divisée en différentes périodes ou cycles. Selon la mythologie hindoue, le monde est divisé en quatre cycles d'une durée de 864 000 ans chacun.

Ces quatre cycles, au fur et à mesure qu'ils se déroulent, deviennent de plus en plus sujets au mal. Au début, c'est le bien qui prévaut, mais, peu à peu, les choses dégénèrent et la puissance du mal augmente.

A présent, nous sommes dans une période appelée l'âge de Kali et nous devons convenir que c'est une période où les intentions mauvaises ont le dessus. Mais, quand ce cycle sera terminé, le monde recommencera un nouveau cycle où le bien prédominera. C'est cependant au cours de cet âge de Kali que surgira un « sauveur » qui préparera l'avènement du nouveau cycle en régénérant le monde. Tel est le processus invariable.

DWESHA : Cela veut dire aversion, répugnance. Ce sentiment a ses racines dans le domaine de la mémoire. Si nous avons éprouvé un choc sévère, nous détestons ce qui a causé ce choc et nous essayons d'éviter ce genre de choc dans l'avenir.

Nous pouvons ne pas avoir conscience de ce qui a causé ce choc, car il a pu être relégué dans notre subconscient et une sorte d'amnésie a pu se manifester pour bloquer le souvenir pénible.

En psychanalyse, le praticien aide le patient à plonger dans sa mémoire subconsciente pour y retrouver les souvenirs refoulés, de sorte que, ayant compris la cause de son comportement, en ayant clairement revu l'origine, il puisse, à l'avenir, ne plus souffrir de l'angoisse et en dominer les effets pernicioseux.

E

EGO : C'est, en langage psychanalytique, l'équivalent du moi. Et c'est aussi l'individu en tant qu'il est séparé de ce que nous avons appelé le superêtre (à ne pas confondre avec le sur-moi, qui a, en philosophie, un sens bien précis).

Il y a deux genres d'ego. L'un est peu évolué, ignorant, excessivement bavard, plein d'une assurance injustifiée. Il est égocentrique, arrogant et agressif. C'est, en somme, l'homme de la rue typique. L'autre ego est celui qui a progressé et qui a appris par expérience. Il est le propre des gens très éclairés, très évolués sur tous les plans, de ceux qui sont capables d'aider autrui, fût-ce à leur détriment.

L'égoïsme est la seconde des cinq sources principales de malheur. Il nous suffit d'ailleurs de songer à certains égoïstes et vaniteux de notre connaissance pour en être convaincus. Malheureusement, moins on en sait, plus on croit en savoir. Ceux qui viennent vous dire : « Inutile d'essayer de me prouver ceci ou cela : de toute façon, je n'y croirai pas ! », ceux-là n'ont même pas commencé à apprendre. L'auteur de ce livre pense fermement que bien peu de journalistes appartiennent à la catégorie des « évolués », car l'ego ne peut parvenir à un certain degré de

développement qu'à condition de vouloir tenir compte des sentiments et des besoins d'autrui – qualité qui fait singulièrement défaut à la plupart des membres de la presse.

ÉLÉMENTAIRES (ESPRITS) : La plupart des gens se font une idée tout à fait erronée des esprits élémentaires. Ce sont, en fait, des créatures d'apparence qui ont une sorte de vie propre, une forme de vie qui leur a été donnée par des humains. Pour mieux comprendre ce dont il s'agit, imaginez un aimant qui représente l'être humain. Amenons ensuite l'aimant près d'un morceau de métal. Immédiatement, le métal est magnétisé dans une certaine mesure. Ce morceau de métal représente l'esprit élémentaire.

Les esprits élémentaires sont formés de la substance éthérique qui a été à l'origine de toutes les formes complexes. Les pensées errantes des êtres humains magnétisent les substances éthériques et donnent naissance aux esprits élémentaires.

Il faut préciser que beaucoup de gens qui assistent à des séances de spiritisme et croient fermement qu'ils ont conversé avec l'esprit de cette chère défunte tante Mathilde, ont été en réalité les victimes d'esprits élémentaires et mystificateurs. Les esprits élémentaires sont irrésistiblement conduits aux séances de spiritisme, car elles leur donnent l'occasion de faire des farces aux humains. Ils sont aussi malicieux que des singes et peut-être encore plus écervelés. L'un des grands dangers des séances de spiritisme, c'est qu'on peut y être complètement dupé par ces créatures d'apparence.

En dehors des esprits élémentaires, il existe aussi les esprits de la nature.

ÉLÉMENTS : Il existe, bien entendu, un grand nombre d'éléments, mais, pour l'occultiste, le métaphysicien ou l'astrologue, il y a cinq principaux éléments. Ce sont : l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre. Nous ne nous plaçons pas ici sur le plan de la chimie, mais sur celui de la tradition astrologique.

Ces éléments entrent en jeu tout particulièrement en astrologie. On peut en effet être né sous un signe d'eau, le cancer, par exemple, et si l'on épouse une personne née sous un signe de feu, tel que le bélier, il peut en résulter une vie conjugale malheureuse, car l'eau et le feu ne se mélangent pas. Le tout est de savoir ce qui est compatible et ce qui ne l'est pas.

Les éléments ont une grande importance pour ceux qui veulent étudier la mécanique de la métaphysique.

ÉMOTION : L'émotion est un état que l'on doit contrôler si l'on veut s'adonner aux études métaphysiques. Il est possible de voir un fantôme ou de parler à quelqu'un qui a récemment quitté cette Terre, mais il est également possible qu'un état émotif, la peur, par exemple, nous en empêche.

En matière d'ésotérisme, on doit discipliner, dominer et diriger ses émotions. Ne soyons pas trop sceptiques, ne soyons pas trop disposés à accepter; usons avant tout de notre bon sens. Il convient à la fois d'avoir un esprit équilibré et d'être prêt à étudier toute chose de la façon la plus large. Je veux dire par là qu'il faut adopter une attitude objective qui nous évitera de condamner ou de croire sans raisons sérieuses. La voie moyenne est la meilleure. C'est au milieu du chemin que l'on voit le mieux le paysage.

ENTHOUSIASME : C'est une de ces choses qui réclament beaucoup de prudence. Il faut savoir garder son enthousiasme tout en le contrôlant. Etre trop enthousiaste risque de troubler le cours d'une existence. Nous jouissons d'une certaine quantité d'énergie. Si nous en dépensons trop sur un sujet, nous n'en aurons plus assez pour les autres et notre équilibre s'en ressentira. En matière de yoga ou de métaphysique, on ne doit cultiver ni l'excitation, ni le faux enthousiasme, ni les fortes émotions.

ÉPONGES : Vous vous demanderez peut-être ce que les éponges ont à faire dans un dictionnaire comme celui-ci. Mais certaines personnes sont exactement des éponges humaines. Elles absorbent les connaissances et les gardent dans leur cerveau sans les assimiler. On trouve beaucoup d'éponges humaines chez les « bonnes âmes ». Ces dernières savent tout théoriquement, mais ne savent pas appliquer ces théories. Elles ne sont pas assez évoluées pour savoir faire du bien aux autres.

Ces éponges humaines sont des créatures tragiques qui s'entourent d'une dure carapace d'égoïsme, puis s'étonnent qu'on ne se prosterne pas devant elles avec vénération.

ESPRIT : Avant de pousser notre recherche de la spiritualité, il nous faut nous assurer de la clarté de notre esprit. Nous devons savoir dans quelle mesure il est capable de supporter les exigences auxquelles nous allons le soumettre. Pour atteindre à la pureté de l'esprit, il faut s'associer à des gens de tempérament égal, sains, bien équilibrés et certains de ne dire que ce qui est vrai.

On doit témoigner de la sympathie à l'égard

de ceux qui souffrent et de ceux qui ne savent pas distinguer la réalité de la fiction. Il est parfaitement possible de leur témoigner cette sympathie et cette compréhension sans pour cela se croire obligés de se lier intimement avec eux. Et c'est non seulement possible, mais souhaitable, car nous ne sommes pas assez sûrs de notre solidité pour risquer d'être spirituellement contaminés par eux.

L'esprit est semblable à une éponge qui s'imbibé de savoir. S'il est de bonne qualité, il saura judicieusement utiliser les connaissances dont il s'est imprégné. S'il est de mauvaise qualité, il bourrera son subconscient d'un savoir mal digéré, et cela, jusqu'à l'indigestion.

Nous vous donnons plus loin des exercices respiratoires qui vous aideront à vous éclaircir l'esprit, mais n'oubliez pas que si vous traitez mal votre esprit, celui-ci vous servira mal.

ESPRIT DE LA NATURE : Les humains, dans leur vanité et leur invraisemblable sens de supériorité, pensent qu'ils sont seuls à posséder une âme. Ils croient aussi qu'ils sont seuls à passer de la vie à la mort et de la mort à une autre vie. Beaucoup de peuples anciens ont adoré les esprits de la nature. Ils n'avaient pas tellement tort, car il y a des esprits de la nature et ils sont tous aussi importants que les esprits humains.

Un être humain est un morceau de protoplasme qui possède une âme ou superêtre qui dicte au morceau de protoplasme comment il doit fonctionner et croître. De la même façon, les arbres ont leur esprit, entité spirituelle qui veille sur eux.

Les animaux, eux aussi, ont un esprit, une âme, si vous voulez. Du fait qu'un animal ne

peut parler ni l'anglais, ni l'espagnol, ni l'allemand, il ne faut pas conclure que l'animal est « bête ».

Bien des animaux ne le cèdent en rien aux humains en ce qui concerne le caractère. Dans le monde astral, il existe des entités humaines qui se livrent à leurs activités particulières, des esprits de la nature qui sont associés aux plantes et au corps astral des animaux. Il y a aussi ces esprits élémentaires dont nous avons parlé.

Pour votre propre évolution, souvenez-vous qu'il existe des esprits animaux évoluant probablement sur d'autres plans que les humains, mais qui ne leur sont inférieurs en rien. Ce sont des univers distincts et tout à fait séparés; les humains ne se réincarnent jamais en animaux et les animaux ne se réincarnent jamais en hommes.

ÉTAPES DE LA VIE : La vie est divisée en quatre étapes principales :

1. Un enfant naît, se développe et s'instruit par l'expérience. Toutes les facultés du corps s'épanouissent. A ce stade, l'être humain apprend rapidement et sans difficultés.

2. C'est au cours de la deuxième étape que l'individu se marie, élève sa famille et assure sa situation pour aborder la troisième étape.

3. C'est le moment où l'individu prend sa retraite ou est sur le point de la prendre. Son activité culturelle est plus grande et il a plus de temps à consacrer aux choses qui l'intéressent.

4. Dans la quatrième étape, on digère les expériences de sa vie. On est capable d'envoyer à son superêtre, par le moyen de la corde d'argent, les impressions que l'on a glanées pendant son existence. La partie spirituelle la plus haute de

nous-mêmes ne profite vraiment de cette expérience qu'à partir de cette dernière étape.

ÉTHÉRIQUE ET DOUBLE ÉTHÉRIQUE : L'éthérique est la substance qui se trouve entre le corps physique (ou charnel) et l'aura. Cette substance est de couleur gris bleuté et sa consistance n'a rien de comparable avec celle, par exemple, de la chair ou des os. L'éthérique peut passer à travers un mur de brique sans que ni l'un ni l'autre soient endommagés.

Le double éthérique est le pendant exact du corps charnel, mais sous une forme éthérique. Plus le corps physique de quelqu'un est fort, plus son corps éthérique est fort. Lorsqu'une personne meurt et que cette personne avait été attachée aux choses grossières de la vie, son double éthérique sera particulièrement robuste et se manifestera sous la forme d'un fantôme qui, par habitude, se comportera tout comme la personne se comportait sous sa forme charnelle.

Celui qui a connu une mort violente ou qui est mort en éprouvant de la terreur laissera un double éthérique puissant, un fantôme visible aux yeux des vivants.

Les doubles éthériques désincarnés essaient souvent d'employer leurs réserves d'énergie pour se rendre à des séances de spiritisme où ils délivrent des messages sans signification. Il est clair que si l'oncle Timothée est décédé et que la tante Ursule se rend à une séance de spiritisme pour entrer en communication avec lui, elle attirera, grâce à son magnétisme personnel, le double éthérique stupide de l'oncle Timothée. Ce double est inepte et n'a rien que des habitudes. Aussi, agira-t-il à peu près comme l'oncle Timo-

thée lorsqu'il était sur Terre, mais ses messages seront absurdes parce qu'ils ne seront égayés par aucune pensée.

Le double éthérique ne sert à rien et il est bon de s'en débarrasser avant d'être libéré des liens terrestres. Il est l'étoffe dont sont faits les grotesques fantômes. Les gens dépourvus de toute spiritualité sont retenus à la Terre par leur double éthérique grossier.

ÉVOLUTION : Tout est en état d'évolution. L'enfant est d'abord un être sans défense et devient peu à peu un adulte. La vie est une école où l'on évolue en progressant d'une classe à une autre. Les hommes ne deviennent pas des anges au cours de leurs stages terrestres d'évolution, pas plus que les animaux ne deviennent des hommes en ce monde. Tout doit évoluer selon les plans de l'univers et selon les lois qui régissent chaque espèce.

Le développement de l'homme ou de l'humanité se poursuit depuis des millions d'années. Si vous consultez les Archives Akashiques, vous verrez que l'homme a d'abord eu la forme d'un globe. C'était une créature ni solide ni gazeuse, quelque chose comme une gelée opaque, d'aspect peu agréable. Il n'avait qu'un œil, pas d'intelligence et n'était mu que par des automatismes. Telle fut la première race humaine. La deuxième race se signala par l'adjonction de quelques appendices et une sorte de cerveau rudimentaire. Dans la troisième race, le globe gélatineux se divisa en deux et ce furent les deux sexes, le mâle et la femelle.

La quatrième race fut celle des Lémuriens. Elle était douée d'instinct et de passion, mais les Lémuriens n'étaient pas capables de sentiments

élevés et n'aspiraient pas aux choses spirituelles.

La Terre, à cette époque, était en pleine évolution. De grosses gouttes incandescentes s'échappaient de son centre et il y avait des séismes. Puis le continent des Lémuriens s'engloutit dans les flots.

Après les Lémuriens, ce furent les Atlantes. Ils étaient en grand progrès par rapport aux Lémuriens et capables de sentiments beaucoup plus élevés. Ce progrès se manifesta aussi sur le plan intellectuel, en particulier scientifique, et ils en vinrent à fabriquer, il y a des milliers et des milliers d'années, une bombe atomique qui, en explosant, causa leur perte. L'Atlantide s'engouffra dans les flots, elle aussi. Il y eut cependant des survivants, disséminés dans divers points éloignés de la catastrophe. Leurs enfants ayant été atteints par des radiations, il se produisit des mutations, et c'est de ces mutations qu'est née la race aryenne.

Cette cinquième race se distingue par une intelligence plus concrète que spirituelle, et c'est un fait qu'il est plus difficile de faire entrer des pensées d'ordre spirituel dans la tête de la plupart des gens que d'essayer de casser du béton!

Une sixième race est en voie de formation. Son domaine est l'abstraction et il est probable qu'au cours de l'ère du verseau où nous entrons, l'évolution se fera sur le plan spirituel. Quand cette spiritualité se sera développée, nous serons en mesure de connaître les caractéristiques propres à la septième race. Il existe déjà sur cette Terre quelques spécimens de cette future septième race. Ils sont peu nombreux, mais en quantité suffisante pour servir de noyau, de

semence. C'est la septième race qui s'assurera la connaissance complète de tout notre système solaire.

Et voilà, en quelques lignes, l'histoire de notre évolution.

EXPÉRIENCES OCCULTES : Beaucoup de gens, pendant leur temps sur la Terre, ont des expériences occultes. Ils imaginent voir, même voir réellement, des choses mystérieuses. Ils sauraient mieux à quoi s'en tenir s'ils notaient soigneusement ce qui leur est arrivé. Il faut toujours garder près de soi du papier et un crayon, surtout à côté de son lit, pour pouvoir prendre des notes avant que le souvenir ne s'efface. Supposons que vous vous réveilliez une nuit et que vous ayez l'impression de voir quelque chose. Notez :

1. Qu'avez-vous vu?
2. Était-ce un homme ou une femme?
3. Comment étaient ses vêtements et de quelle époque?
4. Qu'a fait l'apparition? A-t-elle traversé un mur et s'est-elle tenu près de votre lit?
5. Que vous a-t-elle dit ou indiqué?
6. Quelle a été votre réaction?
7. Qu'est devenue l'apparition? S'est-elle évanouie dans l'air ou a-t-elle traversé un mur?
8. Après avoir relu ce qui précède, quelles conclusions en tirez-vous? Était-ce une hallucination, était-ce une personne que vous avez reconnue, était-ce une personne qui paraissait réelle?

Le lendemain matin, relisez vos notes. Vous pourrez y ajouter tout ce qui sera venu de votre subconscient pendant la nuit. J'insiste sur le fait que nombre de ces apparitions véritablement

authentiques sont demeurées inconnues parce que la personne ainsi visitée a caché sa tête sous les draps ou a été trop émue pour garder des souvenirs précis. Les spectres, cela existe, mais si quelqu'un est inoffensif en chair et en os, pourquoi serait-il dangereux une fois désincarné?

F

FA : Mot chinois qui signifie la loi ou les règlements. Il indique que, si l'on veut faire des progrès satisfaisants, on doit suivre les bons préceptes. Tant que vous n'aurez pas progressé, vous devrez revenir dans ce vieux monde lugubre.

FACE : Regardez n'importe qui, voyez les rides et les plis sur son visage. Observez son expression tendue, torturée! Et regardez-les, tous ces gens, quand ils croient être en état de méditation : ils ont l'air encore plus torturés! Et c'est bien dommage, car il est impossible de méditer si l'on est tendu.

Si vous constatez que votre visage se contracte, essayez de le relaxer. Penchez-vous en avant, de façon à ce que votre visage soit parallèle au sol. Assurez-vous que les muscles de la face sont tout à fait flasques, aussi flasques que vous pouvez. Veillez aussi à ce que vos lèvres ne soient pas serrées; laissez même la bouche un peu ouverte.

Vos yeux seront légèrement ouverts ou même fermés, mais sans effort, sinon vous contracteriez vos muscles.

Relaxez tout votre visage et ensuite imaginez

que vous êtes un chien qui vient de sortir de l'eau tout dégoulinant. Secouez votre tête vivement comme le fait le chien, et assez fort pour sentir vos oreilles bouger et votre chevelure s'ébouriffer. Recommencez plusieurs fois. Faites comme si vous aviez de l'eau sur la figure et que vous deviez la secouer vigoureusement. Je vous promets que vous aurez le visage moins plissé.

Ensuite, asseyez-vous bien droit en allongeant votre cou aussi haut que vous pouvez. Imaginez que vous êtes une girafe ou l'une de ces négresses qui additionnent les anneaux autour de leur cou afin de l'allonger indéfiniment.

Lorsque vous avez bien tiré sur votre cou, rentrez-le dans vos épaules aussi profondément que vous le pouvez, au point de comprimer véritablement vos vertèbres. Recommencez plusieurs fois et, toutes les trois fois, reprenez l'exercice du « chien qui sort de l'eau ». Vous n'imaginez pas tout le bien que vous en retirez.

FANTÔME : Cette chose mystérieuse qui passe en murmurant dans la nuit avec quelques craquements qui inquiètent, cette chose qui fait dresser les cheveux sur la tête, est tout à fait inoffensive ! Un fantôme, ou spectre, n'est guère qu'une force éthérique qui se promène selon les habitudes de son ancien propriétaire jusqu'à ce que l'énergie acquise qui l'anime se soit dissipée. Une personne robuste, victime d'une mort subite très violente, possède un double éthérique très fort. Si une personne est attaquée, elle projette un double éthérique doué d'une sorte de vie propre. A ce moment-là, la corde d'argent ayant été coupée net par ce que nous appelons la mort, le corps astral s'en va, l'enveloppe charnelle se

décompose et le pauvre éthérique devient une triste épave errante et sans pensée. Pendant toute la vie du corps physique, l'éthérique a été modelé sur ce corps. C'est une sorte de décalque de la personne. Si donc la personne avait l'habitude de se rendre en certains lieux, de visiter tel ou tel ami, l'éthérique fera de même jusqu'à ce qu'au bout d'un certain nombre de siècles, l'énergie qui l'anime se dissipe et disparaisse complètement.

Le corps éthérique est celui qui se rend aux séances de spiritisme et livre les prétendus messages d'outre-tombe. Et c'est une vraie tragédie que ce malentendu. En effet, nous devons nous rendre compte du fait que lorsque nous quittons la Terre, nous avons d'autres choses à faire et ne pouvons ni ne voulons toujours entrer en rapport avec les vivants. L'éthérique, ou fantôme, est une chose sans importance dont il ne faut tenir aucun compte.

Supposons que vous soyez très occupé par un travail exigeant de la concentration. Seriez-vous content si quelqu'un vous téléphonerait sans cesse d'une autre ville pour vous poser toutes sortes de questions stupides? Vous seriez vite fatigué. Il en va de même des entités réelles que nous pouvons appeler des âmes. Elles n'aiment pas être dérangées, elles ont bien trop à faire.

FOI : Si nous recherchons la connaissance, nous devons avoir la foi, car elle précède obligatoirement la preuve. Comment, en effet, nous mettrions-nous en quête de quelque chose que nous sommes résolus à ne pas trouver?

En matière de foi, notre démarche consiste à essayer de prouver qu'une chose est vraie, et

non, comme c'est si souvent le cas de nos jours, qu'une chose est fausse.

La foi n'est pas la croyance oiseuse, absurde, aveugle. Elle grandit à mesure qu'on en explore les profondeurs.

FO CHIAO : C'est une interprétation chinoise du bouddhisme. Comme nous l'avons déjà établi, le bouddhisme est un code de la vie, un mode de vie, mais, pour nous conformer à l'usage, nous en parlons ici comme d'une religion. Fo Chiao est le mot chinois pour désigner le bouddhisme en tant que religion.

FO HSUEH : L'enseignement bouddhiste. Le bouddhisme considéré comme une philosophie, un style de vie, et non comme une religion. Cela, bien entendu, selon la conception chinoise.

FORCES : Quatre forces nous concernent. Ce sont :

1. Les forces naturelles Nous étudions à l'école sous le nom de physique un groupe de forces qui sont : la chaleur, la lumière, le son, l'électricité et le magnétisme... et nous en voulons à ce pauvre vieux Pythagore qui a inventé ces mystérieux et sublimes théorèmes qui nous font tant souffrir!

2. Les forces éthériques Elles comprennent la puissance du Kundalini. Celles du second groupe sont liées aux phénomènes naturels, car le Kundalini – et tout ce qu'il implique – ne va jamais plus loin que le double éthérique avant de devenir une force métaphysique au lieu d'une force terrestre naturelle.

3. Les anciens prêtres égyptiens s'étaient spécialisés dans ce que nous pourrions appeler Force 3. Ils protégeaient leurs tombes par des

créatures d'apparence qui avaient le pouvoir de terroriser les intrus. La Force 3 comprend toutes les formes engendrées par l'esprit et qui mènent une sorte de vie larvaire qui peut se prolonger pendant des siècles, jusqu'à ce qu'elles aient dépensé leur énergie initiale.

Bien que cette troisième force ait encore des liens avec la nature, elle est de deux degrés en avance sur la force naturelle élémentaire et brutale.

4. La quatrième force est engendrée par des entités vivantes, sous l'effet de sentiments violents tels que la colère, la haine, l'amour. Elle est tout aussi puissante que les forces précédemment citées.

La télépathie, la voyance, la psychométrie, la lévitation, etc., entrent dans cette rubrique.

Le voyage dans l'astral, en revanche, n'en fait pas partie, puisqu'il est la simple libération du corps astral emprisonné dans l'enveloppe charnelle.

FRUITS (LES QUATRE) : Selon diverses croyances orientales, les quatre fruits de la vie humaine doivent croître, atteindre une parfaite maturité et s'épanouir pleinement.

Le premier fruit, c'est celui de la morale et de la pureté de pensée. C'est grâce à lui que l'on peut être digne de progresser sur la voie spirituelle.

Le deuxième fruit est celui de la sécurité. Il protège le temple de l'âme, c'est-à-dire le corps, et veille à ce qu'il ne soit pas endommagé par une pauvreté et une souffrance excessives. Il convient d'observer que, dans certaines conditions et dans une certaine mesure, il est nécessaire de faire l'épreuve de la souffrance et de la

pauvreté, à cause du Karma. Mais, en règle générale, mieux vaut, en cela comme en autre chose, s'en tenir à la voie moyenne et n'être ni trop riche ni trop pauvre, ni trop nourri ni trop affamé.

Le troisième fruit est celui de l'accomplissement des désirs légitimes. Le cueillir, c'est recevoir sa récompense pour avoir vécu bien, pensé bien et s'être bien conduit. Un désir légitime ne peut en aucun cas être le désir de posséder une nouvelle voiture, ou un nouveau manteau de fourrure, ou tout autre hochet de la vanité. Un désir légitime est le désir de venir en aide à autrui, de le sauver d'une détresse inutile. Il est également légitime de désirer progresser, avancer, mais, encore une fois, à condition qu'il ne s'y mêle aucun égoïsme.

Le quatrième et meilleur des fruits revient à ceux qui parviennent rapidement à s'affranchir des liens de ce monde. C'est la libération du Karma, la fin des incarnations et réincarnations successives que l'on a subies sur cette Terre. Si vous possédez le quatrième fruit et que vous en ayez fini avec les soucis terrestres, vous pouvez, si vous êtes un vieux fou, vous porter volontaire pour revenir aider les autres sur notre sinistre vieux globe. Mais si vous en arrivez là et que vous soyez de l'« autre côté », laissez des instructions pour que vos amis, au cas où vous manifesteriez le désir de contracter ce genre de réengagement, vous fassent examiner mentalement !

G

GAYATRI : Nom donné à l'un des Mantras les plus importants. Les chrétiens récitent le Notre Père, qui est, après tout, un Mantra chrétien. Les hindous, eux, récitent le Gayatri.

Un hindou observe certaines cérémonies au cours desquelles il récite quotidiennement ce Mantra. En voici les paroles : « Om, buur, bhuvah, swah. Tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi Dhiyo yo nah prachodayat. Om. » Traduction : « Nous méditons sur l'ineffable splendeur du Soleil resplendissant. Que ce Soleil dirige notre entendement pour le bien de toute vie. » Rien n'empêche un chrétien de réciter ce Mantra. Il ne peut qu'en tirer profit!

GRANTHIS : Qui a une forme de nœud. Il y a trois nœuds, le nœud astral, le nœud du cœur et le nœud des sourcils.

Pour progresser sur le plan spirituel et métaphysique, il faut élever le Kundalini. Or, élever le Kundalini implique que l'on se délivre de ces nœuds, c'est-à-dire que l'on se délivre des concupiscences physiques, des désirs charnels, des mauvais sentiments. Une fois affranchi du premier nœud, on doit s'affranchir du second, qui représente les aspirations mentales ordinaires, le

désir d'éblouir, par exemple. La vanité est à la base de mainte attitude d'esprit. Pour pouvoir progresser, il faut ne jamais perdre de vue que « la race, la croyance et la couleur ne comptent pas, car tous les hommes saignent rouge ». Et tous les hommes sont égaux au regard de Dieu.

Le troisième nœud concerne le plan spirituel. Celui qui parvient à s'en défaire parvient à son véritable moi, à son âme. Il est alors très au-delà des limites de son corps physique. Il n'a plus besoin de revenir sur cette Terre, si ce n'est dans le but d'aider les autres. Il est peut-être bon de souligner ici que celui qui croit à la toute-puissance de la volonté et de la raison n'est pas plus libéré de son corps physique que celui qui ne croit qu'à l'amour physique et oublie que le véritable amour est spirituel.

Mais qu'est-ce que cet amour spirituel? Bien des gens me le demandent. C'est l'amour pur, l'amour absolu, et rien ne peut approcher le sentiment d'être en communion avec son âme sœur (rien de plus ridicule que cette expression d'âme sœur, mais elle traduit quelque chose de parfaitement réel).

GUNAS : Il est trois états par lesquels nous sommes contraints de passer. Paresse et négligence nous font ressentir la souffrance de la faim et du froid. De cette souffrance résulte un effort pour manger et nous couvrir. Cet effort produit un plaisir, le plaisir de manger.

De cette introduction au plaisir naît le désir du plaisir et, par conséquent, une recherche volontaire du plaisir qui engendre l'action, puis l'habitude de l'action pour elle-même.

De l'habitude excessive de rechercher et d'ob-

tenir le plaisir naît la lassitude, et le corps en souffre. Cette souffrance nous fait réfléchir. En réfléchissant, nous découvrons les causes de notre souffrance et nous décidons de nous abstenir de ce qui nous a fait souffrir. Parfois, nous nous en abstenons peut-être véritablement; souvent nous retombons dans nos excès et ce n'est qu'à partir du moment où nous avons véritablement renoncé que nous sommes sur la voie du progrès.

GURU : Ce mot surprenant et si mal compris signifie simplement une personne de grand poids; autrement dit, celui dont les paroles sont dignes de considération. Un gourou est un maître, un maître spirituel, et son âme doit être lumineuse, l'âme d'un homme qui a élevé le Kundalini et sait comment l'élever dans les autres.

Quand le disciple est prêt, le maître apparaît. Le disciple ne peut ni ne doit à aucun prix s'exclamer, comme le font tant de gens : « Fais-moi voir les grands maîtres, qu'ils viennent à moi, et je croirai. » Les adeptes, qui ont des pouvoirs de perception remarquables, dont les facultés ont été aiguisées et purifiées, ne peuvent rien pour les êtres bêlants qui prétendent être seuls dignes des grands maîtres. Sans maturité, ils exigent qu'un maître les accepte comme élèves et retardent ainsi leur propre évolution.

Je vais vous donner un exemple personnel. J'ai reçu il y a quelque temps, d'Angleterre, une lettre. Un idiot m'écrivait de la façon la plus condescendante qu'il était prêt à accepter Lobsang Rampa pour maître, si Lobsang Rampa lui donnait une preuve immédiate qu'il était capable de faire tout ce qu'il disait pouvoir faire. La

réaction de Lobsang Rampa et de bien d'autres, c'est de jeter ce genre de lettre au panier avec un soupir de pitié pour les auteurs de pareilles sottises.

Un vrai gourou, au plein sens du terme, est aussi rare qu'un cheval couvert de plumes, car le vrai gourou doit être sans faiblesse, sans sentiment propre, sans désir de renommée; le pauvre diable, en fait, c'est à peine s'il existe. Il lui est permis, certes, d'avoir juste ce qu'il faut pour vivre et pour être décentement vêtu.

