



info@centrehommenouveau.ca
<https://centrehommenouveau.ca>

Document de travail sur LA DÉTENTE

Communication reçue par

Madame Adéla Tremblay Sergerie

Extrait de la science cosmique

Document élaboré sous la supervision de Serge Gadbois pour le Centre de l'Homme Nouveau
Bibliographie : TREMBLAY SERGERIE, Adéla. *La science cosmique*, Montréal,
fondationscientifique.org, 1960-1980

SESSION SUR LA DÉTENTE

TABLE DE MATIÈRE

INTRODUCTION	p. 3
LA DÉTENTE	p. 5
LA FATIGUE NERVEUSE	p. 14
LA LOGIQUE	p. 28
L'IMAGINATION	p. 28
L'ÉCONOMIE	p. 31
SENS ESTHÉTIQUE, BIENVEILLANCE, MISÉRICORDE, SENS SPIRITUEL	p. 33
LA MISÉRICORDE	p. 36
LE BEAU	p. 37
LE SENS MORAL	p. 37
FATIGUE NERVEUSE AU CENTRE DU CERVEAU	p. 37
THÉRAPIE DE LA FATIGUE NERVEUSE GÉNÉRALE	p. 38
ANXIÉTÉ	p. 40
OBSESSION	p. 46
MALADIE MENTALE	p. 57
ANXIÉTÉ – INQUIÉTUDE – PEUR	p. 61
MALADIE MENTALE	p. 63
MATÉRIEL	p. 71
DÉTENTE SPIRITUELLE ET COSMIQUE	p. 72
DEGRÉ D'HARMONIE DE L'HOMME AVEC LE COSMOS	p. 76
THÉRAPIE COSMIQUE	p. 77
THÉRAPIE QUOTIDIENNE DES TROUBLES QUOTIDIENS	p.80

APPRENTISSAGE DU BONHEUR	p. 82
APPRENTISSAGE DE LA JOIE	p. 87
APPRENTISSAGE DE LA VIE EN SOCIÉTÉ	p.88
APPRENTISSAGE DE LA VIE	p.97
APPRENTISSAGE DE LA VIE SPIRITUELLE	p.100
CONCLUSION	p. 101
DÉTENTE POUR UNE GRANDE FATIGUE PHYSIQUE	p. 102
DÉTENTE POUR FATIGUE NERVEUSE AGITÉE	p.103
PARTIES DU CORPS	p.103
DÉTENTE POUR LA FATIGUE NERVEUSE DÉPRIMANTE	p.104
DÉTENTE POUR CALMER UNE ÉMOTION TROP VIVE	p.105
DÉTENTE POUR VAINCRE L'INSOMNIE	p.105
EXERCICES: CARTES I - II - III – IV	p.107-108
REMARQUES	p. 108

INTRODUCTION

Qu'est-ce que La détente? La fatigue nerveuse? L'obsession? L'inquiétude? Une maladie mentale? L'anxiété?

Ce sont les grands sujets que nous traiterons dans le cours de DÉTENTE que nous commençons. Tout ce que nous énonçons est connu de vous tous, mais combien de nous, tant que nous sommes, nous savons traiter tous ces troubles de la pensée, du comportement et de la manière de voir la vie.

On nous enseigne toutes sortes de méthodes. Il y a de multiples moyens de détente et de méditation, mais chaque méthode traite un ou deux sujets en particulier, lorsqu'on sait que tous ces troubles ont une origine commune. Donc, les moyens fondamentaux doivent être les mêmes pour tous et différenciés en cours d'analyse.

Le cours que nous commençons est d'une importance capitale dans le monde agité et angoissant où nous vivons. La vitesse des communications et leur étendue sont telles que nous vivons les épreuves et les douleurs de toute l'humanité. Nos frêles épaules d'humains, peu évolués en somme, peuvent-elles supporter de tels spectacles sans se sentir pénétrées dans tout l'être d'une pitié sans borne, d'un désir d'aider doublé d'un remords latent de posséder plus que tous ces gens qui baignent dans les catastrophes, la faim, l'exode et les maladies et douleurs morales qui en résultent?

Le progrès de la technologie moderne permet de déployer la carte du monde, en relief et en mouvement, devant les yeux de chacun de nous. Bien certain que ce progrès technologique fait partie de l'évolution de l'intelligence humaine, mais a-t-on pesé les conséquences que de telles connaissances nouvelles, auditives et intellectuelles peuvent causer dans le psychisme humain doublé d'une sensibilité que toutes ces images réduisent à fleur de peau?

L'homme, dans son évolution, a commencé à se développer par la base. Il est normal qu'il en soit ainsi. Toute évolution commence par le bas. Cependant, en cours de développement, il s'éveille chez l'homme d'autres instincts que ceux de l'être physique. Plus on monte dans l'échelle de l'évolution, plus les

instincts se purifient et deviennent de plus en plus fins, subtils et réclamant des aliments autres que ceux de l'être physique. Dans les créations technologiques, on a pensé, bien entendu, à rendre le labeur moins lourd à l'homme. Cela était pour la base physique.

Puis vinrent des découvertes de l'intelligence qui s'appliquaient au beau, au bien, au vrai. Mais en chemin, le confort, la course aux plaisirs, ont fait dévier la montée des découvertes de l'intelligence. On a continué à inventer des moyens technologiques pour aider l'homme dans son labeur journalier en oubliant, peut-être inconsciemment, qu'au-dessus de tout cela, il y avait des sentiments, de la sensibilité de l'âme et un appel constant vers l'Absolu.

Plus l'homme faisait des découvertes technologiques merveilleuses, plus il se sentait comme suffisamment satisfait pour oublier presque définitivement son appel vers tout son être supérieur, son psychisme et son âme. C'est ce décalage, ce déséquilibre entre les inventions modernes et l'oubli de la partie supérieure de l'homme qui a fait naître tous les troubles physiques, psychiques et moraux que subit aujourd'hui l'humanité.

La facilité de communication est excellente sans doute et elle fait partie du plan de l'homme. Mais cette communication universelle ne peut fonctionner avec équilibre que si toutes les autres valeurs se développent en même temps. L'homme des temps reculés ne subissait pas de frustration, d'angoisse. Il avait confiance en son travail et en étant simple comme un enfant, il ne s'analysait pas et sa vie était restreinte bien sûr, mais ne souffrait pas des frustrations du monde moderne.

Comment redresser cet arbre gigantesque qu'est la technologie moderne qui penche hélas trop vers le sol? Les hommes qui sont accrochés à cet arbre penché sont dans un milieu instable. Le pied n'est pas appuyé sur un terrain solide. Alors s'éveillent en lui de l'inquiétude, de la peur, des troubles de la sensibilité et de l'âme. Revenons maintenant à notre sujet de cours.

Vous vous demandez peut-être comment redonner à l'homme son équilibre nerveux et la possession de sa conscience et de son âme?

Bien sûr que c'est un travail d'attention, de volonté, mais surtout de désir

d'évoluer dans un milieu équilibré et sain. Ce milieu n'est pas nécessairement le milieu physique; c'est surtout le milieu intérieur, c'est-à-dire, de l'homme dans toutes ses activités: âme et corps.

Il y a un grand nombre de moyens que l'on enseigne partout: ils sont bons et ceux qui les prennent en reçoivent un bénéfice valable. Cependant, ces moyens morcellent les troubles d'un être, car si un homme fait de l'angoisse, il ne fait pas seulement que de l'angoisse. L'angoisse a été la résultante d'un autre trouble et cet autre trouble a été la résultante d'un comportement et de pensées mal dirigées.

Nous essaierons dans ce cours de DÉTENTE d'analyser brièvement, mais sûrement les causes de ces déficiences du système nerveux, du subconscient, du psychisme, enfin de tout l'homme dans toutes ses parties physiques et morales.

LA DÉTENTE

Nous allons commencer par l'analyse de la détente.

Définition : la détente est l'absence de contractions musculaires involontaires sans nécessité et sans besoin physique. La détente est la sérénité de l'esprit. C'est la vision de notre existence sous un angle tournant toujours vers la lumière. C'est la tranquillité de l'âme; la conscience d'être ce que l'on doit être dans le milieu et les occupations où le destin nous a placés.

La détente, c'est la joie devant une table aux mets savoureux tout en étant frugaux. C'est la possibilité de s'émerveiller, de voir le soleil comme un astre bienfaisant, de voir la pluie comme un bienfait de la nature, de voir les hommes comme des frères qui se débattent pour vivre.

La détente, ce n'est pas seulement s'asseoir, se fermer les yeux et rester inerte avec le moins de pensée possible pendant quelques minutes. Cette détente est bonne assurément, mais elle est toujours à recommencer à chaque jour et parfois plus qu'une fois par jour, car la racine de ce qui exige la détente n'est pas détruite.

LA VÉRITABLE DÉTENTE N'EST PAS UN EMPLÂTRE. ELLE EST UN ÉTAT D'ÂME, UN COMPORTEMENT NATUREL, UNE DIRECTION DE PENSÉE NORMALE, SANS AVOIR À Y PENSER.

Comment acquérir la véritable détente?

Mais comment acquérir cette profondeur de la détente? Comment ne plus s'arrêter à des gestes superficiels d'allongement et de yeux fermés sans rien changer à la profondeur de la pensée et des réactions nerveuses?

Certes que l'on vous dit que ceux qui font ces détentes se trouvent changés et heureux! Sans doute qu'ils sont changés et heureux comme celui qui a eu faim longtemps et qui trouve un bon repas tous les jours. Mais le bonheur peut toujours être plus grand. La vie peut toujours être changée en mieux.

C'est certain pour un homme qui a bu de l'alcool pendant de longues années et qui un bon jour, avec des moyens de détente, a abandonné de boire, que cet homme est heureux et que pour lui le moyen qu'il a pris est souverain. Il faut dire aussi que ce moyen est bon. Mais nous, si vous le voulez bien, nous creuserons le problème, nous le disséquerons comme un biologiste dissèque la cellule.

Ce qu'est la véritable détente

La détente semble à nos yeux un simple moyen de calmer quelque peu l'excitation de son système nerveux. Quand on dit détente, tout de suite on pense au canapé, à la chaise longue, à l'exposition au soleil sur une plage ou sur une pelouse.

Mais la véritable détente n'est pas là. Elle est au fond de soi. Elle est dans son subconscient, dans son système nerveux central, elle est dans son système nerveux sympathique, dans son psychisme et dans son âme.

Prenons comme exemple un jardin. Il pousse de mauvaises herbes à travers les légumes. Vous les arrachez. Le jardin est propre. On peut dire qu'il est détendu. Mais le lendemain ou après une pluie, vous verrez sourdre des

petites têtes vertes: de nouvelles mauvaises herbes. Ce qui veut dire que ce que vous avez fait n'était qu'un pis-aller, qu'un cataplasme. Pour qu'il n'y ait plus de mauvaises herbes, il aurait fallu que vous les déraciniez dans toutes leurs ramifications. Alors, vous auriez atteint la véritable détente.

État d'esprit pour déraciner les mauvaises herbes

Mais comment déraciner cette mauvaise herbe qu'est la fatigue nerveuse? L'analyse va vous paraître sans doute hors de propos, car l'origine de cette fatigue plonge des racines tellement profondes dans l'être qu'elles semblent ne plus appartenir à la fatigue qui en résulte.

Pour détruire à mesure la croissance de ces racines morbides, il faudrait prendre l'enfant dès ses premières années de vie. Mais comme on ne l'a pas fait et comme probablement on ne le savait pas, il faut prendre l'être maintenant adulte avec toute cette prolifération de racines "engendreuses" de fatigue et de troubles nerveux. Cependant, essayons de déraciner une par une ces fameuses pousses qui font tant de mal aux hommes.

La première chose à faire, c'est d'être convaincu de l'utilité de l'opération. Mais la conviction, ce n'est pas aussi simple que de prendre un médicament. Pour être convaincu de l'utilité d'une chose, il faut en connaître les bienfaits. Quels bienfaits apporte la détente parfaite?

Cinq points à surveiller

1.- La première idée qui doit s'implanter dans l'esprit est l'influence de la pensée sur le système nerveux.

