

Shri Mahacharya Hamsananda Sarasvati

Le Yoga de la Vie pratique

SUCCÈS PRÉSENT ET FUTUR



SHRI MAHACHARYA
HAMSANANDA SARASVATI

LE YOGA DE LA VIE PRATIQUE

Succès présent et futur

« Toute vie est Yoga » (Shri Aurobindo)

*« Tous les êtres désirent être heureux. Mais
l'homme veut être heureux dans l'instant et
dans l'avenir. »* (Teilhard de Chardin)

Connaissance. Maîtrise de soi. Bonheur

AM

Albin Michel



Table des matières

PREFACE	6
Introduction.....	9
Première Partie	13
La lutte pour la "réussite sociale"	13
Chapitre — 1 Nécessité de la culture mentale et psychique ..	16
L'éducation des jeunes.....	16
Le rôle des parents et des pouvoirs publics	17
Le désintéressement de certains devant un sujet capital	17
Des voix autorisées	18
La culture mentale et psychique.....	19
1. la personnalité et des composantes	20
Sens ordinaire du mot "personnalité"	20
Pour certains mystiques	21
Les composantes	22
2. Avantage de la culture psychique	23
3. Comment poursuivre le développement de sa culture	
mentale et psychique	24
Aide a la connaissance de soi.....	24
Autres conseils.....	24
Retenons bien ceci.....	26
Chapitre 2 — Idées larges et disponibilité d'esprit.....	28
1. Le monde de demain, l'automation et la civilisation	
des loisirs.	29
L'homme de demain et la civilisation des loisirs	30
Optimisme nécessaire.....	31
2. L'ouverture de l'Esprit.	31
Prise de conscience de l'évolution : développement de la	
conscience de masse.....	32
Le rôle du savant :	32
Nécessité de regarder autour de soi en homme éveillé.	33
Des choix s'imposent	33
Pas de barrage.....	34
Recherche et ascèse de l'esprit	34
Tolérance et respect de la pensée d'autrui	35
Le monde est illusoire	35
Apprendre a se détacher du passé	36
Considérer l'héritage du passé.....	37

Nos obligations s'accroissent	38
Eviter la "perversion scientifique"	38
3. La religion d'hier et de demain.	39
4. L'exploration du microcosme humain.	42
Courant favorable à l'exportation de l'Univers intérieur.	42
Exercices spirituels et réalité intérieure.	42
Conscience intuitive du moi supérieur.	43
Faisons le point.	43
Chapitre 3 — La connaissance de SOI : une nécessité et un devoir rentables	45
1. Cessons d'être des "machines"	46
2. Connaissance de soi, incidences et méthodes.	48
1 - Le bilan de la personnalité	49
2 - Nos complexes – nos conflits inconscients.	50
3 - Résoudre nos conflits.	52
4 - Rêves et messages de l'inconscients.	52
5 - Fixation, conservation et analyse des rêves.	54
6 - Comment provoquer efficacement un rêve	57
3. Bien se connaître pour mieux comprendre. autrui est un devoir	60
1 - Nécessité d'une prise de conscience	60
2 - Les motifs et mobiles de notre comportement	60
3 - Les refoulements, caractéristiques et incidences:	60
4 - Soyons vigilants pour éviter les projection	61
Fixons ces éléments	64
Chapitre 4 — La maîtrise de soi et sa conquête exercices remarquables.....	69
1. Les émotions et les passions	71
1° Effets somatiques et psychiques des émotions	71
2° – Émotion-choc et conquête du calme.....	73
3° – Effets du calme	74
4° – Le calme dans le cas d'hostilité	74
5° - pouvoir d'attraction du calme	75
2. Exercice pour dominer l'émotivité, prévenir et éliminer l'influence des émotions.....	75
1° - Exercice N°1.....	76
2° - Exercice N° 2.....	76
3° – Durant la journée : respiration profonde.....	77
4° – Séances régulières de contrôle du souffle et relaxation	78
5° – avant une entrevue difficile ou l'oral d'un examen	79

6° - Absorber le Pranâ de l'air	79
---------------------------------------	----

3. La maîtrise des impulsions — entrainement a la prise de conscience..... 79

1° — l'être impulsif	80
2° — Les impulsions insidieuses et fréquentes	81
3° — Contribution a la maîtrise des impulsions.....	81
4° — devenir conscient de ses gestes	82
5° — Exercices et conseils de sagesse	83
6° — Autre exercice ; La pratique du stop.....	86

4. AUTRES DIFFICULTES A SURMONTER 88

1° — Lutter contre	88
2° — Surmonter	90
3° — Maîtriser	92
4° — Vigilance sur trois points capitaux	92
5° — Un pas de plus dans la conquête de l'empire sur soi-même	95
6° — Qualités de l'homme maître de lui-même	95
7° — Exercices favorisant la maîtrise de soi	98
8° — Exercice N° 5	100
9° — Exercice n° 6	101
10° — Les héros du travail sur soi sans témoins	102
11° — conclusion	103
12° — Conseils	103

Chapitre 5 — Régime alimentaire – sommeil hygiène sexuelle et transmutation de l'énergie 105

I — Le régime alimentaire 106

1° — Besoins alimentaires	106
2° — ÉLÉMENTS DE BASE	106
3° — Influence de la nourriture saine	107
4° — Nourriture de base de l'adepte de la culture psychique..	107
5° — Quantité d'aliments.....	108
6° — façon de manger et climat psychologique favorable	109
7° — Période transitoire	109
8° — L'alimentation bien conçue	110
9° —Incidence des excès de table sur le rendement intellectuel et la maîtrise de soi	110

2 — Le sommeil..... 111

1° — Bien dormir en se transformant	111
2° — Dans le cas d'insomnies fréquentes.....	112

3. — Refrènement sexuel — énergie et transmutation 114

1° — Conquérir la liberté psychique.....	115
2° — Troubles mentaux et énergie sexuelle non contrôlée	115
3° — Education sexuelle et éducateur	115
4° — désir de s'oublier et abus génésiques	115
5° — Enseignements traditionnels et sexologie moderne	116
6° — L'enseignement taoïste	116
7° — l'opinion d'un grand savant.....	117
8° — Adolescence et sexualité.....	117
9° — Fortifier le système nerveux et rajeunir	117
10° — Plus de sentiment d'infériorité	118
11° — Sages précautions quant a la maîtrise de l'instinct.....	118
12° — Exercices pour la transmutation de l'énergie sexuelle en énergie psychique	118

**Chapitre 6 — Le moteur ambition et le dynamisme de la
volonté** **122**

1 — SAVOIR CE QUE L'ON VEUT ET PEUT **128**

1° — Les aptitudes, les goûts, les aspirations, le rythme personnel	128
--	-----

2° — But et vocation	132
----------------------------	-----

3° — Une affirmation qui a fait ses preuves	134
---	-----

2. — Le dynamisme de la volonté..... **140**

1° — Pas de succès sans effort	141
--------------------------------------	-----

2° — L'autosuggestion au service de la volonté et de l'idéal ...	142
--	-----

3° — Les lois de la suggestion et de l'autosuggestion	144
---	-----

4° — Type d'autosuggestion	145
----------------------------------	-----

3 — Devenez plus puissant et plus dynamique **146**

1° Règles de développement de la puissance intérieure	147
---	-----

2° — L'espoir : le meilleur excitant de la volonté	149
--	-----

4 — Efficience et emploi du temps..... **150**

1° — Les avantages d'un emploi du temps	151
---	-----

2° — Les grandes lignes d'un emploi du temps	151
--	-----

3° — Règles essentielles de bon sens	152
--	-----

4° — Incidences des fréquentations.....	153
---	-----

5 — Conclusion..... **154**

6 — Des grands hommes montrent la voie maréchal

Foch :	156
---------------------	------------

**Chapitre 7 — les miracles de l'orientation positive de l'esprit et
technique efficace du succès** **157**

1 — Optimisme et confiance en soi..... **158**

1° — La crainte	159
-----------------------	-----

2° — Optimisme, foi et confiance en soi	160
2 — Les pensées positives saturantes	162
1° — L'usage des pancartes	163
2° — L'autosuggestion directe	164
3 — Éléments d'une technique de succès	165
1° — L'expérience qui rend meilleur	166
2° — La méthode	166
3° — mise en garde	167
4 — Quelques affirmations positives	167
1° — Pour le succès en général :	168
2° — Pour le succès à un examen :	168
3° — Pour l'harmonie et l'abondance :	168
4° — Pour le devenir ou un changement d'orientation :	168
5° — Affirmation du matin :	168
6° — Affirmation du soir :	168
7° — Protection :	168
5 — Aidez-vous en mettant en valeur vos dons	169
6 — Conclusion	171
7 — Méditons et appliquons	172
Chapitre 8 — devenez une Force triomphante	174
1 — Soignez les facteurs de votre rayonnement	176
1° — Facteurs visibles :	177
2° — Facteurs non visibles :	177
3° — autres facteurs :	177
2 — Politesse, courtoisie et tact	177
1° — La politesse	178
2° — La courtoisie	180
3° — Le tact	181
3 — La concentration	181
1° — La concentration sur les actes journaliers	182
2° — La concentration sur le but à atteindre	182
4 — Les qualités du chef	183
5 — L'art de commander	184
6 — Conclusion	186
7 — Vous êtes prévenu	187
Chapitre 9 — Corbeilles des idées forces	189
Avertissement :	189
1 — La corbeille	189
2 — Le contenu : jardin des espérances	190
3 Conclusion lapidaire	202
Deuxième partie	203

Chapitre 10 — Réussir dans la vie et réussir sa vie	204
1 — L'homme qui a réussi socialement	205
1° — La réussite selon le monde	205
2° — Raçon de la réussite.....	206
2 — La réussite selon la sagesse	208
3 — Les échecs et les épreuves forgent l'âme.....	209
1° — Echec, humilité et volonté	209
2° — Echec et détachement.....	209
3° — Echec et alerte	210
4° — Les épreuves trempent l'âme	210
Conclusion	210
Faisons le point.....	211
Chapitre 11 — Le retour a l'équilibre dynamique	213
1 — Réparer les erreurs — combler les lacunes.....	215
1° — L'introspection :	215
2 — Plus de vains regrets — une attitude constructive	220
1° — Vous pouvez triompher	220
2° — Peu importe l'âge.	220
3° — Tirer parti, des échecs du passé	221
4° — Etre plus détendu	221
5° — Rien ne peut plus vous abattre.....	221
6° — Reconnaissez vos erreurs.....	222
7° — Reprenez l'escalade des sommets de votre être.....	222
3 — Optimisme et foi	222
1° — Le doute	222
2° — L'optimisme	224
3° — Confiance en soi et foi.....	224
4° — Positiver le subconscient.....	225
4 — Jeunesse — Age et dynamisme.....	226
1° — Hygiène physique.....	226
2° — Respirez pour mieux vivre.....	227
3° — Encore le régime alimentaire.....	228
4° — Autres moyens de désintoxication et de conservation de la jeunesse.....	229
5° — Hygiène morale	229
6° — L'esprit influence te corps.....	230
7° — Résolution	230
8° — La jeunesse et l'état d'esprit	230
9° — L'absorption d'énergie	232

5 — Bonheur et force intérieure	233
1° — le bonheur n'est pas toujours ce que l'on croit	233
2° — Pas de bonheur durable sans amélioration de l'être	234
3° — La force intérieure	235
Conclusion — tenez compte de tout ceci	237
Chapitre 12 — La sérénité retrouvée	239
1 — Introduction a la vie sereine	239
1° — n'incriminez pas la vie	239
2° — Soyez transformé	240
3° — cultivez l'art d'être heureux.....	241
4° — Le royaume de la réussite	241
2 — le but de la vie.....	243
3 — la notion de karma et de réincarnation.....	246
4 — Perfection, prière et méditation.....	250
1° — Les cinq points	250
2° — la prière	251
3° — La méditation.....	251
5 — Des connaissances qui élèvent l'âme	252
1° — Différentes voies	253
2° — Choisissez vos lectures.....	254
3° — Planification et lecture : les deux étapes	255
6 — Mysticisme et religions.....	256
7 — Les -trois vérités essentielles	261
8 — Qualités favorisant la sérénité	262
Conclusion	262
Faites ce travail.....	263
chapitre 13 — La réussite de vos enfants	264
1 — Préparez la conception et la gestation	265
1° — L'éducation commence avant la naissance	266
2° — Avant la conception.....	266
3° — Durant la gestation	267
4° — L'influence de la pensée sur les premières années.....	267
2 — Le crime des parents inconscients.....	268
3 — Positiviez votre enfant	269
1° — Affirmations de positivation	270
2° — Maximes et pensées dynamogéniques	271
4 — Education virile et code d'honneur	271
1° — Les arts martiaux.....	272
2° — Le hatha-yoga	273
3° — Le code d'honneur nécessaire	273
5 — L'éclosion d'une personnalité harmonieuse.....	275

6 — Un citoyen d'une nation, mais un serviteur du	
monde	277
1° — La non-violence bien comprise.....	277
2° — Dépassement des préjugés.....	278
3° — La tolérance	278
4° — Le sens de l'universalité	279
7 — Les enfants et l'art d'être heureux	279
8 — Des centres de culture humaine intégrale pour la	
jeunesse.....	280
Conclusion	282
Appliquez désormais.....	283
Chapitre 14 — coupe de fleurs d'or	285
1 — La coupe.....	285
2 — Les fleurs : formules de soutien	286
3 — Les fleurs : formules de sagesse transcendante	291
4 — Le but	295
Conclusion	297
Bibliographie.....	302
Ouvrages	302
Revues	303

En hommage

*Aux amis qui m'ont encouragé
à écrire ce livre sans prétention.*

*A tous les devanciers
dont l'expérience m'a servi.*

*A tous les promoteurs équilibrés
d'un «Nouvel Evangile d'optimisme» ;*

*A tous mes Compagnons
dans le Sentier de la conquête de Soi.*

PREFACE

Bien vivre est un art très complexe et très long à maîtriser. Mais combien d'éducateurs se sont-ils vraiment penchés sur cette question cruciale pour le bonheur et le progrès de l'humanité ? Est-ce par paresse ou par ignorance ? Il ne nous appartient pas ici de répondre à cette question.

Le fait est que, de l'enfance à l'âge adulte, on nous enseigne une quantité invraisemblable de choses, comme si le problème essentiel qu'est la vie se résolvait dans l'accumulation de connaissances (souvent non assimilées), de techniques diverses. Ainsi, sans se soucier le moins du monde de nous préparer à affronter la vie, avec ce qu'elle comporte de beauté et laideurs, nous sommes catapultés à la sortie des écoles et des Universités, bourrés de diplômes et d'illusions dans une existence de luttes et de pièges, désarmés comme des nouveau-nés. C'est alors que nous devons, nous-mêmes, refaire notre propre éducation, à nos dépens naturellement, et avec ce que cela comporte de risques.

Certains arrivent à se faufiler aux travers des écueils, d'autres se brisent dès leurs premiers pas aux obstacles du chemin, et sombrent à jamais avant d'avoir quitté le port.

Ceux qui réussissent ne sont pas souvent ceux-là qui étaient les plus brillants, mais ceux qui, soit par une intuition naturelle, ont su éviter certains obstacles, soit par chance, ont trouvé sur leur chemin un guide valable, ayant pu les éclairer, les préparer, les armer pour la dure et longue ascension qu'est la vie.

Même parmi ceux qui ont réussi, il faut distinguer deux catégories : une première, renfermant la majorité, chez qui la réussite est purement matérielle avec tout le

déséquilibre psycho-affectif que cela peut laisser deviner. Une seconde que nous nommerons la catégorie de l'élite, c'est-à-dire de ces quelques rares individus qui ont su réaliser malgré les épreuves de l'existence, une harmonie profonde entre la réussite matérielle et l'élévation spirituelle.

C'est pour aider un plus grand nombre d'hommes et de femmes à se hisser au rang de cette élite, que, après des milliers d'heures de méditation, et poursuivant les deux buts qu'il s'est assigné depuis toujours ; à savoir : Abnégation et Service, que notre Maître le Swamî Hamsananda a daigné écrire ce livre «pratique».

Son intention est de guider ceux qui, nombreux encore, tâtonnent dans le doute et l'indécision.

A ceux qui s'étonneront de ce qu'un Maître spirituel de son envergure s'abaisse à des considérations aussi humblement matérielles, nous répondrons que pour permettre à l'homme de s'élever spirituellement il faut lui apprendre d'abord à conquérir la matière. En effet ! Qui pourrait prétendre, dans notre Occident où la lutte pour la vie (matérielle s'entend) a atteint une si grande âpreté, appliquer sa vie à la méditation, s'il ne s'est pas auparavant débarrassé des soucis purement matériels ?

Notre Maître a compris avec une grande acuité cette dualité permanente entre le matériel et le spirituel ; aussi a-t-il judicieusement divisé ce livre en deux parties : Dans la première partie, le Maître nous apprend à discipliner notre énergie physique et mentale, afin de les appliquer avec plus d'efficacité à notre vie de tous les jours, pour la rendre heureuse sur le double plan matériel et affectif, en évitant les divers pièges de notre corps et de notre esprit. La seconde partie est axée sur des exercices permettant l'élévation spirituelle de ceux qui ont su, grâce à l'application persévérante et intelligente, tirer de la première partie le maximum de profit. Ainsi le disciple, tout en s'élevant dans la hiérarchie sociale, pourra arriver, sans avoir besoin de se

cloître dans un monastère, à la réalisation totale de son être.

Ce livre n'est pas un recueil de recettes "magiques transformant instantanément et sans effort un médiocre en une "lumière", mais il est le livre de ceux qui savent vouloir avec intensité et persévérance. En effet, il est basé sur l'une des lois fondamentales de la nature, à savoir "que nul ne peut rien obtenir de valable et de durable sans un effort conscient et soutenu".

Je terminerai cette préface, en invitant tous ceux qui veulent émerger du lot de commun des mortels, et de dépasser, à lire ce livre admirable, et à appliquer avec persévérance les principes qu'il contient, et qui n'ont été révélés jusqu'à présent qu'à un petit groupe de disciples auquel nous avons la chance d'appartenir.

Puisse ce don généreux du Maître trouver l'écho qu'il mérite, auprès de tous les hommes et femmes de valeur, décidés à ne plus se laisser mener par des forces aveugles, mais à penser et à réaliser constamment leur vie pour un meilleur épanouissement de leur personnalité.

DOCTEUR G.I. PETIT

INTRODUCTION

"Toute vie est Yoga"

(SRI AUROBINDO)

*"Tous les êtres désirent être heureux.
Mais l'homme veut être heureux dans
l'instant et dans l'avenir."*

(TEILHARD DE CHARDIN)

*"Mais ne vous croisez pas les bras.
L'heure du choix est arrivée. Tenez
compte des transformations en cours et
des bouleversements de demain."*

(G. BOURDIN)

Le monde moderne connaît un certain désarroi à la fois moral et politique. Cela devrait inciter les hommes de bonne volonté à tout mettre en œuvre afin de remédier à ses maux.

Nous pensons qu'il faut plus que jamais donner à l'homme le désir d'améliorer ses aptitudes par des exercices appropriés ; le goût de la recherche de la perfection morale et intellectuelle ; l'accrocher ou le réconcilier avec les valeurs spirituelles positives, sans dogmatisme, donc tolérantes ; facteurs d'harmonie, gages de sérénité.

Cet effort de tous les instants que l'on sollicite, porte des fruits devant rejaillir en bien sur l'harmonie sociale tout entière.

Il s'agit de favoriser la croissance d'une véritable élite aussi large que possible, dont les rangs se gonfleront à raison de l'élargissement de la vision du monde et de l'univers.

Les hommes de nos jours, sont soumis à certaines torsions dues aux accélérations survenant dans cette période charnière entre deux millénaires.

De grandes découvertes de la science vont déchirer bien des voiles, et les consciences attardées, parce que trop attachées au passé, seront écartelées si elles persistent à opposer la force d'inertie aux vagues d'idées nouvelles.

Nous sommes au "portail" laissant entrevoir les avenues mystérieuses "du troisième millénaire".

Certaines valeurs doivent obligatoirement être reconsidérées.

Un humanisme nouveau en rapport avec cette évolution accélérée s'élabore.

De grands penseurs, attentifs à l'évolution du monde y travaillent.

A notre humble avis, ce courant, pour être adéquat, ne doit pas renier cet aspect des "formes antérieures de l'humanisme fondées sur l'idée d'une essence éternelle de l'homme".

Il doit être repensé sur une base "désoccultée" certes, - dans la mesure du possible – sans renier les vestiges de certaines traditions. Il lui faut tenir compte des mutations en cours ; de la révolution des perspectives offertes par les possibilités d'exploration des planètes de notre univers ; de la "planétarisation" de la pensée pour employer une expression devenue courante. Il est même question de "métamorphose explosive", dans le vocabulaire de penseurs attentifs aux signes annonciateurs de grands changements.

Cette pensée de Louis Pauwels trouve en nous un écho favorable :

"Notre pensée académique repose sur l'humanisme classique qui considère l'homme comme un mécanisme connu, admirable certes, mais fini. Mais nous nous apercevons aujourd'hui que l'homme réel est un inconnu sinon un infini.

En ce sens l'humanisme réellement moderne renoue avec l'humanisme antique, qui considérait l'être dans son dialogue avec les Dieux"

Ce livre est une modeste contribution à l'effort fourni pour répondre aux aspirations de l'homme à une vie meilleure.

Il n'a pas la vaine prétention de résoudre tous les problèmes envisagés.

Ce n'est pas un "recueil de recettes empiriques, s'ajoutant aux tentatives d'exploitation de la crédulité publique".

Nous ne mettons pas l'accent sur le caractère utilitaire des exercices indiqués, sans considérer leur incidence quant à l'amélioration de celui qui les pratiquerait avec intelligence et persévérance.

Les principes évoqués ne visent pas à fournir des "clés" permettant d'utiliser les effets produits sur autrui, au détriment de toute moralité. Ils visent l'obtention d'une plus grande valeur humaine d'autrui.

Nous espérons que la mise en pratique des conseils qui y sont contenus permettra :

- aux jeunes gens de se préparer au succès durable tout en conservant une bonne santé.
- De redonner courage à celui qui lutte dans l'isolement.
- De soutenir les efforts hésitants de celui qui manquait de confiance en lui-même.
- D'inciter les personnes sous l'influence d'un complexe d'échec à recommencer avec espoir et foi.
- D'aider celui qui aurait réussi dans la poursuite de ses buts matériels sans en être heureux, à trouver le sens véritable de l'existence terrestre, etc., etc.

Certains de nos amis pourraient s'étonner à la lecture du titre de l'ouvrage.

Notre Maître Swamî Sivananda a écrit une étude ayant pour titre "Sure ways for success in life god-realisation". C'est une étude remarquable, tenant compte surtout, à notre avis, du contexte social de l'Inde à une époque déterminée. La nôtre, dont l'idée nous est venue depuis bien des années, au cours de notre lutte pour gagner notre place profane au soleil, tient compte de l'accélération produite dans l'évolution ; du milieu différent auquel il s'adresse.

Ce livre comporte deux parties :

Première partie : LE SENTIER DE L'ALLER

Celui où l'on se mesure aux autres pour "se dépasser".

Deuxième partie : LE SENTIER DU RETOUR

Celui où l'on se mesure à soi-même afin de se réaliser.

Cette étude suppose un dosage de la pensée, tenant compte des nécessités de l'existence, car tout le monde ne vit pas ou ne saurait vivre dans un monastère ou un Ashram. De plus, elle ne s'adresse pas à des personnes spécialement mystiques au départ.

Le "Primum Vivere" en est le fil conducteur – au moins dans la première partie – mais il est tenu simplement compte de l'amélioration du climat moral et spirituel de la compétition.

D'autre part, à l'exemple de notre Maître Spirituel, nous pensons que : "Le monde est un champ d'entraînement pour les pardon des offenses, la tolérance, la patience, l'amour universel, la générosité, la noblesse de caractère, le courage, la grandeur d'âme, la Puissance de Volonté".

Nous aurions pu insister davantage sur de délicates et subtiles spéculations philosophiques en rapport avec le caractère "illusoire et irréel du monde" ; mais voulant être avant tout pratique et simple nous aurions raté notre but.

Il nous a fallu – au lieu de demeurer sur les hauteurs éthérées où se tiennent ceux qui se désolidarisent du "troupeau" par jeu ou rejet – employer le langage d'une dialectique applicable au monde relatif, conditionné par l'espace et le temps et considérer avec REALISME, les différentes étapes de la vie d'un homme de la naissance à la mort.

Il s'agit pour nous avant tout, de partir d'un centre d'intérêt non négligeable, afin d'ouvrir des perspectives donnant accès à un mode que nous souhaitons tous meilleur.

PREMIERE PARTIE

LA LUTTE POUR LA "REUSSITE SOCIALE"

On se mesure aux autres pour se dépasser, cela plus ou moins consciemment.

"Diffuser la culture psychique est le plus éminent service que l'on puisse rendre actuellement à l'espèce humaine pour l'élever au-dessus de la bêtise, de la malpropreté, de la violence."

"La plus solide chance d'avenir pour un peuple, c'est la culture psychique qu'il donne à sa jeunesse."

(J. DE COURBERICE, "
CULTURE HUMAINE".)

"L'homme n'est pas seulement un assemblage de cellules, mais aussi un organisme fluide, magnétique, radiant et spirituel."

(G. BARBARIN)

L'homme borne généralement sa nature au monde restreint des sens où l'abusent la forme et cette faible fraction du monde réel apparent qu'est le monde extérieur, perçu à travers nos imperfections.

Nous allons développer cette première partie en nous cantonnant dans les perspectives de l'homme non encore éveillé ou insuffisamment – à sa nature

transcendante, utilisant un "véhicule de chair". Celui-ci, quoi qu'il en soit, doit faire face aux problèmes de la vie moderne. Accaparé par la compétition pour une "place au soleil" dans les conditions les plus diverses, il est engagé dans ce que nous appelons le "Sentier de l'Aller".

La lutte qu'il soutient, l'oblige à développer certaines qualités : volonté, courage, etc. Mais comme ces facultés sont tellement sollicitées par l'action extérieure, il arrive à oublier son Essence Divine. Dans le cas le plus heureux, il maintient en veilleuse ses hautes aspirations en attendant les réveils provoqués par les tribulations et la souffrance.

Dans cet état de fascination par le monde phénoménal ; il est comme projeté par une "force centrifuge" vers la périphérie, où le mouvement accéléré lui fait subir des torsions diverses.

Ces torsions s'accompagnent de désillusions et le forcent à l'interrogation, à la meilleure prise de conscience de ses rapports avec le monde, l'Univers et les Forces supérieures. Il envisage alors de regagner le centre, sa "primitive demeure".

C'est cette nouvelle orientation qui fera l'objet de la deuxième partie de notre livre.

La structure profonde et invisible de l'homme est un Univers à peine exploré par la presque totalité des humains, à l'exception de quelques Sages ; ceux-ci ne peuvent pas nous communiquer leur expérience, celle-ci étant incommunicable.

Mais ils peuvent nous montrer la voie, indiquer leur itinéraire dans "la Grande Aventure".

Dans le cadre de cette première partie, il s'agit de rester sur un plan "relatif" très compréhensible. Vouloir procéder autrement nous condamnerait à ne considérer que l'aspect recherche de l'Absolu. Ce qui aurait le fâcheux

inconvenient d'effrayer les esprits non préparés à la Queste du Sacré.

Ce serait décourager, et même délaisser ceux qui – engagés dans la lutte pour la vie comme les étudiants, les hommes et femmes d'âge plus ou moins mûr, tenaillés par les obligations diverses – ont besoin d'un peu de Lumière pour ne pas laisser trop de lambeaux aux épines dont leurs voies sont semées.

Nous ne devons pas négliger ceux qui, ayant plus ou moins réussi dans leurs entreprises désirent posséder des éléments favorisant un bilan étudié avec plus de ressources pour une prise de conscience plus constructive.

Tachons alors, de contribuer – à la lumière de l'expérience de nos devanciers, avec l'aide d'autres hommes ou femmes de bonne volonté – à la métamorphose de la chrysalide en papillons, en prenant les détours nécessaires.

Pour cela nous allons considérer dans une dizaine de chapitre :

- Les nécessités et conditions du développement de la personnalité ;
- L'action sur les différentes composantes de celle-ci ;
- Les voies et moyens susceptibles de favoriser la réussite méritée et le bonheur.

CHAPITRE — 1

NECESSITE DE LA CULTURE MENTALE ET PSYCHIQUE

"La destinée de l'homme sera l'écho de sa formation éducative"

DOCTEUR TRENEL

"Qui a de courage doit perdre ses meilleurs années à se refaire entièrement le cerveau".

PAUL VALERY – LETTRE A GIDE
9/09/1894)

"L'homme devient ce qu'il pense".

SWAMI SIVANANDA

L'EDUCATION DES JEUNES

On enseigne en général beaucoup de choses aux enfants. Nous leur donnons par cela un aperçu de l'Universalité des connaissances humaines. Nous les chargeons d'un bagage culturel qu'ils ont de la peine à digérer. Mais en ce qui concerne la Connaissance de Soi, le développement de leurs facultés, le contrôle de leurs émotions, les lois qui régissent les passions humaines, la psychologie appliquée aux problèmes concrets de la vie, ils sont plus souvent désarmés.

L'enseignement de la philosophie dans les lycées est certes formateur de jugement, mais reste insuffisant pour favoriser l'harmonisation des éléments de la personnalité, la maîtrise de soi par la positivation consciente.

LE ROLE DES PARENTS ET DES POUVOIRS PUBLICS

Un état major, digne de ce nom, conscient de la gravité de ses responsabilités quant à la défense d'une nation ne saurait négliger la formation complète des recrues.

Leur donner un entraînement athlétique est nécessaire afin de tonifier le corps. Mais négliger l'enseignement du maniement des armes, des éléments tactiques indispensables, les méthodes d'attaque et de défense de l'adversaire serait un non-sens.

C'est pourtant dans cette erreur que tombent les parents, même instruits et intelligents, ainsi que les pouvoirs publics – qui sont en principe l'émanation de la volonté collective ; en ce qui concerne l'avenir de notre jeunesse.

Tout se passe comme si nous feignons d'ignorer que celui qui disposerait d'un savoir le mieux organisé serait en réalité un boiteux au sens psychologique, s'il lui manque cette connaissance humaine, cette pénétration de l'esprit, cette compréhension de l'âme humaine, nécessitant généralement un difficile et périlleux apprentissage.

Bien sûr que l'expérience se forme à l'école de la vie ; et les profits tirés dépendent de l'intelligence et des aptitudes en général.

Mais combien d'échecs, de mécomptes, pourraient être évités à ceux qui font leur apprentissage pratique du monde, au lieu d'être forcés d'avancer à l'aveuglette.

L'enseignement public pourrait rejeter les responsabilités sur les parents en faisant remarquer combien cette tâche de formation dans le domaine de la psychologie appliquée et dynamique devrait échoir à la famille.

On doit noter à ce sujet que les parents ne sont que très rarement armés pédagogiquement pour cette tâche.

LE DESINTERESSEMENT DE CERTAINS DEVANT UN SUJET CAPITAL

Il est cependant aberrant de constater même parmi "l'intelligentsia" un désintéressement complet pour cet

aspect du problème alors que ceux qui la composent devraient comprendre et agir en conséquence pour une meilleure formation humaine, harmonieuse de leur progéniture.

Certains esprits chagrins, manquant de courage moral ou de simple honnêteté, se moquent de ceux qui pratiqueraient simplement l'autosuggestion.

Il s'agit pourtant d'une clef extraordinaire, pour la transformation heureuse de la personnalité. Ils poussent leur aveuglement jusqu'à qualifier de "magie" tout effort "académique" pour établir une meilleure maîtrise de soi.

Il est bon de rappeler qu'au Japon et dans certains pays, beaucoup de jeunes gens vont séjourner dans tel ou tel monastère, non pour apprendre à fuir le monde mais afin de mieux s'armer pour l'affronter.

DES VOIX AUTORISEES

Le Docteur G. Le BON s'exprimait en ces termes, car le problème n'est pas nouveau :

"L'homme pourvu seulement de diplômes mnémoniques n'est bon à rien si l'Etat ne l'utilise pas dans des carrières où la besogne lui étant toute tracée, le dispense de la plus légère trace d'initiative, de réflexion, de décision, de volonté".

(J. DE COURBERIVE)

"Meubler l'esprit n'est pas la seule fin qu'il faut "poursuivre"

(ANDRE LABARTHE)

"Former l'esprit devient décisif surtout à l'intérieur de l'homme, la reconstruction de l'homme lui-même comme un nouvel édifice capable de résister à de terribles assauts"

(ANDRE LABARTHE)

"Les civilisations occidentales et orientales reconnaissent unanimement que l'homme doit mettre en œuvre une psychotechnique adéquate s'il veut accéder à un niveau supérieur du développement de ses facultés."

DOCTEUR R. GODEL

"La destinée de l'homme sera l'écho de sa formation éducative."

DOCTEUR TRENEL

"Nous devons apprendre à discipliner nos sens, à rééduquer notre intelligence"

PAUL BRUNTON

"La période que nous traversons laisse beaucoup d'esprits dans la détresse : ils ne trouvent ni dans les doctrines, ni dans les institutions la paix des certitudes de tout repos... en politique, en sociologie, en morale, nul principe n'est indiscuté ; l'éducation secondaire, ignorante de la volonté, reste à peu près exclusivement intellectuelle. Au point de vue moral, elle est un compromis inefficace entre les croyances du passé et les doctrines nouvelles. Les jeunes gens entrent désarmés dans la vie".

JULES PAYOT

LA CULTURE MENTALE ET PSYCHIQUE

Ainsi se pose le problème de la culture mentale ou psychique.

L'écrivain Sylvain ROUDES en fournit une définition à laquelle nous souscrivons pleinement :

"Par culture mentale, il faut entendre la discipline particulière que l'homme impose à son esprit pour développer les qualités nécessaires au complet épanouissement de son individualité afin que, dans toutes les circonstances de sa vie, cet homme ait toujours à sa

disposition une intelligence armée capable de surmonter toutes les difficultés ;

un caractère inébranlable lui permettant de persévérer dans sa résolution et de mener à bien ses entreprises ; enfin des organes résistants, que la maladie ne peut entamer, et qui lui confèrent : l'équilibre, l'entrain, la bonne humeur, indispensables au succès de son action."

Chaque homme de bon sens ne peut qu'être d'accord pour penser que la formation des enfants, des jeunes gens, l'amélioration de chaque citoyen conditionne l'avenir de chaque nation et celui du monde de demain.

C'est pourquoi notre modeste étude ne saurait rester sans écho chez un être conscient de ses responsabilités.

Ce chapitre comporte trois parties :

1. La personnalité et ses composantes.
2. Les avantages de la culture mentale et psychique.
3. Comment la développer.

1. LA PERSONNALITE ET DES COMPOSANTES

SENS ORDINAIRE DU MOT "PERSONNALITE"

Le mot "personnalité" peut être pris dans un sens plus ou moins large. Le terme prête souvent à confusion.

On dit généralement d'une personne capable d'un certain entêtement quant aux positions prises ou qui a de la combativité, qui ne se "laisse pas faire" – pour employer l'expression populaire – qu'elle a de la "personnalité".

A notre avis ce trait de caractère n'est qu'une des composantes de l'individualité considérée.

On dit par contre d'une personne qui aurait par exemple un certain maintien, une certaine maîtrise de la parole, un regard direct, de l'autorité et tout un ensemble de qualités constituant la base du succès, qu'elle a une forte personnalité.

On utilise couramment le terme de "personnalité" pour désigner les notables d'une région, d'un pays, les responsables des différents organismes constituant un aréopage donné ; de même les ténors des partis politiques d'un pays, etc., etc.

POUR CERTAINS MYSTIQUES

Certains Maîtres Spirituels, ou des mystiques ayant puisé à la source des textes sacrés de l'Inde font usage de ce terme avec d'autres nuances quand il s'agit de déceler les causes de l'erreur humaine.

Ils entendent par là l'ensemble des éléments de l'être qui le situent dans la société, donc dans son apparence et les manifestations qui sont le reflet de son caractère et de ses problèmes d'ordre psychologique.

Ils pensent que la faute véritable commise par l'homme – celle qui freine son évolution et qui trouve être la cause de toutes ses misères – réside dans le fait qu'il s'identifie à sa personnalité au lieu de s'identifier au "Moi Suprême" qui est en Unité avec la Conscience Divine : ce Royaume de Dieu en Nous" dont parle Jésus.

Cette personnalité serait la résultante de la rencontre d'éléments divers :

- Résidus laissés par les expériences des vies antérieures
- Education reçue dans cette incarnation
- Influence du contexte social
- Traumatisme ou influences heureuses des faits marquant notre enfance
- Expérience de la vie

- Acquis divers dus à nos propres efforts, etc., etc.

Selon eux, l'homme a tendance à s'identifier de préférence à cette "Résultante" au lieu de le faire avec le Moi Suprême qui n'est en réalité qu'un fragment de la Conscience Divine.

Cette tendance considère que l'identification à la "personnalité" est le signe d'une "ignorance" dont les graves conséquences engagent le présent et compromettent l'avenir :

- Pour le présent : cette erreur nous limite psychologiquement et psychiquement
- Pour l'avenir : en considérant le problème du devenir, il y a ralentissement du processus évolutif, individuel.

La "Véritable Connaissance" est celle qui se traduit par l'identification au "Moi Suprême" en nous ; au "Dieu vivant" en nous-mêmes ; à ce "Royaume intérieur" apanage de tous. Cette Connaissance Suprême supprime la Dualité homme et Dieu et la remplace par l'intégration "Dieu dans l'homme".

Elle suppose de la sorte la primauté de l'Ame sur le corps. Quand nous avons intégré cette connaissance nous ne pouvons plus parler d'une personne qui vient de mourir en disant : "elle a rendu l'âme" mais plutôt "elle a quitté son corps".

LES COMPOSANTES

Définir la personnalité au sens limité retenu par la psychologie classique n'est déjà pas chose facile. Mais ses éléments peuvent être sériés. Dans le cadre de notre étude nous considérerons les éléments : physiques, intellectuels et moraux qui la caractérisent dans son sens courant le plus large.

Parmi ces facteurs internes ou externes, certains sont "naturels", d'autres acquis.

Il nous appartient maintenant de les souligner :

- Les qualités mentales, morales ou physiques : caractère, aptitudes.

- Voix, regard, langage.
- Instruction, culture.
- Maîtrise des émotions, maîtrise de soi en général.
- Sociabilité, générosité de cœur et d'esprit.
- Idéal, ambition sociale ou spirituelle.
- Magnétisme personnel indépendant de la beauté des traits.

Cette énumération n'est pas une classification ayant la prétention de satisfaire les experts en psychologie que nos écrits ne visent pas. Mais elle a l'avantage d'être pratique.

2. AVANTAGE DE LA CULTURE PSYCHIQUE

L'homme a le devoir de développer les forces, aptitudes et capacités latentes qu'il possède. Cela lui offre l'avantage de lui éviter des pertes de temps et d'énergie ; de connaître un succès à la mesure de ses possibilités accrues et mises en valeur.

Les avantages attendus se présentent dans les directions diverses suivantes :

- Amélioration des facultés : attention, concentration, jugement.
- Formation harmonieuse du caractère.
- Développement de l'esprit d'initiative.
- Equilibre nerveux.
- Maîtrise des émotions.
- Assurance, confiance en soi.
- Volonté plus forte.
- Meilleure compréhension de la psychologie d'autrui.
- Bonne humeur. Altruisme certain.

Le jeune homme ou la jeune fille se trouve plus tôt en mesure de profiter de l'expérience de ses aînés. Il devient à même de jouer un meilleur rôle comme citoyen d'une nation ; d'être un chef de famille plus attentif à ses

problèmes ; un serviteur plus zélé de la société, animé de cette bienveillance tranquille mais agissante des êtres réellement forts.

3. COMMENT POURSUIVRE LE DEVELOPPEMENT DE SA CULTURE MENTALE ET PSYCHIQUE

AIDE A LA CONNAISSANCE DE SOI

Il s'agit de s'appliquer à se connaître soi-même, par l'observation de ses propres réactions en toutes circonstances.

Une aide à la connaissance de soi peut nous venir des précautions suivantes.

- Observer ses rêves et lire des ouvrages aidant à les interpréter.
- Se faire aider parfois par un graphologue.
- L'astrologie donne parfois des indications précieuses.

AUTRES CONSEILS

La mise en pratique des conseils suivants est de la plus haute importance.

- Prendre l'habitude d'être conscient de ce que l'on fait.
- Suivre les fluctuations de ses pensées afin de découvrir les chaînes d'associations d'idées qui les régissent.
- Etre attentif à ce que l'on fait.
- Observer beaucoup.
- Apprendre à contrôler son souffle pour mieux maîtriser ses émotions.
- Eviter de contracter de mauvaises habitudes.
- Tonifier son corps par des exercices appropriés aide à l'éducation de la volonté.
- Bien faire ce que l'on fait.

- Ne pas renvoyer au lendemain ce que l'on peut faire le jour même.
- Améliorer notre connaissance de la psychologie féminine et masculine.
- Soigner sa présentation.
- S'appliquer à châtier son langage.
- Cultiver des pensées positives.
- Pratiquer l'autosuggestion afin de développer ses qualités, transformer son caractère.
- Se débarrasser de ses complexes, augmenter l'assurance et la confiance en soi.
- Avoir un idéal élevé.
- Savoir ce que l'on veut et ce qu'il faut faire pour l'atteindre.
- Ne pas perdre son temps à rêvasser : AGIR.
- Développer la plus grande indifférence aux jugements des autres, inspirés par la jalousie, le désir de nuire.
- Ne pas se laisser manipuler par la flatterie.
- Savoir accepter un reproche mérité; une critique fondée.
- Avoir le courage moral de reconnaître ses défauts et ses torts.
- Bien choisir son régime alimentaire; éviter les aliments ou produits riches e toxines; une alimentation saine permet de sauvegarder sa santé, d'entretenir son dynamisme.
- Réduire l'usage des boissons alcooliques.
- Il vaut mieux bannir l'usage du tabac.
- Se ménager des périodes de repos afin de ne pas surmener le corps.
- Cultiver la bienveillance mais faire jouer son discernement.
- Apprendre à dire non quand il le faut.
- Si l'on se prépare à devenir un chef : apprendre l'art de commander intelligemment, efficacement devient une nécessité.
- Eviter la médisance.
- Eviter la trop grande familiarité. Cultiver le silence.
- Apprendre à reconnaître les mérites des autres.

- Grader l'esprit disponible afin d'être en mesure d'accroître sa richesse intérieure.
- Cultiver la courtoisie et la loyauté.
- Cultiver la politesse.

Tous ces éléments mis en pratique accroissent notre rayonnement. Se souvenir qu'un portait de l'homme supérieur à la moyenne comporte nécessairement :

Le calme, la bienveillance profonde, la pensée juste, la Volonté, la compassion, la culture du silence, le courage moral.

La lutte pour l'existence est de nos jours plus âpre qu'à certaines époques du passé. Elle exige de la part des jeunes gens une intelligence plus en éveil, un caractère plus harmonieusement développé ; une compréhension plus vive ; une culture et une adaptation en rapport avec l'évolution accélérée de la société. Elle exige en même temps une meilleure résidence aux tensions provoquées par les conditions et inconvénients inévitables du progrès matériel.

Comme le fait remarquer Jean BRUN.

"Chaque époque de l'évolution des sociétés humaines exige des hommes et femmes ayant des qualités et des aspirations, un rythme de vie différent de ceux des générations précédentes."

RETENONS BIEN CECI

Notre réussite dépend de nos aptitudes plus ou moins développées mais également en majeure partie de l'expérience et du savoir-faire appris des autres. Plus tôt cela nous est acquis mieux cela nous sert.

De notre vigilance quant à la culture mentale et psychique dépend notre équilibre nerveux ; notre tranquillité sereine ; notre succès ; notre bien-être ; notre bonheur.

Gravons dans notre mémoire ces conseils de Paul BRUNTON :

" Nous devons apprendre à discipliner nos sens, à rééduquer notre caractère et à développer notre intelligence. Si la réflexion ne nous a pas encore amenés à le faire, l'expérience douloureuse nous conduira inévitablement à en considérer la nécessité."

CHAPITRE 2 — IDEEES LARGES ET DISPONIBILITE D'ESPRIT

"Ce qui change le monde, ce ne sont pas les idées nouvelles ; c'est l'application de ces idées à un besoin."

LOUIS PAUWELS

"Il y a beaucoup d'aurores qui n'ont pas encore lui."

LES VEDAS

"Nous sommes de l'èpèce-charnière qui doit préparer par nos efforts la venue de "l'homme" du troisième millénaire"

G. BOURDIN

Les progrès fulgurants de la science en général et de la physique nucléaire, de la cybernétique en particulier, obligent les personnes attentives à considérer que le mode de pensée valable au XIXe siècle et au début du XXe mérite un ajustement en rapport avec cette conjoncture.

L'humanité est e train de vivre une mutation à évolution visiblement accélérée, celle-ci nécessite pour qu'elle soit moins douloureuse et moins traumatisante pour les "traînants" de l'esprit, une stimulation de la transformation des consciences.

Pour que celle-ci s'opère normalement avec le minimum de torsions, des sentinelles avancées doivent donner l'alerte.

L'évolution nécessaire se produit naturellement et normalement pour ceux qui gardent une certaine souplesse de l'esprit ; une heureuse capacité d'adaptation, une disponibilité intérieure permettant de repenser tous les problèmes essentiels.

Il ne devrait pas y avoir de sujet tabou pour le penseur scientifique ou non, s'il est un chercheur libre de la vérité ; un chercheur de la connaissance vraie, donc non édulcorée par les préjugés, même s'ils sont encouragés et entretenus pas les "autorités" scientifiques ou "spirituelles" du moment.

Les préjugés sociaux ou religieux doivent être bousculés sans remords – la part de la réalité intérieure faite avec enthousiasme – si l'état de conscience le permet. L'exploration du Cosmos intérieur se poursuit avec vaillance et vigilance en dépit des aboiements d'esprits dévoilant tapageusement leurs limitations.

Nous rappelons cette pensée de Jean BRUN :

"Chaque époque de l'évolution des sociétés humaines exige des hommes et des femmes ayant des qualités et des aspirations, un rythme de vie différent de ceux des générations précédentes".

Pour ma part, nous souhaitons que cette transformation concerne le plus grand nombre possible d'individus, de telle sorte que les esprits sous-développés ne soient que l'exception.

Nous sommes tentés de considérer le problème sous les différents angles suivants :

- - Le monde de demain, l'automation et la civilisation des loisirs.
- - L'ouverture de l'Esprit.
- - La religion d'hier et de demain.
- - L'exploration du microcosme humain.
- - Exercices spirituels et réalité intérieure...

1. LE MONDE DE DEMAIN, L'AUTOMATION ET LA CIVILISATION DES LOISIRS.

Devant le rythme des découvertes, l'accélération dans l'évolution de la condition humaine, on est forcé de s'interroger sur le devenir de l'homme.

L'HOMME DE DEMAIN ET LA CIVILISATION DES LOISIRS

Les progrès de l'électronique, ceux de la technique des robots, l'usage pacifique de l'énergie atomique permettront d'alléger de plus en plus l'homme des tâches difficiles qui éprouvent son système nerveux et sa santé.

Une réduction importante du temps consacré au travail humain est facilement prévisible. Cela sera plus ou moins facile selon le secteur – "primaire", "secondaire", "tertiaire", etc. – considéré (pour employer la classification de J. Fourastié). La planification et les prévisions à long terme, tiennent déjà compte des aménagements utiles.

Il faudra enseigner à l'homme l'art d'utiliser intelligemment ses loisirs selon ses aptitudes, ses goûts, préférences et son idéal. Les canalisations se feront dans des directions favorisant son sens artistique, son génie créateur ou inventif et correspondant à ses tendances profondes :

- Amélioration de sa culture
- Ma musique l'art, la peinture, la sculpture
- Les recherches personnelles dans les laboratoires populaires
- Pratique de sport et arts martiaux : judo, karaté, aikido, etc.
- Exercices spirituels : hatha-yoga ; prière ; méditation...

Tout devra être mis en œuvre pour inciter l'homme à mieux se connaître, à développer au maximum le sens de la tolérance, l'esprit de charité :

Afin d'améliorer les rapports des hommes entre eux.

Il est indispensable que des centres "d'aération", de "silence", de méditation et d'étude du Cosmos intérieur de l'homme s'ouvrent nombreux dans chaque région, chaque pays et dans le monde entier, cela pour le bonheur des êtres évolués dont le nombre ira croissant.

La longévité sera prolongée au-delà de certaines espérances actuelles et les problèmes de la douleur résolus en grande partie.

L'homme devra se préoccuper de plus en plus sérieusement désormais de la "condition surhumaine" entrevue par bien des penseurs. Condition que lui prépare à la fois l'accélération de l'évolution et toute une conjoncture positive.

Les intelligences anticipatrices et imaginatives voient se profiler devant elles un champ de possibilités inexplorées, dont les incidences individuelles et collectives sont incalculables.

Ceux qui sont attentifs aux fluctuations de la pensée humaine de l'époque décèlent cette tendance à la "planétarisation".

OPTIMISME NECESSAIRE

Contrairement aux pessimistes qui redoutent un négatif "dépassement de l'homme par les événements", il faut que les optimistes conscients de la puissance créatrice de la pensée et de la marche du mécanisme, qu'il est difficile d'arrêter, gardent une vision positive, réaliste, optimiste du monde et préparent la voie à la condition "surhumaine" envisagée par ceux qui sentent la nécessité du renouvellement de l'humanisme.

2. L'OUVERTURE DE L'ESPRIT.

Il importe que l'homme regarde autour de soi en éveillé.

*"Portez-vous avec une sorte
d'inquiétude amicale et généreuse
vers tout ce qui est moins connu
vers tout ce qui mérite de l'être."*

CHARLES AUGUSTIN DE SAINTE-BEUVE

Tenir compte de l'évolution ;
Maintenir sa curiosité en éveil ;
Eviter les barrages intérieurs et extérieurs ;

Tels sont les mots d'ordre de l'homme vigilant.

PRISE DE CONSCIENCE DE L'EVOLUTION : DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE DE MASSE.

Un penseur contemporain, A. Labarthe, a écrit ceci à propos de transformation en cours ;

"En quoi se distingue fondamentalement cet homme de demain par rapport à ses prédécesseurs? Un fait majeur, bouleversant, qui oblige à entrer en communication avec le reste du monde : la promptitude et l'ampleur de l'information.

L'homme moderne consacrera désormais la majeure partie de son temps à entrer en communication.

"Téléphone, radio, télévision, journaux, cinéma, livres, publicité sont déjà devenus ses moyens d'informations quotidiens.

"Emmagasinant ainsi un stock d'images, de clichés, de slogans, il acquerra de plus en plus une conscience de masse, façonnant de nouveaux réflexes conditionnés. Son horizon ne se limitera plus à sa ville, à son pays, mais au monde, grâce à la multiplicité et à la rapidité des moyens de transports. Son univers ne sera plus gouverné par des initiatives individuelles, mais par des initiatives de groupes."

LE ROLE DU SAVANT :

L'homme dans l'avenir, devra s'en remettre de plus en plus aux techniciens, aux spécialistes. La primauté du savant s'affirmera sans cesse.

Le jeune homme n'oubliera pas que le chercheur d'aujourd'hui sera le savant de demain.

Placé devant ses responsabilités et les difficultés de sa tâche, il lui appartient dès maintenant de se préparer à repenser les problèmes essentiels du monde avec un regard neuf, en un mot à vivre en Eveillé.

NECESSITE DE REGARDER AUTOUR DE SOI EN HOMME EVEILLE.

L'homme qui se prépare à jouer un rôle social à sa mesure, doit être aussi débarrassé que possible des préjugés qui empêchent le libre déploiement de ses facultés.

Il doit sans cesse interroger les grands aspects de la réalité, tâcher de penser à des sources diverses, mais avec l'attitude bienveillante, ouverte et tolérante qui est la seule profondément enrichissante.

Il doit entretenir soigneusement son appétit de connaissance et agrandir au maximum les dimensions de l'intégration des réalités qui l'entourent.

Il importe, si son esprit le lui permet, de s'exercer et de s'ouvrir à une vision globale du monde.

DES CHOIX S'IMPOSENT

Des nécessités de choix se présentent constamment à lui.

Apprendre à considérer les aspects enrichissants et laisser les connaissances inutiles est un exercice permettant de jauger l'intelligence.

André LABARTHE affirme :

"A l'approche des prochaines confrontations qui sans qu'on y prenne garde nous conduiront en l'an 2000, n'est-il pas plus important de savoir beaucoup de choses sur le Bouddhisme et l'Islamisme que sur le vase de Soissons ?".

PAS DE BARRAGE

Restons disponibles aux de perception des courants évolutifs du monde.

Les psychologues modernes savent combien l'homme ordinaire a du mal à rester attentif aux messages de son subconscient. Non seulement il importe qu'il y prenne garde, mais encore, rester attentif aux mystérieux signes qui renseignent sur l'avenir s'impose. C'est ici qu'intervient efficacement non seulement l'ascèse du simple chercheur, mais celle du mystique qui apprend à utiliser ses différentes facultés.

L'homme averti doit écarter également les barrages placés par les personnalités qui, satisfaites de l'autorité acquise à un stade de leur recherche en vue de faire avancer telle ou telle branche de la connaissance, sont jalouses de leurs prérogatives et veulent sauvegarder leur fauteuil, bien qu'elles se sachent en voie de dépassement.

Se sentant devenir "pièces rares de musée", leur égoïsme les incite à retarder la marche de la science, du progrès à décourager parfois les novateurs. Mais toujours apparaissent des "têtes chercheuses" désirant briser les "corsets" trop "négativement académiques" déjà racornis par l'égoïsme, la courte vue, la perte de dynamisme, la sclérose de la recherche d'une sécurité illusoire sur des positions non plus défendables.

Il n'est pas inutile de préciser que plus "l'affranchissement" s'opère avec tact et courtoisie mieux cela vaut pour soi et pour les autres.

RECHERCHE ET ASCESE DE L'ESPRIT

La recherche, qu'elle soit scientifique ou autre, implique une ascèse dont les efforts portent sur :

Qualités et aptitudes à développer

Le courage moral; la volonté; la ténacité; la tolérance, la disponibilité intérieure; la culture de

l'enthousiasme; de l'imagination; le développement de l'esprit d'équipe; l'entretien de l'appétit de culture; l'épanouissement des facultés créatrices; la modestie, le désintéressement bien compris; le sens de la justice.