N'oubliez pas : « Quand le disciple est prêt, le maître apparaît. » Le disciple ne saurait être en mesure de dire lui-même s'il est prêt ou non (autrement, il ne serait plus un élève). S'il dit qu'il est prêt, c'est la meilleure preuve qu'il ne l'est pas.

GURUBHAI : Toute personne du sexe masculin qui étudie sous la direction d'un gourou, en compagnie d'autres personnes. On peut aussi appliquer ce mot à une personne du sexe féminin, car, de nos jours, le sexe dit faible est souvent plus fort que l'autre en ce qui concerne la spiritualité. Donc, mesdames, si vous étudiez sous la direction du même gourou, vous êtes chacune une Gurubhagini.

On appelle souvent « maître » un gourou. C'est une erreur absolue. Un gourou est un gourou, un conseiller de grand poids, non un maître. L'idée de maître implique le commandement, avec son corollaire, l'obéissance. Or, un gourou conseille et laisse au disciple sa liberté d'action. Donc, s'il vous plaît, jamais « maître » : gourou, conseiller, professeur, si vous voulez. Mais pourquoi ne pas s'en tenir au mot gourou ?

H

HABITUDE : L'habitude est une série d'actes qui se sont imposés à notre subconscient, de telle sorte que nous pouvons nous livrer à des opérations, extrêmement compliquées même, sans effort conscient ou sans l'intervention de la partie consciente de notre esprit.

La vie et les actes de la plupart des gens sont, pour une grande part, faits d'habitudes. On pourrait presque dire de certaines personnes qu'elles sont des automates; elles se lèvent tous les matins à la même heure, par habitude; elles font tel ou tel geste à tel moment, par habitude. Les fumeurs fument – sachant que le tabac les tuera –, par habitude.

L'habitude commence comme le fil impalpable d'une toile d'araignée. On le romprait aisément, mais si des milliers de ces fils ténus sont tissés ensemble, il devient impossible de se dégager de ce réseau, à moins d'un effort quasiment surhumain.

Mais s'il est difficile de déchirer le filet des habitudes, il est possible de remplacer, une à une, les habitudes nuisibles par d'autres plus douces. Si vous êtes pessimiste, souriez au lieu de froncer les sourcils. Il est plus facile de sourire. Prenez l'habitude de sourire, prenez

l'habitude d'être gentil, prenez l'habitude d'être respectable et de tenir votre parole. Vous deviendrez peu à peu quelqu'un de tout différent et l'on vous aimera. L'habitude est une seconde nature; si votre première nature vous fait du tort, pourquoi ne pas cultiver la seconde?

HALASANA : On l'appelle aussi la posture de la charrue. Je crois vous avoir déjà dit que tous ces exercices de gymnastique auxquels s'astreignent les gens n'ont aucune valeur sur le plan spirituel. Si vous avez besoin d'une discipline, il est des moyens bien meilleurs pour y parvenir. Cependant, au cas où cela vous amuserait d'essayer la posture de la charrue, en voici la description.

Etendez-vous sur le dos, les bras parallèles à votre corps et étroitement serrés contre lui. Appuyez fortement vos paumes contre le sol. Respirez profondément (vous en aurez besoin). Puis levez les jambes en l'air et faites-les passer par-dessus votre tête jusqu'à ce que vos doigts de pied touchent le sol, en arrière. Maintenant, soulevez votre corps aussi haut que possible et mettez vos bras autour de votre tête. Cet exercice vous fait prendre la forme d'une charrue archaïque.

Si c'est l'idée de créer des formes pittoresques qui vous tente, il est beaucoup moins fatigant de vous livrer à l'exercice suivant.

Dans une pièce obscure, vous avez un mur blanc. Placez vos mains entre une bougie allumée et ce mur blanc. Avec vos doigts, projetez sur le mur des ombres dont vous variez les formes à l'infini : chats, lapins, loups, personnages cornus ou bicornus. On appelle ça des ombres chinoises. C'est très amusant. Et c'est tellement plus confortable!

HARI : On donne parfois ce nom à Vichnou. En réalité, Hari veut dire : enlever, et cette association d'idées entre le nom de Vichnou et l'action d'enlever provient du fait que l'on attribuait jadis à Vichnou le pouvoir d'enlever aux hommes leurs défauts et leurs péchés, à force d'amour et de sagesse. Bien entendu, nous seuls pouvons nous débarrasser de nos défauts et de nos péchés, en adoptant à l'égard de la vie et des autres une attitude meilleure. Mais le mot Hari a encore d'autres significations.

HARI BOL : Signifie « Chante le nom du Seigneur pour être purifié et lavé de tes péchés ».

HARI OM : Syllabes sacrées. En répétant « Hari Om, Hari Om, Hari Om » quand vous êtes seul, vous augmentez vos vibrations personnelles, vous élevez votre esprit et vous vous rapprochez de votre dieu.

Un conseil d'ami : ne vous livrez à cet exercice vocal que dans la solitude; sinon, les gens risquent de vous regarder d'un air soupçonneux et d'envoyer chercher ces hommes en blanc qui... Vous m'avez compris?

HARMONIE : Il y a trois pouvoirs de divinité. L'harmonie est l'un d'eux.

Il est nécessaire que tous les organes du corps soient en harmonie les uns avec les autres. C'est ce qu'on appelle être en bonne santé et équilibré. Quand une personne éprouve à l'égard des autres un pur amour et de la compassion, c'est que l'harmonie règne en son esprit. Elle est alors capable d'aider ses semblables avec un désintéressement total.

Si tous les êtres en ce monde possédaient

l'harmonie intérieure, ce serait l'âge d'or, car il n'y aurait plus aucune difficulté à observer le précepte : « Fais à autrui ce que tu voudrais qu'on te fît. »

HATHA-YOGA : Ce n'est qu'une série d'exercices, une façon de se dépenser physiquement. Cette méthode est censée donner une discipline mentale et spirituelle, mais elle n'a trait, finalement, qu'à des positions du corps et il ne faut pas la prendre au sérieux. Les véritables maîtres de l'occulte, les vrais adeptes ne s'adonnent jamais au hatha-yoga. Les personnes qui se livrent à ces acrobaties poussent des « Ha » qui, selon eux, représentent le son de l'air inhalé, et des « Tha », qui figurent l'air exhalé. D'où le mot « hatha ».

Les gens vraiment évolués ne se soucient pas de ces tours de cirque sans cirque et de ces exercices stupides qui détournent de l'essentiel, c'est-à-dire de la spiritualité et du désir d'aider les autres.

Ceux qui pratiquent le hatha-yoga ont une idée exagérée de leur importance, ce qui prouve bien leur pauvreté spirituelle.

Il existe d'autres systèmes de yoga, dirigés, eux, vers la perfection spirituelle, mais le hatha-yoga n'en fait pas partie.

HSIN : Mot chinois voulant dire « bonne foi ». Ce mot est employé pour souligner la nécessité du respect de la vérité et de la parole donnée, sans lequel les rapports entre humains sont entièrement faussés.

HSUAN HSUEH : Doctrine métaphysique d'origine chinoise et qui date du III^e siècle. Cette doctrine

s'appuie sur des expériences mystiques qui rappellent les mystères égyptiens. Elle n'est plus guère pratiquée de nos jours, à cause des nombreuses années d'étude qu'elle exige. L'une des épreuves auxquelles l'étudiant devait se soumettre peut se résumer ainsi : avant de passer au grade supérieur, on le tuait pour libérer son astral. Grâce à une méthode spéciale, on maintenait cependant la circulation du sang dans le cerveau, afin que ce dernier ne fût pas endommagé. L'étudiant connaissait dans l'astral de grandes expériences, puis était rendu à la vie. A son réveil, l'étudiant n'était plus jamais le même homme. Sachant ce qui l'attendait de l'autre côté de la vie, il était plus soucieux de ses propres actions, surtout dans la mesure où celles-ci pouvaient affecter la vie des autres.

HYPNOTISME : On ne se rend pas toujours compte de la force terrible qui réside dans l'hypnotisme. On ne devrait jamais y avoir recours, sauf dans des conditions particulièrement rigoureuses.

N'importe qui – sauf de très rares exceptions – peut être hypnotisé, qu'il soit de nature introvertie ou extravertie.

L'état d'hypnose est un état de conscience diminuée. L'hypnotisé n'a plus conscience que de la personne qui l'a hypnotisé. Il est incapable de discerner le bien du mal.

La personne que l'on va mettre en état d'hypnose est convaincue d'avance qu'elle est hypnotisable. Cette conviction peut être inconsciente, mais elle n'en existe pas moins, et l'état de tension qui en résulte facilite la tâche de l'hypnotiseur.

Au cours de l'hypnose, il se produit une sorte de dissociation. La partie de l'individu encore

consciente du bien et du mal est totalement écartée du théâtre des opérations, laissant derrière elle le subconscient. Ledit subconscient est une espèce de gros lourdaud sans aucune jugeote, incapable de discerner le bien du mal, mais qui a emmagasiné un certain nombre d'informations et le pouvoir de faire agir le corps. La conscience étant absente, aucune censure ne s'exerce plus et rien ne vient plus s'opposer aux activités du subconscient, qui représente les neuf dixièmes du mental.

L'hypnotiseur peut persuader l'hypnotisé que le revolver chargé que ce dernier a dans la main n'est qu'un pistolet pour rire, un pistolet à eau. Il peut, ensuite, le convaincre de presser sur la détente pour faire une farce à quelqu'un. L'hypnotisé pressera sur la détente et tuera ce quelqu'un.

Il est de même excessivement dangereux d'hypnotiser une personne déprimée et de la persuader qu'elle est heureuse maintenant. Cela risque de donner une force encore plus grande aux dispositions névrotiques du sujet et peut le conduire au suicide.

L'hypnotiseur « mondain » qui se produit dans les soirées et qui hypnotise les autres par simple jeu est un danger public. Il faudrait le faire enfermer dans un cabanon avant qu'on ait à y enfermer ses victimes!

Lorsqu'une personne a été hypnotisée plusieurs fois, elle est susceptible d'accomplir n'importe quel acte sous l'effet de l'hypnose et elle obéit à toutes les suggestions de l'hypnotiseur. On voit quelles conséquences cela peut entraîner. L'hypnotisme est un crime contre l'âme, puisqu'il agit sur des mécanismes contrôlés par l'âme. Il peut altérer le Karma de quelqu'un de

telle façon qu'il faudra plusieurs réincarnations successives pour l'en purifier. Si, donc, l'un d'entre vous éprouve le désir d'hypnotiser ou d'être hypnotisé, qu'il y regarde à deux fois et qu'il s'en abstienne.

Entre les mains d'un véritable spécialiste, scientifiquement entraîné, l'hypnotisme peut être pratiqué avec succès pour explorer les incarnations passées d'un individu. Il doit alors s'opérer en présence de témoins et devant un magnétophone enregistreur. Le sujet est hypnotisé progressivement. On lui pose des questions portant sur différentes époques et même sur le temps précédant sa première naissance sur cette Terre. L'hypnotiseur doit avoir une expérience considérable avant de pouvoir entreprendre sans risque ce genre d'opération.

HYPNOTISME (AUTO-) : C'est un processus au cours duquel on parvient à dissocier le conscient de l'inconscient. C'est la partie consciente qui agit comme hypnotiseur. Sous certaines conditions, il est possible de corriger les mauvaises habitudes et de renforcer les bonnes. Mais il ne faut pas se livrer à l'auto-hypnotisme sans s'être auparavant soumis à un examen médical, pour être absolument sûr d'être en bonne santé physique et mentale. L'hypnotisme est une arme, non pas à un, ni à deux, mais à trois tranchants. Seuls des experts accrédités peuvent se permettre de le pratiquer.

I

ICHCHHASHAKTI : C'est une façon un peu plus longue de dire « volonté ». Ce n'est pas seulement le pouvoir de la volonté qui nous permet de dire « je peux » et « je veux », mais plutôt quelque chose qui ressemble aux ondes engendrées par le cerveau et qui peut littéralement galvaniser quelqu'un, le diriger vers une forme d'activité particulière. C'est aussi le pouvoir spécial qui permet à l'adepte respirant correctement de parvenir à la lévitation. La lévitation est assez facile, surtout si l'on a une raison valable de la pratiquer.

L'Ichchhashakti, qui nous fait voir dans l'avenir ou dans l'avenir probable, nous amène, dans certaines limites, à organiser l'avenir. C'est le pouvoir qui régit ce qu'on appelle les coïncidences.

Il n'y a pas de mot occidental pour traduire cette forme spéciale de la volonté. Elle agit à l'instigation du superêtre qui, dans certaines circonstances, autorise le corps physique et le corps astral à coopérer pour obtenir certains effets.

IDA : C'est une colonne de nerfs moteurs et sensoriels qui se trouvent sur le côté gauche de la

moelle épinière. Ces nerfs ou fibres ont une place spéciale dans les relations entre le corps physique et le corps astral. Les fibres s'enroulent dans un coin de la narine gauche. En effectuant certains exercices de respiration, on peut occasionner un frémissement de l'Ida qui révèle certains centres endormis. Notre propos n'est pas d'indiquer cet exercice de respiration, bien que nous en donnions certains autres à la fin de ce dictionnaire. Il risque de faire du mal à celui qui l'aurait mal lu et mal compris. Il faut se souvenir que bien des gens entrent dans une bibliothèque, choisissent un livre et en copient un paragraphe ou deux pour économiser le prix d'un livre : c'est pour protéger ces gens qui voudraient courir avant de savoir marcher qu'il vaut mieux ne pas décrire cet exercice.

IGNORANCE : L'ignorance est le manque de savoir, le manque de sagesse. Si nous n'étions pas si stupidement ignorants, nous n'aurions pas tant d'ennuis. L'ignorant n'en sait pas assez pour savoir qu'il ne sait pas. Voici pourquoi.

Celui qui ne sait pas et ne sait pas qu'il ne sait pas est sot, fuyez-le. On peut enseigner à celui qui ne sait pas et sait qu'il ne sait pas. Enseignez-lui. Celui qui sait et sait qu'il sait est un sage, suivez-le.

ILLUSION : La planète où nous sommes est appelée sur d'autres plans d'existence le monde de l'illusion, le monde où l'on est trompé par ses sens, où les choses sont différentes de ce qu'elles semblent être. Ceux qui sont de l'autre côté de la vie pensent que les êtres terrestres ont peur d'aller en enfer. Or, la Terre est un enfer. C'est

là que nous subissons les tourments de l'expérience physique et les tortures de l'illusion.

Nous considérons ce que nous appelons la Terre comme la chose la plus merveilleuse qui existe. Nous pensons que l'univers et tous les univers au-delà du nôtre ont été faits exclusivement en fonction de cette Terre. Nous nous croyons les seules créatures vivantes de l'espace. Nous croyons que des millions, des milliards et des trillions d'autres mondes sont vides, désolés et placés là pour servir de spectacle aux hommes. Nous pensons être des créatures d'essence divine telles qu'on n'en a jamais vu et qu'on n'en verra plus. C'est une illusion. La Terre n'est qu'un grain de poussière, rien de plus. La Terre est même l'un des plus petits grains de poussière dans le ciel. Nous sommes pénétrés de notre importance et de notre puissance. Nous croyons que nos richesses achèteraient le royaume des cieux, mais le commerce n'existe pas au-delà de cette Terre. On n'achète pas le salut à prix réduit. Il nous faut nous débarrasser de l'illusion et revenir à une conception plus juste des choses. Il faut éliminer notre égoïsme et notre goût de la jouissance, notre indifférence à l'égard des autres. Tant que nous ne donnerons rien de nous, nous ne recevrons rien des autres et c'est une illusion que de croire le contraire.

IMAGINATION : L'imagination est la représentation que l'on se fait de ses désirs ou de ses craintes. C'est la plus grande des forces. Elle est plus forte que la volonté, plus forte que l'amour. C'est un lieu commun chez les psychologues que de dire qu'en toute bataille entre la volonté et l'imagination, c'est l'imagination qui gagne toujours et que, si nous essayons de triompher de l'imagina-

tion par une volonté brutale, nous provoquons une névrose.

Il ne peut y avoir d'amour sans imagination. On imagine les charmes de la personne aimée, ou bien on imagine qu'on a rencontré son âme sœur (aussi rare que les pommes sur un groseillier, sur cette Terre), et l'on imagine tous les plaisirs que cet amour nous fera éprouver. Soit dit en passant, il faut un peu plus que de la passion animale pour entretenir l'harmonie entre deux êtres.

Si l'imagination nous montre telle ou telle chose comme impossible, quelle que soit la volonté, on reste impuissant. Pourriez-vous, par exemple, marcher sur une planche suspendue entre deux immeubles, à la hauteur du dixième étage? Même si la planche est vraiment bien accrochée, votre imagination surchauffée vous dira que vous allez tomber, et vous tomberez, pour le plus grand plaisir des badauds et le profit des journalistes qui seront certainement présents. Si vous voulez arriver à quelque chose, il vous faut tenir la bride à votre imagination et la faire aller au même pas que votre volonté, comme les deux chevaux d'un même attelage.

INCARNATION : L'homo sapiens (qui l'est souvent si peu) n'est que l'un des moyens qui permettent au superêtre d'acquérir de l'expérience. Il existe des êtres vivants sur un nombre considérable de planètes, ainsi que le reconnaissent actuellement des savants réputés dans tous les pays du monde. Certains tentent de capter à la radio des messages provenant d'autres mondes. Déjà, au début de ce siècle, un homme très célèbre, Nikola Tesla, l'un des inventeurs de la lampe de radio, dit avoir reçu des signaux d'une autre

planète. Marconi a affirmé la même chose, mais ces deux éminents personnages furent l'objet de telles railleries qu'ils laissèrent tomber leurs recherches à ce sujet, comme une pomme de terre trop chaude. A présent, les gouvernements des Etats-Unis et de l'URSS font tout ce qu'ils peuvent pour encourager une reprise de ces recherches.

On vient sur cette Terre pour y subir de dures expériences qui seront analysées par le superêtre et que celui-ci ne pourrait acquérir toutes en si peu de temps. On revient donc au monde un très grand nombre de fois, sous tous les signes du zodiaque et sous tous les quadrants du zodiaque, un peu à la façon d'un étudiant d'université qui prend des cours en toutes sortes de matières pour équilibrer ses connaissances. C'est ainsi que l'on peut être un verseau au cours d'une vie et un bélier au cours d'une autre. Pendant ces incarnations successives, on passe par toutes les maisons ou signes du zodiaque et par chacun des quadrants de chaque signe. On aura, de la sorte, acquis l'éventail complet de toutes les expériences – généralement pénibles – qu'un être humain puisse faire. Après avoir tant appris, l'on n'a plus grand désir de revenir sur cette Terre. On n'y a d'ailleurs plus rien à faire et l'on s'en va, comme l'étudiant quitte l'université, pour exercer, sur un autre plan d'existence, le métier dont on a fait l'apprentissage.

INDRIYAS : On devrait dire les dix Indriyas, parce qu'il se trouve dans le corps humain dix organes par lesquels l'âme, que nous avons aussi appelée superêtre, peut obtenir des informations diverses. Ces organes sont ceux de la perception : ouïe, vue, odorat, goût et toucher, et les organes

d'action directe, comme ceux de l'excrétion, de la reproduction, de la propulsion (pieds), de la préhension (mains); quant à la langue, elle fait partie des deux catégories.

Chacun de ces organes transmet par la moelle épinière jusqu'au cerveau des impressions de tout ordre. L'information ainsi obtenue parvient à l'âme, ou superêtre, qui se trouve alors au courant de tout ce qui se passe, de chaque sensation. Quand le système de transmission se détraque, on peut en voir les résultats dans les asiles de fous.

INTERROGATION : Celui qui pose une question, celui pour le compte de qui certaines formes de divination sont pratiquées, par exemple les tarots ou la boule de cristal, est désigné comme l'interrogeant. L'attitude de ce dernier détermine le succès ou l'insuccès de la divination. S'il est sceptique ou s'il donne de fausses informations, le subconscient du divinateur ne pourra pas fonctionner correctement. Il est à remarquer que le divinateur essaie en toute bonne foi de venir en aide à l'interrogeant. Il s'ensuit que l'interrogeant doit être impersonnel, calme, sans peur ni gêne, sinon son attitude aurait une mauvaise influence sur les cartes ou le cristal. Si, par exemple, une personne qui a quelque chose à cacher essaie de se faire lire les cartes, elle dressera une barrière mentale invisible qui n'empêchera pas la voyante de connaître ce que cette personne a voulu cacher, mais qui obscurcira justement la question pour laquelle l'interrogeant venait consulter la voyante.

INTUITION : C'est un sentiment plus ou moins précis, un aperçu de quelque chose qui n'existe

pas encore ou qui, normalement, ne peut pas être connu de nous physiquement.

Par exemple, quelqu'un peut se trouver sur un trottoir et, subitement, dans un éclair, sentir qu'une tuile va se détacher d'un toit et lui tomber sur la tête. La personne n'a pas vu la tuile, elle n'a pas entendu le moindre bruit annonciateur, mais elle lève instinctivement les yeux à temps pour éviter cette tuile, qui, en effet, tombe.

Ceux qui croient à l'intuition et lui donnent toute latitude de se développer ne peuvent que s'en féliciter. Il s'agit, en fait, d'un avertissement donné par le superêtre, qui n'est pas encore prêt à laisser détruire le corps dont il a la garde.

Cependant, lorsque l'impression ressentie concerne une personne et non un événement, il ne s'agit pas habituellement d'intuition, mais plutôt de télépathie ou de l'intervention d'émanations auriques. On dit que les femmes ont plus d'intuition que les hommes. En effet, l'éthérique et l'aura des femmes ont une forme différente de ceux des hommes et c'est ce qui leur donne ce surcroît d'intuition.

ISHVARAKOTI : Type inférieur d'avatar. Celui qui vient sur cette Terre pour le bien d'autrui et qui est normalement affranchi des liens terrestres, et, de ce fait, n'a pas de Karma terrestre, peut être un Ishvarakoti. Si ses rapports avec les individus n'ont trait qu'aux petites choses de la vie, c'est certainement un Ishvarakoti.

Un avatar est beaucoup plus évolué et, d'ailleurs, ne vient pas nécessairement de notre univers ni d'autres univers proches du nôtre. Il enseigne et adapte aux conditions actuelles des enseignements très anciens.

ISHWARA : Pour certains, ce mot signifie « Dieu », ou « qui s'applique à Dieu ». Il en est ainsi, par exemple, chez les brahmanes. Le sens exact est « celui dont la volonté est divine » ou « donateur suprême ». C'est un être parfait qui a de la compassion à l'égard de l'humanité qui lutte, parce qu'il a lui-même connu toutes les vicissitudes de l'existence.

J

JAGRAT : Se rapporte à l'état de veille, opposé à l'état de sommeil du corps. En état de veille, on est conscient de ce qui se passe autour de soi, on peut voir, entendre, parler, sentir, etc.

Pendant le jour, les gens sont conscients. Ils savent ce qui se passe autour d'eux. Ils sont en mesure de s'occuper des affaires qui les concernent. Mais la plupart d'entre eux perdent cette conscience pendant leur sommeil. Or, il est nécessaire de la garder si l'on a l'intention de voyager dans l'astral. Le corps physique, en effet, a besoin de se reposer, mais pas le corps astral – tout au moins pendant encore quelques milliers d'années. Si, donc, le corps physique est en train de se reposer et que le corps astral soit retenu prisonnier, ou s'il erre, n'importe où, sans que rien le guide, bien des occasions sont perdues.

JAPA : Mot qui signifie répétition. Il n'a rien à voir avec la méditation, mais a plutôt trait à l'invocation : il s'agit de la répétition d'un mot, dans l'espoir d'obtenir l'aide de sources occultes. Ce qui, d'ailleurs, se produit parfois. Au Tibet, on marmonne : « Om, Om, Om » tout en tournant un moulin à prières. En Inde, on dit : « Ram,

Ram, Ranı » lorsqu'on a très peur ou qu'on a besoin de consolation spirituelle. Il est probable qu'il s'agit là d'un appel à Rama, qui a la réputation de venir en aide aux hommes. Dans des circonstances semblables, en Europe, on adresse un appel répété à Dieu. C'est du Japa.

JATI : C'est le statut personnel de quelqu'un, sur le plan physique. Êtes-vous riche ou pauvre, malade ou en bonne santé? Jati se rapporte uniquement à des conditions matérielles et ne doit pas être confondu avec des standards spirituels. Remarquons, en passant, que les gens les plus riches matériellement sont souvent des indigents en ce qui concerne les choses spirituelles.

JEN : Mot chinois. L'art d'être humain, l'humanité. L'amour et la bonté à l'égard de nos semblables. L'esprit de charité, la bienveillance. La doctrine de Confucius est fondée sur le Jen.

JIVA : L'individu vivant, dans sa totalité, c'est-à-dire : le corps, l'esprit, tous les sens; enfin, tout ce qui compose un être humain. Cet être humain n'a pas, généralement, conscience des buts de son séjour sur la Terre ni des raisons de ce qui constitue sa vie : naissance, plaisirs et peines, puis la mort. Il déplore souvent le sort cruel qui l'a précipité en ce monde : « Je n'ai pas demandé à naître », dit-il, dans l'ignorance où il se trouve et son impuissance à apprendre ce qui doit être su.

Si l'on savait combien il est simple de mourir, si l'on savait que personne n'est jamais rejeté, que personne ne doit frire éternellement dans les chaudrons de l'enfer, peut-être se dirait-on : « Je vais bien m'amuser pendant cette vie, il sera

toujours temps de revenir et de remettre les choses en ordre dans une vie suivante. » On fera bien, alors, de boire de l'eau du Léthé pour effacer tous les souvenirs des vies passées, car c'est seulement à partir d'un certain stade d'évolution que l'on saura.

JNANA : La connaissance, la conscience de la vie au-delà de la vie terrestre, c'est le jnana. La connaissance du superêtre, de la raison de notre présence sur la Terre, la connaissance de ce que nous avons à apprendre, de la façon dont il nous faut l'apprendre, c'est aussi le Jnana. Et la conscience de ce que la vie terrestre, bien qu'elle ne puisse être une expérience affreuse, ne dure qu'un clin d'œil comparée à la vie de l'au-delà. Pauvre consolation!

JNANI : Celui qui sait, celui qui suit le chemin de la connaissance, qui essaie d'atteindre à une plus grande réalité et d'échapper aux entraves et aux tourments de la vie sur la Terre. Celui qui en arrive à ce stade est bien proche de la libération et de la qualité de Bouddha.

K

KAIVALYA : Quand on a atteint l'état de Kaivalya, on a conscience de ce qui nous attend de l'autre côté de ce qu'on appelle la mort. On a cessé d'être aveugle, spirituellement et mentalement, comme le sont la plupart des hommes. Le mot Kaivalya signifie la sortie des ténèbres et des folies.

KAMA : Signifie désir, appétit insatiable. C'est le souvenir des plaisirs et des peines précédemment éprouvés. Ces souvenirs sont souvent à l'origine d'habitudes telles que fumer ou boire. Une personne fume parce qu'elle établit un rapport entre un certain plaisir et le fait de fumer. Quant aux alcooliques, il faut les plaindre, car toute intoxication fait sortir le corps astral du corps physique particulièrement dégradé.

KARMA : C'est une loi très ancienne qui régit la vie de beaucoup d'Orientaux. Elle est très salutaire, à condition de s'y conformer avec bon sens.

Vous entrez dans une boutique et vous achetez des marchandises. Si vous avez de la chance, vous pouvez les avoir à crédit, mais vous les avez achetées, il faudra un jour que vous les payiez; vous ne les avez pas pour rien.

Vous passez votre vie et, après cette vie, d'autres vies encore, à faire des choses que vous regrettez aux petites heures du matin, des choses dont vous avez honte quand vous êtes seul, des choses qui ont pu faire du mal à d'autres personnes. Dommage, car vous récolterez ce que vous avez semé.

De même, on doit répandre ses bontés sur les autres : « Jette ton pain sur les flots et il te reviendra. » Il sera peut-être un peu imbibé, mais ce n'est pas la question. Si étant sur la Terre, vous êtes excessivement malheureux, ça veut dire que vous avez rendu des gens malheureux dans une autre vie et que vous êtes payé de retour. Quand vous en arriverez à votre dernière vie sur la Terre, vous passerez certainement des heures pénibles, car vous aurez à payer toutes vos dettes. Il en va de même lorsque vous changez de résidence et que vous vous précipitez chez le boucher, le boulanger et l'épicier pour leur payer ce que vous leur devez. Si vous êtes optimiste, vous pouvez toujours essayer de récupérer l'argent que l'on vous doit, mais ça, c'est une autre histoire. La loi de Karma, c'est : « Fais aux autres ce que tu voudrais qu'on te fit. »

Je crois personnellement que le fait d'avoir adhéré de façon trop stricte à la loi de la réincarnation et à la loi de Karma peut avoir été à l'origine de la dégénérescence de l'Inde et de la Chine.

Car, en Inde aussi bien qu'en Chine, les hommes s'asseyaient sous les arbres et disaient : « Après tout, j'ai encore beaucoup de vies devant moi, alors pourquoi m'inquiéter ? » Cet état d'esprit les conduisait à la paresse et à l'indolence. Quant à la Chine, voici ce que j'y ai vu de mes yeux : un homme tombait à la rivière et se

noyait; aucun des Chinois présents ne s'en préoccupait; je leur demandais, après, pourquoi ils n'avaient rien fait pour sauver l'homme en danger; ils répondaient que s'ils avaient sauvé cet homme de son Karma, ils auraient eu affaire à ce Karma aussi bien qu'au leur.

Mieux vaudrait prendre, à mon avis, la bonne vieille voie bouddhiste, la voie moyenne en toutes choses et nous efforcer de n'être ni trop mauvais ni trop bon.

KLÉSHA : Il y a cinq Kléshas, cinq causes principales de malheur.

L'ignorance, et de l'ignorance découle la vanité. Celui qui est ignorant et vaniteux est totalement incapable de percevoir ses défauts et, par conséquent, de les corriger.

La convoitise fait aussi partie des choses à éviter. Avez-vous l'instinct de convoitise? Attention, il vous retient sur la voie du progrès.

L'aversion également est une chose dangereuse. Elle vous éloigne des autres et éloigne les autres de vous. Choisissez la voie moyenne et ne tombez pas trop souvent amoureux, mais ne laissez pas trop longtemps non plus.