Comment reconnaître qu'une pensée nous fatigue? Une pensée qui, lorsqu'elle se présente, fait contracter quelque peu vos nerfs, cette pensée n'est pas en accord avec votre système nerveux. Une pensée qui vous fait partir vers des souvenirs troubles n'est pas une pensée qui est en accord avec votre âme. Une pensée qui vous pousse à des désirs qui violent les lois divines est une pensée qui n'est pas en accord avec votre être moral. Une pensée qui vous pousse à l'inaction quand il faudrait de l'action est une pensée qui n'est pas en accord avec votre tempérament. Une pensée qui fait naître en vous de l'angoisse, de l'inquiétude est une pensée qui n'est pas en

accord avec votre subconscient et votre sensibilité.

Toute pensée qui vous entraîne à d'autres pensées dont la réalisation violerait les lois divines, humaines, naturelles est une pensée qui n'est pas en harmonie avec tout votre être. Il est facile d'apprendre à les reconnaître.

2.-Le deuxième point à connaître est l'influence de l'attitude sur les réactions nerveuses.

L'attitude, vous voulez rire, pense-t-on peut-être? Que peut faire à mon système nerveux:

- Ma démarche lente?
- Mon traînage de pieds?
- Mon sourire figé devant des nuages gris?
- Ma moue dédaigneuse devant un spectacle ou un tableau qui me déplaît?
- Mon attitude de rejet devant un être qui me crispe?
- Ma négligence dans la manière de m'habiller?
- Mon ennui dans l'exécution de mon travail?
- Ma pitié émoussée devant les drames de la vie des autres?
- Ma charité mitigée devant les besoins de la misère humaine?
- Mon omission de penser au Créateur en m'éveillant?
- Ma négligence à remercier des bienfaits reçus, que ce soit des hommes, de l'humanité entière ou de Dieu?

Qu'est-ce que cela peut faire à mon système nerveux? Je me le demande. Eh oui! répondez-vous. Cela a de l'importance!

L'organisme humain fonctionne comme un appareil d'une finesse et d'une complexité que l'intelligence humaine n'est pas capable d'analyser à sa valeur.

Les rouages sont tellement fins, magnétiques et codés que le moindre dérangement des petits engrenages amène toute une perturbation légère ou plus grave à tout l'appareil. Chaque engrenage contribue au mouvement de toute la machine humaine. La place, l'espace de chaque rouage est indiqué par un code génétique.

Chaque gène qui forme ce code génétique vient du fond des âges. Il s'est perfectionné en surmontant les innombrables obstacles qu'il a rencontrés dans sa lente et longue évolution. Chaque gène porte en lui le plan de son successeur, donc de celui qui sortira de lui.

Chaque cellule est un monde en miniature composé de milliers et de milliers d'atomes et chaque atome est composé d'un noyau qui a son code et qui détermine les électrons qui tournent autour de lui.

Conséquences de l'attitude faussée

Comment voulez-vous qu'un mécanisme aussi fin, aussi précis, puisse supporter un dérangement quelconque sans en subir le contrecoup?

Si on se rend compte de la haute valeur des mathématiques biochimiques de l'homme, on en déduira logiquement qu'on ne peut déplacer un nombre sans fausser la solution du problème soumis au grand ordinateur qu'est le cerveau humain! Mais, direz-vous, l'être vivant a des forces adaptatives qui permettent à l'organisme de s'adapter aux besoins du milieu? Quoi répondre? Vous ne pouvez nier que l'objecteur dit vrai.

Si l'homme, ne parlons que de lui et laissons de côté les animaux et les plantes; donc, si l'homme n'avait pas eu de forces adaptatives dans son être, il y a longtemps qu'il n'y aurait plus d'hommes. Cependant, il y a adaptation et adaptation. Comme il y a bonheur et bonheur.

Circuits de compensation

Il y a, dans le comportement humain, toute une gamme de compromis qui ajoutent des circuits de compensation au grand mécanisme de l'organisme humain.

Ces circuits de compensation font vivre tout comme la chirurgie peut faire vivre un homme en lui greffant un organe principal qui va même jusqu'au cœur. Mais un circuit de compensation n'a jamais la puissance originale du circuit naturel.

Si vous ajoutez un bout d'intestin en matière flexible, plastique ou autre à un

homme, vous permettez à cet intestin de fonctionner aussi longtemps que les autres organes pourront lui fournir des éléments pas trop difficiles à transformer.

Mais aussitôt que les organes fournisseurs d'éléments à l'intestin se détachent, le bout d'intestin ajouté ne pourra réagir et compenser pour la transformation des éléments, car il n'a pas en lui les cellules créées de tout temps pour le faire.

La force adaptative

La force adaptative naturelle à l'homme réside dans la cellule elle-même. La cellule, qu'elle soit somatique ou nerveuse, sanguine ou osseuse, est codée.

C'est-à-dire qu'elle porte en elle un plan qui lui permet de survivre dans les milieux les plus incompatibles avec sa composition. Cette force adaptative est la souplesse du mécanisme à compenser un élément manquant par un élément de rechange.

Prenons d'abord une cellule nerveuse. Disons une cellule contenant l'instinct animal de l'homme. Cette cellule nerveuse, qui se multiplie en un nombre incalculable de consœurs, contient les arrangements d'éléments qui permettront à la cellule de sentir le besoin de tel ou tel élément extérieur pour survivre.

Il y a, par exemple, l'instinct de la conservation de la vie. Cet instinct est animal. L'homme tout entier déploie toutes ses facultés pour défendre sa vie. Cette cellule nerveuse qui en est le siège est codée de manière à répondre par oui ou par non aux éléments qui se présentent pour sa survie.

La cellule nerveuse animale provoque les réactions du système nerveux périphérique. Elle fait courir sur l'épiderme des frissons de froid qui peuvent être néfastes pour sa survie. Cette cellule nerveuse animale est à l'origine du goût qui donne à la langue des papilles qui rejettent ou acceptent telle ou telle saveur. Cette cellule nerveuse animale préside à l'appel de la survie de l'humanité, car après la survie personnelle, c'est la survie la plus impérative qui se manifeste d'ailleurs non seulement chez l'homme, mais chez tout être vivant, même chez les plantes.

Alors, il y a un code dans sa composition qui provoque cet appel par des organes nécessaires à la procréation. Tout cela, c'est de la force adaptative naturelle: une force qui accepte ou n'accepte pas. Une force intelligente qui connaît l'élément compensateur.

Par exemple: un homme est perdu dans une forêt. Il n'a pas de nourriture assimilable comme il a l'habitude d'en avoir. L'instinct de sa cellule nerveuse animale lui dit: "Mâche des racines, mastique des feuilles, tu vas survivre". Voilà un élément de rechange naturel.

Un homme est perdu dans le désert. Qu'est-ce que sa cellule nerveuse animale va lui suggérer pour avoir un aliment de survie de rechange? Elle va lui suggérer de s'étendre et d'absorber, les yeux fermés, dans une immobilité complète, l'énergie solaire. Si, de plus, il a conscience que cette énergie peut le nourrir, il a un moyen de rechange de plus puisque les cellules nerveuses de son cerveau frontal sont venues à son secours et lui ont fait analyser la situation. Cet homme peut survivre plusieurs jours s'il a la chance que des voyageurs passent et qu'on le sauve. Voilà un élément de rechange naturel.

Le neurone nerveux animal est l'instigateur de tous les actes réflexes du système nerveux inférieur, des muscles et des échanges cellulaires. Donc, ce neurone porte en lui toute une gamme de circuits de rechange selon la stimulation du milieu où l'homme agit. Ces circuits servent donc à l'adaptation naturelle de l'homme à son milieu.

3- Le troisième point que l'on doit connaître est le geste.

Le geste agit sur les réactions musculaires. Le muscle réagit lui-même par les cellules nerveuses des lobes latéraux.

Vous avez, sans doute, toute une kyrielle d'objections dans votre pensée. Qu'est-ce encore que cette influence du geste?

Pour comprendre cette influence, il faut connaître l'importance du mouvement, de la direction du mouvement, de sa rapidité et de sa puissance.

Qu'est-ce encore que cette question d'angle? Je vous comprends, car notre éducation, notre culture, ne nous a pas entraînés à voir l'importance de ces détails des mouvements humains.

Pourquoi nos maîtres en culture ne nous en ont-ils pas informés? C'est qu'eux-mêmes ne le savaient sans doute pas. Analysons à grands traits quelques-uns de ces gestes.

- La main qui se lève en un rythme lent n'incite pas à l'action.
- Le bras qui se tend vers l'horizontal incite à la possession.
- Les deux mains qui s'ouvrent dans un geste ondulant incitent à la tendresse et à l'amour.
- Le poing qui se ferme et qui s'abat vers le sol avec rapidité est un geste qui incite à la lutte.
- Le poing qui s'élève vers le ciel rapidement incite au blasphème, à la malédiction.
- Le doigt qui se pointe horizontalement incite à la différenciation des choses.

Conséquences du geste

Mais qu'est-ce que toutes ces incitations peuvent faire dans la fatigue nerveuse? Les neurones qui président au mouvement des muscles dans le geste obéissent à la pensée consciente ou subconsciente. Elle met en marche le plan qui est en elle. Si la pensée est haineuse, le geste le révélera. Il sera soit fermé et concentré, soit fougueux et rapide.

Alors, dans la vie courante, si vous laissez prendre l'habitude à vos cellules nerveuses des lobes pariétaux de se manifester dans des gestes qui dénotent les sentiments affectifs ou spirituels de l'âme, vous imprimez dans votre subconscient ces significations et à la première occasion, automatiquement le geste se manifeste.

Si c'est un geste de colère, il se manifestera à la moindre contrariété parce que les réflexes nerveux en auront pris l'habitude. Si vos gestes ont entraîné vos muscles à des mouvements de possession, tout ce que l'on voudra vous enlever, petites choses ou grandes, réveillera en vous le geste qui dit: "non".

De cette manière, le système nerveux se fatigue parce qu'il s'est établi des réflexes contraires à l'harmonie. Il est donc important de contrôler ses gestes. Le geste doit être précis, direct, d'une moyenne ampleur et d'une rapidité plus ou moins grande selon la nature du tempérament.

Tous les gestes qui se font en dehors de cette harmonie froissent la nature même de l'idéal des cellules nerveuses des lobes pariétaux.

Les exemples pourraient se multiplier, mais l'homme qui apprend ces choses est suffisamment développé pour conclure lui-même à une obligation de contrôler ses gestes dans le sens harmonieux de sa nature.

4- Le quatrième point est la parole

Je vous vois sourire. Vous vous dites peut-être: "Qu'est-ce que la parole peut bien venir faire là-dedans?" "Parler n'est pas fatigant! Je ne fais que d'entraîner mon cerveau à combiner les idées et à les manifester en les communiquant aux autres!"

La parole, pourtant, a une influence extraordinaire. Elle est le verbe. N'a-t-on pas dit dans les Livres Sacrés QUE LE VERBE AVAIT CRÉÉ? Cette assertion des Livres Sacrés vous paraît symbolique et peu applicable à votre vie d'homme du XXe siècle!

Cependant, lorsqu'on analyse la parole, on est surpris de sa puissance, de sa pénétration dans l'âme de l'autre. La parole est la matérialisation sonore de la pensée et la pensée est le point, la pierre angulaire que l'on pose dans l'énergie autour de laquelle se réalisera les projets que la pensée a échafaudés.

De plus, si ce point qui n'est que physique dans de l'énergie impalpable se matérialise en énergie sonore, il a acquis un pouvoir de matérialisation beaucoup plus grand que s'il n'était resté qu'un point non formulé. Ce qui veut dire que la parole doit être en rapport avec la pensée et que la pensée doit être en rapport avec les lois.

5- Le cinquième point à analyser est celui de la communication.

Quelle communication voulez-vous qu'on ait, pensez-vous peut-être, avec des êtres qui sont en parfaite inharmonie avec nous? Des êtres qui n'ont pas la même éducation? La même culture? Les mêmes aspirations? Que voulez-vous qu'on leur dise?