Nous ne saurions commenter chaque point de ce travail pour différentes raisons ne souffrant pas de commentaire. Nous aurons l'occasion de consacrer des développements à certains d'entre eux. Dans ce chapitre, bornons nous à ajouter quelques remarques utiles au chercheur. Nous avons le devoir de préciser que nos conclusions ont été confrontées à celles d'autres penseurs. Nous avons été heureux de trouver des communions d'âmes.

TOLERANCE ET RESPECT DE LA PENSEE D'AUTRUI

Nous pouvons avoir des idées originales et intéressantes. Cela n'implique pas nécessairement qu'il faille dénoncer la pensée divergente des autres comme fausse ou pernicieuse.

Commentant la pensée du grand philosophe Alain FOULQUIE écrit :

"On n'est pas un penseur pour pouvoir rapporter fidèlement la pensée des autres, si profonde soit-elle. Néanmoins nous ne penserions guère, sans le secours d'une pensée étrangère qui vient donner le branle à la nôtre". Alain va même jusqu'à affirmer :

"Aucun homme ne pense jamais que sur les pensées d'un autre."

Voilà de quoi nous donner une grande leçon de modestie, quelle que soit "l'originalité" de notre propre pensée.

LE MONDE EST ILLUSOIRE

Reconnaître la relativité de toute apparence est un élément capital que trop d'esprits se considérant comme

"forts" oublient. Il est reconnu depuis des millénaires par les Sages de tous les pays et de l'Inde en particulier que le monde visible est illusoire.

Les découvertes journalières de la science ne font que renforcer cette position ;

Il est banal de constater que nos sens nous trompent.

Pascal affirmait avec raison :

"Rien ne montre à l'homme la vérité. Tout l'abuse. Les deux principes de vérité, la raison et les sens, outre qu'ils manquent souvent de sincérité, s'abusent réciproquement l'un l'autre."

Nous savons par exemple comment nous contemplons dans la voie lactée, des étoiles ayant disparu depuis des siècles... Il est également banal de répéter que nous ne percevons qu'une infime fraction de la réalité du monde phénoménal. Dès lors pourquoi ne pas laisser plus facilement la porte ouverte à un champ d'expérience plus vaste ;

APPRENDRE A SE DETACHER DU PASSE

Au moment où toute culture doit se transformer, il est nécessaire de savoir se détacher du passé chaque fois que cela s'impose.

Louis Pauwels écrit :

"Nos idées, notre imagination ne parviennent pas toujours à décoller du monde ancien. Elles jouent avec les instruments de leur enfance au lieu d'utiliser les instruments de l'âge adulte."

L'auteur a raison. Nous restons prisonniers de modes de pensées "classiques" dépassées pour étudier un monde illusoire dans ses apparences et à peine révélé.

Or l'expérience montre que les découvertes de certains aspects encore infimes du mystère de la nature, impliquent une certaine audace de pensée, des hypothèses risquant d'influencer négativement parfois le jugement de nos pairs sur le fonctionnement de notre cerveau...

Chaque bond dans le domaine de la connaissance du monde suppose une rupture avec un chemin battu.

Il faut donc nous astreindre à des prises de conscience périodiques ; nous projeter hors de notre Univers mental habituel.

C'est le véritable moyen d'élargir notre vision de ce monde en devenir.

André Labarthe précise :

"Quand on est destiné à conduire des machines ultrarapides cosmiques, aériennes ou terrestres et à jongler avec de formidables sources d'énergie - la fission et peut-être la fusion de l'atome notamment - la première leçon que l'on espère acquérir de son professeur n'est-elle pas le calme et l'esprit d'équipe.

"Dans le monde toujours mobile et inventif qui s'amorce, l'Imagination est une vertu cardinal ; l'enthousiasme aussi, car il n'y a pas d'imagination qui ne s'en nourrisse en cherchant sa foi ;

"Toutes les autorités que j'ai consultées, professeurs, savants, parents d'élèves, étudiants abondent en ce sens.

"Mais que l'on s'imagine alors la transformation totale imposée au cours et programmes si l'on voulait cultiver l'imagination et l'esprit d'équipe là où ne règnent que la mémoire et l'individualisme."

CONSIDERER L'HERITAGE DU PASSE

Combattre la routine entretient le dynamisme mais n'empêche pas de considérer les modes de pensée

anciens, dans ce qu'ils ont de positif. Notamment le fait de puiser à la source des plus hautes philosophies qui versent leur baume sur les souffrances dues aux grincements des engrenages d'un monde en marche.

Il importe de savoir se détacher de modes de pensées projetant une ombre retardatrice sur notre intégration des aspects de la réalité.

Eliminant toute anxiété, chacun trouvera sa place dans un monde nouveau ; de nouvelles professions verront le jour. On peut s'appliquer ainsi à raisonner sans vertige dans les perspectives nouvelles que celles de nos grands-parents.

NOS OBLIGATIONS S'ACCROISSENT

A l'âge de l'automation l'ensemble des hommes connaîtra la nécessité d'acquérir une culture scientifique plus poussée qu'autrefois.

Le savant aura besoin de s'initier aux sciences mitoyennes de sa spécialité.

Le jeune homme, la jeune fille doivent plus que jamais s'appliquer à être efficaces dans la compétition de la fin du XX^e et XXI^e siècle.

Nous sommes d'accord avec Jean Labarthe pour penser "qu'il faut dans les écoles mettre en évidence toute connaissance imprégnée d'avenir".

EVITER LA "PERVERSION SCIENTISTE"

Louis Pauwels jette le cri d'alarme :

"Par une sorte de perversion scientifique qui consiste à confondre le confortable et le réel ; par l'effet du matérialisme théorique et pratique de l'Occident extraverti, nous avons exclu du champ de considération, les recherches et donc les réalités des forces agissantes et efficaces du destin individuel et collectif"

L'auteur poursuit de façon amusante :

"Une forme de perversion scientifique par exemple est d'accorder du sérieux à la sexualité, mais d'abandonner l'amour au poète".

"Un effet du matérialisme et de l'extraversion est d'accorder une attention théorique et pratique au "pipi au lit" ou à l'impuissance et de rejeter du côté de l'anecdote insignifiante, l'intuition foudroyante ou l'extase mystique".

La réflexion sur ces considérations ne peut que favoriser l'ouverture d'esprit indispensable à la réussite et au progrès.

Le manque d'ouverture d'esprit a souvent été la cause de réjouissantes absurdités professées par des voix cependant autorisées. L'histoire en général et l'évolution de la science en abondent. Nous n'allons point en relever pour ne pas retirer une leçon quant à sa propre discipline de pensée et quant à l'avenir.

3. LA RELIGION D'HIER ET DE DEMAIN.

Dans la perspective d'un élargissement des vues de l'homme, tout doit être mis en œuvre afin d'éliminer le sectarisme, cause de division, parmi les hommes.

L'homme doit être prêt à adopter des idées que l'évolution du monde impose et rejeter au besoin les idoles qui l'empêchent de faire les grands sauts libérateurs qui s'imposent.

L'enseignement des fondateurs des religions a toujours plus ou moins été mal interprété, voire déformé au cours des siècles afin de mieux servir certains intérêts; c'est ainsi qu'elles deviennent plus ou moins des remparts d'obscurité freinant l'évolution sociale.

Sri Aurobindo précise :

"La Société s'est emparée de la religion pour museler l'âme humaine et la ligoter aux roues d'une machine socioreligieuse; pour lui imposer un joug impérieux et une prison au lieu et place de la liberté spirituelle."

Le grand penseur de l'Inde poursuit:

"Sur la vie religieuse de l'homme, elle a mis le harnais d'une Eglise, d'un clergé et d'une masse de cérémonies et l'a flanquée d'une meute de chiens de garde sous le nom de credo et de dogmes. Dogmes que l'on devait accepter et auxquels il fallait obéir sous peine d'être condamné à l'enfer éternel, par un juge éternel dans l'au-delà; exactement comme on devait accepter les lois de la société et y obéir sous peine d'être condamné à un emprisonnement temporel ou à la mort, par un juge mortel ici-bas.

Cette fausse socialisation de la religion a toujours été la cause principale de sa faillite à régénérer le genre humain."

SRI AUROBINDO

A notre humble avis, la religion de demain s'appuiera sur la science. L'existence des mondes autres que physiques déjà entrevue par les savants sera démontrée (pour ceux qui ont besoin de la démonstration) quand les temps seront mûrs pour cela.

La conception de dieu sera de plus en plus détachée de la forme.

Les hommes éclairés feront de moins en moins d'anthropomorphisme, de projection des imperfections de leur petit moi dans le dieu qu'ils imaginent. Ils se réfèrent trop actuellement par erreur, à un univers tridimensionnel...

Les querelles et les divisions au sujet des religions préexistantes paraîtront plus stupides, quand sera mieux répandue l'idée que les instructeurs de ces religions sont les agents du même centre de Lumière.

Dans la Baghavad Gîta, livre sacré de l'indouisme, le Seigneur Krishna s'exprime en ces termes :

*"Chaque fois que le Dharma s'efface
et que monte l'injustice
alors Je prends naissance."*

*"Pour la libération des bons,
pour la destruction de ceux qui font le
mal,
pour mettre sur le trône la Justice,
Je prends naissance d'âge en âge."*

(BAGHAVAD GITA, CHAPITRE IV, 7, 8)

Swamî Sivananda définit aussi le Dharma dans son commentaire de la Baghavad Gîta : ce qui aide l'homme dans son effort pour atteindre la libération ou le Salut.

L'homme pensera davantage en terme d'Energie *Une*, mue par une conscience transcendante se manifestant à la fois à travers la Forme et en dehors de toute forme.

La réincarnation ne sera niée que par quelques rares infirmes de l'intelligence et déshérités de l'intuition "ayant des yeux pour ne pas voir et des oreilles pour ne pas entendre".

Chacun comprendra que l'âme, par son pèlerinage sur différents continents et à travers les siècles vient accomplir une tâche de notre recherche ;

Le nombre d'êtres conscients d'une évolution vers une existence plus divine – car le royaume de Dieu est en nous" a dit Jésus – atteindra des proportions à grandeur accélérée en attendant d'être générale avec les siècles.

Seule en effet l'identification avec sa "personnalité-voile" empêche l'homme de retrouver et de s'exprimer dans la plénitude de sa condition Divine.

La religion de demain sera donc plutôt libératrice qu'étouffante des élans vers la connaissance.

4. L'EXPLORATION DU MICROCOSME HUMAIN.

COURANT FAVORABLE A L'EXPORTATION DE L'UNIVERS INTERIEUR.

Participant courageusement à la grande aventure de l'Esprit, Louis Pauwels écrit :

*Aujourd'hui la croyance en une condition surhumaine n'est plus seulement du domaine de l'ésotérisme ;
Des arguments rationnels la nourrissent, surgis de divers secteurs de la recherche :
"Astrologie, paléontologie, anatomie, physiologie de l'ascèse et de l'extase mystique, enquêtes sur les pouvoirs inconnus, etc....."*

Le problème de l'exportation de l'Univers intérieur se pose avec acuité pour tous ceux qui ont connu un certain éveil.

Qu'il soit stimulé par la souffrance ou né d'un désir spontané de mettre en pratique cet adage antique : "Homme, connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux", les courageux font fi des condamnations proférées – au nom de "la science" contre ceux qui se penchent sur des sujets tabous.

Les esprits dits forts voient cependant trembler le sol de leur "bastion de sécurité" à chaque nouvelle découverte de la physique nucléaire et devant des phénomènes demeurés encore mystérieux.

EXERCICES SPIRITUELS ET REALITE INTERIEURE.

Les voies proposées par les Initiés de toutes les traditions seront de plus en plus prises en considération.

Les exercices spirituels ouvrent la porte de l'exploration du microcosme humain et permettent de vérifier par soi-même l'existence de phénomènes faisant l'objet de descriptions diverses à propos de la vie des mystiques de tous les pays.

Ces exercices spirituels bien choisis et prudemment effectués, par leur action sur les éléments de notre anatomie occulte : centre de Forces, circuits d'écoulement du Pranâ – aident dans différentes directions :

- Développement des facultés
- Stimulent l'imagination et le génie créateur
- Favorisent l'accès à de nouveaux plans de Conscience que l'on atteint ordinairement qu'accidentellement
- Enrichissent constamment l'être en énergie et possibilités diverses.

CONSCIENCE INTUITIVE DU MOI SUPERIEUR.

Paul BRUNTON qui a puisé aux sources de la plus haute Sagesse nos transmet le message suivant :

"Si l'on veut du bien à autrui, le mieux qu'on puisse lui souhaiter n'est pas un accroissement de fortune, mais un accroissement de Sagesse, non plus de santé, mais plus de Conscience intuitive de son Moi Supérieur, car avec ces deux choses – la Sagesse et la Conscience- il sera ainsi en meilleure position pour se procurer les autres : fortune et santé."

FAISONS LE POINT.

- S'adapter à l'évolution
- Regarder autour de soi en hommes et femmes éveillés
- Un choix s'impose

- Développer les qualités nécessaires à l'accroissement des connaissances non limités par les préjugés
- Tolérance et respect de la pensée d'autrui
- Le monde est illusoire
- Considérer l'héritage du passé
- Entretenir e soi l'appétit de Culture
- La plus grande ouverture d'esprit possible
- Briser les barrières sans violence
- Envisager l'exploration du microcosme humain
- développer la conscience intuitive du Moi Suprême.
-

CHAPITRE 3 —
LA CONNAISSANCE DE SOI :
UNE NECESSITE ET UN DEVOIR RENTABLES

*"Celui qui connaît les autres est Sage
Celui qui se connaît lui-même est
vraiment éclairé."*

LAO TSEU

*"Le seul obstacle pour l'homme, son
seul ennemi, c'est lui-même
(Epictète)
"La plupart des gens ne songent qu'à
améliorer leur fortune, peu à s'améliorer
soi-même"*

PAUL BRUNTON

*L'humble connaissance de toi-même est
un chemin plus assuré pour aller à Dieu
que les profondes recherches de la
science. Non qu'il faille incriminer la
science ou n'importe quelle simple
connaissance d'une chose : considérée
en elle-même, elle est bonne et selon
l'ordre de Dieu ; mais il faut toujours lui
préférer une bonne conscience et une
vie vertueuse."*

(JEAN XXIII, NOTES SPIRITUELLES, 1903)

La grande majorité des personnes ne comprend pas encore assez l'importance de l'analyse sérieuse de leurs sensations, de l'étude approfondie de leur caractère.

Il est vrai que cette fièvre de vivre, avec toutes les sources de distractions qu'elle suppose, incite l'homme à se cantonner à la périphérie de lui-même. Cette situation entretient en lui de nombreux conflits, sources de névroses.

Cependant, le bon sens montre la nécessité d'un bilan sincère et strict de la personnalité afin de se rendre compte de ses possibilités, de ses faiblesses pour mieux se fortifier, accroître la maîtrise de soi.

L'homme ne se rend qu'exceptionnellement compte de la situation tragique dans laquelle il se trouve :

- Nous sommes fiers de nos modes de pensées, nous nous croyons libres alors que nous sommes le plus souvent des "machines".
- Nous nous connaissons bien peu, alors que cette méconnaissance dans ses incidences diverses est la source de la plupart des maux de l'homme et des malentendus dans la société.
- nous nous occupons de dominer le monde extérieur, alors que nous oublions d'asseoir notre maîtrise de nous-même.

Nous avons tendance à oublier cette sage parole d'Epictète :

"Le seul obstacle pour l'homme, son seul ennemi, c'est lui-même."

1. CESSONS D'ETRE DES "MACHINES"

A chaque siècle il s'est trouvé quelque penseur ou philosophe, cela dans divers pays, pour secouer la torpeur de l'homme, l'aider à prendre conscience de sa "mécanicité" ;

Pascal lui-même, considérant le comportement humain a utilisé le terme d'automate, bien avant notre siècle

d'intense mécanisation. Ce terme trouve plus que jamais son application à la condition psychologique de l'homme moyen.

Pour Gurdjieff, l'homme est une machine,

"L'homme est une machine. Une machine au sens complet du mot. Une mécanique faussement consciente et qui, bien qu'elle soit dans l'illusion de contraire, obéit servilement à des forces externes ou internes la dépassant dans la mesure où les forces de l'océan, par exemple, dépassent les crevettes ou les méduses.

Nous croyons agir et nous n'agissons pas; nous sommes agis. Des choses en nous se font ou se défont, arrivent ou s'en vont sans que nous sachions pourquoi ou comment, si bien que nous sommes mus, alors que nous croyons nous mouvoir, pensés alors que nous croyons penser."

Il soutient par ailleurs :

"Les hommes croient penser par eux-mêmes et vivre par eux-mêmes... ils se conçoivent comme indépendants, libres et autonomes...or ils sont assujettis par une espèce d'hypnose, à une volonté étrangère et fonctionnant, pour la plupart comme des machines parfaitement inconscientes, çà des fins qu'ils ignorent et qui ne sont assurément pas les leurs."

Georges Saint - Bonnet contre l'assujettissement de l'homme,

Georges Saint – Bonnet, figure française du monde de l'occultisme, bien connu par ses écrits, ses conférences, et ses efforts pour favoriser l'éveil des âmes partage la même opinion :

"Aussi longtemps qu'un homme ne se perçoit pas en tant que machine et assujetti à des forces qui le dominent et l'agissent, ou, si l'on préfère une autre image, aussi longtemps qu'un homme ne se voit pas dans sa situation

exacte, qui est celle de l'hypnotisé par rapport à l'hypnotiseur, aucun espoir, aucune chance ne saurait exister pour lui d'échapper à cet état de mécanicité ou de somnambulisme. Serf, il est, serf il demeurera libéré du moment qu'il se croit libre ?

Mais dès qu'il se rend compte, tout change; Un immense, un prodigieux espoir apparaît."

En prenant conscience d'être agi, d'être une "machine" l'homme ne peut que s'efforcer d'étudier sa nature, son univers intérieur afin d'accéder au rang d'homme réellement conscient.

2. CONNAISSANCE DE SOI, INCIDENCES ET METHODES.

La connaissance de soi suppose une attention vigilante à tout ce qui met en évidence les conflits intérieurs ; aux messages de l'inconscient dans leurs processus habituels.

Krisnamurti aurait dit que :

"Sans vous comprendre vous-mêmes, il n'y a aucune base à notre pensée. Sans la connaissance de soi, rien de ce que vous pensez n'est vrai".

Cette application de nos efforts à la spéléologie des profondeurs de notre être est à la fois facile et difficile. Elle est facile parce qu'elle ne requiert d'autre sujet que nous-mêmes, d'autres moyens que la vigilance de notre pensée et le désir de nous transformer pour atteindre l'harmonie intérieure.

Difficultés

Elle est difficile car elle suppose une introspection intelligente ; mais cette spéléologie toute spéciale rencontre des obstacles :

- Le manque de courage moral : la peur de se découvrir tel que l'on est ;
- Censure, refoulement
- Nombre d'états restent en dehors de notre observation (sommeil – souvenirs de notre première enfance).
- Manque de rigueur et de contrôle suffisant :
- Certains souvenirs qui ont marqué l'inconscient sont très enfouis
- Certaines émotions comme la colère, paralysent notre réflexion.
- Difficultés de toutes sortes quant aux complexes, etc.
- Le vertige que cette recherche, pour la découverte de soi-même fait naître chez la majorité des humains l'assistance d'un psychanalyste digne de ce nom s'avère souvent nécessaire. L'on n'ose guère y avoir recours généralement tant que l'on ne se trouve pas devant une situation alarmante : trouble obsessionnel, etc., etc.

1 - LE BILAN DE LA PERSONNALITE

Faire périodiquement le bilan de sa personnalité est un exercice royal qui permet de préciser nos progrès ou nos reculs, de maintenir un certain dynamisme évolutif allant dans le sens le plus favorable à notre personnalité.

Défauts, qualités, aptitudes

"Une exacte estimation de soi-même est nécessaire, écrit Herbert SPENCER, pour doser nos efforts par rapport à leurs fins.

La sous-estimation de soi empêche de saisir des avantages qui auraient pu être obtenus."

La vrai clé de la transformation

Découvrir ses défauts : paresse, orgueil, vanité, susceptibilité, envie, jalousie, avarice, intolérance, constitue un premier pas.

Le second consiste à considérer les qualités diamétralement opposées aux défauts en cause ; à s'imaginer par anticipation agissant dans le sens des qualités ou vertus considérées. Ce processus procure des résultats très progressifs ; mais ils sont certains ; surtout *si l'on persévère le temps nécessaire, aussi long soit-il.*

Autres "pas" dans le bilan

Le bilan de nos autres possibilités sur le plan : physique, intellectuel, affectif, d'efficience, s'impose.

Physique :

- Vitalité, santé, robustesse, vue, réflexes.

Intellectuel :

- Attention, concentration, mémoire, imagination, souplesse, d'esprit, adaptation ;

Efficience :

- Confiance en soi, assurance, patience, énergie, ténacité, esprit de décision.

Affectif :

- Amour-propre, altruisme, sociabilité.

"Celui qui prend conscience de lui-même, des possibilités qui dorment au plus profond de son esprit et de son cœur, nous dit H. Derville, transforme bientôt sa vie, la rend digne d'être vécue, il cesse d'être le pessimiste toujours à la recherche de ce qui peut blesser, dont la vie est un long cauchemar ;"

Mais il est évident que cela n'est possible qu'à la condition de se délivrer des conflits qui déchirent la grande majorité des hommes.

2 - NOS COMPLEXES – NOS CONFLITS INCONSCIENS.

La psychologie académique nous enseigne que des "fragments" non "intégrés" et parasites peuvent stagner dans l'inconscient.

Dans son étude sur les "prodigieuses victoires de la psychologie moderne", Pierre Daco présente le complexe de la sorte :

"C'est un ensemble de fragments, *fortement* chargés d'émotions ; ils se trouvent tapis dans une partie de la zone inconsciente ; ils dirigent, à l'insu de l'individu, certaines de ses actions (actions complexuelles).

"Le complexe est une sorte de petit réservoir séparé (petit mais puissant) dans lequel s'engouffrent les sentiments et les émotions qui lui correspondent. Il demeure inconscient mais suppose de nombreuses réactions."

Le même auteur souligne une erreur assez répandue chez les patients qui confondent les symptômes et le complexe lui-même.

Il précise :

"Une personne qui déclare : "j'ai un complexe d'infériorité" dit une absurdité. Elle devrait dire : "J'ai des sentiments d'infériorité, qui sont les symptômes d'un complexe stagnant dans mon inconscient."

Un complexe revêtant une certaine gravité provoque des conflits intérieurs d'où le déclenchement de sentiments négatifs : angoisse, anxiété, phobies, hostilité, désespoirs sans causes apparentes, etc.

Il importe de délivrer l'homme des conflits intérieurs qui le déchirent. Ce ne sont pas les personnes bien équilibrés et sereines qui deviennent la proie des désordres psychiques, de névroses, mais celles qui sont l'objet de conflits.

Cependant, J. Ralph, auteur de "Connais-toi par la psychanalyse" attire notre attention sur un point capital :

"Les névrosés ne sont pas les seuls à souffrir de conflits.

A un moment ou à un autre, nos désirs, nos intérêts, nos convictions se heurtent nécessairement à ceux de notre entourage ;

Et de même que ces collisions sont un bien commun de l'existence, de même les conflits intérieurs font partie intégrante de notre vie".

3 - RESOUDRE NOS CONFLITS.

Le contenu de sentiment indésirable doit être "dispersé dans la conscience" ou "sublimé" pour éviter l'état connu sous le nom de "répression". Celle-ci produirait "un conflit entre les idées réprimées et les forces qui les ont réprimées".

La méthode de répression tend à aggraver les troubles de la personnalité ; elle occasionne une dépense inutile d'énergie car elle ébranle la personnalité.

"Si vous voulez que votre énergie – écrit J. Ralph – fasse retour à votre conscience, vous devez vous attacher à résoudre vos conflits mentaux, car vous ne pouvez pas à la fois gaspiller votre énergie en vue de buts conscients."

C'est ici qu'intervient le rôle de la psychanalyse selon le même auteur :

Elle devrait "permettre à l'individu de se rendre compte des causes qui déterminent sa manière de penser et de sentir des raisons qui déterminent ses actes et le cas échéant de prendre des mesures appropriées pour mettre de l'ordre dans sa vie consciente, pour rétablir son harmonie insuffisante ou compromise".

4 - REVES ET MESSAGES DE L'INCONSCIENTS.

Pendant longtemps l'observation des rêves n'a été le fait que de personnes voulant en tirer des présages; la faible importance qui leur était accordée, faisait que ce phénomène n'avait pas été considéré plus tôt, comme digne d'observations assez méthodiques et débordant le cadre primitif.

Considéré comme produit absurde de l'imagination, comme bizarrerie du psychisme, on lui déniait tout caractère sérieux.

Les progrès de la psychologie des profondeurs ont permis d'abandonner cette attitude. Le rêve a fini par être considéré comme une activité naturelle de l'âme, particulièrement riche d'enseignements. Il est le langage de l'inconscient que nous percevons durant le sommeil.

La question s'est posée de savoir "si le rêve est le langage d'un inconscient qui se parle à lui-même en nous permettant d'y prendre part, ou si ce langage s'adresse directement à nous".

Le matériel se forme à partir des empreintes de tous les événements survenus dans notre vie. Il ramène à la surface ce que l'âme a de plus intime afin de l'inventorier si nous le voulons ou si nous en avons la possibilité ;

Bref essai de classification

Concernant la classification du rêve. Ernest aeppli distingue plusieurs types de rêves.

4. — Le rêve qui fournit une image de notre situation existentielle, image dans laquelle, l'inconscient répond aux événements de la journée par la conception qu'il s'en fait.
5. — Le rêve où l'inconscient figure ceux des événements et conflits de la journée, qui sont passés inaperçus, qui sont restés inconscients.
6. — le rêve où le "psychisme inconscient essaie en présentant à la conscience des événements différents et plus forts, de créer une tension dans l'âme afin de mettre les énergies en route et les amener à des fins productives. Des forces intérieures entrent en jeu et il en résulte des conflits avec le Moi".

7. — dans le rêve du quatrième groupe, l'inconscient seul en activité le côté conscient du rêveur est entièrement délaissé. Il n'arrive pas à reconnaître le rapport qui peut exister entre sa vie privée et les rapports extravagants que lui dépeignent ses rêves.

L'auteur note qu'à côté de ces différents types il existe des rêves qui se caractérisent chacun par une relation particulière entre le conscient et l'inconscient.

Certains rêves se rapportent aux évolutions physiologiques : rêves de puberté – rêves accompagnant les menstrues des femmes. D'autres surviennent en dehors de toute intention : on peut rêver pour les autres : c'est ainsi que les rêves des enfants révèlent les conflits des parents, etc.

La plupart des "onirologues" admettent que les rêves sont des "idées dramatisées" de nos craintes, nos défauts, désirs inconscients et réprimés.

Sous les apparences les plus absurdes, ils ne sont pas dépourvus de sens. Le déchiffrement obtenu, leur sens caché constitue un enrichissement pour le rêveur.

Ceux qui ne rêvent pas

Certaines personnes affirment ne jamais rêver ; nous pensons que le rideau qui cache leur vie inconsciente ne s'écarte pas souvent pour laisser transpirer pour leur conscience, le bouillonnement discret qui s'opère derrière celui-ci.

En réalité, l'activité inconsciente se poursuit constamment chez tous les humains ;

Les rêves se trouvent être une révélation de cette activité ; d'où la nécessité d'apprendre à les fixer pour mieux les analyser.

5 - FIXATION, CONSERVATION ET ANALYSE DES REVES.

Nous nous sommes inspirés des travaux de J. Ralph pour aborder le problème de la fixation, de la conservation et de l'analyse des rêves.

Fixation et conservation

La fixation et la conservation des rêves ne nécessitent pas de gros efforts.

- Dès que l'on fait le rêve se mettre à écrire aussitôt les détails.
- Repasser le rêve dans son esprit et visualiser les divers éléments. Revivre le rêve intensément.
- S'abstenir de toute critique durant l'opération.

Remarque

Se souvenir que toutes idées dramatisées dont se compose le rêve servent de "camouflage" à quelque désir, crainte ou penchant indésirable et caché.

C'est ainsi qu'à la lumière de la prise de conscience sincère et vigilante, les monstres du subconscient périssent.

Comment faire l'analyse de ces rêves.

"L'interprétation des rêves est en vérité la voie royale pour parvenir à la connaissance de l'âme", nous dit Freud.

Nous pouvons résumer les conseils donnés par J. Ralph de la sorte :

- Dès le premier soir qui suit la nuit pendant laquelle on a fait le rêve, s'isoler dans un endroit calme et tranquille.
- Décomposer le rêve en ses éléments ;
- Faire l'inventaire du contenu du rêve.
- Retenir pendant un moment dans votre conscience un fragment du rêve ; puis relâcher et laisser votre esprit fonctionner librement.

Remarques

- Si vous n'êtes pas sûr d'avoir fait ce qu'il fallait, ramenez votre attention sur l'idée élément de stimulation puis recommencez le processus.

- Si la première idée choisie conduit à des associations qui ont une signification évidente; alors laissez l'esprit tourner autour de ces associations jusqu'à ce qu'il en saisisse le sens dans toute la richesse de ses détails.
- Si la première idée aboutit à des associations qui sont dépourvues pour vous de toute signification, passez à l'idée suivante, puis à la suivante encore jusqu'à ce que vous les ayez passées toutes en revue.
- "Si vous réussissez à déchiffrer votre rêve, vous trouverez que son noyau est formé par un désir, une crainte, un défaut réprimés et que le rêve exprime dans un langage pittoresque et symbolique."
- Une règle nous est précisée :
- "C'est vous-même qui êtes le principal acteur de votre rêve".
- C'est généralement soi-même qui occupe le centre de son rêve, sous le masque d'un autre personnage qui sert de truchement. Il faut toujours se demander si tel objet central ou même telle scène centrale du rêve n'est pas une représentation dramatisée de sa propre personnalité.

6 - COMMENT PROVOQUER EFFICACEMENT UN REVE

Dès notre passage en classe de philosophie notre attention avait été attirée par notre professeur en cette matière, sur les avantages que l'on pouvait tirer de l'étude, quant à la connaissance de nous-mêmes.

Nous n'avons cessé, au cours d'études plus poussées de la philosophie en particulier et les phénomènes psychiques en général, de nous intéresser à ce sujet et considérer les sources et incidences des rêves.

Nous avons étudié en son temps les différentes traditions, qu'elles soient hébraïques, grecques, musulmanes, hindoues, etc. Certains enseignements relatifs à la provocation des rêves prophétiques sans négliger leurs avantages quant à la spéléologie des profondeurs de l'être.

La méthode conseillée par J. Ralph permet de percevoir périodiquement quelques éléments de ce qui se passe derrière le voile.

Nous aurions aimé l'avoir connue plus tôt, afin d'éviter bien des tâtonnements ;

L'on ne doit cependant pas regretter les efforts fournis dans l'isolement et l'inexpérience, car ils permettent de mieux apprécier les trésors que l'on découvre plus tard ;

Pensons à tous ceux qui ne savent pas apprécier les perles qu'ils reçoivent sans effort préalable, dans leur jeune âge, et qui les repoussent, les dédaignent, ou restent simplement indifférents par inconscience.

1° Chacun peut avoir un rêve par nuit

"Chacun et n'importe qui peut avoir, s'il le désire, un rêve par nuit, affirme J. Ralph, et même à l'heure par lui choisie. En effet, au point de vue du temps, la production d'un rêve peut être réglée à une minute près."

L'auteur poursuit :

"Je ne parle pas ici des rêves artificiels provoqués par des moyens conscients et réfléchis ; Non, je parle seulement de la possibilité de soulever à volonté le voile qui sépare la vie mentale inconsciente de la vie mentale consciente."

2° La bonne méthode

Résumons l'essentiel de la méthode :

- "Remonter" son réveil - matin pour qu'il sonne à une heure à laquelle vous n'avez pas l'habitude de vous réveiller ;
- Dès le réveil arrêter la sonnerie aussi machinalement que possible ; c'est-à-dire sans penser à ce que vous faites, en ayant votre esprit ailleurs ;
- La sonnerie terminée, essayer de faire en sorte que la conscience retrouve son activité avant que le rideau soit complètement baissé sur l'activité mentale inconsciente. "Elle se trouve à même de jeter un regard derrière les coulisses de l'inconscient : c'est-à-dire que le rêve se trouve réalisé."

3° Remarques importantes garantissant le succès de l'expérience.

- Au moment de la sonnerie éclate alors que l'on est en état d'inconscience mentale : il n'y avait pas de voile cachant l'inconscient car il n'y avait rien à cacher.
- La sonnerie terminée, une lutte commence entre le conscient et l'inconscient. Deux conditions se trouvent alors en voie de réalisation.
- En premier lieu, les stimulations, auditives, artificielles provoquées par la sonnerie du réveil remettent la conscience en état d'activité.
- Pendant que la conscience commence à manifester son activité, le rideau destiné à cacher l'activité mentale inconsciente commence à s'abaisser sur celle-ci.

"Le rêve résulte alors d'un défaut de synchronisme entre ces deux actions ou effets".

- Généralement les "coups d'œil" à travers le voile sont fugaces, mais parfois, ils sont assez longs pour permettre d'apercevoir une bonne partie du drame inconscient.

- Il faut, dès l'arrêt de la sonnerie, rechercher ce qui se passe dans l'esprit au moment du réveil. "Si vous n'utilisez pas pendant les quelques premières secondes qui suivent le réveil votre conscience à formuler délibérément des idées inconscientes, c'est-à-dire par des rêves".
- Au moment du réveil, la conscience sera remplie par des idées qui auront réussi à y pénétrer avant que le rideau de l'inconscient ait été entièrement baissé.
- Notons qu'on peut faire le même travail lors du réveil normal. A condition de se réveiller rapidement et d'utiliser l'attention dont on est capable pour se rendre compte de ce qui se passe dans la conscience à ce moment-là.
- Rapportons une fois de plus les termes du psychanalyste susnommé afin d'encourager les efforts du lecteur : "on peut cultiver le rêve comme on cultive n'importe quelle habitude".

Nous espérons que l'application de cette méthode permettra à celui qui serait bien décidé à faire un grand pas dans la connaissance de soi. Connaissance si essentielle pour favoriser l'harmonie et la compréhension d'autrui.

3. BIEN SE CONNAITRE POUR MIEUX COMPRENDRE. AUTRUI EST UN DEVOIR

La connaissance réelle de soi doit dépasser le cadre des apparences extérieures. Elle

1 - NECESSITE D'UNE PRISE DE CONSCIENCE

2 - LES MOTIFS ET MOBILES DE NOTRE COMPORTEMENT

3 - LES REFOULEMENTS, CARACTERISTIQUES ET INCIDENCES:

4 - SOYONS VIGILANTS POUR EVITER LES PROJECTION

Le rêve qui fournit une image de notre situation existentielle, image dans laquelle, l'inconscient répond aux événements de la journée par la conception qu'il s'en fait.

Le rêve où l'inconscient figure ceux des événements et conflits de la journée, qui sont, passés inaperçus, qui sont restés inconscients.

Le rêve où le "psychisme inconscient essaie en présentant à la conscience des événements différents et plus forts, de créer une tension dans l'âme afin de mettre les énergies en route et les amener à des fins productives; des forces intérieures entrent en jeu et il en résulte des conflits avec le Moi".

Dans le rêve du quatrième groupe, l'inconscient seul est en activité ; le côté conscient du rêveur est entièrement délaissé ; Il n'arrive pas à reconnaître le rapport qui peut exister entre sa vie privée et les aventures extravagantes que lui dépeignent ses rêves.

1 – Projection et névrose

2 – Cas courant de projection

3 – Maladies psychologiques et motivations

4 – Conséquences

Ce paragraphe renferme de quoi alimenter bien des médiations.

5— Plus on se comprend, plus on devine autrui

Plus l'homme s'évertue à ne pas ignorer les ressorts de son âme, plus son intuition concernant autrui s'épanouit.

Cela s'explique pour des raisons à la fois psychologiques au sens académique du terme et psychiques au sens occultiste de l'expression.

Les raisons psychologiques découlent des points que nous avons développés ci-dessus. Les raisons psychiques sont le fruit d'une certaine attitude mentale.

Si l'on s'applique à cultiver une bienveillance indéfectible malgré l'adversité cela suppose une véritable ascèse expurgeant l'égoïsme la jalousie, la rancune, l'élimination de maints préjugés, etc.

Le dynamisme intérieur grandit. En présence d'un tiers on "ressent" l'impact agréable au désagréable de son aura sur la nôtre ; l'interlocuteur est appréhendé de l'intérieur.

Il le sent parfois, il se sait démasquer, ce qui accentue au moins durant les premiers instants sa première réaction de déplaisir.

Mais si l'on aime malgré tout, il sera nécessairement désarmé, car il sentira à son tour votre bienveillance ; C'est la magie de l'Amour qui opère le miracle.

Celui qui se connaît bien, comprend mieux autrui et interprète plus justement, plus sagement, l'impact du psychisme d'autrui sur le sien.

La compréhension de soi facilite la compréhension des grandes lois de l'Univers.

"Vous ne connaîtrez personne, si rien de ce qui concerne une personnalité humaine, pense J. Ralph, tant que vous ne vous connaîtrez pas vous-même".

Ressort de l'âme et besoins malsains

L'étude des ressorts de l'âme humaine rend la vie moins douloureuse.

L'on arrive à mieux comprendre certains besoins malsains de l'homme.

- Besoin de nuire, de salir par les propos : médisance, calomnie.
- Besoin de déprécier autrui : il arrive que des personnes peu courageuses quant à l'effort pour s'améliorer – n'osent pas se l'avouer – connaissent un certain vertige. Lorsqu'elles rencontrent une tête qui les dépasse, elles n'ont qu'un moyen de s'en sortir : trouver une compensation en inventant des motifs à leurs propres yeux et aux yeux d'autrui. C'est ainsi qu'elles se donnent bonne conscience et se trouvent en sécurité, bien que fausse.

Plus un homme s'élève, plus il doit prendre son parti de ces choses et cultiver une certaine indifférence à l'égard de l'opinion et des attitudes d'autrui, tout en développant sa force intérieure.

L'homme qui peut se comprendre lui-même arrive à mieux deviner les pensées, idées, sentiments de ceux qui l'approchent. Attentif aux mobiles inconscients qui motivent ses actes, il arrive à une plus juste appréciation des faits, des événements, des gens.

Il en récolte entre fruits importants : la cessation de certaines projections. Une véritable libération d'énergie s'ensuit, renforçant les heureux attributs de sa personnalité.

En s'appliquant parallèlement à obtenir une plus grande maîtrise, il travaille ainsi pour lui-même et pour l'amélioration des rapports sociaux.

FIXONS CES ELEMENTS

- Cessons d'être des machines
- La connaissance de soi suppose une grande attention, du courage et la volonté de se transformer.
- Faire un bilan de la personnalité est un exercice royal.
- Résoudre nos conflits pour connaître l'harmonie.
- Soyons attentifs aux messages de nos rêves.
- Apprenons à les analyser ;
- On ne peut pas connaître ou comprendre autrui si l'on n'a pas appris à se connaître ou se comprendre soi-même réellement ;
- Evitons les projections de nos défauts sur les autres.
- Souhaitons sincèrement l'amélioration d'autrui – parallèlement à la nôtre – car notre propre épanouissement dépend, en partie, de la richesse morale, intellectuelle et spirituelle de tous.
- Tant que vous ne vous connaissez pas suffisamment soyez prudents dans vos jugements sur le monde. Ceux-ci peuvent se retourner contre vous. Ils vous révèlent et vous démasquent.
- Soyez sévères pour vous-mêmes ; mais indulgents pour autrui.
- Admettez une fois pour toutes que tout homme a droit à deux ou trois défauts et vous aurez déjà fait un grand pas dans la voie de la Tolérance.
- Les Purs ne contemplent pas le mal dans les autres.
- Ils ne sauraient trouver du plaisir dans la médisance.

- La Connaissance de Soi est indispensable à la maîtrise de Soi, à la conquête de l'harmonie intérieure et extérieure.

PAROLES DE SAGES

A MEDITER

"Ne cherchez pas À transformer le monde avant d'avoir opéré en vous-même les changements nécessaires".

SWAMI RAMDAS

*"Sans vous comprendre vous-même, il n'y a aucune base À votre pensée ;
"Sans connaissance de soi, rien de ce que vous pensez n'est vrai."*

KRISNAMURTI

CHAPITRE 4 —

LA MAITRISE DE SOI ET SA CONQUETE

EXERCICES REMARQUABLES

«Celui qui peut vaincre les autres est fort Celui qui s'est vaincu est vraiment puissant.»

LAO-TSEU

«L'homme ne peut plus désormais supporter le développement gigantesque de la vie extérieure sans un changement intérieur.»

(SRI AUROBINDO)

«L'homme s'est toujours préoccupé de dominer son Univers. Il faudra dans l'Avenir qu'il apprenne à se dominer lui-même.»

LECOMTE DE NOÛY

«La conviction s'impose donc avec une force irrésistible que tout homme peut, avec le secours du temps et de toutes les ressources psychologiques, arriver à la maîtrise de Soi.»

JULES PAYOT

L'homme résolu à ne rien laisser au hasard pour réussir dans la vie et réussir sa vie ; à développer jusqu'à l'extrême limite du possible ses qualités et ses aptitudes, s'applique à établir son empire sur lui-même.

Il n'y a pas de limite à la conquête de soi-même.

Il importe avant tout de comprendre : le jeu des instincts

en son être :

Instinct de nutrition, instinct sexuel, instinct grégaire, instinct de conservation, etc.

Le mécanisme des tendances

Le rôle des émotions dans la vie psychique et les moyens

de les orienter, de les utiliser, de les contrôler afin d'asseoir la maîtrise de l'esprit. Cela est d'une nécessité capitale.

En effet, l'homme ordinaire est le jouet d'automatismes de toutes sortes. Son imagination le tyrannise, ses émotions le perturbent physiquement, et lui font perdre sa lucidité d'esprit. Ses passions l'aveuglent et dérèglent sa vie.

Il est possible de garder l'équilibre mental devant les événements, en contrôlant nos réactions quand ils surviennent.

Contrairement à ceux qui font aveu d'impuissance devant les attitudes trahissant un manque de contrôle et tiennent le langage bien connu :

«Je suis né ainsi, je n'y puis rien.»

Nous affirmons avec tous ceux qui se sont efforcés de se prendre en main puis ont essayé d'étudier les ressorts de l'âme humaine ; la maîtrise de Soi s'acquiert par une observation constante et la Volonté de se transformer selon les choix de l'intelligence.

Mais il importe de vaincre la force d'inertie, cela durablement par efforts successifs ; d'appliquer les méthodes pouvant nous aider.

Sans chercher à nous étendre sur des considérations trop abstraites, voulant avant tout donner un caractère pratique à notre étude, nous abordons le problème de la maîtrise de Soi sous les différents aspects suivants :

- Les émotions et passions.
- Exercices pour dominer l'émotivité, éliminer l'influence négative des émotions.
- La maîtrise des impulsions.
- Autres obstacles à vaincre.
- Qualités de l'homme maître de lui-même.
- Exercices favorisant la maîtrise de Soi.
- Régime — Sommeil — Hygiène sexuelle.

1. LES EMOTIONS ET LES PASSIONS

Les phénomènes émotifs révèlent les mouvements profonds des tendances de notre activité animale, comme les inclinations de l'esprit, éléments qui demeurent insaisissables en eux-mêmes en dehors des situations qui les reflètent.

Selon un auteur bien connu, «l'émotion est régulièrement la manifestation phénoménale, sur le plan de la conscience, d'un instinct momentanément perturbé ou surexcité». La psychologie académique distingue l'émotion-sentiment de l'émotion-choc.

L'émotion-sentiment est un état affectif ayant pour antécédent un phénomène psychique d'ordre sensible ou intelligible : image, idée, souvenir.

L'émotion-choc suppose une perturbation brutale et profonde de la vie physiologique et de celle psychique.

La passion, comme nous le savons, diffère de l'émotion, par sa durée, sa violence et sa nature. Celle-ci se distingue de l'inclination, en ce sens que l'inclination est naturelle, innée, persistante, équilibrée par d'autres. Tandis que la passion se forme plus ou moins tardivement. Elle dure plus ou moins. Elle est surtout exclusive.

Certaines émotions sont positives comme la joie ; d'autres négatives comme la tristesse, la peur, la colère.

1° EFFETS SOMATIQUES ET PSYCHIQUES DES EMOTIONS

L'émotion-choc, comme l'émotion-sentiment produisent des réactions de même nature, mais dont les effets sont plus violents pour la première catégorie.

L'analyse de l'émotion-choc met en évidence :

- a) — La perception qui en est à l'origine :
 - vue d'un animal ou d'un insecte qui effraie
 - injure subie, etc.

- b) — Des troubles physiologiques :
 - Réaction musculaire : cris, etc.
 - Accélération ou ralentissement des battements du cœur
 - Pâleur ou rougissement
 - Exaltation ou prostration
 - Troubles de la digestion
 - Modification des sécrétions avec incidence sur : les larmes, la salive, la sueur.

— Notons que les effets somatiques peuvent laisser des séquelles : dermatose — hépatisme — diabète — etc.

- c) — Un trouble mental :

Il est pénible ou agréable, selon le caractère de l'émotion. Trouble qui met en cause la lucidité d'esprit.

Ce phénomène explique pourquoi des hommes, des femmes qui jusque-là avaient donné les meilleures preuves d'intelligence et de sagesse, sombrent dans des erreurs de jugement inqualifiables, sous le coup d'une émotion.

Selon Kant «l'émotion agit comme une eau qui rompt sa digue ; la passion comme un torrent qui creuse de plus en plus son lit».

«Le caractère essentiel de la passion — pense P. Montagne — consiste en ce fait qu'elle réalise l'unité de notre vie psychologique.» Elle oblige en effet l'homme qui est sous sa dépendance à construire une nouvelle échelle des valeurs, c'est-à-dire à modifier les principes essentiels selon lesquels, il orientera désormais et jugera sa vie et sa pensée.

Il est inutile d'insister sur cette hiérarchie dans les types de passions.

Elles peuvent être dites :

- Inférieures.
- Supérieures : comme celle du savant, de l'artiste.
- Intermédiaires : elles s'appuient sur l'imagination qui transfigure.

On les classe également selon les cas en : passions basses ou passions nobles.

Nous nous intéresserons surtout à celles qui mettent en cause l'harmonie intérieure et l'équilibre de l'homme.

2° – ÉMOTION-CHOC ET CONQUÊTE DU CALME

Le calme est un moyen d'endiguer le dynamisme émotionnel afin d'utiliser l'énergie emmagasinée pour nous renforcer et agir de façon plus efficace.

Celui qui vit retiré de la société ne peut que difficilement apprécier sa conquête réelle du calme en particulier et de la maîtrise en général.

Le fait d'affronter la société, afin de mesurer l'impact des oppositions, de l'indiscrétion, de la jalousie, de la fourberie, de l'injustice, de l'hostilité éventuelle même de ceux qui nous environnent, offre une merveilleuse occasion de subir des tests de la plus grande importance.

La majorité des gens se laissent gouverner par leurs impressions, leurs émotions, leurs impulsions.

Ils se sentent tellement subordonnés au mécanisme des forces profondes, qu'il leur semble impossible de surmonter leur naturel.

Cependant, le fait de penser très souvent aux avantages que l'on peut tirer de la conquête du calme, aide à trouver en soi les ressources nécessaires à l'alimentation des efforts requis.

3° – EFFETS DU CALME

S'agissant d'aider le lecteur à faire aisément le point, nous précisons l'essentiel des effets du calme.

1. — Le calme facilite le fonctionnement normal du système nerveux
2. — Il accroît le rendement dans l'effort tout en réduisant la fatigue
3. — Domine l'impatience, la tendance à l'emportement
4. — Favorise la réflexion et les meilleures décisions
5. — Rend les efforts plus efficaces
6. — Renforce l'assurance et la confiance en soi
7. — Attire la confiance d'autrui
8. — Arme l'être pour affronter l'adversité avec plus de chance de triompher.

4° – LE CALME DANS LE CAS D'HOSTILITE

L'une des grandes figures françaises dans le domaine de la culture psychique et humaine, dont l'enseignement a marqué beaucoup d'esprits, donne le conseil suivant dans le cas d'hostilité :

«Aux inconvenances verbales opposer un laconisme froid ou simplement le silence.

» Aux actions hostiles riposter d'après une tactique mûrement réfléchie, sans s'émouvoir ni se dépenser en indignation.

» Il est, en général, parfaitement inutile de gaspiller du temps et de l'énergie en propos, critiques, reproches, etc. qu'ils soient ou non fondés.

» Il y a parfois lieu de s'adresser à un tiers afin de lui faire observer et de qualifier ses manquements. Le qualifier lui-même surtout d'une manière injurieuse est toujours inhabile parce que contraire aux lois de l'influence persuasive.

» Un exposé objectif, précis, limpide et assez rigoureusement fondé pour déconcerter toute dénégation et

toute discussion impressionnera efficacement celui à qui il s'adresse, qu'une série d'épithètes péjoratives.

» Un ton déterminé, posé, plutôt lent et appuyé par une bonne articulation, que précipité et furieux, subjugue l'esprit et le prive des résistances que soulève le sentiment de révolte inévitablement éveillé par une voix menaçante.

» Quelques paroles brèves et judicieuses peuvent avoir un retentissement plus profond et plus durable qu'un réquisitoire violent.»

5° - POUVOIR D'ATTRACTION DU CALME

La culture du calme entre dans les composantes du magnétisme personnel. En effet, alors que l'on a tendance à éviter les agités, les verbeux qui engendrent la fatigue et le désordre, on recherche au contraire les personnes calmes pour l'influence agréable qu'elles ont et l'impression de quiétude qui naît à leur contact.

La culture du calme rend de moins en moins vulnérable aux influences extérieures.

Elle permet à celui qui s'est livré à une auto-rééducation très persévérante de conserver la lucidité d'esprit, et les précieuses réserves d'énergie nécessaires aux combats de la vie.

Celui qui sait rester maître de lui-même dans les situations les plus critiques, peut apaiser les violences, calmer les audaces, opérer les retournements les plus favorables à la Paix, à l'Harmonie sociale.

2. EXERCICE POUR DOMINER L'EMOTIVITE, PREVENIR ET ELIMINER L'INFLUENCE DES EMOTIONS

Quelques exercices sont indiqués dans ce paragraphe afin d'aider à éliminer l'influence perturbante d'une émotion négative.

1° - EXERCICE N°1

A pratiquer au coucher ainsi qu'au réveil

- Détente
- Inspiration lente, progressive complète de cinq à dix fois
- Puis respiration normale durant deux minutes
- Inspirer lentement, complètement, puis rester en rétention d'air tout en sortant et rentrant alternativement l'abdomen
- Puis expirer et attendre que la respiration se calme
- Recommencer le même processus de trois à cinq fois
- Se relaxer
- Une fois la détente bien amorcée, affirmer : «Je suis de plus en plus calme, calme. Je suis de plus en plus maître de moi, maître de moi. La maîtrise sur mes émotions grandit chaque jour.
- Le calme grandit en moi.
- Je deviens de plus en plus imperturbable.»

Remarque

La pratique régulière du Hatha-Yoga est d'un grand secours. Nous prions le lecteur de se reporter à notre étude «Naturopathie et Yoga» ainsi qu'à d'autres livres enrichissants.

2° - EXERCICE N° 2

A pratiquer au lever

Au préalable :

Nous attirons l'attention sur deux points :

- Pratiquer l'autosuggestion indiquée à la fin de l'exercice n° 1 avant de se lever
- Avant de pratiquer l'exercice, tâcher de se débarrasser les intestins.

Exercice

- Position debout ; jambes écartées, genoux à peine fléchis, mains placées sur ceux-ci, pratiquer l'exercice du Hatha-Yoga appelé UDDIYANA BANDHA (voir «Naturopathie et Yoga»).
- Inspirer puis expirer en vidant complètement les poumons.
- Puis rentrer et sortir plusieurs fois les muscles constituant en avant la paroi abdominale.
- S'arrêter et respirer normalement jusqu'à ce que la respiration se soit calmée.
- Recommencer l'exercice de trois à douze fois en accroissant le nombre très progressivement.

Effets :

- Concernant notre sujet :
- masse les organes de l'abdomen
- décongestionne le plexus solaire
- favorise le retour au calme et la maîtrise de Soi, l'assurance, la confiance en Soi.
- Autres incidences :
- empêche la constipation
- guérit les maladies intestinales
- permet un meilleur fonctionnement des organes.

3° – DURANT LA JOURNÉE : RESPIRATION PROFONDE

«La gymnastique respiratoire faite méthodiquement — affirmait le docteur Gaston Durville — combat avec succès les sentiments de peur, d'anxiété, la timidité,

l'emportement, la crainte, la sentimentalité et le manque d'assurance.»

Nous conseillons à ceux qui veulent établir un certain empire sur leurs émotions et développer leur maîtrise, de s'appliquer à respirer souvent, profondément, mais naturellement, sans forcer.

4° – SEANCES REGULIERES DE CONTROLE DU SOUFFLE ET RELAXATION

EXERCICE N° 3

De grands bienfaits découlent de l'entraînement régulier au contrôle du souffle. Même en dehors des prises de conscience de la respiration dans un but d'approfondissement, consacrer trois séances par jour à la gymnastique respiratoire.

Ces séances doivent avoir lieu de préférence :

- le matin ; avant de partir au cours ou au travail ;
- en fin d'après-midi : au retour de vos activités, faire précéder la séance d'une courte détente,
- l'achever par une relaxation plus longue ;
- au coucher ; le temps qui lui est consacré sera plus court que pour celle du matin.
- Cette séance devra être suivie d'une décontraction complète et de la pratique d'affirmations positives en rapport avec la transformation de l'être.

Nous ne jouissons pas toujours de l'air pur que nous souhaiterions avoir. Il nous arrive de rencontrer bien des malheureux esclaves de l'intoxication par le tabac, qui ne peuvent profiter convenablement d'une cure d'air pur dans

une forêt ou dans un parc sans se munir de leur pipe ou de leur paquet de cigarettes.

5° – AVANT UNE ENTREVUE DIFFICILE OU L'ORAL D'UN EXAMEN

Ces conseils ne visent pas seulement le sujet particulièrement émotif. Qui n'a pas connu en plusieurs circonstances de sa vie le trac, avant d'affronter des examinateurs, d'entamer une démarche importante, de prendre la parole devant une assemblée ? Etc.