Quant au goût de la possession, c'est lui qui fait les avares, les grippe-sous, les pingres et les harpagons. Quelle misérable cohorte!

Extirpez les Kléshas si vous voulez vous affranchir du cycle de la naissance, de la vie, de la mort et de la réincarnation.

KOAN : C'est un mot du bouddhisme Zen. Les Occidentaux ont beaucoup de mal à comprendre le Koan, car c'est un raisonnement particulier, apparemment dépourvu de toute logique et qui n'a absolument aucun sens. Mais l'étudiant doit

le prendre comme thème de méditation et lui trouver une réponse convenable. Trouver facilement la réponse est impossible. Mais quand une réponse vous vient à l'esprit, elle fait généralement l'effet d'un coup de tonnerre, d'une révélation. Voici un exemple de Koan tout à fait anodin : le disque de l'électrophone et l'aiguille de l'électrophone peuvent produire de la musique; essayez d'écouter la musique du disque sans l'aiguille.

Cela équivaut à comparer l'abstrait et le concret ou à discuter d'une question tridimensionnelle avec un être unidimensionnel.

KOSHA : C'est une enveloppe ou un étui; on peut même l'appeler un récipient. Dans certains Upanishads, on décrit cinq Koshas. Chacun se trouve à l'intérieur d'un autre. Le plus central est le corps nourri par les aliments, c'est-à-dire le corps physique ou, selon son nom oriental, l'Anamayakosha. Le second est le corps de Prana, c'est-à-dire ce qui tient ensemble l'esprit et le corps. Son nom oriental : Pranamayakosha. Nous avons ensuite l'enveloppe de l'esprit qui reçoit les impressions sensorielles. Elle comporte l'esprit supérieur et l'esprit inférieur. Son nom oriental est Manamayakosha. En quatrième lieu, nous avons l'enveloppe de l'intellect, ou sagesse. C'est le commencement du bouddhi et son nom est Vijnanamayakosha. Le cinquième Kosha est l'enveloppe de la félicité, que l'on appelle aussi l'ego. C'est l'enveloppe de joie et son nom oriental est Anandamayakosha.

KOWU : Mot chinois qui signifie l'étude ou l'investigation des questions occultes, et la rectification

des mauvaises interprétations que l'on en avait précédemment données.

KRIYA YOGA : Branche du yoga comprenant trois sections. La première permet de contrôler le corps et les fonctions du corps. La deuxième donne la faculté d'étudier les choses de l'intellect et de développer la mémoire, de façon à obtenir du subconscient tout ce qui a été précédemment appris. La troisième section s'intéresse spécialement aux conditions du développement spirituel. Elle encourage à abandonner les choses de la chair et à « arriver » par la spiritualité plutôt que par le compte en banque. En se consacrant au Kriya, on peut triompher des Kléshas, qui sont le poison de la vie humaine.

KUMBHAKA : C'est une méthode de respiration, la rétention du souffle entre l'inspiration et l'expiration. On peut en tirer beaucoup de bénéfice en la pratiquant selon certaines lois.

A la fin de ce dictionnaire, vous trouverez un chapitre consacré aux différents exercices de respiration. Nous espérons que vous arriverez à respirer tout de même en attendant de lire ce chapitre!

KUNDALINI : C'est une force de vie. C'est LA force vitale du corps. De même qu'une voiture ne peut rouler sans qu'une étincelle électrique provoque l'explosion qui fera marcher le moteur, de même les êtres humains ne peuvent vivre physiquement sans le Kundalini. En mythologie orientale, le Kundalini est représenté par un serpent enroulé sur lui-même et la tête dressée. Lorsque cette force est libérée ou éveillée, elle traverse les différents Chakras et donne le sens des choses

ésotériques. Elle suscite les dons de voyance, de télépathie, de psychométrie, et permet de vivre entre deux mondes en passant de l'un à l'autre sans inconvénient.

Le Kundalini est dangereux. Il ne faut pas essayer de le réveiller sans la supervision d'un adepte absolument qualifié. On ne peut le faire après simple lecture d'un livre. Si vous vous y prenez mal, cela peut vous conduire à la folie. C'est une des choses les plus périlleuses en ce monde que d'élever le Kundalini sans savoir les risques que vous courez.

L'individu moyen n'est conscient que pour un dixième. Encore est-ce une estimation flatteuse. Or, en élevant le Kundalini, on devient beaucoup plus conscient et l'on peut dominer les autres. Cependant, celui qui a élevé le Kundalini perd en même temps le désir de dominer les autres à son profit.

Les gens se demandent où est exactement situé le Kundalini, qui signifie « la base de l'épine dorsale ». La force du Kundalini se situe à mi-chemin entre l'organe de la génération et l'organe de l'excrétion. Maintenant que je vous ai donné cette information, je vous conseille de ne pas essayer d'éveiller le Kundalini sans avoir à vos côtés un vrai gourou en qui vous devez avoir une entière confiance. Si vous n'avez pas de gourou, souvenez-vous que lorsque le disciple est prêt, le gourou apparaît. Mais seul le gourou sait si le disciple est prêt; le disciple, lui, ne le sait pas.

L'histoire d'Adam et Eve avec le serpent et la pomme est simplement l'histoire d'Eve ayant éveillé son Kundalini.

« Le serpent tenta Eve » et Eve suggéra de mauvaises pensées à Adam, qui, certes, appre-

nait vite et mordit de bon cœur dans la pomme de la connaissance. Voyez ce qui est arrivé depuis aux pauvres humains!

Avez-vous compris? Eve, la mère de toute vie, comme à présent Marie, représente plus ou moins la femme. Le serpent, c'est la force du Kundalini, et la pomme, le fruit de la connaissance. Ne jouez pas avec le Kundalini, il vous mordrait la cervelle.

KUTHASTHA : C'est le véritable superêtre, cette partie de nous qui est au-dessus de tous les aspects changeants de ce monde; c'est la partie de nous qui nous permet de ressentir de l'amitié à l'égard de ceux qui seraient capables de nous faire du mal. Nous pouvons nous représenter le Kuthastha comme l'ange gardien qui veille perpétuellement sur nous. Le Kuthastha, c'est ce qui se tient au-dessus de toutes les illusions, qui ne peut être ni trompé ni égaré. C'est ce que finalement vous aurez à devenir.

L

LAMPE : On a souvent comparé la vie à une lampe. Cette image symbolique sert aussi en Extrême-Orient à évoquer la précarité de l'existence sur cette Terre et la petite lueur courageuse que nous nous devons de répandre autour de nous. Un Oriental évolué est parfois comparé à une lampe allumée dans un endroit où il n'y a aucun courant d'air et dont la flamme se tient toute droite, sans nul vacillement.

On dit encore en Extrême-Orient qu'il vaut mieux allumer une bougie que de maudire l'obscurité. Chacun de nous, fût-il tout nouveau venu sur la voie de la spiritualité, peut contribuer dans une certaine mesure à l'évolution de l'humanité en étant lui-même la petite lumière qui éclaire les pas de ceux qui veulent le suivre sur cette voie.

Rappelons que les prétendus suicides des moines bouddhistes, qui s'arrosent de pétrole et mettent ensuite le feu à leurs vêtements, découlent d'une vieille maxime selon laquelle il vaut mieux éteindre la flamme de la vie que de voir la flamme de l'esprit souillée et avilie. Le moine, la nonne bouddhistes qui se font brûler vifs, comme des lampes humaines, pensent qu'en

agissant de la sorte, ils manifestent leur protestation contre les atteintes portées au droit des hommes à la liberté de croyance et d'opinion.

Moi aussi, dans mes livres, qui sont des livres sincères où je n'ai rien mis qui ne provienne de ma propre expérience, j'ai pris pour devise : « J'allume une bougie », voulant dire par là que j'ai l'espoir que cette faible lueur pourra guider ceux qui ne savent où se diriger.

LAYA : Le Kundalini, qui, ainsi que nous l'avons vu, est aussi appelé « force du serpent », réside sous la base de l'épine dorsale, tout prêt à se dresser, offrant à l'individu la possibilité de comprendre les choses psychiques.

Le laya-yoga est une méthode de yoga spécialisée dans l'éveil du Kundalini. On se sert de divers Tantras et Mantras pour augmenter les vibrations physiques et, en quelque sorte, secouer le Kundalini endormi. Je tiens à répéter qu'il ne faut jamais éveiller le Kundalini sans une connaissance absolue de ce que l'on fait et sans la surveillance de quelqu'un de qualifié. Sinon, l'on risque la folie et, auparavant, certains gestes épouvantables qui conduisent tout droit au cabanon.

Faire surgir le Kundalini, c'est élever son quotient intellectuel, car, au niveau actuel de l'évolution, l'homme est inconscient pour neuf dixièmes et conscient seulement pour un dixième. Elever son Kundalini, c'est donc gagner quelques dixièmes de conscience, ce qui revient à placer un enfant de cinq ans aux commandes du dernier bombardier supersonique. Je vous en conjure une dernière fois : ne jouez pas avec votre Kundalini!

LÉVITATION : La lévitation est une chose qui existe. Elle ne ressortit pas à la science-fiction; elle n'est pas le rêve éveillé d'un Icare éthylique. Ceux qui n'ont jamais vu un dirigeable n'en croient pas leurs yeux : « Comment, se disent-ils, une si vaste structure peut-elle s'élever dans les airs et s'y déplacer? » Et pourtant, c'est un fait, les plus lourds que l'air sont capables de s'élever dans les airs. La seule différence, c'est que la lévitation est un phénomène beaucoup plus simple. On y parvient grâce à une forme de respiration très spéciale qui élève la fréquence des oscillations moléculaires du corps. Cette modification entraîne une sorte de contre-gravité. Il faut être très expérimenté pour contrôler la hauteur à laquelle on veut s'élever; sinon, autant dire adieu à nos amis et à nos relations avant d'entreprendre une lévitation.

Dans les temples et les grandes lamaserias du Tibet, où ces choses sont enseignées, les exercices de lévitation ont lieu à l'intérieur des édifices. Ainsi, le pire qui puisse arriver à un novice est de se heurter la tête au plafond, ce qui l'incite à être plus prudent la prochaine fois.

La lévitation ne peut s'effectuer devant un public de railleurs, car elle exige une grande concentration qui ne peut être réalisée par n'importe qui. D'ailleurs, pourquoi vous livreriez-vous à la lévitation alors que vous pouvez si aisément vous déplacer en avion, avec tous vos bagages et le réconfort d'une charmante hôtesse de l'air?

Certains lamas, avant l'invasion du Tibet par les communistes, étaient capables de franchir de longues distances à une allure fantastique. C'était une forme spéciale de lévitation. Grâce à une méthode respiratoire spéciale, leur poids

était considérablement diminué. Ainsi allégés, ils pouvaient faire des bonds, des enjambées, sinon de sept lieues, du moins de trente ou quarante mètres. Dans certains cas, on a vu des lamas très malades se soulever de terre par voie de lévitation pour aller s'acquitter d'une tâche urgente. Evidemment, ils payaient assez cher cet effort, mais récupéraient en quelques jours.

LI : Ce mot chinois a deux significations. Il peut vouloir dire « rituel » ou « homme de conduite », c'est là son premier sens. Il se rapporte alors au cérémonial dont on s'entoure pour se mettre dans les dispositions d'esprit favorables à la foi religieuse. Il peut aussi se rapporter à la ligne de conduite, à ce qu'il faut faire et ne pas faire.

Le second sens du mot Li a trait à ce que la tradition occidentale nomme les vérités éternelles et que nous devons connaître tous avant d'accéder à des notions plus hautes, comme on apprend le code de la route avant d'obtenir le permis de conduire.

Le mot Li a, de plus, une troisième acception que nous devons signaler ici et qui se rapporte aux intérêts égoïstes. Il est curieux de noter que cette troisième signification est fondamentalement opposée aux précédentes.

Nous avons fait entrer le mot Li dans ce dictionnaire parce que vous le rencontrerez si vous étudiez sérieusement les questions d'occultisme. Li Hsueh Chia est une méthode spéciale d'étude du Li. Les Orientaux à tendances occidentales le nomment néo-confucianisme. Mais si vous n'avez pas l'intention d'étudier l'occultisme en profondeur, in extenso, vous n'aurez pas besoin de ce mot.

LIBÉRATION : Le terme oriental est Moksha. Reportez-vous donc à ce dernier mot.

LILA : Certaines sectes religieuses asiatiques considèrent que Dieu, Etre suprême, que nous ne pouvons ni nous représenter ni comprendre pleinement, a créé notre monde, tous les autres mondes et tout ce que contiennent ces mondes pour Lui servir de jouets. Il a donc mis un peu de Lui-même dans tous ces pantins que sont les êtres humains, les animaux, les plantes et les minéraux. L'essence de Dieu vit par conséquent dans toutes les créatures vivantes et tire expérience de l'expérience de toutes ces créatures.

Il arrive que Dieu ait besoin de quelqu'un pour surveiller l'un de Ses pantins, lorsque ce dernier semble mal se conduire : cela peut aussi bien concerner un homme qu'un animal. Dieu fait alors appel à un avatar. Cet avatar se présente comme un spectateur qui remplace le joueur (c'est-à-dire Dieu) et observe à sa place la situation. En effet, le joueur peut être trop occupé pour suivre de près toutes les marionnettes de sa création.

Reportez-vous à la lettre A pour plus de détails sur l'avatar.

Le mot Lila se rapporte à ce qui est relatif; ce qui concerne le temps, l'espace, etc. En d'autres termes, ce qui a trait plutôt à l'abstrait qu'au concret.

LINGA : C'est un signe représentant Shiva, mais il est aussi pris comme un symbole phallique.

Il y a très, très longtemps, les habitants de la Terre eurent l'agréable devoir de la peupler aussi vite que possible. Les prêtres, qui estimaient que, plus ils auraient de sujets, plus ils auraient

de pouvoir, présentèrent cet ordre comme un ordre de Dieu. Chacun devait « croître et multiplier ». Les gens eurent donc des hordes d'enfants pour renforcer les tribus. Plus la tribu était grande, plus elle était puissante. C'est alors que, selon les « ordres divins » des prêtres, les guerriers des grandes tribus envahirent les petites tribus, en tuèrent les hommes, capturèrent les femmes pour faire encore plus d'enfants qui, à leur tour, pourraient triompher d'un nombre encore plus grand de petites tribus. C'est ce qu'on appelle la civilisation.

L'organe viril et sa représentation devinrent alors des objets d'adoration. Dans diverses parties du monde, aujourd'hui, on considère certains piliers de pierre avec respect et vénération.

Les coupoles, les minarets des mosquées et des temples, les flèches des églises chrétiennes sont aussi des symboles d'origine phallique. En Irlande, qui est un très vieux pays, il existe ce qu'on appelle des tours rondes. Ces tours cylindriques, parfois plus grandes que des tours d'église, étaient des symboles phalliques, des symboles de fertilité, des symboles de puissance. Lorsque les Irlandais se convertirent au christianisme, ils trouvèrent à leurs tours phalliques un nouvel usage. Ils y insérèrent un escalier et en haut du toit placèrent des guetteurs qui prévenaient quand des envahisseurs débarquaient. Ces tours rondes furent très utiles pour repérer les Anglais. La chasse à l'Irlandais était en effet devenue chez eux presque un sport national. Pendant que nous sommes sur ce sujet, mentionnons qu'il existe aussi des symboles sexuels féminins. En Extrême-Orient, des portes et des fenêtres ont la forme du sexe féminin.

LOI : On l'appelle aussi la « noble voie octuple ». C'est un code de vie complet, un ensemble de règle auxquelles doivent se conformer ceux qui veulent vivre selon la règle d'or : « Fais aux autres ce que tu voudrais qu'on te fit. » En observant « la loi », on parvient au bouddhisme tout comme un chrétien qui observe les dix commandements progresse dans sa foi.

Naturellement, en dehors de la « noble voie octuple » et de « la loi », il existe d'autres lois, les lois de la nature, les lois de la vie. Elles ne sauraient être négligées, car les lois de la nature déterminent la qualité de notre corps et les lois de la vie nous apprennent que nous devons nous conformer à certaines règles si nous voulons que notre corps physique dure jusqu'à ce que sa tâche sur cette Terre soit accomplie.

C'est un fait que toutes les lois de l'homme sont faites pour l'homme. Les lois sont promulguées pour gouverner les masses, qui, sans elles, ne sauraient se diriger, car elles ne sont pas encore en mesure de vivre selon des lois plus hautes. Un avatar est un être qui n'est pas soumis aux lois de ce monde parce qu'il est parvenu à un stade où il peut n'obéir qu'aux lois de l'univers ou à celles de l'au-delà.

LOKA : Un Loka est un plan d'existence, un monde complet pour celui qui y vit. Sur cette Terre, un homme est un être qui, pour un autre homme, a une certaine consistance. Pour un fantôme, un autre fantôme a aussi une certaine consistance. Tout est substance pour les créatures, les êtres ou les entités qui vivent dans tel monde particulier ou tel plan d'existence. Il y a divers Lokas, divers plans d'existence.

Il serait trop long de les énumérer tous, mais

souvenons-nous qu'il y a le monde physique de la Terre et le monde qui nous est invisible tant que nous sommes sur la Terre, mais qui nous devient perceptible lorsque nous voyageons dans l'astral. Quand nous sommes dans l'astral, l'astral nous devient palpable, matériel. C'est alors le plan d'existence au-dessus de l'astral qui joue le rôle de l'astral quand nous étions sur la Terre. Plus haut nous mène notre évolution, plus grand est le taux de vibration de nos molécules physiques et spirituelles.

Un maître peut voir tous les Lokas qui correspondent à sa propre position aussi nettement qu'il peut voir les choses de la Terre. Vous découvrirez, quand vous aurez astiqué vos auréoles et quitterez cette Terre, le troisième Loka, où les gens sont beaucoup moins fourbes, beaucoup moins méchants et plus responsables.

LOTUS : Le lotus symbolise beaucoup de choses pour l'Oriental. C'est le symbole sacré de religions extrême-orientales, tout comme le crucifix est le symbole des religions chrétiennes.

Le lotus est une plante qui pousse dans les eaux les plus sales et les plus fangeuses. Pourtant, le lotus reste pur et immaculé.

La feuille de lotus repose sur l'eau, mais n'est pas humide. Le lotus n'est pas mouillé par l'eau, ce qui peut être pris comme un symbole de détachement. Les pétales de lotus ont une signification spéciale. L'Oriental, lorsqu'il parle d'un lotus à tant de pétales, fait allusion à une ressemblance physique. Il y a le lotus du cœur et le lotus à mille pétales de l'intelligence. Quand quelqu'un met ses hommages à vos pieds de lotus, ça veut dire qu'il vous a en très grande

estime. Tout cela finalement ne signifie qu'une chose : le lotus est la fleur parfaite, dont la disposition des pétales et des feuilles est particulièrement harmonieuse. C'est une plante qui, bien que faisant partie de son environnement, en reste isolée. Le lotus garde sa pureté dans les conditions les plus impures. Et ce symbole est valable pour les plus ignorants, les plus déshérités des hommes.

M

MACROCOSME : C'est un mot qui indique le monde au-delà des limites des choses charnelles sur cette sphère que nous appelons la Terre. Tant que nous sommes dans notre corps, nous sommes dans le microcosme, « micro » voulant dire petit et « macro » voulant dire grand.

Notre monde étant tout petit, nous sommes les habitants d'un microcosme; autant dire des larves ou des chenilles destinées à devenir des papillons. Le domaine d'une chenille, c'est le sol et tout ce qui y touche. Devenue papillon, elle s'élance dans des dimensions nouvelles. Il en est ainsi de nous quand nous quittons cette forme mineure de la vie; nous entrons dans le macrocosme.

MAGIQUE : Le magique est une distorsion de faits scientifiques mal compris, ou de faits que le savant, dans son aveuglement, n'est pas capable de concevoir. Pour le sauvage, monter en avion est magique. Pour l'Occidental, à peine moins sauvage, la lévitation est magique. Ce qui est impossible aujourd'hui, parce que la science ne peut l'expliquer, est magique. Quand la science, un peu plus tard, rattrape le magique, alors le

magique cesse d'exister et se transforme en fait scientifique.

Le curare faisait jadis partie de la pharmacopée des sorciers des sociétés primitives. La science a prétendu longtemps que considérer l'usage du curare en tant que remède était une aberration. Lorsque ce sorcier occidental qui se qualifie lui-même de savant étudia la question, il découvrit, dans son laboratoire, le curare, qui devint dès lors respectable. N'ayez pas sur le magique d'idées préconçues. Certains êtres doués sont capables de réaliser aujourd'hui ce que l'homme de science ne découvrira peut-être que dans cent ans.

MANAS : C'est le pouvoir de la pensée humaine. Les êtres humains possèdent une certaine puissance comparable à celle d'une batterie d'accumulateurs. Quand on ne sait pas se servir d'une batterie d'accumulateurs, c'est comme si sa puissance n'existait pas. Lorsqu'on sait comment y relier des fils, on peut en tirer beaucoup de choses intéressantes. Il en est de même des hommes. Si quelqu'un est capable de capter sa force mentale brute, il pourra, par exemple, avec un certain entraînement, pratiquer la télépathie, la voyance, la psychométrie, le voyage astral, etc. A l'heure actuelle, l'homme moyen est dans la situation d'une voiture qui contrôlerait son chauffeur au lieu que ce soit le contraire. Or, un homme qui n'est pas capable de contrôler sa puissance mentale est aveugle, estropié et ne vit pas réellement.

Pensez à un dictateur excitant l'hystérie d'une foule et l'utilisant selon ses désirs. Pensez à l'hystérie d'un public de football; ceux qui composent cette foule ont l'esprit braqué sur une

seule chose; si quelqu'un appuie sur la détente, des drames affreux peuvent se produire. Quand tous les individus d'une foule ont en tête la même pensée, la force qui s'en dégage se multiplie; elle grossit comme la boule de neige qui descend en pente. Les dictateurs le savent bien, qui mêlent à la foule des provocateurs ou des hystériques pour que la foule, influencée, entre en transes d'enthousiasme, de colère ou de tout autre sentiment que le dictateur souhaite soulever.

Le Manas agit un peu à la manière de la télépathie. Il provoque l'hystérie des masses et fait agir comme un seul homme des foules entières.

MANIPURAKA : C'est l'un des Chakras. Celui qui se trouve au niveau de l'ombilic, ou nombril. C'est le troisième des sept centres de conscience du yoga. En terminologie ésotérique, on l'appelle la Roue ou le Lotus. Ce nom vient du fait que pour les voyants et ceux qui voient l'astral, des pétales s'épanouissent autour de l'ombilic, pétales qui ressemblent, pour les uns, à une roue, pour les autres, à un Lotus ondulant sous la brise éthérique. Une personne de bonnes intentions et de pensées pures aura ces pétales de lotus ou ces rayons de roue de couleur verte, car cette couleur indique le désir d'apprendre et d'aider ses semblables. Au fur et à mesure qu'une personne s'élève sur l'échelle de l'évolution, ses pétales deviennent de plus en plus jaunes, le jaune étant la couleur de la dévotion et de la spiritualité.

MANTRA : Mantra est une des manières de désigner Dieu, mais l'usage en a fait quelque chose de différent. C'est maintenant une forme de prière,

la répétition de formules sacrées grâce à quoi l'on acquiert du pouvoir. Celui qui répète un Mantra consciencieusement et pieusement atteint la purification de la pensée. Un Mantra ne doit jamais être utilisé que pour le bien, car un proverbe dit : « Qui creuse la tombe d'un autre pourrait bien y tomber. »

La Bible dit que « la foi peut déplacer des montagnes ». Il en va de même des Mantras. Un Mantra correctement utilisé a des effets considérables. Faisons une comparaison. Un violoniste joue une certaine note sur son instrument. S'il ne fait que toucher cette note, il n'obtient qu'un son. Mais s'il insiste sur la même note, il peut casser un verre, parce qu'il a communiqué à ce verre une vibration d'une intensité plus grande que l'élasticité du verre ne peut supporter. C'est ainsi qu'un Mantra augmente la vibration pour le bien ou pour le mal; mais quand c'est pour le mal, cela se retourne souvent contre qui l'a provoquée. Voici un Mantra, ou invocation sacrée : « Om Mani Padmi Hum » ou comme disent les Hindous : « Ram, Ram, Ram. » Il faut savoir que tous les sons et tous les mots peuvent influencer sur la matière et même sur les objets inanimés. Nous connaissons tous l'expression « le triomphe de l'esprit sur la matière ». C'est l'exact. Les Mantras influent sur la matière proportionnellement à l'intensité des pensées humaines.

MANU : Selon certaines croyances orientales, le monde est régi par le Manu, le législateur du monde, celui qui dirige et contrôle tout.

Il est évident qu'un seul Manu ne saurait s'occuper de tous les pays avec tous les types humains qu'ils représentent. Aussi, selon la tra-

dition ésotérique, il y a toute une série de Manus et de sous-Manus. Représentez-vous cela de la façon suivante :

Le monde est une grande firme qui a des filiales dans tous les pays du monde et des succursales dans toutes les grandes villes. Ensuite, imaginez que le Manu du monde (qui n'est pas Dieu) est le président ou le directeur général. C'est lui qui sera responsable de la politique de la firme et qui exercera le contrôle sur tous les directeurs. Toutes ces filiales et succursales auront donc un directeur qui, bien que libre d'avoir sa politique à l'intérieur de certaines limites, aura aussi à suivre les instructions du président de la firme.

Il y a un Manu de Londres, de Birmingham... comme il y a aussi un Manu de New York, de Sante Fe. Il y a un sous-Manu dans chaque ville et un Manu plus important qui supervise tout un pays.

Si vous vous mettez à l'astrologie, vous verrez que chaque ville, chaque pays est sous des signes astrologiques différents. Nous disons que tel pays est poisson, ou taureau, ou bélier, alors que nous nous référons aux caractéristiques fondamentales du Manu. De même, les caractéristiques d'un directeur écossais seront très différentes de celles d'un directeur cubain. Un Manu, par conséquent, qui a vécu divers cycles d'existence en tant qu'humain, qui a fait l'expérience de difficultés humaines selon sa valeur, est « nommé » dans un certain pays ou une certaine ville.

MAUNA : Rester tranquille, ne pas trop parler.

Qu'ils sont nombreux, les gens qui s'en vont racontant partout leurs exercices de yoga, leurs

opérations ou les ennuis qu'ils ont avec leur femme ou leur mari! Qu'ils sont nombreux, ceux qui parlent sans cesse de leur étude ésotérique, racontent avec qui ils étudient, pourquoi, etc. Ils parlent trop. C'est dommage. Car parler de ce qu'on sait disperse les forces et apporte au disciple diverses difficultés. C'est comme conduire une voiture qui a un trou dans son réservoir. Un disciple qui parle trop prouve qu'il n'est pas sur la bonne voie. L'étude est une chose privée. Les progrès sont une chose privée et, si vous voulez progresser, taisez-vous et ouvrez les oreilles, c'est la seule méthode.

MAYA : C'est ce qui trompe, c'est ce qui obscurcit la vision, c'est l'illusion. C'est souvent l'illusion d'être beaucoup plus important qu'on ne l'est réellement. Maya est l'un des gros inconvénients auxquels on peut se heurter. Cette Terre est le monde de l'illusion, le monde de Maya. Nous devons voir la réalité en face avant de parvenir à un plus haut stade d'évolution.

MÉDITATION : La méditation est une méthode pour mettre son esprit en ordre, l'entraîner et le développer. Méditer, c'est penser à un certain objet, à un certain sujet, jusqu'à ce qu'on en ait fait le tour et qu'on l'ait pénétré à fond. On peut méditer sur une plante et se représenter sa graine plantée dans la terre. On médite alors sur la graine et l'on voit craquer celle-ci et jaillir la première pousse. On voit cette pousse sortir de petites vrilles qui traversent le sol et s'élèvent vers la lumière. Blanche d'abord, puis verte ou brune, elle prend de la force, atteint sa maturité et plus tard répand d'autres graines qui tomberont autour d'elle et seront picorées par les

oiseaux, ou même transportées au loin par le vent pour une nouvelle germination.

La méditation nous permet, lorsque nous y sommes entraînés, de rechercher le motif profond des choses.

MÉDIUM : Les médiums, mais qu'est-ce donc ? Il y en a de deux sortes. La diseuse de bonne aventure, qui peut parfaitement, si elle est douée, recevoir de temps en temps des « révélations » de l'au-delà. Ces médiums sont sans instruction, sans méthode, et leurs dons médiumniques assez inconstants.

Ils sont dans la même situation que le sorcier des tribus primitives qui possède un certain pouvoir psychique, qui ne sait pourquoi il le possède, que cette question n'intéresse pas et qui se contente de posséder ce pouvoir.

L'autre type de médium est un homme ou une femme cultivé, dont l'évolution est déjà avancée et qui est peut-être sur la Terre pour la dernière fois. La plupart du temps, cette personne aura des dons de médium. Le fait qu'une personne ait des dons de voyance, de télépathie ou des dons médiumniques ne veut pas dire pour autant qu'elle soit bonne. Cela veut dire simplement qu'elle n'est pas tout à fait comme les autres. Un chanteur peut avoir une voix admirable; cela ne signifie pas qu'il soit bon ou mauvais. Son caractère n'a rien à voir avec sa voix. Il en est ainsi des médiums. Certains peuvent être des monstres et d'autres des saints. Le pire des médiums, c'est l'imposteur, celui qui abuse des gens crédules et prétend avoir des pouvoirs qu'il ne possède pas. Il peut être un bon psychologue qui traduit en termes différents ce que le client vient juste de lui dévoiler.

Un médium est une personne qu'on peut utiliser comme un instrument pour l'échange de pensée d'un plan de l'existence à un autre. En d'autres termes, il est possible pour une personne totalement illettrée de parler dans un langage qu'elle ne connaît pas, parce qu'elle ne fait, finalement, que transmettre un message.

MÉMOIRE : On sait que l'esprit humain peut contenir la connaissance de tout ce qui lui est arrivé sur la Terre. C'est quelque chose comme un cerveau électronique en cela que certaines cellules emmagasinent certains souvenirs. Mais un cerveau électronique occupe un vaste espace, tandis que l'esprit humain n'en occupe qu'un très petit et il lui reste toujours beaucoup de cellules disponibles pour recevoir de nouvelles informations.