C'est justement par cette communication avec des êtres qui sont en inharmonie avec nous que l'on peut fortifier sa personnalité, l'adapter à tous les hommes afin que tous les humains deviennent pour nous des frères.

Cette adaptation est naturelle. Il y a des neurones spéciaux au sommet de la tête, à la racine des cheveux, qui portent en eux les éléments adaptatifs à l'être humain. Il ne s'agit, le plus souvent, que de préjugés à combattre et que de répugnances sentimentales à surmonter.

La communication est le lien qui unit tous les membres d'une humanité. L'humanité est un immense organisme au cerveau énorme et aux ramifications gigantesques. Ce qui se fait en petit se fait en grand.

Les points principaux de l'origine de la fatigue nerveuse sont étudiés. Il y en a bien d'autres assurément, mais ils sont secondaires et peuvent être contenus dans ceux déjà nommés.

LA FATIGUE NERVEUSE

Tout le monde souffre de fatigue nerveuse, tous plus ou moins, mais tous en ont subi un jour ou l'autre le poids. Qui de vous n'a pas eu un jour une pensée de tristesse, de lassitude si grande que la vie perdait une partie de son charme?

Donc, tous les hommes sont touchés comme dans la fable, mais tous n'en meurent pas. Pourquoi la fatigue s'installe-t-elle dans le système nerveux plutôt que dans les muscles des bras, des jambes et du tronc? Pourquoi nos organes internes souffrent-ils eux aussi de fatigue nerveuse? Pourquoi nos

mouvements sont-ils à l'image de la fatigue ou de la joie du mouvement de notre système nerveux? La réponse, vous l'avez deviné, est dans le cerveau humain.

Le cerveau humain

Ce cerveau est le chef de la machine vivante. Il est le maître qui conduit son armée de milliards et de milliards de cellules somatiques et nerveuses à la baguette codée selon les lois de l'univers. Qu'est-ce donc que cette baguette?

Est-elle la baguette magique des fées? Est-elle le "Sésame" qui ouvre toutes les portes? Est-elle la magicienne qui transforme les choses comme il le désire?

Cela vous semble sans doute enfantin! Il semble que je vous conte une histoire de fée! Et pourtant, que je suis loin de la vérité! Que la baguette magique est minable à côté du pouvoir que possède ce petit ordinateur logique dans quelques pouces de votre crâne!

Les plus magnifiques produits de l'imagination humaine n'ont jamais atteint une partie valable de la puissance du cerveau. Le cerveau, pour l'explorer à vol d'oiseau, est formé d'une agglomération serrée et rangée selon des angles précis formant une mosaïque au code indéchiffrable!

Comment décrypter des éléments aussi petits avec des outils d'homme, des intelligences d'homme et des moyens d'homme? Les hommes de science qui travaillent sur les cellules nerveuses du cerveau ont trouvé bien des lois, mais ces lois ne sont que des poteaux indicateurs qui marquent les sentiers, les avenues et les grandes routes de ce monde inimaginable qui porte dans son arrangement l'image de l'arrangement des éléments du cosmos.

Les neurones

Allons au-delà des poteaux indicateurs localisés par l'homme. Chaque neurone constitue une tranche importante des combinaisons possibles des lois du cosmos. Un neurone dans un espace donné indique par sa position dans le cercle cosmique quelle partie de loi, il renferme. Le neurone voisin ne contient pas tout à fait les mêmes parties de loi. Elle s'amplifie et l'autre

qui vient après amplifie encore, ce qui fait, dans un espace donné, comme un éventail qui, réuni, donne toutes les lois.

Chaque éventail contient des milliards de neurones. Chaque éventail possède des éléments spécialisés pour telle ou telle partie de l'homme. Mais tous ces éventails sont réunis entre eux par une multitude de filets nerveux qui transmettent les messages à une vitesse qui, pour l'homme, est instantanée. Voilà en gros, l'ordinateur qui préside à toute la conduite de l'être vivant.

Dans cet ordinateur, il y a des parties qui dirigent les neurones de l'instinct animal. Une autre partie dirige les instincts des neurones du mouvement musculaire. Une autre partie dirige les neurones de la sensibilité et des sens.

Une autre partie guide le sens social de l'homme, son sens esthétique, son sens humain. Une autre partie guide les tendances des neurones à s'associer pour composer des idées, des données nouvelles, pour en sortir des concepts inédits. C'est la partie de la logique, de l'analyse, du raisonnement, de la volonté, de la conscience. Une autre partie contient et guide les appels supérieurs, les appels lancés vers les régions inconnues du cosmos.

Tous les guides des instincts inférieurs de l'homme le préparent à construire un support digne de la partie guidée par les neurones de la partie supérieure. Tout ce merveilleux arrangement est en place selon des lois précises. Comme on vous l'a dit plus haut, le mécanisme est infiniment fin, précis et ne soutient pas sans endommagement une brisure dans ses engrenages. Donc, ce cerveau est la fameuse baguette magique qui dépasse de toute sa puissance illimitée la baguette la plus merveilleuse des contes de fées!

Les lois naturelles

Mais revenons, si vous le voulez bien, à notre fatigue nerveuse. Lorsqu'un homme pose un acte qui n'est pas en accord avec les rouages de son ordinateur, il dérange quelque peu l'engrenage qui permet un mouvement sans heurt et sans faille.

La loi qui est inscrite dans chaque cellule somatique ou nerveuse est faite de manière à rendre l'homme apte à gravir l'évolution de manière à se diriger

en droite ligne vers le sommet de la création.

Les lois sont ces petits éléments qui forment la cellule. Ces petits corpuscules à angle défini qui permettent l'adaptation naturelle au milieu, l'aptitude à se renouveler, à se réparer, à se reconstruire si vous le voulez et même à se recréer. Tout cela est contenu dans l'arrangement de ces petits grains microscopiques qui sont placés systématiquement dans chaque cellule. Ces petits grains sont le support des lois.

Si l'amour de Dieu s'est comme matérialisé à notre échelle pour qu'on puisse s'y accrocher et pour nous permettre de monter à même les échelons de ces lois mises pour ainsi dire dans notre main, c'est que ce qu'il y a en nous est susceptible d'être capable d'obéir à ces lois. C'est que nous avons les mains capables de saisir l'échelle et de barreau en barreau, monter.

L'animal qui est appelé à vivre dans les arbres, soit pour y trouver un abri, soit pour y trouver sa nourriture, est pourvu de membres capables de monter dans l'arbre. Si ce n'était pas ainsi, il y aurait un vice dans la nature et l'animal ne survivrait pas. Mais il y a des lois qui ont fait que ses membres se développent des griffes, des espèces de ventouses pour se tenir au tronc vertical d'un arbre. Regardez toute la création: elle est faite ainsi du plus petit insecte à l'animal le plus évolué, du simple lichen au majestueux chêne des forêts.

Donc la loi naturelle, c'est-à-dire l'amour de Dieu, a matérialisé dans la profondeur des cellules de l'être, l'élément nécessaire auquel tout l'être s'attache pour se réaliser. De là, concluons qu'il en est ainsi chez l'homme.

Les cellules de l'homme ne sont pas plus l'effet du hasard que les cellules de l'animal et de la plante. Pourquoi l'animal a-t-il l'instinct de survivre? C'est parce que c'est inscrit dans les petits grains contenus dans les cellules. Alors, pensez-vous que les cellules de l'homme sont un ramassis de petits incidents du milieu ou des petits restes de l'évolution des animaux et des plantes? Mais non, tout est sorti d'un même maître, d'un même Créateur, d'une même énergie, d'un même amour et d'une même perfection.

Voilà, dans ses grandes lignes, ce qu'est la loi naturelle ou cosmique et

greffée sur ces lois, dans les cellules les plus nobles de l'être intelligent et conscient, les lois divines ou spirituelles. Donc, le support des lois cosmiques sert de marchepied sur lequel se placeront à leur tour les lois divines. Et de ce marchepied pourront monter en flèche les énergies psychiques et spirituelles de l'homme.

Cause de la fatigue nerveuse

Maintenant que nous avons passé en revue les lois qui régissent l'être humain, nous pourrions commencer à expliquer pourquoi il y a de la fatigue nerveuse. Le système nerveux, tout en étant flexible et possédant une grande force d'adaptation, est tout de même délicat. Si l'effort n'entre pas dans l'effort obligatoire inscrit dans son code, il s'établit une tension anormale, car elle n'est pas la résultante de l'effort naturel tel qu'il doit être fait et inscrit dans le code. Cette tension anormale est provoquée par des pensées, des gestes, des paroles, qui sont en discordance avec l'élan naturel du mécanisme. L'ordinateur, dès lors, commence à grincer dans le mouvement de ses engrenages.

Plus on répète de gestes, de paroles, de pensées qui n'entrent pas dans les normes de la défense naturelle inscrite dans la cellule, plus la tension grandit. Cette tension a des effets physiques sur les filets nerveux physiques du système. Comme chaque cellule du corps humain est nourrie par des filets nerveux, chaque cellule ressent donc la pression physique des filets nerveux qui la traversent. C'est ce qui explique une fatigue générale. Parfois la fatigue est tellement généralisée qu'on ne sait pas où la localiser. Les bras sont lourds, les jambes aussi. Tout l'être refuse l'effort, tout lui semble au-dessus de ses forces. C'est la fatigue générale.

Effets de la fatigue nerveuse

Cependant, cette fatigue ne peut durer indéfiniment telle quelle. Si on continue à faire pression sur le système nerveux, cette fatigue peut prendre alors une autre allure: elle se spécialise. Les troubles des cellules s'assemblent et se groupent dans un endroit privilégié, c'est-à-dire, l'endroit le plus vulnérable de l'être.

L'agglomération des grains de tension, en se groupant, forme un îlot d'éléments négatifs. Cet îlot peut être comparé à une tumeur. Il fait pression

sur le système sanguin, sur les mouvements du cœur ou de toute autre partie. Cela dépend où l'agglomération s'est fixée.

Si l'agglomération s'est fixée sur des parties dynamiques du système nerveux, il y aura excitation. Les mouvements seront hors de raison, trop rapides, trop rapprochés, trop inutiles, trop anarchiques. La personne dira alors: "J'ai le système nerveux à fleur de peau". Et il est vrai qu'il est à fleur de peau puisque cette agglomération localisée dans une partie sensible à la réaction dynamique: un son un peu discordant, une image, une atmosphère, enfin tout crisper l'être, il devient alors impatient, tracassier, irritable, jamais content de tout et de rien.

Si l'agglomération des petits grains de pression se fait par exemple dans le système nerveux sympathique, cette tumeur anarchique produit un ralentissement du mouvement. L'être alors est déprimé, il n'a plus le goût à rien, il s'enfonce dans un silence morbide. La fatigue nerveuse se manifeste de toutes sortes de manières parce que justement l'assemblage de tous ces grains de pression se fait selon le tempérament et les parties faibles de la constitution physique.

De la simple fatigue générale énoncée plus haut et qui donne une lassitude à tous les membres, monte en gravité lorsque tous ces petits points dispersés dans toutes les cellules se donnent la main et se groupent. Alors, la légère fatigue nerveuse devient grave et, si on ne l'enraye pas, peut dégénérer en un mal plus grand: l'angoisse.

Méthode pour arrêter le processus de la fatigue nerveuse

Mais comment arrêter le processus? Comment retourner la vapeur? Voilà ce que nous essaierons de faire.

Pourquoi cette première tension s'est-elle établie? Qu'est-ce qui a fait dévier de son cours naturel l'effort bénéfique que tout être humain doit fournir? Comme chacun de nous n'est pas un psychiatre ou un grand devin, nous nous bornerons à chercher par logique les moyens qui peuvent être employés par tous.

Le premier moyen est certainement de diriger sa pensée vers une

philosophie saine. On peut dire que toute fatigue nerveuse, si petite soit-elle, commence par là. Pour établir une harmonie entre ce qui est inharmonieux et ce qui est harmonieux dans la cellule nerveuse, nous allons établir un rythme commun sur lequel l'inharmonieux va se greffer et nous allons convaincre notre subconscient de ne pas protester, de laisser faire les lois, d'être en somme, neutre.