- Pratiquer les exercices N° 1, N° 2
- Puis la détente
- Puis la respiration profonde
- Puis l'autosuggestion positive :

Affirmer son assurance, sa confiance, la foi en son succès. Si la cause est honnête, légitime, si l'on ne cherche pas à léser autrui l'on sera aidé par les circonstances.

6° - ABSORBER LE PRANA DE L'AIR

Le lecteur est invité à lire des considérations sur le Pranâ, cette Energie qui est à l'origine de tout.

En gardant une attitude mentale convenable on peut l'absorber pour faire provision d'Energie, se mettre par la même occasion en mesure d'accroître ses chances de succès. Nous avons consacré des développements sur ce thème dans notre livre déjà mentionné.

3. LA MAITRISE DES IMPULSIONS — ENTRAINEMENT A LA PRISE DE CONSCIENCE

La maîtrise des impulsions s'inscrit dans l'effort pour atteindre la suprématie de l'esprit.

La volonté doit exercer un contrôle constant pour empêcher les tendances impulsives toujours en éveil de se transformer en acte.

Nous savons combien les Britanniques tentent d'inculquer, dès le plus jeune âge à leurs enfants — comme facteur de bonne éducation — les principes du self-control. Ceci consiste en la sobriété des paroles, des gestes et expressions physiologiques. L'enfant devenu jeune homme ou jeune fille arrive à cette impassibilité, base de la ténacité flegmatique caractéristique du tempérament anglo-saxon.

Notons qu'à considérer la crise actuelle se manifestant dans la jeunesse anglaise — elle n'en a pas d'ailleurs le monopole — nous ne savons pas quelle sera l'évolution dans les conceptions de l'éducation des enfants de ce pays.

D'une manière générale, on peut affirmer que, se laisser diriger par ses impulsions, c'est abdiquer toute possibilité de mener à bien une tâche en vue de réussir. Lorsqu'on néglige de réprimer les manifestations même bénignes de l'impulsivité, les défauts, les passions s'évanouissent et perturbent l'être.

La persévérance dans la pratique d'exercices inspirés par la sagesse vieille comme le monde entraîne des résultats particulièrement heureux.

1° — L'ETRE IMPULSIF

Un rapide portrait de l'impulsif aide à la prise de conscience par comparaison.

- L'impulsif agit souvent sans raison apparente
- Il fonce sur son objectif du moment sans bien mesurer les avantages et les inconvénients de son action et surtout si cela sert ses desseins
- Il passe d'une action à une autre au gré des impulsions reçues
- Porté par son enthousiasme, il se lance dans des entreprises avant d'avoir pesé suffisamment les avantages et les inconvénients
- Il peut aussi travailler contre ses intérêts, abandonnant une entreprise au moment où il serait sur le point de récolter le fruit de ses efforts.

Ce portrait est bien incomplet. Les signes de l'impulsivité ne se dégagent pas toujours facilement. Certaines inhibitions en viennent compliquer le type.

2° — LES IMPULSIONS INSIDIEUSES ET FREQUENTES

L'homme doit faire face à un certain nombre d'impulsions, se présentant chaque jour à son psychisme. Elles sont plus ou moins insidieuses et nécessitent la plus grande attention.

Impulsion :

- A raconter ce qu'il a vu
- A confier ses problèmes, même à ceux qu'il ne connaît pas
- A dévoiler ses secrets ou ceux de ses amis
- A donner ses impressions sur ce qui ne le concerne pas
- A discuter pour discuter
- A s'efforcer de convaincre autrui sans motif valable
- A exercer sa curiosité malsaine
- A médire pour nuire à autrui
- A négliger ses objectifs à cause du caprice d'un moment
- A vouloir opposer sa volonté à celles des tiers afin de se mettre en valeur
- A négliger, voire abandonner une tâche commencée par la pression de la force d'inertie.

Toutes ces impulsions insidieuses sont autant d'occasions de mettre en péril son potentiel nerveux et se créer des causes de perturbations.

3° — CONTRIBUTION A LA MAITRISE DES IMPULSIONS

Veiller à ne pas satisfaire ses désirs impulsifs entraîne la maîtrise.

- Eviter les discussions
- Résister à la tentation de parler de soi
- Ne pas être curieux des affaires d'autrui
- Ne pas médire

Trouver du plaisir dans la médisance expose au choc en retour

De plus, cette attitude trahit un état intérieur inharmonieux

- Réduire ses exclamations
- Cultiver le Silence
- Devenir conscient de ses gestes pour les contrôler
- Ne pas satisfaire les désirs impulsifs qui tendent à nous détourner de nos buts
- Etablir un emploi du temps et s'appliquer à le respecter
- S'affranchir de la tyrannie de l'opinion d'autrui, si l'on veut trouver la force d'atteindre ses objectifs.

4° — DEVENIR CONSCIENT DE SES GESTES

Nos gestes familiers sont inconscients. Il s'agit de les rendre conscients.

- Essayer de sentir les mouvements des membres supérieurs quand on saisit un objet
- Ceux des membres inférieurs quand on se lève, quand on marche
- Prendre conscience de ce qui se passe quand on prend des aliments : sentir le jeu des muscles des mâchoires ; «suivre» le trajet du bol alimentaire
- Observer son visage : décontracter les muscles en cause
- Prendre conscience de ses tics verbaux
- Contrôler périodiquement sa respiration à l'occasion de différentes activités

Des exercices bien choisis aident, en outre, à la maîtrise des impulsions.

5° — EXERCICES ET CONSEILS DE SAGESSE

La sagesse populaire conseille de «tourner sept fois la langue dans la bouche avant de parler».

1° — *Langue et parole : compter jusqu'à trois*

A l'exemple d'un maître spirituel bien connu, nous conseillons de compter : «un, deux, trois» avant de communiquer ses pensées ou fournir une réponse à un interlocuteur.

André Arnoux précise : «Tourne sept fois ta langue, non pour répondre, mais pour te reprendre, pour avoir le temps de te taire, et de laisser le silence, qui est une forme de Sagesse, parvenir jusqu'à toi.»

Ces simples conseils ont pourtant une très grande importance.

L'observation du monde nous montre tout le mal qui aurait pu être évité si un plus fort pourcentage de gens se conformaient à cette règle.

2° — *Hautes vertus et ressources du Silence*

La nécessité de la culture du Silence se fait de plus en plus sentir dans le monde moderne, pour des raisons d'effcience personnelle et comme facteur d'harmonie sociale.

Il y a un Silence de l'organe de la parole et un Silence du mental. L'un comme l'autre exigent une discipline soutenue et une surveillance constante de soi-même.

L'art de se taire et de parler devrait être enseigné systématiquement dès l'enfance au même titre que le code de la route.

«Si tu parles trop, écrit André Arnoux, les choses vraies que tu auras dites seront oubliées, mais tes arguments faibles seront retenus, et la discussion portera sur eux au lieu de porter sur la vérité.»

Eviter la surabondance des paroles inutiles est déjà un grand pas dans la voie de la maîtrise de soi.

Beaucoup de gens, surtout les personnes faibles de caractère redoutent le silence aussi bien que la solitude.

Afin de renforcer nos convictions, trouver des raisons de persévérer dans cette voie à la lecture de ce chapitre, lisons ces quelques pensées puisées dans la Sagesse de penseurs et philosophes éminents de différents pays et de différentes époques.

SILENCE :

«Le Silence, a dit quelqu'un, est une vertu qui nous rend agréable à nos semblables.»

SAMUEL BUTLER

«Si tu parles, dis des choses meilleures que le Silence.»

ANDRE ARNOUX

SE TAIRE :

«Quand une femme a le don de se taire Elle a des qualités au-dessus du vulgaire.»

CORNEILLE

«Il est bon de parler et meilleur de se taire.»

LA FONTAINE

«Le meilleur usage qu'on puisse faire de la parole est de se taire.»

TCHANG TSEN

"Personne ne parle sûrement, si ce n'est celui qui aime à se taire."

(L'IMITATION DE JESUS-CHRIST)

«Quand tu voudras parler, ne dis mot pour bien faire.»

VOLTAIRE

LE SECRET

«Seul l'homme bien doué sait taire un secret.»

«Chez moi, le secret est enfermé dans une maison aux solides cadenas dont la clef est perdue et la porte scellée.»

AVERROES (1126-1199)

«Rien ne pèse tant qu'un secret ; le porter loin est difficile aux, dames, Et je sais même sur ce fait Bon nombre d'hommes qui sont des femmes.»

LA FONTAINE

«Comment prétendez-vous qu'un autre garde notre secret, si nous n'avons pu le garder nous-mêmes.»

LA ROCHEFOUCAULD

RETOUR AU SILENCE

«Rares sont les mots qui valent mieux que le Silence. Comparés à lui, les mots les plus doux, les plus douces musiques sont discordantes comme les cris des sourds-muets.»

HENRY DE MONTHERLANT

Vertus du silence

Nous ne pourrions pas trop nous étendre sur le Silence et ses vertus. Il y a des choses capitales intéressant le Yogui à ce sujet et que l'on ne saurait écrire.

Bornons-nous à une énumération dans l'ordre des aspects que l'on peut considérer dans ce livre.

- Economie d'énergie
- L'esprit acquiert une plus grande acuité
- Ouverture sur un monde nouveau parce que plus riche
- Les ailes de l'intuition se déploient
- On comprend mieux le langage de la nature, de l'Univers
- On peut mieux écouter les voix intérieures
- Rendre mieux possible l'exploration de notre Univers intérieur
- Par le Silence, on ouvre la porte de la vraie Connaissance.

6° — AUTRE EXERCICE ; LA PRATIQUE DU STOP

EXERCICE

Au sujet de la Connaissance de Soi, nous avons rapporté les propos de Gurdjieff concernant «l'homme-machine». Son enseignement, propagé par Ouspensky, son disciple principal, comportait une part consacrée à la prise de conscience des gestes afin de supprimer les automatismes ayant une incidence directe sur la pensée :

«Le caractère des mouvements de chaque époque, et de chaque race est lié à des formes définies de pensées et de sentiments. L'homme est incapable de changer ses pensées et ses sentiments tant qu'il n'a pas changé son répertoire de poses et de mouvements. Toutes les poses motrices, intellectuelles et émotionnelles sont liées entre elles. »

La méthode que préconisait Gurdjieff s'appelle le «Stop». Elle peut se pratiquer sous la direction d'un chef de groupe. Elle est plus efficace ainsi, car elle se déclenche quand on ne s'y attend pas.

Nous plaçant dans la perspective d'un sujet travaillant seul, quelques conseils sont utiles :

- De temps à autre, quand vous êtes seul, prononcez le mot stop dans un esprit de détachement
- Arrêtez vos activités dans l'attitude insolite du moment précis.

Prenez alors conscience :

- de l'attitude dans laquelle vous êtes figé
- de votre position
- de votre regard, de votre bouche
- de votre tête (inclinaison, orientation, etc.).

Vivez l'expérience en spectateur de vous-même :

- Le rappel a lieu
- Votre attention est mobilisée
- Vous vous saisissez dans une certaine attitude
- En un mot : vous vous observez.

Résultat global

L'efficacité de cette observation attentive, de ce contrôle des gestes, des réflexes, des impulsions ne tardent pas à se montrer. Les résultats positifs sont de plus en plus marquants.

Ils portent sur les points suivants :

- Les gestes de plus en plus aisés et conscients
- Les tics et réflexes absurdes disparaissent
- Meilleur contrôle des mouvements
- Croissance de l'attention
- Assurance grandissante
- Calme plus marqué
- Facilité d'élocution
- Pouvoir de persuasion accru
- Volonté plus puissante
- Maîtrise de soi renforcée.

L'homme qui veut se maîtriser s'efforce de cultiver l'imperturbabilité en toutes circonstances. Il apprend à être conscient de ses gestes pour mieux les contrôler ; à combattre toute impulsion contrariant ses desseins. Il se

prépare ainsi à surmonter tous les obstacles intérieurs et extérieurs.

4. AUTRES DIFFICULTES A SURMONTER

Dans la conquête de l'empire sur soi-même, l'homme doit lutter contre certaines tendances, surmonter certaines insuffisances, maîtriser certaines émotions et surtout s'appliquer à les sublimer.

1° — LUTTER CONTRE

1. L'apathie :

- L'absence de toute propension assez ardente, assez précise vers un objectif déterminé
- Causes probables L'insuffisance d'avidité :
- soit physiologique
- soit un ébranlement moral
- soit une meurtrissure.

2. Le laisser-aller :

- incitation à faillir à ses décisions
- Tactique pour combattre les pièges du laisser-aller :
- Faire un emploi du temps journalier
- Opposer un refus à toute sollicitation tendant à écarter de l'objectif
- choisir délibérément ses moments de distraction.

3. L'attrait des plaisirs immédiats : porte :

- à la dissipation, à la débauche
- au manque d'hygiène physique et morale.

Conséquences :

- Fatigue — malaises
- Perte de lucidité d'esprit
- Apathie.

4. L'inattention : cause

- L'étourderie, l'inadvertance
- Le manque de mémoire
- L'atteinte au jugement
- Son incidence est parfois onéreuse et tragique.

5. L'impatience :

- Porte à prendre des décisions prématurées
- Entretient un état d'anxiété se traduisant par l'agitation, l'obsession
- Nuit au physique et au psychique : malaises, troubles divers.

6. La tendance à la critique :

Inspirée par l'envie, la jalousie

- — La croyance en sa supériorité La sublimer : en rendant service puisque l'on découvre ce que les autres ne voient pas.

7. La susceptibilité :

- Amour-propre exagéré
- Mélange d'orgueil et de crainte des jugements défavorables
- Grand désir de plaire
- Souci de l'opinion d'autrui.

Un psychologue va même jusqu'à affirmer que «les vrais modestes ne sont pas susceptibles».

8. La paresse :

- provient de la crainte de l'effort

- elle tient au manque de volonté de satisfaire par soi-même ses ambitions.

2° — SURMONTER

1. — L'impressionnabilité excessive
2. — L'impulsivité
3. — La tendance à la colère, à l'emportement :

Incidences :

- — Perte d'énergie
- — Altération de la lucidité d'esprit
- — Ebranlement du psychisme
- — Graves troubles somatiques
- — Entraîne la cyclothymie qui fait alterner des périodes de surexcitation avec des périodes de dépression mélancolique.

4. — Le découragement :

- — Sape le dynamisme
- — Entrave le succès
- — Génère souvent l'échec.

5. — Les craintes :

- — Les craintes sont à la genèse des complexes d'infériorité.

Citons des exemples fréquents de craintes :

- — crainte de donner son opinion :
- — peur de ne pouvoir réfuter les objections
- — crainte de ne pas bien faire, de se tromper
- — crainte du qu'en-dira-t-on, de l'opinion de son entourage
- — crainte d'être inférieur à sa tâche
- — crainte de ne pas être à la hauteur des événements
- — crainte d'être mésestimé par son entourage
- — crainte d'être jugé sur les apparences
- — crainte d'un avenir incertain, paralysant l'entreprise de projets à long terme

- — crainte d'être ridicule
- — crainte de la mort. Elle nous paraît la plus communément partagée.

6. — La timidité

- — Le timide est souvent intelligent
- — Il passe, selon les cas, par tous les stades s'imbriquant dans la timidité
- — Timidité et hyperémotivité sont liées
- — Il y a repli sur soi-même et projection hors de soi
- — Il rumine parfois les échecs, ce qui tend à augmenter sa timidité
- — Il déclenche souvent des réflexes de protection à incidence négative allant à l'encontre de ses désirs de réussite.

7. — L'angoisse :

- — Traduit parfois des conflits intérieurs, parfois hostilité refoulée : si un parent est dominateur, autoritaire, cela peut déclencher une hostilité chez l'enfant
- — L'angoisse naît, une impulsion menace un besoin vital
- — L'angoisse subconsciente se traduit par des symptômes : rêves, sueurs abondantes, palpitations, vertiges, trac permanent.

8. — L'alternance d'exaltation et de dépression

- — Emotivité trop grande
- — Facteur physiologique : système glandulaire incriminé
- — Contrôle plus marqué de l'imagination Surveiller les images spontanées qui engendrent nos impressions, nos tendances pour ne pas se leurrer sur les réalités et fourvoyer le jugement.

3° — MAITRISER

1. — Les passions :

La maîtrise des passions permet d'éviter :

- — les égarements — les élans regrettables — les ruines — les éclipses de lucidité.

Thérapeutique :

- — Hygiène morale rationnelle
- — Nouvelle orientation
- — Travail fixant l'attention, endiguant l'imagination
- — Diriger son évolution en «philosopant» avec elle
- — S'appliquer à la sublimation
- — Régime sain, respiration profonde
- — Gymnastique tonifiante, convertissant l'énergie
- — Hatha-Yoga ou sport classique
- — Changement de milieu éventuellement.

2. — Les tendances à l'appréhension

Ecrire sur une pancarte dans sa chambre : «Ne t'inquiète pas, ce que tu redoutes n'arrivera pas. Aies confiance, tu es divinement protégé.

4° — VIGILANCE SUR TROIS POINTS CAPITAUX

Trois défauts font des ravages dans la société : la jalousie, l'orgueil, la vanité.

La jalousie

Ce défaut capital prend sa source dans l'envie et l'égoïsme. Elle revêt des formes diverses.

a) Certaines formes :

sont généralement des revendications d'affection totale, égoïste, nous dit Guy de Beaumont dans «La personnalité clé de la réussite».

Elles se traduisent par des aigreurs destinées à faire payer à l'autre son absence de don d'affection. La jalousie entre frère et sœur peut être un reproche inconscient d'être plus aimé préluant à l'envie et faisant détester l'autre.

b) D'autres formes :

- — sont le signe de complexe de frustration.
- — La victime pense qu'il y a frustration d'autrui, donc de sa personne au profit de la personne la plus favorisée.
- — Cette forme est suscitée par l'envie plus ou moins consciente.
- — Elle trouve un aliment dans l'agressivité, le besoin de médisance, le besoin de salir.

c) D'autres encore

ont leur source dans le complexe d'infériorité : donc dans la peur.

Crainte de ne pas pouvoir supporter la compétition :

- — moyens diminués par l'âge
- — manque de confiance en ses propres facultés
- — crainte d'une rivale plus jeune ou plus belle
- — On regrette de voir que la pauvreté limite les moyens
- — crainte de ne pas supporter victorieusement la comparaison imposée par un voisinage.

Cette jalousie s'extériorise également par le besoin :

- de médisance
- de trouver le point faible réel ou non qui sera amplifié par l'imagination afin de diminuer l'autre pour avoir l'impression de se grandir et trouver ainsi une compensation.

d) La jalousie en amour :

La jalousie en amour est une forme également complexe.

- — Le jaloux croit aimer. Il ne cherche en réalité que sa propre sécurité intérieure.

«La jalousie adulte, pense Pierre Daco, est toujours le symptôme d'une déficience psychologique.»

La jalousie peut conduire à de nouveaux déséquilibres : obsession, idées fixes, etc.

La plupart des psychologues soutiennent que la jalousie est un déséquilibre affectif.

Enfin «craintes et prétentions — selon Guy de Beaumont dans sa remarquable étude — chez un sujet qui n'a pas réalisé son équilibre — créent des émotions d'envie, ou des séquelles de jalousie, de haine, d'esprit de contradiction avec tout un fond de malignité plus ou moins perverse».

L'orgueil

L'orgueil est basé sur une sensation quelconque de supériorité.

L'orgueilleux peut l'être de son nom, de sa fortune, de sa supériorité intellectuelle, parfois même de sa pauvreté.

C'est une prétention qui provient du désir d'être admiré et de paraître plus qu'on est.

Ses manifestations ordinaires :

- — Le mépris, l'hostilité
- — La crispation, le manque de tolérance
- — Les psychologues pensent que c'est un symptôme soit d'une faiblesse, d'une névrose
- — soit de refoulement : humiliation : sentiment d'infériorité.

La vanité

La vanité légère est une tendance humaine normale

On peut dire que l'orgueil est un proche parent de la vanité.

- — Ce sentiment devient inquiétant lorsqu'il est exacerbé
- — Le vaniteux essaie de se mettre en scène, de paraître
- — Il cherche à produire de l'effet, à se grandir.
- — Ce défaut montre le sentiment d'infériorité de l'homme
- — Le sujet fait tout pour se donner une sensation de Force. C'est le phénomène de compensation.
- — On se ment à soi, on ment aux autres.
- — C'est la mythomanie à un degré plus ou moins pathologique.

5° — UN PAS DE PLUS DANS LA CONQUETE DE L'EMPIRE SUR SOI-MEME

Ne rien laisser au hasard :

- — S'appliquer à garder son calme en toutes circonstances : au volant de sa voiture notamment en face de provocations graves dans le monde
- — Renoncer à la dispersion
- — S'entraîner à ne pas se laisser énerver par le bruit
- — N'élever la voix qu'en cas de grande nécessité
- — Tolérer les imperfections, les défauts des autres
- — Savoir reconnaître ses torts n'a rien de déshonorant
- — Savoir reconnaître les mérites d'autrui est une grande marque d'honnêteté.

6° — QUALITES DE L'HOMME MAITRE DE LUI-MEME

L'homme maître de lui-même et qui a réalisé l'harmonie intérieure se signale par les caractéristiques suivantes :

a) Qualités remarquables

Bienveillance — calme — concentration — culture du silence — Assurance — Confiance — Mesure dans les gestes — maintien digne — regard direct — Volonté ferme — Patience — Absence de vanité et d'orgueil — Tolérance — Absence de partialité — Humilité — Jugement sain et sûr — Liberté à l'égard des habitudes nocives — Esprit de décision.

Se moque du qu'en dira-t-on, mais évite de créer le scandale — Se tient au-dessus des préjugés de race, de classe ou de toute nature.

Evite soigneusement la médisance — En cas de surprise, ne se laisse dominer par aucune situation — Surmonte les petites craintes qui paralysent la vie de l'individu moyen. Fait preuve de courage.

- — Prend l'habitude de ne pas trop compter sur autrui. Il ne perd pas son temps en vains bavardages : il préfère aller se meubler l'esprit, ou se consacrer à une tâche utile à lui-même ou à la société.
- — Il méconnaît la jalousie ou si ce sentiment l'effleure il est impitoyablement balayé.
- — Il cultive la bonne humeur, sans exclure la réserve
- — Son amitié est solide, fidèle et agissante
- — Il a le sens du service, de l'entraide, de l'universalité
- — Il sait manier la douceur et la fermeté quand cela s'impose ; ce qui ne contrarie pas son grand Amour du prochain.

b) Du courage

Devant une telle énumération de qualités qui bien qu'incomplète pourrait donner le vertige à l'âme insuffisamment fortifiée, nous disons : du Courage ! Amis engagés dans l'escalade des sommets de soi-même.

Que nul ne se décourage ! Le mal n'est pas d'avoir tel ou tel défaut. Il résiderait dans le fait de ne pas en être conscient.

L'important est de ne point demeurer passif après la découverte due à une courageuse analyse.

Certains défauts sont des combustibles essentiels quand on s'applique à les sublimer. Nous croyons qu'il faut une certaine dose d'amour-propre et d'orgueil pour ne pas stagner ou se laisser entraîner par le courant et surtout pour s'élever vers les sommets.

Il importe surtout d'être conscient de ses défauts pour en éviter les inconvénients.

c) L'exemple de Sa Sainteté Jean XXIII

Dans le sens de nos propos lisons ces extraits des résolutions du regretté Pape, Sa Sainteté Jean XXIII. Résolutions qu'il avait prises pendant la retraite de l'année 1896 et confirmées en 1897 et 1898.

Résolution 5 :

«Par-dessus tout, je veillerai sur moi-même pour que l'orgueil ne grandisse en moi ; j'y veillerai en me tenant à la place la plus basse et la plus modeste, dans la piété comme dans nies études.»

Résolution 7 :

«Je mettrai un soin spécial à me mortifier, à châtier surtout et toujours l'amour-propre, mon vice dominant, en évitant toutes les occasions où il pourrait s'accroître. C'est pourquoi je ne ferai pas le savant dans les conversations, je n'excuserai pas mes actions, au contraire, je considérerai le comportement des autres comme meilleur que le mien. Je n'aurai jamais des manières ou des paroles qui me donneraient un air prétentieux. J'éviterai toute louange, quelle qu'elle soit, et je me garderai très soigneusement de vouloir toujours attirer l'attention sur mes actions et d'en entretenir ceux qui m'écoutent ; en bref, je me garderai de me donner la moindre importance.»

Réflexions : 1900

(Retraite de février de l'an de grâce 1900 au Séminaire de Bergame.)

«Alors, pourquoi est-ce que je me crois si nécessaire à ce monde ? Suis-je autre chose qu'une fourmi ou un grain de sable ? *Superbe, orgueil et amour-propre.* Pourquoi suis-je en ce monde ? Pour servir Dieu ! C'est lui mon Maître absolu, puisqu'il m'a créé et me conserve dans l'être, et moi je suis son serviteur. Ma vie doit donc être tout entière consacrée à lui et à l'accomplissement de ses vouloirs, entièrement et pour toujours. Aussi, lorsque je ne pense pas à Dieu et que je me soucie de mes aises, de mon amour-propre, de mes louanges, je manque à un devoir très grave et je me fais un serviteur désobéissant.»

Nous nous sommes permis de relever ces résolutions et réflexions afin d'encourager l'effort du lecteur, en considérant la lutte triomphante menée par celui qui allait devenir un grand Pape.

7° — EXERCICES FAVORISANT LA MAITRISE DE SOI

Toutes les situations doivent être utilisées afin de développer la maîtrise de soi. Les exercices introduisent un élément soit direct, soit indirect mais plus apte à donner l'élan, toucher les couches du subconscient, consolider les fondations de l'édifice que l'on veut construire. Il importe d'accroître la Force victorieuse de la Volonté.

Des règles capitales. Reprenons le marteau...

Au risque de nous répéter, rappelons des règles indispensables à assimiler,

La répétition volontaire est l'âme de l'imprégnation.

1. — Prendre conscience de ses gestes et mouvements
2. — Eviter les mouvements désordonnés
3. — S'appliquer à la coordination des gestes
4. — S'entraîner périodiquement à rester immobile
5. — Résister au besoin de parler sans réelle nécessité
6. — Ne pas céder au besoin de se confier ; surtout quand cela ne présente pas un caractère indispensable
7. — Penser aux ravages causés par le manque de contrôle de la langue
8. — Cultiver le Silence
9. — Savoir réserver son opinion
10. — Ne pas se laisser abattre par l'annonce d'une mauvaise nouvelle
11. — Eviter l'exaltation due à l'incidence d'une nouvelle qui nous comble
12. — S'appliquer à cultiver le calme en toutes circonstances
13. — Observer l'incidence des émotions sur le jugement afin de ne risquer de le laisser fausser par manque de vigilance
14. — S'appliquer à rester aussi objectif que possible
15. — Cultiver l'impassibilité
16. — Etre indulgent à l'égard d'autrui mais plus exigeant à l'égard de soi-même
17. — Se dégager de la tyrannie du qu'en dira-t-on
18. — Avoir le courage de ses opinions
19. — Cultiver le tact et la discrétion
20. — Exercer constamment son discernement.

A ce sujet, La Bruyère a écrit avec une ironie évidente :

«Après l'esprit de discernement, ce qu'il y a au monde de plus rare, ce sont les diamants et les perles.»

Le respect de ces règles, associé aux exercices physiques ainsi qu'à la pratique de l'autosuggestion entraîne des résultats positifs certains. Mais ceux-ci sont fonction de la persévérance, de l'ardeur mise en œuvre pour l'heureuse transformation du sujet.

8° — EXERCICE N° 5

Position de départ : debout, les bras pendant le long du corps.

Première partie

I — Membre supérieur droit.

1° — Serrer le poing droit.

2° — Tout en inspirant, amener l'avant-bras vers le bras. Le coude reste collé au corps.

3° — Rester ainsi quelques secondes en gardant l'air.

4° — Ramener l'avant-bras à la position de départ, cela très progressivement tout en expirant.

II — Membre inférieur droit.

1° — Inspirer tout en amenant la jambe en arrière : de telle sorte qu'elle soit le plus près possible de la face postérieure de la cuisse, genou fléchi.

2° — Contracter les muscles du membre, tout en étant en rétention d'air.

3° — Ramener lentement et progressivement la jambe dans le prolongement de la cuisse, tout en expirant et en décontractant tout le membre inférieur.

Deuxième partie

I — Membre supérieur gauche

Procéder comme pour le membre supérieur droit.

Il — Membre inférieur gauche :

Procéder comme pour le membre inférieur droit.

Remarques

- — Recommencer le même exercice à raison de deux ou trois fois par membre
- — Puis détendez-vous
- — Attendez que votre respiration se calme avant de passer à l'exercice N° 6 indiqué ci-dessous.

9° — EXERCICE N° 6

Condition : Se placer devant un grand miroir après avoir aéré la pièce.

Position : Debout, jambes rapprochées. Exercice proprement dit.

1° — Inspirer lentement et progressivement, tout en contractant tous les muscles du corps. Remplir naturellement les poumons sans exagérer.

2° — Rétention et fixation.

Retenir l'air, tout en fixant son regard à la racine du nez de l'image de soi reflétée par le miroir, cela tout en affirmant à haute voix ou mentalement : «Ma volonté se fortifie Ma maîtrise grandit chaque jour.»

3° — Puis expirer lentement, progressivement, tout en décontractant tous les muscles du corps.

4° — Marquer un temps d'arrêt, les poumons vidés, en pensant : «Je prends de plus en plus conscience de la puissance qui réside en moi.»

5° — Puis l'on respire normalement.

6° — Durant cette phase de respiration calme refaire l'exercice complètement en imagination.

7° — Recommencer l'exercice entièrement de trois à sept fois en accroissant très progressivement le nombre.

Effets

- — Favorise la prise de conscience du corps nécessaire à la pratique d'une bonne relaxation
- — Tonifie tout l'organisme en fortifiant les nerfs
- — Accroît l'efficacité physique et mentale
- — Améliore l'attention et la concentration
- — Aide à combattre la timidité
- — Renforce l'assurance et la confiance en soi
- — Fortifie la volonté.

Remarques

Si l'on ne dispose pas d'un grand miroir, on peut procéder de la sorte :

Au moment de la phase deux de l'exercice, fermer les yeux en portant son attention sur l'espace compris entre les sourcils et faire l'affirmation conseillée.

- — Le mot-clef : la persévérance

C'est l'occasion de rappeler cette pensée de Jean Desvigne. Rouge sur la persévérance :

«Vouloir, c'est bien ; mais continuer à vouloir, c'est mieux. La persévérance dans l'effort est seule vraiment efficace.»

10° — LES HEROS DU TRAVAIL SUR SOI SANS TEMOINS

Méditons sur la remarque essentielle de Paul Jagot : «Les actes d'empire sur vous-mêmes que vous accomplissez *quand vous êtes seul*, libéré de toute subordination impérative, sans témoins, concourent tous à augmenter ce sentiment intime de confiance en vos aptitudes réalisatrices, en vos possibilités de succès, qui suit immédiatement toute tentative menée à bien.

Ces mêmes actes engendrent l'assurance, une assurance paisible et réfléchie, grâce à laquelle vous pouvez être certain de vous trouver bientôt parfaitement à l'aise dans n'importe quelle circonstance et en présence de qui que ce soit.»

11° — CONCLUSION

La vie spirituelle et sociale de l'homme, dans une perspective d'harmonie intérieure et extérieure, postule une application constante à la connaissance et à la maîtrise de soi.

Toutes les situations doivent être utilisées pour développer son empire sur soi-même. Mais la pratique d'exercices comportant la concentration sur des Idées Forces accroissent l'efficacité de ce travail.

Dès que nous nous surprenons à manifester : emportement, colère, irritation, etc., réagissons. Tâchons de nous ressaisir. Une énergie sera mise en réserve, Notre psychisme sera régénéré, fortifié.

Il importe de rappeler que le but de la culture psychique est une amélioration de nous-mêmes, de nos possibilités :

Accroissement et concentration de nos énergies psychiques

Nous permettre de découvrir en toute situation des motifs d'espérance

De nous aider à nous dégager de l'égoïsme et des travers qui rabougrissent l'âme, pour nous accrocher en toute connaissance de cause, à un haut idéal d'harmonie, nous apportant dans l'effort vigilant de conquête de soi : sérénité, bonheur.

12° — CONSEILS

1° — Lire attentivement les considérations générales pour s'en imprégner

2° — Découvrir les tendances, insuffisances contre lesquelles vous aurez à lutter

3° — Analyser les pôles sur lesquels devra s'exercer votre vigilance

4° — Pratiquer les exercices

5° — Mettre l'accent sur les Idées-Forces devant vous servir de carburant puissant pour l'ascension des sommets de vous-même

6° — Persévérer

7° — Devenez un héros du travail sur soi sans témoin

8° — Se souvenir de ces paroles de Swamî Sivananda : «Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théories.»

9° — Un ultime encouragement émanant de Jules Payot, recteur honoraire de l'Université d'Aix-Marseille : «La conviction s'impose donc avec une force irrésistible que tout homme peut avec le secours du temps et de toutes les ressources psychologiques arriver à la maîtrise de soi.»

CHAPITRE 5 — REGIME ALIMENTAIRE – SOMMEIL HYGIENE SEXUELLE ET TRANSMUTATION DE L'ENERGIE

«Il faut également veiller à la bonne santé du corps. Prends avec mesure les aliments, les boissons et les exercices qui te, sont nécessaires. Ta juste mesure sera celle qui t'empêchera de t'amollir. Aussi devras-tu, t'habituer à un régime pur et sévère.

» Suis-le sans ostentation, pour éviter de t'attirer l'incompréhension haineuse des ignorants.»

PYTHAGORE, « LES VERS D'OR »

«Beaucoup cherchent à vivre longtemps. Bien peu cherchent à bien vivre.»

SENEQUE

«Nous devons tenir notre corps en parfait état, rendre notre esprit capable de penser sainement, d'agir en connaissance de cause, en pleine puissance de tous ses moyens, mettre notre cœur en état de vibrer pleinement aux belles émotions.»

HENRI DURVILLE

L'homme qui aspire à un développement harmonieux de lui-même, doit prêter une attention constante à son régime alimentaire, à son sommeil ainsi qu'à l'hygiène sexuelle.

Il s'agit d'éviter les errements qui risquent de limiter ses possibilités, son empire sur lui-même et d'altérer sournoisement son organisme.

I — LE REGIME ALIMENTAIRE

Les hygiénistes, les Sages de tous les temps, de tous les pays ont toujours édicté des règles d'hygiène alimentaire, physique, morale, spirituelle, visant au maintien de la bonne santé, la maîtrise de soi, ainsi que la purification de l'être.

La nourriture influe sur la santé, le caractère, les passions, les dispositions intérieures, les états de conscience, le comportement en général.

1° — BESOINS ALIMENTAIRES

Les besoins alimentaires de l'homme doivent répondre à trois principales nécessités :

Entretien de la forme

Production de chaleur indispensable à la vie humaine

Besoins énergétiques dus à l'activité extérieure.

2° — ÉLÉMENTS DE BASE

Les éléments de base d'une alimentation équilibrée comprennent :

- Les glucides ou hydrates de carbone : sucre, féculents
- Les lipides : graisses, huiles

- Les protéines ou protides : substances albuminoïdes
- Les sels minéraux
- Les vitamines
- L'eau.

Contrairement à un préjugé fort répandu, mais heureusement en régression, la nourriture végétarienne peut fournir tous les éléments sus-indiqués. Une telle alimentation présente l'avantage d'épargner à l'homme l'empoisonnement par les toxines apportées par une alimentation trop carnée.

3° — INFLUENCE DE LA NOURRITURE SAINTE

Feu Swamî Sivananda Sarasvatî, notre Vénéré Gourou, l'un des plus grands Sages et érudits du monde moderne, étant médecin — il a dirigé un grand hôpital jusqu'à sa mort — affirmait :

«La nourriture végétarienne favorise le maintien de la santé, fortifie le système nerveux, aiguise l'intelligence, par son action douce sur les circonvolutions du cerveau, combat la constipation, réfrène les passions animales, et favorise à long terme le développement des pouvoirs occultes.»

4° — NOURRITURE DE BASE DE L'ADEPTE DE LA CULTURE PSYCHIQUE

Nous rapportant aux éléments de base indispensables à l'homme, il s'agit d'en préciser les différentes sources :

- *Les céréales* : riz, blé, avoine, orge, maïs, millet, etc. pour leur richesse en hydrate de carbone.
- Pain complet.

- *Fruits et légumes* : apportant des sels minéraux que l'on trouve en proportions variables de même que les vitamines et les sels minéraux. *Parmi les fruits frais* : pommes, raisins, poires, oranges, citrons, pêches, abricots. *Parmi les fruits secs* : dattes, raisins, noix, noisettes, amandes, figes.
- *Les légumes* : carottes, navets, poireaux, tomates, choux, etc., ajoutant en plus des sels minéraux, des vitamines, leurs propriétés médicinales.
- *Les légumineuses* : haricots, lentilles, pois sont riches en vitamines A, B, C, en fer, chaux, potassium ; en protéines : matières azotées ; tout cela en proportions variables.
- *Salades* : laitues, cresson, chicorée, endives, etc.
- *Produits laitiers* : lait, beurre, yaourt, fromages.
- *Produits divers* : Miel, œufs, confiture, germe de blé, levure de bière.
- *Huiles végétales* : huile d'olive, de tournesol, d'arachide.
- *Condiments* : persil, ail, oignon, etc.

Tous ces aliments énumérés peuvent fournir à l'organisme les éléments de base répondant aux trois catégories de besoins énumérés.

La pensée directrice inspirant notre choix est qu'une alimentation bien comprise élimine tout ce qui pourrait empoisonner, dégrader, user l'organisme prématurément.

5° — QUANTITE D'ALIMENTS

La quantité d'aliments consommés dépend des facteurs suivants :

l'âge — les activités — la saison — la santé de la personne.

Elle peut dépendre de certains buts à atteindre : désir de grossir, volonté de maigrir.

6° — FAÇON DE MANGER ET CLIMAT PSYCHOLOGIQUE FAVORABLE

Manger vite fatigue l'appareil digestif, entraîne l'accumulation des réserves, car l'on mange généralement trop.

La digestion commence dans la bouche par l'action de la salive favorisée par la mastication. Cependant l'homme moderne ne mâche pas assez ses aliments, même pour soulager son estomac.

Les yoguis soutiennent que l'homme devrait mâcher le plus longtemps possible afin de permettre à l'appareil nerveux de la langue et de la bouche d'absorber le Pranâ des aliments, nourrissant de la sorte directement les corps subtils de l'anatomie occulte de l'homme.

Tous les hygiénistes affirment, et toute personne de bon sens reconnaît l'importance du climat psychologique et de l'attitude mentale au moment du repas.

Le climat le plus propice est, sans conteste, celui fait de calme, de sérénité, de joie profonde.

7° — PERIODE TRANSITOIRE

Celui qui n'a pas encore compris l'intérêt d'une nourriture rationnelle plutôt végétarienne et saine, sera bien forcé de considérer le problème dans l'avenir par la pression exercée par son propre organisme avec l'écoulement des ans et leur cortège de misères.

Pensant à ceux qui aimeraient suivre un tel régime, mais ne le peuvent dans l'immédiat, pour différentes raisons :

- dépendance de parents
- intolérance des proches
- repas dans une cantine ou un restaurant universitaire

nous disons de ne pas s'en faire. Qu'ils continuent leur régime actuel en limitant les inconvénients. S'ils ont de

la suite dans les idées, tôt ou tard, satisfaction sera donnée à leurs aspirations.

De toute façon, il serait sage d'arriver au régime végétarien par paliers, cela très progressivement.

Les goûts changent avec l'évolution des idées et des progrès dans la voie de la maîtrise de soi.

8° — L'ALIMENTATION BIEN CONÇUE

Une alimentation bien conçue permet d'éviter :

- L'intoxication par les poisons apportés par les produits d'origines diverses
- Les carences
- Les surcharges par une nourriture trop abondante
- Les encombrements dus aux sous-produits de la nutrition.

D'autre part, l'abus d'épices, d'alcool, de boissons alcooliques, de stimulants : thé, café, ne saurait favoriser la bonne santé ni l'empire sur soi-même.

9° —INCIDENCE DES EXCES DE TABLE SUR LE RENDEMENT INTELLECTUEL ET LA MAITRISE DE SOI

Nous allons nous borner à une énumération des incidences de l'abondance de nourriture, de l'intoxication alimentaire et de la stimulation par les excitants.

- L'influx nerveux est accaparé par la digestion
- L'activité du cerveau est entravée
- Le cerveau s'engourdit : la lucidité s'en ressent
- Le travail intellectuel devient pénible, voire impossible
- Le rendement du cerveau diminue
- Les boissons alcooliques, par la surexcitation provoquée, rendent plus difficile la conservation du calme et des bons réflexes — Il y a stimulation de la fonction reproductrice.

Remarque

Le problème de la surcharge vise aussi bien le Carnivore que le végétarien.

Il y aurait encore beaucoup de choses à dire, mais nous ne pouvons nous étendre outre-mesure. Nous conseillons au lecteur de consulter le livre «Naturopathie et Yoga» et d'autres ouvrages traitant de l'art de vivre sainement. Comme on s'en aperçoit, le problème de l'hygiène alimentaire est capital étant donné son incidence sur toutes les activités de l'homme et même sur son sommeil.

2 — LE SOMMEIL

L'homme moderne a les nerfs tendus, son esprit est tourmenté par les combats de l'existence, les mille sollicitations, le surmenage, les excès, les bruits risquent de dérégler son système nerveux.

Aussi des troubles, des maladies nerveuses, le délabrement neuro-cérébral croissent chaque jour malgré les cris d'alarme. Il importe qu'il veille à s'interdire tout surmenage, qu'il entretienne et fortifie sa vitalité.

Le sommeil lui offre une excellente occasion de récupérer ses forces nerveuses.

Lorsqu'il est insuffisant, la résistance organique s'amenuise, les moyens de défense du corps diminuent.

1° — BIEN DORMIR EN SE TRANSFORMANT

Le respect de certaines règles s'impose :

— Se coucher de préférence la tête en direction du Nord et les pieds prenant celle du Sud.

- En cas d'impossibilité : la tête vers l'Est, les pieds vers l'Ouest.

- Assurer un renouvellement convenable de l'air.
- Se détendre, respirer profondément plusieurs fois.
- Faire quelque autosuggestion dans le sens de l'amélioration de votre personnalité :
- développement des aptitudes ou qualités : assurance, confiance, volonté, tolérance, mémoire.
- A la faveur de la relaxation et de cette autosuggestion le sommeil vous gagne.
- Consacrer un temps de sommeil en rapport avec vos activités, votre tempérament.

Nous avons lu autrefois ce sage conseil donné par un hygiéniste : «Dormez neuf heures, c'est le secret d'une verte vieillesse.»

Il semblerait en tout cas que pour une personne de constitution délicate il faille un minimum de huit heures de sommeil.

Celui qui pratique régulièrement les Asanas du Hatha-Yoga ; les méthodes préparatoires ; et ne serait-ce qu'une demi-heure de bonne relaxation chaque jour ; suit une bonne hygiène alimentaire et sexuelle ; voit se réduire la durée du temps nécessaire au sommeil. Il se porte cependant à merveille.

2° — DANS LE CAS D'INSOMNIES FREQUENTES

Les quelques conseils qui suivent peuvent rendre de grands services à celui qui serait sujet à de fréquentes insomnies.

- Bain de pied chaud avant de se mettre au lit
- Verre de lait sucré avec du miel
- Utiliser le lait écrémé en cas d'intolérance au lait complet

- Respiration profonde : de trois à cinq fois
- Relaxation
- Autosuggestion : «Je suis de plus en plus maître de moi, maître de moi. Je puis m'endormir à volonté... Mon sommeil est de plus en plus reposant et calme.» Répéter ces affirmations aussi longtemps que nécessaire.
- Rester détendu. Transformer l'exercice en jeu.
- Trouver l'assurance tranquille du petit enfant qui s'amuse dans un jardin en sachant qu'il aura à manger le moment venu
- En cas de réveil :
- N'ayez plus peur de vous rendormir
- Si un de vos problèmes se présente, analysez-le, puis classez-le
- Puis dégagez-vous de vos soucis en pensant aux autres. C'est la pratique du détachement salutaire et rentable quant à l'objectif également.
- Pour ce faire, pensez ceci : «Que l'Amour, la Paix, le Bonheur, la Prospérité, la Santé soient pour tous les hommes dans toutes les directions de l'Espace : à l'Est... au Sud... à l'Ouest... au Nord... au Zénith... au Nadir.
- Renouvelez les mêmes souhaits pour vos parents, vos amis, même ceux qui ont pu vous nuire.

Si vous connaissez les lois de la pensée, vous n'hésitez pas à faire cet exercice avec amour et enthousiasme. Car la règle d'or est la suivante : ce que nous souhaitons aux autres, nous le récoltons.

C'est pourquoi Jésus conseillait de ne jamais rendre le mal pour le mal. Mais de faire le bien à ceux qui nous font du mal. C'est une loi de sauvegarde.

Le lecteur trouvera d'autres conseils utiles sur ce sujet dans «Naturopathie et Yoga».

Une réglementation du sommeil bien comprise ne peut qu'éviter le déséquilibre du système neurovégétatif, sauvegarder un potentiel de forces suffisant pour vos activités.

Apprendre à vivre sainement suppose que l'on ne néglige pas de considérer chacun des problèmes concernant la vie de l'être dans un esprit libéré de la pression des tabous. C'est ainsi que le problème sexuel ne saurait être passé sous silence.

3. — REFRENEMENT SEXUEL — ENERGIE ET TRANSMUTATION

Une éducation, ou une rééducation bien comprise doit être dégagée de la pression de tout sujet «tabou, surtout s'il s'agit de domaines essentiels. Tant qu'on aura peur d'analyser, de décortiquer un sujet, de projeter la lumière d'une compréhension profonde sans faux fuyants, on ne saurait dominer un tel sujet.

Derrière le rideau de bienséance conventionnelle, se profileront au moment où l'on s'y attend le moins, des ombres douteuses faussant le jugement, incitant à faire de regrettables et inconscientes «projections».

«Il est absolument indispensable que l'individu reconnaisse l'impulsion sexuelle, écrit J. Ralph, pour ce qu'elle est et cesse de voir en elle quelque chose dont il faille avoir honte.»

«On sait aujourd'hui qu'un grand nombre de maladies dites nerveuses dont sont affligées les sociétés modernes proviennent du déplacement de l'énergie sexuelle.»

1° — CONQUERIR LA LIBERTE PSYCHIQUE

«S'il veut conquérir la liberté psychique, l'individu doit établir un accord entre les aspirations non sublimées de l'impulsion sexuelle réprimée et ses aspirations conscientes. Tant que cette tâche n'est pas accomplie, la personnalité reste virtuellement dissociée. La conscience la pousse dans une direction et les aspirations inconscientes de l'autre.»

2° — TROUBLES MENTAUX ET ENERGIE SEXUELLE NON CONTROLEE

«C'est en effet, l'énergie sexuelle non contrôlée et indisciplinée qui est responsable de la plupart des troubles mentaux, psychiques et physiologiques dont sont affligées nos sociétés modernes.»

3° — EDUCATION SEXUELLE ET EDUCATEUR

L'éducation sexuelle est chose délicate, bien sûr, à cause du tabou que certaines conceptions religieuses en ont fait. Les peurs, les refoulements sont créateurs d'obstacles.

«L'éducation sexuelle, nous dit Pierre Daco, est comme l'éducation tout court. Tant qu'un éducateur gardera en lui des refoulements sexuels, des peurs et des complexes du même ordre, il lui sera impossible de transmettre une vision large et aisée.»

«Une éducation sexuelle doit considérer la question avec autant d'aisance que la pluie et le beau temps.»

4° — DESIR DE S'OUBLIER ET ABUS GENÉSIIQUES

Les abus génésiques trouvent leur source dans le désir de s'oublier en cherchant un bonheur dans des sensations et émotions fortes mais fugaces dont l'amour est absent.

La majorité des gens sont en réalité prisonniers dans d'étouffantes habitudes, les emprisonnant et limitant les possibilités d'expression, dans la voie de la création, ou dans la poursuite d'un but, condition d'une bonne sublimation de l'impulsion sexuelle.

5° — ENSEIGNEMENTS TRADITIONNELS ET SEXOLOGIE MODERNE

Les enseignements hindouistes, bouddhistes, taoïstes, zen n'ont pas négligé l'importance de l'énergie sexuelle sur le comportement.

La psychologie moderne, malgré les grands bonds effectués par elle, dans le domaine de la sexologie grâce à Freud, Jung, Adler, les docteurs Alexis Carel, Paul Chauchard, Paul Charnson, etc. reste encore timide dans les conclusions orientées vers le bonheur de l'homme.

Le problème peut être considéré différemment selon qu'il s'agisse d'individus équilibrés n'ayant aucune ambition dans la recherche spirituelle, ou de personnes engagées dans la voie de la Sagesse.

Dans un cas comme dans l'autre, *le réfrènement*, la sublimation plus ou moins consciente, les précautions sont plus ou moins grandes et fonction des connaissances du sujet et du degré d'empire sur soi-même.

6° — L'ENSEIGNEMENT TAOÏSTE

L'enseignement taoïste comporte «des pratiques spéciales dont les détails sont minutieusement réglés — nous dit Robert Lasserre dans son livre «Étranges pouvoirs» — avec pour but et pour effet d'empêcher l'essence de s'échapper au cours du coït et de la faire remonter au cerveau pour apporter à celui-ci un surcroît de puissance et d'énergie ».

L'auteur rappelle un grand principe taoïste :

«Qui enferme l'essence et garde l'Esprit est robuste.» C'est «l'art de faire revenir l'essence pour refaire le cerveau».

7° — L'OPINION D'UN GRAND SAVANT

Concernant l'influence des gonades sur l'homme et sa puissance mentale, le docteur Alexis Carel soutient et nous partageons son point de vue :

« Parmi les eunuques, il n'y a jamais eu de grands philosophes, de grands savants ou même de grands criminels.

» De toutes les glandes, le testicule possède l'influence la plus grande sur la force et la qualité de l'esprit.

» Les grands poètes, les artistes de génie, les saints, de même que les conquérants, sont en général fortement sexués.

» On dirait que l'intelligence demande pour se manifester dans toute sa puissance, à la fois la présence de glandes sexuelles bien développées et la répression temporaire de l'appétit sexuel. »

8° — ADOLESCENCE ET SEXUALITE

A notre avis, l'adolescent qui veut poursuivre des études sérieuses devrait se limiter beaucoup — le mot abstention traduirait plus franchement notre pensée — sur ce plan afin de maintenir sa puissance d'assimilation et de travail et conserver des énergies mobilisables pour le succès.

9° — FORTIFIER LE SYSTEME NERVEUX ET RAJEUNIR

Passé un certain âge — les taoïstes disent la soixantaine — toute personne bien équilibrée devrait s'abstenir sur ce plan, afin de retrouver une seconde jeunesse, vigueur, dynamisme, meilleure source d'inspiration.

Il est un fait incontestable que la recherche spirituelle intense, la préparation à la haute initiation requièrent la continence, de façon à permettre au cerveau, aux nerfs, aux centres de force, de l'anatomie occulte de supporter sans dommage le passage des hautes énergies.

10° — PLUS DE SENTIMENT D'INFERIORITE

Les hommes doivent se dégager du préjugé de «l'infériorité» et du «ridicule» attribuée non seulement à l'abstention mais à la simple modération.

11° — SAGES PRECAUTIONS QUANT A LA MAITRISE DE L'INSTINCT

Pour triompher de l'impulsion sexuelle, certaines précautions préventives peuvent être prises :

- Le rejet de la suggestion ridicule du monde
- Résister à l'influence des romans, des films sollicitant par trop l'instinct sexuel
- Le choix d'un régime alimentaire sain et la modération dans l'usage de substances et condiments dits aphrodisiaques
- La pratique d'exercices physiques tonifiant le corps, fortifiant la volonté.

Lorsque les énergies sont déjà en mouvement, un exercice de conversion, de transmutation aide au retour au calme mais avec une efficacité mentale et psychique accrue.

12° — EXERCICES POUR LA TRANSMUTATION DE L'ENERGIE SEXUELLE EN ENERGIE PSYCHIQUE

Deux exercices sont indiqués dans ce paragraphe pour favoriser la conversion des énergies en mouvement. Ces explications vont dans le sens du caractère pratique du livre. Nous ne nous contentons pas d'écrire «il faut». Nous sommes heureux de préciser «comment»... cela chaque fois que la révélation nous est possible.

Exercice N° 1

Position : Etendu sur le dos ou assis confortablement.

- Inspirer lentement et profondément
- Contracter tous les muscles du corps en pensant «Toutes les énergies de mon corps sont mobilisées et se convertissent en Force psychique.»
- Expirer lentement tout en : relâchant la tension musculaire progressivement en se concentrant sur le plexus solaire penser : «Mes énergies disponibles et converties vont s'accumuler au plexus solaire.»
- Marquer un temps d'arrêt Respirer calmement et normalement
- Recommencer le même exercice jusqu'à ce que la pression de l'impulsion sexuelle cesse.

Remarques :

- Généralement cette pression cesse dès le premier exercice. Tout rentre dans l'ordre.
- On peut poursuivre l'expérience de trois à cinq fois pour garantir un effet plus durable.
- Répéter l'exercice à chaque nouvelle alerte.

Exercice N° 2

Convient particulièrement à celui ou celle qui pratique le Hatha-Yoga.

Position : Assis en padmasana ; en siddhasana ; en tailleur, etc. Colonne vertébrale bien droite.

1. — Penser à une énergie circulant au niveau des organes sexuels.
2. — Inspirer en visualisant une lumière qui monte à travers la colonne vertébrale se rendant au cerveau pour l'inonder.
3. — Durant la rétention respiratoire : Penser que l'énergie stimule les cellules de l'encéphale, améliorant leur fonctionnement, fortifiant la mémoire, la puissance d'assimilation.
4. — A l'expiration : Conduire l'énergie au plexus solaire afin qu'elle s'y accumule pour être redistribuée plus tard dans l'organisme au fur et à mesure des besoins.
5. — Recommencer l'expérience de trois à cinq fois.

REMARQUES TRES IMPORTANTES

1. — Cet exercice doit être fait avec prudence.
2. — En cas de moindre signe de perturbation, s'arrêter et revenir à l'exercice N° 1.
3. — Les exercices N 1 et 2 conviennent particulièrement : aux célibataires étudiants ou non ; aux religieux ou religieuses ; aux personnes mariées qui vivent longtemps séparées de leurs conjoints ; à celles qui vivant sous le même toit veulent observer de longues périodes de continence à cause de leur travail spirituel.