L'espèce humaine est consciente pour un dixième. Les neuf autres dixièmes constituent le subconscient. Dans ce subconscient se trouve la connaissance de tout ce qui s'est passé sur cette Terre, une sorte de mémoire héréditaire, acquise au cours de voyages dans l'astral lorsqu'on est allé y consulter les Archives Akashiques. Grâce à un entraînement convenable, on peut plonger dans l'inconscient et retrouver des souvenirs et des connaissances que l'on ne croyait pas soi-même posséder.

MING : Ce n'est pas seulement le nom de ces porcelaines précieuses qui trônent dans les vitrines de musées, c'est aussi le nom d'une dynastie d'empereurs de Chine sous laquelle ces chefs-d'œuvre furent fabriqués. Mais le Ming auquel nous faisons allusion ici a trait au destin. Les

Chinois appellent le destin Ming. Ming est un ordre des dieux.

MING CHIA : Avant l'avènement du communisme, les Chinois croyaient beaucoup à la vertu des noms. Selon eux, les noms pouvaient donner la puissance; ils pouvaient être bénéfiques ou maléfiqes. Ming Chia est l'école des noms, celle où l'on détermine quel nom il convient d'attribuer à tel ou tel objet pour qu'il devienne favorable à celui qui le nomme.

Les Chinois possédaient la science des vibrations. Ils savaient que telle intensité de vibration augmentait le pouvoir d'un objet. C'est ainsi qu'est née leur science des noms.

MITHYA : Les hommes sont les esclaves de ce monde d'illusion. Ils vivent selon des valeurs fausses, de fausses croyances, et leur entendement est faussé.

La seule chose qui ait pour eux de la valeur, c'est le compte en banque et la classe sociale. Ils adorent de faux dieux dont le plus grand a pour symbole le dollar. Ils s'émerveillent devant les fusées qui les envoient dans l'espace, mais ignorent que l'esprit est bien plus fort que la matière et qu'il est infiniment plus facile de se transporter dans l'espace – et dans le temps – par le moyen du voyage dans l'astral.

Le Mithya est l'état d'erreur dans lequel nous vivons et qu'il nous faut à tout prix bannir, si nous voulons nous libérer de la servitude matérielle des illusions de ce monde et parvenir à réaliser notre superêtre, ou Adhyatma.

Il nous faut « dépasser » le Mithya, car tant que nous ne sommes pas conscients de la réalité,

nous perdons notre temps et risquons de revenir sans cesse, et bien inutilement, sur la Terre.

MOHA : L'état d'ignorance, de stupidité, de confusion totale. Il provient du manque de discernement entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Le Moha mène au chagrin et à la souffrance. Triompher du Moha implique aussi que l'on doit triompher du Mithya. On atteint alors l'état de Moksha.

MOI SUPRÊME : C'est notre superêtre, la partie de nous qui contrôle le corps physique de très loin. Sur la Terre, « nous tirons les marrons du feu pour le compte de notre moi suprême ». Qu'importe si nous nous brûlons les doigts, car ils ne doivent durer que quelques années, alors que le moi suprême doit durer toute l'éternité et un peu plus encore.

Nous pouvons nourrir la partie spirituelle de nous-mêmes par la méditation, la contemplation et la connaissance du bien que nous avons acquise au cours de nos incarnations successives.

Il nous faut développer amour, bon sens et compréhension des autres. Nous devons éviter de faire souffrir autrui directement ou indirectement. S'il est facile en ce monde de tromper les autres, de les égarer, en nous croyant assez malins pour nous affranchir des lois de la Terre, il n'en demeure pas moins que, lorsque nous sommes passés de l'autre côté de la vie, nous apprenons à nos dépens que nous devons payer pour le mal que nous avons fait aux autres, pour les pertes que nous leur avons fait subir. En d'autres termes, et plus vulgairement, il nous en coûte moins de nous bien conduire en ce monde,

car notre temps de vie terrestre n'est qu'une goutte d'eau, comparé à la vie éternelle qui nous attend.

MOKSHA : C'est justement la libération de la bêtise crasse, de l'ignorance, de la confusion des valeurs. Que l'on soit chrétien, juif, musulman ou bouddhiste, on lutte toujours pour se libérer des souffrances de ce monde et entrer dans ce que nous appelons le Paradis, le Nirvana, les Champs célestes, etc. Nous n'entrerons dans ces lieux désirables qu'autant que nous nous serons libérés et que nous aurons atteint la condition de Moksha.

MUDRAS : Le hatha-yoga est un tissu d'exercices bizarres, les uns inoffensifs, d'autres extrêmement dangereux.

Les 25 exercices dits Mudras ne nous concernent donc pas. Je tiens cependant à déclarer solennellement qu'aucun de ces exercices ne doit être pratiqué sans la surveillance et les conseils d'une personne particulièrement qualifiée. Les dangers sont réels. On peut être atteint d'une maladie de cœur qui ne s'est pas encore déclarée et qui peut se manifester soudain si l'on réveille le chat qui dort!

Trop de gens pratiquent certains de ces exercices comme un véritable culte, comme un fétichisme. S'ils se concentrent trop, ils peuvent se faire à eux-mêmes beaucoup de mal. Quel genre de mal? Allez dans un hôpital psychiatrique et vous verrez! Un certain nombre de ces Mudras ont pour objet de faire surgir le Kundalini. Je vais vous en citer quelques-uns, à titre d'exemple.

Le premier est le Khechari-Mudra. C'est une

série de mouvements destinés à allonger la langue. Il faut plusieurs mois pour parvenir à ce résultat, mais quand la langue est suffisamment allongée et les muscles exercés, on peut la retourner de façon à obstruer complètement le gosier. L'adepte – qui se livre parfois à cet exercice dans un but bien précis – bouche tous les orifices naturels avec des tampons huilés et ensuite peut rester sans respirer pendant des jours et des jours. Ces faits ont été prouvés devant des témoins officiels.

Autre Mudra : le Viparitakarani. La victime est couchée sur le dos. Elle lève les jambes en l'air, ainsi que la partie inférieure du corps, le poids du corps ne reposant plus que sur les coudes. On décrit alors des cercles avec les jambes. L'on attache parfois des drapeaux aux chevilles pour faire plus joli, ou encore des feuilles de palmier avec lesquelles on s'évente.

Autre exercice stupide : le Pasanimudra. On entoure son cou de ses jambes comme d'une écharpe. Se payer une bonne écharpe de laine tricotée revient certes moins cher que de faire venir le médecin qui vous décroisera les jambes si vous vous êtes coincé !

Quant au Kaki'Mudra, il consiste à contracter les lèvres de façon à leur donner une forme de bec d'oiseau et à aspirer l'air très lentement, comme avec une paille.

En Extrême-Orient, seuls les mendiants et les fakirs se livrent à ces petits jeux. Ils le font en public pour récolter quelques roupies, parce qu'il leur faut bien vivre et qu'ils ne savent rien faire d'autre. Mais ce genre d'exercice ne fait rien pour le développement de la spiritualité, ainsi que certains voudraient le faire croire. Et si vous n'êtes pas absolument certain d'être en très

bonne santé, abstenez-vous-en, vous vivrez plus longtemps et plus heureux.

MULADHARA : C'est un Chakra, situé sous la base de la colonne vertébrale, dans la région du Kundalini, c'est-à-dire entre l'organe d'excrétion et l'organe de reproduction. Ce Chakra comporte quatre pétales. Moins le degré d'évolution de la personne est élevé, plus sombre est la nuance rouge des pétales. Au centre de ces pétales, là où ils se rejoignent en un triangle, se trouve le carré jaune qui indique justement la place du Kundalini.

La couleur rouge représente les plus basses émotions charnelles et les passions. Le jaune, qui entoure le Kundalini endormi, indique que la force du Kundalini peut être spirituelle si elle est convenablement éveillée. Mais si elle est éveillée grâce à de mauvaises méthodes, à un moment peu propice ou dans un but mauvais, elle jaillira comme une flamme qui brûlera la raison et fera de l'imprudent un idiot pour toute la vie.

Le Kundalini, je le répète, ne doit être éveillé que par un professeur qui sait ce qu'il fait. Mieux vaut attendre, si nécessaire, de ne l'éveiller que dans une autre vie, plutôt que de risquer de revenir sur la Terre inutilement un grand nombre de fois parce que vous aurez été trop impatient.

MUMUKSHUTWA : C'est le désir particulièrement vif d'être libéré des liens charnels. La raison pour laquelle tant de gens voudraient voyager dans l'astral, sortir de la triste argile de leur corps, élargir leur horizon borné.

C'est aussi le désir de s'évader des réincarna-

tions continues et de revenir au monde spirituel.

MUNI : Celui qui ne parle pas de ses exercices de yoga, ni de ses études occultes, ni de ce que son professeur a dit, ni de ce qu'il lui répondra si ce dernier refuse de lui enseigner ce qu'il veut savoir. Le Muni ne s'attarde pas à des paroles oiseuses. Il sait garder le silence. Revenez au mot Mauna pour vous rafraîchir la mémoire.

MYSTICISME : C'est un intérêt tout spécial porté aux choses supraterrrestres afin de développer sa spiritualité. C'est parvenir à un niveau d'entendement supérieur et accroître l'intensité de ses propres vibrations, de telle sorte que, tout en restant conscient sur le plan physique, on devient spirituellement capable de recevoir les plus hautes vérités d'avoir accès aux plus hautes réalités.

Le mysticisme n'a rien de la magie noire ni de la sorcellerie. Il augmente simplement la compréhension de ce qui se trouve au-delà de l'expérience humaine physique.

N

NADAS : Il y a plusieurs formes de son. Le son est dû à des vibrations. Nous appelons « son » ce qui peut être perçu par des oreilles humaines ou, plus exactement, par n'importe quelle oreille.

Nadas est une forme de son qui est entendue de l'intérieur, sans l'aide de l'oreille. C'est une voix de la conscience, la voix du dieu intérieur, la voix du superêtre ou de l'âme, ou de l'Adhyatma, comme vous voudrez. Cette voix vous appelle et vous dicte ce que vous devez faire ou, plus important encore, ce que vous ne devez pas faire.

Il est dit : « Ne bouge pas et sache que je suis en toi. » Ce « je » que l'on sait être en soi, c'est le Nadas, la voix de l'intérieur. Vous ne pouvez vous tromper, dans votre stade actuel d'évolution, si vous écoutez la voix intérieure de votre conscience et si vous lui obéissez.

NIDANAS : On les appelle aussi « les douze causes de la souffrance ». Inutile de les énumérer, car elles ont trait uniquement à l'existence matérielle, aux désirs de la chair et autres choses qui semblent avoir été spécialement créées pour retenir les pauvres hommes, et les encore plus pauvres femmes, sur cette Terre de misère.

Débarrassons-nous donc des Nidanas aussi vite que possible. Ils n'ont rien de désirable. Ce sont, par exemple : l'orgueil, la convoitise, les appétits charnels, la colère, la glotonnerie, l'envie et la paresse. Avec un peu d'effort, vous en viendrez à bout et vous vous trouverez prêts à rompre ce cycle terrestre d'éternel recommencement. Pour de bon.

NIDIDHYASANA : La pratique de la méditation profonde. La vraie forme de méditation, celle qui nous permet d'obtenir des résultats. Elle comporte trois étapes principales, que nous allons vous décrire.

On commence par lire (ou se faire lire) un texte religieux ou métaphysique. Ce qui met à notre disposition une information, un matériel de pensée. Disposant de ce matériel, nous l'examinons. De quel ordre est-il? Nous l'étudions, nous le tournons et le retournons jusqu'à ce que nous nous soyons fait une idée fondamentale de la question.

Troisième étape : c'est le Nididhyasana proprement dit. Nous choisissons un aspect particulier de l'information qui nous a été donnée dans la première étape et que nous avons examinée de manière générale dans la seconde, puis nous méditons sur cet aspect qui a tout spécialement attiré notre attention.

NIDRAS : Ce sont les idées qui nous viennent pendant le sommeil. Elles peuvent provenir de notre voyage dans le monde astral. Si nous les avons ramenées dans le monde physique telles que nous les avons reçues, elles seront pour nous d'un très grand bénéfice. Beaucoup de composi-

teurs de musique sont capables de ramener au monde physique un souvenir musical glané dans le monde astral, et « composent » ainsi un chef-d'œuvre qui deviendra un classique et fera partie du trésor humain.

Malheureusement, tout le monde ne croit pas au voyage astral et tout le monde n'est pas capable d'accepter pour ce qu'elles sont les idées glanées au cours d'un de ces voyages. La religion de certains s'y oppose. C'est ainsi que ces idées, rationalisées, sont considérées comme des « rêves ». Le cerveau humain, qui est le plus grand « empêchement » de l'humanité, raisonne ces prétendus rêves, ce qui déforme complètement ce que le corps astral essaie de suggérer au corps physique.

Il suffirait d'inscrire *immédiatement* sur un bout de papier placé à côté du lit les idées qui vous viennent pendant la nuit. On croit souvent que l'on se souviendra et l'on se rendort. Au matin, on a tout oublié. C'est dommage, car des choses merveilleuses nous sont ainsi transmises pendant ce que nous croyons être notre sommeil.

NIRVANA : Ce n'est pas, comme on le croit communément, l'anéantissement total, la cessation de toute expérience, de toute connaissance, de toute vie, mais au contraire une libération de toutes les servitudes de la chair et de toutes ses faiblesses. C'est l'état de suprême contemplation, de félicité suprême. Mais le Nirvana n'est pas un état négatif. Le fait d'être libéré n'empêche pas celui qui atteint l'état de Nirvana de continuer à s'instruire sur le plan spirituel et à progresser sur d'autres plans d'existence.

NIYANA : Ce mot appartient au raja-yoga. Il désigne le second des huit membres de cette branche du yoga. Il s'applique à l'acquisition des vertus de pureté, physique et mentale, et au contentement de son sort.

Ce mot indique encore que l'on doit atteindre un certain degré d'austérité avant d'être capable de cette profonde dévotion qu'il est nécessaire d'accorder à Dieu. Celui qui n'est pas assez austère se disperse et n'a plus assez de temps pour penser à Dieu.

NON-ATTACHEMENT : Cela veut dire exactement ce que cela dit : le fait de n'être attaché à aucune chose matérielle. L'avare est prisonnier parce qu'il est attaché à son or; l'ivrogne est prisonnier parce qu'il est attaché à sa boisson. Celui qui est ainsi ligoté par ses appétits matériels, lorsqu'il quittera cette Terre, y sera ramené, inexorablement, comme le poisson au bout de la ligne d'un pêcheur. Alors, fantôme désincarné, il hantera les lieux où l'on trouve ce qu'il a tant désiré de son vivant, attiré irrésistiblement par l'aimant du désir qu'il n'a pas su maîtriser durant son existence physique. Le non-attachement, c'est la maîtrise de soi, l'affranchissement des convoitises qui affligent l'humanité. Celui qui ne s'est pas attaché aux choses matérielles aide l'humanité tout entière. Il en est solidaire.

NUMÉROLOGIE : Les paroles sont des vibrations. Les lettres, les sons sont des vibrations. Une vibration est une pulsation, une onde. Elle suit une courbe. Elle a des hauts et des bas qui se suivent selon un certain ordre. On peut leur donner une valeur numérique pour les reconnaître et les identifier.

Certains sons sont agréables, comme peuvent l'être certaines odeurs. Certains, au contraire, sont déplaisants. Si nous donnons aux sons une valeur numérique, nous aurons établi une table que l'on peut consulter pour savoir lesquels sont bons et lesquels sont mauvais pour nous. C'est ainsi que les peuples d'Extrême-Orient ont une science des nombres. A chaque lettre correspond un nombre. En additionnant les nombres qui représentent les lettres composant un nom, ils voient si ce nom leur est bénéfique ou non. On a constaté que, partant d'un nom peu favorable, si l'on transforme légèrement ce nom, on peut parvenir à une vibration qui, au contraire, nous est favorable. On peut, par exemple, se servir de son nom de famille ou de ses initiales et de son prénom, enfin, choisir la combinaison qui nous sera bénéfique. Evidemment, cette science a donné à beaucoup de charlatans l'envie de la pratiquer à leur profit. Si l'on éprouve le besoin de transformer un nom qui ne nous a pas donné satisfaction, il est prudent de se rendre chez un numérologue de réputation bien établie.

O

OBSERVANCES : Dans toutes les religions, il existe des règles auxquelles le fidèle doit se conformer. Observer sa religion, c'est suivre ces règles, obéir à certaines disciplines qui, même pratiquées isolément par chaque fidèle, créent un lien nécessaire entre tous les fidèles d'un même culte.

En ce qui concerne les croyances occultes, il existe cinq observances fondamentales. D'abord, la propreté du corps et de l'esprit. Il faut étudier son propre corps pour acquérir la pureté de l'esprit. La santé est nécessaire, sauf lorsqu'il s'agit de questions véritablement occultes où des règles différentes sont appliquées. Mais pour une personne moyenne, une bonne santé est indispensable, afin que l'esprit soit capable de résister aux émanations auriques d'une autre personne qui peut n'avoir pas l'esprit aussi pur.

J'ai dit que les choses se passent différemment lorsqu'il s'agit de personnes engagées dans des recherches occultes où des règles différentes sont observées. Peut-être vous intéressera-t-il de savoir pourquoi. Une personne moyenne, dans un état de santé moyen, émet des vibrations moyennes. Ces vibrations moyennes la rendent en général incapable d'atteindre des « octaves » supérieures. Mais si cette personne est atteinte

d'une maladie quelconque, ses vibrations personnelles peuvent s'élever ou, plutôt, commencer plus haut que la moyenne et atteindre un niveau de vibration beaucoup plus haut que la moyenne. C'est ainsi que les choses se passent, par exemple, dans le cas d'un chien : un chien entend des sons plus aigus qu'un homme, témoin le sifflet « supersonique » dont on se sert souvent pour appeler les chiens, et qui nous semble, à nous, silencieux. En revanche, un homme entend des sons plus graves que le chien. Dans certains cas, donc, et seulement chez des sujets très dévots, une maladie est un avantage en cela qu'elle permet à ce sujet de répondre à une plus haute fréquence d'impressions sensorielles et parasensorielles. Pour tous les autres, c'est-à-dire pour tout le monde sauf ceux qui ont une connaissance définie – très définie – de leur destin, la règle est de cultiver un esprit propre dans un corps propre !

En « observant » les disciplines qui conviennent et la pureté de l'esprit, on peut arriver à la forme la plus élevée du plaisir que l'on puisse connaître sur cette Terre et, ainsi, faire de grands progrès sur le plan du spirituel, ce qui influera sur les incarnations suivantes.

La troisième observance mène à l'élimination des impuretés de l'esprit et du corps et à la réalisation méthodique d'une pureté de plus en plus grande, c'est-à-dire au progrès sur la voie de la spiritualité par une rupture totale avec les désirs charnels.

La quatrième observance nous exhorte à nous associer à ceux qui sont plus intelligents que nous et de standards spirituels plus élevés. Plus nous fréquentons ceux qui sont « meilleurs » que nous ne sommes, plus nous nous améliorons

nous-mêmes. Comme si leurs qualités « déteignaient » sur nous.

Quant à la cinquième observance, elle nous enjoint de développer notre pouvoir de contemplation. Sur le plan pratique, cette observance aura pour effet de nous aider à prendre sagement nos décisions, à nous faire raisonnablement une idée des choses en nous obligeant à tourner et retourner les questions, après examen minutieux de tous les faits en notre possession.

OBSTACLES : Maintenant que nous avons pris conscience de l'utilité des cinq observances, voyons à quels obstacles nous nous heurtons lorsque nous avons entrepris notre tâche de développement continu. De quel ordre sont-ils, ces obstacles? Un problème se présente à vous. Il semble n'y avoir pas de solution immédiate. Enfin, pas de solution facile et acceptable pour vous. Subitement obligé de faire un choix entre deux voies également déplaisantes, ou pénibles, ou qui impliquent que vous « perdiez la face », vous vous sentez tout à coup très malade, assez malade pour pouvoir dire : « Je ne peux pas faire cela! » L'obstacle, alors, c'est le sentiment de votre infériorité, autrement dit de votre paresse. L'une de ces maladies qui ont leur source dans votre esprit, une maladie dite psychosomatique, se déclare, qui vous donne peut-être une excuse en ce monde, mais n'a aucune valeur en ce qui concerne l'au-delà.

Un autre obstacle : la léthargie mentale, la paresse d'esprit. Les gens choisissent en général la ligne de moindre résistance. Ils répugnent à se regarder en face, tels qu'ils sont, c'est-à-dire pas grand-chose. S'ils consentaient à affronter la

vérité et à tirer le meilleur d'une situation peu brillante, la situation s'améliorerait rapidement.

Une loquacité exagérée est également un obstacle. On parle trop, trop souvent et sans en savoir assez! Trop parler est signe de peu de cervelle. Ce qu'on entend d'une oreille sort immédiatement par la bouche, sans même passer par les cellules du cerveau. On parle trop, non seulement par sentiment d'infériorité, mais parce qu'on est inférieur. On parle pour se donner de l'importance et l'on s'étend à perte de vue sur les sujets les plus frivoles, de la façon la plus insipide et, finalement, la moins documentée... On croit faire illusion auprès de son auditoire qui, croit-on, est impressionné par tant de connaissances et d'érudition (ce qu'en général il n'est pas)...

Tout cela, ce sont des obstacles au développement spirituel. Nous sommes dans cette vie comme des enfants qui jouent au jeu de l'oie. Ils avancent, ils avancent, jusqu'à ce qu'ils tombent sur une case qui les oblige à revenir en arrière et à recommencer tout le jeu. Encore heureux s'ils ne tombent pas dans la case marquée : puits, où ils sont contraints de rester indéfiniment! Si les enfants jouent bien, ils avancent petit à petit et ils arrivent au but...

OCCULTES (POUVOIRS) : Les pouvoirs occultes ne nous appartiennent qu'au bout de nombreuses années d'entraînement et après être passés par plusieurs vies successives. En Extrême-Orient, le nombre 8 est un nombre sacré, un nombre qui est censé conférer divers pouvoirs magiques. Dans le monde de l'occultisme, il existe huit accomplissements traditionnels. Pour posséder les pouvoirs occultes, il faut abandonner toute

idée de domination sur autrui. Vouloir dominer les autres par l'hypnotisme, par exemple, est totalement inacceptable.

Les adeptes de haut rang ne conseillent jamais à leurs élèves de tenter d'arriver aux huit accomplissements occultes. Ils préconisent plutôt une sage lenteur qui les mènera au but par étapes prudentes. Il est bon de cultiver ses facultés personnelles sur le plan des choses terrestres avant d'entreprendre les études d'occultisme, car celui qui développe ses pouvoirs occultes avant d'être assez pur pour les dominer sera dominé lui-même par les pouvoirs qu'il aura développés, ce qui peut être source de très grands malheurs.

OCCULTISME : Cette science a trait à la connaissance des choses qui sont au-delà de nos sens terrestres. Nos sens nous donnent une connaissance élémentaire des choses. La connaissance occulte nous entraîne dans un domaine que les sens ne peuvent pas explorer. Pour pouvoir entrer dans ce domaine, il faut être doué de pouvoir occulte.

OJAS : La forme la plus haute de l'énergie dans le corps humain. L'Ojas se manifeste dans l'aura d'abord par une couleur bleue terne. Mais au fur et à mesure que la pureté augmente, le bleu devient plus clair, puis tourne à l'argenté pour devenir une radiation dorée.

Chez les êtres vraiment purs, l'Ojas est emmagasiné dans le cerveau, où il stimule les progrès spirituel et intellectuel jusqu'à des limites infiniment supérieures aux facultés normales. Lorsqu'on se trouve en présence d'une personne de

ce type, on peut apercevoir l'auréole qui nimbe sa tête.

OM : C'est un mot qui possède par lui-même un grand pouvoir. Lorsqu'il est prononcé correctement et avec une force appropriée aux circonstances, il confère à celui qui le prononce de grands avantages. La prononciation est « O--M ». C'est un fait indéniable que certains adeptes ressuscitent des hommes d'entre les morts en prononçant certaines combinaisons de sons. J'insiste sur le fait que personne ne doit se livrer à ce genre de tour sans des connaissances très spéciales ni sans de très spéciales raisons, car si vous ressuscitez quelqu'un sans savoir ce que vous faites, vous risquez de ressusciter une personne dont le cerveau a été détérioré par manque d'oxygène et votre ressuscité ne sera guère qu'un vulgaire zombi.

OMTATSAT : C'est un Mantra. Prononcer le mot convenablement met en marche tout une suite de vibrations. En le répétant plusieurs fois de la manière qui convient, vous pouvez éveiller en vous certains centre vitaux. Comme toujours, j'insiste sur le fait qu'à moins d'avoir été correctement instruit en ces matières, il est impossible d'acquérir la bonne prononciation. Encore faut-il que l'on puisse répéter le mot sans que la voix s'altère, sinon rien ne se produira.

Nous possédons plusieurs Chakrams plus ou moins assoupis, atrophiés ou « endormis dans l'argile », pourrait-on dire. Mais en suscitant des vibrations d'une certaine fréquence, de sorte qu'elles se propagent dans chacune des molécules du corps, on libère le Chakram, qui se trouve alors en mesure de se développer. Tout cela ne

peut s'opérer qu'à condition que les mobiles soient purs, qu'ils ne soient pas entachés du désir de faire des miracles, des démonstrations, des matérialisations, etc. Ces mobiles sont par trop enfantins et les enfants n'ont pas à faire usage des pouvoirs que les Mantras correctement répétés peuvent donner.

P

PADMASANA : Vous reconnaîtrez ce mot quand je vous aurai dit que c'est la célèbre position du lotus. Vous avez certainement vu des quantités de statues représentant le Bouddha assis. Eh bien ! la plupart du temps, il est assis en lotus. L'Occidental est accoutumé à s'asseoir sur une chaise, dont le siège est au-dessus du sol. Il a les jambes pendantes et la façon de s'asseoir des Orientaux lui paraît étrange. Ces derniers s'assistent sur la dure, jambes croisées, cuisses écartées. Ils se tiennent droits, la colonne vertébrale bien perpendiculaire au sol.

Au Tibet, les lamas du degré supérieur restent dans cette position toute la nuit. Ils dorment ainsi et c'est ainsi qu'ils meurent, car la tradition veut qu'au moment de mourir, on reste conscient le plus longtemps possible, ce qui se marque par la position assise et verticale.

Au Japon, les samouraï prennent eux aussi cette position lorsqu'ils se préparent au cérémonial du suicide, qui, pensent-ils, sauvera l'honneur de la famille. L'Occidental qui entreprend l'étude des sujets occultes s'assied en lotus plus difficilement ; d'une part à cause des conventions, d'autre part – disons-le tout net – parce

qu'il a les articulations moins souples! Aucune importance, d'ailleurs : la position ne compte guère. La position en lotus favorise la méditation, mais la position qui convient est toujours celle où l'on se sent le plus à son aise, à condition de tenir le dos droit. Si vous avez envie de croiser les jambes, faites-le, et posez vos mains sur vos cuisses. Quand vous méditez, gardez la bouche fermée, le bout de la langue reposant légèrement contre la partie postérieure de vos dents. Votre menton baissé de façon à porter légèrement sur la poitrine. Votre regard ne doit se fixer sur rien de précis. Regardez à l'infini. Vos yeux ne doivent pas errer d'un objet à un autre. Somme toute, vos yeux *ne doivent pas voir*.

Si, assis de cette manière, vous respirez doucement et de façon égale, à un rythme bien défini, vous vous apercevrez que c'est un merveilleux moyen de détente.

PAIX : La paix est l'absence de conflit intérieur ou extérieur. La paix est un état dans lequel on est en harmonie avec ce qui nous entoure. Les gens que l'on considère comme paisibles sont souvent en période de repos au milieu de toute une série de vies. Pour eux, les choses sont calmes comme l'eau d'un lac que rien ne vient troubler à la surface. Ils ne font que marquer le pas. Mais quand la vie de quelqu'un est trop paisible, ce n'est pas un bon signe, cela prouve qu'il a fait peu de progrès spirituels.

Pour méditer avec profit, il faut éviter le conflit intérieur. L'adepte arrive à méditer même s'il est en plein conflit extérieur, au milieu de la plus grande agitation.

PANCHATAPA : J'ai parlé du Panchatapa dans mon livre *Le Troisième Œil*. Je suis d'ailleurs passé par cette épreuve. Je profite de l'occasion pour vous rappeler que tout ce que j'ai écrit dans *Le Troisième Œil*, comme tout ce que j'ai écrit, est vrai. Mais revenons au Panchatapa.

C'est un traitement très sévère. On s'assied en position de lotus, le plus raide possible, et l'on reste ainsi, sans bouger, de l'aube au coucher du soleil. Interdit de changer de position, de décroiser les jambes et, bien entendu, d'aller faire un petit tour.

Mais ce n'est pas tout. On allume quatre grands feux, au nord, à l'est, au sud et à l'ouest. Ces feux sont disposés à une toute petite distance de l'homme assis, ce qui fait qu'il est vite dans la situation d'un cochon de lait qu'on a mis à la broche. Le tout est d'endurcir le novice. On doit parvenir à méditer dans ces conditions pendant sept jours d'affilée, c'est-à-dire dans l'immobilité la plus complète pendant les heures de jour. La nuit, on a le droit de dormir et de s'alimenter, ce qui nous est interdit jusqu'au coucher du soleil.

Je ne recommanderai jamais à un Occidental de se livrer à la méditation dans des conditions aussi pénibles; il y faut un entraînement long et progressif difficile à réaliser en appartement.

PANDIT : Le titre de pandit impressionne beaucoup de gens. Certains le prononcent pundit, mais pandit et pundit ne sont qu'une seule et même chose. Ce mot désigne, en Inde, quelqu'un qui a étudié à fond les livres sacrés et autres textes religieux. Dans la religion chrétienne, son équivalent serait à peu près un prédicateur laïque. Un prédicateur laïque peut, en effet, remplir un

certain nombre de rôles dans l'Eglise, mais il n'a pas été ordonné prêtre. Un pandit ou pundit ne jouit, lui non plus, d'aucun statut.

PARA : Le Para, c'est ce qui se trouve au-delà de la noble voie octuple. C'est, si l'on veut, l'Etre suprême.

Il y a le Para-bhakti. C'est celui qui offre sa dévotion à son Dieu, autrement dit, le dévot.

Para est aussi utilisé dans le mot composé Para-vidya, qui veut dire suprême connaissance. Si vous viviez en Inde, vous verriez que les brahmanes ont presque le monopole du mot Para-vidya, parce qu'il examine la grande, la pure, la suprême connaissance, qui est celle de Brahma.