Commençons par établir le rythme le plus universel chez l'homme: le rythme 100.

Convainquons notre subconscient de rester neutre en lui répétant plusieurs fois de suite ce qu'il ne doit pas faire:

CARTE:1

1. "SUBCONSCIENT, JE TE PARLE".

Dire cela en faisant juste un petit geste comme lorsqu'on veut attirer l'attention de quelqu'un: comme tendre légèrement la main ou le doigt. (Répétez cette phrase pendant trois minutes).

Puis, dites-lui pourquoi on lui demande de se taire:

2. "SUBCONSCIENT, J'AI IMPRIMÉ EN TOI DES RÉACTIONS QUI NE CORRESPONDENT PAS AUX LOIS DE MA NATURE"

Faites toujours un petit geste, cela tient l'attention du subconscient et l'empêche de s'endormir. (Répétez la même phrase trois minutes).

À remarquer que le subconscient est extrêmement obéissant et extrêmement influençable. Donc vous l'avez influencé pendant "X" jours par vos pensées ou vos gestes discordants. Il a tout pris cela pour acquis. Pour lui, c'est vrai et au moindre signe, il répondra dans le même sens que vous l'avez imprimé. C'est pour cela qu'il faut lui répéter plusieurs fois que vous ne voulez plus qu'il réagisse à l'état d'esprit qui s'est imprimé en lui.

Maintenant qu'on l'a convaincu qu'il ne faut plus qu'il se fasse entendre dans

ces états négatifs, on lui dit quoi faire. Faire quoi? Ce pauvre subconscient qui est là avec tous ses feuillets d'archives, fidèle reproducteur de vos actes depuis votre naissance, comment se fait-il, se demandera-t-il sans doute, qu'aujourd'hui vous lui donniez des contre-ordres?

C'est là qu'il faut être humble et avouer tout simplement qu'on était dans l'erreur. Alors, on continue:

3. "SUBCONSCIENT, JE SUIS UN HOMME IMPARFAIT, IGNORANT, CE QUE JE DIS ET CE QUE JE PENSE Ne SONT PAS TOUJOURS SELON LES LOIS". (Répétez trois minutes).

Maintenant que vous vous êtes accusé, que vous avez reconnu vos faiblesses, il faut l'encourager et le mettre de la partie dans la cure que vous commencez. Il sera heureux d'être votre complice. Il s'arrêtera de tourner la feuille accusatrice et recommencera tout joyeux une nouvelle page. Dites alors:

4. "SUBCONSCIENT, ANNULE LES DERNIÈRES PAGES QUE JE VIENS DE TE DICTER ET RECOMMENCE AVEC MOI UNE HISTOIRE NOUVELLE". Répétez trois minutes.

Il ne faut pas oublier qu'il faut un repos entre les trois minutes. Ce repos peut être employé à donner les commentaires décrits plus haut, mais pratiquement, il faut au moins une minute. Vous vous êtes placé dans la ligne droite que votre violation des lois avait fait dévier. Maintenant, marchez. Conservez toujours votre rythme de 100, c'est celui qui va le mieux à votre subconscient.

Dites-lui en termes précis et bien déterminé à vous faire obéir, ceci:

CARTE: 2

1. "SUBCONSCIENT, JE VEUX QUE TU REDRESSES MA MARCHÉ SI JAMAIS JE LA DÉVIE DE LA LIGNE DROITE". (Répétez trois minutes) et faire un geste déterminé et volontaire: le petit geste de l'autorité.

Voilà, vous avez donné l'ordre, il vous obéira. Il est flexible à condition qu'on lui en impose. À part cela, il se croit le maître. Ce n'est pas l'inférieur qui doit conduire le supérieur. Faites-le-lui bien comprendre en lui disant:

2. "SUBCONSCIENT, TU ES À MON SERVICE DEPUIS MA NAISSANCE; C'EST LE CRÉATEUR QUI L'A VOULU AINSI". (Répétez trois minutes).

Mais ce pauvre subconscient se demande qu'est-ce que le Créateur vient faire là-dedans? Il est chez lui; il a toujours été là. Il a fait ce qu'on lui a dicté; il a obéi. Il a gravé sur des feuilles indélébiles tous les mouvements intellectuels et physiques de l'être, et voilà que maintenant, on lui parle de Créateur! Alors, dites-lui:

3. "SUBCONSCIENT, TU N'ES PAS À LA SOURCE DE TON EXISTENCE. AU-DESSUS DE TOI, IL Y A UN ÊTRE CRÉATEUR". (Répétez trois minutes).

Comme le subconscient n'est pas têtue outre mesure, si on lui fait comprendre nos raisons, il s'incline: il n'est pas le maître, c'est entendu!

Mais, réfutera-t-il, quelles sont les lois qu'a données ce Créateur? On me place dans un milieu, on me dit: imprime tout ce que fait cet être. Et voilà qu'on m'en empêche et qu'on me dit: "Tu n'es pas le maître!". "J'ai bien fait pourtant mon travail! S'il y a des lois, je les ai suivies tout simplement. Je suis un gardien d'archives.

On me dit: écris. J'écris. On me dit: tourne la page et reviens à ce que j'ai écrit. J'y reviens. On me fait parfois feuilleter mes archives tellement de fois dans les mêmes pages qu'elles en sont presque usées. Et aujourd'hui, on me fait des reproches. Explique-moi ce qu'il y a à faire?

4. "SUBCONSCIENT, TU ES AU SERVICE D'UN ÊTRE TELLEMENT IMPARFAIT QUE CE QU'IL TE FAIT FAIRE N'EST PAS BIEN FAIT". (Répétez trois minutes).

Répétez avec une conviction sincère que ce que vous dites est réel. Vous êtes imparfait. Vous êtes ignorant, et vous le savez.

Après cette conversation importante avec votre subconscient, il faut parler à

ses cellules nerveuses. La conversation que vous aurez avec elles sera d'autant plus importante que les cellules nerveuses sont supérieures au subconscient.

Conversation avec les cellules nerveuses

La fatigue nerveuse est due également à la direction que prennent les intercommunications du cerveau. Le subconscient s'imprime aussi par les interactions des cellules nerveuses et par les réactions instinctives et affectives du thalamus et de l'hypothalamus, tandis que les intercommunications des cellules nerveuses qui fatiguent le système nerveux sont des intercommunications conscientes, mais qui prennent une fausse direction. Une intercommunication est fautive lorsqu'elle prend contact avec des neurones qui donnent un lien trop éloigné de ceux d'où provient l'arborisation.

Le cerveau doit agir en synergie: un groupe de neurones ne sautent pas dans un autre groupe aux antipodes. C'est une continuité. C'est pourquoi les cellules nerveuses doivent être toutes éveillées afin que la communication se fasse en chaîne de l'un à l'autre, sans discontinuité.

Lorsque les intercommunications sont dans l'ordre, c'est-à-dire en synergie, il n'y a pas de fatigue nerveuse due au système nerveux central, car tout est équilibré: pensées, désirs, aspirations, adoration, bienveillance, vénération, idéal. Tout cela fait bloc et manifeste un être équilibré intellectuellement et affectivement.

Lorsque les connexions se font par bloc divisé du bloc voisin, il y a une tension qui s'établit parce qu'il y a discontinuité logique entre les facultés d'un bloc et les facultés de l'autre divisé souvent par un bloc qui n'entre pas en synergie avec le premier et le dernier. Il manque donc une suite harmonieuse à la pensée.

Par exemple:

Le lobe frontal pense logiquement et juge bien, mais les lobes pariétaux sont amorphes, ils ne réagissent pas suffisamment pour se défendre, pour réaliser, pour organiser, alors les facultés frontales vont prendre connexion

active avec le lobe occipital qui donne par exemple la volonté, l'orgueil si elle est exagérée, l'autorité, ou bien encore va se connecter au cervelet où tous les instincts physiques sont logés. Alors la personne jugera bien, avec intelligence, mais elle sera dominée par l'orgueil, la suffisance, une autorité qui ne tiennent pas compte de la réalité des choses qui se trouve normalement dans les lobes pariétaux. Ou bien, cette intelligence logique, si elle va contacter le cervelet, l'instinct sexuel physique, peut-être bestial, soumettra l'intelligence à ses caprices. On verra alors une personne intelligente, mais dépravée, ou bien intelligente et pleine d'orgueil et de suffisance. Voilà un exemple de déficience qu'amènent les connexions discontinues entre un lobe et son voisin.

Toutes ces anomalies fatiguent le système nerveux central parce qu'une partie est toujours suractivée pour essayer de rejoindre les éléments qui lui sont les plus proches et qui se rapportent mieux à sa nature. C'est une chaîne coupée ou semi-coupée. Tout cela, dis-je, fatigue énormément, non seulement le système nerveux central, mais tous les axones qui conduisent la sensibilité nerveuse aux extrémités et à la périphérie de tout le corps et même des organes profonds vitaux. Ce qui revient à dire que l'équilibre dans le développement neuronique est le grand moteur de la stabilité et de l'équilibre nerveux sous toutes ses formes.

Cependant, il est toujours possible d'y remédier plus ou moins selon le travail qu'on y met, les moyens qu'on prend et la profondeur de la faille. Pour réussir cette opération nerveuse, il faut se servir des moyens mis en nous par la nature ou par le Créateur. Ces moyens sont appropriés à la nature des cellules nerveuses.

Les cellules nerveuses sont une véritable merveille de la création : elles sont intelligentes individuellement. Chacune, même si elles sont en groupes, a sa spécialité. La spécialité d'une cellule est composée d'éléments magnétiques qui répondent à une certaine longueur d'onde, à un angle, à un rythme déterminé. Alors on peut parler à cette cellule et elle comprend.

Si vous parlez à la cellule ou au groupe de cellules qui président à la logique, elles vous répondront et mettront leurs éléments en marche pour ne réagir que logiquement, mais à condition qu'elles puissent manifester leur logique

en la communiquant à d'autres groupes qui continueront l'œuvre de la logique jusqu'à la manifestation physique.

Il en est ainsi de toutes les facultés: chacune a son groupe de cellules spécialisées. Elles sont toutes vivantes, intelligentes, obéissantes, mais pour être tout cela, il leur faut un milieu où elles peuvent communiquer leurs connaissances à un autre groupe du mécanisme qui le communiquera à tout le reste du système nerveux.

Il y a des groupes de neurones qui peuvent agir directement avec l'organisme excepté que les gestes ou les actes qui en résulteront seront instinctifs, sans intelligence consciente et souvent plus proche des actes de l'animal que de l'homme. Il y a aussi des groupes de neurones qui n'agissent qu'au point de vue intellectuel. Alors les actes ne seront que philosophiques, sans sens pratique, sans application à la vie. Les idées seront utopiques, sans grand espoir de réalisation concrète.

Il y a des groupes de neurones qui n'agissent que dans le sens de la possession, de l'acquisition, de la construction, de la défense. Les actes seront alors physiques, peut-être à un haut point de réalisation, mais sans sens humain, sans philosophie, sans psychologie, enfin ils ne seront que la manifestation d'une partie d'homme. Il y a aussi des groupes de neurones qui ne sont actifs qu'au point de vue spirituel ou humain. L'homme sera alors doué d'un immense sens spirituel, humain, mais hélas sans réalisations concrètes et sans équilibre avec le support qui en est l'agent matériel.

Ce qui veut dire que les cellules sont intelligentes, mais diversifiées, qualifiées, et non autonomes. Elles n'agissent qu'en synergie avec les autres. Un groupe de cellules nerveuses, quelques nobles qu'elles soient, n'est jamais universel et ne peut jamais donner un homme complet par sa seule activité. Lorsque les groupes de neurones agissent ainsi individuellement, le reste du système nerveux se fatigue à cause de cette trop grande tension dans un domaine restreint. Ce qui revient à dire encore une fois, comme dans le subconscient, que l'homme doit développer tout son potentiel nerveux sans exception.

On a vu que les cellules sont intelligentes. Donc, on peut leur parler groupe

par groupe, puis les unir en une seule action pour donner au support des activités équilibrées. Commençons par parler à nos cellules instinctives.