Ces deux exercices rentrant dans le cadre des méthodes de transformation d'énergie rendront de grands services à ceux qui pourraient être l'objet de la manifestation impétueuse de l'instinct sexuel ; cela dans le but de s'en dégager et d'accroître leur puissance mentale par une conversion bien dirigée.

La reconnaissance de l'instinct sexuel pour ce qu'elle est, la mise à sa vraie place dans le mécanisme moteur du psychisme, dégagé de tous les éléments qui rendent son approche : obscure, malsaine, aux yeux des refoulés, complexés constitue un élément de libération de la personnalité.

L'application au réfrènement éclairé, dosé, intelligent, à la sublimation en définitive constitue une voie royale, libératrice d'énergie.

La continence sexuelle ne donne lieu à des névroses que quand il y a refoulement dû à une contrainte externe liée aux circonstances. Acceptée comme moyen de mettre en réserve des énergies, elle constitue une Force.

Elle permet de mieux mobiliser les ressources de l'être aux fins d'un idéal d'harmonie intérieure, de maîtrise de Soi, d'efficience.

CHAPITRE 6 —

LE MOTEUR AMBITION ET LE DYNAMISME DE LA VOLONTE

«La plus grande fortune d'un homme est d'être né avec un penchant à poursuivre un but défini et à y trouver sa vie et son bonheur.»

EMERSON

«Je crois le bonheur souhaité par tous, et je crois qu'il est réalisable pour tous, sans aucunement nuire à n'importe quelle conception religieuse ou philosophique raisonnable.»

EUGENE FIGUIERE

«Si l'ambition et la volonté marchent de pair à vos côtés, vous serez roi.»

«Concentrez vos forces psychiques sur un point unique, la lumière jaillit.»

DOCTEUR PAUCHET

Pour tous ceux qui considèrent avec réalisme, et sans hypocrisie les problèmes du monde, l'ambition est un moteur de l'activité humaine.

Il faut distinguer cependant l'ambition saine et légitime, de l'ambition dégradée conduisant l'homme aux pires excès.

Cette dernière forme a pour mobile un besoin de domination pour la domination. Elle ne recule pas devant la méchanceté, les plus flagrants abus, les ruses les plus préjudiciables, les exploitations éhontées, les manœuvres tortueuses pour atteindre ses fins. Cette forme est donc dégradante.

L'ambition saine, au contraire, n'a pas pour source la basse envie, ni l'amour de l'oppression ; elle répugne à l'intrigue ; elle aspire à un mieux-être, dans un climat de saine compétition.

Il s'agit d'arriver au sommet visé, par les chemins honorables que l'énergie, la volonté, la connaissance nous tracent.

Elle requiert l'enthousiasme et ne se départit pas du sens profond de l'humain.

Soyons réalistes en reconnaissant :

«Qu'il faut que des hommes de valeur améliorent leurs aptitudes, accroissent leurs compétences et acceptent des responsabilités sociales.»

Il faut d'un autre côté que des êtres se retirent de la compétition, à un moment de leur existence, pour mieux penser avec détachement au sort de l'humanité en général ; et surtout pour accéder eux-mêmes à de plus hauts plans de conscience afin de mieux aider le genre humain.

Ceux dont le degré d'évolution ou le karma — dont ils sont responsables — ne leur permettent pas un tel recul, appartiennent donc, provisoirement à la première catégorie. Ils doivent faire face aux problèmes de l'existence et aux responsabilités sociales avec toutes les ressources de leur être.

Leurs facultés s'épanouiront et lorsque viendra le moment de la conversion des Energies, ils seront des Forces conscientes, et efficaces, au service de l'évolution spirituelle de l'humanité.

Le terme d'ambition est souvent pris dans un sens péjoratif. Il y a dans cette attitude, plus ou moins

confusément un mélange d'hypocrisie, de jalousie, de crainte :

De l'hypocrisie :

parce que chacun de nous connaît à sa façon une forme d'ambition prenant son point d'appui sur tel élément de sa personnalité. Par exemple ;

- Faire un beau mariage
- Avoir un splendide appartement, une belle voiture, un toutou adoré à promener
- Etre garde-champêtre, conducteur de poids lourds, vendeur de cacahuètes
- Etre instituteur, professeur, président de club sportif,
- Devenir : médecin, ingénieur, dentiste, député, ministre, etc.

De la jalousie :

parce que l'un des traits de l'égoïsme humain veut que le succès des uns «fasse mal» aux autres. Notons que parmi les éventuels jaloux il y a :

- ceux qui se trouveront prêts à partager le succès que l'on voulait vous refuser et se diront vos amis ;
- ceux qui après vous avoir critiqué, attendent un profit de la situation acquise par vous dans l'isolement, l'adversité même.

De crainte :

Ici intervient «la peur d'être dépassé». Autre reflet de l'égoïsme et de la jalousie.

Cette peur plus ou moins consciente s'explique par les impressions négatives laissées par les récits, ou la constatation éventuelle des néfastes résultats de l'ambition malsaine.

On remarque souvent que la majorité des gens a peur qu'une telle étiquette ne leur soit apposée. Il arrive qu'elle soit agitée comme un épouvantail ! Afin de barrer la route à la montée d'autrui. L'efficacité d'une telle manœuvre, plus ou moins noblement inspirée, n'arrête

généralement que les timorés. C'est ainsi que s'effectue en partie d'ailleurs la sélection des courageux.

A partir de ces considérations, allons-nous condamner «l'ambition» ? Que penserions-nous d'un agriculteur qui condamnerait à tout jamais l'emploi des engrais — moyen d'activer les cultures et de remédier aux déficiences du sol — sous prétexte que les mauvaises herbes risquent d'en profiter ? N'importe lequel de ses confrères doué de bon sens lui rétorquerait : il vaut mieux s'assurer les meilleures récoltes quitte à détruire les vigoureuses plantes parasites.

Cette analyse étant faite — bien qu'elle reste trop incomplète pour nuancer suffisamment notre pensée et nous nous en excusons auprès du lecteur — nous disons donc à nos amis plus ou moins jeunes : «Ayez de l'ambition si vous voulez émerger du troupeau. N'ayez pas peur de l'étiquette d'ambitieux, quels que soient l'opinion ou les préjugés en cours.»

«Plus une nation compte d'individualités fortes et volontaires, actives, décidées, écrit Sylvain Roudès, plus cette nation conquiert de prestige et manifeste de supériorité dans le monde.»

Le champion de quelque cause généreuse a plus de chance de se dépasser que l'être amorphe, sans idéal, se contentant d'avoir le boire, le manger, le coucher.

Il vaut mieux être dans la condition de l'aigle dont parle Maurice Nadeau, que dans celle du ver de terre :

«Il y aura toujours plus de grandeur dans le vol de l'aigle foudroyé pour s'être approché des orages que dans le tortillement assuré du ver de terre.»

Les risques, l'effort, forgent l'âme. Même si vous n'atteignez pas le but visé, il vous restera une force de volonté, un parfum de l'âme vous préparant à vaincre d'autres obstacles et réussir ailleurs, si vous ne vous découragez jamais.

L'homme sans ambition ne va pas bien loin. Sa vie est plate et sa voie débouche inmanquablement sur une impasse plutôt sombre. La médiocrité envieuse le guette. En cela réside la source des conflits intérieurs à incidence sociale.

L'ambition, même si elle est tournée vers la réalisation sociale — car elle suppose toujours une sorte d'ascèse sans base religieuse ou mystique, est quand même un facteur de progrès, de dépassement de soi. Mais celle-ci doit être nécessairement tempérée par le bon sens, le respect des mœurs, de la morale en cours dans le milieu et l'époque, et par la prise de conscience du but ultime et de la vocation spirituelle de l'homme.

Vous n'êtes pas né pour accumuler des pièces d'or ou des valeurs mobilières dans un beau coffre ; ni pour être un roi de l'acier ou du pétrole ; ni pour jouer au petit dictateur dans une entreprise ; mais pour profiter des occasions offertes ou recherchées, afin d'œuvrer dans le sens de la perfection.

Vous êtes né nu. Votre corps, véhicule de chair de votre âme redeviendra « poussière ». Personne ne saurait le nier. Vous « n'emporterez » clans l'au-delà que les fruits impalpables doux ou amers : les suaves parfums laissés par les bonnes actions ; les regrets quant au mal accompli ; l'acquis des forces morales et spirituelles développées par le détachement de soi et des choses ; forces requises par les efforts déployés afin de retrouver le sentiment de l'Unité avec la Source Infinie que l'on appelle Dieu.

Qu'il nous soit permis de rappeler ces vers bien connus de Lamartine :

« Borné dans sa nature, Infini dans ses vœux,
L'homme est un dieu tombé qui se souvient des
deux; Soit que déshérité de son antique gloire,
De ses destins perdus il garde la mémoire ;
Soit que de ses désirs l'immense profondeur
Qui présage de loin sa future grandeur,
Imparfait ou déchu, l'homme est
le grand mystère. »

La compétition du monde vous aide à développer vos qualités. Plus elle vous engage, plus vous risquez de faire des erreurs ; mais aussi plus d'occasions vous sont offertes d'en tirer les leçons qui s'imposent. La lutte pour conquérir et gagner une place au soleil, présente un champ d'expériences d'autant plus vaste pour sonder les ressources de notre âme,

Faire un bilan convenable et sincère de sa personnalité, connaître ses goûts, ses aspirations, aide à choisir le but pratique auquel consacrer ses efforts. Ce désir de gravir des échelons, de monter, engendre une force ascensionnelle, que le physicien ne saurait mettre en formules, mais qui ne galvanise pas moins la volonté.

La réalisation suivra...

C'est le moment de rappeler cette constatation faite par un psychologue :

«Si l'ambition et la volonté marchent de pair à vos côtés, vous serez roi.»

Ne nous dissimulons pas la vérité :

Il y a une ambition native qui fait partie de l'homme à la recherche plus ou moins consciente du bonheur.

Cette ambition nécessaire, soutenue par un *amour propre* conservateur de l'élan, sustentateur de l'effort vers le but, mérite une attention aussi vigilante que les besoins physiologiques.

L'homme averti, ne doit rien abandonner au hasard des suggestions de son milieu et des conseils « d'amis » plus ou moins sincères, rarement soucieux de sa réussite.

L'analyse des problèmes posés par l'ambition et le dynamisme clé la volonté se fera dans les quatre paragraphes ayant les titres suivants :

- Savoir ce que l'on veut et peut,
- Le dynamisme de la volonté.
- Devenez plus puissant, et plus dynamique.
- Efficience et emploi du temps journalier : un atout des candidats au succès.

1 — SAVOIR CE QUE L'ON VEUT ET PEUT

Savoir ce que l'on veut et ce que l'on peut, sont deux facteurs essentiels permettant de donner une assise solide à toute ambition.

Dans une première étape, une introspection, profonde, attentive porte sur un bilan sincère de ses goûts, aptitudes, possibilités ; sur la connaissance de ses rythmes, etc. etc.

La seconde étape intéresse le choix du but en rapport avec la vraie vocation.

La troisième vise l'exécution, la réalisation. Il s'agit de faire jouer le dynamisme de la volonté, alimentée elle-même par la force dynamogénique de la représentation imaginative et anticipée des satisfactions attendues, du résultat escompté.

Il est recommandé, en cas d'heureuses tendances religieuses ou mystiques, de faire appel aux puissantes forces de l'invisible.

1° — LES APTITUDES, LES GOUTS, LES ASPIRATIONS, LE RYTHME PERSONNEL

Dans le chapitre consacré à la connaissance de soi, beaucoup d'éléments ont été fournis au lecteur. Quelques données complémentaires en rapport avec cette analyse orientée vers la découverte d'une vocation ou le choix d'un but secondaire méritent un examen rapide.

La connaissance des goûts, aspirations, intérêts, penchants, aptitudes, aide à la découverte de sa vocation ; et dans tous les cas à la structure de la personnalité.

Aspirations ;

Les aspirations sont les mouvements abstraits vers un idéal, Parmi celles énumérées ci-dessous, tâchez de préciser la nature et l'orientation spécifique des vôtres dans chaque rubrique.

- Aspirations intellectuelles
- Aspirations morales
- Aspirations esthétiques
- Aspirations sociales
- Aspirations spirituelles.

Besoins :

Les besoins sont les leviers de l'action. Ils conditionnent le comportement. Ils sont la clef de voûte du psychisme. Exemple :

- besoin de contact avec autrui
- besoin de s'imposer aux autres.

Goûts :

«Les goûts, pense Guy de Beaumont dans sa remarquable étude sur la personnalité, proviennent des premières impressions sensorielles qui produisent une attraction pour certaines valeurs soumises à leur appréciation, par conséquent, gustatives, olfactives, visuelles, auditives, tactiles, se traduisent de façon concrète.

On goûte ou on apprécie des mets, des vins, des parfums, des lignes, des formes, des musiques, des couleurs, des tissus, des styles, des spectacles, des sensations, des coupes, des vêtements, des matériaux, etc.»

Penchants :

L'auteur ajoute à propos des penchants : «D'autres penchants sont mixtes, plus mentaux, cependant irraisonnés au profond de l'être ; par exemple une attraction pour le mystère ; l'inattendu ; le merveilleux ; l'immensité ; le détail ; la vie naissante ; les traditions familiales ; le pittoresque ; etc.

Intérêts :

Il s'agit de penchants plus abstraits. Les intérêts constituent des pulsions vers des valeurs de l'esprit.

Les atouts physiques :

Il est indispensable de considérer ses ressources physiques ;

- Tonus, résistance à la fatigue, besoin de sommeil.
- L'attrait physique : l'attrait physique importe pour certaines professions : hôtesse, mannequin...
- La qualité de la vue : une vue mauvaise, ou certaines anomalies de la vision, écartent de certaines professions.
- L'ouïe : en dehors d'une santé déficiente, la trop grande sensibilité au bruit nous aliène certains métiers.

Autres éléments :

D'autres facteurs essentiels aident à la sélection. Encore faut-il penser à s'interroger et s'observer avant de s'engager dans telle ou telle voie.

- Aime-t-on la vie régulière ?
- Préfère-t-on le calme à l'agitation ?
- Epreuve-t-on le tenaillant besoin de se sentir utile à une cause ou à la société en général ?
- Accepte-t-on aisément une discipline imposée ?
- Aime-t-on jongler avec les chiffres ?
- Supporte-t-on la vue du sang ?
- Nous avons connu des étudiants en médecine qui ne supportaient pas la vue du sang... ou qui s'évanouissaient en voyant couler le leur à l'occasion d'une prise.
- Préfère-t-on la vie sédentaire à la vie active ?
- La sécurité d'une condition de fonctionnaire a-t-elle plus d'attrait pour vous que toute autre offrant plus d'avantages, mais plus de risques, etc., etc.

Il importe de se rappeler que, répondre par la négative n'a rien de catastrophique. Chacun de nous a des aptitudes qu'il ignore et que seules les circonstances peuvent aider à révéler. L'étude de la vie de beaucoup d'hommes devenus illustres serait très enrichissante à ce sujet.

La question du rythme :

Le rythme est un principe de la nature. Il régit et affecte l'homme et l'Univers. Il participe de notre vie et régit les fluctuations de l'humanité. Il s'agit d'étudier l'influence du rythme dans notre vie, de façon à pouvoir répartir nos tâches de telle sorte que nous profitons mieux des périodes favorables.

Nous passons par des moments d'exaltation et de dépression. Tâchons de limiter les inconvénients de ceux-ci et profiter du surcroît de ceux-là. Veillons cependant à ne pas tomber dans l'agitation. Il s'agit d'utiliser les forces qui nous portent afin de devenir plus efficaces.

Il existe un certain rapport entre les rythmes corporels et les rythmes mentaux. Ils nous appartiennent de bien les connaître pour mieux les utiliser.

L'interdépendance du corps et de l'esprit doit être rappelé de telle sorte que l'on œuvre avec bon sens vers un équilibre mental affirmé.

Le contrôle des émotions, envisagé dans un chapitre précédent, aide à maintenir cet équilibre quelle que soit la période en cause.

Cette observation du rythme a un intérêt pratique pour l'étudiant qui doit organiser son travail en fonction de son rythme personnel.

Certaines professions exigent une activité soit diurne, soit nocturne, soit une alternance des deux.

Certaines natures sont noctambules et peuvent très bien s'accommoder d'une activité nocturne, car elles sont en pleine possession de leurs moyens. D'autres sont anéantis après une nuit de veille. L'incidence des rythmes de la nature est éprouvée différemment selon les tempéraments, les sexes. Il importe de ne pas négliger cet élément si important.

2° — BUT ET VOCATION

Le problème de la vocation est très délicat. Certains privilégiés n'ont pas eu besoin de conseils pour choisir la profession leur apportant bonheur et satisfactions espérées. Ils n'ont fait que suivre heureusement une impulsion profonde. Ils ont été aiguillés dans ce choix par leur vocation.

Pour la majorité des cas, le choix professionnel est inspiré par des motifs peu valables, ou conditionné par les circonstances.

Bien des parents prennent comme motif d'orientation le gain, ou simplement leurs goûts personnels au détriment de l'intérêt réel de leurs enfants. Ils sont souvent sincères dans les préférences affirmées. Quand les motivations de leur choix — inspiré par des motifs variables: vanité, orgueil, désir de se débarrasser d'une charge, ou simplement le bon sens et l'intérêt supérieur de l'enfant — coïncident avec les aptitudes et les aspirations de leur progéniture, le succès de celle-ci est assuré. Il arrive que les parents soient tellement englués dans un complexe d'infériorité, pris dans le corset de préjugés sociaux, qu'ils limitent les possibilités d'expression de leurs enfants. Il y a de par le monde beaucoup d'intelligences qui se «perdent».

Les conseils judicieux des parents ont du bon

Favorable à la voie de l'équilibre, rappelons aux jeunes gens ayant des parents éclairés qu'ils doivent considérer leurs conseils de sagesse.

Nous avons rencontré des jeunes gens dont les parents ont un niveau de vie et surtout de culture valable, de compréhension manifeste, dédaigner les conseils prodigués par ceux-ci quant à leur avenir.

Se posant en «révoltés» contre la société — pour masquer leur peur de l'effort — ils préfèrent tirer vanité du fait d'affronter les «combats de la vie» sans arme. Alors que le simple bon sens devrait les inciter à profiter d'aussi heureuses circonstances : moyens financiers, relations, santé, possibilités intellectuelles — pour obtenir un diplôme ou se préparer à une profession garantissant l'avenir.

A ce tournant de leur existence, le voile est si épais sur leurs yeux qu'ils ne voient pas le monde avec les pièges de ses illusions. Leur perspicacité ne leur permet pas de comprendre ce qu'il advient de ceux qui plongent dans la mêlée sans prendre à temps toutes leurs responsabilités.

Ils disposent de l'argent nécessaire pour faire face à toutes leurs folies, sans comprendre qu'ils n'ont pas encore mérité une telle faveur par un effort personnel. Il est plus facile en effet, aux peu courageux, de faire le «fanfaron» avec l'argent des parents que l'on méprise en signe de récompense, et dont on dédaigne les conseils de bon sens et de sagesse, que de s'appliquer à un effort soutenu afin de se dépasser.

Jeunes amis et lecteurs, ne dédaignez pas, je vous en prie, les conseils judicieux de ceux qui font tant de sacrifices pour vous ! Leur expérience de la vie, leur permet de considérer bien des aspects des choses dont vous ne soupçonnez pas l'importance, malgré votre intelligence et l'avenir brillant que vous promettent vos facultés, votre ambition, votre volonté de réussir.

La réussite professionnelle est un élément du bonheur. Or le bonheur, il est vrai, a un caractère subjectif. Il dépend de la personne en cause.

Le problème de la découverte de la vocation intéresse celui qui est au départ de sa vie d'homme, comme celui qui poursuit déjà une expérience non satisfaisante à son goût.

A celui qui cherche sa voie

Quelques conseils peuvent être donnés à celui qui cherche sa voie :

- Faire une liste des professions qu'il aimerait exercer.
- Réunir le maximum de renseignements sur chacune et les aptitudes requises, ses avantages, ses inconvénients, les moyens à mettre en œuvre pour y accéder.
- Ne pas hésiter à consulter les personnes qui les exercent.
- Tâcher de réunir des informations relatives aux professions nouvelles qui voient le jour avec les besoins nouveaux de la technique moderne.

Il est probable que tout ce travail permette de mettre en lumière la branche convenant le mieux. S'il arrive malgré tout que les impressions soient par trop fugitives vous pouvez essayer la méthode indiquée ci-dessous.

3° — UNE AFFIRMATION QUI A FAIT SES PREUVES

Il suffit d'essayer cette affirmation. Il se pourrait que vous ayez la foi au départ. Dans le cas contraire, faites-la avec confiance comme une expérience de laboratoire. Rien ne vous empêche de chercher à renforcer votre foi en étudiant quelques ouvrages sur l'application des lois de la métaphysique chrétienne.

«Dieu est la seule Puissance et cette Puissance réside en moi. Il n'existe qu'un seul plan : le plan divin et il se réalise présentement. Ma vocation se précise. Je choisis la voie prévue pour moi. Voie correspondant à mes aspirations, mes aptitudes et véritable source de bonheur. Je rends grâce d'être divinement inspiré, éclairé, guidé.»

Répétez cette affirmation jusqu'à la connaître par cœur, Jusqu'à imprégnation. Soyez attentif cependant aux inspirations qui vous seront données ; à ce que l'on vous dira ; aux propositions qui confirmeraient la plus forte impression, l'inspiration déjà reçue ; même si elles se

rapportent à une profession à laquelle vous n'aviez pas pensé.

Préparez-vous à exprimer votre reconnaissance aux Forces transcendantes, si vous faites sincèrement ce qui vous est indiqué.

Nous pourrions vous citer mille exemples assez éloquents pour stimuler un bataillon d'indécis. Mais nous ne voulons pas allonger outre mesure ce chapitre.

Souvenez-vous des paroles de Jésus :

«Quand vous priez, croyez que vous avez reçu. Rendez grâce et vous verrez les miracles s'accomplir.»

Mettez en pratique ce qui vous est indiqué : dans la foi du petit enfant, les résultats sont certains.

Il faut tout mettre en œuvre afin d'éviter un faux départ. Le jeune homme doit être mis en garde contre le fait de prendre de vagues aspirations, pour des élans décisifs, l'aimantant vers le but adéquat.

Il convient également de ne pas confondre l'enthousiasme juvénile, parfois sans support valable, avec l'élan calculé ; stimulé par une prise de conscience réelle de ce qui convient le mieux aux tendances, goûts et aptitudes du sujet.

Cas d'un homme déjà engagé dans une activité

Dans le cas d'un homme déjà engagé dans une branche d'activité, il peut s'agir d'envisager une nouvelle orientation.

Ces quelques questions au moins devraient se succéder souvent, dans leur ordre logique durant les réflexions méditatives avant qu'une suite soit donnée.

- Cette profession m'intéresse-t-elle et m'offre-t-elle les satisfactions attendues ?
- Ai-je du plaisir à l'exercer ?
- Sinon : convient-il de changer d'orientation ?
- Est-il encore temps de le faire ?
- Quelle est celle devant me convenir ?
- Aurai-je le courage nécessaire de m'y préparer ?

Notons que le problème se trouve simplifié quand un apprentissage spécial n'est pas requis.

D'autre part, il est courant de rencontrer des gens exerçant une profession à titre provisoire tout en consacrant leurs loisirs à se préparer à celle de leurs rêves.

C'est une question de courage, de volonté, de ténacité.

Remarques

Il peut se faire qu'il soit trop tard pour changer. Un palliatif peut être trouvé dans l'adoption d'un but secondaire aidant à supporter les inconvénients d'un mauvais choix. Cette disposition donne des possibilités d'expression d'un mode différent, satisfaisant les goûts et les aspirations.

AUTRE AFFIRMATION A MIRACLES

Pour une orientation ou un emploi

De toute façon, au cas où le sujet voudrait changer de situation et s'il reste disponible intérieurement, pour accepter de se livrer à une activité à laquelle il n'avait pas pensé — et qu'il n'osait espérer — il peut tenter de répéter avec Foi cette affirmation bâtie selon les règles utilisées par les «métaphysiciens de la science chrétienne».

«Le dessein divin à l'égard de nia vie se réalise à présent. J'occupe maintenant la place qui est prévue pour moi personnellement. Je fais désormais avec joie ce qui convient à mes aptitudes. Je bénéficie en outre d'un salaire décent. Avec l'aide de la Providence, je suis désormais dans le Royaume de la réussite...»

Si cette affirmation-prière-positive est faite dans les conditions indiquées ci-dessus, le miracle s'opérera.

Très important

Ne l'oubliez pas, vous avez la clef de la demande. Sachez recevoir la réponse par une attention vigilante.

Sinon, vous pourriez accuser à tort une méthode excellente en elle-même.

Evertuez-vous jusqu'au résultat. Il est certain si vous gardez l'attitude mentale convenable. Prenez l'habitude de ne rejeter sur personnes la responsabilité de vos insuccès. Imprégnez-vous de la méthode. Appliquez !

Si le résultat tardait à se manifester : affirmez, en vous-même : «Il n'y a pas de retard dans l'entendement divin. La réalisation est en cours, même si je ne la vois pas encore.» Nous vous conseillons de lire quelques ouvrages sur l'application des lois de la métaphysique chrétienne. Adressez-vous pour cela à des librairies vendant des livres d'occultisme ; vous aurez ainsi l'embaras du choix.

Ne pas négliger les moyens

Quoi qu'il en soit si malheureusement vous ne croyez pas en la vertu de la prière, remettez-vous à votre propre inspiration quant au choix d'une carrière. Tâchez cependant d'éclairer votre route en ne négligeant pas les éléments susceptibles d'être apportés par différents organismes ou systèmes.

Par exemple :

Consultez au besoin :

- Le directeur de l'établissement scolaire fréquenté
- Le service de l'Inspection académique du département
- Le centre régional ou départemental du Bureau Universitaire de Statistiques et de Documentation scolaire
- Le Bureau Universitaire des Statistiques qui comporte : un service de renseignements gratuits ; un service d'orientation scolaire et universitaire ; un service de placement
 - Consulter les revues offrant des sources intéressantes de renseignements, notamment le bulletin d'information et de documentation scolaire et professionnel

- Consulter des monographies professionnelles
- Il existe des livres faits spécialement pour aider «à choisir un métier».

Consulter :

- un centre d'orientation professionnelle
- un graphologue s'occupant d'orientation
- un astrologue scientifique spécialisé
- un radiesthésiste sérieux axé sur votre centre d'intérêt
- un psychologue utilisant différentes méthodes d'investigations
- un pédagogue qui vous connaît bien, qui vous aime et en qui vous avez pleine confiance.

Nanti de tous ces éléments, vous aurez plus de chances d'avoir des indications dissipant les illusions, aidant à faire le point. Mais, en dernier ressort, il vous appartiendra de décider après avoir consulté maintes fois votre documentation sur les différentes professions.

Il est essentiel d'orienter nos efforts vers des buts qui favorisent notre réussite, notre bonheur.

Après cet examen minutieux, une fois obtenue la réponse positive à la question : «Suis-je capable de l'effort nécessaire pour satisfaire telle ambition» ; il convient d'envisager un plan de réalisation conduisant au but. Il faut s'y tenir.

Méditons sur cette pensée de Jean des Vignes Rouges : «Vouloir c'est bien, mais continuer à vouloir c'est mieux. La persévérance dans l'effort est seule vraiment efficace.»

Etre résolu

Ne vous contentez pas d'un désir fugitif de succès. Il faut vouloir réussir. Soyez résolu. Ayez toujours à l'esprit cette pensée d'un auteur inconnu :

«Ni le hasard, ni le destin ne peuvent circonvenir, entraver ou modifier le - ferme dessein d'une âme résolue.»

Pour soutenir vos efforts, faites jouer votre imagination. Voyez-vous en possession du résultat positif. Cet exercice accroît votre flamme.

Pour réussir

Si vous voulez réussir : pensez aux trois mots d'ordre : *Décider — Agir — Persister.*

Mais il faut :

- Vouloir intensément le résultat
- Concentrer tous vos efforts pour l'obtenir
- Ne pas transformer le processus en combat : s'appliquer à être assez détendu pour éviter toute tension parasite
- Ne pas céder au découragement quoi qu'il advienne dans l'intervalle
- Persister jusqu'à l'obtention du résultat
- Le doute, le découragement, l'impatience sont des sentiments négatifs qui retardent la réalisation de vos espoirs
- Demeurez optimiste et positif.

Il est banal de constater combien la notion de réussite dépend de l'optique individuelle. Le bonheur et la réussite sont essentiellement relatifs.

Cependant pour atteindre le bonheur quelle que soit la conception que l'on puisse avoir il faut y croire.

Pour mener sa tâche à bonne fin, pour vaincre tous les obstacles, il nous faut tonifier notre volonté. Par le biais de l'imagination, la poursuite du but stimule les énergies de la volonté ; réciproquement, la volonté aide à maintenir le navire dans la direction du cap choisi.

2. — LE DYNAMISME DE LA VOLONTE

La volonté est indispensable pour mener à bonne fin les moindres réalisations. Nous avons considéré dans le chapitre sur la maîtrise de soi, les différents aspects du travail à faire par l'homme qui aspire à se modifier.

Dans ce chapitre, il s'agit d'envisager les moyens d'entretenir un dynamisme intérieur aidant à infléchir le destin dans un sens en rapport avec une aspiration légitime : celle de s'élever dans l'échelle sociale.

La formation scolaire et estudiantine ne faisant généralement pas la place nécessaire à l'éducation de la volonté et à la culture mentale et psychique en général, il importe que l'homme résolu à forger son destin apprenne à se faire une autre éducation dans le sens de sa volonté de transformation en vue d'une plus grande efficacité dans un climat de bienveillance et d'harmonie.

Contrairement à ceux qui croient à l'influence d'une fatalité aveugle, l'adepte de la culture intégrale sait qu'il peut remédier aux conditions biologiques et modifier sa nature. Ce travail nécessite des années d'efforts constants.

Nos hérédités, notre condition sociale au départ, la psychologie familiale et celle des habitants de la région, du pays en cause, nous maintiennent dans un filet, dont la résistance des maillons est inversement proportionnelle à la force de volonté opposée par la personnalité avec qui il est aux prises. Nous ne sommes pas irrémédiablement esclaves de ces conditions de départ, si nous apprenons à penser positivement et surtout à vouloir pour agir.

Nous pouvons remédier aux conditions physiques et biologiques par l'exercice — notamment la pratique du Hatha-Yoga, l'exercice en général, l'hygiène alimentaire, respiratoire, le jeûne, la cure solaire, etc.

Une éducation persévérante des facultés : attention, concentration, mémoire, procure les meilleurs fruits.

Nous pouvons modifier notre caractère par un meilleur contrôle des émotions, des impulsions ; adopter des modes de penser de caractère évolutif.

Avoir un idéal, nous arme pour faire face aux efforts requis.

Nous appliquer à tonifier notre volonté nous aide de façon puissante et nous maintient sur le chemin des Elites,

1° — PAS DE SUCCES SANS EFFORT

La force d'inertie est responsable de la plupart de nos échecs et l'imagination complice — arme à double tranchant — n'a pas de peine à fournir des arguments permettant de justifier notre paresse native.

L'homme répugne à l'effort. Il lui faut un centre d'intérêt assez captivant pour l'aider à s'en dégager et même se dépasser. Lorsqu'il se fixe un but à atteindre, toutes sortes de suggestions intérieures lui viennent pour tenter de prendre sa vigilance en défaut. Ces pièges sont renforcés souvent par les tentatives faites pour le décourager, par ceux — parents ou «amis» — qui prétendent le plus «l'aimer». Notons que ceux qui tentent de le retenir dans la médiocrité, se recrutent d'ailleurs rarement parmi les plus courageux ou les plus transcendants. C'est à l'occasion de cette commune «tentation» qu'il doit faire la preuve de son discernement.

Si nous voulons progresser à coup sûr, il nous faut nous évertuer à répéter longtemps, souvent et courageusement des actes qui nous coûtent, mais qui concourent à notre maîtrise. Ces efforts, il est vrai, deviennent de moins en moins pénibles.

Subordonner notre conduite à des décisions, mûrement délibérées, persister dans la voie, quelles que soient les difficultés, entraîne notre aptitude à vouloir.

Il convient d'accepter à l'avance les contraintes en pensant, afin de se donner du courage, que :

«C'est par des privations, des efforts qui coûtent, que l'on se ménage les plus hautes espérances.»

Il est banal de constater qu'il ne saurait y avoir d'ambition satisfaite sans effort ; mais il faut se le répéter souvent. Plus l'on vise haut, plus l'on doit se préparer à exiger de soi-même, tant sur les plans : physique, moral, intellectuel.

En dehors de toute question d'ambition, la plupart des moralistes, des promoteurs de la psychologie appliquée à la maîtrise de soi, à la poursuite de la réussite, reconnaissent la vertu de l'effort comme élément d'entretien de la volonté, facteur de bien-être ; en tant que calmant du malaise né du «désir» ; comme facteur d'épanouissement de la personnalité ; par l'assurance, la confiance qu'elle fait naître.

«Imposez-vous, écrit Jean des Vignes Rouges, l'obligation d'accomplir un ou plusieurs efforts quotidiens que vous exécuterez, même sans nécessité, pour le seul plaisir de faire jouer les muscles de votre volonté. Cela vous maintiendra en condition.»

Le désir de l'effort n'est vivace que si nous avons un idéal digne à nos yeux de tels sacrifices ; si nous avons une ambition dont les fruits nous enchantent ; si nous nous appliquons à surmonter tout abattement et à penser positivement.

Souvenons-nous souvent de cet adage repris par tous les Sages de toutes les traditions :

«L'homme devient ce qu'il pense.»

2° — L'AUTOSUGGESTION AU SERVICE DE LA VOLONTE ET DE L'IDEAL

L'homme doit se nourrir et respirer pour vivre. Il s'alimente le plus souvent de façon anarchique. Il oublie d'apprendre à respirer correctement, à contrôler son souffle afin de maîtriser ses émotions et ses pensées — le souffle étant la monture de l'esprit.

Malgré son intelligence et son instruction, parfois, il a tendance à dédaigner d'apprendre à penser positivement. Il permet au monde environnant d'affecter son subconscient par : le cinéma, la télévision, la presse, instruments de la publicité et d'action sur les masses. Cette action se situe

dans un sens qui est rarement conforme à ses intérêts, il ne s'agit pas ici de nier la valeur éducative de ces moyens mis en œuvre par les progrès de la technique. Il s'agit simplement de mettre en garde contre les abus renforçant la tendance à la «mécanisation» de l'homme.

Nul ne saurait nier les modifications psychiques, physiologiques, psychologiques dont il peut être le sujet devant un film, une projection télévisée, ou la simple lecture de ces romans, captivants certes, mais agissant par l'intermédiaire des éléments d'ordre affectif sur tel ou tel instinct...

Autosuggestion et culture humaine

Malgré toutes les publications visant à informer le plus grand nombre possible de personnes, sur les données essentielles de la psychologie, il est étonnant de constater l'indifférence des gens — se targuant par ailleurs d'appartenir à l'élite intellectuelle — pour les techniques de saturation positive du subconscient.

Nul ne devrait ignorer :

- les travaux du docteur James Braid sur la suggestion ;

ceux :

- des docteurs Charcot à la Salpêtrière,
- du docteur Berillon,
- les études de P. Janet sur l'automatisme psychologique,
- — celles du professeur Richet sur les mouvements inconscients ; de A. Binet sur la suggestibilité.

Sans avoir étudié le mécanisme de l'autosuggestion, certaines personnes révèlent leur ignorance en souriant ironiquement quand on leur parle des travaux du pharmacien Coué, disciple de Bernheim et de Liebault ; personnalités à l'origine de l'Ecole de Nancy. Cette dernière

est connue pour la critique qu'elle a faite des travaux et procédés de la Salpêtrière.

Coué ne s'est pas seulement préoccupé du soulagement des douleurs de patients venus vers lui. Il a préconisé une application de la suggestion par soi-même, donc de l'autosuggestion à la culture humaine.

Il n'est pas question dans ce procédé d'hypnose — supposant une dépendance, une soumission à une volonté supérieure et extérieure à soi — mais d'une liberté dans l'acceptation profonde d'une idée entraînant une amélioration de soi par soi-même.

Il peut se faire cependant qu'une aide soit requise d'un psychologue, d'un praticien averti pour le choix de l'affirmation, et provoquer une stimulation.

3° — LES LOIS DE LA SUGGESTION ET DE L'AUTOSUGGESTION

Un simple rappel des lois de la suggestion et de l'autosuggestion plaidera en faveur de leur caractère sérieux, incitera à prendre des mesures de sauvegarde et en faire les applications relatives à la transformation heureuse de la nature de l'homme.

— *Première loi* : Loi de l'Ecole de Nancy.

«Toute idée que l'on a dans l'esprit tend à devenir une réalité dans le domaine de la possibilité.»

— *Deuxième loi* : Loi de l'émotion auxiliaire.

«L'intensité d'une suggestion est proportionnelle à l'émotion qui l'accompagne.»

— *Troisième loi* : Loi de l'effort converti ou loi de la nouvelle Ecole de Nancy.

«Chaque fois qu'il y a conflit entre l'imagination et la volonté, *c'est toujours l'imagination qui l'emporte*, et, dans ce cas, non seulement nous ne faisons pas ce que nous voulons, mais nous faisons *précisément le contraire* de ce que nous voulons. »

— *Quatrième loi* : La loi de finalité subconsciente.

«Un but étant posé, le subconscient trouve le moyen de le réaliser lui-même.»

— *Cinquième loi* : Loi de l'autosuggestion.

«La suggestion n'agit qu'à la condition d'avoir été transformée en autosuggestion, c'est-à-dire acceptée au plus profond de soi...»

Méditez sur ces lois et vous verrez qu'elles donnent la clef de la transformation de l'être.

La santé, le bonheur, la destinée de l'homme dépendent de sa pensée. La Bible ne dit-elle pas ceci :

«Comme un homme pense en son cœur, ainsi est-il.»

Tous les Sages soutiennent :

«L'homme devient ce qu'il pense.»

Une fois que nous avons choisi un but, sollicitant de notre part des efforts soutenus dans le sens d'un meilleur devenir ; une fois que nous avons opté pour un noble idéal ; nous donnons à notre volonté une *véritable force propulsive*.

Mais il importe de nous garder de tout découragement. Il s'agit de maintenir le tonus élevé. C'est alors qu'intervient l'aide de l'autosuggestion pour que l'idée devienne réalité.

4° — TYPE D'AUTOSUGGESTION

Un type d'autosuggestion vous est proposé à titre d'exemple :

- «J'ai une volonté de plus en plus ferme.»
- «Je donne une suite rapide à toute décision prise.»
- «Aucun obstacle ne saurait résister à ma ténacité, à ma volonté.»

Conditions

Certaines conditions doivent être remplies pour que l'autosuggestion porte plus sûrement des fruits :

- Au préalable, la pratique de quelques respirations profondes, normales, sans exagérer les mouvements.
- Puis relaxation musculaire.
- Tout en continuant la relaxation, poursuivre les affirmations.
- Marquer un temps d'arrêt au cours duquel on s'imagine agissant conformément aux décisions prises.
- Puis recommencer les affirmations.

Moments favorables

Certains moments sont plus favorables que d'autres. Ces moments privilégiés se situent le soir au coucher et le matin au réveil pour des raisons psychologiques faciles à deviner.

Cependant, la pratique peut être reprise à d'autres moments de la journée — selon les occupations, en suivant le processus indiqué.

La répétition mentale et mécanique des affirmations choisies à sa place. Elle rend l'effort plus facile et soutient le dynamisme intérieur.

Nous ne devons pas perdre de vue que c'est le désir, alimenté par tout le processus Imaginatif qui suscite les efforts, justifie les renoncements, les sacrifices envisagés. La méthode vise à toucher les couches profondes du subconscient afin de donner le meilleur soubassement possible à l'effort volontaire.

3 — DEVEZ-VOUS ÊTRE PLUS PUISSANT ET PLUS DYNAMIQUE

Toutes les situations doivent être utilisées pour développer la *Force victorieuse de la Volonté*.

Les actes les plus simples offrent à chaque instant un moyen d'améliorer ses possibilités : attention, concentration, volonté.

S'appliquer à les exécuter le plus parfaitement possible, est un préventif contre le laisser-aller. L'on y gagne en habileté, en satisfaction, en force intérieure.

«Celui qui est maître de lui-même quand il est seul, le deviendra rapidement en présence des autres.»

Pensons souvent au but de la culture psychique : concentration de l'énergie ; accroissement de l'efficacité, de la Force, de la Puissance intérieure de l'être. Cette auto-culture secoue la passivité.

Rappelons l'exhortation de Paul Jagot :

«Les actes d'empire sur soi-même que vous accomplissez quand vous êtes seul, libéré de toute subordination impérative, sans témoins, concourent tous à augmenter ce sentiment intime de confiance en vos aptitudes réalisatrices, en vos possibilités de succès qui suit immédiatement toute tentative menée à bien. Les mêmes actes engendrent l'assurance ; une assurance paisible.»

1° REGLES DE DEVELOPPEMENT DE LA PUISSANCE INTERIEURE

Avant d'aborder l'énoncé des règles dont l'application rigoureuse engendre la puissance intérieure souhaitée, nous prions le lecteur de considérer toute répétition qu'il pourrait relever — en rapprochant les principes indiqués dans d'autres chapitres — comme voulue. Les règles se recoupent nécessairement quand on touche aux problèmes de la maîtrise de soi et de la culture de la volonté par exemple. Tous les problèmes psychologiques se tiennent. D'autre part, connaissant le mécanisme de l'attention, ses défaillances, et le rôle de l'intérêt en psychologie, nous tâchons de la susciter sur des points capitaux. Nous mettons l'accent sur telle ou telle règle en la présentant sous ses différents aspects afin d'accrocher l'esprit par différents biais et favoriser la saturation à effet moteur.

Règles

- Redites-vous souvent que vous voulez réussir.
- Contrôlez vos impulsions.
- Affirmez plusieurs fois par jour : «Je suis de plus en plus calme et maître de moi. Je contrôle de mieux en mieux mes impulsions. Ma maîtrise grandit chaque jour.»
- Economisez vos forces nerveuses
 - Limitez vos gestes
 - Ne parlez que quand il le faut
 - Cultivez le calme.
- Résistez à la force d'inertie. Agissez. «Ne remettez jamais à demain ce que vous pouvez faire le jour même.». Votre volonté en sera tonifiée.
- Gardez le silence sur vos projets «Le secret est l'âme des affaires.»
- Exercez-vous à bien exécuter les petites tâches.
- Ayez une alimentation rationnelle et une bonne hygiène du sommeil.
- Tonifiez votre corps. «Tout ce qui touche notre corps déteint sur notre esprit.» (Victor-Emile Michelet.)
- Respirez complètement et profondément très souvent.
- Pratiquez la relaxation musculaire et psychique.
- Recherchez la solitude pour penser et pour travailler. «C'est dans la solitude que mûrissent les idées et grandissent les rêves qui deviendront réalité»
- Evitez la dispersion.
- Prendre de bonnes habitudes, éliminez les mauvaises, « La répétition des actes crée en nous un automatisme d'où la volonté peu à peu devient exempte.»
- Faites face aux épreuves avec vaillance : ennuis, deuils, souffrance éventuelle.
- Cultivez le sang-froid. Le sang-froid est une résultante de l'éducation de la volonté.

- Cultivez la patience.
- Ayez un but proche et des buts lointains.
- Exercez-vous à vaincre courageusement les obstacles.
- Ayez la certitude du succès.
- Faites un emploi du temps et respectez-le.
- Décidez que vous n'agirez que d'après votre jugement.
- Tirez parti de l'expérience afin de remédier aux erreurs.
- Développez votre endurance au froid et au chaud.
- Pensez souvent au but poursuivi.
- Imaginez par anticipation les avantages dont vous pourrez jouir en atteignant le but, cela entretient le tonus convenable.
- Absorbent souvent la Pranâ : l'énergie universelle et mettez-la en réserve dans vos organes et dans vos centres de Forces.
- La cause du surmenage n'est pas tellement dans l'excès de travail, mais dans les inquiétudes, la pression de l'égoïsme, le manque de mesure, de détachement.
- Restez loyal dans la compétition du monde.
- Respectez vos engagements. «C'est un principe qui a trop tendance à se perdre.»
- Soyez vigilant à l'égard de la jalousie des médiocres.
- Souvenez-vous que la culture du calme, des sentiments élevés, des pensées nobles, agit sur le rendement. Cette attitude intérieure a un heureux effet sur la santé, donc sur la durabilité de l'effort.

2° — L'ESPOIR : LE MEILLEUR EXCITANT DE LA VOLONTE

La volonté de réussir stimule l'imagination. Cette dernière enfante des visions d'avenir attrayantes. Ces visions à leur tour entretiennent le goût de l'effort en vue du succès.

L'espoir dont il s'agit

Il est connu que l'espoir bien fondé et reposant sur une base bien établie en ce qui concerne le but, est un des meilleurs excitants de la volonté.

Notre étude ne vise pas à éveiller des espoirs chimériques, ou même excessifs chez le lecteur. C'est la raison pour laquelle nous avons insisté sur le bilan sincère de la personnalité.

Il faut à l'homme qui s'observe, un certain réalisme objectif, un positivisme réfléchi.

La voie du succès nécessite, courage, opiniâtreté, grâce auxquels les obstacles, l'hostilité même peuvent être vaincus.

«L'homme ne vit pas seulement de pain, nous dit Victor-Emile Michelet. Il vit surtout d'Espoir et de Foi.»

Une affirmation positive répétée renforce la Foi et la confiance. Cette croyance au succès, non seulement soutient nos efforts, de plus, elle a une vertu créatrice.

Lorsque le subconscient est imprégné par la Foi, les miracles deviennent possibles.

4 — EFFICIENCE ET EMPLOI DU TEMPS

Le travail de la journée connaît des variantes selon les activités : qu'il s'agisse d'un étudiant, d'un employé de l'administration, d'une entreprise privée, d'un militaire, etc.

Quelle que soit la branche considérée, un adepte de la culture humaine intégrale doit avoir un plan d'activités journalières lui permettant un usage rationnel de ses loisirs.

Notons que pour l'étudiant engagé dans une année universitaire en pleine préparation d'un examen : il ne s'agit pas seulement d'organisation des loisirs mais de plans d'études.

1° — LES AVANTAGES D'UN EMPLOI DU TEMPS

L'établissement d'un plan présente l'avantage :

- de permettre une bonne répartition des tâches
- d'éviter de se laisser entraîner par autrui dans des voies causant des déperditions d'énergie
- de lutter victorieusement contre les impulsions
- de trouver le temps nécessaire à :
- l'isolement, la relaxation musculaire et psychique, l'autosuggestion, la pratique d'exercices physiques ou spirituels : concentration, méditation
- D'atteindre le but visé par une méthode rationnelle ménageant nos énergies.

REMARQUE :

1° — Au sujet du temps.

A ceux qui prétendent qu'ils n'ont pas le temps de se livrer aux exercices favorisant leur bien-être, on peut objecter :

«Le temps ne fait jamais défaut à celui qui sait le prendre. »

2° — A propos des loisirs, Paul Jagot affirme ceci :

«Si l'on tient à fortifier la puissance et la résistance du psychisme, il convient de se réserver une intégrale initiative dans l'utilisation des loisirs.»

2° — LES GRANDES LIGNES D'UN EMPLOI DU TEMPS

Examinons les grandes lignes d'un emploi du temps tenant compte d'une culture complète et harmonieuse de la personnalité.

- a) *Le matin* : au réveil
— Autosuggestion

- Exercices : { Respiration
 { Hatha-Yoga
- Affirmations positives
- Activités professionnelles Cours — pour les étudiants
- Détente et loisirs
- Temps consacré au violon d'Ingres
- but secondaire
- enrichissement de la personnalité, culture, art, musique

b) *Le soir* : au coucher

- Examen de conscience
- Plan de la journée du lendemain
- Respiration profonde
- Relaxation
- Positivation du subconscient.

Nous pensons qu'une certaine élasticité du programme de la journée, surtout en premières tentatives, permet d'éviter les découragements consécutifs aux échecs inévitables devant un emploi du temps trop limité.

La pratique de la relaxation, de la respiration énergétique — voir le livre «Naturopathie et Yoga» aide à remédier aux pertes inévitables d'énergie.

Il importe de rappeler un principe dont l'application est très profitable : on se repose d'une activité par une autre, mettant en œuvre d'autres aptitudes ou facultés.

3° — REGLES ESSENTIELLES DE BON SENS

Un certain nombre de règles sont si évidentes qu'on oublie de les appliquer alors que nous en tirerions grand profit : dans le sens de l'accroissement de l'efficacité, du rendement, tout en ménageant notre santé.

- Ne faire qu'une chose à la fois, mais bien la réaliser.
- Prendre l'habitude de la concentration dans toute activité.
- Se ménager chaque jour de vraies détente.
- Utiliser certains loisirs en vue d'une fin utilitaire.
- Se réveiller chaque jour à l'heure choisie, compte tenu du programme de la journée.
- Se mettre au travail à l'instant prévu.
- Ne jamais persévérer inintelligemment dans des efforts qui épuisent.
- Changer d'activités pour se détendre.
- Savoir se procurer de la détente aide la maturation.
- Se décider ou agir conformément au plan préétabli, mais dans le calme.
- Plusieurs tâches inachevées, n'apportent pas de joie reposante. Une sourde inquiétude demeure, qui sape notre équilibre de façon pernicieuse.
- Mener à bonne fin chaque tâche entreprise. «Chaque fois que vous vous laissez induire à abandonner ce que vous avez décidé pour quoi que ce soit d'autre — écrit un auteur — une dépression, une déperdition magnétique s'ensuit, et donne lieu à une sorte de malaise intérieur.»

Inversement, lorsque vous demeurez fermement sur vos positions... vos énergies intérieures sont maintenues à l'état de condensation et même accrues.

4° — INCIDENCES DES FREQUENTATIONS

L'homme ou la femme qui veut réussir dans la voie choisie, doit prendre garde à limiter ses fréquentations.

Celui qui lutte pour un idéal n'a pas le temps de s'ennuyer et pas de temps à perdre. Ne pas s'écarter des camarades durant les périodes décisives de l'existence expose à rater le but, à cause des nombreuses sollicitations et la dispersion que cette situation suppose.

L'homme conscient est toujours en éveil. Il sait l'importance du travail à fournir à la fois pour avancer dans le sentier de la perfection, et pour faire face aux problèmes de l'existence. Il sait également que la vie est brève. L'expérience lui apprend que le temps perdu ne se rattrape jamais. Il concentre ses énergies.

Evitez donc durant le temps nécessaire, les nombreuses fréquentations pouvant entraver votre liberté, mettre des obstacles à la réalisation de vos projets.

5 — CONCLUSION

Andrew Carnegie nous dit : «Visez haut. Que chacun se dise : ma place est au sommet. Soyez roi dans vos rêves. Faites le vœu d'atteindre cette situation avec une réputation sans tache et ne faites pas d'autre vœu qui puisse distraire votre attention.»

L'ambition en question doit être en rapport avec vos aptitudes.

Il ne s'agit pas d'encourager le féroce arrivisme, l'égoïsme farouche de ceux qui sont prêts à tout piétiner pour arriver.

Il est question de l'ambition légitime, honnête qui se vêt de volonté, de courage, de persévérance.

Aucun effort ne sera perdu. Le mieux est toujours possible. Celui-ci se réalise si on le veut vraiment ; cela, dans les humbles conditions comme dans les plus hautes.

L'ambition bien fondée, soutenue par la volonté, met incontestablement sur le chemin des élites.

Il importe que l'on se souvienne toujours que le climat de la compétition doit être avant tout loyal. La culture des sentiments élevés, des pensées nobles, a un effet heureux sur la santé, la durabilité de l'effort, sur l'ambiance familiale et sociale.

Nous encourageons l'ambition légitime et saine chez l'être, à cause de son influence dynamique sur le devenir. Il importe surtout de ne pas laisser dégénérer le climat psychologique dans lequel elle s'exerce. L'ambition saine protège contre le laisser-aller et constitue un facteur de progrès.

Celui qui na pas encore compris le vrai but de la vie, a besoin d'un stimulant extérieur pour le forcer à développer ses qualités : courage, volonté, ténacité, concentration, etc. Sans un but le captivant, il perd son dynamisme. Une vie sans ambition noble élevée est sans relief, sans stimulant. Elle n'offre guère d'occasion à l'être de se dépasser.

De toute façon, les sociologues et tous les hommes de bon sens pensent que le perfectionnement de chaque individu doit permettre d'atteindre un plus haut niveau de civilisation.

Les qualités forgées grâce au désir de l'homme de s'élever dans l'échelle sociale, pourront tôt ou tard, se mettre au service de causes moins matérielles et plus désintéressées.

Comme tout le monde ne saurait vivre dans un monastère ou une communauté même laïque, à vocation spirituelle, il nous faut considérer brièvement le cas de l'homme ou de la femme qui s'engage résolument dans le sentier de la lumière.

Sa vie sociale lui offre une série d'occasions pour développer la maîtrise de lui-même et de spiritualiser ses actes les plus prosaïques.

Toute ambition n'a pas forcément pour terrain d'élection la vie matérielle et pour nervure le désir de gravir les échelons de la hiérarchie sociale.

Elle peut porter sur d'autres aspirations, comme celle d'accéder à la haute Sagesse. Nous nous réservons de nous étendre davantage sur ce sujet dans la seconde partie de ce livre et dans notre étude « Yoga et Sagesse ».

6 — DES GRANDS HOMMES MONTRENT LA VOIE MARECHAL FOCH :

MARECHAL FOCH

«Je n'ai qu'un seul mérite, celui de ne jamais désespérer.»

CARDINAL GIBBONS :

*«J'ai vécu quatre-vingt-six ans.
J'ai vu des hommes par centaines grandir, atteindre le succès ; de tous les éléments qui comptent pour atteindre le succès, le plus important est la foi.»*

NAPOLEON :

«On fait toujours ce qu'on veut, quand on a l'art de vouloir juste et à propos.»

CHAPITRE 7 —

LES MIRACLES DE L'ORIENTATION POSITIVE DE L'ESPRIT ET TECHNIQUE EFFICACE DU SUCCES

«Il n'y a chance de réaliser quelque chose de désirable qu'à deux conditions : croire et vouloir.»