PARAMATMA : Encore un composé de notre vieil ami « para ». Cette fois, le mot exprime le moi suprême, l'Atma suprême, celui qui est en nous très au-delà de la chair. C'est notre superêtre absolument personnel, ce qui contrôle le corps humain sur la Terre et sur d'autres plans d'existence. Nous nous en tenons au mot superêtre, que nous avons employé jusqu'à présent, ou au mot Adhyatma, qui exprime la même chose, car des mots comme Paramatma, Atma ou Jivatma indiquent des nuances qui risquent de nous égarer.

PAROLES : Il est triste de constater que tant de gens parlent trop sur tant de choses qu'ils ignorent. On entend la moitié d'une histoire, on se précipite immédiatement chez son voisin pour lui raconter, multiplié par trois et fort enjolivé, ce qu'on a cru entendre. Nous devrions, comme les Trois Singes, ne voir aucun mal, n'entendre

aucun mal, ne dire aucun mal. Ou, comme le Vieux Hibou, penser que ceux qui parlent le moins sont ceux qui entendent le plus.

La plupart des gens débitent un torrent de paroles semblables aux chutes du Niagara. Et les voilà qui parlent, qui parlent, qui laissent leurs pensées ineptes, futiles, divagantes, se ruer en cacophonie. Parler empêche d'apprendre, et si l'on n'apprend pas, il faudra revenir sur cette Terre dans de multiples réincarnations. Le meilleur moyen pour remédier à cet état de choses, c'est – fussiez-vous végétarien! – de vous mettre un bœuf sur la langue!

PÉCHÉ : Qu'est-ce que le péché? C'est ce qu'un groupe de prêtres, n'importe quand, considère comme indésirable. En fait, ce terme n'a guère de sens. La procréation, jusqu'à présent, est considérée comme un péché parce qu'il est dit que les enfants naissent dans le péché. Comment cela pourrait-il être? Sans la procréation, il n'y aurait ni race humaine... ni prêtres.

Les péchés sont : l'orgueil, la convoitise, la luxure, la colère, la gourmandise, l'envie et la paresse. Tels sont les péchés originels et tous les autres en sont les dérivés.

L'orgueil n'est, bien entendu, que la mauvaise compréhension de nos facultés. La convoitise disparaît lorsque la chose convoitée a été obtenue. La luxure est l'autre nom de l'élan sexuel sans lequel la race humaine disparaîtrait. D'ailleurs, la sexualité était jadis tenue par les prêtres comme une récompense à ceux qui leur obéissaient. En fait, la sexualité, considérée jusqu'à présent comme le plus grave des péchés, était autrefois utilisée par les prêtres pour attirer la foule vers les temples. Les prêtres organisaient

des spectacles qui feraient de nos jours sortir les yeux de la tête. Ils avaient également décrété que toute femme non mariée devait, une fois par an, se prostituer à tout homme qui lui offrait de l'argent à l'intérieur du temple.

La meilleure façon d'éviter le péché, quel qu'il soit, c'est de se conformer strictement à la règle : « Fais à autrui ce que tu voudrais qu'on te fit et, surtout, ce que tu ne voudrais pas qu'on te fit, abstiens-t'en. »

PERCEPTION : Toute connaissance passe d'abord par la perception. Par exemple : un étudiant écoute en premier lieu ce qu'on lui enseigne; ensuite il examine ce qu'on lui a enseigné et, à partir de l'information dont il dispose alors, il forme son propre jugement, atteint ses propres conclusions et parvient à avoir quelques idées personnelles. Celui qui est passé par les deux stades précédents et qui, par conséquent, n'est plus un étudiant a atteint un stade où il peut percevoir sans l'aide de quiconque. Il est même probablement suffisamment avancé pour pouvoir sortir de son corps et visiter, dans l'astral, la Maison des Souvenirs, où il consultera les Archives Akashiques.

PEUR : L'un des plus grands dangers qui menacent les études occultes, c'est le fait d'avoir peur. En Orient, les maîtres disent à l'élève : « Ne crains pas, car il n'y a rien d'autre à craindre que la peur. »

La peur corrode toutes nos facultés. Si nous n'avons pas peur, rien ne peut nous faire du mal, ni nous troubler. Par conséquent, n'aie pas peur.

Il est intéressant de noter que celui qui voyage

dans l'astral n'a pas lieu d'avoir peur. Les esprits élémentaires ou les entités astrales sont inoffensifs, mais si nous avons peur, la peur même nous fait du mal. Par exemple, elle trouble notre digestion. Le seul mal que nous puissions craindre dans l'astral, c'est celui que nous pouvons nous faire à nous-mêmes : si nous réintégrons trop brutalement notre enveloppe charnelle, sous l'effet d'une peur subite, il en résultera une violente secousse qui risque de provoquer une forte migraine. En ce cas, le remède est simple : rendormez-vous. Votre corps astral quittera de nouveau votre corps physique et, de lui-même, rectifiera sa position par rapport à l'enveloppe charnelle avant de la réintégrer à nouveau.

PINGALA : C'est un canal situé sur la droite de la moelle épinière. Il contient des fibres sensorielles et motrices qui ont une influence sur la vie physique aussi bien que sur la vie métaphysique. L'Ida est un canal similaire. Quand le Pingala et l'Ida peuvent être librement contrôlés par la personne elle-même, le temps, la matière et la distance n'ont plus aucune signification et ne font plus obstacle à quoi que ce soit. On est alors en mesure de dire que « les barreaux ne font pas la cage ». Celui qui possède ces facultés peut voyager consciemment dans l'astral. Il est doué de télépathie, de voyance et même, dans certaines conditions, de lévitation.

PLAISIR ET PEINE : Les mécanismes ont des régulateurs de vitesse. Un électrophone, par exemple, possède un dispositif qui régularise sa vitesse. Les hommes aussi ont des régulateurs ou des contrôleurs et ce sont le plaisir et, son opposé, la peine. L'être humain moyen vit quelque part

entre ces deux extrêmes. Il apprend à éviter la peine ou la souffrance pour pouvoir ressentir du plaisir par l'absence de peine. Il apprend aussi à son regret que certains plaisirs engendrent la peine. A son stade primitif, il existe chez l'homme une sorte de léthargie et un certain manque de goût de l'effort; en somme, le désir de ne rien faire. Le sauvage ne chassera pas avant d'avoir ressenti les affres de la faim. Ayant découvert que manger apporte du plaisir, il aura tendance à trop manger, ce qui lui fera découvrir que l'abus de nourriture fait souffrir.

Plaisir, peine, plaisir, peine. Cette alternance nous enseigne ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire. Et c'est déjà le commencement d'une certaine forme d'intelligence. L'adepte apprend que plus grand est le plaisir, plus grande sera la peine. Il apprend aussi qu'il faut maintenir en soi des dispositions égales afin de ne pas subir ces chocs trop violents. Il apprend alors à contrôler son corps et voyager dans l'astral. A condition de progresser encore, il peut ensuite arriver à la dissociation d'avec son corps. Enfermé dans une cellule d'ermite entourée de murs épais, pendant des années, sans aucune lumière, et nourri tous les deux ou trois jours seulement, il parvient à se dissocier et, sous sa forme astrale, s'élever au-dessus des montagnes, traverser les océans et les pays. Rien n'est secret pour lui. Il entre dans les salles de conseil des grands de ce monde comme un spectre invisible et inaudible. Mais il n'est séparé définitivement de son corps qu'au moment où la mort tranche la corde d'argent.

PLANS D'EXISTENCE (marionnettes) : La plupart des gens ne sont pas capables de comprendre ce

qu'ils sont ni pourquoi ils sont. Ils s'étonnent qu'un être tout-puissant comme le superêtre soit obligé de s'occuper d'un seul pauvre petit être humain. Ce n'est pas aussi simple que cela. Le superêtre est comme un marionnettiste. Tout comme le manipulateur de marionnettes peut actionner les ficelles de plusieurs pantins à la fois, le superêtre peut manipuler les cordes d'argent de beaucoup de personnes différentes. L'une peut être en Angleterre, l'autre en Afrique, en Australie et même sur une autre planète; elles n'en sont pas moins toutes sous le contrôle du même superêtre.

On peut dire qu'elles sont les habitants de mondes parallèles, car, selon certaines croyances, tout ce qui s'est passé et tout ce qui se passera a un dénominateur commun. Le passé, le présent et l'avenir ne font qu'un.

Au cours de l'histoire, il y eut des hommes et des femmes subitement « possédés » et qui firent des choses auxquelles ils n'étaient pas normalement destinés. Ainsi, Jeanne d'Arc. Voici une jeune fille qui passe le plus clair de son temps toute seule, qui entend des voix, lesquelles l'exhortent à sauver son pays. Elle obéit, se conduit comme un homme, portant une armure et menant les hommes au combat. Savez-vous ce qui s'est passé en réalité? Les ficelles des deux pantins se sont mêlées. La corde d'argent de Jeanne d'Arc s'est croisée avec celle d'une personne habitant un autre pays ou même une autre planète et qui avait à exécuter certaines actions. Jeanne a appliqué instinctivement à sa situation les ordres émanant des voix. On ne peut s'empêcher de se demander ce qu'il est advenu du jeune homme qui devait sauver sa

patrie. S'est-il féminisé, est-il allé rêver dans les prés en gardant ses moutons?

Les mondes parallèles existent. Nous ne pouvons les percevoir parce qu'ils sont sur des vibrations différentes. Nous voyons la lumière, mais nous ne voyons pas les ondes, et pourtant elles voyagent à peu près à la même vitesse. Nous voyons ce monde dans lequel nous vivons, mais que se passe-t-il si un autre monde lui est superposé? Nous ne pouvons pas plus voir ce monde que nous ne pouvons voir les ondes, mais pendant notre sommeil, nous pouvons le visiter en voyageant dans l'astral.

Nous connaissons tous des groupes de gens, peut-être une famille entière, si étroitement liés les uns aux autres que tous sont atrocement malheureux lorsque l'un d'entre eux est au loin. Ces gens, membres d'une même famille, peuvent bien être les pantins d'un seul superêtre. La plupart d'entre nous, cependant, font partie d'un groupe qui n'est pas obligatoirement dans le même pays. Nous pouvons avoir nos pendants, nos âmes-sœurs dans d'autres pays, sur d'autres planètes. Et voilà pourquoi nous pouvons avoir connaissance d'un pays bien que n'y ayant jamais vécu, ce pays fût-il même une autre planète.

POLTERGEIST (esprit frappeur) : Il existe certains esprits élémentaires qui se plaisent à causer des désagréments aux humains. On les appelle des poltergeists en anglais, esprits frappeurs en français. Ils sont malicieux comme des singes et, bien entendu, n'ont aucun pouvoir de raisonnement. Il existe beaucoup d'esprits élémentaires du type frappeur. Normalement, ils n'ont pas le pouvoir éthérique de déplacer un objet matériel.

Par conséquent, ils cherchent une jeune fille ou même un jeune garçon – bien que les garçons aient moins de pouvoirs –, une jeune fille donc, ayant à peine atteint la puberté, âgée de douze à quatorze ans, possédant une très grande énergie éthérique diffuse prête à être canalisée au moment de son passage à l'état adulte. Le poltergeist s'arrange pour capter l'énergie éthérique de la jeune fille et, grâce à cette énergie, il parvient à déplacer, par exemple, une chaise. Il n'est pas nécessaire que la source d'énergie (la jeune fille) se trouve dans la même pièce. Elle ne doit cependant pas se trouver à plus de quinze cents mètres du lieu du phénomène. Les poltergeists ne se manifestent que lorsque les humains ont peur. L'esprit élémentaire, toujours destructeur, désire simplement terrifier une personne. Plus cette personne a peur, plus l'esprit élémentaire est content.

POUVOIR : Toute créature vivante, que ce soit un homme, un animal ou même un végétal, a soif de puissance. Dans la forêt, les plantes grimpan-tes s'accrochent aux arbres les plus hauts. Elles montent jusqu'aux branches du faite pour arriver à la lumière du Soleil. La plante pousse et étrangle son hôte involontaire. L'animal fort cherche à dominer ceux de son espèce qui sont plus faibles. Il pense qu'en les dominant, il n'a plus rien à craindre, car si les autres ont peur de lui, ils n'oseront jamais l'attaquer.

Des hommes cherchent le pouvoir par l'intermédiaire de l'argent ou du prestige personnel. D'autres en se prétendant les dépositaires de la puissance divine et en menaçant les faibles de tortures, de tourments ou de souffrances s'ils n'obéissent pas aux forts.

Ceux qui abusent du pouvoir doivent se souvenir de ceci : « Que l'homme puissant soit généreux au pauvre et au nécessiteux, car le cycle de la vie tourne comme une roue, apportant la richesse à l'un et la pauvreté à l'autre, le bonheur à l'un et le malheur à l'autre. Comme la roue continue à tourner vie après vie, chaque vie étant un rayon de la roue, de même le riche devient pauvre et le pauvre devient riche, ceux qui souffrent maintenant auront du bonheur ensuite, ceux qui trop se réjouissent sans aider autrui connaîtront les affres de la misère, de la souffrance et du chagrin. Que l'homme puissant, donc, soit pitoyable, qu'il soit charitable, qu'il apporte aide et secours à ceux qui sont dans le besoin, afin qu'en son temps de besoin, il reçoive l'aide des autres. »

Mais le pouvoir véritable sur la Terre est le pouvoir conféré par la méditation. Quand elle est faite selon les règles, on peut obtenir :

1. Entrée libre aux Archives Akashiques dont nous avons souvent parlé.
2. Communication télépathique avec les animaux; expérience des plus intéressantes, les animaux possédant une haute intelligence peu comprise des hommes.
3. Connaissance de notre vie passée et de la vie passée d'autres personnes, par d'autres moyens que les Archives Akashiques.
4. Communion télépathique avec ceux de niveau spirituel égal, quelle que soit la région du monde où ils se trouvent, et même s'ils sont à l'extérieur de ce monde.
5. Connaissance de l'heure probable de notre mort, qui nous permet de nous assurer que nos dettes sont payées et que notre conscience est claire.

6. Voyance. La faculté de voir à des distances très éloignées, de voir des événements qui se produiront et la probabilité d'événements.

7. Méditation qui nous permet de contrôler la matière. L'esprit exerce un pouvoir sur la matière et, quand il en est ainsi, rien ne nous empêche de voyager dans l'astral.

PRALAYA : les savants viennent juste de découvrir ce que les humains ordinaires ont su depuis des siècles, c'est-à-dire que les hommes et les animaux doivent dormir au bout d'un certain nombre d'heures de veille, faute de quoi la mort s'ensuivrait. Or, il est quelque chose que la science orientale connaît depuis des siècles, c'est que l'univers tout entier doit « dormir » à certains intervalles.

A très, très longs intervalles, l'univers s'endort. C'est ce qu'on appelle Pralaya. Selon la croyance hindoue, il y a diverses périodes; après chacun des cycles de ces périodes, l'univers s'endort, tandis que des races entières de créatures nouvelles et des mondes nouveaux sont mis en chantier. On peut s'en assurer en consultant les Archives Akashiques.

PRANA : Ce mot a deux sens. Selon le premier, c'est un Chakra relié au plexus cardiaque. Ce Prana contrôle l'état du cœur. Il est relié au faisceau de nerfs cardiaques qui impose au muscle du cœur un certain rythme. Dans l'aura, cette forme de Prana présente une couleur jaune-orange qui tend à devenir rougeâtre chez ceux qui ont de forts désirs de nature animale, tels que le goût excessif du sexe ou de la nourriture. Le deuxième Prana est mieux connu du public. Il est lié à la respiration et à son

contrôle. Nous n'en parlerons pas ici, car vous trouverez des exercices respiratoires s'y rapportant à la fin de ce livre.

PREUVES : Comment savez-vous que Dieu existe? Donnez-nous des preuves! Combien de fois cette question a-t-elle été posée! C'est un fait – un bien triste fait – que les gens demandent qu'on leur donne toujours la preuve de toutes choses. La réponse, c'est qu'il est impossible de prouver l'existence de Dieu à ceux dont l'esprit est uniquement orienté vers ce qui est matériel. Il faut prendre votre croyance en Dieu comme une croyance. Vous avez la foi que Dieu existe et c'est tout ce que vous pouvez faire tant que vous êtes prisonnier de cette enveloppe charnelle qui vous limite et vous empêche de connaître ce qui est au-delà. Comment savez-vous qu'il existe un monde astral où nous rencontrons nos amis et nous préparons à une vie meilleure? Encore une question souvent posée. Eh bien! la preuve, c'est vous seul qui pouvez vous l'administrer en vous rendant capable de voyager dans l'astral. Sinon, il vous faudra avoir la foi... et vous en contenter. Ceux qui sont passés de l'« autre côté » consciemment et qui se souviennent complètement de cette expérience n'ont pas la foi : ils ont la connaissance, ce qui est bien différent. Ils ont acquis la certitude de ce qui, auparavant, était pour eux affaire de foi.

L'attitude tibétaine sur la « preuve » est la suivante : ce qui est n'a pas besoin de preuve; ce qui n'est pas ne peut pas être prouvé. Il est, de ce fait, oiseux de demander ou donner des preuves.

L'une des choses les plus difficiles que nous

ayons à combattre, c'est ce perpétuel désir de prouver. Exiger sans cesse des preuves rend tout progrès spirituel impossible. Ceux qui sont en mesure de produire des démonstrations de leur pouvoir psychique ne le font que très rarement dans les conditions scientifiques requises, à cause de l'atmosphère de suspicion, d'incrédulité et de haine dont ils sont entourés et qui trouble les vibrations nécessaires aux matérialisations qu'ils tentent de susciter. Les prétendus témoins qualifiés qui viennent assister aux séances de spiritisme n'ont absolument pas qualité pour juger des choses occultes. Finalement, on n'a pas à croire ou à ne pas croire. La seule chose requise, c'est un esprit ouvert et un désir sincère d'examiner les faits sans partialité.

PRIÈRE : L'usage de la prière a tendance à se perdre en Occident, et bien des gens se moquent des bouddhistes parce qu'ils ne cessent de répéter leurs Mantras. Car le Mantra est une prière. Or, le but de la prière est d'éveiller en nous la vigueur du subconscient, de stimuler notre corps et notre esprit, pour que nous fassions nous-mêmes ce que nous prions les autres de faire à notre place.

Lorsque nous prions, le message est transmis à notre superêtre. Si celui-ci estime que ce que nous avons demandé dans notre prière est nécessaire à l'accomplissement de notre tâche, nous pourrons obtenir l'aide qui nous permettra de réaliser notre ambition.

On constate que, le plus souvent, les gens prient pour obtenir des biens matériels et la puissance, plutôt que de demander ce qui pourrait faire le bonheur des autres!

PSYCHOMÉTRIE : Une personne douée d'une certaine forme de sensibilité peut, rien qu'en touchant un objet, dévoiler beaucoup de choses se rattachant à cet objet. Par exemple, si elle touche un galet, sur une plage, puis laisse son esprit errer dans le vague, elle verra peu à peu se former des images. Son subconscient aura activé certains sens paranormaux et ses doigts auront transmis à son cerveau des représentations révélatrices. Toute vie est électrique et magnétique. Tout ce qui a été touché par un être humain garde à jamais la marque de cet être, comme le morceau de fer touché par un aimant reste magnétisé. Un galvanomètre ou même une boussole magnétique ordinaire détectera le magnétisme imparti par cette légère touche d'aimant à ce morceau de fer. La personne douée du sens psychométrique peut, de la même façon, rien qu'en touchant une bague, un vêtement, un objet quelconque, décrire des scènes faisant partie du passé de l'objet touché. On ne doit pratiquer la psychométrie ni pour l'argent, ni pour un profit quelconque, ni pour la distraction d'un public, mais seulement dans le but d'aider autrui.

PURGATOIRE : Ce n'est pas le vestibule de l'Enfer. C'est plutôt quelque chose comme la Maison des Souvenirs du monde astral. Si vous possédiez une théière d'argent et que vous vous en serviez souvent, elle sera tachée de tanin, intérieurement et peut-être même extérieurement. Or, si vous avez l'intention de vendre ou d'offrir cette théière, vous commencerez par la nettoyer. De même, lorsqu'un être vivant, homme ou animal, quitte ce monde, il passe un certain temps au purgatoire, où son âme, ou superêtre, voit les

fautes qu'il a commises sur Terre et l'aide à s'en débarrasser comme d'autant de taches. Le purgatoire n'est pas un centre de redressement, un lieu de punition, ce n'est pas une prison, ni un enfer où des diables armés de fourches rougies au feu s'en donnent à cœur joie sur leurs victimes. C'est un lieu où l'on se lave de son orgueil, de ses illusions de puissance. Le purgatoire n'a rien d'effrayant. Il est au contraire plutôt agréable de se nettoyer des impuretés récoltées au cours de la vie terrestre.

Q

QUALITÉS : : Il est inutile de se présenter pour un emploi spécialisé lorsqu'on n'a pas les qualifications nécessaires pour occuper cet emploi. On n'essaie pas d'obtenir une place de cuisinier quand on a pour spécialité la plongée sous-marine. De même, il faut posséder certaines qualifications ou qualités pour progresser sur la voie de l'évolution. Parmi les qualités qu'il faut cultiver, on compte la stabilité; stabilité des buts, stabilité de caractère, stabilité d'esprit.

Il faut aussi avoir l'allant suffisant pour monter le dur chemin qui s'offre à nous et qui exige un effort constant vers la perfection. Sans cet allant, nous serions comme des végétaux; si pur que soit un végétal, il ne grimpe pas très rapidement les côtes.

La troisième qualité, c'est l'ordre. Il convient en effet de maintenir l'ordre dans ce mécanisme compliqué qu'est le corps humain; sinon, pas de progrès possible. C'est, en résumé, de qualités toutes simples dont nous avons besoin. Développons-en une, avec constance, plutôt que de disperser inutilement nos efforts.

QUÊTE : Nous arrivons sur cette Terre en quête de connaissance, en quête de purification. Nous

sommes au monde afin de purifier par la souffrance (et Dieu sait si elle ne nous est pas mesurée!) notre âme précédemment souillée. C'est ainsi, en les mettant à fondre dans un creuset, que l'on purifie les métaux précieux et qu'on les débarrasse de leurs scories. Notre superêtre n'est pas à l'abri de certains désirs coupables. Il peut lui arriver d'avoir envie de se purifier. Il envoie alors sur Terre les parties souillées de lui-même, comme nous envoyons chez le teinturier nos vêtements salis. La « quête », c'est cette recherche de purification du superêtre ou, si vous aimez les comparaisons mythologiques, la recherche de cette Toison d'or que rien ne vient souiller. C'est la recherche de ce qui est propre, pur et spirituel.

R

RAGA : Ce mot a plusieurs sens. Il peut s'appliquer au plaisir, à l'émotion, au penchant que l'on peut avoir pour quelque chose ou quelqu'un. Le Raga peut provenir du souvenir d'un objet agréable, ou d'une idée, ou d'une personne. Le Raga, c'est aussi une forme spéciale de composition musicale indienne. Issu du premier sens de Raga, il y a le Raga-Bhakti, qui est la floraison spontanée de l'amour spirituel. Le Raga-Bhakti est habituellement provoqué par une émotion inattendue.

Autre forme de Raga : le Raga-Dweshha, qui est l'attirance et la répulsion à l'égard des gens. Nous rencontrons parfois quelqu'un que nous aimons intensément à première vue. C'est « le coup de foudre ». Nous pouvons éprouver le sentiment opposé et détester quelqu'un dès le moment où nous l'apercevons pour la première fois. Ces sentiments violents doivent être éliminés par celui qui veut progresser spirituellement, car aimer ou détester sans raison apparente est signe d'ignorance et trahit chez celui qui éprouve ce sentiment une absence de base spirituelle.

RAJA-YOGA : Raja veut dire royal. Le yoga royal est une des quatre voies principales qui permettent de revenir vers l'Être suprême. Le yoga royal exerce à la maîtrise de soi. Il apprend à n'être pas dépendant des autres et à triompher tout seul des difficultés.

RECHAKA : Le processus par lequel on expulse au maximum l'air des poumons afin de pouvoir absorber de l'air frais, au cours des exercices respiratoires. Nous en reparlerons dans notre supplément « A » réservé aux différentes méthodes de respiration.

RÉCRÉATION : Au sens propre y avez-vous jamais pensé? Cela veut dire créer de nouveau. On se lasse de travailler trop longtemps à la même chose. Celui qui, par exemple, aligne des chiffres toute la sainte journée se trouve le soir mort de fatigue. Il lui suffit alors de sortir pour « recréer » de l'énergie. Cette énergie, il l'obtient en changeant tout simplement d'occupation, qu'il s'agisse d'un exercice nouveau, d'un nouveau passe-temps ou d'un nouveau travail. La récréation est nécessaire à l'accomplissement optimum de tout travail.

RÉINCARNATION : C'est le fait de revenir du monde de l'esprit dans notre monde matériel. Le sens du temps, dans ces deux mondes, n'est pas le même. L'on apprend beaucoup plus rapidement sur une planète de matière qu'on ne peut le faire dans le monde de l'esprit. Nous revenons sur la Terre – ou sur d'autres mondes – un peu à la façon des écoliers qui vont en classe pour y apprendre certaines choses et qui, la journée finie, rentrent chez eux. Quand ils ont réussi leur

année scolaire, ils passent dans la classe supérieure, puis, enfin, entrent à l'université. Nous venons sur cette Terre pour y passer une vie, puis nous la quittons et nous y revenons comme on passe dans la classe supérieure. Lorsque nous avons achevé le cycle des études scolaires, c'est-à-dire lorsque nous avons appris sur cette Terre tout ce que nous avons à y apprendre, nous passons dans un autre monde, comme l'adolescent entre à l'université.

RELAXATION : Il est essentiel de se détendre, mais peu de gens y parviennent, à cause de leur impatience qui les pousse à obtenir des résultats sans en prendre le temps. On peut se détendre n'importe où. Asseyez-vous. Laissez-vous aller. Eprenez mentalement chacun de vos muscles. Votre pied est-il posé à l'angle le plus naturel? Votre genou n'est-il pas trop tendu? Et votre dos? Etes-vous vraiment assis dans la position la plus confortable? Examinez-vous ainsi, mentalement, de la tête aux pieds. Assurez-vous de ce que tous vos muscles sont en parfait état de flaccidité. Et votre visage? Votre bouche n'est-elle pas froncée? trop étirée? Vos paupières trop hermétiquement closes? RelaxeZ-vous! Détendez-vous! Imaginez-vous que vous venez de tomber d'un avion et que vous êtes tout épars sur le sol, parfaitement détendu, j'imagine! Plus que détendu, même. Evanoui... au moins! Non, n'imaginez pas cela, je vois que vous vous crispez à cette idée! Enfin, vous avez compris ce que j'ai voulu dire en employant cette comparaison. Si vous parvenez à vous détendre, muscle par muscle, toutes les fois que vous avez une minute à vous, votre santé s'améliorera. Essayez.

RÊVES : L'un des phénomènes les moins compris.

L'homme occidental est conditionné de telle sorte qu'il ne croit que rarement au voyage astral et à tout ce qu'il représente. C'est ainsi que, lorsque son corps astral rejoint son corps charnel, chargé de toutes sortes de souvenirs intéressants, le corps charnel refuse ces souvenirs en tant que tels et les arrange pour qu'ils soient conformes à l'idée qu'un Occidental peut se faire des rêves. Quelqu'un qui a rencontré quelqu'un d'autre dans le monde astral dira donc, à son réveil : « J'ai rêvé d'un tel, cette nuit. Il était de mauvaise humeur. Je me demande ce que ça veut dire ! »

Certains rêves, évidemment, peuvent provenir d'une digestion difficile mais il s'agit là de simples troubles physiologiques et l'on ne peut les prendre au sérieux. En ce cas, ce qu'il y a d'animal en nous se conjugue avec notre émotivité pour éliminer le rationnel. C'est pourquoi il est bon de noter nos rêves dès le réveil, car si l'on couche sur le papier, noir sur blanc, tous les détails qui nous sont restés dans l'esprit, on finit, avec un peu d'entraînement, par retrouver le fil du voyage dans l'astral qui est à l'origine de ce que nous avons jusque-là considéré à tort comme un rêve.

RISHI : C'est un saint, une personne qui mène une vie pure ou qui a des facultés médiumniques. Un Rishi est généralement un homme qui est dépositaire des textes sacrés d'une religion.

RISHI : Un prophète inspiré.

RITES : Les rites sont des disciplines. Vous les appellerez païens ou civilisés selon qu'ils font

partie d'une religion qui vous est étrangère ou qui est la vôtre. L'Eglise catholique, par exemple, comporte un rituel très compliqué. Dans tous les pays où l'apparat prend une grande importance, c'est dans le but de rassembler les fidèles et de les retenir par la pratique des mêmes rites.

Les rites mettent les gens qui s'y conforment dans un certain état de réceptivité religieuse.

ROSAIRE : Beaucoup de religions se servent d'un rosaire, sorte de collier de perles enfilées. Celui qui dit ses prières ou Mantras touche les perles du rosaire pour se souvenir de dire ses prières dans un certain ordre ou un certain nombre de fois.

C'est finalement une forme élémentaire de machine à calculer qui dit au subconscient que telle chose a été faite dans tel ordre. Egrener un rosaire a souvent un effet lénifiant et résout l'éternel problème de ne pas savoir quoi faire de ses mains.

S

SADHANA : Ce mot se rapporte à diverses disciplines spirituelles. Les Sadhanas sont principalement quatre moyens de parvenir à l'affranchissement des désirs. C'est aussi une partie du Dama (voir ce mot). Ces disciplines concernent en particulier l'affranchissement des désirs de la chair. Nous ne nous y attarderons pas, car tout ce livre lui est consacré.

SADHU : Saint homme. Quelquefois un ermite, mais particulièrement un moine. Le Sadhu vit dans une lamaserie ou dans un monastère. Il peut aussi se mêler aux autres hommes et s'en aller à l'aventure. Le titre de Sadhu est un équivalent du titre de « mon père » ou de « révérend » que l'on donne en Occident à de saints hommes du même genre.

SAHASRARA : Le plus élevé des centres physiques de la conscience yogi. Il vient au septième rang. Bien qu'il y ait en réalité neuf de ces centres, on n'en énumère que sept en Occident. Sahasrara est aussi connu sous le nom de « lotus aux mille pétales ». Un voyant peut l'apercevoir tout en haut de la tête comme une fontaine de lumière

dorée, et les pétales qui entourent sa base sont de toutes les nuances imaginables.