CARTE: 3

1. "CELLULE INSTINCTIVE DE MON ÊTRE, SOIS EN ACTIVITÉ ET PRÊTE À OBÉIR À TES SUPÉRIEURES". (Répétez trois minutes, une minute de repos).

Pourquoi commencer à parler aux cellules instinctives? C'est qu'elles sont à la première rangée de la vie humaine. La vie humaine a commencé par-là, par des instincts de reproduction, d'alimentation et de préservation de la vie. Sans ces cellules de l'instinct, il n'y aurait pas d'homme et même pas de vie sur la terre.

Parlons maintenant à nos cellules de la défense. Disons:

2. "CELLULE DE LA DÉFENSE DE MON ÊTRE, SOIS À L'AVANT-GARDE DES OBSTACLES QUI SE DRESSENT DEVANT MOI". (Répétez trois minutes, une minute de repos).

Pourquoi faire appel aux cellules de l'avant-garde? Notre instinct n'est-il pas là pour conserver notre vie et celle de l'espèce? Oui, il est vrai qu'elles sont là, mais elles n'agissent qu'avec les éléments qui la composent.

Le désir de vivre et de se reproduire n'implique pas le pouvoir de franchir des obstacles pour échapper au danger et pour se défendre de l'agresseur. Si ces cellules n'existaient pas, l'homme serait livré aux bêtes féroces et à tous les obstacles qui pourraient lui faire perdre la vie. Ces cellules contiennent des éléments agressifs, c'est-à-dire des éléments qui provoquent des mouvements musculaires qui donnent la hardiesse et le courage de franchir n'importe quel obstacle pour préserver cette vie renfermée dans les neurones de l'instinct.

Mais un être instinctif et agressif n'est pas un être humain complet. Les animaux eux-mêmes possèdent ces cellules nerveuses de l'instinct et de la défense. Il faut donc parler à des cellules d'un stade plus élevé. Tout est hiérarchisé dans la nature, que ce soit dans la matière inanimée ou animée

et davantage dans la matière intelligente.

Parlons maintenant aux neurones des appétits. L'appétit est cet appel irrésistible de se nourrir, de s'abreuver afin de fournir l'énergie nécessaire à l'organisme.

3. "NEURONES DE L'APPÉTIT VITAL, PUSSEZ MON ÊTRE À SE NOURRIR CONVENABLEMENT". (Répétez trois minutes, une minute de repos).

Cet appel est loin d'être inutile. Nourrir convenablement veut dire: nourrir d'après la constitution de notre être, d'après ses besoins pour le tenir en une santé parfaite. La nourriture que l'on prend sous forme d'aliments ou d'oxygène ne se borne pas à être digérée dans l'estomac, mais après sa digestion, elle est transformée en tous les éléments qui forment notre être. Se nourrir n'est pas seulement une affaire de goût, mais un appel à la vie.

Mais tout cela est encore du domaine animal. Il faut donc monter au degré de l'humain. Ce degré est logé dans le lobe frontal. Ces cellules règlent les instincts, règlent la défense et règlent l'appétit. Ces cellules mettent un frein à l'exagération peut-être des autres. C'est la partie de l'intelligence avec tout ce qui la compose. Chaque cellule du frontal est une merveille d'organisation et de communication.

Nous n'aborderons dans cette carte que la prise de conscience de cette intelligence et nous analyserons ces facultés avec celles qui logent dans la partie la plus noble du cerveau: le sommet.

Pour prendre un premier contact, pour terminer le cercle du cervelet gauche au cervelet droit, répétons ceci:

4. "NEURONES DE MA BASE FRONTALE, SOYEZ LE MARCHEPIED DE MES FACULTÉS SUPÉRIEURES". (Répétez trois minutes).

La minute de repos est alors inutile puisqu'à ce moment, on doit faire une pause pour étudier plus en détail ce qu'est:

1- la logique 2- l'imagination 3- l'économie 4- le sens esthétique 5- la

bienveillance 6- la miséricorde 7- le sens spirituel

LA LOGIQUE

Qu'est-ce que la logique? La logique est une association d'idées souvent disparates et réunies en jugeant les causes et les effets.

Si je dis: "L'oxygène est indispensable à l'entretien de ma vie" et que d'un autre côté si je suis enfermé dans un lieu où il y a peu d'oxygène, la logique me dit que si l'oxygène n'est pas renouvelé, que ma vie sera éteinte lorsqu'il n'y en aura plus.

Si je dis: "Mon corps a besoin de protéines pour être en parfaite condition" et que dans un lieu donné, je ne puis plus prendre de protéines, la logique me dit: "Ta santé diminue".

Il en est ainsi de toutes les choses de la vie, car toutes les choses ont des conséquences les unes sur les autres. Ce n'est que l'ignorance qui nous fait croire que telle chose ne peut avoir de répercussion sur nous. Parfois la répercussion est invisible et insensible, mais elle existe quand même au niveau impalpable de l'énergie qui nous pénètre.

La logique se développe au contact de l'expérience, de la connaissance et de la vie en général. Mais la logique n'est pas une entité indépendante et autonome:

Elle est logique parce qu'un ensemble de données lui sont apportées par d'autres neurones. L'expérience qui donne la logique vient principalement de l'observation des choses, de l'attention qu'on met à les constater.

L'IMAGINATION

Nous connaissons maintenant les grandes lignes de la logique, parlons de l'imagination. L'imagination est une suite de fantasmes souvent disparates que l'on réunit en un tout.

Par exemple: mon imagination me dit que je vole au-dessus des nuages. Comme je ne connais pas l'effet de voler au-dessus des nuages concrètement, j'imagine qu'au-dessus des nuages je verrais la terre, je verrais de haut les villes et les hommes comme des fourmis se démettre en mouvements quasi inutiles. Je m'imagine qu'au-dessus de ces nuages, je verrais le pôle Nord et le pôle Sud comme des géants de glace qui se dressent sur le sol gelé des pôles.

Cela est de l'imagination puisqu'on a créé des images que ni la logique ni l'expérience faite par soi ou par d'autres ne me donnent raison. Voilà l'imagination: elle se manifeste dans toutes sortes de domaines.

Mais qu'est-ce qui alimente l'imagination? Ce sont les expériences passées, les lectures fantastiques ou les œuvres de fiction. Ce sont des connaissances morcelées de ceci et de cela qu'on met ensemble et qu'on veut assembler comme un puzzle en une image qui se tient et qui donne l'impression d'être réelle. L'imagination est aussi le fruit dans le domaine négatif, des paroles négatives que l'on entend, les étiquettes et les définitions d'événements ou de mots mal interprétés.

L'imagination rassemble tout cela et souvent se l'applique et fait naître un état de tension nerveuse ou même de malaise physique qui, croit-on, entre dans le cadre de ce qui nous a impressionnés. Tout cet assemblage est la résultante de l'imagination.

Pour une personne dont l'imagination est active, il vaut mieux qu'elle ne lise pas d'articles médicaux, car elle s'accolera tous les symptômes d'une maladie, car les symptômes de beaucoup de maladies se ressemblent. Donc, l'imagination peut être la source d'une fatigue nerveuse.

Mais pour bien fixer les inconvénients d'une logique mal développée et d'une imagination exagérée, nous allons imprimer dans notre moi les attitudes qu'on doit tenir pour ne pas laisser s'installer la fatigue nerveuse par une logique illogique et par une imagination non créatrice.

CARTE: 4

1. "MES NEURONES QUI PRÉSIDENT À LA LOGIQUE SONT CONNECTÉS À CEUX QUI LES SUIVENT". (Répétez trois minutes, une minute de repos).

Pourquoi spécifier la continuité des neurones logiques avec les suivants? Les neurones de la logique ne sont pas des entités autonomes: ils fonctionnent logiquement qu'à la condition qu'il y ait des moyens par lesquels ils peuvent manifester leur logique. Autrement, c'est comme un réservoir d'eau bouillante qui n'aurait aucun orifice pour laisser échapper la vapeur. Il y aurait alors explosion: donc un effet autre que de l'eau bouillante.

2. "MES IDÉES DISPARATES NE S'ASSEMBLENT QUE D'APRÈS LES NORMES DE LA LOGIQUE". (Répétez trois minutes, une minute de repos).

Pourquoi l'imagination ne pourrait-elle pas se créer un monde où la logique n'aurait pas de place? L'imagination qui est l'assemblage d'idées disparates, pour être positive, doit être créatrice d'agencements nouveaux. Mais ces agencements, pour être vraiment constructifs, doivent reposer sur un sens universel, une réalité basée sur des lois. Et la logique est justement la résultante d'application de lois autrement l'imagination est l'effet d'un ramassis d'erreurs et de rêves qui font fi de toutes lois.

3. "MA LOGIQUE EST PORTEUSE D'IDÉES NOUVELLES QUE L'IMAGINATION ASSEMBLE". (Répétez trois minutes, une minute de repos).

La logique, par elle-même, porte en elle tous les éléments nécessaires à la création. Elle les extirpe d'elle et l'imagination s'en empare pour en faire une construction valable et belle.

4. "MA LOGIQUE FOURNIT LES ÉLÉMENTS DE LA CRÉATION ET L'IMAGINATION LA RÉALISE". (Répétez trois minutes).

Mais pourquoi faut-il unir la logique et l'imagination? La logique, seule, pourrait bien faire tout cela, car les mathématiques ne sont-elles pas l'œuvre unique de la logique? L'imagination ne pourrait-elle pas agir seule? Pourtant il y a des poètes qui écrivent des œuvres d'art sans se servir apparemment

de logique?

Mais oui, aux yeux des hommes, cela semble vrai, mais en examinant chaque item, nous allons voir que la logique est certainement une opération mathématique: valeur avec valeur égale telle valeur. Mais égale ne donne pas d'autres valeurs que celles sorties de la logique!

L'œuvre des poètes est agréable à lire. Mais peut-on appliquer dans la vie pratique l'œuvre poétique? Le ciel est bleu, parsemé de nuages blancs, légers. C'est beau en poésie, mais comment pourrez-vous appliquer à la vie concrète le ciel bleu et les nuages blancs? Ils sont là, vous ne pouvez créer quelque chose avec eux. Ils sont des nuages et resteront des nuages aussi longtemps que des lois ne les feront pas changer de couleur et de forme.

Mais ajoutons au ciel bleu et aux nuages la logique. La logique vous amènera à inventer des éléments à réaction qui dissiperont les nuages et les feront transformer par exemple en pluie. Mais c'est la logique qui a trouvé le moyen de les transformer et non l'œuvre pure du poète. C'est pourquoi il faut prendre conscience de l'obligation d'imprimer en soi la nécessité de distinguer la logique d'avec l'imagination et d'arriver à les faire servir en synergie.

L'ÉCONOMIE

Le lobe frontal est au-dessus de la base frontale, donc c'est un deuxième cercle qui se forme au-dessus du premier tout autour du cerveau. Quand les lobes pariétaux au-dessus de la base développent des cellules plus nobles que celles de l'agressivité, ce sont les cellules de la prévoyance, c'est-à-dire de l'économie et de l'organisation matérielle de la vie.

Mais, direz-vous, l'homme n'a pas besoin beaucoup d'imagination et de logique pour savoir qu'il faut du chauffage pour l'hiver, de la nourriture pour quelques jours d'avance et des vêtements pour la saison qui vient. Eh bien! c'est là où se glisse l'erreur!

La prévoyance, sans logique et sans imagination, est une prévoyance

aveugle, basée sur les besoins du jour. Car si l'imagination, à partir de la logique, n'inspire pas des moyens à long terme pour prévenir, l'homme arrive bientôt dans une impasse où il n'a plus rien de substantiel pour entretenir sa vie.

L'économie est plus intelligente que la prévoyance, car elle est à la base de la construction. Celui qui prévoit amasse des biens sans les faire servir à la collectivité. Celui qui économise amasse aussi des biens, mais il les fait servir intelligemment. Il construit avec eux. Il améliore la situation humaine.