BACON

«Avant d'accomplir un acte quelconque, il faut avoir en soi la foi et la perspective joyeuse du succès. C'est alors seulement qu'on se met résolument au travail.»

RAMAKRISHNA

«Pour venir à bout des choses, le premier pas est de les croire possibles.»

LOUIS XIV

L'homme qui veut se préparer au succès doit veiller à la culture persévérante des pensées positives, étudier certaines méthodes éprouvées, favorisant l'obtention des résultats.

Il lui faut lutter contre la crainte, le découragement, le doute, cultiver l'optimisme, disposer d'un arsenal de formules positives soigneusement sélectionnées, pouvant servir à neutraliser les pensées négatives surgissant dans le champ de sa conscience.

Pratiquer l'autosuggestion donne accès aux couches les plus profondes de l'être, afin de mieux régir ses

actes en faisant du subconscient un allié plus sûr de sa volonté délibérée. Il importe aussi qu'il apprenne à mettre en valeur ses dons.

Ce chapitre comprendra sept parties :

- Optimisme et confiance en soi.
- La saturation par les pensées positives.
- Une technique du succès.
- Des affirmations positives.
- Aidez-vous en mettant en valeur vos dons.
- Conclusion.
- Méditons et appliquons.

1 — OPTIMISME ET CONFIANCE EN SOI

Sur les bases de tous les problèmes se rapportant au genre humain, déjà envisagés dans les chapitres antérieurs, nous pouvons affirmer que l'homme peut non seulement modifier son corps et son esprit, mais déterminer son genre de vie. Le pouvoir souverain dont il dispose est l'imagination créatrice, servie par la volonté et la Foi. Si ces éléments sont accompagnés de bienveillance, d'Amour vrai pour autrui, du désir d'être utile à la société, sa vie sera une réussite.

La vie contemporaine pose à l'homme de multiples problèmes. Les conditions de l'existence sont particulièrement déprimantes. L'ambiance au sein de laquelle se déroule son existence est contraire à ses aspirations. Cependant, il ne doit pas se décourager.

S'il prend le parti de se «laisser vivre», il sombre dans la médiocrité. Le docteur Victor Pauchet pense que l'homme qui se laisse vivre, l'homme qui ne lutte pas pour la vie, se laisse envahir par la maladie, les infirmités.

L'homme dispose d'une force dont il n'est pas toujours conscient : c'est le pouvoir de la pensée positive. Par ce pouvoir, il peut balayer la crainte, faire régner l'optimisme, aider à la croissance de la FOI.

1° — LA CRAINTE

La crainte est une sérieuse entrave. Certaines personnes ont peur de la vie, peur de la mort. Leur peur de l'au-delà et du jugement dernier leur enlève toute joie de vivre. Elles ne peuvent «jouir de l'instant qui passe» à cause des soucis imaginaires que risque de leur apporter l'avenir.

Elles ont peur de tout :

peur du tonnerre, peur des éclairs, des souris, des chenilles, de la solitude ; peur de la maladie, de la misère ; peur de l'opinion d'autrui ; peur de réussir et peur de ne pas réussir ; peur d'elles-mêmes car «elles ignorent les réactions qu'elles pourraient avoir».

Orison Swett Marden, bien connu par ses travaux sur la culture de la pensée écrit :

«La crainte et toutes ses manifestations : le soucis, l'anxiété, la colère, la jalousie, la timidité, est le plus grand ennemi de la race humaine.»

Nous connaissons l'incidence de la crainte sur la physiologie de l'homme. Par son caractère pernicieux, elle mine sa santé et menace son équilibre. Sa sœur, la peur, peut avoir des incidences plus violentes : paralysie du système nerveux, jaunisse, etc., même la mort. On a vu de belles chevelures de personnes jeunes blanchir en peu de temps.

La crainte et les soucis créent une aimantation négative. Ils attirent à nous les choses, les situations que nous redoutons.

La crainte fixe l'attention sur le côté sombre des choses, sur le négatif. Elle est pessimiste. Elle déprime, paralyse les facultés. Elle accuse un manque de Foi.

Il nous faut la neutraliser en lui opposant des pensées de courage, de confiance, d'optimisme, de confiance en soi.

2° — OPTIMISME, FOI ET CONFIANCE EN SOI

A l'inverse de la crainte, la Foi espère le meilleur, croit au succès, arme de confiance.

L'optimisme

Développer l'optimisme, la Foi, la Confiance en soi constitue la base d'une auto-culture positive. Le docteur Victor Pauchet, dans sa stimulante étude : «Soyez optimiste» nous conseille : «L'optimisme, la bonne humeur, la joie de vivre doivent constituer votre état permanent.»

«Il est indispensable, soutient-il, à l'époque où nous vivons, d'appeler à soi tout ce que vous possédez d'optimisme et de courage. Il faut se dire que si vous ne pouvez souvent agir contre les circonstances, vous pouvez faire quelque chose sur vous-même.»

Obtenir de tels résultats n'est pas chose facile sans faire jouer toute son énergie, sa volonté et sans compter sur la patience. Il faut vouloir modifier certaines tendances aux pensées négatives. Il faut vouloir adopter des modes de penser qui servent la légitime ambition de réussir dans votre vie par la conquête de l'harmonie intérieure, de la sérénité profonde.

Etre optimiste, c'est accueillir les événements avec l'espoir le meilleur ; c'est être prêt à avoir le bon parti à tirer des situations les plus défavorables ; c'est cultiver cette attitude mentale positive qui aide à voir le bien, le bon, le grand, sans tomber cependant dans l'optimisme béat de celui qui perdrait contact avec la réalité.

L'optimisme apporte joie, espérance, confiance.

Foi et Confiance en Soi

Pour vouloir avec suite, écrit Henri Durville, la condition primordiale est d'avoir confiance en Soi.

«Si vous n'avez pas confiance, il n'est pas utile d'essayer.

Le vœu que vous formulerez sera stérilisé par le manque de Foi.»

Il est incontestable que la Foi est indispensable à la réussite. Toutefois nos positions ne sont pas aussi rigides que celles de l'auteur. Nous pensons — et il a dû sûrement nuancer sa pensée par ailleurs — que la Foi peut se développer, se renforcer par des commencements d'efforts couronnés de succès et une orientation convenable de la pensée, s'appuyant sur l'autosuggestion.

Il n'en reste pas moins vrai que «l'homme qui a de la Foi en lui est un joueur qui a tous les atouts.»

Croire en soi, aide à forger le succès ; crée les conditions favorables à la réussite des entreprises.

La confiance accordée par vos collaborateurs, vos supérieurs hiérarchiques, dépend de la confiance que vous avez en vous. Celle-ci se traduit par une certaine attitude qui inspire la confiance d'autrui.

Swamî Vivekananda affirme que :

«L'histoire du monde est celle de quelques hommes qui ont foi en eux. Cette foi fait surgir la divinité qui est au dedans. Vous pouvez tout. Vous échouerez seulement quand vous ne vous efforcerez pas suffisamment de manifester une puissance infinie. Croyez d'abord en vous.»

Il vous faut prendre l'attitude du vainqueur. Ne craignez pas d'aller de l'avant. Branchez votre esprit sur le courant émanant de la Source divine.

L'homme a généralement moins de confiance parce qu'il se sépare de cette source. Il prend trop souvent l'habitude de ne compter que sur le dynamisme de sa personnalité. Surviennent alors les déconvenues, les ennuis, les désappointements, les catastrophes, alors il se sent perdu. S'il daignait prendre refuge en la Puissance Infinie qui régit tout, alors ils se retrouverait plus fort devant l'épreuve, sans jamais voir entamer ses espérances de meilleurs lendemains.

Pour aider à la positivation, il nous faut neutraliser les pensées de crainte, les doutes, les soucis par l'affirmation des pensées contraires et en prenant des attitudes en rapport avec les sentiments que l'on désire installer en nous. Ainsi se pose le problème de la saturation positive du subconscient.

2 — LES PENSEES POSITIVES SATURANTES

La psychologie nous enseigne que toute forme de conduite consciente est motivée par des processus inconscients définis, Toute idée qui émerge de la conscience est motivée par des influences inconscientes. L'homme conscient de l'action qu'il peut avoir sur son devenir, a intérêt à faire le portrait idéal de l'être qu'il désire être dans l'avenir et tâcher d'influencer méthodiquement son subconscient. Petit à petit les oppositions entre ses aspirations et ses actes disparaîtront par l'intégration des idées sélectionnées. Ce travail n'est pas facile. Il exige du temps, de la persévérance, de la patience, mais les résultats sont certains.

Nous nous proposons d'envisager ici deux méthodes connues, très efficaces. Les hommes tournés vers la conquête du monde extérieur dédaignent les moyens de transformation de leur nature.

Cependant, les firmes soucieuses de conquérir le marché, les partis politiques désireux d'élargir leur clientèle électorale n'hésitent pas à faire usage de procédés conditionnant la société à laquelle ils s'adressent. L'homme, malgré son intelligence, préfère rester désarmé devant ceux qui veulent investir à son insu son inconscient ; lui imposer telle ou telle manière de penser, de réagir.

Ce livre ne concerne que ceux qui veulent se prendre en main, cesser d'être des machines. Les deux procédés envisagés dans ce paragraphe sont :

- L'usage de pensées, maximes écrites sur des pancartes de couleurs différentes
- L'application de l'autosuggestion à la positivation.

1° — L'USAGE DES PANCARTES

Premier cas :

Vous choisissez un certain nombre de pensées selon les qualités à développer. Vous les écrivez en gros caractères sur des pancartes de couleurs différentes, choisies selon la couleur des murs contre lesquels elles seront apposées. Il faut qu'elles ressortent. Cependant, certaines couleurs privilégiées sont à conseiller : le jaune, l'orangé, le rouge. Elles permettent d'attirer l'attention plus facilement.

Quelques exemples de pensées ou maximes :

- «A ceux qui montent, les Dieux tendent la main.»
- «La Puissance de la Concentration fait les hommes de Génie.»
- «Une bonne diction est un facteur de succès.»
- «L'audace est la grande vertu du succès.»
- «Les hommes silencieux sont le sel de la terre.» (Carlyle)
- Vous pouvez écrire une affirmation-résolution :
 - «Je deviens de plus en plus optimiste.»
 - «Je veux réussir.»
 - «J'ai confiance en moi.»

Vous placez ces pancartes en des points différents. Par exemple : une au-dessus de votre bureau ; une près de votre lit ; une dans le cabinet de toilette ; une sur la porte des W.C. Pour une dame dans la cuisine, etc.

Votre regard tombera nécessairement plusieurs fois par jour sur vos pancartes, amorçant vos réflexions sur le thème qui vous tient à cœur. Il s'opérera une véritable imprégnation, si vous faites jouer votre imagination en ce qui concerne les transformations désirées.

Deuxième cas :

Henri Durville, dans son étude consacrée au succès ayant pour titre «Je veux réussir» indique une suite d'affirmations très belles et fort suggestives.

Nous nous sommes permis de reproduire l'extrait ci-dessous pouvant aider le lecteur. Vous l'écrirez sur un carton convenablement choisi. Vous l'accrocherez en bonne place au-dessus de votre bureau, comme rappel associatif. Mais vous vous en servirez comme élément d'autosuggestion et d'idéo-plastie.

«J'ai confiance en moi...

» Je veux imiter l'exemple de ceux qui réussissent...

» Je veux mériter et obtenir succès et joie...» Je veux jouer mon rôle activement. J'y consacrerai toutes mes forces. Je suis sûr d'arriver à mon but.» Je veux remporter la victoire et, pour vaincre, je commencerai par une victoire sur moi-même.» Pour jouer fidèlement mon rôle, je prends d'abord l'attitude de celui qui réussit. Debout, prêt à l'action, je redresse mon buste. Je tends mes muscles. Je relève la tête. Je gonfle mes poumons et fixe dans mon organisme les énergies ambiantes qui feront de moi un autre homme.

» J'ai foi dans le succès. Mon regard est plus assuré ; ma parole plus chaude, plus vibrante, plus convaincante. Ma démarche est plus ferme, plus assurée. Je veux traduire par mon sourire et mon regard une force paisible, qui inspire confiance et sympathie. »

Vous lisez attentivement la formule au moins deux fois par jour, notamment le soir et le matin. Recommencez chaque fois que vous vous sentez un peu déprimé. Essayez de vous imaginer évoluant en gardant l'attitude décrite. Rien ne vous empêche de suivre intégralement les conseils donnés par Henri Durville, ce psychologue et occultiste averti.

2° — L'AUTOSUGGESTION DIRECTE

Quelques formules de ce genre peuvent servir de modèle à l'élaboration d'autres, en rapport avec vos problèmes. Mais il importe que la formule utilisée soit

unique durant un temps variable. Puis l'on passe à une autre, correspondant à un autre problème. Quitte à revenir sur telle ou telle formule antérieure. Nous vous conseillons de vous reporter aux conseils déjà fournis à ce sujet, notamment dans le chapitre antérieur.

FORMULES :

1 — «Je suis de plus en plus optimiste. Je saisis le bon côté des choses. Mon enthousiasme grandissant me guide sans cesse. »

2 — «Je crois en mon étoile. Ma confiance en mes possibilités grandit chaque jour.

Je sais que je dois triompher dans ma voie.»

3 — «J'ai de plus en plus d'assurance et de confiance en moi.

Ma maîtrise s'affirme chaque jour davantage.»

Répétez ces formules — ou d'autres, venant d'ailleurs, adoptées par vous — avant de vous endormir. Les idées et les sentiments qu'elles inspirent s'infiltreront dans l'inconscient.

Mais il importe de ne pas se borner à une répétition mécanique. Il faut les vivre ; faire jouer votre imagination ; susciter les émotions en rapport. Si vous suivez le processus indiqué avec persévérance, sans vous soucier du temps, elles arriveront nécessairement à se réaliser.

3 — ELEMENTS D'UNE TECHNIQUE DE SUCCES

Nous avons eu l'occasion de conseiller certaines affirmations. Nous fournissons ici quelques indications pouvant aider à en tirer plus de fruits.

Elles concernent : l'orientation préalable, le souffle et l'attitude mentale.

1° — L'EXPERIENCE QUI REND MEILLEUR

Ami lecteur qui a déjà fait quelques pas dans le sentier de la lumière et qui souffre de voir l'homme s'enliser dans la recherche de profits et d'avantages matériels, rassurez-vous, les éléments encore indiqués doivent nécessairement conduire à l'amélioration du climat de la compétition.

Ils aideront l'homme à prendre conscience de sa solidarité avec tout le genre humain ; à se mettre en harmonie avec les forces transcendantes, à discipliner sa pensée, à sortir d'un égoïsme outrancier même dans la recherche d'une satisfaction personnelle.

En effet, il apprend à penser que le profit tiré de son appel aux forces bonnes doit faire de lui le serviteur de tous. Son attention est attirée sur la loi de l'échange jouant ici dans le sens du bien : souhaiter le bonheur, la prospérité pour tous favorise notre propre bonheur.

Il apprend à se prolonger dans le courant jaillissant de la source Universelle en affirmant son Unité avec la conscience Divine.

2° — LA METHODE

Avant de faire toute affirmation dans le sens conseillé par les praticiens des méthodes issues de l'application des principes de la métaphysique chrétienne, nous conseillons de prendre les dispositions suivantes.

- Se placer debout ou assis face au Nord ou à l'Est.
- Se détendre durant quelques instants.
- Respirer calmement.
- Envoyer des pensées de Paix, d'Amour, d'Harmonie, de Bonheur, de Santé, de Prospérité dans les six directions fondamentales de l'espace : quatre points cardinaux ; puis Zénith et Nadir.

- Affirmer son Unité avec la Conscience Divine. Répéter par exemple ceci, jusqu'à ce que l'on sente monter une douce chaleur en soi :
- «Je suis en Unité avec la Conscience Divine.»
- Puis prononcer l'affirmation choisie, en rapport avec votre problème : examen, concours, situation, santé, etc.

Pour apprendre à bâtir ses affirmations, nous conseillons de lire des études sur l'application des lois de la métaphysique chrétienne. Il est inutile d'insister sur le fait que les principes peuvent être appliqués par des personnes appartenant à n'importe quelle religion. Il ne s'agit pas d'une conversion quelconque. Leur application n'exige pas non plus du chrétien qu'il aille spécialement à la messe ou au temple. La révélation de ces méthodes présente, en plus, l'avantage d'éviter à ceux qui ont des ennuis, des problèmes à résoudre, de se livrer par ignorance superstitieuse à des pratiques de basse magie de caractère plutôt périlleux.

3° — MISE EN GARDE

Une ultime recommandation au lecteur. Plus l'on se dépouille de l'égoïsme, de la jalousie, meilleur l'on devient ; plus l'on est en mesure de tirer profit de ces méthodes faisant appel au super-conscient. Toute tentative inspirée par l'égoïsme farouche, ou la méchanceté, se retournerait contre celui qui tenterait de mettre en œuvre ces forces par le jeu du «*choc en retour*».

4 — QUELQUES AFFIRMATIONS POSITIVES

Nous indiquons ici quelques affirmations composées pour aider le lecteur. Chacune a un but précis :

1° — POUR LE SUCCES EN GENERAL :

«Je suis en Unité avec la Source de tout bien. De divines inspirations m'arrivent. Tout me réussit désormais, car mon point d'appui est inébranlable.»

2° — POUR LE SUCCES A UN EXAMEN :

«Esprit infini, je vous remercie de m'avoir accordé le succès qui m'appartient par droit divin à mon examen de... devant se dérouler dans la période du... Cela par la Grâce Divine et d'une manière parfaite.»

3° — POUR L'HARMONIE ET L'ABONDANCE :

«L'harmonie règne autour de moi, mon bonheur s'affirme chaque jour. Je suis engagé dans la voie royale du succès et de l'abondance. La Puissance divine me protège.»

4° — POUR LE DEVENIR OU UN CHANGEMENT D'ORIENTATION :

«Le plan divin est l'œuvre concernant ma vie. Nul ne saurait le perturber. Il se manifeste déjà, même si mes yeux de chair ne l'ont pas encore reconnu. Il se réalise déjà pour mon bonheur.»

5° — AFFIRMATION DU MATIN :

«Je rends grâce aux Puissances célestes pour cette journée qui commence sous le signe du bonheur, les miracles se suivant les uns les autres pour le triomphe de l'humble serviteur que je suis.»

6° — AFFIRMATION DU SOIR :

«Ma journée s'est bien écoulée, j'en remercie l'Esprit divin. Je rends grâce pour cette nuit pleine de divines inspirations et si enrichissante pour mes progrès en Sagesse.»

7° — PROTECTION :

«La blanche lumière si bénéfique de la conscience Divine me protège de son manteau. Tout mal se neutralise,

car je suis devenu invulnérable et invincible avec un tel appui.»

Ces affirmations doivent être répétées avec Foi, en se visualisant recevant les vibrations lumineuses et bénéfiques souhaitées.

Recommandations ;

- Surveillez vos pensées pour balayer tout doute.
- Vivez dans la conscience de l'accomplissement.

Plus on les répète, plus on y trouve des sources de joie, de bonheur ; plus rapides arrivent les satisfactions, surtout si l'on poursuit le travail de purification, d'amélioration requis. Il faut cependant rester détendu et confiant. Ce n'est pas toujours facile, mais on y arrive.

5 — AIDEZ-VOUS EN METTANT EN VALEUR VOS DONNS

Les hommes se révèlent par leurs actes. Les responsabilités assumées renseignent sur les capacités. Inversement, si nous ne montrons pas nos capacités dans les conditions subalternes, nous ne pouvons espérer accéder à de plus hautes situations offrant de belles occasions de donner la vraie mesure de notre personnalité et de révéler notre envergure.

Nous ne pouvons pas nous promener avec des pancartes sur le dos afin d'attirer l'attention sur nos qualités. Nous lancer dans une vantardise même calculée, nous ferait mal considérer.

Il nous appartient, selon la situation dans laquelle nous nous trouvons, de «faire le pas en avant», hors du troupeau, nous signalant à l'attention de nos professeurs, de nos patrons, etc. etc., de la société en général.

Cela peut se faire par le développement de nos compétences, de nos qualités, par l'œuvre accomplie : exposé, examen, concours, travail spécial, etc., parallèlement en apprenant à mettre en valeur nos dons et aptitudes : tact, autorité, sens des contacts humains, esprit

d'organisation, nous attirons l'attention de ceux qui recherchent des collaborateurs aux qualités remarquables.

Elmer Wheeler, dans son étude pleine d'humour et de bon sens ayant pour titre «Comment vous lancer dans la vie» conseille :

«Ne rangez pas vos dons et vos qualités dans l'arrière-boutique.

»Faites comme le bon vendeur, exposez-les bien en vue dans la vitrine...»

Le patron n'a pas une vue aux rayons X. Il ne peut pas regarder à l'intérieur de votre tête et voir combien de «cervelle» vous avez. Il ne peut vous juger que par la manière dont vous faites impression sur lui, et vous pouvez l'impressionner plus vite en vous exprimant.

L'auteur précise :

«Montrez-vous, mais ne faites pas le paon !»

Certains élèves, étudiants, employés timides, ne donnent pas leur mesure. Ils ne savent pas mettre en évidence leurs aptitudes. Il y a des hommes fort intelligents d'entendement et très doués par ailleurs, qui passent toute leur vie dans une condition médiocre par rapport à leurs réelles possibilités. Ils ignorent le pouvoir de la pensée positive et demeurent prisonniers de complexes, de sentiments et d'idées négatifs. Il y a aussi des intrigants qui savent «donner du coude» pour avancer jusqu'aux positions qu'ils sauront garder sans trahir leurs insuffisances.

Il y a également ceux qui, sans être aussi doués que les premiers, sans connaître l'arrivisme des seconds, parviennent à faire leur chemin dans la vie. Ils mettent plus ou moins consciemment en œuvre : l'optimisme, leur foi, leur confiance en eux-mêmes.

L'histoire de l'humanité met à jour de-ci, de-là, quelques êtres, qui, après avoir bousculé les obstacles,

surmonté les difficultés de l'existence, éliminé les séquelles de traumatismes causés à leur psychisme durant leur enfance, par les erreurs d'une éducation de borgne, ont pu émerger, non sans peine, jusqu'à prendre place parmi les grands hommes. Il y a toujours à la base de telles réussites un travail acharné, soutenu par une volonté de fer, une Foi inébranlable, une noble ambition, celle de se dépasser en servant la cause de l'humanité.

Nous allons terminer ce paragraphe en rappelant ce conseil de Elmer Wheeler :

«N'attendez pas que l'on vienne vers vous, faites un pas en avant, et laissez transparaître un petit reflet de l'or que vous cachez en vous.»

6 — CONCLUSION

C'est un devoir pour l'homme qui a conscience de ses responsabilités d'éliminer les éléments négatifs en lui, qui empoisonnent son existence : la crainte, le doute, la tristesse, le pessimisme, causes de soucis.

Pour cela il faut se concentrer sur les sentiments positifs opposés : confiance en soi, foi, optimisme, joie, assurance. Grâce à cette application, ses facultés pourront s'exprimer plus librement, son efficience croîtra.

Afin de s'aider dans cette tâche difficile, la pratique de l'autosuggestion s'appuyant sur des formules positives bien conçues, et la mise en œuvre de l'imagination, stimulée elle-même par l'émotion, lui serait d'un puissant Secours.

Le subconscient plutôt mouvant, recevra ainsi une impulsion et une orientation dans un sens, contribuant à l'édification solide du caractère ; une canalisation des impulsions devenant plus disciplinées.

L'appel aux forces transcendantes, ajoutera au dynamisme de la volonté. Nous savons que la prière élève

l'inconscient vers les forces bénéfiques qui nous gardent si nous avons recours à elles.

Nous espérons que, dans l'avenir, les hommes feront de leur mieux pour éduquer leur subconscient dans un sens favorable à l'harmonie intérieure, ainsi qu'à celle sociale.

7 — MEDITONS ET APPLIQUONS

- Observons une saine discipline de la pensée.
- Ne considérons le passé que pour tirer des leçons en ce qui concerne l'avenir.
- Ayons confiance en notre étoile.
- Cultivons la sérénité.
- Soyons indulgents pour autrui.
- Cultivons la joie, la bonne humeur, la générosité de cœur.
- Préférons la fréquentation des personnes fortes et positives.
- Evitons les médiocres par trop négatifs.
- Affirmons que notre puissance intérieure nous protège contre tout mal.
- Faisons appel aux forces spirituelles.
- Rendons service à ceux qui le méritent.
- Nos pensées marquent notre visage et influencent notre organisme, donc notre santé.
- Cultivons des pensées de bonté, de bienveillance ; malgré la méchanceté d'autrui.
- Pratiquons l'autosuggestion afin de saturer notre inconscient d'éléments positifs.
- Ne nous contentons pas de nourrir de vagues désirs, de vagues aspirations si nous voulons réussir dans une direction donnée.
- Alimentons nos réflexions méditatives d'éléments précis, afin d'y puiser une force motrice.
- Souhaitons le Bonheur, la Paix, la Santé, la Prospérité à tous les êtres, cela accroît notre

propre rayonnement et notre meilleure chance de succès.

- Choisissez un but précis et pensez souvent à votre succès.
- Désirez conquérir l'harmonie intérieure, le bonheur vrai.

Le docteur Victor Pauchet nous conseille :

«Aie la Foi ! Il faut croire en ton étoile et te dire que tu possèdes en toi les qualités qui permettent de réaliser ton œuvre. Sois ton propre maître, ne compte que sur toi-même : voilà la première vertu.»

CHAPITRE 8 — DEVENEZ UNE FORCE TRIOMPHANTE

«Si le bonheur est un idéal commun à tous, la plupart, malheureusement, l'abandonnent au hasard. Ils ne savent pas le cultiver avec méthode.»

EUGENE FIGUIERE

«Le succès monte généralement vers qui l'attend, de même que l'insuccès descend ordinairement vers qui l'appréhende. C'est donc une question de pente, car le cœur a deux versants.»

G. BARBARIN

«La victoire appartient aux plus persévérants.»

NAPOLEON

«C'est l'homme qui suit une seule voie de travail, qui se fraie un chemin à travers les obstacles et obtient de brillants succès.»

ORISON SWETT MARDEN

L'homme qui veut devenir une force triomphante doit apprendre à se connaître, s'appliquer à discipliner sa pensée, développer sa maîtrise, découvrir le but à atteindre, auquel il consacrera ses efforts, et persévérer avec une volonté inébranlable.

Il ne doit rien négliger des éléments de sa personnalité, car tout concourt à son rayonnement, au moins dans leur résultante : facteurs morphologiques, physiologiques, psychiques, psychologiques, sociologiques et métaphysiques.

Les aspirations de notre cœur soutiennent nos efforts. Tous les occultistes savent que les pensées agissent comme des aimants. Elles attirent leurs semblables et créent les circonstances redoutées ou souhaitées.

Chaque victoire sur nous-mêmes, renforce notre pouvoir intérieur.

Prenons l'attitude conquérante car elle agit sur nous, elle agit sur le monde. Affirmons notre force, la conviction enfoncera ses racines profondes en nous. Concentrons notre esprit sur le but à atteindre, l'ambition à réaliser, s'ils sont vraiment légitimes. Notre puissance créatrice s'éveillera. Nous triompherons de tout.

Entretenons notre optimisme. Croyons à notre succès. Ayons l'attitude confiante et victorieuse.

Nous insistons sur le fait que notre rayonnement dépend de notre amour du prochain, de l'intérêt que nous témoignons à autrui, de notre sens de l'humain. Tout ceci suppose un effort dans le sens de l'amélioration de soi, du dépouillement de l'égoïsme étouffant, et d'un certain détachement.

Notre véritable but dans la vie est de devenir ce que nous sommes en puissance. Il nous faut beaucoup travailler à notre perfectionnement pour mieux servir convenablement l'humanité.

La Sagesse de l'Inde soutient

«qu'avant de donner, il faut avoir ; et pour avoir, il faut être d'abord».

L'homme qui aspire à endosser de grandes responsabilités devra accroître ses compétences et se

forger une âme de chef, apprendre à commander. Mais le succès qu'il obtiendra, dépendra des victoires remportées sur lui-même.

L'écrivain Sylvain Roudès nous place devant nos responsabilités :

«Ce sont les pensées qui font l'homme. Si l'homme est supérieur, c'est que ses pensées le sont.»

Il est bien connu que « *le destin sourit à ceux qui le violentent* » et la sagesse des nations exprime dans toutes les langues ce principe, à savoir :

«Aide-toi, le Ciel t'aidera.»

C'est dans cette perspective que nous suivrons le plan indiqué ci-après :

- I. — Soignez les Facteurs de votre rayonnement.
- II. — Politesse, courtoisie et tact.
- III. — La Concentration.
- IV. — Les qualités du chef.
- V. — L'art de commander.
- VI. — Conclusion,
- VII. — Vous êtes prévenu.

1 — SOIGNEZ LES FACTEURS DE VOTRE RAYONNEMENT

Nous allons considérer dans ce paragraphe, les différents facteurs de notre rayonnement quant à leur rôle dans ce que les psychologues ou occultistes appellent magnétisme personnel ou éléments d'influence personnelle.

Ceux qui voudront étudier en profondeur ce problème pourront lire les ouvrages de certains auteurs, parmi lesquels prennent place les grandes figures de Paul Jagot et celles d'Hector et d'Henri Durville, pour ne citer que quelques noms.

Nous nous proposons ici d'attirer l'attention sur l'essentiel, afin que l'adepte de la culture mentale et psychique y consacre ses efforts.

Nous classerons ces facteurs — pour la commodité de l'étude — en facteurs visibles et invisibles, sans aucune prétention.

1° — FACTEURS VISIBLES :

Visage ; regard ; proportions du corps ; maintien ; diction ; art de persuader ; calme ; tact ; façon de s'habiller ; sociabilité ; combativité ; autorité ; etc. etc.

2° — FACTEURS NON VISIBLES :

Sentiments élevés ; pensée résolue ; disposition d'esprit ; aspirations ; bienveillance ; amour du prochain ; ardeur des volitions ; intensité des avidités affectives, intellectuelles, spirituelles, Foi, état de joie, pensées positives, etc.

3° — AUTRES FACTEURS :

1° — Régime alimentaire sain

2° — Hygiène morale :

Elimination de la haine, de la jalousie, de la rancune, le pardon des offenses

3° — La respiration avec absorption d'énergie

4° — La rétention d'énergie

5° — La concentration

6° — La méditation.

Tous ces facteurs positifs supposent le respect d'un certain code tacite de vie harmonieuse.

2 — POLITESSE, COURTOISIE ET TACT

Un proverbe écossais dit que «la naissance a quelque valeur, mais l'éducation lui est supérieure».

Il est banal de constater qu'il y a des vertus qui se perdent dans ce monde moderne.

La politesse, la courtoisie, l'élégance morale, le tact, ont brillé dans certaines civilisations. La politesse française est longtemps demeurée proverbiale. Pourquoi les progrès de la science, de la technique, la montée du niveau de la vie, le rapetissement des distances entre les régions, les continents, seraient-ils incompatibles avec le maintien de ces fleurons à leur place d'honneur ?

Pourquoi un homme poli et courtois doit-il paraître moins viril aux yeux des nouvelles générations ? Quel homme de bon sens, quelle femme distinguée, pourrait se sentir en droit d'accorder une supériorité à un interlocuteur plutôt rude, grossier, acerbe, désobligeant, discourtois, à la présentation mal soignée, sur un autre homme : aimable, conciliant, obligeant, courtois ? Bien sûr que l'on comprend la réaction à une certaine époque, contre l'attitude sophistiquée des «Incroyables et des Merveilleuses». De tels excès ne se sont pas heureusement perpétués collectivement par la suite. Nous ne voyons pas pourquoi renier, voire négliger le maintien, et le respect d'attitudes facteurs d'harmonie. Nous sommes de ceux qui pensent que l'accent devrait être mis sur la politesse, la courtoisie dans l'éducation des nouvelles générations. Mais il importe que les adultes prêchent surtout par l'exemple.

Evitons les excès dans un sens comme dans l'autre. Restons dans le juste milieu et œuvrons pour la réhabilitation de ces vieilles vertus françaises.

1° — LA POLITESSE

La politesse ne doit pas se confondre avec l'affectation et le cabotinage. Elle exige le naturel, la simplicité, la modestie. *C'est un facteur de succès qu'il ne faut pas négliger.* Un proverbe allemand dit ceci :

«*Avec son chapeau à la main, on conquiert le monde.*» La politesse présente de multiples facettes qu'il convient de considérer. Nous ferons appel ensuite à l'autorité de quelques penseurs.

Les facettes de la politesse

La politesse peut se manifester dans :

- La tenue physique.
- La tenue morale.
- La façon de saluer, de sourire, de donner une poignée de main, de céder sa place à une personne âgée, de recevoir.
- L'exactitude, la ponctualité.
- La façon de parler, de s'exprimer, de mettre en relief son interlocuteur.
- L'art de participer à une conversation ; de choisir les sujets d'échanges selon les personnes que l'on rencontre.

Les avis des penseurs

Nous avons cru bon parmi les penseurs dont les avis nous importent de distinguer les optimistes des pessimistes.

Les optimistes.

Pour Alain :

«La politesse est une bonne règle politique ; les deux mots sont parents ; qui est poli est politique.»

Pour Voltaire :

«La politesse est à l'esprit
Ce que la grâce est au visage
De la bonté du cœur elle est la douce image
Et c'est la bonté qu'on chérit.»
(Stance 38 de Monsieur de Voltaire)

Pour Bergson :

«La politesse consiste à ménager la sensibilité des autres hommes ; à faire qu'ils soient contents d'eux et de nous.»

Pour Joubert :

«La politesse est la fleur de l'humanité. Qui n'est pas assez poli n'est pas assez humain.»

Les pessimistes

Pour Alexandre Vinet :

«La politesse n'est en elle-même qu'une ingénieuse contrefaçon de la bonté.»

Pour La Bruyère :

«La politesse n'inspire pas toujours la bonté, l'équité, la complaisance, la gratitude ; elle en donne du moins les apparences et fait paraître l'homme au dehors comme il devait être intérieurement.»

Nous pensons que l'idéal serait que chaque homme, chaque femme ressente plus profondément la nécessité du respect du code tacite de politesse et de courtoisie. Chaque citoyen devrait s'appliquer à se perfectionner, au point que cette politesse ne soit que rarement une hypocrisie calculée, mais un reflet véridique d'une personnalité harmonieuse et sincèrement bienveillante.

2° — LA COURTOISIE

La courtoisie est définie par Littré : «Civilité relevée d'élégance ou de générosité.»

Elle exprime la politesse doublée de la grâce, de l'amabilité vraie. L'homme courtois, s'il jouit d'une bonne santé, et s'il n'est pas affecté par quelque deuil ou grave souci, fait régner la joie autour de lui. Il déclenche l'affection, suscite l'enthousiasme, l'admiration même.

3° — LE TACT

Le tact est encore défini par Littré : « Jugement fin et sûr en matière de goût, de convenances, et d'usage du monde. »

L'homme ayant du tact est affable, empressé, poli, sans être obséquieux. Il accorde à chacun la part d'attention qu'il mérite. Il sait reconnaître la valeur des gens et pressentir celle qu'ils s'attribuent, afin d'en tenir compte. Il respecte les convenances et considère la courtoisie comme une nécessité sociale.

Il s'applique à parler avec élégance en nuancant sa pensée. Mais il saisit l'instant où le silence s'impose. Il sait orienter dans le bon sens une conversation prenant un tour périlleux pour l'harmonie d'un groupe au sein duquel il se trouve.

Il oblige avec discrétion. Il commande avec grâce. Il sait doser le son de sa voix selon les circonstances. Son amabilité n'est pas feinte car il possède et cultive un amour profond pour son prochain.

Il possède un autre secret : celui de savoir se mettre à la place d'autrui.

3 — LA CONCENTRATION

Dans le chapitre précédent, nous avons mis l'accent sur la prise de conscience des pensées, et sur leur sélection afin d'accroître la puissance intérieure et l'efficiencia.

La formation donnée aux jeunes gens, vise surtout à accumuler des connaissances. Le jeune homme prend l'habitude de la dispersion d'esprit. Il est certain, qu'aux prises avec les examens et les concours, il sent la nécessité de se concentrer sur le but fixé ; mais il aborde ses premières expériences de la vie sans avoir appris à

travailler directement en vue de la discipline de sa pensée, afin d'en développer la Puissance.

Sa culture mentale et psychique est négligée. Rares sont les adolescents qui ont la chance de s'y intéresser à temps.

Celui qui pense à plusieurs choses à la fois éparpille ses forces. Il importe d'arriver à s'isoler des influences extérieures, des impressions qui assaillent le mental. S'y évertuer, aiguise l'intelligence, forge la volonté. Savoir concentrer sa pensée mène au succès.

Le problème peut être considéré sous ses deux aspects :

- la concentration sur les actes journaliers
- la concentration sur le but poursuivi.

1° — LA CONCENTRATION SUR LES ACTES JOURNALIERS

Elle peut revêtir le caractère d'un exercice spécial répété régulièrement :

- S'appliquer à s'abstraire du bruit environnant tout en se concentrant sur une seule chose ; exemple : tic-tac d'une montre.
- Fixer un point situé sur un disque de carton apposé au mur d'une pièce en comptant progressivement de 1 à 50... 100... 200... 1.000, sans permettre à sa pensée de s'évader.

Il peut s'agir simplement de transformer toute action entreprise, tout travail, tout jeu en exercice accroissant la concentration. S'appliquer à «ne penser qu'à ce que l'on fait».

2° — LA CONCENTRATION SUR LE BUT A ATTEINDRE

«Celui qui met toute son énergie et toute sa persévérance à poursuivre un but unique, ne peut point manquer de réussir. Les grands hommes ont tous été des

hommes énergiques qui concentraient leurs forces sur un seul point jusqu'à ce qu'ils réussissent.»

Orison Swett Marden précise :

«A la base de tout grand succès, nous retrouvons la puissance de concentration, qui rive toutes-les facultés à la poursuite d'un seul but, la persévérance en dépit de toutes les difficultés, et le courage qui rend capable de supporter sans faiblir toutes les épreuves, le désappointement et les tentations.»

4 — LES QUALITES DU CHEF

«Le monde a besoin de chefs, écrit J. Lemarchant. Peu d'hommes ont assez réfléchi, assez cultivé leur intelligence pour mériter de l'être.»

Essayons de relever les qualités que celui qui aspire à devenir un chef devra cultiver.

- La Volonté, la fermeté, la ténacité
- La persévérance, la patience, la brièveté
- Le courage, le calme, le coup d'œil
- Le raisonnement clair, le tact, le bon sens
- La ponctualité, la lucidité, la froideur
- L'exactitude, l'enthousiasme
- La concentration, la prévoyance
- L'esprit d'initiative, l'esprit de décision
- L'amour de l'effort, le contrôle des gestes
- Le sens des prévisions, le sens de l'organisation
- Savoir commander, ne pas discuter, ni se justifier
- Savoir pénétrer dans l'âme d'autrui
- Savoir saisir les occasions, être réaliste
- La notion du temps, le contrôle des paroles
- Le chef doit être matineux
- Il a le sens de l'observation
- Il doit avoir l'intelligence rapide
- Le sens de la justice et celui de l'humain lui font mériter l'estime de ses subordonnés

- Il doit savoir persuader
- Le chef doit savoir exiger beaucoup de lui-même.

Les hommes exigent de leur chef certaines qualités : Il faut qu'il inspire confiance par la maîtrise de lui-même, par le contrôle de ses paroles, la discipline de ses pensées et par la mesure de ses gestes, le courage, la ténacité, le sens de la justice, sans exclure l'amour des hommes.

5 — L'ART DE COMMANDER

L'art de commander s'apprend à condition de s'être préparé par un sérieux travail sur soi : développement de la maîtrise de soi, connaissance des ressorts de l'âme humaine, force intérieure, volonté ferme, courage, ténacité, tact, etc.

L'exercice convenable de cet art suppose un certain nombre de conditions, le maintien de certaines attitudes, le respect de certaines règles psychologiques.

- Le chef doit s'appliquer à connaître parfaitement le personnel placé sous ses ordres.
- Il lui faut posséder les compétences voulues.
- Donner l'exemple de la ponctualité et de l'exactitude s'impose.
- Il doit veiller à ce que ses collaborateurs traitent avec justice son personnel.
- Un ordre doit être clair, précis.
- Un ordre doit être approprié à la situation.
- Le chef doit savoir féliciter au bon moment afin de stimuler ses subordonnés.
- Il doit pouvoir réprimander quand il le faut.
- Un reproche dur mais rapide, fait moins de mal qu'un mécontentement hostile et boudeur.
- La brièveté a sa place dans ses échanges avec ses subordonnés.
- Le chef doit se méfier des rapports à cause des exagérations et déformations éventuelles,

- Le plus sûr moyen de faire le point est d'aller contrôler.
- Ne pas faire de remontrances à ses collaborateurs devant leurs propres subordonnés est une sage politique.
- Lorsqu'il convoque un membre du personnel afin de le réprimander, il convient d'énumérer les faits incriminés, d'écouter les arguments fournis et de renvoyer le subordonné à ses occupations. Le fait de ne pas connaître vos conclusions lui donnera à réfléchir. Il ne faut pas en abuser. Il s'agit d'une question de dosage...
- Le chef ose punir si cela s'impose.
- «Le chef qui s'explique est un dieu qui s'attable»
- «Quand on commande, il ne s'agit pas de justifier, mais de vouloir»
- Les réponses du chef sont aussi courtes que possible.
- Ses affirmations énergiques facilitent l'obéissance.
- «Le chef qui discute devient un rival»
- N'espérer aucune gratitude multiplie les forces.
- Le vrai chef est juste. Mais la notion de «juste» et «d'injuste» sera relative, selon l'état intérieur du subordonné, son degré d'entêtement stimulé par l'amour-propre blessé, son humilité, ou simplement son courage moral.

Voici, ami lecteur, quelques-unes des règles que vous devez appliquer pour être un vrai chef. Afin d'être mieux armé pour votre difficile tâche, il ne faut pas s'inquiéter de ce que l'on pourrait penser de vous. La seule justification qui doit compter, c'est le résultat de votre mission. *Ne tombez pas dans le piège de vous laisser sensibiliser aux récriminations de vos subordonnés, ni à leurs critiques. Ils utilisent leurs armes. Ne vous laissez influencer par aucune critique.*

Si vous cherchez avant tout à vous faire aimer, vous risquez d'être pris pour un faible. Quand on a de grandes responsabilités, il -faut savoir aimer dans la -fermeté, sans rechercher pour autant l'affection de ses subordonnés.

Etablissez d'abord votre autorité. Votre sens de l'humain, votre lucidité, votre tact, votre sens de la justice, votre fermeté vous gagneront l'affection et l'estime de vos subordonnés et de vos supérieurs par surcroît.

6 — CONCLUSION

Vous voici, cher lecteur, placé devant vos responsabilités. On ne peut devenir une force triomphante sans de sérieux et persévérants efforts. Cela durant de nombreuses années de sacrifices. Ne vous faites pas d'illusions : quand vous aurez atteint le but — ce que je vous souhaite — il vous faudra consolider vos positions intérieures, exercer une très grande vigilance. Il ne suffit pas d'investir une place forte pour crier «victoire». Il faut la «nettoyer» et s'organiser afin de la conserver.

Plus votre ambition est grande, plus vous aurez à exiger de vous-même et vous appliquer à ne rien laisser au hasard.

Nous avons insisté dans ce chapitre sur les qualités du chef, l'art de commander, la concentration et le retour à l'application extensive du code tacite de politesse, de courtoisie, inspiré par la bienveillance, l'amour, le respect de la personne humaine, la soif de finesse, de délicatesse, et surtout sur cet effort fructueux pour mettre votre personnalité et vos sentiments au diapason du comportement raffiné ou imposé par le milieu.

«Un vrai gentilhomme ne peut donner asile aux mauvais sentiments qui excitent l'antagonisme, tels que la vengeance, la haine, la malice, l'envie, la jalousie, car ils empoisonnent les sources de la vie spirituelle et tuent l'âme.»

Si vous voulez devenir vraiment cette force triomphante, méditez souvent sur ces pensées de Carlyle, du docteur Victor Pauchet et de Orison Swett Marden :

- «La créature la plus faible peut, en concentrant son énergie sur un seul objet, accomplir de grandes choses ; tandis que l'homme le plus fort et le plus habile, qui disperse ses forces sur beaucoup de choses, n'en accomplit aucune. Une goutte qui tombe continuellement réussit à percer le roc, tandis que le torrent impétueux l'inonde sans laisser de traces.»
- «Concentrez vos forces psychiques sur un point unique ; la lumière jaillit.»
- «Tout grand homme est devenu grand parce qu'il a concentré ses énergies sur un seul but.»

7 — VOUS ETES PREVENU

- On ne peut réussir sans se faire des jaloux et des envieux : ils se démasquent par la tendance à la médisance voire à la calomnie.
- Les détracteurs trouvent généralement des oreilles complaisantes pour les écouter. La Bruyère pensait qu'«après le discernement, ce qu'il y a au monde de plus rare, ce sont les diamants et les perles». Les moralistes savent combien «l'homme est de feu pour les mensonges ; mais de glace aux vérités».
- Patientez et gardez néanmoins cet espoir : «La vérité et la justice triompheront toujours.»
- Vous souffrirez moins des méfaits de la «langue» si vous parvenez à vous affranchir de la tyrannie de l'opinion du monde.
- L'homme qui réussit a beaucoup d'amis...
- Si le vent tourne, il en demeure très peu ; mais ce sont les vrais. Toute épreuve a toujours son bon côté...

Un auteur a écrit ceci :

«L'amitié est comme un parapluie qui se retourne lorsqu'il fait mauvais temps.»

- Consolez-vous de l'attitude des méchants en constatant avec ces différents écrivains : «Tout ce qui entre dans un petit esprit en prend les dimensions.»

COMTE DE BELVEZE

Dans bien des cas on peut dire que :

«La critique est un impôt que l'envie perçoit sur le mérite.»

DUC DE LEVIS

- Mais ne vous arrosez pas le droit de fustiger «les méchants». Ils sont vos frères. Ils n'ont pas encore compris... Devenez encore meilleur, chaque jour afin de les aider.

Ainsi se termine ce chapitre avec ma directe compagnie pour cette première partie du livre. Tenez compte de nos conseils. Armez-vous en conséquence ; mais préparez-vous à pardonner toujours.

Devenez une force invincible et triomphante.

CHAPITRE 9 — CORBEILLES DES IDEES FORCES

AVERTISSEMENT :

Dans ce chapitre original nous laisserons parler des écrivains. Nous abandonnerons le lecteur à leur muette éloquence, cependant si persuasive et si enrichissante.

Trois lignes directrices, de force inégale, inspirent notre plan, mais concourent à son harmonieuse Unité. Elles ont respectivement pour titre :

1° — La corbeille.

2° — Le contenu : jardin des espérances.

3 — Conclusion lapidaire.

1 — LA CORBEILLE

«Les principes tirés de l'expérience d'autrui ne remplacent pas entièrement les leçons que l'expérience personnelle nous donne, mais ils servent à éviter les erreurs et les faux pas.»

(INCONNU)

«Rien de plus original, rien de plus soi que de se nourrir des autres. Mais il faut les digérer. Le lion est fait de mouton assimilé.»

PAUL VALERY

«Quiconque n'a pas commencé par imiter ne sera jamais un original.»

THEOPHILE GAUTHIER

«Le gouvernement de soi-même est l'organisation de nos tendances et la clé en est dans la concentration de la conscience sur des idées forces sélectionnées.»

J. DE COURBERIVE.

«La vie est un combat où l'issue de la lutte dépend du soin que l'on apporte à se préparer à vaincre.»

JEAN BRUN

2 — LE CONTENU : JARDIN DES ESPERANCES

«Heureux celui qui porte en soi un idéal et qui lui obéit : idéal de la science, idéal de l'art, idéal des fortes vertus de l'Evangile.

» Ce sont là les sources pures de nos actions et de nos pensées. Toutes s'éclairent du reflet de l'Infini.»

LOUIS PASTEUR

Amour :

«Les êtres se font mal à ne point s'aimer. Pourquoi se déchirent-ils alors qu'il est si simple d'avancer les uns auprès des autres d'un même pas, en avant vers un seuil d'amour toujours plus grand.»

TEILHARD DE CHARDIN

Action et colère :

«Agir dans la colère, c'est mettre à la voile dans la tempête»

EURIPIDE

Ambition :

«Allez sur la route périlleuse où votre ambition vous mène, vous êtes marqué du signe des chefs qui marchent au-dessus du troupeau.»

S. ROUDES

Ambitieux et supériorité :

«Soyez ambitieux, vous rapprocherez les distances, vous aplanirez les obstacles, vous arriverez à la maîtrise parce que l'ambition vous oblige à acquérir la supériorité dans votre profession, à discerner les bonnes méthodes des mauvaises, à faire mieux que vos confrères, à monter d'un grade dans la hiérarchie du monde où vous vivez.»

S. ROUDES

Action et pensée :

«Il faut agir en homme de pensée et penser en homme d'action.»

BERGSON

Aptitudes :

«Vous pouvez avoir les meilleures aptitudes, si vous les cachez, vous êtes comme le marchand qui garde sa marchandise dans l'arrière-boutique, hors de la vue et, partant, hors du désir du client.»

«Montrez-vous, mais ne faites pas le paon.»

ELMER WHEELER

Admiration :

«Dites-moi qui vous admirez et je vous dirai qui vous êtes.»

Allégresse :

«L'allégresse est indispensable à l'homme, autant que le soleil et cela à toutes les étapes de son existence.»

DOCTEUR TRENEL

But :

«Tout grand homme est devenu grand parce qu'il a concentré ses énergies sur un seul but.»

ORISON SWETT MARDEN

Bonheur :

«Si le bonheur est un idéal commun à tous, la plupart malheureusement l'abandonnent au hasard. Ils ne savent pas le cultiver avec méthode.»

EUGENE FIGUIERE

Chance et lutte :

«La chance vous appartiendra dès que vous aurez décidé de lutter.»

HENRI DURVILLE

Un chef et son ascendant :

«Si vous savez persuader, si vous avez de l'ascendant, si vous êtes capable d'aimer, vous avez tout pour être un chef.»

LEMARCHANT

Conquérant :

«Le monde aime l'homme dont l'attitude conquérante laisse l'impression qu'il est toujours sûr de réussir.»

ORISON SWETT MARDEN

Concentration et dissipation :

«La seule Sagesse de la vie est la Concentration, le seul mal est la dissipation, et il importe peu que nos dissipations soient grossières ou relevées.»

EMERSON

Concentration d'Energie :

«La créature la plus faible peut, en concentrant son Energie sur un seul but, accomplir de grandes choses. Tandis que l'homme le plus fort et le plus habile, qui disperse ses forces sur beaucoup de choses, n'en accomplit aucune. Une goutte qui tombe continuellement réussit à percer le roc, tandis que le torrent l'inonde sans laisser de traces. »

CARLYLE

Connaissance de soi :

«Tant qu'on ne se connaît pas soi-même, on ne vit pas, on imite les autres.»

JOSUE JEHOUDA

Confiance et Force :

«La Confiance en soi et le respect de soi-même suscitent une Force que rien d'autre ne peut dominer.»

ORISON SWETT MARDEN

Courage et Patience :

«Le véritable courage consiste en une longue patience persévérante.»

JULES PAYOT

Devise de Pasteur :

«Regarder en haut, apprendre au-delà. Chercher à s'élever toujours.»

Demande et Prière :

«Demandez hardiment, dans un élan de reconnaissance anticipée et d'amour sans bornes, avec la certitude qu'il vous sera donné.»

MARCELLE AUCLAIR

Dépassement et succès :

«Je ne dois pas envier ceux dont le succès est trop facile, car ils risquent tellement d'oublier de se dépasser.»

INCONNU

Détermination invincible :

«Plus je vis, plus je suis profondément convaincu que ce qui fait la différence entre un homme et un autre, entre le faible et le puissant, entre l'intelligent et l'insignifiant, c'est l'Energie, une détermination invincible, une décision prise et maintenue jusqu'à la victoire ou la mort. »

FORVEL BUXTON

«L'esprit en vous est l'artisan de votre bonheur.»

MARCELLE AUCLAIR

L'effort :

«L'effort est indispensable au développement optimum de l'individu.»

DOCTEUR ALEXIS CAREL

Energie et persévérance :

«Celui qui met toute son énergie et toute sa persévérance à poursuivre un but unique ne peut manquer de réussir. Les grands hommes ont tous été des hommes énergiques qui concentraient leurs forces sur un seul point jusqu'à ce qu'ils réussissent.»

ORISON SWETT MARDEN

Entrave et vocation :

«Il y a à peine un poète, un artiste, un philosophe ou un savant dans l'histoire de l'intelligence humaine, dont le génie, n'ait pas été méconnu et entravé par ses parents, ses gardiens, ou ses instituteurs,»

E. P. WHIPPLE

Entreprise :

«Toute grande entreprise paraît tout d'abord impossible.»

CARLYLE

Etre et vivre :

«Etre, c'est lutter. Vivre, c'est vaincre.»

LE DANTEC

Espoir et Foi :

«L'homme ne vit pas seulement de pain. Il vit surtout d'espoir et de Foi.»

VICTOR-EMILE MICHELET

Etoile :

«Le Sage régit son étoile, l'ignorant est régi par elle.»

PROVERBE ASTROLOGIQUE

Esprit et corps :

«Tout ce qui touche notre corps déteint sur notre esprit.»

VICTOR-EMILE MICHELET

Envie :

«Evite de te vanter, tu risques de provoquer l'envie. Mais n'en veuille pas à ton concurrent qui a réussi.»

Formule de l'échec :

«Je ne peux vous donner la formule du succès automatique, mais je puis vous donner celle de l'échec : Essayer de contenter tout le monde.»

ALAIN

Habitude, Travail et Force :

«Canalise ta Force. Contrains-toi à des habitudes, à une hygiène de travail quotidien, à des heures fixes. Viennent des moments de crise (il en vient toujours), cette armature de fer empêche l'âme de tomber.»

ROMAIN ROLLAND

Inertie et Idéal :

«Ceux qu'a emporté le souffle puissant d'une idée connaissent des vérités qui ne luiront jamais dans une existence d'inertie et de routine.»

INCONNU

Initiative :

«L'initiative agissante obtient davantage que l'inertie.»

J. PAYOT

Idéal :

«Ne mettons pas notre idéal dans une vie facile.»