SAMADHI : Le fait d'être conscient de la réalité de façon particulièrement aiguë. Il arrive, lorsqu'une personne est extrêmement évoluée, qu'elle atteigne un état superconscient où les réalités divines sont perceptibles. Bien que ne pouvant être prouvées, ces réalités n'en sont pas moins évidentes à celui qui est digne de les percevoir.

Samadhi, c'est aussi une sorte de révélation. Vous êtes en train de vous demander le sens profond d'un mot. Vous méditez et méditez encore. Soudain, dans un éclair, la signification de ce mot vous apparaît, aveuglante, avec tous ses prolongements.

SAMANA : Au centre du plexus solaire se tient ce qu'on appelle une force vitale, une émanation que n'importe quel voyant moyen peut recevoir. Sa coloration subit l'influence des sécrétions gastriques; elle est, par conséquent, d'un vert nuageux qui ressemble au jade. Au cours d'une digestion, le Samana prend une teinte laiteuse.

SAMATWA : Tranquillité de tempérament, placidité d'esprit, absence totale de mécontentement, d'aversion, d'antagonisme. Etat d'esprit qui vous permet de tout envisager sans passion, sans parti pris, sans rancœur.

SAMSARA : Nous passons sur cette Terre par un cycle continu : naissance, vie, mort, mise au point, nouvelle naissance, etc. Ce cycle se perpétue tant que nous n'avons pas traversé tous les signes et tous les quadrants du zodiaque, et

appris tout ce qui doit être su. Alors, mais alors seulement, nous sommes libérés des liens de la chair et de la nécessité de la réincarnation.

SANCHITA KARMA : Beaucoup tiennent le Karma pour cruel, implacable, impitoyable. Il n'en est rien. Une bonne partie du Karma peut être mise en réserve jusqu'à ce que, son malheureux possesseur ayant fait ses preuves et s'étant efforcé d'aider autrui, ses erreurs lui soient pardonnées, « comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés ».

Dieu est juste, mais sa justice est tempérée par la pitié. Nul n'est jamais destiné à souffrir sur cette Terre au-delà des limites de ses forces. Nul n'a jamais à « payer » au point d'en être diminué. C'est pourquoi le Karma mis en réserve peut être considéré comme non avvenu, oublié, rejeté, à condition que celui qui en est affligé prouve par ses actes et ses pensées qu'il est maintenant digne de pardon.

SANNYAS : C'est le renoncement parfait. Il s'applique à ceux qui entrent dans une lamaserie ou dans un monastère, qui ont dédié leur vie toute entière à la poursuite de la connaissance spirituelle. Ceux-là mêmes ne sauraient progresser à moins d'être prêts à tout donner, à sacrifier ce qui comptait le plus à leurs yeux pour le donner aux autres. C'est le dernier des quatre âges de la vie humaine. Sannyas est aussi une période d'initiation durant laquelle celui qui se prépare à entrer dans les ordres monastiques prononce ses vœux définitifs de renonciation au monde.

SARASVATI : La plupart des religions ont une divinité mère. Elle existe dans la religion catholique,

dans la croyance lamaïste et chez les brahmanes. Sarasvati est la déesse du savoir et la patronne des artistes.

SAT : Terme occidental que l'on peut interpréter comme l'existence absolue, l'être pur, et qui, par conséquent, n'est pas de ce monde. C'est la réalité, le superêtre. Ce que nous deviendrons si nos actions nous en rendent dignes et si nous attendons longtemps.

SATYA : La véracité; le fait de s'abstenir de tromper autrui. La deuxième des cinq Abstinences. Nous devons être d'une absolue véracité, d'une scrupuleuse honnêteté envers nous-mêmes et envers les autres.

SATYA YUGA : La première des quatre périodes terrestres. Diverses religions divisent les périodes terrestres en un certain nombre d'années. Le Satya Yuga, ou Krita, donne à ces périodes une durée de un million sept cent vingt-huit mille ans.

SÉANCES (de spiritisme) : Il est étonnamment facile d'entrer en relation avec l'au-delà. Il existe en effet des intermédiaires, des personnes qui ne sont pas nécessairement évoluées, qui ne sont ni bonnes ni mauvaises, mais qui ont le don d'accorder leurs vibrations avec celles d'une entité du monde astral. Ces personnes, les médiums, établissent ainsi une communication avec un être récemment – ou moins récemment – décédé. Ce qui est difficile – en tout cas très dangereux –, c'est d'utiliser convenablement ces messages. Il faudrait, pour le faire, être certain que le médium est au-dessus de tout soupçon. Je

ne veux pas dire par là qu'il ait l'intention de vous tromper, mais il peut ne pas être intellectuellement en mesure de faire la différence entre ce qui est valable et ce qui ne l'est pas. Ceux qui ont quitté cette vie sont en général beaucoup trop occupés pour envoyer des messages. Ils préparent leur prochaine incarnation et se soucient fort peu des vivants. Ce à quoi nous avons affaire à leur place, ce sont les « esprits élémentaires », créatures immatérielles, futiles et malicieuses, sortes de doubles grossiers qui font semblant d'être l'esprit de nos parents et de nos amis disparus. Jamais, non, jamais tante Philomène ne reviendra en personne vous rappeler d'arroser son pétunia ni vous révéler dans quel tiroir elle a rangé son introuvable testament!

SHAKTI : Là encore, il s'agit de la mère de l'univers. La mère est le principe de l'énergie originelle. Elle est ce qui crée, préserve et termine l'univers. Elle est aussi à l'origine des forces universelles. Ce monde est un monde négatif et le principe négatif est un principe féminin. Lorsque nous quittons ce monde pour l'au-delà, nous entrons dans le monde positif ou, selon les termes de la tradition ésotérique, dans le monde de Dieu. Cette Terre est le monde de la déesse, le monde du principe négatif.

Les pouvoirs qui nous sont délégués par le principe femelle sont des pouvoirs de voyance, de télépathie, de psychométrie, de lévitation, etc. Ces pouvoirs régissent aussi les créatures nées de notre activité spirituelle, mais qui ne sont que des images dépourvues de vie intérieure. Un autre pouvoir qui nous est dévolu et qui nous vient du principe femelle, c'est celui qui nous ouvre le domaine sonore; le pouvoir du

chant et de la composition musicale. Selon la croyance hindoue, nous devons connaître la grâce de la mère avant que le véritable aspect de Dieu ne nous apparaisse.

SHANTI : Dans les lamaserie et les monastères bouddhistes, le mot Shanti signifie la paix. Il sera répété à la fin d'un discours. Dans les lamaserie tibétaines, comme dans les monastères occidentaux, on fait la lecture des textes sacrés pendant les repas pris en commun, afin de détourner l'attention du côté physique de la nourriture. A la fin de la lecture, le lecteur dira souvent, trois fois : « Om, Shanti, Shanti, Shanti. » C'est une exhortation à la paix, semblable au « pax vobiscum » des chrétiens, « la paix soit avec vous ».

SHATSAMPATTI : Celui qui étudie sous la direction du gourou, dans le but de s'affranchir des servitudes charnelles, apprendra six matières principales :

1. Shama : La faculté de demeurer tranquille, de diriger ses pensées, de contrôler son esprit, de sorte que les désirs du corps soient relégués à l'arrière-plan.

2. Dama : Le Système de disciplines qui nous permet de contrôler le corps lorsque l'esprit a été suffisamment élevé pour exorciser les désirs charnels.

3. Uparati : Il nous enseigne à ne pas désirer la possession des biens d'autrui. Il nous apprend à être circonspects dans le choix de nos fréquentations et à nous contenter de ce que nous avons.

4. Titishka : La faculté de supporter joyeusement et patiemment les difficultés qui nous sont imposées par notre Karma en voie d'évolution.

5. **Shraddha** : le Shraddha exige la sincérité et l'honnêteté à l'égard de soi-même et des autres. Il faut dissiper les illusions et les erreurs qui nous entourent. En termes occidentaux, le Shraddha implique que nous renoncions à être des « Walter Mitty ». (*Personnage inventé par l'humoriste américain Thurber, qui déclenchait en lui, à volonté, tout un monde imaginaire et glorieux dont il était le héros, prenant ainsi sa revanche sur sa médiocrité et sa lâcheté.* Note de la traductrice.)

6. **Samadhana** : La faculté de concentrer ses forces, ses qualités personnelles sur un seul objet. Nous avons tendance à nous disperser continuellement au lieu de gravir patiemment, régulièrement tous les échelons d'une évolution spirituelle qui nous affranchirait définitivement des réincarnations sur Terre.

SHENG JENG : L'équivalent chinois du sage. C'est celui qui a beaucoup étudié et qui, par sa bonté plutôt que par la force, parvient à imposer la discipline. Dérivé de ce mot, **SHENG WANG** : le chef idéal, celui qui a en même temps la sagesse intérieure et l'autorité.

SHIH FEI : Les contraires. Le bien et le mal; le vrai et le faux; l'exact et l'inexact.

SHIVA : Ce mot a de nombreuses significations. Dans la trinité divine hindoue, cela signifie le Dieu qui nous éloigne de la Terre en nous dissolvant; la puissance nommée « le destructeur » qui libère les humains de leur corps terrestre. C'est un dieu vénéré par les yogis qui cherchent à s'affranchir de leurs liens charnels. Nous passons par trois états : naissance, vie et

mort. Il y a un dieu qui détermine le moment de notre naissance, un autre qui veille sur nous durant notre vie et un troisième dieu, Shiva, qui nous libère de la Terre par l'état de mort.

SIDDHA : Celui qui, passé par les divers cycles de réincarnation, est devenu « âme parfaite », et, cependant, n'a pas encore atteint l'état de divinité, mais qui, progressant continuellement, est déjà un demi-dieu.

SIDDHI : Perfection spirituelle. Pouvoir occulte considérable conféré à quelqu'un.

SPHOTA : Cela peut être une pensée ou un son spécial (tel que « Om ») qui fait s'épanouir l'esprit comme une fleur sous le soleil. C'est quelque chose qui stimule notre esprit et éveille notre conscience de façon inattendue. C'est ce pourquoi nous luttons sur la Terre afin de devenir des êtres éclairés.

SRI : Veut dire simplement « révérend » ou « saint » quand il est utilisé comme préfixe pour caractériser une personnalité sainte ou un livre sacré. Autrement, on l'utilise à peu près de la même façon que les Anglais utilisent le mot « esquire » ou les Américains le mot « mister ».

SRIMATI : Une manière de s'adresser aux femmes, très usitée en Inde. C'est l'équivalent de « mademoiselle » ou « madame ». Il n'y a rien de mystique ni de religieux là-dedans. Sans aucune signification hiérarchique ni sociale.

SSU TUAN : Les quatre points essentiels à l'humanité :

1. Etre humain.
2. Avoir de la droiture.
3. Avoir un juste sens de la propriété.
4. Avoir la maturité d'esprit.

SUBCONSCIENT : Nous sommes avant tout « subconscients ». En effet, la partie consciente de notre esprit ne représente qu'un dixième; les neuf autres dixièmes font partie du subconscient. L'être humain moyen n'est pas en mesure de faire appel à la connaissance subconsciente, mais lorsque, ayant progressé, il devient un adepte, il lui est possible d'accéder à la totalité des connaissances contenues dans le subconscient.

SUBTIL (CORPS) : On appelle corps subtil ce qui comprend les dix-sept éléments suivants :

1. La vue.
2. L'ouïe.
3. L'odorat.
4. Le goût.
5. Le toucher.
6. La langue.
7. Les mains.
8. Les pieds.
9. Les organes d'excrétion.
10. Les organes de reproduction.

Parmi les sept autres, on compte le contrôle respiratoire, le contrôle de la digestion, l'esprit et l'intelligence.

SUPERÊTRE : C'est le superego, le grand surveillant, l'âme. C'est celui qui nous manipule d'un autre plan d'existence très éloigné du nôtre. C'est le moi véritable. Ce mot vient d'un vieux terme tibétain qui signifie à peu près « l'homme qui

nous garde d'en haut ». Souvenons-nous de ce que nous sommes, ici-bas, des pantins dont le superêtre tire les ficelles. La ficelle, c'est cette corde d'argent dont nous avons maintes fois parlé. Si vous aimez l'érudition, apprenez qu'en langue sanscrite, le superêtre se dit Adhyatma. Et, toujours en sanscrit, cela signifie le noyau de toute chose, la source même de notre existence. C'est le point d'où partent tous sentiments, toutes sensations, tout ce qui fait que nous sommes nous. Et c'est là que, finalement, tout revient.

SUSHUMNA : Quand le Kundalini se réveille, il passe au travers des centres de conscience qui sont situés dans le Sushumna. Le Sushumna est un canal, dans le corps subtil, qui traverse toute l'épine dorsale. En fait, l'épine dorsale est un tube dont la partie creuse est le Sushumna. A droite du Sushumna, il y a le Pingala; à gauche, il y a l'Ida. Plus haut, ils se tordent comme les fibres d'une corde pour ne plus faire qu'un. Ces trois canaux sont l'image de la trinité que l'on retrouve dans la plupart des religions.

SUTRA : Cette formule concise contient une doctrine générale dans laquelle la vérité tient tout entière. En Orient, les Sutras védanta et yoga sont les exemples les plus connus.

SVAHA : C'est un Mantra qui termine une prière qu'on prononce au cours d'une cérémonie religieuse. Il équivaut à « amen »; autrement dit, « ainsi soit-il ».

SWADHISHTHANA CHAKRA : Situé aux alentours des organes de la reproduction, il a l'apparence d'un lotus à six pétales. Chez une personne peu

évoluée, la couleur des pétales sera brun-rouge foncé. A mesure que la personne évolue, la couleur brunâtre disparaît. Il ne reste qu'un rouge pur, puis un rouge orangé. Plus le niveau de la spiritualité est grand, plus le jaune prédomine. Le centre du lotus est creux, il en émane des radiations dont la forme dépend du niveau d'évolution de la personne.

SWAMI : Un Swami ressemble beaucoup à un gourou. C'est un maître spirituel. Ce titre précède le nom : Swami Untel. C'est à peu près l'équivalent du titre de « professeur Untel » ou « éminence ». On ne donne ce titre qu'à ceux qui ont atteint l'âge d'être respecté. Si vous voulez vraiment marquer votre déférence à un Swami, appelez-le Swamiji.

T

TAI CHI : Les sages chinois désignent par ce nom ce vers quoi nous retournons quand nous quittons ce monde. C'est l'ultime, la fin de toutes choses incarnées. C'est la réunion avec son superêtre, un état que, sur Terre, on ne peut qu'espérer.

TAMAS : C'est l'inertie, la paresse, les préjugés qui maintiennent les choses dans leur forme immuable. Devant l'écran de cinéma ou de télévision, nous souffrons d'inertie statique. Cependant, sans inertie statique, nous ne verrions qu'une succession d'images hachées. C'est ce qu'on pourrait appeler « une mémoire oculaire résiduelle ». Un paresseux, un nonchalant est un « tamasique ».

TANMATRAS : Ce sont les cinq principes fondamentaux correspondant aux sens de la vue, de l'ouïe, du toucher, du goût et de l'odorat, qui correspondent aux cinq éléments : le feu, la terre, l'air, l'éther et l'eau.

TANTRAS : On nomme ainsi les textes sacrés concernant le culte de Chakti. Son but est de nous donner une philosophie ou une discipline qui, si nous la pratiquons, doit nous affranchir

de l'ignorance et nous libérer de la réincarnation grâce à la connaissance directe.

TAO : Autrefois, c'était le principe, la vérité, la voie. Tao nous montre le chemin à suivre et comment agir. Il nous aide à rester dans « la voie moyenne ».

TAPAS : L'aspirant yogi doit le faire tous les jours. C'est une sorte d'entretien physique, certains exercices respiratoires, une certaine discipline mentale. La discipline, c'est ce qui distingue l'armée de la foule, le véritable yogi de l'authentique charlatan. Certains ne peuvent discerner la vérité de l'erreur. Ils en viennent à pratiquer des exercices absurdes, à passer tout leur temps à agiter bras et jambes, à se mettre dans des postures si extravagantes qu'il ne leur reste plus d'énergie pour leur développement spirituel.

TARA : En écrivant ce mot, je pense à l'Irlande, à cette merveilleuse ballade « The Halls of Tara ». Mais il ne s'agit pas de cela. Dans le vocabulaire métaphysique, Tara veut dire le sauveur. En l'occurrence, le sauveur est la déesse mère, épouse de Shiva.

TARAKA : C'est un point qui se trouve en avant et au milieu de l'arcade sourcilière. Celui qui médite selon les règles voit ou sent une lumière en ce point précis.

TAROT : C'est un jeu de 78 cartes. Les Archives Akashiques disent que la connaissance du Livre de Thot est tout entière contenue dans ces cartes. Pour ceux qui savent lire les tarots, ils contiennent le passé et l'on s'en sert de nos jours

également pour connaître l'avenir. Les cartes ayant été battues, le subconscient du consultant magnétise certaines cartes, un peu comme un morceau d'ébène frotté attire un bout de papier de soie. Le subconscient exerce une influence magnétique à travers l'éthérique et certaines cartes sont ainsi subconsciemment sélectionnées. Entre les mains d'une cartomancienne authentique, les cartes ne mentent pas.

TAT TWAM ASI : Dans les lamaseries, les disciples ont à méditer sur le « cela », qui est, bien entendu, le superêtre, et ils doivent se montrer capables de le distinguer du « ceci », qui est la « matérialisation ». Lorsqu'ils sont en mesure de faire la différence, ils peuvent à juste titre prononcer la formule « Tat Twam Asi », qui veut dire : « Cela tu es. »

TE : Mot chinois se rapportant à la vertu. Dans le sens moral du terme, certes, mais aussi dans le sens de puissance, sous toutes ses formes. On peut avoir de la puissance pour le bien comme pour le mal. TE, pourtant, concerne la vertu et la puissance au service du bien.

TÉLÉPATHIE : La télépathie est l'art, la science ou la faculté de recevoir et d'interpréter les ondes émises par le cerveau d'autres personnes. Le cerveau humain, comme une station de radio, émet, en effet, des pensées. Ce sont des pulsions électriques ou des séries de pulsions qui s'irradient. Avec un certain entraînement, tout le monde peut capter les pensées d'autrui et émettre les siennes, qui seront également captées par d'autres personnes.

TÉLÉPORTATION : Cette science est très peu comprise en Occident. C'est l'art de transporter une chose matérielle, par la pensée, dans un autre endroit. Un esprit frappeur, par exemple, peut soulever une chaise et la faire mouvoir, violemment, dans la pièce où elle se trouve. En Extrême-Orient, des lamas bien entraînés peuvent même déménager, par la seule force de la pensée, des objets très lourds.

La pesanteur, qui donne aux choses leur poids apparent, est une attraction magnétique entre l'objet et le centre de la Terre. Sous certaines conditions, cette attraction magnétique peut diminuer ou disparaître, de telle sorte que l'objet devient moins lourd ou même tout à fait impondérable. C'est cette technique qui est employée dans la téléportation, comme aussi dans la lévitation.

TÊTE : Outre qu'elle est cette boule qui prolonge le cou et porte les organes de la vue, de l'ouïe, du goût et de l'odorat, la tête contient un mécanisme grâce auquel on reçoit les messages de l'âme, grâce auquel, également, on transmet des messages à l'âme.

La tête est un instrument très délicat qui souffre du fait que toute l'irrigation sanguine, toutes les forces nerveuses doivent passer par un canal assez étroit dans le cou qui est déjà étroit par lui-même. Il s'ensuit que la tête doit être bien équilibrée pour qu'il n'y ait aucune gêne de la moelle épinière.

Voici un bon exercice pour acquérir l'équilibre de la tête : placez deux ou trois gros livres sur la tête, à condition de pouvoir les y *garder assez* longtemps. Posez vos mains sur vos hanches et parcourez la pièce plusieurs fois, sans faire tom-

ber les livres. Il ne faut pas confondre cet exercice avec ceux du hatha-yoga, mais il vous aidera considérablement à gagner de l'aplomb et vous donnera une belle silhouette. Vous aurez une surprise agréable en constatant que vous pouvez marcher avec un fardeau sur la tête. Si vous voulez encore raffiner, posez sur votre tête une cuvette d'eau glacée. Vous aurez alors de bonnes raisons pour prendre l'exercice au sérieux.

En Orient, les petits garçons qui se préparent à être moines portent parfois sur la tête un bol plein de cire bouillante dans laquelle flotte une mèche allumée. Le malheureux enfant se promène dans les corridors avec ce bol sur la tête. S'il perd l'équilibre et que le bol se renverse, la cire bouillante tombe sur ses vêtements et il passe la journée suivante à la gratter. Seuls les petits garçons et, à la rigueur, les petites filles se livrent à cet exercice. Dès qu'on a dépassé le stade de l'enfance, on en est dispensé.

TIEN LI : La loi divine. La loi des cieux. La loi de l'endroit où vous irez quand vous quitterez cette Terre.

TIEN TI : C'est l'origine de la vie, de l'univers. C'est le grand tout. C'est ce qui a toujours été.

TOUCHE (PIERRE DE) : Il y a des siècles et des siècles, au temps où cette Terre était plus sage qu'elle ne l'est à présent, avant l'avènement de l'aspirine et des tranquillisants, les prêtres et les sages possédaient une méthode pour calmer les gens nerveux ou irritables. Ils fabriquaient des « pierres de touche » ou « pierres à toucher ». Ces pierres très spéciales étaient taillées de telle

manière que, par un léger frottement à leur surface, on obtenait une impression tactile agréable qui calmait les esprits troublés, empêchait la formation d'ulcères de l'estomac, agissait sur le mauvais caractère et l'hystérie. Vous trouverez un complément d'information à la fin de ce livre sous le titre : Pierres.

TRANSE : L'état de transe se produit lorsque le corps astral d'un médium quitte de lui-même son corps physique pour assister à un événement dont il doit faire le rapport à quelqu'un, par l'entremise de sa corde d'argent. Une entité désincarnée peut alors se saisir de la corde d'argent et obliger le corps physique du médium à transmettre le message en question. Lorsque le message a été transmis, l'entité désincarnée lâche la corde d'argent et le corps astral du médium réintègre son corps physique.

On ne doit se mettre en état de transe que si l'on s'y est soigneusement exercé, car cela peut avoir sur la santé de très fâcheux effets. La chose, en revanche, est sans danger dans certaines conditions et seulement sous la surveillance de quelqu'un de qualifié.

TRETA YUGA : Comme nous l'avons dit précédemment dans ce livre, les grands cycles terrestres sont divisés en plusieurs phases. Treta Yuga est la seconde phase de quatre grands cycles terrestres et sa durée est de 1 296 000 ans.

TURIYA : Le quatrième état de conscience. Il n'est lié ni à l'état de veille ni à l'état de sommeil, avec ou sans rêves. C'est, au contraire, un état superconscient. On y parvient au cours d'une méditation accomplie selon les règles, car on se trouve

alors au-delà de la pensée et de la sagesse, dans un état proche de la conscience astrale. C'est en état de Turiya que l'on fait l'expérience des choses supraterrrestres.

TYAGA : C'est la renonciation absolue à la possession des biens de ce monde et à toutes les activités sociales. Celui qui a renoncé à tout cela – un ermite ou un reclus – s'appelle un Tyagi, un homme de renonciation. Tyaga, c'est l'acte de renoncer.

U

UDANA : C'est un centre qui transmet les ordres du cerveau aux muscles du thorax. Autrement dit, c'est le centre qui contrôle la respiration. Le voyant le perçoit comme une lueur d'un blanc bleuâtre qui émane du plexus pharyngien.

UNMANI : Lorsque nous effectuons un voyage astral ou lorsque nous sommes en état de transe et que, par conséquent, notre corps astral se trouve hors de notre corps physique, nous sommes en état d'Unmani.

UPADANA : C'est la matière dont chaque chose est faite. Tout est fait d'une substance correspondant à l'état de l'objet fabriqué. Une théière d'argent est faite d'argent, une vitre de verre est faite de verre à vitre. Un être humain est fait de chair et d'os, et rien ne peut faire qu'il ne le soit pas. L'Upadana, c'est cela.

UPADHI : C'est l'ignorance que le superêtre impose à l'être humain vivant. Il serait désolant que tous les humains se rappellent toutes leurs vies passées. Ceux qui ont été des princes seraient peu satisfaits de se souvenir du temps où ils régnaient, alors qu'ils ne sont plus que de pau-

vres paysans dans leur nouvelle réincarnation. Il serait même possible que le prince éprouve un sentiment d'infériorité en se souvenant qu'il a été paysan dans une vie passée. C'est pourquoi, avant qu'une âme humaine soit réincarnée, elle doit boire de l'eau du Léthé, qui fait tout oublier. Et c'est fort sage. On peut, cependant, savoir ce qu'on a été dans d'autres vies en consultant les Archives Akashiques, au cours d'un voyage dans l'astral.

On écrit parfois Upadhi en y ajoutant un S : Upadhis. Sous cette forme, le mot signifie l'homme tout entier, tel qu'il est, en son corps et hors de son corps. Il existe ainsi trois corps fondamentaux :

1. Le corps causal.
2. Le corps subtil.
3. Le corps brut.

UPANAYANA : Quand un jeune garçon se prépare à devenir moine selon la foi hindoue, il prend « un fil sacré », cérémonie symbolique au cours de laquelle il fait vœu d'observer certaines vertus, qui sont :

1. La pureté absolue.
2. La véracité absolue.
3. Le contrôle et la maîtrise de soi absolus.

Cette cérémonie trouve son équivalent dans la « confirmation » de la religion catholique.

UPANISHAD : Certains livres constituent la partie philosophique des Védas. Ces textes sacrés traitent des questions plus particulièrement mystiques, de la nature de l'homme et de l'âme.

Il y a cent huit Upanishads (le nombre 108 est un nombre sacré au Tibet).

Les principaux Upanishads sont :

- 1) Isha
- 2) Kena
- 3) Katha
- 4) Prasna
- 5) Mundaka
- 6) Mandukya
- 7) Chandogya
- 8) Brihadaranyaka
- 9) Aitareya
- 10) Taittiriya

Les Upanishads terminent chacun des quatre Védas. C'est pourquoi l'on a prolongé le mot Véda en y ajoutant le mot « anta », qui signifie la fin. Ainsi s'est formé le mot « Védantas », qui veut dire « la fin des Védas ».

UPARTI : Ce à quoi nous devons tous tendre : la fin de tous les désirs personnels.

V

VAIDHI BHAKTI : Le culte d'un seul Dieu, en particulier quand le rituel et le cérémonial y revêtent une grande importance, est connu sous le nom de Vaidhi Bhakti. Il mène fréquemment à un état quasi hypnotique de dévotion au Dieu.

VAMACHARA : Au temps jadis, les prêtres introduisaient dans leurs rites « le vin, les femmes et les chansons ». Il ne fait pas de doute qu'en Occident, spécialement en Grèce et à Rome, ces pratiques étaient destinées à attirer vers les temples les fidèles du sexe masculin, prêts à payer de bonnes sommes d'argent en échange de soins particuliers, spirituels et autres.

En Orient, le vin, les femmes et les chants servaient à enseigner au fidèle l'affranchissement des passions. On cherchait à lui montrer l'influence de la divinité mère dans tous les objets et toutes les actions. Il lui fallait apprendre à voir, en toutes les femmes, non pas simplement un objet de désir charnel, mais la représentation symbolique de l'épouse de Dieu, la sainte mère commune à toutes les grandes religions du monde.

En Orient, quand il fut prouvé que des manifestations de ce genre suscitaient des passions

mauvaises, tout cela fut interdit, probablement au grand regret de certains fidèles!

VASANAS : Ce sont les habitudes ou les tendances. En langage ordinaire, voici comment les choses se passent : un homme fume une cigarette; plus il en fume et plus il a envie d'en fumer; il devient alors un fumeur à la chaîne. Or de même que l'habitude de fumer doit être surmontée, de même il convient de triompher d'autres habitudes indésirables qui nous maintiennent enchaînés à la Terre, aussi bien dans notre corps physique que dans notre corps astral.

Les Vasanas sont souvent considérés comme des désirs, mais il s'agit là d'une traduction inexacte. Ce sont, en réalité, des habitudes mécaniques qui nous poussent à croire qu'il s'agit de désirs authentiques, alors qu'en tant qu'habitudes, il est assez facile de s'en débarrasser.

VÉDANTA : Comme nous l'avons vu précédemment, au paragraphe réservé aux Upanishads, le Védanta est tout simplement la fin des Védas. Les Upanishads terminent chacun des quatre Védas, le tout s'appelant alors les Védantas.

Le Védanta désigne à présent, dans le langage courant, une philosophie fondée sur le yoga de la connaissance des Védas.

VÉDAS : Origine des religions de l'Inde. Livres sacrés qui traitent des hautes fonctions mystiques du corps de l'homme et de son superêtre. Les Védas ont constitué une source d'inspiration, des siècles et des siècles avant la Bible et le Coran.

VICHARA : Plusieurs écoles de Védantas obligent leurs sectateurs à se livrer intensément à la pensée. Ils doivent être capables de méditer sur un sujet donné en l'examinant sous tous ses aspects.

On enseigne également que la pensée n'est pas la connaissance spirituelle. Le fait de penser est une des faiblesses de la nature humaine, car où est la connaissance, là n'est point la pensée.

VIDEHA : Au cours de notre existence sur Terre et durant notre vie dans le monde astral, nous nous trouvons normalement en état de croissance perpétuelle. Nous ne cessons d'apprendre, mais nous nous soustrayons à cette étude continue pour « ruminer » sur les connaissances que nous avons acquises. Nous faisons halte sur le chemin et nous nous reposons des difficultés de l'apprentissage. Nous pouvons tourner et retourner nos souvenirs, comme des objets trouvés dans un grenier, pour voir ce qui vaut d'être conservé et ce dont il faut se débarrasser. Les personnes âgées retombent en enfance, comme on dit. Elles revivent les vieux souvenirs et fréquentent le passé plutôt que le présent; elles peuvent faire tourner à l'envers les aiguilles de l'horloge de la mémoire, pour revoir tous les événements d'une longue vie.

Le terme Videha est aussi employé pour désigner les Dévas, qui, on le sait, sont des humains enfin libérés des réincarnations.

VIDEHAMUKTI : C'est l'état durant lequel on peut obtenir l'affranchissement de son corps. Profitant du fait que l'on se trouve en dehors de son enveloppe charnelle, on peut évoluer à volonté dans toutes les directions, avec la rapidité de la

pensée. Mais il ne faut pas oublier que, si l'on est dans son corps, on peut connaître des expériences impossibles au-dehors de celui-ci. Nous venons sur Terre et sur d'autres planètes, et nous nous incarnons pour apprendre des leçons qui ne sont pas du domaine de l'esprit pur.