L'économiste ne se contente pas de dire comme le prévoyant: "J'en ai assez pour manger et me loger pendant "X" années". Il fait servir, au contraire, ses économies tout en préservant ses besoins d'avenir, agrandit plus que nécessaire son organisation et par le fait même il contribue à l'économie du pays, à donner un gagne-pain à l'ouvrier, à faire progresser l'organisation civile d'un pays. Les deux sont bons, mais il y en a un qui est meilleur: c'est l'économie!

Pour se débarrasser de l'égoïsme individuel, pour ne pas remplir outre mesure le bas de laine, on doit se convaincre que les biens que nous possédons ne sont en quelque sorte que des agents de fraternité. Entendons-nous bien: fraternité ne veut pas dire que l'on donne tout afin d'avoir faim avec les autres, mais cela veut dire que le surplus d'une vie raisonnablement humaine doit aider les autres à devenir également indépendants et non soumis à la charité publique.

L'économie ne dépasse pas de mesure: ni celle de la prodigalité ni celle de l'avarice. C'est un équilibre parfait. Il faut donc en imprégner son subconscient et son cerveau. Il est certain qu'il est difficile de déraciner ces habitudes depuis longtemps acquises et qui sont devenues un véritable état de vie. Mais il faut le faire: c'est le prix d'une évolution équilibrée.

CARTE: 5

- 1. "JE SUIS PRÉVOYANT ET ÉCONOME".** (3 minutes, 1 minute de repos).
- 2. "JE FAIS SERVIR MON ÉCONOMIE À L'AMÉLIORATION DE LA**

COLLECTIVITÉ". (3 minutes, 1 minute de repos).

3. "JE VIS CONVENABLEMENT, SANS EXCÈS DE POSSESSION NI DE DILAPIDATION". (3 minutes, 1 minute de repos).

4. "MES NEURONES DE LA PRÉVOYANCE ET DE L'ÉCONOMIE SONT LA SUITE NATURELLE DE LA LOGIQUE ET DE L'IMAGINATION". (3 minutes, 1 minute de repos).

Ces répétitions impriment leurs principes dans les neurones des lobes pariétaux, à mi-chemin entre le dessus des oreilles et le sommet de la tête.

L'exercice peut vous paraître anodin, mais si vous connaissiez profondément la sensibilité communicative de ces neurones, vous auriez un ardent désir chaque jour d'activer ces neurones.

SENS ESTHÉTIQUE - BIENVEILLANCE - MISÉRICORDE - SENS SPIRITUEL

Mais tout cela est encore dans le domaine naturel et intellectuel. Cependant, le cerveau de l'homme est composé d'autres couches de cellules qui contiennent ce qu'il y a de plus noble chez l'être humain. Pourquoi faut-il développer cette partie si noble? On peut vivre n'est-ce pas sans tableau de maître dans notre maison? Vous avez tout à fait raison.

La vie peut être aussi heureuse pour un homme dans une cabane de bois rond au sol de terre battue et aux accessoires rudimentaires de la vie. Il est heureux parce que son évolution n'en exige pas davantage. Mais si nous transposons ce besoin matériel simple de l'homme dans le domaine du cerveau, il n'en est plus de même. La comparaison ne s'applique plus.

Si l'homme se contente, pour être parfaitement heureux, de ne jamais lire, de ne jamais entendre de musique, de ne jamais voir de beau, c'est qu'il a négligé de développer le sommet du crâne. Le sommet du crâne est composé de cellules qui portent des éléments magnétiques qui sont attirés par les énergies supérieures du cosmos.

Au contraire des neurones inférieurs qui se sentent à l'aise dans leur attrait

de vibrations basses, ceux de la région supérieure ne se sentent heureux que lorsqu'ils peuvent élaner leur magnétisme au-delà des mondes connus! Donc, l'homme qui a développé un tant soit peu les cellules du cerveau supérieur ne peut être heureux si ces cellules ne jouent pas leur rôle. C'est alors que surgit une grande fatigue nerveuse.

L'homme, par sa constitution humaine et divine, porte en lui le besoin d'aimer, de donner, d'aider, d'adorer, de vénérer, de créer, de justice et de sens moral très élevé. Tout cela est naturel chez l'homme. C'est imprimé en ses cellules nerveuses du cerveau supérieur.

CE N'EST PAS UN MIRACLE. CE N'EST PAS DU FAVORITISME DU CRÉATEUR. CE N'EST PAS UNE EXCEPTION EN RIEN. "C'EST LA LOI".

Donc, si ces cellules sont quelque peu en activité, l'homme doit y répondre par ses actes. Sinon, une fatigue s'établit à un tel point qu'elle perturbe les autres facultés sous le palier plus bas. Cette fatigue emprunte bien des noms: la plus légère est la fatigue nerveuse.

Il est donc important que l'homme qui est assez évolué pour se fatiguer à la privation d'un ou de l'autre de ces éléments puisse donc en toute conscience, développer ses cellules pour établir l'équilibre nerveux que tout son système réclame.

CARTE: 6

1. "NEURONES DE LA BIENVEILLANCE, DE LA MISÉRICORDE ET DU BEAU, SOYEZ ACTIFS". (Répétez trois minutes, une minute de repos).

Pourquoi leur demander d'être actifs lorsque vous pensez peut-être que vous avez suffisamment de bienveillance, de miséricorde et que vous aimez suffisamment le beau pour les moyens financiers que vous avez? Oui, vous avez raison, vous possédez tout cela, mais à quel degré? Mais avec quel accord avec vos facultés intellectuelles et instinctives?

Votre bienveillance est-elle teintée d'égoïsme, d'utilité? Avec un désir secret de vous attirer des bienfaits?

Votre miséricorde est-elle vraiment en accord avec votre logique, votre sens de l'économie, votre imagination créatrice? N'est-elle pas un peu bariolée d'intérêt personnel? "Si je ne pardonne pas, dites-vous, peut-être que je vais perdre tel ou tel avantage?"

Vous aimez le beau sans doute. Vous avez probablement des tableaux de maître, des sculptures artistiques très élevées, des meubles de style classique, mais ce beau est-il pur? N'est-il pas entaché d'orgueil? De snobisme? Du qu'en-dira-t-on? De la façade? Peut-être que non, mais le plus souvent c'est oui: Le vrai beau n'est pas nécessairement dans la forme d'un meuble, d'une statuette, d'un tableau, d'une œuvre musicale ou littéraire.

Ce sens peut être là, bien sûr, mais il est beaucoup plus pur quand il aspire à la beauté morale, à la beauté de la nature créée par Dieu, aux merveilles des lois divines. Cette beauté, elle est pure et non pas nuancée et carrelée de toutes les couleurs de l'ambition, de l'orgueil et de la façade.

2. "NEURONES DE LA MISÉRICORDE, SOYEZ ACTIFS DANS LE SENS VRAI DE MON PLAN DE VIE". (Répétez trois minutes, une minute de repos).

Pourquoi dire: mon plan de vie? Est-ce que je ne réalise pas la miséricorde qui y est inscrite? Il est plus que probable que non!

La miséricorde inscrite dans le plan de vie est celle qui fait évoluer, qui conduit à Dieu. Cette miséricorde ne s'adresse pas seulement à ceux qui nous ont offensés, elle s'étend sur toute la grandeur de l'univers. Il est à peu près certain que la vôtre ne va pas jusque-là!

La miséricorde est un sentiment d'aide que nous devons donner à tous. La miséricorde n'est pas seulement le pardon d'une offense personnelle: celle-là c'est la moins importante.

Quand on parle de la miséricorde de Dieu, qu'est-ce que l'on veut dire? On veut dire que Dieu a établi des lois par amour d'abord, puis par la miséricorde appliquée à la matière qu'il sait qu'elle sera incomplète, c'est-à-dire qu'il a créé des lois pour remédier à cette incomplétude, des lois réparatrices. La loi

réparatrice découle de la loi d'amour, mais elle est une loi de la miséricorde, c'est-à-dire comme un pardon à la matière qui violera ces lois d'amour.

C'est donc cette miséricorde que réclame votre plan de vie: d'ailleurs, tout ce qui est imprimé dans le plan de vie est toujours en miroir avec les attributs de Dieu puisqu'il faut y retourner.

3. "NEURONES DE LA SPIRITUALITÉ, SOYEZ LE VÉRITABLE LIEN ENTRE MOI ET DIEU". (Répétez trois minutes, une minute de repos).

Qu'est-ce que cela veut dire? Mon âme n'est-elle pas le lien naturel entre Dieu et moi? Oui, l'âme est le premier plan. Elle est le grand trait d'union qui unit la matière à Dieu.

Mais l'âme est captive. Elle est soumise au support. Lorsqu'elle est forte, c'est-à-dire, qu'elle est évoluée, elle réussit souvent à influencer suffisamment les neurones de la spiritualité pour qu'ils deviennent des liens valables. Mais comme l'exigence de ce lien est grande, mais comme ce lien doit être solide, bien tissé et bien attaché à l'âme et à son support, il est difficile à un être imparfaitement évolué de remplir parfaitement ces conditions!

Il n'est pas superflu de demander à ce neurone d'être le lien de la vraie spiritualité entre lui et l'âme, et entre l'âme et Dieu.

4. "NEURONES DE TOUTE LA PARTIE SUPÉRIEURE DE MON CERVEAU, AGISSEZ EN PARFAIT ACCORD AVEC MON PLAN DE VIE". (Trois minutes, une minute de repos).

Que peut-on ajouter à tous ces items? On a parlé de la bienveillance, de la miséricorde, de la spiritualité. Tout semble avoir été dit! Et pourtant, il reste des points vulnérables qui n'ont pas été touchés.

LA MISÉRICORDE

La miséricorde comprend l'ouverture souriante à tous. La miséricorde

comprend la compréhension d'où découle le pardon non seulement de ceux qui nous ont offensés, mais de toute la condition humaine, même celle des plantes, du sol, des animaux et des minéraux. Le sol est aride, ce n'est pas sa faute. Cela est dû à l'espace qu'il occupe sur la planète par rapport au soleil. Tout est ainsi. Chacun ou chaque chose a évolué selon des lois et s'est débattu pour survivre à travers le chaos de l'évolution de la planète. C'est cette compréhension universelle qui est la vraie miséricorde.

LE BEAU

Nous avons parlé du beau. Mais qu'est-ce que le beau? Est-ce une forme dont la beauté est déterminée par des normes humaines? Assurément, non! La beauté est difficile et longue à expliquer. Il s'agit donc ici de distinguer entre une beauté dont le code a été déterminé par les hommes d'un certain pays et la beauté déterminée par le Créateur lui-même.

LE SENS MORAL

Il nous reste le sens moral. Le sens moral est cet ensemble de vénération, d'adoration, de bienveillance, de miséricorde qui illustre le respect des lois divines et universelles. Le sens moral, c'est aussi la conscience du bien et du mal, du positif et du négatif. C'est l'équilibre entre les forces du mal et du bien. Et toutes les autres facettes du sens moral, comme la vénération, l'adoration, découlent toutes de l'harmonie des lois divines.

FATIGUE NERVEUSE AU CENTRE DU CERVEAU

Il reste maintenant à analyser pourquoi il peut y avoir une fatigue nerveuse au centre du cerveau. L'accumulation des besoins neuroniques et spirituels non satisfaits crée une tension tout comme la plante se dessèche si elle manque d'air, d'eau.

Le propre du cerveau est l'activité de tous ses éléments. C'est le roulement régulier de tous ses rouages. Pour que ces rouages roulent sans bruit, ils ont

besoin de lubrifiant. Le lubrifiant est l'énergie cosmique. Le rouage bien ajusté est le travail de tous les neurones. Et la machine parfaitement active et efficace est tout le système nerveux.

C'est pourquoi, lorsqu'il manque des roues, des dents aux roues, ou qu'il manque du lubrifiant, la machine grince, marche par coup et contre coup pour finalement se détraquer et battre de l'aile comme un oiseau blessé. Voilà l'origine de la fatigue nerveuse.

Cette origine est soit physique: par de mauvais mélanges biochimiques, par le subconscient qui a imprimé des faussetés et par le cerveau central qui n'a pas développé toutes ses possibilités; soit spirituelle: par la violation des lois naturelles et divines.