Imagination et réalisation :

«L'imagination en inventant la forme de nos actions futures devient ainsi génératrice de faits qui, sans elle, ne seraient jamais survenus. C'est donc par elle que vous affirmez votre personnalité, votre liberté. »

JEAN DES VIGNES ROUGES

Joie — Chance — Réussite :

«De la joie naît la chance, et de la chance sort la réussite.»

DESCARTES

Joie, énergie, rayonnement :

«Les gens joyeux sont non seulement de véritables condensateurs d'énergie, mais encore des détenteurs d'effluves dynamiques ; on les aime, on va à eux, on les invite, leurs paroles portent la lumière.»

DOCTEUR TRENEL

Liberté et Volonté :

«L'homme est esclave de ses sentiments, mais libre dans la mesure où il pense et veut.»

INCONNU

Liberté, et Compagnie :

«Moins vous fréquentez de gens, moins nombreux et plus espacés sont les risques d'entrave à votre pleine et entière liberté, d'obstacles à votre Volonté.»

J. PAYOT

Modération devant les injures :

«Un homme sage est au-dessus de toutes les injures qu'on peut lui *dire*, et la plus grande réponse qu'on doit faire aux outrages, c'est la modération et la patience.»

MOLIERE, « LE BOURGEOIS
GENTILHOMME »

Maîtrise :

«Celui qui est maître de lui-même quand il est seul le deviendra rapidement en présence des autres.»

J. PAYOT

Monde :

«Le monde fait souvent bonne figure à ceux qui réussissent, après les avoir traités de stupides et de maladroits lorsqu'ils luttèrent pour arriver à quelque chose.»

ORISON SWETT MARDEN (G. B.)

Médisance :

«Développe ta culture et ton sens de l'humain pour échapper à la chute dans la médisance des réunions de médiocres.»

JULES PAYOT

Moyens et Victoire :

«Ainsi le réalisme objectif, le positivisme réfléchi, la combativité opiniâtre arment d'une surprenante efficacité les moyens les plus médiocres. Si ces dispositions permettent à des individualités déficitaires de vaincre l'hostilité des choses, on conçoit que l'homme normal réussira, pour ainsi dire à coup sûr, si on les lui inculque.»

Le magnanime :

«L'homme magnanime se conduira avec modération dans la bonne comme dans la mauvaise fortune. Il ne se permettra jamais d'être exalté, ni déprimé. Il ne s'enorgueillira pas du succès et l'insuccès ne le découragera point. Il ne recherchera pas la louange pour lui-même, ni le blâme pour les autres. »

ARISTOTE

Maîtrise :

«Je veux l'homme maître de lui-même afin qu'il soit mieux le serviteur de tous,»

Optimisme et Courage :

«Il est indispensable, à l'époque où nous vivons, d'appeler à soi tout ce que vous possédez d'optimisme et de courage. Il faut se dire que si vous ne pouvez souvent agir contre les circonstances, vous pouvez faire quelque chose sur vous-mêmes.»

DOCTEUR VICTOR PAUCHET

Pensée et parole :

«La pensée crée — La parole crée.

» La pensée, la parole, la lumière, de même que le son, forment des vibrations toutes-puissantes. Pensez joie, amour, santé, abondance, paix et non seulement il émanera de vous des ondes bienfaisantes, mais vous attirerez tout ce qui est conforme à ce radieux programme.»

MARCELLE AUCLAIR

Pessimisme :

«Le pessimisme total et définitif est incompatible avec une activité quelconque, même la plus faible, puisqu'il implique la conviction que tout est pire dans le plus mauvais des mondes possibles.»

P. BOURGET

Personnalité :

«Après tout, c'est le développement de la personnalité qui est le but suprême de la civilisation.»

DOCTEUR ALEXIS CAREL

Parole et création :

«Ne prononcez jamais un mot que vous ne souhaitiez voir suivi de son effet.»

MARCELLE AUCLAIR

Plan et succès :

«Formez un plan ; ayez un but, puis travaillez à l'atteindre, apprenez tout ce qui le concerne et vous réussirez.»

WATER'S

Personnalité rayonnante :

«Chaque fois que vous voyez un homme à la personnalité rayonnante, un homme qui «attire» instinctivement les gens, vous pouvez être certain que cet homme s'intéresse réellement à autrui.»

INCONNU

Paroles inutiles :

«L'abondance des paroles inutiles est un symptôme certain d'infériorité mentale.»

GUSTAVE LE BON

Parler :

«Parler est un besoin ; écouter est un talent.»

GOETHE

Persévérance et assurance :

«La persévérance et l'assurance démolissent les difficultés et rendent possible ce qui paraissait impossible.»

JEREMY COLLIER

Parler juste :

«Il ne suffit pas de parler, il faut parler juste.»

SHAKESPEARE

Pensée, et action :

«Le Sage doit penser avec scepticisme et agir avec optimisme.»

JAURES

Pensées et paroles :

«Nous construisons notre âme avec les pensées et les paroles que nous entretenons. Par conséquent, il importe que nous les choissions avec soin puisqu'elles sont les moyens par lesquels nous incorporons l'Esprit à notre caractère, à notre structure.»

FILMORE

Querelles :

«Evite les petites querelles, elles fatiguent plus que les grands travaux.»

ANDRE ARNOUX

Réussir :

«Pour réussir que faut-il ? Un peu d'imagination, beaucoup de bon sens, énormément de courage et follement de ténacité.»

DOCTEUR DEBAT

«Préparez-vous à recevoir en même temps que vous demandez.»

MARCELLE AUCLAIR

Réussite et concentration d'efforts :

«Ne pas faire plusieurs choses à la fois, mais se donner tout entier à une seule. Voilà ce qui est réclamé à notre époque. Celui qui éparpille ses efforts dans cette période de travail intense ne peut espérer réussir.»

ORISON SWETT MARDEN

Se spécialiser pour réussir :

«Beaucoup d'hommes ne s'élèvent jamais, parce qu'ils restent «bons à tout faire» sans se spécialiser en rien.»

Sage :

«Le Sage attend tout de lui-même. L'homme vulgaire attend tout des autres.»

Silence :

«Le silence nous fait prendre contact avec les forces éternelles.»

ANDRE ARNOUX

Solitude et âmes fortes :

«La solitude trempe les âmes fortes et dérouté les faibles.»

«C'est dans la solitude que mûrissent les idées et que grandissent les rêves qui deviendront réalité.»

Sentiment et Volonté :

«Plus l'accord est complet entre la pensée et le sentiment, plus la volonté est forte.»

Volonté et liberté :

«Dieu, enchaînant étroitement la nature par le destin, donna la liberté à la volonté humaine. L'homme qui n'a point de volonté est constamment esclave de la fatalité, comme l'animal.»

EDGAR POE

Victoire :

«Les nerfs qui ne faiblissent jamais, l'œil qui ne se fatigue jamais ; et la pensée qui ne s'égare jamais, voilà ce qui conduit à la victoire.»

BURKE

Victoire et réfrènement :

«Ne te laisse pas aller à des effusions de joie après une victoire ; ou quand la victoire est proche ne cède pas pour obtenir un résultat trop vite. Ne montre jamais ta satisfaction personnelle : voilà qui t'évitera des erreurs de tactique et t'épargnera les fautes de la dernière heure.»

ANDRE ARNOUX

Exhortation

«Jeunes gens, vivez dans la paix sereine des laboratoires si des bibliothèques. Dites-vous d'abord : qu'ai-

je fait pour mon pays ? Jusqu'au moment où vous aurez peut-être cet immense bonheur de penser que vous avez contribué en quelque chose au progrès et au bien de l'humanité.

»Mais que les efforts soient plus ou moins défavorisés par la vie, il faut quand on approche du grand but, être en droit de se dire : J'ai fait ce que j'ai pu. »

LOUIS PASTEUR

3 CONCLUSION LAPIDAIRE

Ruminer les idées les plus hautes :

"Les idées les plus hautes peuvent être les plus efficaces si nous savons les incarner et les ruminer cordialement".

Eprouver la signification des aphorismes :

"L'homme moyen n'est que trop porté à adhérer à un aphorisme, au lieu d'éprouver sa signification et de vérifier son importance dans la vie réelle."

J. RALPH

Ami lecteur, ne fias comme cet "homme moyen", car si ce livre t'intéresse, c'est que tu appartiens déjà à l'élite.

Incarné, "rumine" chaque pensée ! Triomphe de toi-même et de tout ! sois heureux !

DEUXIEME PARTIE

SE MESURER A SOI-MEME AFIN DE SE REALISER

"La plus belle œuvre que l'on puisse demander à l'homme ; c'est de faire effort pour se réaliser tel qu'il se conçoit, c'est-à-dire de devenir ce qu'il est en puissance, d'exprimer son vrai moi".

DOCTEUR VICTOR PAUCHET

"J'irai même jusqu'à proposer quelque couronne civique pour récompenser les hommes qui auraient pris le parti d'être heureux".

ALAIN

CHAPITRE 10 — REUSSIR DANS LA VIE ET REUSSIR SA VIE

*«La vraie possession, c'est la
Connaissance, la compréhension
profonde.»*

GEORGES DUHAMEL

*«Le succès n'est pas ce qui importe ; ce
qui importe, c'est l'effort, car c'est là ce
qui dépend de l'homme, ce qui l'élève,
ce qui le rend content de lui-même.»*

JOUFFROY

*«Travaillez non pour la nourriture
périssable, mais pour ta nourriture qui
demeure en vie éternelle.»*

JESUS

«La bataille de la vie comporte ses vainqueurs, ses héros, ses chanceux et ses victimes. Les résultats dépendent : des armes dont dispose celui qui s'y engage, de son adresse à s'en servir, de sa volonté, de son courage, de sa ténacité.

Le bonheur est lui-même subjectif. Il dépend des conceptions, d'un certain détachement intérieur, de la maîtrise obtenue, du degré d'optimisme, du discernement entre le transitoire et le durable ; entre le réel et l'illusoire ; enfin du degré d'évolution.

Les années passent. Des changements les accompagnent. Le physique se transforme. Les goûts changent. Des illusions se perdent. Selon le cas, l'homme garde un feu intérieur qui le soutient, l'enthousiasme ou bien l'abandonne.

Il peut être heureux dans l'opulence ou la gêne. Le malheur l'étreint dans l'abondance ou l'impécuniosité. La nécessité d'un bilan sincère et périodique s'impose :

- La femme est-elle satisfaite de sa condition intérieure et extérieure ?
- L'homme a-t-il atteint les objectifs fixés ?

Dans le cas positif, cela apporte-t-il un bonheur durable ?

L'analyse des situations nous conduit à ne pas confondre réussir dans la vie et réussir sa vie.

Nous pouvons tenter de faire le point au cours des développements relatifs aux trois parties suivantes :

- 1° — L'homme qui a réussi socialement.
- 2° — La Réussite selon la Sagesse.
- 3° — Les échecs et tes épreuves forgent l'âme.

1 — L'HOMME QUI A REUSSI SOCIALEMENT

Si vous avez atteint votre objectif : fonction sociale, titres, distractions, fortune, etc., vous avez certainement fait preuve de qualités requises ; celles-ci se sont développées en présence des difficultés à surmonter : ne seraient-ce que la Volonté, la ténacité.

Etes-vous vraiment heureux ? Avez-vous pour autant réussi votre vie ?

1° — LA REUSSITE SELON LE MONDE

L'homme ordinaire se base le plus souvent sur des signes extérieurs pour juger de la réussite d'autrui. Il a

raison sur certains points. Il considère la fonction sociale et les instruments qui la servent : voiture, logement, relations, possibilités financières, etc.

La réussite sociale n'est pas incompatible avec la survivance de la haine, l'envie, la jalousie, l'égoïsme forcené, l'avarice, le manque de scrupule, la malhonnêteté, la déloyauté, la malveillance.

La compétition du monde ne réunit pas seulement les vertueux. Ramakrishna souligne :

«Comme un masque peut être porté par des personnes différentes, ainsi le vêtement de l'humanité revêt des créatures variées. Bien qu'elles aient toutes l'air d'êtres humains, les unes sont des loups dévorants, les autres des ours féroces, d'autres encore de rusés renards ou des serpents venimeux.»

Cependant, les qualités opposées aux défauts énumérés sont parfois l'apanage des vainqueurs de la compétition du monde.

2° — RANÇON DE LA REUSSITE

Généralement certains inconvénients accompagnent toute réussite brillante sur le plan matériel et social. C'est l'ombre qui accompagne la lumière, le revers de la médaille.

Tout succès sur le plan du monde extérieur qui ne s'accompagne pas d'un progrès moral et d'un progrès dans la maîtrise et la conquête de soi, se paie par une insatisfaction, une déception dans un domaine qui ne laisse pas indifférent.

Que l'on considère : le bonheur familial, la santé, le comportement des enfants, les amitiés, etc., etc., l'instrument de libération porte en soi les clefs de la servitude dans telle ou telle direction :

- Un acteur renommé est prisonnier de son personnage, de l'image que se font de lui ses admirateurs.
- Un souverain est lié par l'étiquette et demeure prisonnier de l'opinion de ses sujets. Il vit tout simplement dans une cage dorée.

La course au succès et le fruit savouré comportent toujours une rançon dont il est parfois difficile de supporter les frais. Le Prince en arrive à envier le charbonnier.

Chaque fois que l'homme obtient une satisfaction en rapport avec un élément extérieur à lui-même, il suscite une forme de servitude.

Si la prise de conscience est courageuse, profonde et sincère, s'il s'interroge sur tous les facteurs de l'existence, il arrive aux mêmes conclusions que le Bouddha :

«La naissance est douleur, la vieillesse est douleur, la maladie est douleur, la mort est douleur, l'union avec ce qu'on aime est douleur, la séparation d'avec ce qu'on aime est douleur, la non-réalisation du désir est douleur, tous les objets d'attachement sont douleur.»

L'on ne saurait tirer vanité de quoi que ce soit. Aucune situation n'est définitive. On est à la merci d'un revers de fortune, d'une catastrophe, d'un accident. Les amitiés elles-mêmes sont incertaines. La jalousie intervient pour fausser le jeu des relations.

«Il faut croire assez à l'amitié, écrit Senac de Melhan, pour avoir de douces illusions, mais jamais ne s'abandonner assez fortement pour être surpris de n'avoir embrassé qu'un nuage.»

Un jeune inexpérimenté pourrait être tenté de penser que l'homme qui réussit a beaucoup de vrais amis. Napoléon Bonaparte soutenait que :

«L'homme n'a pas d'amis : c'est son bonheur qui en a.»

Pierre Véron considérait l'amitié comme :

«Un parapluie qui a le défaut de se retourner dès qu'il fait mauvais temps.»

Ne sombrons pas trop dans le pessimisme, même s'il s'agit de prémunir ceux qui, encore grisés par les succès du moment, risquent de connaître de tristes réveils après avoir caressé de douces illusions.

On peut avoir réussi dans la vie sociale, sans connaître pour cela la sérénité et le bonheur, la sécurité morale si chère à chaque être.

2 — LA REUSSITE SELON LA SAGESSE

La réussite sociale confère des avantages visibles qui entraînent la considération admirative du monde environnant.

Les moins superficiels se laissent parfois prendre au jeu des apparences.

La réussite véritable

Si la réussite est doublée d'une véritable conquête de soi, se traduisant par l'amélioration de la valeur morale, une meilleure maîtrise, la sérénité, un développement du sens de l'humain, la prise de conscience d'un plan intéressant la super-conscience, alors elle est complète. Malheureusement, de telles situations ont un caractère exceptionnel.

Dans un monde où l'autorité, le respect dépendent — pour la majorité des humains — de la valeur supposée du compte en banque, du standing affiché, tous critères relativement décisifs, parler de vertu risque de faire paraître anachronique. Cependant, l'éveil produit quant à la désensibilisation au monde des apparences ira grandissant.

Nouvelle ambition

Nous pensons avec Louis Pauwels :

«Ce qu'il nous faut dans cette époque charnière, c'est une certaine allégresse dans la volonté d'apprentissage, de liberté d'esprit, et une manière de vivre, de sentir, de faire, de comprendre, au sein de la collectivité en progression, qui est une disposition non plus à ambitionner d'avoir plus, mais à rêver d'être plus.»

Certains êtres qui ont cherché à «être plus» arrivent à négliger «l'avoir», les titres et les honneurs. Ils arrivent à connaître le bonheur sans bénéficier de «la réussite sociale» au sens populaire du terme. Mais il leur arrive d'encourir le mépris de ceux qui ne sauraient les comprendre. Ils ont pris le chemin du retour à l'Unité avec les risques que cela comporte. Ils savent que *«la parfaite victoire est le triomphe de soi-même»*.

3 — LES ECHECS ET LES EPREUVES FORGENT L'AME

«Une chose ne vaut que par l'importance qu'on lui donne» soutenait André Gide.

Le retentissement d'un échec dépend de notre détachement intérieur. Les échecs constituent pour l'homme toute une source d'enseignements.

Ils nous aident à nous guérir de l'orgueil mal canalisé. Ils testent notre volonté, notre ténacité, notre courage.

1° — ECHEC, HUMILITE ET VOLONTE

Selon Charles Wagner :

«Le premier échec est utile, il sauve de la vanité. Le second est nécessaire, il soutient la volonté. Si tu te relèves du troisième tu es un homme, tu es comme le vin qui n'est jamais si bon que lorsque la vigne pousse sur des cailloux.»

2° — ECHEC ET DETACHEMENT

La déception qu'apporté l'insuccès nous mène par la prise de conscience correcte au détachement intérieur, si nous nous inspirons du proverbe hindou :

«Tu as perdu l'empire du monde, ne t'afflige pas, ce n'est rien. Tu as conquis l'empire du monde, ne te réjouis pas, ce n'est rien.»

Sans chercher à inciter à l'entretien d'un quelconque masochisme, nous pensons, comme le souligne l'Imitation de Jésus-Christ :

«Qu'il nous est bon parfois d'avoir quelques peines et contrariétés, parce que souvent elles font rentrer l'homme en son cœur, jusqu'à lui faire connaître qu'il est en exil et ne doit mettre son espérance en aucune chose du monde.»

De telles contrariétés produisent le choc salutaire au pèlerin de l'absolu encore hésitant dans le sentier.

3° — ECHEC ET ALERTE

L'échec peut être considéré dans certains cas comme une alerte donnée.

Georges Barbarin le considère comme «le poteau indicateur que l'invisible met sur notre voie et plus particulièrement aux carrefours».

4° — LES EPREUVES TREMPENT L'AME

Une pensée d'Alexandre Dumas fils, relevée dès notre jeune âge, nous a beaucoup aidé à surmonter les heures sombres. C'est celle-ci :

«Souvent une douleur inattendue, un malheur injuste donnent à l'homme une énergie et une persévérance qu'il n'eût peut-être pas trouvé dans le bonheur, et tel est devenu un homme supérieur après avoir souffert, qui n'eût été qu'un homme vulgaire, s'il eût été toujours heureux.»

CONCLUSION

La notion de réussite a quelque chose de très subjectif. Elle dépend des conceptions, du milieu, et du degré d'évolution spirituelle de l'être.

Le succès social non soutenu par un progrès moral certain, n'apporte pas nécessairement le bonheur durable.

Une réussite vraie, parce que complète, celle qui compte parce qu'elle concerne l'homme intégral, améliore la valeur intellectuelle, morale, spirituelle de l'homme. Elle lui apporte : maîtrise, sérénité, sens de l'humain, l'aide à développer le sens de l'Unité.

Ramakrishna tenait ce langage à ses disciples :

«Il y a deux espèces d'hommes : ceux qui le sont seulement de nom et ceux qui sont «éveillés». Seuls ceux qui aspirent à Dieu appartiennent à cette dernière catégorie. Ceux qui ont la folie «de la femme et de l'or» sont tous des hommes ordinaires ; ils ne sont hommes que de nom.» (Pensée 272.)

Il ajoutait :

«L'homme qui est enchaîné par le monde, non seulement n'écoute pas les cantiques, les discours religieux, les éloges du Tout-Puissant, etc., mais encore empêche les autres de les écouter, injurie la religion et ses adeptes et se moque de ceux qui méditent sur Dieu.» (Pensée 282.)

Ami lecteur, peut-être trouvez-vous ces paroles dures. Les instructeurs de l'humanité ne sauraient toujours tenir aux hommes le langage qui leur plaise. L'homme intelligent et courageux ne se cabre pas. Il médite et se prépare aux transformations souhaitées, quitte à se ménager les paliers nécessaires, au lieu de se laisser décourager par l'immensité de la tâche.

FAISONS LE POINT

- Demeurez optimiste malgré vos imperfections.
- Si vous le voulez, le destin vous servira.

- Convertissez l'échec en succès.
- Payez le prix de la transformation par l'effort.
- Habituez-vous à penser contre les apparences.
- Vous pouvez transformer votre vie par le pouvoir de la pensée.
- Aimez avec désintéressement.
- Devenez meilleur.
- Cultivez le détachement intérieur.
- Ne travaillez pas seulement pour la «nourriture périssable».

CHAPITRE 11 — LE RETOUR A L'EQUILIBRE DYNAMIQUE

«Nous devons apprendre à discipliner nos sens, à rééduquer notre caractère et à développer notre intelligence, si la réflexion ne nous a pas encore amenés à le faire, l'expérience douloureuse nous conduira inévitablement à en considérer la nécessité.»

PAUL BRUNTON

«Arrière les pusillanimes, les pessimistes, les tristes, les fatigués et les immobilistes. La vie est un mouvement et elle est mouvement en avant.»

TEILHARD DE CHARDIN

L'observation des gens qui se plaignent de ne pas réussir dans la vie ou qui ont souffert sans avouer leur insatisfaction, montre qu'ils ne sont pas préoccupés de se fortifier, de s'armer pour les batailles de la vie.

Ils se refusent généralement à suivre les conseils, à utiliser les méthodes indiquées. Certaines personnes traitent avec une ironie condescendante ceux qui, insatisfaits d'eux-mêmes, et décidés à se transformer heureusement, étudient les ouvrages traitant de «l'art de réussir». Ils ne se rendent pas compte qu'ils s'enferment dans un puits d'où ils ne peuvent pas sortir afin de mieux inspirer la pitié, voire justifier leur rancœur, même tyranniser leurs proches, en les rendant injustement responsables de leurs insuccès. Leur attitude est négative. Ils connaissent un véritable blocage de leur mécanisme intellectuel sur ce

point particulier, même quand ils raisonnent convenablement dans d'autres domaines.

L'homme qui a réussi socialement ne se trouve qu'exceptionnellement à l'abri de problèmes d'ordre affectif, voire de troubles psychiques plus ou moins discrets. Les conflits intérieurs ne l'épargnent que rarement. Il a dû adopter une discipline plus ou moins ferme et renoncer à bien des satisfactions — connaître bien des refoulements — pour satisfaire son ambition. L'heure du paiement arrive. Le tournant de la vie se présente avec bien des surprises ; des réactions parfois infantiles quand l'auto-culture incomplète et déficiente a laissé de véritables ornières dans les travées de son cheminement.

Quoi qu'il en soit, le contentement de soi, quant au degré de perfection atteint, la résignation quant aux imperfections constatées, sont signes d'immobilisme, voire de régression ; «*car qui n'avance pas recule*», soutient la sagesse des nations.

Dans l'imitation de Jésus-Christ, ce joyau de la direction spirituelle, une exhortation se présente à nos yeux :

«Donc travaille avec ferveur à ton évolution, car tu recevras sans tarder la récompense de ton effort et il n'y aura plus alors davantage de crainte ou de douleur dans tes destinées.»

Le chemin s'éclaire, si l'on pense que l'homme qui désire arriver à un équilibre dynamique doit s'appliquer à corriger ses défauts, surmonter ses faiblesses, remédier au déficit de ses facultés par un entraînement progressif, s'appliquer à raisonner juste et cultiver des pensées positives.

Une fois parcourues les avenues d'une existence plus ou moins agitée ou comblée par le sort, il importe de

- 1° — Réparer les erreurs, combler les lacunes.
- 2° — Conserver santé, jeunesse, dynamisme.
- 3° — Cultiver avec ardeur sa force intérieure.

1 — REPARER LES ERREURS — COMBLER LES LACUNES

On ne saurait faire son chemin dans la vie sans commettre d'erreurs. Celles-ci sont dues à l'ignorance, l'inexpérience, souvent le manque d'amour, presque toujours une fausse conception de l'existence.

La possession d'un corps de chair nous expose à des limitations. Si nous n'en tenons pas compte, nous nous enlisons dans la médiocrité morale, intellectuelle et spirituelle.

Que l'on soit tout jeune, jeune et moins jeune, il est toujours possible d'adopter de bonnes habitudes pour se débarrasser des mauvaises.

Chacun peut réparer les erreurs commises durant l'existence ou atténuer les conséquences de celles-ci par différents biais et tirer une leçon de toute expérience.

Au cas où la réparation s'avérerait difficile, l'on doit éviter de s'épuiser en vains regrets.

Quel que soit le stade auquel vous pourriez vous trouver en ce moment, il importe de se reprendre en main, de s'adonner à une culture psychique intelligente, de cultiver l'optimisme, de développer sa foi.

1° — L'INTROSPECTION :

L'introspection courageuse, intelligente et laborieuse, favorise la prise de conscience, base de toute amélioration.

«Nous désirons que les autres soient parfaits — fait ressortir l'imitation de Jésus-Christ — et cependant nous ne corrigeons pas nos défauts.»

Les plus conscients de cette nécessité doivent lutter contre la force d'inertie. Si le désir de purification est grand, l'homme persévère. Il s'agit de découvrir les défauts que l'on possède, de penser désormais aux qualités diamétralement opposées par lesquelles on voudrait les remplacer et de s'y appliquer de son mieux, par

l'autosuggestion et la visualisation, la mise en œuvre de l'imagination ; se «voir» agissant comme on le voudrait. Parmi les défauts :

La colère

La colère doit être maîtrisée à cause de ses conséquences pour soi et pour les autres.

- La colère crée une intoxication de l'organisme.
- Elle entraîne une perte de maîtrise, aux conséquences souvent fâcheuses, voire catastrophiques.
- Elle perturbe le fonctionnement des organes ; ébranle le système nerveux, provoque des troubles divers, des maladies.
- La tendance à l'irritabilité mérite un contrôle sérieux,

La maîtrise de la colère :

Pour maîtriser la colère respectons certaines règles :

- Hygiène physique : pratique du Hatha-Yoga en général certains mouvements abdominaux, ajoutés au contrôle du souffle sont radicaux.
- Régime alimentaire sain : alimentation plutôt végétarienne ; éviter l'alcool, les liqueurs, le vin, le tabac, modérer l'usage du café, du thé, de tous les excitants en général.
- Hygiène morale : combattre la susceptibilité, l'orgueil, la vanité, la jalousie ; cultiver le contentement, la bienveillance, le pardon des offenses.

La médisance :

Swamî Sivananda a écrit au sujet de la médisance :

«La médisance, habitude malpropre, abominable, des gens à l'esprit mesquin, fait de nombreuses victimes. Triste maladie devenue chronique dans le cœur étroit de personnes malveillantes...»

«C'est pour Maya la plus efficace des façons de répandre l'inquiétude dans l'Univers. La cause originelle de la médisance se trouve dans la jalousie et l'ignorance, le médisant s'efforce de jeter bas ou de détruire, par le mépris, la calomnie, la diffamation, l'homme de prospérité, il n'y a rien d'autre, chez le médisant, que l'amour du scandale. Il en vit, il prend plaisir au mal qu'il fait. C'est sa véritable nature. Les médisants sont une constante menace pour la société. Ils sont pires que des criminels dignes de la peine capitale. La duplicité, la perversité, la diplomatie, l'esprit de chicane, les subterfuges, les ruses, les artifices constituent le cortège de la médisance. Un médisant ne peut avoir un mental calme et pacifié ; il passe son temps à des plans et combinaisons de mauvais aloi.

«Un aspirant devrait être absolument débarrassé de ce vice funeste.»

Quand il vous arrive, ami lecteur, d'apprendre que des méchants propos ont été tenus à votre sujet, souvenez-vous de ces paroles d'un grand saint de l'Inde :

«Il est sain comme un ascète, celui qui domine la douleur que lui cause les méchants propos.

Jésus n'avait-il pas recommandé avant et par-dessus tout de s'aimer les uns les autres. Faisons-nous un point d'honneur d'éviter les jugements téméraires. Evitons de «juger si nous ne voulons pas être jugés», condamnés.

La haine :

La haine est générée par l'égoïsme, l'envie, la jalousie, l'orgueil, le manque de compassion. Lorsque la haine s'installe dans le cœur de l'homme elle génère :

- Les soupçons, la dureté, la méchanceté
- Elle fait obstacle à la compassion, à la pensée bienveillante.

Son fruit doit nécessairement être :

La douleur, l'affliction, la déception, le chagrin, la maladie, les dissensions, les soucis, l'isolement.

Pardonnons et aimons même ceux qui nous nuisent.

Le Bouddha, attirant l'attention sur cette misère humaine, disait :

«Si la haine répond à la haine, comment la haine finira-t-elle ?»

Gravons en nous l'exhortation de Jésus :

«Mais je vous dis à vous qui m'écoutez : aimez vos ennemis, faites du bien à ceux qui vous haïssent. » (Luc : 6, 27.)

Opposons donc à l'égoïsme, à toute attitude négative à notre égard, l'amour dans ses différentes manifestations : bonté, bienveillance, pitié, affection, compassion.

Le fruit en sera : la joie, le contentement, la sérénité.

L'intolérance

Le manque de tolérance est un signe de faiblesse ; qu'il se rapporte aux idées ou aux défauts des autres.

L'expérience montre souvent chez l'intolérant la persistance en lui d'un doute secret sur la véracité de ses croyances, quelle qu'en soit la nature.

Si l'homme est foncièrement bon, il est sûr de lui, les opinions différentes de ceux qu'il rencontre ne devraient pas le troubler, créer en lui l'agitation, voire faire naître de l'agressivité.

Une certitude intérieure véritable ne redoute pas l'analyse, il ne craint pas de considérer avec bienveillance des courants de pensées différentes de celles qui ont abreuvé son esprit au départ de cette existence.

«Les hommes sincères ne craignent pas l'examen critique de leurs convictions profondes et de leurs nobles idéaux.»

Certains défauts comme : la vanité, l'orgueil sont ignorés de ceux qu'ils affectent. Le manque de connaissance suffisante de soi est un mal, car l'on est d'autant plus intransigeant pour autrui.

Suivons le conseil donné dans l'Imitation de Jésus-Christ : «Applique-toi à être patient en tolérant les défauts des autres et leurs infirmités quels qu'ils soient, car tu en as de nombreux qui doivent être tolérés par les autres.»

La crainte :

La crainte empêche l'épanouissement de l'âme. Elle empoisonne l'existence. Elle n'épargne personne et maintient prisonnier celui qui en est l'objet s'il ne fournit l'effort suffisant pour se dégager du carcan qui l'étreint.

Afin de faciliter le travail de libération de son filet, examinons quelques formes.

A ceux qui ont la crainte de l'avenir, nous rappelons ce texte dont nous ignorons la provenance, mais qui nous est souvent revenu à l'esprit depuis notre adolescence :

«L'Avenir est aux hommes d'action, à ceux dont le vouloir éperdument farouche, attaque le destin, le terrasse et le couche, comme le lutteur antique écrasait le taureau, dans l'arène en délire au milieu des bravos.»

➤ Crainte de la maladie :

La Sagesse des nations dit que «la peste frappe ceux qui en ont peur». Les pensées harmonieuses, l'hygiène physique et morale sont les supports de la santé. Qu'avez-vous à redouter ?

➤ Crainte de l'opinion publique : un auteur soutient que «la crainte de l'opinion publique est servile et dégradante.»

➤ Crainte de la mort :

Lisons et méditons cette pensée consolante de Goethe :

«L'âme de l'homme est comme l'eau ; elle vient du ciel, elle monte au ciel, et, de là, elle doit retourner aussitôt à la terre, changeant toujours de séjour.»

Toute crainte paralyse, réduit le courage, diminue les forces mentales et morales, détruit l'initiative, tue la confiance, cause l'indécision, ralentit les progrès. La crainte et les soucis aimantent vers nous ce que nous redoutons.

Parmi les manifestations de la crainte, nous trouvons : la timidité, les soucis, l'anxiété, la jalousie. Celles-ci amenuisent l'homme, réduisent la Force et la Puissance.

La crainte traduit la perte de sentiment de l'Unité avec la Puissance Divine.

L'homme est parfois arrêté dans son évolution par la crainte de l'effort. Il n'aime pas se «casser la tête». Pourtant, combler les lacunes dans la maîtrise de soi, se dépouiller de l'égoïsme, l'orgueil, la rancune qui rabougrirent l'âme sont les seuls moyens de devenir un homme accompli et qui rayonne nécessairement.

2 — PLUS DE VAINS REGRETS — UNE ATTITUDE CONSTRUCTIVE

Vous avez commencé depuis longtemps le bilan de votre passé. Vous avez essayé sincèrement de réparer. Vous avez été découragé. Peut-être avez-vous renoncé à l'effort. Vous avez de l'espoir cependant, si vous vous intéressez à ce livre. Vous avez raison. Vous savez sûrement que l'époque de l'inaction est révolue. Vous serez récompensé.

1° — VOUS POUVEZ TRIOMPHER

Plus de regrets stériles. Prenez conscience que quelles que soient les épreuves endurées par vous durant cette vie, il vous reste un grand espoir. Il vous reste assez de Force pour vaincre, pour triompher.

Vous êtes une Force qui doit triompher de tout.

2° — PEU IMPORTE L'AGE.

Vous commencez à retrouver votre Foi.

Dites-vous qu'il n'y a pas de limite d'âge pour quitter vos idées fausses, pour vous positiver, pour adopter une saine philosophie du succès.

Vous pouvez réussir dans la voie choisie si vous le voulez vraiment.

3° — TIRER PARTI, DES ECHECS DU PASSE

Ceux qui ont réussi ne sont pas venus vous confier leurs échecs passés, dans les périodes intermédiaires. Ils en ont eu cependant, rassurez-vous. Mais leur succès présent leur fait oublier. Ils ont su tirer parti de leurs épreuves. C'est la raison pour laquelle ils ont su mieux réussir.

Vous vous étiez installé dans l'immobilisme et vous avez compris qu'il faut dès maintenant changer de tactique.

4° — ETRE PLUS DETENDU

Vous êtes déjà plus détendu, votre respiration se fait plus calme. Prenez-en conscience. Un sourire se dessine déjà sur vos lèvres en me lisant. Ne le retenez pas par simple désir de contredire. Restez détendu. Un Ami vous parle intérieurement. Vous sentez qu'il vous faut reprendre confiance en vous, en l'avenir. Vous n'êtes plus comme hier. Vous avez repris confiance. Cette confiance grandira de jour en jour après chaque entretien silencieux. Des Forces bénéfiques vous aident par votre voix intérieure. Le premier succès prévu pour vous va exalter vos forces. Vous irez de succès en succès.

Après l'aurore apparaît le soleil.

5° — RIEN NE PEUT PLUS VOUS ABATTRE

Imitez l'homme qui est armé pour la réussite. Fortifiez-vous intérieurement. L'homme fort ne se laisse pas abattre par aucun échec momentané, même pas une catastrophe. Toute existence comporte des périodes de luttes et de difficultés. Prenez courage. Acharnez-vous à vaincre les obstacles. Ne vous laissez jamais accabler.

6° — RECONNAISSEZ VOS ERREURS

Reconnaissez courageusement vos erreurs. Faites le point. Admettez la critique constructive. Ne perdez pas votre temps en vains regrets. Travaillez. Améliorez votre plan, vos méthodes et procédés.

Appliquez-vous à exiger toujours le maximum de vous-même.

7° — REPRENEZ L'ESCALADE DES SOMMETS DE VOTRE ETRE

Soyez sévère avec vous-même, mais indulgent à l'égard d'autrui. Soyez bienveillant et tolérant pour les autres, mais dur pour vous. Demeurez en éveil. Reprenez l'escalade des sommets de votre être. En avant et bonne chance !

Devenez «premier parmi les égaux» sur le plan extérieur ; mais si vous vous mesurez bien aux autres pour vous dépasser, mesurez-vous constamment, courageusement à vous-même afin de vous réaliser.

3 — OPTIMISME ET FOI

L'optimisme, la confiance en soi, la Foi, sont indispensables pour goûter au bonheur.

Selon le docteur Victor Pauchet «il est indispensable, à l'époque où nous vivons, d'appeler à soi tout ce que vous possédez d'optimisme et de courage. Il faut se dire que si vous ne pouvez souvent agir contre les circonstances, vous pouvez faire quelque chose sur vous-même».

1° — LE DOUTE

Le doute, sur un certain plan, serait le manque de confiance dans la réalisation d'un désir, d'une aspiration. Il est nuisible au succès de toute activité. Le doute trouve son aliment dans la crainte plus ou moins consciente. Il alimente les pensées négatives. Plus le doute s'atténue, plus la Foi

grandit. Plus la Confiance en soi, en son étoile s'affermit, plus le doute recule.

«Veillez toujours à ce que votre âme n'oscille pas entre le doute, le regret et la crainte. Ce sont les ennemis de votre repos.»

Si vous voulez remplacer le doute par la confiance, pratiquez l'autosuggestion au coucher, au réveil et faites des affirmations chaque fois que le besoin se fait sentir dans la journée.

Nous conseillons un type d'affirmation inspiré par l'enseignement de la métaphysique chrétienne :

«Il n'y a pas d'obstacle dans l'entendement divin à mon bonheur, à ma réussite, à mon succès ; car je suis en Unité avec la Conscience Divine.»

Vous pouvez répéter celle-ci :

«Protégé par le manteau de lumière du Christ, les obstacles créés autrefois par mes craintes s'évanouissent. Rien ne peut plus désormais s'opposer à mon bonheur, à mon succès...»

En vous branchant souvent sur le courant d'Energie Universelle, votre Puissance se décuple ; vous devenez une Force invincible.

Le docteur Pauchet, dans sa sagesse, conseille :

« La lutte est quotidienne, constante, chaque matin l'homme doit se lever avec une nouvelle provision de vaillance, d'allégresse, de bonne humeur. Il doit reprendre avec ardeur le combat incessant avec la persuasion que le triomphe est au bout.»

2° — L'OPTIMISME

L'optimisme est le transmutant des tendances négatives de l'être. Tout ce qui gêne le rayonnement de l'âme : la tristesse, le doute, la crainte, la peur, l'angoisse, doivent être balayés par l'attitude positive, le choix des pensées dynamogéniques, la culture de la confiance en soi, en l'avenir, celle de l'optimisme,

Par cet état intérieur cultivé avec soin, nous accueillons tout événement fâcheux avec calme, l'esprit résolu à profiter de l'enseignement qu'il porte en germe.

Maurice Maeterlinck a souligné fort heureusement l'observation suivante :

«Il n'y a pas d'événements misérables ; il n'y a que des événements misérablement accueillis.»

3° — CONFIANCE EN SOI ET FOI

La confiance en soi est la croyance en l'efficacité de ses facultés, ainsi qu'en la réalisation de ses aspirations, de ses désirs. Elle peut être renforcée, soutenue par la croyance en l'assistance des forces spirituelles.

Si l'on ne considère pas le côté support surnaturel, la Foi serait la certitude du succès dans une direction donnée, malgré tous les obstacles qui pourraient se présenter.

La confiance en nous et la foi éveillent en nous de saines énergies.

Avoir confiance en soi, en son étoile aide à vouloir avec persévérance.

La Foi est l'antidote de la crainte. La crainte s'attend au pire ; la Foi espère le meilleur.

La crainte est pessimiste. La Foi est optimiste. La Foi balaie le doute, elle envisage le succès, contemple le résultat acquis avant sa manifestation.

Le doute considère l'insuccès, l'échec probable.

Un écrivain souligne à juste titre ceci ;

«L'homme qui a une Foi robuste en une puissance infiniment sage, qui dirige et guide les affaires de tout l'Univers et les fait converger toutes vers le but que leur a fixé un créateur omniscient et omnipotent, qui est assuré que toute discorde sera engloutie dans l'harmonie, que la vérité triomphera finalement de l'erreur, que tout dans l'Univers, même ce qui semble être en contradiction, tend à la réalisation finale du plan élaboré pour la race humaine, plan si beau, si sage, si magnifique, qu'aucun cerveau humain ne peut le concevoir, un tel homme, dis-je, ne peut se faire du souci.

Quand les désappointements, les pertes, les catastrophes l'atteignent, son équilibre mental n'est pas troublé, parce que sa Foi regarde au-delà du moment présent, et voit la victoire derrière la défaite apparente. Peu importent les événements : il sait que «Dieu est au ciel et que tout est bien».

4° — POSITIVER LE SUBCONSCIENT

Il importe que l'homme qui désire se réaliser veille à faire un choix intelligent de pensées positives l'aidant à soutenir ses efforts dans la satisfaction de ses aspirations.

Il s'ensuivra une sorte de lutte des tendances négatives de sa nature contre cette nouvelle position évolutive. S'il persiste en déjouant tous les pièges du subconscient, les pensées les plus fortes délibérément choisies finiront par prédominer, accroissant sa vigueur mentale, son efficience.

Mais il lui faudra pratiquer une autosuggestion patiente, persistante, afin de positiver sans retour le subconscient.

Il ne doit pas oublier que l'usage de gestes, de postures, d'attitudes appropriées, aide à la transformation psychologique de l'être.

4 — JEUNESSE — AGE ET DYNAMISME

«Si les hommes consentaient à se soumettre à un certain entraînement quotidien, physique ou psychique, l'humanité se trouverait de ce fait heureuse et transformée», affirme le docteur Victor Pauchet.

De fait, conserver la santé, la jeunesse, le dynamisme avec l'âge et malgré le grand âge, n'est pas une faveur du ciel, ni un tour de force. C'est plutôt une question de courage manifesté quotidiennement ; le fruit du respect des règles relevant du simple bon sens, la récompense d'une volonté éclairée par la claire prise de conscience de ce que l'on veut ; en désirant y mettre le prix sur le plan moral, psychologique et spirituel.

Cela suppose une hygiène physique et morale convenable ; la culture d'un état d'esprit de caractère positif, la mise en pratique de quelques règles appliquées avec une grande persévérance.

Souvenons-nous du conseil :

«Vouloir c'est bien, mais continuer à vouloir, c'est mieux, La persévérance dans l'effort est seule vraiment efficace.»

1° — HYGIENE PHYSIQUE

Une gymnastique d'entretien s'impose pour garder santé, jeunesse, dynamisme. Il faut tonifier les muscles, bien respirer afin de fortifier les organes, le système nerveux, d'harmoniser le fonctionnement des glandes endocrines ; d'accroître la résistance à la fatigue, d'empêcher la fragilité précoce ; assouplir le corps.

Le Hatha-Yoga présente tous ces avantages. Mais, de plus, il a une influence bénéfique sur le calme, la concentration.

Nous conseillons au lecteur — qui ne l'aurait pas encore fait — de consulter des ouvrages sur la question et même de suivre un cours avec un professeur qualifié.

De toute façon, ceux qui pratiqueraient toute autre forme d'exercice, se prémuniraient comme les autres :

- — contre la stase sanguine
- les inconvénients d'une ventilation pulmonaire insuffisante l'inappétence
- l'hypotonie musculaire avec toutes ses conséquences.

2° — RESPIREZ POUR MIEUX VIVRE

Le rôle de la respiration est incontestable. La science académique moderne n'a pas encore fait le tour de la question comme le laisse supposer l'ignorance du mécanisme des phénomènes obtenus par le Yogi pratiquant une science du souffle plusieurs fois millénaire. Néanmoins, malgré l'importance reconnue de la respiration, on s'étonne de voir que l'art de respirer ne soit pas obligatoirement enseigné dans les écoles ; que tant de personnes, même parmi les plus instruites, ne sachent pas respirer convenablement.

Au sujet de la respiration, le professeur Léon Binet écrit :

«La première réaction du nouveau-né est un cri, c'est-à-dire un mouvement respiratoire, et on admet aujourd'hui que c'est le besoin d'oxygène qui le déclenche.

» Quand l'enfant vient au monde, l'enfant est bleu : au cours de l'accouchement, il cesse de recevoir l'oxygène de sa mère, d'où une asphyxie ; celle-ci appelle dès l'arrivée à l'air extérieur un cri qui installe la respiration pulmonaire et remplit d'air le poumon jusque-là collobé. Le besoin crée la fonction.

A l'autre extrémité de la vie, les derniers moments vont se traduire par un mouvement respiratoire couramment appelé le dernier soupir...

Ces deux remarques faites aux deux pôles de la vie, peuvent amener à conclure que respirer c'est vivre, elles doivent nous inviter à étudier, à analyser la respiration durant la vie. »

L'illustre savant affirme en outre :

«La capacité respiratoire diminuant considérablement et gravement avec l'âge, nous croyons que c'est un devoir, dans le domaine de la médecine préventive, de lutter aisément et efficacement contre pareil affaïssement, quand menacent les années.»

Appliquez-vous donc à respirer complètement, profondément par les deux narines sans exagérer les mouvements. Faites de la respiration alternée. L'exercice est généralement bien décrit dans plusieurs livres traitant du Hatha-Yoga. Cette respiration, lorsqu'elle est pratiquée après nettoyage convenable des fosses nasales — surtout en hiver et quand on vit en agglomération — avec de l'eau faiblement salée, ou légèrement citronnée — agit très favorablement sur l'équilibre vital.

3° — ENCORE LE REGIME ALIMENTAIRE

Nous avons déjà consacré des développements à cette question du régime sain ; nous ne saurions insister. Cependant, malgré ce que l'on sait du « bon sens, la chose du monde la mieux partagée » et sur l'importance capitale de la santé, peu d'efforts sont faits pour suivre les règles d'hygiène qui s'imposent.

Dans le livre «Naturopathie et Yoga » et dans bien d'autres études consacrées au naturisme, le lecteur trouvera des considérations sur les avantages à tirer de l'usage intelligent des légumes, fruits, plantes bénéfiques diverses.

Par exemple :

- Pomme, orange, citron, cassis, raisins, cerises ;
- Carotte, oignon, tomate, poireau, ail, persil, cerfeuil, céleri ;
- Romarin, sauge, thym, gingembre.

Rappelons cette pensée de Swamî Sivananda : «La nourriture végétarienne favorise le maintien de la santé, fortifie le système nerveux, aiguise l'intelligence par son action douce sur les circonvolutions du cerveau, combat la constipation, réfrène les passions animales et favorise à long terme le développement de pouvoirs occultes.»

4° — AUTRES MOYENS DE DESINTOXICATION ET DE CONSERVATION DE LA JEUNESSE

Les naturistes, les hygiénistes et les médecins proposent différents moyens de désintoxication et de conservation de la jeunesse :

Le jeûne : moyen de désintoxication de l'organisme et d'élimination des cellules usées. Mais cette «opération sans bistouri» nécessite certaines précautions, avant, durant et, après le jeûne. La reprise alimentaire ne saurait avoir un caractère fantaisiste. Cela présenterait de sérieux inconvénients.

- L'hydrothérapie, l'héliothérapie, les bains de boue radioactive.
- L'hormonothérapie : L'action des hormones mâles est virilisante. Elle améliore le métabolisme protidique et minéral chez les sénescents.
- L'oxygénothérapie : Elle stimule l'organisme, prévient les insuffisances cardio-respiratoires. Son action régénératrice permet de soutenir les efforts statiques et dynamiques.
 - Elle s'avère efficace, nous disent les médecins, dans le traitement de l'infarctus du myocarde
 - améliore le sommeil
 - accroît la résistance de l'organisme.

Mais une bonne gymnastique respiratoire, conduite avec prudence, patience, régularité, persévérance, permet d'éviter les moyens plus ou moins brutaux et trop énergiques mis en œuvre parfois. La médecine naturelle de l'Inde connaît d'autres méthodes de rajeunissement. Celles-ci sont sommairement exposées dans le livre «Naturopathie et Yoga»,

5° — HYGIENE MORALE

Les poisons de l'âme sont également des poisons du corps. Parmi ceux-ci se tiennent aux carrefours de nos malheurs : l'égoïsme, l'avarice, la haine, l'envie, la jalousie, la rancune et les chagrins.

Ils intoxiquent notre psychisme et notre corps. Ils désagrègent les particules élémentaires dont le corps éthérique est constitué. Ces poisons sont à la base de toutes les maladies.

6° — L'ESPRIT INFLUENCE TE CORPS

Le docteur Pierre Vachet cite les paroles d'un psychiatre en renom, le docteur Menninger : «Un de ces jours, les savants qui s'occupent du cancer prendront conscience de cette réalité, jusqu'ici tenue pour hérétique, que la psychologie a une influence sur les cellules.»

Un éminent oncologue affirme :

«J'ai le sincère espoir que nous pourrions nous appuyer dans nos recherches sur le cancer, sur le fait qu'il existe dans l'esprit humain, une puissance capable d'exercer des forces qui peuvent accélérer ou enrayer le progrès de cette maladie.»

La médecine psychosomatique confirme de plus en plus et témoigne de l'incidence des émotions dans les différents secteurs de la vie organique. Notons à ce sujet que les maîtres spirituels de l'Inde, de la Chine, du Japon, les directeurs spirituels des différentes traditions l'affirment depuis des temps immémoriaux.

7° — RESOLUTION

Une résolution s'impose :

Pour rester jeune, en bonne santé, dynamique, cultivons l'amour du prochain, le pardon des offenses, la compassion; éliminons les soucis par le détachement intérieur, cultivons l'optimisme ; faisons le bien autour de nous.

8° — LA JEUNESSE ET L'ETAT D'ESPRIT

L'état de l'organisme dépend de l'attitude mentale. Notre état intérieur se reflète sur le corps. En cultivant des

pensées de santé, de force, de vigueur, de dynamisme, des hormones positives sont libérées, stimulent, entretiennent l'harmonie dans le fonctionnement des organes.

L'état d'esprit et l'idéal jouent dans ce domaine un rôle capital. Le passage suivant d'un discours du général Mac Arthur, prononcé après la guerre de 1945, a particulièrement retenu notre attention.

«La jeunesse n'est pas une période de la vie, elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une intensité émotive, une victoire du courage sur la ténacité, du goût de l'aventure sur l'amour du confort.

On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années : on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal.

Les années rident la peau, renoncer à son idéal ride l'âme. Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs sont les ennemis qui, lentement, nous font pencher vers la terre et devenir poussière avant la mort.

Jeune est celui qui s'étonne et qui s'émerveille. Il demande comme l'enfant insatiable : Et après ? Il édifie les événements et trouve de la joie au jeu de la vie.

Vous êtes aussi jeune que votre foi, aussi vieux que votre doute ; aussi jeune que votre confiance en vous-même, aussi jeune que votre espoir, aussi vieux que votre abattement.

Vous resterez jeune, tant que vous resterez réceptif, réceptif à ce qui est beau, bon et grand ; réceptif aux messages de la nature, de l'homme et de l'Infini.

Si un jour votre cœur devait être mordu par le pessimisme et rongé par le cynisme, puisse Dieu avoir pitié de votre âme de vieillard.»

Suivons ces conseils et cultivons les pensées positives, les attitudes en rapport avec nos aspirations. La

pratique de l'autosuggestion dans ce domaine sera d'un grand secours.

9° — L'ABSORPTION D'ENERGIE

Si vous voulez :

- Réduire les conséquences des agressions de la vie moderne : hâte excessive, émotions, surmenage, bruits perturbants
- Eviter le vampirisme énergétique et vibratoire auquel expose le vieillissement précoce et la sénescence
- Garder votre dynamisme, votre jeunesse en puisant directement à la source universelle des énergies
- Devenir un être rayonnant, malgré un âge avancé ; en plus des règles d'hygiène physique et morale, pratiquez l'exercice indiqué ci-dessous :

— exercice

Inspirer suivant le processus indiqué :

A l'inspiration :

— Celle-ci se faisant lentement et progressivement tout en pensant :

«J'absorbe le Pranâ, cette Force Universelle qui m'apporte énergie, dynamisme, santé, bonheur.»

Durant la rétention :

Pensez :

«Je fixe en moi cette énergie qui régénère toutes mes cellules.»

Tout en expirant :

Affirmez :

«Je rejette de mon organisme l'air, débarrassé de sa force vitale ; de même toute cause de perturbation ; toute condition négative,»

Temps d'arrêt très court :

Affirmez :

«Je prends conscience de la croissance de mon rayonnement. »

— REMARQUES :

- Nous déconseillons toute rétention aux cardiaques.
- Nous insistons pour que l'exercice soit fait par ceux pour qui il n'est pas contre-indiqué :
- avec prudence, intelligence, persévérance ; cela afin de garantir les heureux fruits.

5 — BONHEUR ET FORCE INTERIEURE

La notion de bonheur est subjective. Sa conception dépend de nous. Mais dans ce monde moderne, sous la poussée du matérialisme, sous la pression des moyens mis en œuvre pour créer artificiellement les besoins, les susciter, se développe une tendance à une commune rencontre, quant à la conception matérialiste du bonheur. Nous nous trouvons dans un cercle, l'homme est à la fois responsable et irresponsable, l'évolution mal orientée le soumet à des torsions. Les besoins créés artificiellement finissent par faire partie de ses aspirations naturelles avec le mouvement des générations.

1° — LE BONHEUR N'EST PAS TOUJOURS CE QUE L'ON CROIT

La majorité des hommes croit que le bonheur est conféré par la richesse, la fortune, les satisfactions d'ordre affectif, les honneurs, la gloire.

Or l'expérience montre que la réalisation des différents désirs ne suffit pas pour procurer à l'homme le bonheur durable. Beaucoup d'êtres atteignent les sommets de la gloire mais restent malheureux.

Ce que nous possédons nous possède également. Nous sommes parfois plus possédés qu'affranchis vis-à-vis des objets de possession. Cela, à cause des soucis causés

par la conservation, la protection, les obligations inhérentes à la condition du possesseur ; qu'il s'agisse de bijoux précieux, de toiles de maîtres, de domaines, de voitures, d'animaux domestiques : chat, chiens, chevaux, etc.

Toute satisfaction dans la possession a pour contrepartie une certaine limitation à notre liberté de mouvement et d'action. Plus l'objet nous est précieux, plus il nous cause de soucis. L'avarice est le cas limite de l'homme possédé par son argent et ses biens.

Autrement les joies, elles-mêmes provenant de satisfactions matérielles, celles qui flattent nos travers sont instables.

Elles disparaissent à coup sûr plus ou moins tôt tout en laissant un vide comblé par les soucis et les tracasseries.