VIDYA : Signifie simplement « connaissance ». Ce mot n'a aucun sens occulte ou mystérieux.

VIJNANA : C'est ce qu'on obtient après de longues années d'étude. C'est une très haute réalisation et l'approche spirituelle de Dieu; le Dieu au-delà du superêtre, le Dieu qui est véritablement.

VIKALPA : C'est une des cinq idées existantes dans l'esprit inférieur. C'est une forme d'imagination. Une chose qui n'existe que dans notre esprit peut nous paraître absolument réelle. Le Vikalpa, c'est cela.

VIPARYAYAS : Ce sont des pensées qui vous viennent et qui sont reconnues aussitôt comme des informations fausses fournies par le subconscient. A titre d'exemple, disons que si l'on déclarait que les rues de Londres sont pavées d'or, on reconnaîtrait immédiatement qu'il s'agit d'une information fausse.

VIRAT : C'est le Manu responsable de l'univers entier. Sur Terre, on peut l'appeler Dieu, mais il n'est pas Dieu. Dieu étant un être entièrement différent. Le Virat est esprit de l'univers.

VISHUDDHA : Le cinquième des sept centres généralement reconnus du yoga. C'est le lotus au

niveau de la gorge. Il a seize rayons de teinte lilas bordés de rouge. Ce Chakra est relié à la volonté de l'être humain.

VOIE : Dans la tradition orientale, on dit « la voie ». Pour les bouddhistes, la voie est aussi appelée « la noble voie octuple ». C'est une manière de vivre, un comportement, ou l'abstention de tout comportement qui conduit à l'affranchissement de la réincarnation et de son corollaire : la souffrance. Car, aussi longtemps qu'un corps est en vie, il souffre ou risque de souffrir.

La noble voie octuple est un code de vie et, bien qu'on l'appelle souvent une religion, elle est surtout destinée à régler la façon dont on doit se conduire pendant la vie.

Prenons la religion chrétienne. Les dix commandements ne constituent pas en eux-mêmes une religion, mais un ensemble de lois qui feront de celui qui les suit quelqu'un digne d'adhérer à cette croyance religieuse.

Les huit étapes de la noble voie octuple sont :

1. Compréhension juste.
2. Mobile juste.
3. Langage juste.
4. Conduite correcte.
5. Manière de vivre respectable.
6. Effort continu.
7. Activité intellectuelle constante.
8. Contemplation exercée.

Quand vous aurez réalisé toutes ces conditions, vous constaterez que la vie sera très dure pour vous, car vous en serez à votre dernière incarnation, période durant laquelle on doit régler tous ses comptes.

VRITTI : C'est une onde de pensée qui tourne dans l'esprit à la façon d'un tourbillon et vous laisse dans un pénible état d'agitation tant que vous n'avez pas pris les mesures nécessaires pour en venir à bout. Il ne s'agit pas, en l'occurrence, d'une pensée directe qui vient et s'en va, mais d'un état de trouble persistant.

VYANA : Source d'énergie qui, chez les hommes, est plus directement liée à la prostate. Une activité sexuelle excessive épuise le Vyana. C'est pourquoi tant de maîtres – qui, en réalité, n'en sont pas – prétendent qu'il ne faut jamais avoir aucune activité sexuelle. C'est une absurdité. Autant dire qu'entre le noir et le blanc il n'existe aucune nuance. La vie sexuelle convenablement orientée est, au contraire, bénéfique et fournit de l'énergie aux centres les plus élevés, qui sont en liaison avec l'esprit.

Selon le degré d'évolution de la personne, la couleur du Vyana, visible dans la région de la prostate, va du rouge-brun mat au rose très pâle.

W

WU HSING : C'est un mot chinois. Il s'applique aux cinq éléments reconnus par la tradition chinoise et qui sont :

1. La terre.
2. Le feu.
3. Le métal.
4. L'eau.
5. Le bois.

WU LUN : Les sages chinois croyaient qu'il existait cinq relations fondamentales entre les êtres humains et que toutes les autres relations n'en étaient que des dérivés. Ces cinq relations fondamentales étaient :

1. La relation entre le roi et ses sujets.
2. La relation entre le père et le fils.
3. La relation entre mari et femme.
4. La relation entre frères.
5. La relation entre amis.

X

X n'est pas une lettre très féconde en ce qui concerne le domaine des termes métaphysiques et nous ne le mentionnons ici que dans la mesure où elle fait partie de l'alphabet sur lequel repose tout dictionnaire.

Cependant, **X** a une grande signification occulte. Sa forme de croix évoque la souffrance, comme nous le verrons plus tard. On l'utilise aussi pour marquer ce qui irradie dans toutes les directions à la fois, par opposition au point, qui est refermé sur lui-même, replié.

X, sur le plan terrestre, est relié à tous les points cardinaux : le nord, l'est, le sud et l'ouest, mais, dans un sens ésotérique, il indique que l'on doit donner dans toutes les directions à ceux qui sont dignes de nos dons. Nous devons montrer aux autres ce qu'ils désirent qu'on leur montre et ce qu'ils sont prêts à apprendre. Nous devons les aider et les guider, mais seulement lorsqu'il est avéré qu'ils sont préparés à recevoir cette aide et cette direction.

Il existe une forme de **X**, décorative et ésotérique, qu'on nomme le swastika et qu'il ne faut pas confondre avec le signe cruciforme tordu de l'Allemagne nazie, associé à la trahison, à la guerre et à tout ce qui est impur et indigne. Le

tordu. Et c'est fort bien ainsi, puisque le swastika tordu représente le mal, alors que le vrai est pur et bénéfique. La lettre X est souvent utilisée pour marquer un lieu. Elle sert aussi de signature à ceux qui ne savent pas écrire.

Sous une forme ou une stylisation différente, elle indique, pour la chrétienté, l'idée de souffrance, ainsi que nous l'avons dit précédemment. De plus, comme vous devez sans doute le savoir, X est une abréviation honorifique du mot « sauveur », d'où le prénom de Xavier et ses dérivés. On a utilisé cette forme honorifique parce que certains parents jugeaient le nom de Sauveur (Salvatore ou Salvador dans certains pays) trop emphatique pour être donné à un enfant. X a, de ce fait, été considéré comme un substitut plus convenable.

Deux autres symboles présentent de l'intérêt. L'un est le point lumineux irradiant comme une étoile, qui peut indiquer « celui qui est en nous ». L'autre est un X dont les bras sont prolongés et animés d'un rapide mouvement de rotation. Il indique le progrès qui reste à accomplir.

Y

YAMA : Le Yama est le contrôle de soi-même. Il indique l'abstention de mentir, l'abstention de voler, l'abstention de s'abandonner à la cupidité et à la luxure. C'est aussi le premier des huit membres du raja-yoga.

YEUX : Nous savons tous ce que sont les yeux. Si j'en parle ici, c'est parce que les yeux sont parmi les organes les moins bien utilisés du corps. Au cours de la méditation, il est essentiel de ne pas fatiguer ses yeux.

La plupart des gens fixent leur regard sur quelque objet imaginaire ou même sur quelque objet réel, ce qui est tout à fait nuisible. En effet, il est fatigant pour les yeux de tenir immobiles les muscles oculaires.

Il faut regarder au loin, au-delà de l'infini, pour que les yeux ne se fatiguent pas. Si vous voulez, vous pouvez reposer votre vue en laissant errer votre regard, mais, bien entendu, jamais au cours d'une méditation. Voici un bon exercice de massage des yeux. Placez les paumes de vos mains sur vos yeux, puis creusez légèrement les mains pour former une coupe. Quand vous retirez la paume qui cache votre œil, tout

en maintenant la main autour de l'orbite, vous diminuez la pression de l'air.

Pressez l'orbite, puis dégagez la paume qui cache votre œil. Vous éprouvez une légère tension sur le globe de l'œil, car, sous l'effet de la pression de l'air, le liquide qui baigne l'œil exerce une poussée sur le globe oculaire.

Au contraire, lorsque vous pressez sur l'orbite, vous obtenez l'effet opposé, ce qui provoque un mouvement de massage extrêmement salutaire.

YI : Ce mot chinois signifie la droiture. Nous aurions, certes, tendance à choisir ce à quoi une idée de profit personnel est attaché, mais le Yi, c'est ce que nous choisissons de faire sans aucune idée de profit.

YIN YANG : C'est la force entière de l'univers. Le Yin, c'est ce qui est passif, femelle et négatif; le Yang, ce qui est actif, mâle et positif. Il est ridicule de dire que le principe mâle est supérieur au principe femelle, ou inversement. Ils se complètent l'un l'autre; ils s'opposent l'un à l'autre; ils sont absolument dépendants l'un de l'autre.

Une batterie électrique comporte obligatoirement un pôle négatif et un pôle positif. Il en va de même dans tout l'univers. Les deux forces, mâle et femelle, ne peuvent être conçues isolément. La bataille des sexes est chose absurde et devrait prendre fin avec la claire notion de l'Interdépendance des deux sexes.

YOGA : Le sens véritable de ce mot est l'union, la jonction, l'accouplement. Il s'agit de la réunion parfaite de l'âme individuelle avec la source de tout bien. Le mot yoga s'applique aussi aux

diverses méthodes qui prétendent réaliser cette union. Il est clair qu'on ne peut atteindre cet état d'union parfaite sans savoir comment s'y prendre. Les indiscrets, les fouineurs, les impatients, ceux qui essaient d'obtenir des preuves de ce qui ne peut être prouvé, ne font que retarder leur accès à cette voie. Ils n'y parviendront que s'ils acquièrent un peu plus de bon sens et de largeur de vues.

YOGI : Une personne qui pratique le yoga est généralement appelée un yogi ou yogin. La version féminine de yogin est yogini.

YU WU : L'état d'« être » et de « non-être ». L'état d'être en ce monde, du monde, hors du monde et non de ce monde.

Z

ZEN : C'est une forme particulière de tranquillité mentale. Ce n'est pas une religion, mais un mode de vie. Une méthode qui permet d'obtenir une délivrance complète de tout ce qui est dans ce monde matériel. Le Zen dépend surtout de l'arrêt du flux mental, qui se traduit par le vide de l'expression, le néant du désir et la vacuité de la pensée. Ainsi pourra-t-on mettre à l'épreuve et développer sa faculté d'intuition.

Il semble utile de préciser ici que l'un des plus grands obstacles auxquels se heurte l'être humain est la raison. La raison, particulièrement lorsqu'elle a des fondements inexacts, empêche de percevoir la vraie réalité. Les hommes méprisent souvent l'intelligence des animaux et prétendent qu'ils ne sont pas doués de raison, ce qui est exact. Les animaux, en revanche, ont l'intuition, la faculté de percevoir ce qui échappe aux plus grands « travailleurs de la raison », aux plus grands hommes de science. L'objet de certaines formes d'études extrême-orientales est de supprimer, de détruire, ou tout au moins de contrôler la raison, pour permettre à la vraie nature du superêtre de se manifester pleinement. Mais tant que l'homme n'aura pour but que de fouiller la boue avec rage pour y ramasser ces chiffons de

papier qu'on nomme l'argent et qui n'ont d'utilité que sur Terre – et encore! – ce sera chose impossible. Or, il est avéré que personne, jamais, n'est parvenu et ne parviendra à emporter ne fût-ce qu'un centime de cet argent dans le royaume de la spiritualité.

SUPPLÉMENT A

LA RESPIRATION

C'est la plus essentielle de nos fonctions. Nous ne pouvons vivre sans respirer. Nous avons besoin de l'oxygène et d'autres gaz pour activer le cerveau et le maintenir en action. Mais notre façon de respirer est le plus grossier moyen d'employer l'air. Nous devons avoir quelques connaissances sur le contrôle de la respiration avant d'aborder les exercices.

Avez-vous déjà entendu deux personnes chuchoter et craindre qu'elles ne parlent de vous? Qu'avez-vous fait? Comment écoutiez-vous plus attentivement?

Réfléchissez avec soin. Vous *reteniez votre respiration* parce que, instinctivement, ou par expérience, vous saviez qu'en retenant votre respiration vous pourriez d'une certaine manière mieux entendre. C'est bien ainsi.

Nouvel exemple. Supposez que vous vous coupez ou, si vous préférez, imaginez que vous ayez une de ces écorchures douloureuses que l'on se fait en tombant sur une surface dure. Que faites-vous? Vous reprenez votre respiration d'instinct. Vous constatez que, lorsque vous reprenez votre respiration, vous souffrez moins. Mais comme vous ne pouvez retenir votre souffle indéfiniment, vous

sentez la souffrance quand vous reprenez une respiration normale.

Avez-vous observé des déménageurs en butte à des meubles très lourds à déplacer? Que font-ils? Ils regardent d'abord d'un œil sombre l'objet à soulever, puis ils se frottent les mains tristement en prenant une profonde respiration et ils retiennent leur souffle pendant qu'ils soulèvent l'objet du sol. Et n'importe qui, dans un cas semblable, automatiquement ou par expérience, prend son souffle et le retient, car l'effort de soulever en est facilité.

Votre travail vous demande-t-il une grande concentration? Avez-vous des problèmes à résoudre? Sans aucun doute, vous avez remarqué que plus votre réflexion est profonde, plus votre respiration est lente.

Un adepte en pleine méditation respire si lentement, si faiblement qu'on a peine à savoir s'il respire ou non. Ceux qui se font ensevelir sous terre peuvent suspendre leur souffle pour qu'une seule inspiration leur dure plusieurs heures!

La respiration, l'air, nous sont indispensables.

L'air contient du Prana, mais le Prana n'est pas une matière que l'étudiant en chimie peut placer dans une éprouvette, chauffer dans une cornue ou examiner à travers un microscope. Le Prana, c'est quelque chose de tout différent. On pourrait dire que son existence tient dans une autre dimension, mais il est absolument essentiel à la conservation de la vie, car il est l'énergie universelle de *toute chose*. Mais les humains utilisent le Prana de la manière la plus grossière qui soit quand ils respirent n'importe comment, maladroitement.

Le Prana stimule nos pensées. Sans un Prana adéquat, il ne peut y avoir de pensée; il ne peut y avoir non plus de guérison. Le Prana est essentiel à la guérison. Un guérisseur est une personne qui

peut transférer son Prana, ou ce qu'il a en plus, à un malade. L'endroit où il est accumulé se trouve dans le plexus solaire. Plus nous réussissons à emmagasiner le Prana, plus nous sommes dynamiques et forts.

Il y a peu d'intérêt à entrer dans les détails en ce qui concerne les dix Nadis et la façon dont le Prana se meut à travers eux. Au contraire, nous tenons à indiquer quelques exercices élémentaires qui ne peuvent faire de mal, mais beaucoup de bien. Nous avons déjà traité de l'Ida, du Pingala et du Susumna dans la première partie de ce livre. Nous allons maintenant vous donner des exercices inoffensifs et qui sont extrêmement salutaires.

Premièrement : Comment respirez-vous? Il y a plusieurs façons de respirer, vous le savez. Par exemple : asseyez-vous confortablement, de préférence sur une chaise à dossier rigide, le dos droit, et regardant devant vous. Détendez-vous autant que vous le pouvez malgré cette position très verticale. Respirez profondément et longuement, de façon à gonfler votre abdomen, mais sans bomber la poitrine ni élever les épaules. Il faut que la poitrine et les épaules gardent la même position. L'inspiration profonde est obtenue en laissant aller votre diaphragme, de manière à ce que votre abdomen ressorte. C'est ce qu'on appelle la respiration abdominale. Si vous vous y prenez convenablement, vous verrez que vos côtes et vos muscles intercostaux ne bougent pas.

Cette respiration abdominale est le premier de vos exercices. Appelons-la méthode respiratoire numéro un.

En voici une autre : Respirez profondément, en empêchant votre diaphragme de bouger. Cette fois, la respiration se fera avec l'aide de vos côtes et de vos muscles intercostaux. Si votre inspiration

a été suffisamment profonde, vous constaterez que c'est votre poitrine qui se bombe, mais que votre abdomen reste normal. Cette méthode s'appelle la respiration thoracique.

Il y a une troisième méthode : Vous êtes toujours assis bien droit et regardant devant vous. Rentrez légèrement l'abdomen comme si vous essayiez de le remonter vers la poitrine. Tout en gardant votre abdomen contracté, inspirez profondément en soulevant vos épaules et en déplaçant le moins possible vos côtes et vos muscles intercostaux. C'est un genre de respiration grâce auquel l'air pénètre plus complètement dans la partie supérieure des poumons.

La meilleure manière de bien respirer est de savoir utiliser les trois méthodes, successivement, mais vous devez vous rappeler qu'aspirer n'est que la moitié de la bataille. Quand vous expirez, vous devez laisser pendre vos épaules, vos côtes doivent être basses et vos muscles abdominaux doivent exercer une poussée vers le haut pour faire sortir des poumons autant d'air vicié que possible. Tant que vous n'aurez pas acquis ce mécanisme, tant que vous ne saurez pas rejeter l'air usé et aspirer l'air frais, vous ne pourrez pas obtenir le maximum de Prana.

PROPORTIONS

Comme chacun sait, les poumons ressemblent à des éponges, à l'intérieur d'un sac à éponges. Si vous remplissez les poumons d'air, l'oxygène passe dans le sang et le purifie. Nous devons exhaler pendant un temps deux fois plus long que nous n'inhalons, car il faut deux fois plus de temps pour sortir des poumons le sang non purifié. Si nous

n'exhalons pas complètement, nous ne pouvons pas faire entrer dans nos poumons une nouvelle provision d'air à la prochaine inspiration et l'air neuf sera contaminé par l'air vicié, comme ça se produit dans le cas des eaux stagnantes.

Combien de temps devons-nous retenir notre respiration? Quatre fois plus de temps qu'il n'en faut pour inspirer et deux fois plus qu'il n'en faut pour expirer. Inspirez quatre secondes, retenez votre respiration seize secondes (4×4), expirez huit secondes (4×2). Ceci n'est qu'un exemple. Bientôt vous retiendrez votre respiration plus longtemps et les proportions seront un peu différentes. Ne perdez pas ceci de vue : à respiration irrégulière, esprit agité; à respiration régulière, esprit serein.

Passons maintenant à des exercices qui vous feront le plus grand bien si vous les faites consciencieusement. Pour gagner du temps, disons une fois pour toutes qu'il faut vous asseoir confortablement. Si vous êtes jeune et souple, asseyez-vous en position du lotus ou en tailleur, mais le principal est d'être confortablement installé, le dos bien droit, le regard fixé devant vous. Nous déciderons d'une unité de temps et, comme aux premiers jours de la photographie les amateurs comptaient les secondes en disant : kodak 1, kodak 2, etc. (publicité gratuite pour Kodak!), nous pourrions dire : « OM 1, OM 2, OM 3... »

Voici le premier exercice : Rappelez-vous que vous êtes assis sur une chaise dure, le dos droit et regardant devant vous. Respirez profondément deux ou trois fois. Inspirez. Retenez votre souffle un instant et expirez. Maintenant, appuyez un doigt, n'importe lequel, contre votre narine droite, de façon à ce que l'air n'y entre pas. Respirez par votre narine gauche, en comptant mentalement :

« OM 1, OM 2, OM 3, OM 4, OM 5 », puis expirez toujours par la narine gauche exclusivement, en comptant dix fois OM mentalement. Le temps d'expiration doit toujours être le double du temps d'inspiration, c'est une règle absolue.

Répétez cela vingt fois, c'est-à-dire respirez par la narine gauche et expirez par cette même narine vingt fois de suite, l'inspiration comptant pour cinq « OM » et l'expiration pour dix « OM ».

Ensuite, restez assis quelques instants et voyez si vous ne vous sentez pas déjà beaucoup mieux. Encore n'est-ce qu'un début!

Passons au deuxième stade de l'exercice.

Vous avez opéré en obturant votre narine droite. Vous recommencez en obturant cette fois la narine gauche. Consciencieusement vous reprendrez tout ce que je vous ai indiqué précédemment, sans rien changer à l'ordre des opérations ni au temps.

Vous respirez aussi silencieusement et aussi profondément que vous le pouvez, en utilisant votre abdomen, vos muscles thoraciques, en élevant vos épaules et en les rejetant en arrière. Vous devez faire entrer dans vos poumons le plus d'air que faire se peut et en faire sortir autant. Après ces exercices, il ne restera plus dans vos bronches que de l'air pur! Ce premier exercice doit être poursuivi pendant deux semaines. Vous pourrez lentement – très lentement – augmenter votre temps d'inhalation et d'expiration, mais sans jamais aller jusqu'à l'effort ou la fatigue. En somme, « hâtez-vous lentement ». Si vous trouvez que cinq secondes d'absorption d'air et dix secondes de rejet, c'est trop, contentez-vous de quatre ou même trois secondes de l'un et huit ou six secondes de l'autre. Les chiffres que je donne sont une simple indication que corrigera votre bon sens personnel et la

connaissance que vous avez de vous-même. En commençant plus petitement, vous ferez des progrès, mais vous resterez plus longtemps sur l'exercice. D'autre part, votre sécurité sera plus grande.

Observez que dans l'exercice ci-dessus, vous ne retenez pas votre souffle. Il y a une raison à cela : l'exercice est destiné à accoutumer votre nez à respirer convenablement. Trop de gens respirent par la bouche ou par une seule narine. Notre exercice est aussi une rééducation.

Nous avons suggéré que vous fassiez cet exercice pendant deux semaines. Que vous y passiez deux, trois ou quatre semaines n'a strictement aucune importance. Vous avez tout le temps, rien ne presse. Bon. Votre entraînement est fait et vous possédez à fond votre exercice. Nous allons donc entreprendre ce qui s'appelle la respiration alternée.

Vous vous souvenez de la façon dont vous devez vous asseoir? Oui, bien sûr. C'est déjà une vieille habitude! Donc, vous êtes sur une chaise dure, les pieds joints, la colonne vertébrale bien droite, votre tête d'aplomb et regardant droit devant vous. Vous commencez en obturant la narine droite tout en respirant par la gauche. Retenez votre souffle au moment où vous obturez la narine gauche, puis rejetez l'air par la narine droite. Autrement dit, vous respirez par une narine et vous expirez par l'autre.

Recommencez, mais en sens contraire.

Que chaque inspiration dure cinq ou six secondes et chaque expiration le double, c'est-à-dire dix ou douze secondes. Vous y êtes? Vous avez bien obturé votre narine droite avec un doigt et aspiré l'air par votre narine gauche? Ensuite vous avez bien obturé la gauche et rejeté l'air par la droite?

Et puis vous avez bien changé de sens ? Et ainsi de suite ? Bon. Faites cela une vingtaine de fois.

Au bout d'un mois, vous serez capable d'améliorer votre temps. Jusqu'à huit et seize secondes. Quand vous vous serez exercé pendant un mois ou deux, vous verrez que votre santé sera meilleure. Votre vue sera plus claire, vous vous sentirez plus léger – ou plus légère. Je vous conseille de répéter ce second exercice pendant trois mois. Il faut au moins tout ce temps pour que votre mécanisme respiratoire soit au point.

Exercice numéro trois : Il ressemble à l'exercice numéro deux, mais nous retenons notre souffle beaucoup plus longtemps. Quatre fois le temps que nous mettons à aspirer l'air. Cependant, jusqu'à ce que vous en ayez pris l'habitude, contentez-vous de retenir votre souffle pendant deux fois plus de temps que vous ne mettez à inspirer l'air. Ce sera plus facile et, au bout de quelques mois, vous en arriverez sans difficulté à retenir votre souffle à raison de quatre fois plus de temps que vous mettez à inspirer.

Dans ce troisième exercice, on inhale par la narine gauche en comptant mentalement « OM » quatre fois. Puis on retient son souffle pendant un compte mental de huit « OM ». Ensuite, on exhale par la narine droite pendant un compte mental de huit « OM ». Enfin, après cette expiration, sans s'arrêter, on inhale par la narine droite (après avoir obturé la gauche), on retient son souffle pendant huit « OM » et on expire par la narine opposée.

Entraînez-vous vingt fois par jour.

Obturez les narines avec n'importe quel doigt, y compris le pouce. Certains vous diront qu'il faut se servir de tel ou tel doigt. C'est pour donner une couleur de mystère, de magie à un exercice extrêmement simple. Je m'y livre, pour ma part, depuis

plus d'années que vous ne pourriez croire et je puis vous affirmer, tant d'après mon expérience personnelle que d'après l'observation des autres, que le doigt avec lequel vous obturez votre narine n'a aucune influence sur les résultats de l'exercice. En revanche, exécutez-le fidèlement, en suivant tous les conseils et toutes les indications que je viens de vous donner. Vous retirerez le maximum de bienfaits d'une respiration parfaite et d'une utilisation rationnelle de cet oxygène indispensable à notre vie. Je vais vous indiquer à présent un exercice qui permet de garder sa chaleur par temps froid. On le pratique beaucoup au Tibet, où un lama peut rester assis sans vêtement sur la glace, même faire fondre la glace qui l'entoure et sécher les couvertures humides drapées autour de ses épaules.

Asseyez-vous confortablement et veillez à être véritablement assis le dos très droit. Ecartez de votre esprit toutes les tensions, tous les soucis. Fermez les yeux et pensez à vous-même en disant « OM, OM, OM » télépathiquement. Obturez votre narine gauche. Aspirez autant d'air que possible par la narine droite. Puis obturez la droite et aspirez par la gauche. Retenez votre souffle en pressant très fort votre menton contre le haut de votre poitrine. Amenez votre menton tout contre votre cou. Retenez encore votre souffle, puis exhalez-le graduellement par la narine gauche, en obturant la narine droite (avec le pouce – c'est le plus facile en l'occurrence). Attention : dans cet exercice-là, on inhale toujours par la narine droite et on exhale toujours par la narine gauche.

Commencez par dix respirations complètes, pendant lesquelles vous augmenterez petit à petit le temps de rétention du souffle, jusqu'à cinquante fois. Mais n'allez pas trop vite en besogne. Et, à ce sujet, voici une petite remarque qui vous délivrera

d'un souci : quand vous aurez effectué ces mouvements respiratoires pendant un certain temps et que vous serez arrivé à une très profonde rétention du souffle, vous constaterez sans doute que vous transpirez à la racine des cheveux. Cela ne présente aucun inconvénient, c'est parfaitement normal et, en fait, c'est excellent pour la santé et la propreté du corps. Voici une autre méthode de respiration qui améliore l'état du sang et conserve la fraîcheur.

Avez-vous déjà vu comment un chien ou un chat plie sa langue en forme de V ou de cornet ? Cette fois, nous allons nous transformer en chats. Asseyez-vous, comme toujours, confortablement, le dos droit, sur un siège dur. Sortez le bout de la langue, en le pliant en V (ou en cornet). Aspirez l'air par la bouche, avec un sifflement. Retenez votre respiration le plus longtemps possible, puis expirez l'air par les narines. Il faut exécuter cet exercice vingt fois par jour.

La régularité avec laquelle vous vous exercez est primordiale. Ne manquez jamais un jour pour en faire deux fois plus le jour suivant, ce serait du temps perdu. Si vous ne devez pas être régulier dans vos exercices, autant ne pas commencer. Soyez ponctuel. Essayez de faire vos exercices à la même heure chaque jour. Quand vous les faites, ne tordez pas votre visage, ne vous livrez à aucune contorsion. Si vous éprouvez une douleur, arrêtez-vous immédiatement, jusqu'à ce que la douleur ait cessé. De plus, vous ne pouvez pas faire ces exercices si vous venez de vous bourrer de nourriture. La plupart des gens mangent trop pendant trop longtemps et sans raisons suffisantes. Un régime modéré, voilà ce qu'il vous faut.

Un avertissement final : ne vous livrez pas à ces exercices si vous avez une maladie de cœur ou la

tuberculose. Ne retenez pas votre souffle assez longtemps pour vous en sentir mal à l'aise. Après tout, il y aura d'autres vies et ce que vous n'apprendrez pas dans celle-ci, vous l'apprendrez dans une autre ! Enfin, si vous n'êtes ni très jeune ni très souple, ni pourvu d'une bonne assurance-maladie, n'entreprenez jamais de ces exercices qui exigent que vous vous teniez en équilibre sur un doigt ou que vous placiez vos pieds sur le haut de votre tête. A moins d'être né en Orient ou d'avoir des parents acrobates dans un cirque, laissez tomber ces prouesses, vous vous en trouverez bien !

LES PIERRES PRÉCIEUSES

Voici un supplément sur les diverses sortes de pierres, car elles ont une grande influence sur la vie de chacun de nous. Les pierres sont les plus vieilles choses solides sur cette Terre. Elles existaient bien avant que l'homme apparaisse et continueront d'exister après sa disparition.

Selon votre point de vue, vous pouvez concevoir les pierres en tant que collection de produits chimiques ou en tant qu'un groupe de molécules qui tournent selon leur nombre dans un certain espace. Les pierres ont de très fortes vibrations. Comme les émetteurs de radio, elles émettent leurs messages éternellement, pour le bien ou pour le mal.

AGATE : Beaucoup de gens croient que l'agate est une pierre rouge. En fait, il en existe des rouges, des vertes, des brunes, et une sorte couleur gingembre. En Extrême-Orient, l'agate rouge ou sanguine est véritablement une protection contre les insectes venimeux, comme les araignées. Ce n'est pas une légende. L'agate émet des radiations qui déplaisent aux araignées et aux scorpions et les font chercher d'autres proies.

Il y a une sorte d'agate brune qui émet une

vibration qui donne à l'homme de la confiance en soi, ce qui lui permet de triompher de ses ennemis et de réussir auprès des dames.

La médecine a reconnu que le port d'une agate brune sur la peau, de préférence sur le sternum, c'est-à-dire pendue autour du cou, accroît l'intelligence et protège des fièvres et de la folie.

Au Moyen-Orient, certains portent une agate taillée et affirment qu'elle les met à l'abri des infections intestinales, nombreuses dans ce pays. Il y a des agates noires, vertes, grises. En Chine, il en existe une très remarquable qui contient des restes de fossiles. Si vous regardez une de ces agates bien polies, vous apercevrez les empreintes qu'une plante y a laissées, comme la fougère, par exemple. Les fermiers s'en servent comme décoration et espèrent que l'agate leur apportera de bonnes récoltes.

AMBRE : Si vous avez des ennuis avec vos reins, votre foie, ou si vous souffrez de ce mal qui enrichit nos pharmacies (la constipation), prenez de l'ambre en poudre. Après l'avoir moulu pour qu'il ait la consistance de la farine, additionnez-le de miel et d'un peu d'eau. Avalez la potion. Attention! Prenez garde de n'ingurgiter ce remède qu'à proximité de certains lieux – signe de haute civilisation – car vous vous apercevrez, si vous l'essayez, que ce remède est très efficace.