THÉRAPIE DE LA FATIGUE NERVEUSE GÉNÉRALE

La grande thérapie, pour la fatigue nerveuse, est le repos contrôlé.

A) Comment arriver à contrôler une fatigue nerveuse qui atteint douze (12) points au-dessus de la normale qui est de soixante (60)?

- La meilleure et la première chose à faire est le repos sans bouger pendant douze minutes au rythme 40.

- Puis préparer six gouttes d'alcool, la meilleure, dans une cuillère à soupe d'eau froide.

- Prendre ce médicament immédiatement après la détente de douze minutes.

- Recommencer la détente suivie du médicament trois fois par jour. La dernière fois immédiatement avant de se coucher pour la nuit, mais toujours précédée des douze minutes de repos au rythme de 40.

Ce traitement doit durer six (6) jours. Après quoi, la tension nerveuse doit être suffisamment baissée pour être à peu près ou un peu plus que la

normale de 60 pour une tension nerveuse en général.

Pendant les rythmes de 40, dire: "JE SUIS CALME".

B) Thérapie de la fatigue nerveuse générale de 72 à 78:

- Repos sans bouger de vingt (20) minutes au rythme 40.
- Dire dans sa tête et non en parole pour ne pas se fatiguer: "JE SUIS CALME".
- Immédiatement après, prendre deux (2) cuillérées à soupe d'alcool dans quatre (4) onces d'eau chaude sucrée au miel au goût, si désiré, mais le miel est très bénéfique avec l'eau et l'alcool.
- Se recoucher vingt (20) autres minutes sans rythme, les yeux fermés et laisser agir le médicament.

Ce traitement peut se faire deux (2) fois par jour, mais le dernier, toujours avant de se coucher pour la nuit.

Ce traitement doit durer six (6) jours.

C) Thérapie pour au-dessus de 78 jusqu'à 80:

Cette tension nerveuse est plus sérieuse: elle demande un sommeil profond.

Si trois (3) cuillérées d'alcool dans quatre (4) onces d'eau chaude sucrée au miel quatre (4) fois par jour ne suffisent pas pour dormir, il faut alors s'adresser à des médicaments expérimentés qui font dormir.

Il faut atteindre la détente profonde, c'est-à-dire, celle de toutes les cellules nerveuses et somatiques. Le nombre est 48 dans les couleurs ombrées.

Lorsque la détente est profonde, on remonte lentement la tension en ne prenant plus qu'une ou deux cuillérées à soupe d'alcool dans quatre (4)

onces d'eau chaude sucrée et terminer après une détente encore plus naturelle par trois (3) gouttes d'alcool dans une cuillerée a thé d'eau froide.

NOTE

Ces traitements sont bons, ne sont pas dangereux et ne coûtent presque rien. Ils sont à essayer avant de laisser gagner en intensité la tension nerveuse qui peut conduire au déséquilibre nerveux complet.

ANXIÉTÉ

Maintenant, nous analyserons les conséquences d'une trop grande fatigue nerveuse si elle n'est pas traitée à temps. Le trouble qui suit ordinairement la grande fatigue nerveuse est l'anxiété.

Pourquoi l'anxiété naît-elle dans un système nerveux fatigué? Les neurones frontaux, dans une fatigue nerveuse profonde, ont changé leur intercommunication normale en intercommunication de rechange.

Pourquoi de rechange? Les interactions normales des cellules frontales n'agissent que dans l'équilibre de la pensée qui conduit à la logique et au bon sens tout simplement. Lorsque ces fibres sont fatiguées par trop d'effort, elles se courbent et se contactent avec d'autres, aussi courbées qu'elles, et forment des connexions anormales. Ces connexions donnent ordinairement de l'insécurité, de là, de l'anxiété et même de la peur ou de la phobie. Car tout ce qui n'est pas normal crée toujours des états anormaux. Mais pour que des ramifications se contactent ainsi en se courbant anormalement, il faut qu'elles soient affaiblies par un effort trop prolongé.

Mais qu'est-ce qui fait faire un effort aux cellules nerveuses frontales? Les cellules nerveuses sont constituées de manière à fonctionner librement selon leur fonction. Si par exemple, on les force à retenir des souvenirs ou à mémoriser des textes qui dépassent en intensité la force naturelle de la fibre, elle s'étire pourrait-on dire, elle s'amincit sous l'effort pour finalement devenir ténue et si flexible qu'elle peut prendre des directions différentes sous l'effort.

La fatigue nerveuse du lobe frontal qui peut créer l'anxiété peut venir aussi des soucis financiers ou moraux. Toute inquiétude qui tourne à l'obsession entraîne cet amincissement des fibres et produit la fatigue qu'on appelle anxiété.

L'anxiété est un sentiment d'insécurité, de ne pas être à la place où l'on doit être ou d'œuvrer dans des besognes qui ne sont pas faites pour nous. L'anxiété est la peur du lendemain, la peur d'attraper tel ou tel virus ou microbe destructeur. L'anxiété est la crainte de ne pas être apprécié à sa valeur, de ne pas pouvoir boucler le budget. C'est la crainte de l'inconnu, du lendemain.

C'est aussi l'incertitude d'être aimé, de réussir dans telle ou telle entreprise. Cette anxiété est justement occasionnée par une fatigue nerveuse non contrôlée dès le début. L'anxiété jette une ombre sombre sur les plus beaux jours de la vie. Elle jette un doute dans le cœur croyant que tout le monde la trompe, veut lui faire du mal et se placer à côté de son camp. L'anxiété peut contenir la peur, la crainte, la jalousie et le complexe de la persécution. Comment dévier cette pensée nocive de l'esprit de celui qui en souffre? Essayons d'imprimer dans notre esprit quelques préceptes plus sains et plus vrais que ceux qui font naître notre anxiété.

CARTE: 7

1- "POURQUOI SUIS-JE TENDU?". (3 minutes, 1 minute de repos).

L'examen doit se faire systématiquement:

Est-ce mon conjoint qui m'énerve?

Est-ce l'un ou l'autre de mes enfants?

Est-ce ma situation financière?

Est-ce ma situation sociale?

Est-ce ma carrière?

Est-ce ma foi?

Passez en revue chaque item et au bout de chacun, écrivez OUI ou NON ou

QUELQUEFOIS. Vous aurez alors un point d'appui sur lequel vous pourrez vous analyser.

2- "LE SUJET DE MA TENSION N'EST PAS AUSSI GRAVE QUE JE LE CROIS". (3 minutes, 1 minute de repos).

Il est certain que si vous êtes dans un état d'anxiété, votre imagination grossit la cause de l'anxiété. Elle vous empêche de voir la réalité. Elle ajoute des troubles où il n'y a bien souvent que des contrariétés.

3- "MON TROUBLE NERVEUX N'EST-IL PAS DÛ À MA MALADRESSE ENVERS LES AUTRES?" (3 minutes, 1 minute de repos).

Qui de nous peut se vanter d'être toujours dans la vérité? Qui de nous connaît assez la psychologie des autres pour pouvoir les juger sans réplique? Qui de nous est assez diplomate pour dire juste ce qui plaît et non ce qui déplaît?

Si on s'examine bien, on trouve dans nos paroles et dans notre manière d'agir, une foule d'actes et de mots que l'on n'aurait pas dû faire ni dire. Cela diminue d'autant les causes de l'anxiété.

4- "JE NE PUIS CONNAÎTRE L'AVENIR DE JOUR EN JOUR. POURQUOI M'EN INQUIÉTER?" (3 minutes, 1 minute de repos).

Qui de vous peut dire avec certitude ce qui lui arrivera demain? Qui peut conjurer ce qui doit arriver dans les jours qui suivent? Ne perdons-nous pas tous nos moyens de défense lorsque l'inquiétude ou l'anxiété s'empare de nous? N'est-ce pas le calme qui permet à l'intelligence de voir clair et de trouver les moyens de se sortir de l'impasse?

L'anxiété est un mal du siècle. Elle est nourrie par les grands événements mondiaux. Les moyens de télécommunication nous montrent en relief toutes les misères de la planète. L'imagination reporte facilement ce que voient nos yeux dans la vie quotidienne. On a faim dans une telle partie du monde. Cela ne peut-il pas nous arriver? L'énergie pétrolifère diminue. Comment pourra-t-on se chauffer dans "X" années? Les marchés mondiaux montent à grande

vitesse dans tous les pays. Qu'advient-il de nous? La pollution gagne les parties les plus reculées du globe. Comment pourra-t-on survivre à tant de poison pour la vie? Les enfants n'obéissent plus. Qu'advient-il d'eux et de leurs descendants?

Tout cela fatigue le système nerveux central! Tout cela amincit les fibres d'intercommunication! Tout cela fait naître la peur du lendemain, c'est-à-dire: l'anxiété!

Thérapie générale pour l'anxiété

La thérapie consiste en premier lieu à écrire ce qui nous angoisse. Écrire n'importe quoi, n'importe comment, avec faute ou non, sans suite logique, sans analyse, sans raisonnement, sans censure d'aucune sorte. On écrit sans penser, tout ce qui passe dans l'esprit.

Si le geste fait un dessin quelconque, on le laisse faire. Si la main veut barbouiller sur tous les sens, laissez-la faire. Si des mots grossiers sortent de la bouche et s'étalent sur le papier, laissez-les s'étaler.

Laissez libre cours à votre imagination, à votre subconscient, à vos gestes, réflexes et à vos fantasmes plus ou moins logiques. Tout cela débarrasse le subconscient plus sûrement et plus rapidement que les séances du psychiatre. Dans cet épanchement de votre moi, ne ménagez pas les mots.

Si la main veut écrire à la verticale, laissez-la faire. Si elle veut dessiner des bonshommes: laissez-la faire. Ne mettez aucune barrière. La libération peut prendre plusieurs séances. Si votre geste veut déchirer le papier, qu'il le déchire. S'il veut écrire des lettres énormes, qu'il les écrive. Tout cela, c'est de l'enfouissement logé quelque part dans le subconscient.

Après avoir épuré tout ce qui faisait une base à l'anxiété, il faut commencer le véritable traitement. On ne refait pas un tableau nouveau sur une toile barbouillée.

Traitement

La détente est toujours le premier point à observer, mais ce n'est pas une détente ordinaire. Elle est basée sur l'immobilité complète en fixant sa pensée sur les pieds. Il faut que les pieds deviennent quasi insensibles. Les nerfs des extrémités inférieures sont alors détendus.

Puis on remonte jusqu'aux genoux. Les jambes doivent devenir comme absentes. On remonte ensuite jusqu'aux hanches: les cuisses n'existent plus. Parfois, pour que cette non-existence des membres inférieurs ait l'effet d'être réelle, il faut plusieurs minutes.

Puis on remonte à l'abdomen: tout l'abdomen, imaginant d'abord les intestins, les parties génitales, le système urinaire, les reins, le pancréas et la rate. Il est certain que si on connaît quelque peu la physiologie de l'abdomen, que la détente est plus facile parce qu'on peut mieux se le représenter.

Remonter ensuite au plexus solaire, à l'estomac. Le plexus solaire est comme un soleil d'où jaillissent d'innombrables rayons dont les terminaisons aboutissent dans différentes parties de l'organisme, surtout de l'épine dorsale et de tout le dos, du haut en bas de la colonne vertébrale.

Puis viennent les poumons, les bronches et le diaphragme: tout cela doit devenir insensible. Puis vient le cœur: on doit le sentir ralentir. La gorge: on ouvre légèrement la bouche pour que les cordes vocales se détendent. La figure: on laisse pendre la mâchoire inférieure. On doit sentir toute la chair des tissus de la figure descendre. Les yeux: on doit les sentir lourds, d'une lourdeur de sommeil. Puis viennent le front et toute la tête.

Bien sûr que cette détente générale ne se fait pas dès le premier jour. Si on réussit les membres inférieurs du premier coup, on peut se trouver heureux. Cependant, cette thérapie peut être aidée par un autre.