Vous pouvez cesser de vous complaire dans un château parce que vous y avez connu des inconvénients rendant difficile la vie paisible escomptée ; ou simplement parce qu'il vous rappelle de mauvais souvenirs. Mais vous demeurez, au regard du fisc et des envieux, le propriétaire fortuné, cela jusqu'à la vente, suivie d'une éventuelle autre opération donnant satisfaction à un nouveau désir.

Ainsi apparaît dans votre vie un nouveau centre d'intérêt avec de nouvelles satisfactions, mais de nouvelles causes de soucis.

Nous nous lassons de tous les plaisirs. Les joies sont éphémères, elles dépendent du temps, des événements, du changement de nos perspectives.

2° — PAS DE BONHEUR DURABLE SANS AMELIORATION DE L'ETRE

Tout homme recherche le bonheur, mais rarement dans la voie de l'harmonie intérieure. Pourtant le bonheur serait plutôt un sentiment de bien-être, se traduisant par de

la joie, dans un état d'âme fait d'optimisme, de bienveillance, de volonté de servir, de sérénité.

«Combien d'hommes rétrécissent, décolorent leur existence, entravent leur progrès en prenant une fausse attitude en face de la vie. Ils tuent la joie et détruisent leur bonheur par leur œuvre, leur jalousie et leurs mauvaises ambitions.

La vue de la prospérité des autres semble tirer en eux la jouissance de ce qu'ils possèdent.»

Les richesses apportent de grandes satisfactions en ce sens qu'elles aident à satisfaire les désirs relatifs aux choses matérielles ; mais elles comportent leur servitude.

Accroître ses biens, c'est accroître ses obligations, se créer de nouvelles tentations. La possession large, attise le désir d'avoir plus, de jouir toujours plus jusqu'à ce que soit atteint un seuil de saturation qui vous place devant le néant.

La grande fortune complique la vie sans apporter le bien-être véritable, l'harmonie et le bonheur. A moins que l'homme n'ait la Sagesse de chercher résolument cette autre chose qui lui manque. Mais il lui faudra consentir des sacrifices auxquels il répugne généralement. Orison Sweet Marden, se rapportant à la Sagesse biblique, nous rappelle cette vérité capitale :

«Ce que l'argent peut satisfaire n'est qu'une bien petite partie de notre être immortel, car l'homme ne vit pas seulement de pain.»

3° — LA FORCE INTERIEURE

Nous pensons qu'il ne peut pas y avoir de véritable bonheur sans grandes forces morales. Le secret du bonheur profond réside donc dans la plus grande maîtrise de soi, et du développement harmonieux de l'être, de la culture de l'esprit, de l'amour réel du prochain.

Plus l'on est maître de soi, plus l'on est fort devant les épreuves :

«Le degré de force morale de chacun apparaît surtout à l'occasion des revers ; ces occasions ne rendent pas l'homme fragile, mais le montrent tel qu'il est», nous dit l'Imitation de Jésus-Christ.

L'harmonie intérieure dépend du détachement, du discernement, de la culture des nobles valeurs de l'âme.

Le candidat au bonheur qui a le privilège de disposer de la fortune, doit s'appliquer à jouir sans attachement. Il lui suffit de se considérer comme le gérant provisoire des biens acquis. Il apprendra ainsi à sortir de son égoïsme en aidant avec discernement ceux qui le méritent. Chacun sait combien l'avarice rapetisse l'âme.

Ne pas donner de la valeur à des choses qui n'en ont pas, revient à faire preuve de lucidité et de discernement.

Quels que soient les plaisirs, les satisfactions matérielles que s'offre un homme fortuné, il ne saurait être heureux, s'il entretient dans son cœur des pensées de vengeance, de jalousie, de haine, s'il manque de générosité de cœur.

Les vraies richesses sont indépendantes de toute fortune. Aucun cataclysme ne saurait les menacer. Elles sont des parfums de l'âme.

Ces bijoux ont pour nom :

La bonté de cœur, la grandeur d'âme, la maîtrise de soi, la culture de l'esprit, la générosité désintéressée, la charité, la compassion.

CONCLUSION — TENEZ COMPTE DE TOUT CECI

Pour retrouver l'équilibre dynamique :

- Éliminez les regrets paralysants ainsi que les pensées déprimantes.
- Tenez compte de vos erreurs passées,
- Balayez le souvenir de vos expériences malencontreuses s'il vous trouble. Il suffit de les considérer comme des épreuves nécessaires à votre évolution.
- Appliquez-vous à jouir des biens acquis sans en devenir l'esclave.
- Appliquez-vous à penser positivement.
- Cultivez l'optimisme, l'assurance, la confiance, la Foi.
- Faites ce qui convient pour conserver votre jeunesse et votre efficacité.
- Exercez constamment votre discernement.
- Ne donnez pas aux choses et aux événements l'importance qu'ils n'ont pas.
- Tenez «en laisse» votre imagination pour ne pas exagérer la portée des faits.
- Convertissez vos échecs en causes de succès futurs.
- Ne vous laissez pas rebuter par l'effort.
- Ne cherchez pas le bonheur dans les choses qui passent...
- Développez avec persévérance ce qu'il y a de meilleur en vous.
- Ne cherchez pas égoïstement à recevoir au spirituel comme au matériel, sans donner. Servez, aimez divinement, donnez de votre cœur, donnez de vous-même.
- N'attendez pas de reconnaissance pour vos bienfaits.
- Ceux que l'on a le plus aidés vous récompensent souvent par la haine et la trahison.
- Pardonnez aux médisants et calomnieux et bénissez-les. Ils trahissent leur vraie nature. Tôt

ou tard Us auront leurs propres châtements et l'on vous rendra justice.

- Les grands instructeurs de l'humanité n'y ont pas échappé, pourquoi nous, humbles âmes, y échapperions-nous ?
- C'est dans le devenir meilleur, la croissance de l'Amour vrai, la conquête de la sérénité, le sacrifice et le don de soi, sans rien attendre en retour, que réside la source du vrai bonheur.
- Un homme supérieur ou bien une femme supérieure sait rendre hommage au mérite. Il ou elle ne propage ni ne se réjouit de la médisance et de la calomnie. Il ou elle est loyale et demeure toujours un facteur de Paix. Celui qui a le sentiment de l'Unité ne se venge pas, ne condamne pas, ne divise pas. Autrement, il se condamnerait lui-même.
- *Aimons les hommes pour eux-mêmes sans rien espérer ; malgré le mal qu'ils pourraient nous faire.* Si nous nous aimons nous-mêmes nous souffrirons. Si nous aimons vraiment les autres nous serons toujours heureux. Plus l'homme s'améliore, plus il apprend à aimer profondément ; et plus il aime, plus il s'améliore.
- Chaque progrès d'un homme est un progrès de l'humanité. Quand un homme fait un bond dans la voie de la perfection, l'humanité en fait plusieurs.

CHAPITRE 12 — LA SERENITE RETROUVEE

«Qu'importé une bataille perdue, si survit le courage qui jamais ne cède ni ne meurt.»

GEORGES BERNANOS

«Il faut briser les vieilles outres pour mettre le vin nouveau. »

JESUS

«Il nous faut créer en nous un état d'esprit qui de lui-même nous donnera la paix et le bonheur dont le monde n'arrive finalement pas souvent à nous gratifier.»

(PAUL BRUNTON)

1 — INTRODUCTION A LA VIE SEREINE

Si la vie ne vous a pas beaucoup comblé jusque-là pensez-vous, ne l'incriminez pas pour autant. Vous n'avez sûrement pas su tirer tout le profit positif de ce qu'elle vous apportait en expérience à chaque instant de cette existence et le faire servir à votre bonheur.

1° — N'INCRIMINEZ PAS LA VIE

Vous n'avez pas su garder optimisme, courage, esprit positif toujours prêt à voir ce qu'il y a de bon dans les pires conjonctures ; accueillir les événements avec le désir d'en tirer parti quant à votre évolution ; cultiver le détachement de soi si indispensable pour trouver le recul

nécessaire afin de juger plus sainement de la situation, sans l'aggraver par un mauvais travail de l'imagination. Orison Swett Marden, heureusement qualifiée d' « apôtre du nouvel Evangile de l'optimisme », signale :

«Combien de personnes ont de la peine à se défaire de leurs soucis. Elles ont vécu si longtemps avec eux qu'ils sont devenus des compagnons indispensables ; et ces personnes semblent prendre un plaisir morbide à les entretenir exactement comme certains malades aiment à s'appesantir sur les malaises et les symptômes de leur maladie.»

Suivez le sage conseil de saint Paul :

«Soyez transformé par le renouvellement de votre esprit.»

2° — SOYEZ TRANSFORME

Par contre, si vous êtes un privilégié de la fortune, ou bien un homme comblé d'honneurs qui n'est pas heureux parce qu'il lui manque un certain quelque chose d'indéfinissable mais de nécessaire ;

si vous êtes dans la condition intermédiaire de l'être heureux des satisfactions plus modestes obtenues, malgré les épreuves inévitables de l'existence mais qui s'interroge sur le pourquoi de l'existence ; sachez que dans un cas comme dans l'autre vous avez à dépasser le plan de la relativité, par votre façon d'appréhender le Réel. Il vous faut apprendre à mettre les choses à leur place dans l'enchaînement des événements de l'existence ; à distinguer entre le Réel et l'illusoire et cultiver les fleurs d'or apportant sérénité et Sagesse.

Rassurez-vous, n'ayez ni complexe de frustration, ni complexe d'infériorité. Tous les hommes sont dans ce cas, mais à des degrés divers.

Je suis l'Ami très proche qui ne connaît peut-être pas votre véhicule de chair. Cela n'a pas d'importance.

Sachez que je cherche à vous aider dans vos problèmes, à accéder à un bonheur plus vrai, plus grand.

3° — CULTIVEZ L'ART D'ÊTRE HEUREUX

Quel que soit votre problème, quelle que soit votre situation, cultivez l'art d'être heureux.

Le bonheur n'est pas un présent de la destinée, un caprice du sort. Il se conquiert, se cultive, se prépare grâce à une transformation du caractère, des perspectives, un anoblissement de l'âme.

Prenez le parti de :

- Chasser le pessimisme
- Chercher en toutes circonstances le côté humoristique des choses
- Cultiver l'état de joie.

Si l'image de la pauvreté a dominé en vous, vous recueillez la pauvreté. N'admettez donc que des pensées d'abondance, de plénitude, malgré les apparences.

4° — LE ROYAUME DE LA REUSSITE

Si votre vie est assombrie par des échecs, la responsabilité vous incombe en partie. Vous avez plus ou moins consciemment redouté l'infortune. Vous avez élevé «vos murs de Jéricho» autour de votre moi. Celui-ci s'est encore rétréci. Alors abattez ces murs en adoptant une philosophie de l'optimisme, du succès, de l'ouverture vers le monde. Pensez que le vent a tourné dans le sens favorable à votre succès. Affirmez votre Unité avec la Source de tout bien et les murailles du doute vont s'effondrer. Vous entrerez dans le nouveau royaume de la réussite.

En vertu d'une loi bien connue, on attire dans la vie ce que l'on se prépare à recevoir positivement ou négativement.

Si vous êtes riche ou simplement aisé et que vous retenez tout avec avidité, voire avec avarice ; si vous aimez recevoir sans donner de tout votre cœur, dans la réalité vous êtes pauvre. Vous êtes pauvre en compréhension, en élan du cœur. Vous êtes à plaindre si vous vous comparez à celui ou celle qui sait aider, donner, réconforter, bien que vivant dans des conditions matérielles modestes.

Si vous voulez rayonner, apprenez à aimer, simplement, mais profondément, pas du bout des lèvres. Apprenez à donner, à servir, à partager intelligemment, avec discernement vos privilèges.

Loin de vous appauvrir, vous aurez le bonheur des joies partagées. Vous ouvrirez les portes à la plénitude toujours en vertu d'une loi bien connue. Les sources des bienfaits pour vous, loin de se tarir, seront plus abondantes.

Affirmez souvent :

«L'Amour profond grandit en moi pour le monde et l'Univers. Je sais qu'en m'ouvrant au service d'autrui, au service de l'humanité de tout mon cœur, sans attendre de gratitude, j'ouvre la porte à la plénitude de tout bien.

Je progresse dans le chemin du bonheur, de la sérénité. J'en prends conscience chaque jour et j'en rends grâce.»

Dans notre marche vers la conquête de la sérénité, notre vigilance portera sur les points suivants :

- 1° — Le but de la vie.
- 2° — Réincarnation et Karma.
- 3° — La prière et la méditation.
- 4° — Perfection.
- 5° — Des connaissances qui élèvent l'âme.
- 6° — Mysticisme et religions.
- 7° — Les trois vérités essentielles.
- 8° — Des qualités favorisant la sérénité.

2 — LE BUT DE LA VIE

Le vrai but de la vie ne doit jamais être perdu de vue au milieu des vicissitudes de l'existence. Il doit être assez élevé pour :

- Inspirer tous nos actes essentiels.
- Nous aider à vaincre toute crainte, toute peur, surtout celle de la mort.
- S'inscrire dans une perspective débordant le cadre d'une seule vie.
- Nous permettre d'accepter sans souffrance ce que l'on ne peut modifier.
- Supporter toutes les épreuves de la vie avec courage, vaillance.
- Nous inciter à nous libérer des sources de souffrances : attachement, envie, haine, jalousie, désir maladif de puissance, de domination sur le monde extérieur.
- Soutenir nos efforts de recherche de l'harmonie intérieure, de la perfection, de la réelle Sagesse.

Cette Fidélité attendue ne peut être trouvée que dans les conquêtes sur soi, entraînées par la poursuite de la libération spirituelle, de la self-réalisation.

Mais l'adoption suivie d'effet d'un tel but suppose :

- La dissipation complète de l'illusion.
- L'adhésion de cœur et d'esprit à certains principes éclairant la voie : la réincarnation, et les lois du karma.
- La Connaissance des méthodes permettant d'atteindre le but.

LA DISSIPATION DE L ILLUSION

Si nous voulons voir fondre nos misères, dissiper nos craintes, nous devons avoir le courage d'affronter la Vérité. Il nous faut apprendre à mettre les choses à leur vraie place.

Comprenant les problèmes du monde moderne, nous savons que l'argent ne doit pas être méprisé. Il permet de faire face aux besoins et de s'organiser dans une vie

décente. Ceux qui aspirent à vivre dans un monastère sont l'exception. Nous serions bien ridicules de décourager les gens de vouloir conquérir leur place au soleil. Même l'homme de bonne volonté ne peut se faire écouter de la grande majorité des gens hypnotisés par la vie matérielle, que dans la mesure où il a pu atteindre un certain niveau de culture, et ne se débat point dans la misère. Mais le mal apparaît quand l'appétit de l'argent pour l'argent lui fait oublier toutes les valeurs spirituelles.

Les unions et les sources transcendantes de l'amour

Le mariage, envisagé comme l'union de deux corps qui se plaisent, agrémenté par la seule perspective d'édifier un bonheur matériel est une erreur. Conçu comme l'union de deux âmes éprises d'idéal, s'embarquant pour la grande aventure de la lutte pour la perfection à deux, il revêt un sens plus constructif, armant réellement pour toutes les épreuves de la vie terrestre.

Cette dernière conception est rare au départ. Cependant, la meilleure compréhension du monde venant avec l'âge, il est toujours temps de redresser la marche du navire par un coup de barre permettant de prendre le bon cap.

D'ailleurs, dévoilant le plus grand des mystères : celui de l'Unité d'Amour, la Sagesse de l'Inde nous révèle ceci :

«Ce n'est pas la personne de son mari qu'une femme aime dans son époux : mais c'est l'Atman (le Moi de l'Univers) qui est en lui et qu'elle aime.»

«Elle croit aimer son mari, mais c'est Atman qu'elle adore inconsciemment.»

«Personne n'aime la femme pour elle-même, mais pour le Grand Moi qui se manifeste par elle.»

L'évolution d'une âme

La chance d'élever un enfant nous est donnée non pour les satisfactions que l'on attend de l'acte : non pour «en jouir un peu» comme nous l'avons si souvent entendu

dire par des mères ; mais pour avoir le privilège de favoriser l'évolution d'une âme. La Sagesse de l'Inde précise :

«Personne n'aime les enfants pour eux-mêmes, mais seulement pour le Grand Moi (de l'Univers) qui rayonne sur eux.»

Amour d'objets et Moi caché :

Tout objet que nous possédons nous possède quelque peu... nous limite indirectement avec ou sans intermédiaire. Les intermédiaires de choix sont nos parents, nos amis, la société en général.

On peut acheter une voiture pour le service qu'elle nous rend. Cela peut se produire avec l'intention plus ou moins avouée de faire étalage de moyens pour paraître aux yeux d'autrui. Le besoin sera toujours justifié, aussi artificiel qu'il soit.

Nous avons vu des gens se rendre malades parce que leur véhicule d'acier avait souffert d'une collision. Ils oublient de remercier la Providence de leur avoir permis de sortir indemne de l'accident.

On peut aimer un diamant à cause de la valeur que la société lui attribue par sa rareté ; pour le prestige que son port confère ; pour le placement de valeur non dépréciable qu'il constitue ; pour l'envie qu'il soulève chez des personnes rivales ; mais on peut l'aimer simplement pour sa beauté et son éclat. Dans ce dernier cas, le Sage pourrait nous objecter :

«Personne n'aime un objet quelconque pour cet objet ; mais c'est le Moi caché et révélé en cet objet qu'on aime.»

La réalité est que tout amour réel — épuré de l'égoïsme — quelle que soit sa variété, son degré, ou son intensité, ne s'adresse jamais, inconsciemment qu'au Moi Universel.

Possession et liberté

Il s'agit pour l'homme ou la femme de devenir de plus en plus conscient de ce phénomène insolite. Posséder est une excellente chose tant que l'on reste libre ; il convient de ne pas se laisser posséder par cette chose.

L'argent

L'avare possédé par l'argent est un malheureux, un malade. Beaucoup de personnes oublient que l'argent n'est pas un but en soi mais un moyen.

Un proverbe arabe soutient que :

«Les gens riches et avares ressemblent aux ânes qui transportent des fardeaux précieux et que l'on nourrit d'orge et d'avoine.»

Par contre, le propriétaire d'immenses domaines peut être un Sage, s'il est détaché des trésors qu'il possède. Se considérant comme le gérant provisoire de biens qu'il n'emportera pas dans sa tombe, il saura en faire profiter ceux qui le méritent. Sa possession sera un moyen de rayonnement non d'exploitation, d'exercice de l'égoïsme, donc de régression.

La cause de nos souffrances réside dans l'attachement aux choses, aux situations, aux personnes, dans le désir inassouvi, dans la soif de renouvellement.

Notre calme, notre sérénité dépendent de notre détachement des choses.

Toutes ces idées sont moins difficiles à intégrer quand le mental les a admises dans une première phase. Notre tâche serait déjà facilitée si notre éducation était faite dans ce sens ; si notre voie était plus tôt éclairée. Dans la réalité, la mise en garde ne suffit pas pour empêcher de commettre des erreurs et progresser dans la voie de la Sérénité sans mécomptes. Comme de tous petits enfants, nous avons encore besoin d'être brûlés pour comprendre qu'il faut se méfier du feu. Tantôt notre entêtement précipite l'épreuve ; tantôt notre karma nous y porte. C'est l'occasion de rappeler que «Les Dieux aveuglent ceux qu'ils veulent perdre» — pour les retrouver plus forts, une fois les leçons bien apprises et la nature transformée.

3 — LA NOTION DE KARMA ET DE REINCARNATION

Les notions de karma et de réintégration nous rendent plus conscients de nos devoirs. Elles apportent une certaine consolation et montrent qu'il n'y a ni injustice, ni

cahots dans le monde. Tout obéit à des lois ; même si elles nous échappent. Leur apport nous donne des motifs d'espoir et d'agir.

Si le lecteur y croit déjà, tant mieux ; que les Puissances Célestes l'aident à en tirer parti quant à son devenir ! S'il arrive qu'il n'y croit pas, tout en ne pouvant pas fournir d'explications au sujet de la misère du monde, des inégalités, des injustices apparentes, etc., etc., nous lui demandons de les admettre comme des hypothèses provisoires à étudier patiemment, grâce aux ouvrages déjà parus sur le sujet.

S'il n'y croit pas, tout en étant persuadé de posséder les clefs de ce mystère qui le satisfont, tant mieux pour lui. Nous lui demanderons de faire preuve de tolérance à l'égard d'un point de vue contraire.

S'il est dans la voie de l'Unité, la tolérance et l'esprit chevaleresque ne sauraient lui manquer.

La loi de la réincarnation nous permet de comprendre les inégalités de la vie, nos souffrances ; de nous situer sur l'échelle de l'évolution en soudant nos aspirations profondes.

Chacun de nous a pu s'écrier dans telle circonstance douloureuse de la vie :

«Quai-je fait au bon Dieu pour mériter cette épreuve.» Ce cri de révolte est normal et se comprend.

La réalité, c'est que le créateur n'est pas responsable de nos malheurs. Nous sommes seuls coupables. Nous récoltons le fruit de nos actes.

Le karma est la loi Universelle qui peut s'énoncer ainsi :

«Tout effet a une cause et toute cause a un effet.»

Les maux qui nous affectent dépendent de notre nature, des pensées entretenues dans le champ de la conscience ; des aspirations inconscientes ; des actes accomplis antérieurement dans cette vie ou dans une vie antérieure. Il existe à côté des karmas d'individus, des karmas collectifs, des karmas même de nations.

Nous avons vécu des milliers de vies, nous recommencerons notre vie terrestre, tant que nous n'aurons pas atteint la perfection. C'est, en réalité, la soif du Désir,

les attractions et répulsions qui nous enchaînent à la roue de la réincarnation :

- Désir de jouir des biens de ce monde.
- Désir de puissance.
- Désir de retrouver des personnes chères.
- Désir de cueillir le fruit de nos bonnes actions. Cependant, nulle rigidité ne préside au mécanisme. Nos progrès réels nous confèrent un certain libre arbitre pouvant s'exercer quant à l'avenir.
- Les êtres qui ont fait beaucoup d'efforts dans la voie de la perfection peuvent renoncer au «Paradis» pour revenir parfaire leur «travail» afin d'atteindre plus rapidement la libération.
- Les libérés n'ont plus besoin de se réincarner. Cependant, ils peuvent revenir pour aider leurs frères moins évolués.

La réincarnation est un moyen d'évolution.

Jésus nous dit :

«Devenez parfaits comme mon Père qui est aux deux, est parfait.»

Comment une faible nature peut-elle devenir parfaite en une vie ?

Le karma nous permet d'expier ou de profiter des conditions créées par nos faiblesses et nos mérites. Donc plus de Dieu qui punit les méchants et récompense les bons comme un juge trop humain.

Le libre arbitre se manifeste dans le choix de la voie du bien ou du mal ; de la stagnation ou du progrès ; cela n'engage que l'Avenir. Même le déterminisme qui semble nous conditionner, dépend encore en partie de causes créées par nous. Dans ce domaine, disons que si le passé nous conditionne, l'Avenir dépend de nous.

Quand nous prenons résolument le sentier de la lumière, nous pouvons bénéficier d'un certain allègement ; mais non sans avoir été au préalable sérieusement éprouvé jusqu'à une limite en rapport avec nos capacités. Cela fait trébucher beaucoup d'aspirants irrésolus.

La littérature théosophique est conseillée à ceux qui veulent étudier plus à fond ces questions. Nous devons rendre un hommage déférent à la mémoire de Annie Besant, Blavatsky,

Leadbeater, etc. et bien d'autres pour l'incidence bienfaisante de leurs travaux sur l'évolution spirituelle de l'Occident en particulier et du monde en général.

Cette notion de réincarnation n'est pas étrangère au christianisme. Elle appartient à toutes les traditions.

Platon dans sa République précise :

«Récompensée ou punie selon ses actes, l'âme se juge elle-même en choisissant un destin en rapport avec ses habitudes contractées dans la vie précédente. Ce choix lui est dicté par une conséquence. Il est irrévocable et seule l'âme en est responsable.»

Dans la Bible :

«Ce qui a été, c'est ce qui sera, et ce qui s'est fait, c'est ce qui se fera. Il n'y a rien de nouveau sous le soleil... On ne se souvient pas de ce qui est ancien ; et ce qui arrivera dans la suite ne laissera pas de souvenir chez ceux qui vivront plus tard.» (L'Ecclésiaste : 1, 9, 11.)

Les Apôtres posant la question suivante à Jésus :

«Rabbi, qui a péché, cet homme ou ses parents, pour qu'il soit né aveugle ?»

On trouve encore dans les Evangiles :

«Il est cet Elie qui devait revenir ; ils ne l'ont pas reconnu ; ils lui ont fait tout ce qu'ils ont voulu ; ainsi feront-ils périr le Fils de l'homme. Ils comprirent qu'il s'agissait de Jean le Baptiste. »

Encore dans la Bible :

«Avant de t'avoir formé dans l'utérus, je t'ai connu, et je t'avais imposé la science. Et avant que tu sois sorti du sein de ta mère, je t'avais sanctifié... » (Jérémie : 1,5.)

Saint Jérôme affirme :

«La doctrine de la réincarnation a toujours été dans les temps les plus anciens communiquée à un petit nombre d'élus, comme une vérité qui ne devrait pas être répandue dans la masse du peuple.»

Grégoire de Nysse :

«C'est une nécessité naturelle pour l'âme de se purifier à travers de multiples vies.»

Le Bouddha :

«Pendant de longs âges vous avez enduré la souffrance, enduré les tourments, enduré l'infortune, et rempli des cimetières entiers. Assez longtemps en vérité pour être désaffecté de toutes les formes d'existences.»

La révélation de la réincarnation n'a pas pour but d'encourager la paresse, mais d'inciter à mieux se préparer à s'affranchir de la roue des renaissances, par l'élimination des imperfections de notre nature, des travers qui nous asservissent à la vie dans la matière avec toutes les conséquences connues. Nous nous étendrons davantage sur la notion de libération spirituelle dans d'autres travaux.

La croyance à la réincarnation nous aide :

- à voir qu'il n'y a pas de chaos dans l'Univers
- à ne pas redouter la mort qui n'est qu'un changement d'état
- à devenir plus serein en prenant conscience de notre libre arbitre pour l'avenir.

4 — PERFECTION, PRIERE ET MEDITATION

1° — LES CINQ POINTS

La voie de la perfection suppose :

- Un effort dans la Connaissance et la maîtrise de Soi. Un bilan de ses qualités et défauts est nécessaire pour connaître les points sur lesquels axer son travail de purification.
- Un travail constant, acharné, pour développer des qualités devant remplacer ses défauts.
- L'affirmation constante de son Unité avec le Divin.
- L'accomplissement de bonnes œuvres.
- La prière et la méditation.

Nous aborderons plutôt brièvement le problème de la prière et de la méditation. Le lecteur trouvera d'autres éléments dans une étude ayant pour titre «Yoga et Sagesse».

2° — LA PRIERE

Par la prière, nous pouvons faire appel aux Forces Supérieures, demander la Lumière, l'aide et la Protection.

Nous ne devons pas nous comporter en quémendeur s'adressant à un souverain extérieur à soi-même. C'est l'erreur la plus souvent commise.

Il nous faut être conscient de notre Unité avec l'Intelligence Suprême ; penser que le Royaume de Dieu est en nous. Il faut affirmer comme Jésus : «Le Père et Moi sommes Un.» Nous le pouvons, car il affirmait : «Vous pouvez accomplir les œuvres que je fais.» Il suffit d'entraîner sa Foi.

Il est évident que le moine, le contemplatif dans sa vie hors du monde ne prie que pour obtenir plus de Lumière, d'Amour, de Perfection et pour les progrès spirituels de l'humanité. Chacun agit selon sa situation, ses problèmes, son degré d'évolution.

3° — LA MEDITATION

Le sujet est délicat. Nous ne pourrions que l'effleurer dans ce livre, Il existe une méditation dite discursive : on peut méditer sur la charité, le renoncement, le discernement spirituel. Ce type de méditation sert pour la purification de l'être.

On peut méditer avec une forme : penser à la Passion de Jésus, à son sacrifice, à son enseignement, tout en visualisant l'image que l'on préfère de lui. Ce même exercice peut être effectué sur l'image du Bouddha, de Shiva, etc., tout en pensant à leurs nobles et hauts attributs. On peut contempler la forme support choisie tout en répétant un mantra : prière courte qui a une grande valeur vibratoire.

Mais l'Union avec la Conscience Divine ne se fait que dans le silence du mental. «Vide-toi afin que je te remplisse» est-il écrit dans un texte sacré. Ce vide est difficile à obtenir, c'est ce qui explique toutes les techniques mises en œuvre par les Yogis.

La méditation doit être apprise d'une personne qui en a une longue pratique et qui en tire effectivement les fruits. La connaissance livresque ne peut en donner qu'une lointaine idée. Elle suppose un certain nombre d'obstacles que les livres les mieux faits n'abordent que de façon très générale. Chaque aspirant est un cas. Ce travail nécessite des qualités de vigilance, de courage, de discernement, d'humilité.

Même entouré des meilleures garanties, la tâche n'est pas facile, car le succès de l'élève dépend de ses qualités, ses aptitudes, sa confiance, son affection pour le Maître, sa Foi, son sens de la discipline, son degré d'équilibre.

5 — DES CONNAISSANCES QUI ELEVENT L'AME

L'homme averti et conscient de son devoir doit opérer une sélection convenable dans le choix de ses loisirs et centres d'intérêt.

Il a le choix entre la voie des plaisirs bien relatifs du monde, et celle de la conquête de soi afin de manifester sa plénitude d'être. Notons qu'au départ de cette vie, la conquête de soi n'exclut évidemment pas la recherche de ces plaisirs afin de les connaître pour mieux les dépasser. Mais cette période consacrée à l'expérimentation ne devrait pas s'éterniser. Un élève de lycée ne s'intéresse plus aux billes qui l'enchantaient dans les classes primaires — cela bien avant la fin du premier cycle. De toute façon, la diminution de vitalité limite l'homme au fur et à mesure qu'il prend de l'âge. Mieux vaut choisir de vieillir dans la sérénité que dans la misère de l'âme et de la médiocrité.

La spéléologie des profondeurs de son être n'est le souci que d'une minorité. La majorité des hommes a peur de l'isolement, de la solitude ; elle redoute le vertige que lui cause la découverte des méandres de sa personnalité. Cela explique la recherche effrénée de toutes sortes de distractions, afin de s'oublier, s'étourdir, pour se soustraire, se protéger de la découverte de tous les spectres de la jalousie, de la rancune, qui se cachent dans les ténèbres du petit moi.

1° — DIFFERENTES VOIES

Plusieurs voies se présentent, selon le degré d'avancement de l'être dans l'échelle de la prise de conscience. Mais il est réconfortant de penser que tous doivent prendre tôt ou tard ne serait-ce qu'après bien des vies la troisième voie, celle de la réintégration.

- La voie des plaisirs faciles : Voie de la belote, du bridge, du cinéma, des dancings, des feuilletons de la télévision, des cafés ; cela alternativement avec prédominance de l'un ou de l'autre, selon le caractère. Elle se poursuit tout en travaillant pour vivre.
- La voie de la conquête de soi en vue de dominer le monde extérieur.
- C'est la voie de la Connaissance et de la maîtrise de soi-même, du travail acharné pour dépasser les autres ; avoir les premières places. Voie de l'ambition éclairée.
- Elle suppose l'étude et l'application plus ou moins consciente des règles de la psychologie dynamique ainsi qu'un contrôle constant de soi.
- La voie de la conquête de Soi afin d'arriver à se libérer de l'esclavage des sens et du monde ; celle où «l'on vit dans le monde tout en étant hors du monde». C'est la voie de, la conquête de la sérénité, de l'étude des lois de la nature, du mysticisme ; celle de la pratique de la prière, de la méditation, afin de se réaliser pleinement.

Il y a des êtres qui passent successivement par ces trois étapes. Il y en a qui connaissent des étapes intermédiaires. Il y en a qui abordent plus ou moins tôt la troisième. D'autres meurent sans connaître l'éveil.

Nous ne croyons pas que l'on puisse aller bien loin en suivant la première voie :

«Comme des enfants ignorants qui sucent constamment les mêmes bonbons, écrit Swamî Sivananda, ainsi vous êtes séduits dans votre ignorance de la bonne voie. Les jours, les quinzaines, les mois, les années et les cycles reviennent sans cesse et rien de neuf n'en provient. La richesse qui se traduit seulement par des tourbillons de pensées, ne vous apportera pas le bonheur ; cette richesse tant convoitée par le mental est éphémère par nature et totalement sans valeur. Cette existence est évanescente comme les nuages d'automne ou la lueur d'une lampe sans huile, ou les rivages de l'océan.»

Il semble qu'il y ait également une conspiration de l'homme contre l'homme. Tout est mis en œuvre pour nourrir ses passions les moins nobles, abreuver son subconscient d'éléments négatifs : récits de crimes, de la presse, scènes de violence du cinéma, étalage d'éléments nauséabonds de travers humains dans certains romans.

2° — CHOISISSEZ VOS LECTURES

Si vous voulez progresser harmonieusement, lisez des livres affinant vos goûts, vous élevant moralement, élevant votre idéal, vous rendant meilleur.

La lecture est une source d'enrichissement, à condition de bien choisir ses livres. Nous ne savons plus qui a écrit ceci :

«Un livre est une voix qu'on entend, une voix qui vous parle ; c'est la pensée vivante d'une personne séparée de nous par l'espace ou le temps ; c'est une âme.»

Mais il importe de bien choisir ses livres et ils ne seront jamais trop chers. La lecture nous influence. La mentalité d'un homme se révèle par ce qu'il lit.

Réfléchissons aux fruits tirés de la mauvaise lecture. Quel enrichissement laisse :

- aux natures très sensibles, les romans traitant de vampires, des spectres, etc.
- aux âmes influençables dans le mauvais sens, les histoires de pratique contre nature.
- les récits de crimes plus ou moins crapuleux
- les histoires policières imaginées par les complices de l'évasion, par les soporifiques de l'esprit ; tout cela au point de vue de l'idéal, de l'esthétique, de la maîtrise de soi, de la conquête de la sérénité ?

Par contre, les lectures instructives : notamment celles relatives à l'histoire des civilisations, de l'art, de la musique, la psychologie en général, la psychanalyse, la sociologie, l'évolution des idées sociales et politiques, etc., etc. Tout en étant des distractions, selon les cas, par rapport aux activités quotidiennes, aident au repos du corps et de l'esprit, par changement d'activité à ce sujet.

Il est banal de constater que le choix de nos lectures proclame ce que nous sommes.

3° — PLANIFICATION ET LECTURE : LES DEUX ETAPES

Compte tenu des besoins, de l'âge, des problèmes matériels qui se posent, de l'évolution dans les goûts et tendances, on peut inciter le lecteur à envisager deux étapes dans son effort vers la connaissance valables parce qu'efficaces :

Dans une première étape :

Celui qui désire progresser dans la voie de la maîtrise de soi-même, de l'amélioration de son efficacité devrait lire des ouvrages de psychologie dynamique intéressant :

La maîtrise de soi, la culture de la volonté, la pratique de l'autosuggestion, le développement de l'attention, de la concentration, etc.

La lecture de tels livres stimule les aspirations et la volonté de réussir.

Dans une seconde étape :

Celle-ci concerne trois échelons. Nous conseillons aux personnes équilibrées la lecture d'ouvrages en rapport avec :

1. — L'étude des phénomènes psychiques : magnétisme, hypnose, radiesthésie, clairvoyance, astrologie, géomancie, etc. Pour la connaissance de l'homme : graphologie, caractérologie.
2. — Le symbolisme des nombres, des couleurs, des formes ; le symbolisme des figures géométriques ; celui du tarot ; étude de la mythologie.
3. — Les religions : christianisme, bouddhisme, hindouisme, islam, jaïnisme, judaïsme ; et leur aspect ésotérique.

Parmi les écoles du bouddhisme, connaître la différence entre les deux grandes écoles du petit et du grand véhicule. Savoir exactement ce qu'est le Zen ; saisir l'apport et les particularités du bouddhisme tibétain.

6 — MYSTICISME ET RELIGIONS

Les religions ont exercé une profonde influence sur les sociétés. Chacune a sa grandeur et sa noblesse. L'étude sincère, avec l'esprit disponible, ouvert de l'enseignement des différents instructeurs religieux de l'humanité, mène à la vraie tolérance.

«Tout homme cultivé, dit Félicien Challaye, quel que soit son milieu, devrait avoir un certain nombre de connaissances précises sur la religion et les religions.»

Beaucoup de personnes éclairées, considèrent les religions comme des «reliques vétustés d'un passé mort».

Elles se demandent si la religion est encore utile, si elle peut encore jouer un rôle important dans la vie sociale moderne en constante transformation. Nous pensons que toutes les religions ont joué et jouent leur rôle dans des contextes différents. Mais l'humanité en évolution accélérée a besoin d'une religion qui ne freine pas par ses idées rétrogrades, ne limite pas l'homme dans son effort pour appréhender le Réel avec toutes les ressources de son être.

De l'avis de beaucoup de personnes modernes et à notre humble avis, l'humanité évolue vers l'adoption d'une religion universelle devant s'appuyer à la fois sur l'essence des religions — qui est au fond la même pour toutes, puisqu'elles ont un tronc commun quant à leur ésotérisme — et sur de nouvelles approches d'un monde pris dans l'engrenage de phénomènes évolutifs accélérés par le progrès de la science et des techniques.

Notons que la découverte et la révélation de méthodes contrôlées scientifiquement, permettant d'arriver à développer les facultés sommeillant en nous, donnera un soutien solide à la religion universelle attendue.

Certaines données religieuses qui gênent l'homme moderne sont dues à une mauvaise interprétation de phénomènes et pourraient s'expliquer par la venue d'extra-terrestres. La prudence s'impose quant à la négation de possibilité d'existence de civilisations plus avancées que celles de la Terre, et de visites d'émissaires d'autres planètes. Ces données en cause seront reconsidérées lorsque certaines hypothèses du jour seront vérifiées. Des explications d'autrefois par les causes surnaturelles n'auront plus cours. D'autres éléments sont considérés avec réserve,

malgré les travaux de la parapsychologie, ou mis en doute, comme l'immortalité de l'âme. Nul n'ignore les travaux poursuivis par d'authentiques savants dans ce domaine, dans les différents pays où prédominent des idéologies opposées comme : l'U.R.S.S. d'une part et les U.S.A., la Grande-Bretagne, la France, l'Inde, de l'autre, etc., etc.

La preuve de l'existence d'humanités aux civilisations plus ou moins avancées sera fournie au fur et à mesure des années. Les travaux de la physique nucléaire laissent la porte ouverte à la conception d'Univers non matériels à structures non encore révélées.

Le corps des savants, après avoir considéré le problème de l'antimatière, enrichit chaque année nos connaissances par la découverte de particules jusqu'alors ignorées.

Conscient des limites de nos connaissances, le monde cultivé demeure prudent dans ses négations. Il se cantonne dans une attitude expectante plus ou moins optimiste.

Depuis longtemps déjà, pour le savant, la preuve est faite que tout est énergie. La religion universelle devra s'appuyer sur ce qui constitue l'essence des religions, mais son langage sera de plus en plus scientifique, dépouillé du dogmatisme et des interdits qui frappèrent certains champs de recherche et ralentirent les progrès dans la découverte dans quelque domaine que ce soit.

Le monde observé et que nous connaissons est encore infime par rapport au monde à découvrir.

«Une grande part de la réalité cependant observable, nous dit Jean Fourastié, ne peut être objet de science pour la simple raison qu'elle n'a pas été, en fait, objet d'observation.»

D'autre part : «Il ne suffit pas qu'un phénomène soit extérieur au domaine de la science expérimentale, pour qu'il soit extérieur aux préoccupations de l'humanité.»

«Au moins peut-on être sûr que l'exploration du réel par la science s'étendra ; se réduira, par conséquent, au moins en valeur absolue, le domaine non scientifique. Il n'est cependant pas, aujourd'hui, vraisemblable que le

raisonnement expérimental puisse s'étendre à la totalité de la réalité. »

Ceux qui agitent le drapeau du rationalisme savent, avec J. Fourastié, que : «Lorsqu'il s'agit de la pensée de savants, eux-mêmes, le processus non scientifique de l'acquisition des connaissances scientifiques prend des caractères particuliers dont les incidences sont grandes.»

Et que «les hommes de science restent tributaires de démarches de pensées non scientifiques et même souvent irrationnelles».

Ceux qui critiquent les efforts faits par des chercheurs dans le domaine de la parapsychologie devront se souvenir qu'«existent, à la frontière du domaine scientifique, d'immenses régions ambiguës, où la méthode expérimentale ne peut être utilisée que partiellement et sporadiquement ; où elle ne suffit ni à garantir la meilleure solution, ni même souvent à assurer le raisonnement ;

où elle doit, par conséquent, ou s'allier aux méthodes traditionnelles de la pensée, ou même, faute de prise, leur laisser la priorité, quelle que puisse être leur médiocrité et leur incertitude.»

Nous avons rapporté ici l'opinion d'un grand savant. Ses positions sont nuancées quant aux conditions de l'esprit scientifique. Elle exhorte à moins d'intransigeance les rationalistes, rendus plus attentifs aux réalités ; elle incite à plus de courage les chercheurs axés sur l'étude des phénomènes du psychisme humain et les méthodes susceptibles d'aider à développer les facultés sommeillantes de l'homme.

Une élite plus intuitive au travail

Il y aura toujours une élite spiritualiste, plus intuitive, plus audacieuse, mais sans fracas, pour rechercher la fusion avec l'Intelligence transcendante, ce Dieu que les religions désignent par des noms divers, dans des contextes mythologiques différents.

Les moyens envisagés dans cette recherche varient.

Le mystique recherche l'Union avec Dieu seul et ne s'attarde pas à ce qui risquerait de l'égarer : expérience de psychométrie, clairvoyance, spiritisme, etc.

Il avance fermement en écartant les fins personnelles, pour tenter d'atteindre son but ultime : le Yoga, l'Union au sens strict de l'âme individuelle à la conscience divine.

«Le Mysticisme joue très heureusement le rôle de médiateur pour les esprits religieux désirant concilier la religion et ses impératifs moraux indispensables, avec une conception du monde admise par la science empirique.»

Certains croient pouvoir arriver à la Connaissance de l'Intelligence transcendante au moyen de la raison. Cela nous paraît être peu certain, à moins de s'en servir comme d'une béquille momentanée... Nos possibilités d'appréhender les phénomènes de la nature dépendent de nos organes des sens bien limités.

Nous nous référons, d'autre part, à un monde tridimensionnel pour juger de tout. Le problème devient complexe.

Le mysticisme, dans sa pureté, peut aider l'homme à faire l'expérience directe d'une réalité intime, sans qu'il ait recours au processus rationnel avec ses deux volets : induction et déduction.

Nous devons rester disponibles intérieurement et ne pas opposer l'indifférence, voire mépriser les fruits de l'expérience des mystiques. Ces fruits sont un apport à la connaissance des facultés de l'homme, aussi respectable et honorable que les expériences poursuivies dans le cadre des procédés de la Science expérimentale. D'ailleurs, Jean Fourastié nous en a montré les faiblesses.

Dans son introduction à la mystique comparée, Jacques Demarquette souligne le fait que le mysticisme « a constitué des méthodes permettant de développer les facultés grâce auxquelles les hommes peuvent s'élever au-dessus de l'expérience ordinaire pour arriver à un contact immédiat avec les réalités transcendantes, ceci est de la plus haute importance puisque cette possibilité place l'expérience mystique au-dessus des exceptions sporadiques, en lui permettant de satisfaire aux exigences de la science expérimentale, celle-ci ne tenant compte que d'expériences susceptibles d'être vérifiées par un grand nombre d'observateurs.»

En cette période de désarroi, l'étude du mysticisme permettra à l'homme de se réconcilier avec certaines valeurs ; de repenser le problème de la religion comme au départ de cette existence et d'y trouver une source de consolation ; des raisons d'espérer ; un remède contre l'angoisse.

«L'Homme est un animal métaphysique» bien qu'il s'en défende. Il suffit de peu de choses pour qu'il en prenne conscience : la grande solitude d'une forêt, les périls d'une guerre, la perte d'êtres chers, etc., etc. Il ne faut pas lui ôter cette planche de salut.

7 — LES -TROIS VERITES ESSENTIELLES

Rappelons ces trois vérités essentielles — selon «l'Idylle du lotus blanc» — qui vont favoriser une prise de conscience reconfortante :

«Il y a trois vérités qui sont absolues et qui ne peuvent être perdues, mais qui peuvent cependant demeurer voilées dans le silence, faute d'être proclamées.

- L'âme de l'homme est immortelle, et son avenir est l'avenir d'une chose dont la grandeur et la splendeur n'ont pas de limite.
- Le principe qui donne la vie réside en nous, il est immortel et éternellement bienfaisant ; il ne s'entend pas, ne se voit pas, n'exhale pas d'odeur, mais il est perçu par l'homme qui désire la perception.
- Chaque homme fixe lui-même d'une manière absolue sa propre loi, il est son propre dispensateur de lumière ou de ténèbres ; il décide de sa vie, de sa récompense, de son châtement.»

«Ces vérités qui sont aussi grandes que l'est la vie elle-même, sont aussi simples que l'esprit de l'homme le plus simple.»

«Nourris-en ceux qui ont faim.»

8 — QUALITES FAVORISANT LA SERENITE

Utilisons le pouvoir de notre imagination et les affirmations pour transformer notre nature. Imaginons, visualisons chaque soir, au coucher, l'homme ou la femme que nous voudrions devenir.

- Etre libéré de la tyrannie de l'opinion d'autrui
- Confiance en soi ; tolérance ; bienveillance ; calme
- Pardon des offenses ; détachement de soi et des choses
- Maîtrise des émotions ; contrôle des passions ; volonté
- Optimisme ; patience ; ténacité ; modestie
- Humilité ; courage moral ; esprit de service et de sacrifice
- Discernement spirituel.

Ne jugez pas qu'il est «trop difficile d'acquérir toutes ces qualités». Vous en possédez d'ailleurs beaucoup. Prenez-en conscience. Appliquez-vous. Il s'agit de faire un effort chaque jour ; jusqu'à la fin de cette vie souvenez-vous que :

«L'eau qui tombe goutte à goutte perce le plus dur rocher.»

CONCLUSION

Malgré toutes les vicissitudes, tâchez de garder une attitude intérieure positive. Eliminez le doute, le pessimisme paralysant. Une puissance considérable réside en vous.

Comprenez le vrai but de la vie. Préparez-vous à une vie sereine. Choisissez plus intelligemment vos distractions et vos lectures. Etudiez les religions et leur ésotérisme, tout en améliorant votre nature. Cultivez le détachement intérieur. Aimez mieux votre prochain. Reconnaissez le caractère transitoire des éléments de la vie sociale. Vivez dans le monde tout en étant hors du monde.

Méditons cette pensée de J. de Marquette :

«Notre civilisation matérialiste s'effondre, la quantité étouffe la qualité, les machines et l'argent comptent pour plus que les hommes et les valeurs spirituelles.»

Pensons aux bienfaits de la prière et de la méditation, elles parfument l'âme et mènent à l'Union avec la conscience divine.

FAITES CE TRAVAIL

- Laissez pénétrer la lumière en vous
- Maintenez constamment en vous des pensées positives
- Cultivez le silence
- Soyez optimiste malgré les désillusions de la vie
- Aimez votre prochain et pardonnez toujours tout en demeurant prudent
- Etudiez l'histoire et l'enseignement de toutes les religions
- Appliquez-vous à prier «sans multiplier les mots»
- Abordez progressivement la pratique de la méditation.

Retenez bien le proverbe chinois :

«Un voyage de dix mille kilomètres commence par un premier pas.»

CHAPITRE 13 — LA REUSSITE DE VOS ENFANTS

«Mets tes économies dans le cerveau, les muscles et les poumons de tes enfants ; c'est là qu'elles fournissent les plus gros dividendes sans rien devoir au fisc.»

DOCTEUR PAUCHET

«Donnez à un garçon de l'adresse et des bonnes manières et vous le rendrez maître de la fortune partout où il ira ; il n'aura pas les peines de lui courir après ; elle viendra elle-même le solliciter.»

EMERSON

«Les enfants sont les constructeurs de demain. Ils sont les citoyens futurs. Ils sont la destinée de la nation. Elevez-les, disciplinez-les et façonnez-les bien.»

SWAMI SIVANANDA

Les enfants sont la destinée d'une nation et celle du monde futur. Il importe que les parents soient de plus en plus éclairés sur les erreurs à éviter, les attitudes positives à prendre afin de mieux les aider. Beaucoup de fautes psychologiques commises par ignorance ou négligence traumatisent ces êtres si vulnérables. Il est temps d'en limiter éventuellement les incidences.

1 — PREPAREZ LA CONCEPTION ET LA GESTATION

Les futurs pères et mères qui auront poursuivi une culture mentale, psychique, rationnelle et intelligente ; ceux qui auront le mieux travaillé à «dégrossir la pierre brute» ; ceux qui auront poursuivi avec vigilance leurs efforts : dans la voie de la maîtrise de soi, la culture de pensées positives, la compréhension des lois de la nature, le choix des conditions de vie les plus saines, seront incontestablement mieux armés dans la préparation harmonieuse des futures générations.

Beaucoup de personnes instruites et intelligentes appartenant à toutes les situations sociales, ne pensent pas, ou ne croient pas que les conditions dans lesquelles s'opèrent la conception et la gestation ont une grande importance sur les qualités, le caractère, les dispositions de l'enfant à naître.

D'ailleurs, des cercles ésotériques enseignent certains principes à leurs membres ; mais parmi ceux-ci, la volonté d'en faire application ne se manifeste que très peu à cause de la force d'inertie en eux.

Nous connaissons les objections classiques soulevées par les sceptiques manquant de la disponibilité intérieure suffisante pour daigner condescendre jusqu'à étudier un tel problème avant d'en rejeter catégoriquement et *a priori* les données.

Parmi les objections les plus courantes, nous avons retenu celles-ci :

- «Le hasard» jouant quant au succès d'un spermatozoïde parmi tant de milliers.
- «L'hérédité». On peut objecter que celle-ci n'explique pas tout.

Les génies et les enfants prodiges sont-ils issus de familles ayant tel patrimoine héréditaire en rapport avec le phénomène... ?

Généralement les naissances sont les accidents de la recherche du plaisir. Nombreuses sont les conceptions survenant au cours d'une nuit d'orgie ; ou sont le fruit de

«rencontres» prolongeant une soirée de fête : les esprits étant embués par les vapeurs d'alcool et la fumée du tabac.

Les grandes âmes ne trouvent que difficilement des corps appropriés, en mesure de favoriser leur incarnation.

Il arrive qu'un futur grand initié prenne corps par surprise, dans un milieu non préparé, dans des conditions pas toujours assez honorables aux regards de la société, cela pour de multiples raisons :

- Pour lui permettre de se libérer d'éléments karmiques
- Afin de mieux tremper son âme par des épreuves subies très tôt dans son incarnation. Son triomphe prouvera qu'il s'était réincarné avec de solides qualités en potentiel
- Pour servir d'exemple à la société généralement enchaînée par ses préjugés.

1° — L'EDUCATION COMMENCE AVANT LA NAISSANCE

Tout couple ayant de nobles aspirations doit savoir que l'on peut se préparer à favoriser l'incarnation d'un esprit avance ; que l'on peut faciliter sa future mission aidant à l'édification de son véhicule de chair en imprégnant convenablement le «fruit» par des pensées bien choisies.

Nul ne saurait nier l'influence de l'imagination sur l'organisme. Le phénomène des envies le met en évidence. Si la pensée, le sentiment et l'imagination peuvent agir dans un sens contraire aux désirs de la mère ; dès lors pourquoi ne pas les faire servir dans le sens conforme aux souhaits du père et de la mère.

2° — AVANT LA CONCEPTION

Les précautions à prendre avant la conception, dans une telle perspective comportent :

- Le régime alimentaire sain
- L'ambiance de calme, de paix à la campagne si possible

- La prière pour demander la faveur d'obtenir l'incarnation d'une entité avancée dans le sentier
- L'attitude mentale durant la phase décisive préparatoire à la conception : choix du moment ; prière ; pensée de reconnaissance pour l'assistance.

3° — DURANT LA GESTATION

Durant la gestation, la plus grande prudence s'impose. L'imagination de la mère joue un rôle prépondérant.

- Cultiver des pensées saines et positives
- Vivre dans une ambiance aussi sereine que possible
- Entretenir des pensées élevées
- Penser à toutes les qualités que vous aimeriez voir s'épanouir en cet enfant
- Contempler de beaux tableaux ; de beaux paysages de la nature ; s'adonner ou écouter de la bonne et belle musique
- Lire des textes sur la vie des grandes figures de l'humanité : les grands initiés, les instructeurs religieux
- Notons que les personnes ayant d'autres visées peuvent lire la vie de tous les grands hommes ; car l'humanité a besoin de toutes sortes de serviteurs.

4° — L'INFLUENCE DE LA PENSEE SUR LES PREMIERES ANNEES

Dès les premières années, l'influence des parents sur les futures aspirations de l'enfant est réelle. La psychologie académique abonde dans ce sens, mais notre approche du problème est sensiblement différente. Les deux apports se complètent.

La Pensée est créatrice. Le Psychisme de ce petit être est comme une plaque sensible sur laquelle se fixent les traces vibratoires du psychisme de ses parents et de tous ceux qui s'en occupent.

Il est soumis à une sorte de contagion psychique dont il aura du mal à se dégager, même à l'âge adulte.

«Tous ou presque, écrit André Cotty, nous sommes les esclaves de ce que nous appelons notre destin et, pauvres épaves, nous sommes ballottés sur la mer de l'ignorance, au gré de nos désirs, de l'opinion et des divers propagandes.

Nous ne savons pas que la barque de notre vie a un gouvernail, que ce gouvernail nous pouvons le prendre en mains et devenir ainsi peu à peu maître de notre destinée. Nous ne savons pas que nous pouvons modeler notre caractère à notre gré et préparer nos enfants aux plus hautes aspirations.»

Nous poursuivrons nos développements sur le problème du devenir de l'enfant dans les autres parties suivantes :

2° — Le crime des parents inconscients.

3° — Positivez votre enfant.

4° — Education virile et code d'honneur.

5° — L'éclosion d'une personnalité harmonieuse.

6° — Un bon citoyen d'une nation, mais un serviteur du monde.

7° — Les enfants et l'art d'être heureux.

8° — Des centres de culture humaine intégrale pour la formation de la jeunesse.