Le seul inconvénient, c'est que l'ambre est assez cher.

Les femmes qui cherchent un mari et n'ont pas la chance d'en attirer devraient porter un morceau d'ambre taillé en symbole phallique.

Un tel symbole ne manquera pas d'attirer l'homme qui leur était destiné.

L'ambre est une pierre qu'on n'utilise pas beaucoup en Occident, car si elle n'est pas bien polie, elle est assez terne.

AMÉTHYSTE : Beaucoup d'évêques la portent en bague. L'améthyste de couleur violette ou lilas apporte la tranquillité. En d'autres termes, les vibrations des molécules du minéral qu'on appelle améthyste oscillent avec une fréquence telle qu'elle « hétérodyne » les vibrations combattives du corps humain et forcent ces vibrations à ralentir et à se tenir tranquilles!

On se servait de l'améthyste comme calmant en Extrême-Orient bien avant l'apparition de l'aspirine.

ANTIPATHES : C'est une pierre entièrement noire. Elle ressemble à un morceau de charbon, de la variété de l'anhracite très poli. Elle est peu utilisée en Occident à cause de sa noirceur. On s'en servait auparavant comme support pour les camées d'ivoire.

BÉRYL : Saint Thomas est le saint patron du béryl. On dit qu'il se servait du béryl jaune pour guérir les maladies de foie. Le béryl est ordinairement d'une couleur verte. Cette pierre aide à la digestion.

CALCÉDOINE : Dans certains pays arriérés (ou bien sont-ils en avance?), la calcédoine est utilisée en poudre. Elle aide à évacuer les calculs, car elle dilate la vésicule biliaire et tous les passages qui y sont reliés. Ainsi, les calculs qui étaient dans

les tissus de la vésicule biliaire peuvent être évacués sans opération.

CATOCHITIS : C'est une pierre très remarquable qu'on trouve dans certaines îles méditerranéennes, surtout en Corse. Cette pierre est magnétique à la peau humaine. Frottez vos mains et touchez une catochitis; cette pierre adhérera à votre main, si elle n'est pas trop lourde, évidemment.

Les Corses s'en servent pour se protéger de l'hypnotisme.

CORNALINE : Certains l'appellent la pierre de sang. Ses vibrations diminuent les battements du sang. C'est un fait reconnu qu'une personne souffrant d'une congestion dans la tête est soulagée par le frottement d'une cornaline molle sur les lobes frontaux et l'atlas.

La cornaline est quelquefois opaque. Les plus belles sont translucides.

CRISTAL : C'est une pierre très étrange. Il est plus transparent que le verre et a des pouvoirs exceptionnels utilisés dans la boule de cristal. Ceux qui ont des dons de voyance trouvent que ceux-ci sont amplifiés par un morceau de cristal sans défaut.

Le cristal a une vibration qui est compatible avec celle du troisième œil et elle renforce le troisième œil.

Dans diverses parties de l'Irlande, de petites boules de cristal sont serties en bagues et l'on pense qu'il attire favorablement le farfadets d'Irlande. Autrefois, en Extrême-Orient, les prêtres allaient chercher des morceaux de cristal dans l'Himalaya. Ils en taillaient avec précaution les

bords rugueux en forme sphérique. Des générations et des générations de prêtres polissaient le cristal en utilisant de l'eau et du sable de plus en plus fin. Enfin le cristal était prêt à servir : voir le futur, voir la volonté des dieux.

DIAMANT : Le diamant est un cousin proche d'un morceau de charbon. C'est, en gros, un morceau de carbone ayant reçu une meilleure éducation : il a une plus grande fréquence de vibrations.

On croit souvent que le diamant immunise contre le poison et la folie. Du point de vue de la santé, le diamant est censé guérir la plupart des maladies. Il fut un temps, en Inde, où le diamant Koh-i-noor était plongé et agité dans l'eau pour qu'il donne ses qualités à l'eau. Comme la personne qui tenait le diamant ne s'était pas lavé les mains auparavant, il n'est pas douteux que certaines qualités étaient communiquées ! Le patient devait alors boire l'eau sale. La foi des Hindous est telle que souvent ils guérissaient.

On dit aussi que le diamant permet d'obtenir les faveurs de la femme aimée surtout si le diamant est enveloppé dans un manteau de vison. Mais ce n'est qu'un ouï-dire...

ÉMERAUDE : L'émeraude verte a la réputation de guérir les maladies des yeux. A travers les âges, les gens en vinrent à croire absolument à ce pouvoir de guérison sur les yeux. Les magiciens, les sorciers, les prêtres (ils se ressemblent tous) ont pensé que si l'émeraude guérissait les yeux, elle pouvait aussi éloigner le mauvais œil. C'est pourquoi l'on pouvait porter des émeraudes autour du cou avec l'idée que si une personne avait le mauvais œil, l'émeraude lui en renverrait les mauvais effets.

En Orient, il y a beaucoup de preuves que l'émeraude peut aider à soulager les malades des yeux.

GRENAT : Cette pierre n'est pas tellement populaire en ce moment, mais il fut un temps où on la portait pour se protéger des maladies de peau et du danger. On doit la garder en contact avec la peau plutôt que de la sertir en bague, ou la mettre en collier pour que la pierre soit juste au-dessus du cœur. Dès que la santé faiblissait, qu'une maladie se déclarait, la pierre perdait sa couleur et son lustre. Quand la santé revenait, la pierre retrouvait son éclat initial.

En Europe, en ce moment, on porte le grenat, dont on espère qu'il donnera la constance en amour.

JADE : Beaucoup de gens pensent que le jade est une pierre verte, mais il en existe beaucoup d'autres sortes. Il peut être presque limpide, jaune, de plusieurs variétés de vert, bleu, ou même noir. Le jade peut être ciselé et travaillé par des spécialistes. Les Chinois, avant le communisme, faisaient des décorations et des statues avec le jade.

Autrefois, les hommes d'affaires chinois s'en servaient comme talisman. Dans le domaine médical, le jade vert, par ses vibrations particulières, guérit de l'hydropisie et des affections du système urinaire.

JAIS : C'est une pierre noire. Son nom d'origine grecque est gagates. C'est une pierre qui était particulièrement importante au temps des druides, dans les îles Britanniques. On se servait d'un

couteau de jais pour les sacrifices druidiques à Stonehenge.

Encore de nos jours, en Irlande, surtout sur la côte ouest, là où les vagues sauvages de l'Atlantique se fracassent contre les rochers immenses, les femmes des pêcheurs irlandais brûlent un petit morceau de jais en priant pour que leurs maris leur reviennent sains et saufs.

Avant le règne des dentistes, les gens mettaient de la poudre de jais autour d'une dent malade. L'acuité de la poudre leur permettait peut-être de penser à autre chose, mais, apparemment, c'était efficace contre le mal de dents. Il soulageait aussi les maux de tête et d'estomac.

LAPIS-LAZULI : Cette pierre a une histoire particulière en Egypte et en Inde. De nombreuses inscriptions gravées sur un cylindre de lapis-lazuli contiennent de hautes connaissances ésotériques. Le lapis-lazuli était une des pierres sacrées utilisées pour la célébration des grands mystères. Il était sacré à cause de sa beauté. Médicalement, il empêche les fausses couches et les avortements.

ONYX : En Orient, il est considéré comme une pierre qui porte malheur. Ceux qui avaient le mauvais œil l'utilisaient. En dissimulant sa véritable nature, on lui donnait l'apparence d'une autre pierre. On la donnait alors à son ennemi avec la conviction que le pauvre diable en obtiendrait beaucoup plus qu'il n'en attendait.

OPALE : C'est une autre pierre qui n'a pas bonne réputation.

Les pierres fumées que l'on trouve en Australie ont souvent eu de mauvaises influences et les

occultistes ont pu y détecter des radiations malignes. Certains prétendent que les opales sont très bénéfiques pour ceux qui souffrent des yeux. Dans ce cas, l'opale doit être sombre et assez transparente pour qu'on puisse y distinguer des rougeoiements. Ce peut être alors un porteur de bonne fortune et de clairvoyance.

RUBIS : Cette pierre éloigne toutes les maladies infectieuses, la typhoïde, la peste bubonique et autres.

Comme pour le diamant, les plus beaux rubis sont plongés dans l'eau que l'on donne à boire aux malades qui souffrent de l'intestin.

Il paraît que si une personne atteinte du cancer des intestins avale deux fois de suite le même rubis, l'évolution du cancer s'arrête. Il y a un seul cas connu de guérison par ce moyen.

SAPHIR : On a tendance à confondre saphir, turquoise et lapis-lazuli, mais, quel que soit le nom qu'on lui donne, les mêmes caractéristiques peuvent s'appliquer à ces différentes pierres.

TOUCHE (PIERRES DE) : Comme nous l'avons vu, les pierres sont, tout comme les autres substances, des molécules en mouvement. La sensation qui est communiquée à une personne peut être bonne ou mauvaise. Certaines pierres n'irradient que le malheur et provoquent des perturbations dans le corps. D'autres, au contraire, apportent l'harmonie. On les appelle les pierres de touche tranquillisantes.

Il y a des siècles, bien avant l'aspirine, les anciens, les adeptes et les magiciens pouvaient guérir les hommes de leurs maladies mentales et nerveuses.

En Chine, au Tibet, dans les temples sacrés de l'Inde, dans ceux des Aztèques, des Incas, des Mayas, les prêtres taillaient patiemment les pierres à la main, pierres dont les contours savamment imaginés soulageaient le cerveau humain. Malheureusement, cet art des pierres ciselées s'est perdu au fil des temps. Aujourd'hui, les gens s'enfoncent dans la dépression en prenant des drogues, car nous sommes dans un cycle négatif d'évolution et les drogues nous rendent négatifs.

Il est encore possible de se procurer des pierres de touche tranquillisantes. J'ai fait des pierres de ce genre et j'en ai déposé le modèle, car il n'y a qu'une seule forme qui apporte le maximum de réconfort.

On doit tenir une pierre de touche tranquillisante dans la main, droite ou gauche, peu importe. La partie où il y a mon nom contre la paume, l'idéogramme en bas, la partie creuse vers le haut, de façon à ce qu'elle vienne sous le pouce. Vous vous apercevrez que le réconfort, l'aisance et la liberté vous envahissent, que les problèmes s'évanouissent comme la buée matinale au soleil levant. Vous jouirez d'une paix de l'âme inconnue jusqu'alors.

Je ne peux vous donner plus de détails ici, mais vous avez certainement déjà vu mes publicités. Il suffit de dire que si nous utilisons les choses de la nature dans les buts pour lesquels elles étaient prévues, alors la nature peut nous aider. Les pierres peuvent guérir autant que les fruits et les herbes. On doit mentionner qu'il n'y a qu'une seule sorte de pierre de touche qui soit efficace. Les autres peuvent produire l'irritation au lieu de la tranquillité. Vous êtes avertis!

TURQUOISE : C'est une pierre très répandue au Tibet, où il y a un pont appelé le pont turquoise. Les boîtes de talisman au Tibet étaient très souvent décorées de petites pierres de turquoise, car elles avaient la réputation de porter bonheur.

Elles étaient serties en bagues et portées dans les cheveux. Les femmes tibétaines portaient un grand peigne qui était souvent orné de turquoises.

La turquoise est une pierre sacrée dans la religion bouddhique.

LA NOURRITURE

Quiconque a vécu quelque peu sur cette Terre a bien vite découvert que l'on doit manger pour vivre, mais nous ne devons pas vivre uniquement pour manger. On peut comparer le corps humain à une machine dont les matériaux sont introduits à l'intérieur, travaillés et transformés. Dans notre usine humaine, on introduit des matériaux pour que le corps s'entretienne, répare les tissus abîmés ou vieillis et active les muscles. Il doit y avoir un surplus de matériaux pour que le corps grandisse physiquement et mentalement.

Les humains ont besoin de quatre sortes de matériaux pour le développement et l'entretien de leur corps. Ce sont :

1. Des hydrates de carbone.
2. Des hydrocarbures.
3. Des minéraux.
4. Des protéines.

Avant que l'homme ne soit civilisé, ou se considère comme tel, toute l'humanité était végétarienne. Mais dans ce temps, l'appendice, qui est maintenant un organe atrophié, avait une part importante dans la vie du corps humain. Aussi, l'homme ne peut-il plus être entièrement végétarien. Pour être végétarien et avoir toujours un équilibre alimentaire, il faut manger tout le temps,

car on doit prendre de grandes quantités de nourriture dans le cas d'un régime exclusivement végétarien.

L'homme s'est progressivement habitué à la viande et il s'est aperçu qu'en mangeant des quantités raisonnables de viande, il avait moins besoin de fruits et de légumes. Il passait ainsi moins de temps à manger et pouvait employer ce temps gagné à d'autres activités.

Beaucoup de personnes sont trop « aigres ». C'est-à-dire que leur sang, leurs tissus contiennent trop d'acides. Ces gens-là aiment les choses acides et âpres telles que le citron, les pommes sures. C'est malheureux, car ces personnes ont trop d'acide dans le sang. Celui-ci se démunit alors de sa capacité d'absorber le bioxide de carbone et les autres gaz qui doivent s'exhaler. On a besoin d'un sang alcalin pour absorber les gaz qui vont aux poumons et sont rejetés, laissant ainsi la place pour inhaler l'oxygène.

Tous ceux parmi vous qui aimez les choses acides, rappelez-vous que vous détraquez votre système d'oxygénation! De plus, vous vous offrez désarmés aux coups de froid, bronchites, rhumatismes et troubles nerveux.

C'est bien triste de constater que les végétariens deviennent souvent déséquilibrés et maniaques. Ils passent d'un extrême à l'autre! J'ai dit plus haut qu'un régime végétarien est un régime idéal pour *ceux qui vivent dans des conditions idéales*. Si l'on est végétarien et que l'on vive dans les conditions idéales requises, il ne peut y avoir d'inconvénient comme celui de la constipation, car l'amas de cellulose, par ses propriétés, lubrifie le gros intestin et aide à expulser les déchets. Mais, encore une fois, pour être un vrai végétarien, il faut manger sans cesse.

La constipation vient le plus fréquemment de ce que le sang prend trop d'humidité des intestins. Quand les déchets arrivent dans le bas du côlon, ils n'y trouvent pas assez d'humidité et ils sont trop secs pour être expulsés.

Alors, ces déchets adhèrent à la membrane interne du côlon et les contractions musculaires appelées péristaltiques sont très douloureuses. Il y aurait moins de constipation si les gens buvaient plus d'eau.

VITAMINES

Les vitamines sont des « forces de vie ». Elles existent dans les quatre substances essentielles mentionnées plus haut. On les trouve dans les fruits, les légumes, les noix et presque tous les produits naturels que nous mangeons. Ces « essences vitales » sont absolument nécessaires. Le manque de vitamines entraîne différents troubles.

Pensez au scorbut, si fréquent chez les marins, autrefois. Dans cette période de la navigation à voile, il n'était pas possible de conserver la nourriture fraîche, le réfrigérateur n'était pas encore inventé! Les pauvres marins passaient de nombreux mois sans manger ni fruits ni légumes, ce qui entraînait chez eux des hémorragies, la chute des dents, l'altération des articulations et souvent la mort. Le remède, la prévention du scorbut était le citron, riche en vitamine C. Les navigateurs anglais au temps de la marine à voile en prenaient de grandes provisions. De là le surnom de « limeys » que les Américains ont donné aux Anglais (le mot anglais « lime » signifie citron).

Sans vitamines, il nous est impossible d'assimiler les minéraux qui nous sont aussi indispensables. Il

faut avoir la dose correcte de vitamines et de minéraux pour que nos glandes, comme les glandes endocrines, par exemple, fonctionnent normalement; sinon, on manque d'hormones, on devient stérile, impotent, irritable et victime de toutes sortes de maux.

Voici quelques-unes des vitamines essentielles :

VITAMINE A : C'est une substance soluble dans les graisses et les huiles. Elle garde la peau souple et la protège des infections par abrasion et aide à vaincre les maladies du système urinaire. Un avantage bien plus grand est qu'une quantité suffisante de vitamine A régularise l'oxygénation du cerveau.

VITAMINE B1 : Elle n'est pas soluble dans les acides, mais elle est complètement détruite dans un milieu trop alcalin. Ainsi, à moins que nous ne maintenions nos sécrétions corporelles à un juste niveau entre l'excès d'acidité et l'excès d'alcalinité, nous allons détruire beaucoup de substances avant même qu'elles nous aient profité.

La vitamine B1 donne bon appétit et aide à la digestion. Elle procure une résistance à l'infection. Elle est en outre essentielle à la croissance.

VITAMINE B2 : Elle est soluble dans l'eau. Très bonne pour la vue, sa carence entraîne des troubles.

Elle assure un bon fonctionnement au canal alimentaire du début jusqu'à la fin. Elle permet l'absorption du fer et son absence entraîne la perte des cheveux et les ulcères.

VITAMINE C : C'est une substance instable qui ne peut pas être emmagasinée longtemps dans le corps. Il faut donc en prendre tous les jours en faisant attention à ne pas dépasser les justes proportions.

Comme elle permet l'assimilation du calcium, elle est indispensable à la croissance des os et des dents. Le rachitisme est dû à une carence qui entraîne également des troubles respiratoires et favorise la tuberculose.

VITAMINE D : Elle permet aussi l'absorption du calcium et du phosphore et transforme ce dernier en phosphate.

Ainsi, sans vitamine D, nous ne pouvons tirer le meilleur profit des minéraux qui sont eux aussi indispensables.

Les végétariens manquent de vitamine D, car on ne la trouve ni dans les légumes, ni dans les fruits. Le végétarien maniaque préfère aller la chercher dans les produits artificiels, plutôt que de la prendre dans la viande « naturelle ». Il ne faut pas abuser de la vitamine D. Un excès peut entraîner de graves dépressions et de la diarrhée. Ne pouvant garder assez longtemps la nourriture pour que les villosités – tubes de la grosseur d'un poil dans les intestins – absorbent cette nourriture, vous aurez l'impression de mourir de faim alors que vous venez de manger.

VITAMINE E : Elle se trouve dans les muscles et, malheureusement, elle est bien vite détruite ou expulsée. Il faut donc un régime équilibré pour assurer un approvisionnement normal en vitamine E.

C'est à sa carence que l'on doit bon nombre

de cas de stérilité, fausses couches et enfants handicapés.

On la trouve dans le céleri et le germe de blé.

Maintenant que nous avons passé en revue la liste des vitamines, disons quelques mots des minéraux qui nous sont nécessaires.

MINÉRAUX

Ils sont absolument essentiels. Le végétarien convaincu devrait se rappeler qu'on les trouve aussi bien dans la viande que dans les fruits et les légumes.

Dans un monde idéal, les gens ne devraient pas manger de viande, mais nous ne vivons pas dans des conditions idylliques. Nous devons nous lever le matin, avaler notre petit déjeuner, courir pour attraper le bus, travailler au bureau dans une mauvaise position. A l'heure du déjeuner, nous courons au restaurant et, tout en engouffrant notre repas, nous parlons avec nos voisins. Puis nous nous précipitons pour revenir au bureau, reprendre la même mauvaise position. Après cela, nous avons un long trajet à faire pour regagner notre domicile, trop fatigué, trop déprimé pour pouvoir digérer le dîner dans de bonnes conditions.

Un vrai repas végétarien est une affaire tranquille qui dure presque toute la journée. Il est impossible dans nos conditions de vie actuelles. Aussi, les fanatiques du végétarisme devraient-ils être logiques avec eux-mêmes et partir sur une île déserte, bien loin des pièges et des illusions de la civilisation. S'ils veulent rester dans notre monde, qu'ils suivent le conseil de la raison et mangent assez de viande pour entretenir leur corps.

Voici, par ordre alphabétique, les minéraux essentiels :

CALCIUM : Il est nécessaire pour avoir des os résistants et de bonnes dents. Sans calcium, nous perdriions notre sang jusqu'à la mort après une simple égratignure, car c'est lui qui donne au sang la faculté de se cailler. En outre, il permet l'absorption de la vitamine D.

CHLORE : Tout le monde sait que le chlore est un excellent détergent. Vous pouvez en acheter des bouteilles sous différents noms commerciaux et vous en servir pour faire votre vaisselle et votre lessive.

Le corps humain en a besoin aussi, en très petites quantités, bien sûr. Le chlore nettoie et désinfecte les cellules, purifie le sang, élimine les graisses superflues et les impuretés des articulations qui provoquent des craquements quand nous bougeons.

Il y a du chlore en petite quantité dans l'alimentation équilibrée journalière.

CUIVRE : Le cuivre est indispensable pour transformer le fer en matière assimilable par l'organisme, ceci avec l'aide de la chlorophylle.

Le cuivre est un catalyseur. Un catalyseur, c'est ce qui agit sur une autre substance en la modifiant sans être lui-même détruit ou modifié. La science n'a pas encore déterminé la quantité exacte nécessaire au corps humain. Il en faut sans doute très peu.

IODE : L'iode est essentiel au bon fonctionnement du corps humain.

Tout le monde sait que les algues marines (le

varech) sont très riches en iode, ainsi que les fruits de mer.

Il y a quelque temps, il était d'usage de porter un médaillon contenant un petit peu d'iode, mais cela ne pouvait avoir qu'un effet psychologique, car l'iode doit être absorbé et on en trouve suffisamment dans la nourriture ordinaire.

L'iode guérit les goitres, qui proviennent d'un mauvais fonctionnement de la glande thyroïde, car il régularise cette glande.

Il est bien rare qu'il y ait des cas de goitres chez les gens qui habitent près des côtes.

FER : C'est un minéral aussi bien qu'un métal.

C'est grâce à lui, comme chacun sait, que nous pouvons fabriquer des globules rouges qui permettent au sang d'absorber l'oxygène.

Il n'est pas suffisant d'avaler quelques noix et noisettes. Il faut que le fer soit d'une certaine forme, qu'il soit transformé par la chlorophylle et le cuivre pour pouvoir être ensuite utilisé par les cellules. Il est intéressant de remarquer que les femmes ont besoin de quatre fois plus de fer que les hommes, car elles ont des fonctions particulières à assumer que les hommes sont enchantés d'éviter.

MAGNÉSIUM : Avec le calcium, le magnésium joue un rôle dans la formation des os. Sa carence peut entraîner la chute des dents.

Il aide en outre le système digestif : ne prend-on pas un comprimé de magnésium quand on a une indigestion ?

Nous avons besoin d'un magnésium alcalin que l'on trouve dans presque tous les fruits.

PHOSPHORE : : C'est une substance très combustible. Vous avez certainement déjà vu cette expérience dans un laboratoire : on enlève un morceau de phosphore de l'eau dans laquelle il est habituellement emmagasiné. Aussitôt, en présence de l'oxygène de l'air, il se produit une combustion sans flamme et une épaisse fumée blanche.

Le phosphore permet l'oxydation de diverses substances dans le corps et apporte au sang de l'alcalinité. Sans ce sang alcalin, nous ne pourrions pas nous débarrasser des excès de gaz comme le bioxide de carbone. Quand notre circulation sanguine est encombrée de bioxide de carbone et d'azote, la peau devient cyanosée (bleue) par manque d'oxygène.

Les composés du phosphore sont nécessaires au bon état du système nerveux. Le phosphore, quand il est utilisé pour les nerfs, est appelé lécithine. Le phosphore renforce les tissus de la substance blanche et de la substance grise du cerveau. Manquer de phosphore, c'est manquer de puissance cérébrale. Le poisson est une nourriture riche en phosphore et en phosphates. On dit que manger du poisson donne de la mémoire.

POTASSIUM : Le potassium est un minéral qui assure l'élasticité des muscles. Sans potassium, les muscles cardiaques et intercostaux faibliraient. Le potassium est donc vraiment un élément vital. Par bonheur, le potassium de type alcalin dont nous avons besoin se trouve dans toutes les sortes de fruits et légumes, et il est facile d'en absorber en quantité suffisante.

SODIUM : Le sodium de type alcalin nécessaire à l'organisme sert aussi pour les lampes fluorescentes des rues. Le sodium est l'un des plus importants produits à l'heure actuelle.

La déficience en sodium peut provoquer le diabète, car elle entraîne la paralysie des îlots du pancréas dont les sécrétions agissent sur les graisses et les sucres. Ceux qui souffrent du diabète seraient soulagés en prenant du sodium alcalin dans leur régime.

On le trouve dans la banane, le céleri, la laitue et la châtaigne quand elle est grillée.

Si l'on manque de sodium, on manque aussi de salive, de bile et de sucs pancréatiques.

SOUFRE : Jadis, ce minéral était bien connu des sorcières. Un alliage de soufre mou et de soufre brut faisait des merveilles pour les amoureux.

Le soufre est un très bon tonique pour le sang. On en donne aussi aux animaux pour protéger leur fourrure (c'est pour cette raison qu'on nettoie les manteaux de fourrure avec de la poudre de soufre). Il aide à la pousse des cheveux.

Le soufre de type acide est indispensable aux cellules du corps. C'est un antiseptique des cellules du sang et il purifie les cellules de l'intestin. Un manque de soufre entraîne des maladies de peau aussi étranges que désagréables.

Ces quelques pages n'ont pas la prétention d'être un traité sur le régime alimentaire. Ce ne sont que quelques remarques destinées à vous aider à résoudre vos problèmes de nutrition. Dans *tous* mes livres, je dis ce que je pense, ce que j'estime être vrai. Il y aura toujours des gens pour penser que « les fous se précipitent là où les anges hésitent à

entrer », mais je sais ce que je fais (ce que beaucoup ne peuvent pas dire!). Je tiens à ajouter ceci : l'homme est un animal. L'homme a certains besoins animaux. En ce moment, parce que nous avons rompu avec la nature, que nous vivons dans un monde qui se dit civilisé, nous n'avons plus que de la nourriture artificielle, chimique, synthétique, dont les éléments les plus importants ont disparu. Les vitamines sont devenues insolubles et beaucoup de minéraux ont perdu de leurs propriétés. Alors, soyons raisonnables : à notre époque, il nous est toujours possible de manger des fruits et des légumes, mais ne dédaignons pas la viande si notre corps en a besoin.

Beaucoup de gens pensent que c'est cruel de manger de la viande. D'après des savants russes qui ont utilisé un équipement spécial et mis des sondes dans de pauvres plantes, une laitue peut crier quand on la cueille. Des savants à travers le monde ont fait des recherches sur les réflexes des fruits et légumes, et il a été prouvé que ceux-ci ont des sens qui réagissent à certains stimuli.

Si vous êtes logique avec vous-même, pourquoi ne refusez-vous pas de manger du beurre, de boire du lait? Pour obtenir le lait, n'a-t-il pas fallu tirer sur les mamelles sensibles de la vache et lui faire très mal? Et cela pour votre petit plaisir personnel.

Les animaux qui sont tués pour la boucherie le sont d'une manière propre et instantanée.

Si vous persistez dans la volonté de ne détruire aucune vie, quelle qu'elle soit, que répondrez-vous à votre conscience si vous trouvez dans une feuille de laitue la moitié d'un ver que vous venez de mastiquer?

Soyons raisonnables, mangeons ce qui est nécessaire à notre développement dans ce monde actuel.

On peut toujours espérer qu'avec l'évolution continue, nous pourrons un jour nous passer de viande, de nourriture synthétique, d'eau et d'air contaminés, etc., et revenir à la nature, aux feuilles de figuier et aux guèdes. Alors seulement nous serons prêts pour le vrai régime végétarien.

EXERCICES

Les exercices sont une matière sur laquelle les auteurs aiment beaucoup écrire. Je suis totalement opposé aux exercices irréfléchis. J'ajoute ces quelques notes pour expliquer mes raisons.

La plupart (pour ne pas dire tous) des exercices de yoga sont originaires de l'Extrême-Orient. Là-bas, les gens les apprennent et les pratiquent dès leur naissance jusqu'à leur mort. Ces exercices occupent une part très importante de la vie des Orientaux d'origine populaire.

L'adepte n'en fait pas, il n'en a pas besoin. Le but des exercices de yoga est de discipliner le corps. Quand on est arrivé au stade où l'on est capable de maîtriser son esprit, on a dépassé, et de loin, le stade où l'on se balance sur son pouce, les jambes croisées derrière le cou, ou autre tour. Mon opinion, fondée sur de nombreuses années d'observation, est qu'il est dangereux pour les Occidentaux d'âge moyen de se mettre soudain et avec enthousiasme à faire des exercices qui ne sont destinés qu'aux personnes souples et qui les pratiquent depuis leur enfance.

Dans tous mes livres, j'ai souligné les dangers pour les Occidentaux des exercices non surveillés. Si vous voulez faire quelques exercices, faites ceux qui sont indiqués dans le paragraphe sur le cou et sur la respiration.

Il est nécessaire que l'occultiste débutant maî-

trise son corps avant d'être capable de maîtriser son esprit, de la même manière qu'un enfant commence par jouer aux billes et au cerceau. Mais pour ceux qui ont dépassé ces étapes élémentaires, les exercices de yoga sont une perte de temps.

En Inde, le contorsionniste essayant de faire des nœuds avec ses membres n'est pas un adepte. Il n'est qu'un contorsionniste, un acrobate ambulante qui n'a que très peu de spiritualité et qui peut-être doit gagner sa vie en faisant des tours de ce genre.

Le véritable adepte ne fait pas de démonstration.

Ma plus ferme recommandation est que, si vous avez passé dix-huit ou vingt ans, vous ne fassiez aucun effort vigoureux, aucune contorsion, à moins que vous ne soyez habitué à ce genre de choses. Car il est très facile de se claquer un muscle, de déplacer une articulation, et c'est très douloureux. Si vous êtes sages, vous vous abstenrez de faire ces exercices, à moins d'avoir un véritable occultiste oriental pour vous guider.

L'occultisme, comme la religion, est une joie quand nous voulons que ça le soit. Mais si nous la compliquons inutilement avec toutes sortes de choses stupides, c'est nous-mêmes que nous devons blâmer pour tous les malheurs qui ne manqueront pas d'arriver.

Les exercices que j'ai indiqués dans ce livre sont sûrs et sains, sauf ceux dont je vous dis, avec une note dérisoire, qu'il ne faut pas les faire. Je ne les cite que pour vous montrer jusqu'où vont certains!

J'espère que vous avez aimé ce livre, qu'il vous aidera beaucoup et vous apportera satisfaction et santé.