2 — LE CRIME DES PARENTS INCONSCIENTS

Le psychisme des enfants est comparable à la fois à la pellicule utilisée en photographie, ainsi qu'au ruban du magnétophone. Il enregistre et emmagasine ce qu'il voit et entend. Toute image, toute pensée, toute idée l'impressionne, s'enregistre, laisse des traces dans son inconscient. C'est ainsi que les premières impressions forment le soubassement de sa personnalité, conditionnant son avenir.

Si les bonnes impressions l'emportent durant cette première période, l'éclosion de sa personnalité en sera

favorisée. Mais il faudra que ses parents et lui-même prennent garde aux séquelles laissées en lui.

Dans le cas contraire, il lui faut avoir un grand acquis de forces morales rapportées de sa vie antérieure pour se libérer de certaines emprises inconscientes.

Nous avons connu une mère qui, pour se venger inconsciemment du père de ses enfants, leur répétait depuis leur tendre enfance : «Vous ne ferez jamais rien de bon dans la vie.» Elle leur disait parfois des choses pires que cela. C'était une femme très honnête par ailleurs, mais elle était inconsciente des ravages causés dans le psychisme de ses enfants.

Un enfant soumis à des suggestions négatives sera handicapé durant longtemps dans sa vie. Beaucoup d'adultes meurent sans avoir jamais pu s'en dégager.

L'incidence de cette ambiance éducative revêt une gravité variable. Dans le cas de celui qui subit la suggestion de la jalousie, de la haine, de la vengeance, la contagion d'exemples mauvais, la situation se trouve catastrophique. L'enfant aura du mal à remonter la pente si l'antidote de ces poisons indiqués ci-dessus, ayant pour noms : l'amour, la confiance, l'optimisme, ne sont administrés à temps à son être.

Le blâme constant est nuisible. Il sape l'enthousiasme, limite les possibilités d'expression de l'intelligence de l'enfant.

3 — POSITIVÉZ VOTRE ENFANT

Les enfants — comme les adultes d'ailleurs — aiment être encouragés et appréciés. Les satisfaire par une attitude positive les aide à progresser. C'est un moyen de les aider à réussir dans le présent ; être heureux dans le présent et l'avenir.

Un auteur a écrit ceci :

«Il est beaucoup plus important d'avoir à l'égard d'un enfant des pensées justes, des pensées de confiance, de succès, d'optimisme, que de lui laisser une fortune.»

Laisser croire à un enfant que ses défauts, ses singularités sont incorrigibles, les lui rappeler constamment, tend à enraciner ses travers. Si, au contraire, on l'influence par l'exemple de la noblesse d'âme, de la générosité de cœur, si on lui inonde l'esprit de pensées de confiance en soi, de justice, de courage moral, d'optimisme, façonné de la sorte, il écartera de lui-même ce qui est vil, recherchera le beau, le noble, l'harmonieux.

Appliquez-vous à lui donner confiance en lui-même, malgré les apparences. Beaucoup de grands génies, de grands hommes ont été de piètres écoliers. Le vôtre sera peut-être une des gloires de demain, même si dans le présent il vous déçoit.

Incitez-le à croire qu'il n'est pas isolé dans l'Univers et qu'en pensant correctement, il peut attirer l'assistance de Forces bénéfiques qui le dépassent. Mais n'oubliez pas de lui faire remarquer qu'il doit s'appliquer à exiger beaucoup de lui-même. La Sagesse des Nations ne dit-elle pas : «Aide-toi et le Ciel t'aidera.»

1° — AFFIRMATIONS DE POSITIVATION

Afin de positiver son subconscient, vous pouvez chaque soir au coucher et le matin au réveil l'aider à répéter des affirmations comme celles-ci :

- Je travaille de mieux en mieux
- Je suis plus calme et plus réfléchi
- Je me concentre sur ce que je fais
- Je m'applique et soigne mon travail de mieux en mieux
- Je fais de plus en plus de progrès en orthographe... en calcul, etc. en mathématiques, etc., etc.
- Ma mémoire s'améliore chaque jour
- J'ai de plus en plus confiance en moi, je sais que je réussirai
- J'apprends à vouloir être des premiers de ma classe
- Je suis de plus en plus calme et maître de moi.

Bien entendu, vous choisissez celles qui correspondent le mieux aux problèmes de l'enfant. Vous

imaginez d'autres au besoin. L'usage d'un magnétophone à déclenchement et arrêt automatique peut aider les parents, retenus par telle ou telle activité, dans cette tâche primordiale.

2° — MAXIMES ET PENSEES DYNAMOGENIQUES

Vous pouvez également afficher sur les murs de sa chambre des pensées écrites sur des feuilles colorées, que vous renouvellez périodiquement :

Voici quelques exemples :

- «Tu es aussi grand que ta foi, aussi fort que ta confiance, aussi invincible que ton courage.» - (K. O. Schmidt)
- «La victoire appartient aux plus persévérants.» - (Napoléon)
- «Le génie est l'art de prendre de la peine.» - (Carlyle)
- «La confiance en soi-même, et le respect de soi-même suscitent une force que rien d'autre ne peut donner.» - (Orison Swett Marden)
- «Etre, c'est lutter. Vivre, c'est vaincre» - (Le Dantec)
- «Vouloir, c'est bien, mais continuer à vouloir, c'est mieux. La persévérance dans l'effort est seule vraiment efficace.» - (Jean des Vignes Rouges)
- «L'Homme qui a confiance en lui est un joueur qui a tous les atouts.»

Vous devez tenir compte de l'âge, de la maturité de l'enfant dans le choix des maximes écrites. Cette méthode est efficace pour l'enfant qui sait déjà lire, pour l'adolescent et même l'adulte. Nous l'avons éprouvée et nous ne la dédaignons pas, malgré notre maturité.

4 — EDUCATION VIRILE ET CODE D'HONNEUR

Nous pensons qu'il faut donner une éducation virile aux garçons. Sans être autoritaire à l'excès, l'éducation doit

tendre à former un caractère solide et fort, armé pour les luttes de l'existence.

Comme il s'agit de préparer l'enfant à faire partie de l'élite, la formation du caractère nécessite une attention vigilante.

Passer à tous les caprices d'un enfant, c'est le préparer à disposer d'une volonté faible pour le service de ses aspirations. C'est donc lui rendre un mauvais service.

Cependant, il ne faut pas briser sa volonté, ni bloquer toute spontanéité afin de ne pas l'exposer à la névrose.

1° — LES ARTS MARTIAUX

Dans l'exercice des arts martiaux : Judo, Aïkido, Karaté, pratiqués aux bons moments selon l'âge et l'évolution de la croissance de l'enfant — sauf contre-indication pour cause de malformation congénitale ou autres troubles — le garçon ou même la fille trouvera le moyen de développer les forces de l'âme, le contrôle de soi, la maîtrise du corps et des émotions qu'il est plus difficile d'acquérir dans de si bonnes conditions par d'autres voies.

Nous croyons que le Judo est une école nécessaire avant de passer à l'Aïkido et peut-être subir le dur entraînement du Karaté. Un spécialiste de ces sports, assez détaché de lui-même et de son art, vous renseignera sur la progression à observer.

Dans ce domaine, la suite à donner ne dépendra pas uniquement de vous. Vous serez tenu de respecter les goûts de l'enfant. Il faut qu'il vienne de son plein gré, ou avec l'aide d'une persuasion douce et intelligente, plutôt que par la peur des représailles de leurs parents. Autrement, il n'irait pas loin, car il lui manquerait le «feu sacré».

Pensez aux résultats heureux que produiraient sur votre progéniture, la pratique de sept années de Judo, plus sept années d'Aïkido par exemple, tout en poursuivant des études normales et recevant une formation sérieuse en psychologie appliquée à la vie pratique. A vingt et un ans

quel homme vous auriez à vos côtés ? Surtout si ces sports sont pratiqués dans l'esprit requis : coordination du physique et du mental, développement des réflexes efficaces ; compréhension de mécanismes physiques et psychologiques, ainsi que ceux d'autrui ; contrôle des énergies ; esprit chevaleresque ; courage ; bonté dans la force ; etc.

Il jouirait d'une santé robuste, d'une efficacité bien au-dessus de la moyenne.

2° — LE HATHA-YOGA

La pratique du Hatha-Yoga rendra de grands services aux enfants des deux sexes. Les filles y trouveront une voie harmonisante idéale grâce à la conquête du calme, la maîtrise des muscles et des nerfs.

3° — LE CODE D'HONNEUR NECESSAIRE

Le respect d'un code d'honneur, en rapport avec les nécessités d'un monde en évolution accéléré et en voie de pacification — nous l'espérons — se fait ressentir de façon urgente.

Il faut s'inspirer d'une morale universelle renouvelée à cause de la situation créée par :

- le « raccourcissement » des distances entre les pays
- le vaste brassage, les mouvements de populations dus à la guerre, et aux tensions entre blocs aux idéologies opposées
- les changements de conceptions inspirées par les découvertes de la science, les progrès techniques
- le déplacement des valeurs.

Le code d'honneur doit tenir compte des éléments affectifs rationnels et volitifs conditionnés eux-mêmes par des facteurs physiologiques, sociaux et ceux psychologiques en passe d'uniformisation par l'action de la radio, de la télévision, la lutte contre l'analphabétisme, etc.

Ce code de vie traduisant de façon significative le besoin d'harmonie, de justice, de respect des devoirs et obligations ; la foi en la valeur de la vie ; la foi en la valeur humaine et sa noblesse ; celle en la vie sociale, elle-même en évolution ; mais dont la finalité reste la même. Un tel code doit prévenir ou freiner le relâchement des mœurs et du comportement humain.

Nous n'avons nullement la prétention de fournir la solution à un si grave problème dans un si bref exposé. Nous préférons livrer à la méditation du lecteur quelques notes prises sur le Bushido, le code d'honneur des Japonais.

«Littéralement le mot Bushido signifie : «pratique du noble guerrier». Pratique que les combattants nobles doivent observer dans leur vie journalière comme dans l'exercice de leur profession.»

Ce code, écrit l'auteur de l'article, combine les préceptes des diverses écoles religieuses qui ont formé l'âme japonaise : le bouddhisme, le confucianisme et le shintoïsme.

Du bouddhisme, il retient l'idée de soumission à l'inévitable ; la bonté et la pitié pour la douleur ; le contrôle de soi. Du confucianisme : le sens de la hiérarchie sociale, la politesse, le courage, l'esprit d'audace, l'endurance. Du Shintoïsme : la dignité de tenue, le devoir de fidélité, le souci du point d'honneur, le loyalisme.

Le Samouraï est un homme d'honneur et de devoir. Il ne manque jamais à la parole et reconnaît loyalement ses torts. Il a pour ses subordonnés de la considération, il les protège, les soutient, les reconforte. Sa suzeraineté est celle d'un père. Il ne s'incline pas devant la puissance de l'argent, car il sait que la pauvreté est pour l'âme une noble épreuve...

De ses gestes, de sa voix et des mouvements même de son visage, il conserve en toute circonstance un parfait contrôle.

S'il sourit en annonçant un deuil qui lui est particulièrement cruel, c'est qu'il fait un effort pour rétablir l'équilibre de son âme.»

Notons qu'un professeur japonais a montré que le Bushido n'a pas été seulement l'apanage de la classe des guerriers, mais il a servi de code moral à toute la nation japonaise.

L'auteur de l'article fait remarquer comment dans ce pays, surpeuplé, aux grandes tensions sociales, «le Bushido est remis à l'honneur dans la vie intime comme dans les relations industrielles».

Pères et mères, le Bushido, comme le code d'honneur de la chevalerie d'Occident, offre un champ riche d'éléments d'inspirations d'un haut idéal pour la formation de vos enfants en vue de la société de demain ; cela, bien sûr, avec l'adaptation nécessaire imposée par l'évolution du monde.

5 — L'ECLOSION D'UNE PERSONNALITE HARMONIEUSE

«L'éducation, écrit Swamî Sivananda, doit viser à aider l'étudiant à se développer un mental et un corps sain, la confiance en soi, du courage, une perfection éthique, de l'initiative et un bon caractère. L'entraînement de l'intellect devrait être parallèle à l'épanouissement de l'âme.»

Il importe que l'enfant soit entraîné à se reconnaître soi-même, à développer le courage moral nécessaire pour reconnaître ses torts. Plus tôt on l'entraîne à la maîtrise de soi-même, mieux cela vaut. Il y trouvera du plaisir si vous savez transformer ce travail délicat en jeu, et il en comprend l'intérêt pratique. Cet entraînement aura un retentissement certain sur ses succès futurs.

Il importe également qu'il trouve le point d'équilibre dans chacun des problèmes de la vie. Ni crédulité excessive, ni doute trop systématique. Comme le disait Pascal :

«Il faut savoir douter où il faut, assurer où il faut, se soumettre où il faut.»

On doit déplorer le fait que beaucoup d'adultes n'ont pas encore trouvé ce point d'équilibre.

Le but de la vie mérite une analyse pouvant aider l'enfant :

Si l'on distingue le but en rapport avec ses problèmes terrestres :

Etudes, mode d'existence souhaité, situation ; tout ceci ne constitue pas un but en soi capable de satisfaire un esprit en éveil qui s'interroge souvent sur le pourquoi de la vie.

Si l'on considère le but en rapport avec l'évolution de l'âme :

Il apparaît comme étant la plus haute Sagesse par l'amélioration constante de soi. L'avenir extra-terrestre, ou le retour dans un autre corps de chair peut paraître problématique ; mais cela constitue un remède contre le découragement et l'angoisse survenant tôt ou tard dans la vie.

L'amour de l'effort, la culture de la Volonté et de la patience sont les qualités qui font les hommes de génie. Développées chez l'enfant, les perspectives les plus vastes s'offriront à sa richesse intérieure.

Si vous pouvez l'initier aux règles de la prière, par une étude préalable des principes de la métaphysique chrétienne notamment, il y trouvera un soutien aux heures sombres auxquelles nul n'échappe.

«La prière est le parfum des cœurs» écrit Lamartine.

Montrez à votre enfant comment respirer correctement pour bien se porter. Expliquez-lui que si la ventilation convenable des poumons fait le plus grand bien, au système nerveux et à l'organisme en général, l'air renferme un autre principe efficace appelé Pranâ. Ce Pranâ absorbé consciemment peut le rendre plus fort, plus puissant, plus intelligent. Il suffit d'y penser en inspirant, pour être en mesure d'accumuler de l'énergie. Documentez-vous en lisant des ouvrages sur le Hatha-Yoga, si vous ne le pratiquez pas encore.

Ecrivez cette pensée d'un auteur sur le carnet de pensées positives de votre enfant :

«Même si personne ne croit en toi, crois en toi-même et en ta force. Bientôt le monde croira en toi et te sera soumis. Tout dépend des convictions profondes de ton cœur.»

6 — UN CITOYEN D'UNE NATION, MAIS UN SERVITEUR DU MONDE

Préparez vos enfants à devenir des chevaliers de la Paix Universelle. Cela suppose :

la culture, de la non-violence, l'absence de racisme, de la sympathie pour toutes les nations, le respect de toutes les croyances et religions, la plus grande tolérance, l'Amour Universel.

1° — LA NON-VIOLENCE BIEN COMPRISE

Le problème de la non-violence a déjà fait couler beaucoup d'encre. Il ne s'agit pas de faire de votre fils une «lavette» ni un «paillasson», puisque nous préconisons la pratique des arts martiaux.

Celui qui a développé une maîtrise vraie, ne saurait être agressif. L'agressivité suppose un complexe. Elle masque une crainte cachée, une faiblesse que l'on désire voiler.

La culture humaine harmonieuse et intégrale développe l'esprit chevaleresque, une meilleure compréhension d'autrui. N'ayant peur de rien, on aime sans contrainte. On aime pour aimer dans une position de grande force intérieure, ceci est capital.

Il est une forme de non-violence : la non-violence mentale que l'on a tendance à négliger.

Pardonnez les offenses. Ne souhaitez le mal à personne. La pensée est créatrice. L'on s'expose à subir le choc en retour de ses mauvaises pensées. La responsabilité n'est pas atténuée par le silence de l'action ; car il y a quand même action quand on souhaite du mal à autrui.

«La haine ne doit point répondre par la haine à la haine : mais par l'Amour » enseignait le Bouddha.

Enseignez à vos enfants l'art de pardonner. Présentez-le comme un élément de sauvegarde. Cela suscite plus d'intérêt. C'est pourtant la stricte réalité. Ils cultiveront la bonté. Ils ne doivent pas cependant confondre bonté et faiblesse. Ils ne doivent pas être désarmés devant les loups de la société.

2° — DEPASSEMENT DES PREJUGES

Un chevalier de la Paix se tient au-dessus de tous les préjugés. Cette chevalerie se gagne par la lutte constante contre les éléments négatifs de la personnalité. Un homme est un homme, quel que soient la couleur de son épiderme et son angle facial. Dans toutes les races, il y a des hommes plus ou moins évolués. Si les réincarnationnistes eux-mêmes pensaient qu'ils avaient appartenu à bien des races, durant leurs pérégrinations dans le temps et l'espace, bien des erreurs n'auraient pas été commises. L'accélération dans l'évolution est telle qu'il n'y aura bientôt plus de peuplades attardées. Les retards de civilisations seront comblés grâce à l'intervention d'organismes internationaux et à l'aide directe des Nations les plus avancées techniquement. Cela se fera d'autant plus facilement que l'homme comprend mieux l'inanité de toute guerre. Le degré d'évolution sociale monte de façon spectaculaire malgré les torsions que comporte le phénomène.

La gestation de l'homme de demain est douloureuse. L'enfant ne sera que plus beau et plus digne d'une humanité adulte.

3° — LA TOLERANCE

Un chevalier de la Paix est tolérant.

«L'Intolérance, nous dit-on, est le masque couvrant ceux qui entretiennent des doutes secrets sur la vérité de leurs croyances.

Les hommes sincères ne craignent pas l'examen critique de leurs convictions profondes et de leurs nobles idéaux.

Les religions sont les expressions variées et symboliques d'une même réalité transcendante. Dès lors, enseignez à vos enfants le respect de toutes les religions, de toutes les croyances différentes des vôtres et des leurs.

Nous sommes tous dans l'Un. Nous ne sommes pas séparés, comme nous avons tendance à le croire.

«Je suis le fil d'or de la continuité qui court à travers toute chose», nous dit un texte de la philosophie indienne.

4° — LE SENS DE L'UNIVERSALITE

Un chevalier de la Paix développe le sens de l'Universalité. Chaque contrée est un domaine de l'immense famille humaine, la sienne. Il s'arrête à ce qui rapproche les hommes au lieu de les diviser. Il aime fidèlement son pays et s'applique à être un citoyen consciencieux, soucieux d'accroître sa valeur morale, intellectuelle et spirituelle, son efficience. Mais il n'oublie pas qu'il est un citoyen du monde et de l'Univers.

Chaque jour il se détache de ses problèmes personnels durant quelques minutes pour penser au sort du monde.

Il peut, dès que sa maturité lui permet de le comprendre, envoyer des pensées pour que la Paix, le bonheur, la prospérité soient sur cette terre, pour tous les hommes.

C'est une directe participation au Service silencieux du monde.

7 — LES ENFANTS ET L'ART D'ETRE HEUREUX

Selon le philosophe Alain : «On devrait enseigner aux enfants l'art d'être heureux. Non pas l'art d'être heureux quand le malheur vous tombe sur la tête. Je laisse cela aux

stoïciens ; mais l'art d'être heureux quand les circonstances sont passables et que toute l'amertume de la vie se réduit à de petits ennuis et à de petits malaises.»

«La première règle serait de ne pas parler aux autres de ses propres malheurs, présents ou passés. On devrait tenir pour une impolitesse de décrire aux autres un mal de tête, une nausée, une aigreur, une colique, quand même ce serait en termes choisis.

De même pour les injustices et pour les mécomptes. Il faudrait expliquer aux enfants et aux jeunes gens, aux hommes aussi, quelque chose qu'ils oublient trop, il me semble que les plaintes sur soi ne peuvent qu'attrister les autres, c'est-à-dire en fin de compte, *leur déplaire*, même s'ils cherchent de telles confidences, même s'ils semblent se plaire à consoler. Car la tristesse est comme un poison ; on peut l'aimer, mais non s'en trouver bien ; et c'est toujours le plus profond sentiment qui a raison à la fin.»

Nous avons tenu à citer intégralement ce texte de cet auteur célèbre et brillant professeur. Nous pensons qu'il serait vain de l'assortir de commentaire, d'autant plus que nous le rejoignons pleinement.

8 — DES CENTRES DE CULTURE HUMAINE INTEGRALE POUR LA JEUNESSE

Si l'on a pris conscience de la nécessité de préparer l'avenir, afin de constituer une société, une famille humaine composée de gens heureux, c'est dès maintenant qu'il nous faut agir.

Il faudrait créer des centres de culture humaine intégrale pour la jeunesse, comportant au programme les matières suivantes :

- Causeries sur un code d'honneur de la société en devenir

- Exposés et exercices sur la connaissance et la maîtrise de soi
- La recherche de la perfection morale
- La nécessité d'une fraternité universelle
- Des exercices d'attention et de concentration
- La maîtrise de la respiration et de la relaxation
- La pratique de l'autosuggestion pour la transformation de la nature humaine
- Le contrôle des émotions et des gestes
- Les devoirs envers la société
- L'éducation de la parole
- Les conditions d'une vie heureuse et sereine
- Des conférences et projections sur l'art dans toutes les civilisations
- L'influence de la musique, des sons, des couleurs, des parfums, sur le psychisme. Leurs interférences.
- L'apport de chaque civilisation à l'enrichissement du patrimoine universel
- Le Fédéralisme mondial
- Etude d'une langue internationale
- La pratique des sports et arts martiaux dans le plus noble esprit : Judo, Aïkido, Karaté, tir à l'arc, escrime, etc.
- Enseignement du Hatha-Yoga obligatoire
- Séances de travaux manuels
- Causeries sur les conditions de la réalisation du bonheur conjugal
- L'art d'éduquer harmonieusement les enfants
- Les grands défauts de l'homme, facteurs d'inharmonie et causes de perturbations sociales et les qualités sources d'harmonie, de Paix intérieure et sociale.

Parallèlement des cours seraient prévus pour la formation de parents dans le sens de l'amélioration de leur culture, les problèmes psychologiques posés par l'éducation des enfants ; la vie du couple ; l'adaptation et l'évolution accélérée de la société, etc.

Ces centres fonctionneraient durant les vacances. Toutes les mesures seraient prises pour inciter les parents à y envoyer ou accompagner leurs enfants. Le nombre de séjours et le carnet d'appréciation des efforts de l'élève donneraient droit à un certain nombre de points d'avance à tous les concours administratifs. Les employeurs, ayant intérêt à choisir des collaborateurs à haute valeur humaine donneraient la préférence aux meilleurs élèves formés dans ces centres... etc., etc.

«Le temps viendra où l'éducation rendra tout jeune homme capable de s'exprimer en public, de faire valoir ses talents, et de se servir promptement de ses connaissances», écrit Orison Swett Marden.

«Il sera si bien habitué à se maîtriser, à avoir confiance en lui-même, qu'aucune circonstance ne le prendra au dépourvu.»

Cette ère approche, car tous les hommes de bon sens en sentent la nécessité.

Il peut paraître difficile de concevoir des dispositions de ce genre, prises par un gouvernement qui ne serait pas composé de Sages. Mais nous devons cependant garder l'es-espoir de la réalisation de tels souhaits.

Il est certain que toute crainte de voir son pays désarmé par un excès de pacifisme, devant les visées de pays belliqueux serait étouffée, si des mesures trouvaient une application générale, grâce à l'intervention d'un parlement mondial, émanation des Forces vives et sages de toutes les nations.

Ne nous décourageons pas pour autant. Souvenons-nous que : *«Les utopies du jour sont les réalités de demain.»*

CONCLUSION

Dans ce chapitre, nous avons essayé de faire le point sur le problème de la formation harmonieuse de l'enfant, du jeune homme et de la jeune fille. Nous l'avons

fait sans nous référer à ce que nous avons pu apprendre dans telle ou telle Université.

Le livre de la vie, les contacts multiples dans différents pays d'Occident et d'Orient nous ont inspiré ces idées plus ou moins diffuses en tous ceux qui souhaitent le bonheur de l'humanité. Nous avons trouvé parfois des échos dans certains esprits de penseurs.

Cette pensée de Jean Prévost mérite d'être méditée : «Je sais que moi non plus je ne pourrai pas comprendre mes enfants ; que s'ils veulent devenir eux-mêmes et non moi, il faudra qu'ils me dépassent ou même me contredisent.»

Nous serions heureux si la lecture de ce chapitre pouvait inciter à aider vos enfants dans l'art de mettre leurs facultés en action, à développer la confiance en eux-mêmes, à devenir de meilleurs citoyens de leur pays et de bons serviteurs du monde grâce à l'amélioration d'eux-mêmes et aux idées généreuses cultivées dans le jardin de leur cœur.

APPLIQUEZ DESORMAIS

1. — Donnez à votre enfant une alimentation saine et équilibrée
2. — Exigez une durée normale de sommeil
3. — Incitez-le à avoir le courage de reconnaître ses torts. à bien se connaître pour s'améliorer
4. — Enseignez-lui comment maîtriser ses émotions, à devenir maître de lui-même
5. — Entraînez-le à se relaxer convenablement après les fatigues
6. — Evitez qu'il ne se surmène
7. — Insistez pour qu'il apprenne à contrôler sa langue et surtout à bannir la médisance
8. — Entraînez son avidité de savoir

9. — Donnez-lui l'amour de l'effort
10. — Encouragez le développement de son esprit d'initiative
11. — Favorisez l'éclosion de sa volonté
12. — Aidez-le à dépasser les préjugés limitants
13. — Donnez-lui la Foi en lui-même
14. — Développez ses tendances universalistes
15. — Donnez-lui l'exemple de la bonté et de la noblesse d'âme
16. — Positivez son subconscient dès le tout jeune âge
17. — Apprenez-lui le mécanisme de l'autosuggestion
18. — Utilisez l'influence des arts martiaux sur la formation de son caractère
19. — L'influence du Hatha-Yoga pratiqué au bon moment est irremplaçable
20. — Montrez-lui que la bonté n'exclut pas la vigilance, la clairvoyance avisée, le discernement
21. — Armez-le contre la jalousie, l'envie, l'adversité, en le libérant de l'esclavage du souci de l'approbation.

CHAPITRE 14 — COUPE DE FLEURS D'OR

Je reprenais de l'œil et du cœur ma lecture. C'était quelque poète au sympathique accent, qui révèle à l'esprit ce que le cœur pressent Hommes prédestinés, mystérieuses vies Dont tous les sentiments coulent en mélodies, Comme l'on aime à porter avec soi dans les bois, Comme on aime un écho qui répond à nos voix !

LAMARTINE

HYMNE DE JOCELYN ET DE LAURENCE

Ces fleurs d'or qui vous portent les messages des penseurs connus et inconnus, nous vous les présentons humblement en hommage, Ami lecteur, en leur forme et place dans cet ensemble :

1. — La Coupe.
2. — Les Fleurs : Formules de soutien.
3. — Les Fleurs : Formules de Sagesse transcendante.
4. — Le But.

1 — LA COUPE

«Il ne s'agit pas de faire lire, mais de faire penser.»

MONTESQUIEU

«Les bonnes maximes sont les germes de tout bien. Fortement imprégnées dans la mémoire, elles nourrissent la Volonté.»

JOUBERT

«Il faut éviter de mettre le vin nouveau dans de vieux fûts, de peur que ceux-ci ne se brisent et que le vin ne se perde.»

JESUS

«La marque d'un idéal sain est de vous pousser à des actes, à une conduite, à un comportement qui vous hausse à une vie plus pleine, plus vraie, plus noble.»

INCONNU

«La Vie commence aujourd'hui.»

2 — LES FLEURS : FORMULES DE SOUTIEN

«Il vaut mieux commettre des erreurs, se meurtrir, que de ne rien chercher, que de ne rien attendre.»

INCONNU

«Croire au bonheur, c'est déjà le connaître un peu. En étudier les éléments, c'est le rendre possible. En pratiquer les méthodes, c'est la certitude d'aboutir à le posséder.»

EUGENE FIGUIERE

«Nous devons apprendre à discipliner nos sens, à rééduquer notre caractère et à développer notre intelligence.

» Si la réflexion ne nous a pas encore amenés à le faire, l'expérience douloureuse nous conduira inévitablement à en considérer la nécessité.»

PAUL BRUTON

«La plupart des hommes emploient la meilleure partie de leur vie à rendre l'autre misérable.»

LA BRUYERE

«L'homme qui se laisse vivre, se laisse mourir.»

DOCTEUR VICTOR PAUCHET

«Qu'importe une bataille perdue, si survit le courage que jamais ne cède ni ne meurt. »

GEORGES BERNANOS

«De la joie naît la chance et de la chance sort la réussite.»

DESCARTES

«Par la Force de sa Volonté un homme peut tout vaincre, même la peste.»

NAPOLEON

«Il dépend de nous-mêmes d'être d'une façon ou d'une autre. Notre corps est le jardin et notre volonté le jardinier. Eh bien, le pouvoir de tout modifier souverainement est dans notre volonté.»

SHAKESPEARE

«Il nous faut créer en nous un état d'esprit qui, lui-même, nous donnera la Paix et le Bonheur dont le monde n'arrive finalement pas souvent à nous gratiner.»

PAUL BRUNTON

«Si un seul plongeon dans la mer ne vous fait pas trouver des perles, n'en concluez pas que la mer n'en contient point. Elles sont innombrables les perles cachées au fond de la mer.»

INCONNU

«L'homme de génie est celui qui a cru en son génie
Votre œuvre est proportionnée non pas tant aux forces que vous possédez effectivement, mais à celles que vous croyez avoir»

LEMARCHANT

«L'homme ne peut plus désormais supporter le développement gigantesque de la vie extérieure sans un changement intérieur.»

SRI AUROBINDO

«L'homme ne se montre généralement docile, ni à la voix de la raison, ni aux suggestions de l'intuition.»

PAUL BRUNTON

«La plus belle œuvre que l'on puisse demander à l'homme, c'est de faire un effort pour se réaliser tel qu'il se conçoit, c'est de devenir ce qu'il est en puissance, d'exprimer son vrai moi. Pour cela, il est nécessaire de laisser taire en soi les tendances négatives : paresse, tristesse, jalousie, envie, colère, haine, doute, angoisse, peur. Il faut déblayer le terrain de ses mauvaises herbes pour n'y semer que du bon grain.»

DOCTEUR VICTOR PAUCHET

«La Foi incite à se passionner pour ce qui est beau, juste et grand, pour tout ce qui est désiré. Elle éveille en vous les saines énergies et vous fait apparaître un monde de clarté que vous ne soupçonniez pas.»

«Le niveau d'activité et de valeur d'une existence humaine correspond à l'idée-force qui y préside.»

J.-C. COURBERIVE

«Il n'est pas un être humain, à l'époque actuelle, qui ne soit en proie à d'innombrables difficultés ; et nos difficultés personnelles ne sont rien en comparaison du désarroi universel, des menaces qui pèsent sur l'humanité entière. Cette situation a un avantage : elle est celle du nageur qui touchant le fond de la mer donne un vigoureux coup de pied pour remonter à la surface. Peut-être faut-il avoir atteint le fond de la détresse pour vouloir enfin passionnément en sortir.»

MARCELLE AUCLAIR

«La science reconnaît que tout est vibration dans l'univers. Vous comprenez donc comment vous attirez tout ce que vous désirez en maintenant votre pensée au même taux de vibration que ce que vous voulez obtenir.»

MARCELLE AUCLAIR

«Tant que nous croyons que tout est matière, nous subissons la matière, nous étouffons dans sa gangue. A partir du moment où nous concevons que l'esprit règne sur cette matière et que sa puissance est sans borne, nous renaissions en libres citoyens du royaume de l'esprit.»

«Un homme ne saurait avoir plus de droits parce qu'il est supérieurement doué, il a, au contraire, plus de devoirs.»

PAUL BRULAT

«Les événements font les hommes, les grandes luttes font les grands lutteurs, et chaque époque crée les génies dont elle a besoin.»

PAUL BRULAT

«L'intelligence sans le caractère n'a jamais fait qu'un homme incomplet.»

«Quelle que soit la tâche qui nous incombe, prenons-la à cœur, ne l'estimons pas indigne de nous, ennoblissons-la par le sentiment du devoir.»

«Lorsque vous n'êtes pas chargé à bloc de pensées positives, donc agissantes, vous êtes passivement à la merci des pensées, des images, des suggestions négatives qui vous atteignent et ne demandent qu'à vous influencer, vous entraîner.»

MARCELLE AUCLAIR

«Tout ce que nous voyons, toutes les pensées invisibles que nous captions, tombent comme des gaines dans notre subconscient, lorsque nous les laissons passifs et sans défense ; et là elles germent.»

«Etre triste, c'est presque toujours penser à soi.»

PAUL BRULAT

«Un homme n'est vieux que quand les regrets ont pris chez lui la place des rêves.»

JOHN BARRYMORE

«C'est dans la solitude que mûrissent les idées et que grandissent les rêves qui deviendront réalité.»

«Les croyances aimées gardent longtemps leur charme, même quand nous sommes persuadés que ce sont des erreurs... Nous caressons ces illusions refroidies, sans pouvoir nous résoudre à les abandonner tout à fait.»

M. GUYAU

«Pour exécuter de grandes choses, il faut faire comme si on ne devait jamais mourir.»

VAUVENARGUE

«Agir dans la colère, c'est mettre à la voile dans la tempête.»

EURIPIDE

«Il n'y pas le quart des hommes qui auront fait la moitié de ce qu'ils auraient pu faire.»

FREDERIC II

«Lorsqu'un homme est satisfait de sa personne, cela indique la faiblesse de son esprit.»

PROVERBE ARABE

«Si l'homme sage se tait, c'est pour réfléchir ; s'il parle, c'est pour dire des choses utiles. S'il regarde, c'est pour observer.»

«Les malheurs de l'homme proviennent de sa langue.»

«L'homme faible est celui qui ne peut garder un secret ; l'homme riche est celui qui est satisfait de ce qu'il possède ; l'homme fort est celui qui domine sa colère.»

MAXIME ARABE

«Les hommes sincères ne craignent pas l'examen critique de leurs convictions profondes et de leurs nobles idéaux.»

«Le but principal de notre vie est de nous préparer à devenir des canaux par lesquels la Force divine se déversera. Ce but devra être le facteur dominant dans toutes les décisions que nous aurons à prendre.»

LEADBEATER

3 — LES FLEURS : FORMULES DE SAGESSE TRANSCENDANTE

«Notre âme a besoin d'éprouver sa solitude pour s'élever.»

INCONNU

«Les hommes ont trop d'esprit et pas assez d'amour.»

«Dieu n'est-il pas davantage dans la main qui donne que dans la voix qui juge.»

«L'Amour véritable n'entre en existence que lorsqu'on renonce à soi-même.»

«Chaque purification individuelle purifie le monde et pour être pur, il faut une lucidité de Feu, une lucidité sans merci qui brûle jusqu'aux cendres de nos désirs.»

«Appartient-il aux hommes de juger ? Et lorsqu'on condamne un être peut-on le comprendre ? Et si l'on se condamne soi-même peut-on se comprendre ?»

«Les êtres se font mal à ne point aimer. Pourquoi se déchirent-ils, alors qu'il est si simple d'avancer les uns auprès des autres, d'un même pas, en avant, vers un seuil d'Amour toujours plus grand.»

TEILHARD DE CHARDIN

«L'homme laisse sa vie s'en aller dès qu'elle cesse de lui paraître grande et divine.»

MICHELET

«Il y a l'avenir qui se fait et l'avenir qu'on fait, l'avenir réel se compose des deux.»

P. BRUNTON

«La voie de la Sagesse, qui est l'objet de la grande Etude, consiste à faire briller en nous les vertus brillantes, à renouveler les hommes, et à placer notre but dans la perfection suprême.»

CONFUCIUS

«C'est dans la spiritualité mais une spiritualité à laquelle on aura restitué son vrai sens que nous devons chercher la lumière directrice et la loi harmonisatrice.»

SRI AUROBINDO

«Le bonheur n'est pas comme cet objet en vitrine que vous pouvez choisir, payer, emporter. Si vous l'avez regardé, il sera bleu ou rouge chez vous comme dans la vitrine. Tandis que le bonheur n'est bonheur que quand vous le tenez. Si vous le cherchez dans le monde, hors de vous-même, jamais rien n'aura l'aspect du bonheur.»

ALAIN

«La science n'est pas une ennemie de la religion, mais une préparation pour elle.»

SWAMI SIVANANDA

«Qu'as-tu à regarder la paille qui est dans l'œil de ton frère ? Et la poutre qui est dans ton œil à toi, tu ne la remarques pas.»

JESUS

«Attachez-vous aussi particulièrement à éviter et à vaincre les défauts qui vous déplaisent le plus dans les autres.»

IMITATION DE JESUS-CHRIST

«Quand l'homme ne parvient pas à discriminer les buts de ses efforts terrestres, il vit au même niveau d'existence que les animaux.»

COSMOGONIE D'URANTIA

«L'homme dont l'intelligence est pure atteint son but, même s'il reçoit l'instruction par hasard, mais quant à ceux dont l'intelligence n'est point pure, des instructions réitérées elles-mêmes ne peuvent les empêcher de s'égarer.»

ASTAVAKRA GITA

«Si après être né comme un être humain, on ne donne aucune pensée aux choses spirituelles, l'on ressemble à un homme qui reviendrait les mains vides du pays des pierres précieuses. C'est un fâcheux échec.»

ENSEIGNEMENT TIBETAÏN

«Toute âme qui s'élève, élève le monde.»

«Sa propre self-réalisation est le plus grand service que l'on puisse rendre au monde.»

RAMAKRISHNA

«L'on ne doit pas être préoccupé d'aider les autres avant d'avoir soi-même réalisé la Vérité dans sa plénitude ; sinon, c'est agir comme un aveugle conduisant d'autres aveugles.»

«Celui dont l'esprit, au milieu des souffrances est affranchi de l'anxiété, celui qui reste indifférent au milieu des plaisirs, libéré de la colère, de la crainte et des passions, celui-là s'appelle un Sage à l'esprit ferme.»

BHAGAVAD GITA : 11, 56

«A quoi sert-il à un homme de gagner tout le monde, s'il perd son âme.»

(
MATTHIEU : 16, 26

«La Connaissance rend orgueilleux, tandis que l'Amour édifie.»

SAINT PAUL I COR. : 8, 1

«Mais je vous dis à vous qui m'écoutez : Aimez vos ennemis, faites du bien à ceux qui vous haïssent.»

LUC : 6, 27

«Qui aime son frère demeure dans la Lumière, et il n'y a en lui aucun sujet de rechute. Mais qui hait son frère est dans les ténèbres, il marche dans les ténèbres, il ne sait où il va, parce que les ténèbres ont aveuglé ses yeux.»

I JEAN : 11, 10-11)

«Je vous le dis : au jour du jugement, les hommes rendront compte de toute vaine parole qu'ils auront proférée. Car c'est par vos paroles que vous serez acquittés ou par vos paroles que vous serez condamnés.»

MATTHIEU : 12, 36 ET 37

«Aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent et vous persécutent et faites du bien à ceux qui vous haïssent.»

MATTHIEU : 5, 43 A 48

«Tant qu'un homme reste dans l'ignorance, c'est-à-dire aussi longtemps qu'il n'a pas réalisé Dieu, il sera obligé de renaître sur terre. Mais celui qui a eu l'illumination n'a plus à revenir, ni en ce monde, ni en aucune autre sphère.»

RAMAKRISHNA

«Les hommes ordinaires parlent abondamment de religion, mais la mettent fort peu en pratique. Le Sage, même si sa vie entière est religion, en parle fort peu.»

RAMAKRISHNA

«Ceux qui habitent pour la première fois un corps humain ont besoin de quelques distractions mondaines. On n'atteint pas la Sagesse sans avoir passé par un travail préparatoire.»

RAMAKRISHNA

«Si vous posez du bois mouillé sur un brasier, il perd petit à petit son humidité. De même, l'esprit de frivolité se dessèche de lui-même chez l'homme qui répète le Saint Nom de Dieu et qui trouve en lui son refuge.

» Celui qui se dit qu'il pensera à Dieu lorsque son attachement aux choses terrestres aura pris fin, ne sera

jamais capable de le faire, car ce moment ne viendra jamais.»

«Celui qui discute longuement des bonnes ou mauvaises qualités des autres perd son temps, car il emploie inutilement ce temps à penser au moi des autres, au lieu de penser à son propre moi et au Moi suprême.»

RAMAKRISHNA

«Ne dites jamais du mal de personne, pas même d'un ver de terre. Puisque vous priez Dieu de vous accorder la dévotion, demandez lui aussi qu'il ne vous laisse jamais dire du mal de quiconque.»

RAMAKRISHNA

4 — LE BUT

«L'homme se crée à chaque instant et crée son futur.»

SWAMI NITYABODHANANDA

Ce qui compte, ce n'est pas ce que vous apprenez, mais ce que vous faites. La théorie est nulle sans la pratique. Il vous faut travailler à acquérir des habitudes nouvelles. Savoir, c'est agir. Toute acquisition intellectuelle qui ne se reflète pas dans nos actes est nulle.

MARCELLE AUCLAIR

«La Vertu de l'optimisme, c'est de travailler constamment à cette réalisation positive. Il apporte avec lui la Foi, la Confiance, l'Espérance, c'est-à-dire : la jeunesse, la joie, l'élan, l'enthousiasme.»

DOCTEUR PAUCHET

«Les principes tirés de l'expérience d'autrui ne remplacent pas entièrement les leçons que l'expérience personnelle nous donne, mais ils servent à éviter les erreurs et les faux pas.»

«Ce qui manque à la plupart des hommes, ce n'est pas le courage, mais le long courage.»

PAUL BRULAT

Lutter pour une vie plus vraie, plus noble ; pour devenir un canal de la force divine nécessite de gros efforts.

Nous sommes persuadés, ami lecteur, que vous aurez ce «long courage» nécessaire.

Souvenez-vous de ces paroles de Jésus :

«CELUI QUI PERSEVERERA JUSQU'A LA FIN SERA SAUVE. »

CONCLUSION

Nous voici, ami lecteur, au terme de notre voyage à travers des régions diverses de la pensée, intéressant les différents aspects des problèmes du devenir humain.

Nous avons considéré avec réalisme la situation de l'homme en lutte contre la force d'inertie et désireux de jouir d'un bonheur aux conceptions bien variées, et relatives.

Nous ne nous sommes pas contentés de dire «faites ceci ou cela» tout en laissant le lecteur désarmé. Chaque fois que nous l'avons jugé utile dans le cadre de cette étude nous avons indiqué un processus de réalisation.

Il y a dans ce livre beaucoup d'exercices pratiques, tous contrôlés, expérimentés par nous durant des années.

Nous nous sommes référés souvent aux travaux de quelques-uns de ceux qui ont été, non seulement nos devanciers, mais nos amis inconnus — par l'apport bienfaisant de leurs pensées dynamogéniques, durant les batailles de l'existence — afin de donner plus de poids à l'exposé des résultats de nos propres recherches, aux regards de ceux qui ne sont pas habitués à cette littérature et qui seraient tentés de voir la fantaisie, là où il y aurait, au contraire, longues recherches et mûres réflexions.

Nous engageons l'adepte de la culture psychique à lire d'abord tout le livre, puis à le reprendre souvent afin de s'imprégner des idées positives, des conseils, contrôler la bonne application des exercices indiqués ; à poursuivre ainsi, durant une période allant de six mois à une année. Rien n'empêche qu'il soit votre fidèle compagnon durant au moins sept années... puis de lire d'autres ouvrages écrits dans le même esprit afin de préciser certains points plus ou moins explicités ailleurs. Nous n'avons pas insisté dans ce livre sur les exercices de concentration, car notre approche est différente de la plupart des auteurs, elle s'inscrit dans une perspective purement «yo guique» de la recherche de la vraie méditation. C'est une étape du travail que nous ne séparons pas du contexte du Raja Yoga supposant la purification préalable.

Il est certain que «la langue humaine n'a jamais proféré de vérité absolue»,

Il est certain que tout est critiquable.

Il y a la critique constructive de ceux qui sont guidés par le souci du mieux.

Il y a la critique des censeurs par manie.

La Bruyère le savait ; il a écrit :

«Il n'y a point d'ouvrages si accompli qui ne fondît tout entier au milieu de la critique, si son auteur voulait en croire tous les censeurs qui ôtent chacun l'endroit qui leur plaît le moins.»

Mais il y a la critique de ceux que visait le duc de Levis en écrivant : «La critique est un impôt que l'envie perçoit sur le mérite.» Nous n'hésitons pas à relever cette pensée, sachant que le lecteur intelligent qui a su nous lire jusqu'au bout n'inscrira pas à notre passif un quelconque «péché d'orgueil».

Dans cette étude, nous n'avons pas cherché à faire aux jeunes gens l'apologie d'un «monde du péché et de la sainte pauvreté».

Nous avons insisté sur la nécessité d'une saine ambition, comme moyen de se dépasser, tout en visant l'amélioration du climat de la compétition : par la culture de la bienveillance, celle des vertus chevaleresques qui tendent malheureusement à se perdre.

«Nous avons insisté sur la notion de «l'Etre» et de «l'Avoir, donnant la priorité à la conquête de la sérénité, de la Sagesse par l'épanouissement harmonieux de «l'Etre» ; sur «l'Avoir» capricieux et périssable. Nous partageons le point de vue de Louis Pauwels qui soutient que :

«Ce qu'il nous faut dans cette période charnière, c'est une certaine allégresse dans *la volonté d'apprentissage, de la liberté d'esprit*, et une manière de vivre, de sentir, de faire, de comprendre, au sein de la collectivité en progression, qui est une disposition non plus à ambitionner d'avoir plus, mais à rêver d'être plus.»

«S'il est banal de constater que l'avenir des nations dépend de la formation donnée à la jeunesse ; il nous semble que l'on ne tire pas assez toutes les conséquences des conclusions imposées par cette prise de conscience. Les nations dites évoluées ne font pas assez, ne feront jamais trop pour la formation des hommes et femmes de demain : dans le sens d'une culture humaine intégrale comportant l'amélioration de l'efficiences de chacun, la culture de l'harmonie intérieure, le développement de la conscience des devoirs et obligations autant que celle des droits ; celui de l'Universalisme, etc., etc.

«La partie la plus importante de l'éducation de l'avenir sera d'accroître les chances de succès dans la vie, et de diminuer les dangers de l'insuccès et du naufrage en renforçant les facultés faibles, en corrigeant les mauvaises tendances, de telle façon que l'individu puisse devenir un être équilibré dans tous les domaines», écrit un auteur.

Toute fleur qui s'orne elle-même rayonne pour son compte et s'apprête à constituer un beau bouquet.

Le plus grand art floral demeure impuissant s'il ne dispose que de fleurs incomplètes, flétries et déchiquetées.

De même, plus il y a d'hommes qui s'améliorent dans une société donnée, plus celle-ci connaît de rayonnement.

En bons jardiniers, fournissons à nos plantes les conditions de développement les meilleures. Les fleurs s'épanouiront avec éclat, offrant la possibilité de constituer de beaux bouquets pour la glorification de l'harmonie, de la beauté de la nature.

Préparons ainsi le glorieux futur de l'homme.

Le fait religieux ne saurait être négligé, car au milieu des plus grandes satisfactions matérielles, l'homme n'échappe quand même pas à l'angoisse.

Pensons à tous ceux qui, comblés par la gloire et la fortune se suicident par désespoir devant leur solitude ; — malgré les admirateurs et adulations plus ou moins intéressées — devant le néant se présentant à eux à chaque interrogation sur le vrai but de la vie,

Pensons à ceux qui souffrent d'avoir raté leur vie, parce qu'ils n'ont pas su en extraire le bien à cause de leurs erreurs de conceptions.

Il importe donc que l'homme apprenne à être heureux. Point n'est besoin de «couronne civique» ; l'effort pour la conquête du fruit, porte en soi sa satisfaction.

«L'Univers est semblable à une symphonie créée par un compositeur de génie, écrit Marcelle Auclair ; mais chacun des musiciens joue faux la partie qui lui a été confiée, faute d'avoir appris ses notes.»

«On peut être un grand physicien, un grand homme d'affaires, un illustre personnage, et ne pas savoir la gamme.»

On peut aussi avoir réussi partiellement sa vie et ne pas être heureux : c'est le cas la plupart du temps.

Les êtres parfaitement heureux sont rares sur terre, et ces privilégiés connaissent et appliquent les lois du bonheur.

Pour y parvenir, ils ont commencé par admettre qu'ils avaient tout à apprendre ; ils se sont oubliés eux-mêmes, ils ont tendu à la connaissance une coupe vide, que l'Esprit en eux a rempli.»

Nous espérons que notre lecteur voudra devenir un chevalier de la sérénité et de la Paix. Alors :

- Apprenez à vous connaître.
- Développez la maîtrise de vous-même.
- Accroissez en vous l'Amour du prochain, le pardon des offenses, la compassion.
- Tâchez de conquérir la sérénité par un certain détachement de votre petit moi et des choses, objets de possession.
- Etudiez sérieusement les lois de la pensée.
- Positivez votre subconscient.
- Eduquez vos enfants dans le sens le plus complet et le plus harmonieux possible.
- Soyez un bon citoyen de votre pays. Servez votre collectivité, mais pensez de plus en plus en citoyen de l'Univers.

- Des que vous serez convaincu du pouvoir extraordinaire de la pensée, faites cet exercice :
- Emettez sincèrement ce souhait, dans un élan profond du cœur, cela chaque soir, au coucher, ou durant la nuit, quand vous ne dormez pas : «Que l'Amour, la Paix, le Bonheur, la Prospérité. l'Harmonie, la Lumière soient pour tous les hommes : A l'Est, au Sud, à l'Ouest, au Nord et dans toutes les directions de l'Espace.»

En agissant de la sorte, vous vous mettez en mesure de recevoir ce que vous souhaitez pour tous.

Vous contribuez également à créer des vagues de pensées contrecarrant efficacement les risques de guerre.

La pensée est vibration. Elle rayonne de façon subtile, même si nos sens ordinaires ne décèlent pas ses mouvements. Son pouvoir est réel comme le montre le phénomène de la télépathie. Elle affecte l'entourage. Elle agit sur l'Univers. Son influence étant réversible, aussi nous avons le devoir de cultiver celles qui sont positives et bienveillantes.

Rappelons cette pensée du philosophe Alain : «Ce que l'on n'a pas assez dit, c'est que c'est un devoir aussi envers les autres que d'être heureux.»

BIBLIOGRAPHIE

OUVRAGES

- Votre esprit, comment l'utiliser » W. J. Ennever).
- Manuel du connaître philosophique» (P. Montagne).
- Le pouvoir de l'Esprit » (Richard Ingalese).
- Bonheur et civilisation» (Jean Cazeneuve).
- Connais-toi par la psychanalyse » (J. Ralph).
- Les triomphes de la psychanalyse » (P. Daco).
- Les victoires prodigieuses de la psychologie » (P. Daco).
- Les lois du succès » (P. Jagot).
- Nos conflits intérieurs » (Karen Horney).
- Journal de l'âme » (Jean XXIII).
- La personnalité, clef de la réussite» (Guy de Beaumont).
- Le Succès par la Volonté» (Orison Swett Marden).
- Le bonheur en huit leçons » (Eugène Figuière).
- La technique de Coué» (Th. Rémy).
- Je veux réussir» (Henri Durville).
- Le secret du Bonheur » (Marcelle Auclair).
- Rester jeune » (Léon Binet).
- Naturopathie et Yoga» (Swami Hamsananda).
- Les clefs du bonheur » (Georges Barabarin).
- L'optimisme » (Docteur V. Pauchet).
- La pensée qui guérit » (Docteur Pierre Vachet),
- Introduction à la mystique comparée» (J. de Marquette).
- Le hasard n'existe pas » (K. O. Schmidt).
- Les conditions de l'Esprit Scientifique» (Jean Fourastié).
- L'Enseignement de Sivananda » (Jean Herbert).
- L'enseignement de Ramakrishna » (Jean Herbert).

REVUES

- Revue Planète.
- Le spectacle du monde, numéro de mars 1963.
- Science et Vie.

L'élite de l'humanité, ce sont les quelques individus qui ont su réaliser, malgré les épreuves de l'existence, une harmonie profonde entre la réussite matérielle et l'élévation spirituelle.

C'est pour aider un plus grand nombre d'hommes et de femmes à se hisser au rang de cette élite, que, après des milliers d'heures de méditation, et poursuivent les deux buts qu'il s'est assignés depuis toujours : abnégation et service, le Swami Hamsananda a écrit ce livre « pratique ».

Son intention est de guider ceux qui, nombreux encore, tâtonnent dans le doute et l'indécision. Les hommes d'aujourd'hui, en effet, sont soumis à toutes sortes de pressions dues au caractère extraordinaire de cette période charnière entre deux millénaires.

Ainsi ce livre est une contribution à l'effort fourni pour répondre aux aspirations de l'homme à une vie meilleure. L'auteur espère que la mise en pratique de ses conseils permettra :

- aux jeunes gens de se préparer au succès durable tout en conservant leur santé ;
- de redonner courage à celui qui lutte dans l'isolement ;
- de soutenir les efforts hésitants de celui qui manque de confiance en lui-même ;
- d'inciter les personnes qui souffrent d'un complexe d'échec à se remettre à l'œuvre avec espoir et foi ;
- d'aider celui qui aurait réussi dans la poursuite de ses buts matériels sans en être heureux, à trouver le sens véritable de l'existence terrestre.

Puisse ce don généreux du Maître trouver l'écho qu'il mérite, auprès de tous les hommes et les femmes de valeur, décidés à ne plus se laisser mener par des forces aveugles, mais au contraire à penser et à réaliser constamment leur vie pour parvenir à un meilleur épanouissement de leur personnalité.

Placé au carrefour des traditions, Shri Mahacharya Hamsananda Saraswati a fait la synthèse entre les courants de pensée de l'Occident et ceux de l'Orient. Il a reçu son premier titre initiatique de Swami à Rishikesh, dans les Himalayas, de feu le grand et vénéré sage Shri Swami Sivananda Saraswati.

Shri Mahacharya Hamsananda Saraswati a dirigé plusieurs ashrams. Il est Président-Fondateur de l'Association des Chevaliers du Lotus d'Or, et Directeur-Fondateur de l'ashram Le Mandaron, à La Baume de Castellane.