Thérapie de la détente présidée par une autre personne

Si la thérapie est présidée par une autre personne, on doit procéder ainsi: le thérapeute place le métronome au rythme de 40. Il dit: "Tous les muscles et tous les nerfs de tes pieds se détendent. Dire cela au rythme, phrase par phrase, sans obliger le patient à le dire. Ordinairement cinq (5) minutes

suffisent à ce rythme pour détendre suffisamment les nerfs et les muscles des pieds.

On fait ainsi pour chaque partie énumérée plus haut en disant toujours: "Les muscles et les nerfs de tes (en nommant l'organe.) sont parfaitement détendus". Et cela jusqu'au sommet de la tête.

Bien entendu qu'une détente pareille demande du temps, demande un thérapeute et demande, il faut bien le dire, de l'argent.

Si la personne n'est pas trop handicapée, elle peut essayer de le faire elle-même ou se faire aider d'un membre de sa famille ou d'un ami. S'il est adroit, il peut remplacer suffisamment le thérapeute pour avoir du succès. Si possible, ce traitement doit se faire une fois par jour, mais il ne doit pas dépasser une heure. Si au bout de l'heure, tout l'organisme n'est pas passé, on le laisse en plan et on continue le lendemain. Car plus d'une heure, il s'installerait une fatigue supplémentaire: ce qui serait contraire au résultat désiré.

Traitement buccal ou par osmose

Dans l'anxiété, il faut également un traitement buccal ou par osmose.

Pour l'anxiété, un carré de quatre (4) pouces d'ouate imbibée d'alcool, placé sur une bande de plastique. On peut faufiler l'ouate pour qu'elle tienne en place sur le plastique. La mesure de l'alcool pour imbiber suffisamment l'ouate est deux cuillérées à thé.

Placez cette ouate sur la peau sur la nuque pendant deux heures, entourez le cou de la bande de plastique de manière à garder la vapeur de l'alcool qui se développe au contact de la chair chaude. Plus l'alcool produit de chaleur, plus il y a combat entre ce qui se dégage de la partie traitée et le traitement.

Recommencez le traitement soir et matin (le soir avant le coucher). Cela doit s'ajouter après la séance de détente psychique.

La cure de détente et d'osmose est suffisante pour faire disparaître peu à peu l'anxiété. Cependant, on peut aider son organisme en prenant chaque

soir au coucher une (1) cuillère à soupe d'alcool dans quatre (4) onces d'eau chaude sucrée au miel.

Ces deux ou trois sortes de traitement, s'ils sont bien faits, peuvent guérir une tension nerveuse au degré de l'anxiété presque sûrement.

OBSESSION

L'anxiété n'est pas la limite de la fatigue nerveuse: elle peut dégénérer en obsession ou en délire mental. L'anxiété s'étend sur une foule de sujets:

- On est inquiet de tout et de rien.
- Tout paraît monstrueux et impossible à accomplir.

Tandis que l'obsession se fixe sur un seul point ou deux ou trois au plus. L'obsession pousse le malade à tout voir sous cet angle. On peut devenir obsédé sur un point seulement et être parfaitement normal sur tous les autres. On peut avoir l'obsession de la propreté: il y a là un manque d'équilibre, une mal-adaptation au milieu. On peut avoir l'obsession des microbes: tout ce que l'on mange nous semble infesté de virus et de petits êtres vivants nuisibles. On peut avoir l'obsession de la mort: on peut même craindre de s'endormir. On peut avoir l'obsession des accidents: on en voit et on en craint à tout instant du jour. On peut avoir l'obsession de ne pas être aimé: toutes les paroles un peu voilées nous semblent adressées spécialement pour nous déplaire. L'obsession a autant de visages que de sujets. Elle peut emprunter la figure la plus anodine et la plus innocente de toutes les figures.

Ce déséquilibre nerveux est dû à un entraînement de ramifications nerveuses des pariétaux. Les pariétaux contiennent naturellement les cellules nerveuses de la défense, de la protection, de la possession, de la vie en société. Ce sont les pariétaux qui sont le siège de la vie économique et sociale.

Ce trouble est difficile à déloger, et d'autant plus qu'il existe depuis longtemps. Ce trouble commence souvent dès l'enfance lorsque l'enfant croit que ses parents ne sont pas justes envers lui. Il se crée alors dans son

esprit un état de doute et ce doute se transforme en un point fixe qui devient une obsession.

Il faut commencer d'abord par conditionner son cerveau à une compréhension plus juste des faits. Disons au rythme de 100, ce qui suit:

CARTE: 8

1- "MON SYSTÈME NERVEUX COMPREND TOUTES LES SITUATIONS DE LA VIE". (3 minutes, 1 minute de repos).

Pourquoi dire: "Toutes les situations"? Un homme n'a jamais affaire à tout ce qui existe sur la terre? Pourtant, c'est ainsi qu'il faut conditionner son subconscient et voilà pourquoi:

- Qui vous dit que dans un avenir plus ou moins rapproché, vous n'aurez pas à vivre une ou l'autre des conditions difficiles qui vous semblent impossibles aujourd'hui?
- Qui peut vous assurer de l'amour constant de vos parents et de vos amis?
- Qui peut vous garantir que votre respectabilité sera toujours reconnue?
- Qui peut vous assurer que vous ne mangerez jamais de microbes invisiblement fixés sur vos aliments?
- Qui peut vous prédire que vous n'aurez jamais telle ou telle maladie?

Donc, pourquoi appeler par votre suggestion psychique le mal qui pourrait vous atteindre et qui pourrait dégénérer en obsession? Il faut donc prendre la vie le mieux possible au jour le jour, tout en faisant son possible pour bien faire chaque chose à chaque jour.

2- "MON ORGANISME EST SOUPLE ET ADAPTABLE À TOUTES LES SITUATIONS DE LA VIE". (3 minutes, 1 minute de repos).

Comment puis-je dire que mon organisme est adaptable à toutes les situations de la vie, puisque je ne les ai jamais vécues toutes? La réponse est dans la loi.

La loi universelle est essentiellement adaptative. Elle est faite pour faire évoluer la matière et, comme la matière pour évoluer doit passer par d'innombrables chaos, les cellules vivantes sont donc créées de manière à survivre à tous ces bouleversements planétaires et cosmiques.

Si la cellule vivante est ainsi faite pour subir les chocs les plus grands, comment ne peut-elle pas résister aux petites contrariétés, en somme, de la vie quotidienne de notre humanité? Voilà pourquoi on peut dire: mes cellules s'adaptent à toutes les circonstances de la vie.

3- MON INTELLIGENCE EST FAITE POUR COMPRENDRE TOUS LES PROBLÈMES ET NON UN SEUL". (3 minutes, 1 minute de repos).

Voilà encore une phrase qui peut prêter à confusion: "Mon intelligence est faite pour comprendre tous les problèmes". Mais alors, elle peut comprendre aussi un seul problème!

Vous êtes dans l'erreur. L'intelligence est faite pour comprendre en synergie et non en un point fixe. Comme on l'a dit plus haut, la logique ne peut être logique, productive, seule.

L'imagination non plus, l'observation, le sens créateur, le jugement, la constructivité: tout cela peut être compris un par un par l'intelligence, mais toujours aidée antérieurement ou postérieurement par les autres facultés, tandis que dans l'obsession, la partie nerveuse obsédée n'a pas d'aide ni postérieure ni antérieure: elle est seule avec sa force diminuée par son manque de contact.

4- "MES CELLULES NERVEUSES AGISSENT EN SYNERGIE". (3 minutes, 1 minute de repos).

On nous parle toujours de synergie! Dans la vie, tout ne marche pas au pas et pourtant, il y a des succès, il y a des réussites extraordinaires et la synergie est loin d'être parfaite!

Comment se fait-il que l'organisme humain que l'on dit être le modèle de l'univers a-t-il besoin de tant d'actions d'ensemble ou autrement dit d'un

ensemble homogène tandis qu'il y a des œuvres d'hommes qui arrivent à des succès remarquables avec un certain nombre seulement d'action d'ensemble, pourtant seulement un certain nombre d'actions d'ensemble?

La définition semble subtile, mais quand on connaît les mathématiques rigides des lois, il est facile de comprendre pourquoi tout doit agir en synergie, c'est-à-dire dans un ensemble parfait.

Un gouvernement qui semble bien guider, où les citoyens semblent heureux et faire une vie confortable, établit une quantité de mesures sociales pour la santé, l'éducation et le bon ordre. Pour nos yeux d'humains imparfaits cela semble presque un paradis terrestre: Mais ce paradis terrestre ne dépasse pas les faibles connaissances de l'intelligence humaine et de sa sensibilité pas trop émoussée.

Revenons, si vous le voulez bien, au véritable ensemble au véritable paradis terrestre tel que l'homme (tel qu'il est créé) devrait posséder. Les gouvernements qui s'occupent de la santé publique ne s'occupent bien souvent que du corps. Ils ne vont guère au-delà de la charpente osseuse et de l'organisme physiologique. L'âme, dans la maladie, est presque lettre morte. Le psychisme prend souvent la figure d'imagination débridée qui devient presque péjorative ou malade.

Mais on soigne le corps. On lui enlève des parties. On les remplace adroitement par des prothèses. On pose un peu partout des emplâtres, des béquilles. Et l'homme, dans son ignorance des valeurs supérieures à celles du corps, est satisfait et se trouve encore heureux d'être sous un gouvernement qui peut lui permettre des soins coûteux et difficiles à réaliser. Voilà une partie du paradis terrestre de l'homme au bon gouvernement!

Éducation

Que peut-on dire maintenant de l'éducation? Dans ce domaine, les bornes sont dépassées. ÉDUCATION veut dire pour ces bons gouvernements: Liberté si ce n'est pas le laxisme. Plaisir si ce n'est pas débauche. Loisirs si ce n'est pas paresse. Liberté de travail si ce n'est pas révolte et désobéissance à toute loi civile bien faite.

Le mot LIBERTÉ est d'une extensibilité extraordinaire. Il n'y a pas d'élastique assez puissant encore sur la terre pour en atteindre la souplesse:

L'enfant est un petit animal: il doit manger aux heures qui lui disent et ce qu'il veut manger, que ce soit nocif ou non. L'enfant doit dormir quand il le veut même en plein travail, en pleine classe si cela lui plaît. L'enfant ne doit pas travailler à une besogne qu'il n'aime pas. L'enfant ne doit porter comme vêtement que ce qui lui fait, dit-il, à la peau. L'enfant n'a plus besoin de maître: il est capable de se conduire, il est adulte selon lui bien avant l'âge officiel.

La liste serait tellement longue d'énumérer toutes les licences que permet l'éducation, que ce cours s'en éterniserait. Répétons ensemble les grandes lignes de l'éducation.

CARTE: 9

1- "L'HOMME EST MALLÉABLE. ON DOIT SCULPTER SA STATUE". (3 minutes, 1 minute de repos).

Pourquoi sculpter une statue qui grandit par en dedans, d'elle-même? On ne sculpte que ce qui est inerte en y ajoutant et en enlevant ce qui est inesthétique? Pourquoi sculpter une statue humaine? N'a-t-elle pas son âme, son intelligence et son subconscient? Ces outils sont à l'intérieur et personne d'autre que lui ne peut s'en servir?

Halte-là! Il y a autour de cette statue autonome, un milieu qui, lui, agit d'après les lois qui le régissent, et ces lois sont, elles aussi, autonomes.

Il en résulte donc que ces deux autonomies qui se coudoient ne peuvent faire autrement que de se toucher, d'avoir des contacts et d'établir des courants d'énergie qui s'échappent de l'un comme de l'autre. Cette autonomie du corps humain est plastique, c'est-à-dire sculptable, certainement par les outils de l'intérieur, mais moulé sur le milieu extérieur.

L'autonomie des lois a plus d'influence que l'autonomie de la personne humaine parce qu'elle a toutes les énergies, parce qu'elle a toutes les lois à

sa disposition et que l'homme, lui, est morcelé dans son autonomie. Il ne possède que des fragments d'énergie et des fragments de pouvoir parce que limité par des cellules nerveuses non développées. Cet être autonome qu'est l'homme est estropié dès sa naissance. Il est amputé d'attributs qui le rendraient moins vulnérable au milieu.

L'éducation est donc un complément à cette faille que l'hérédité physique a tracée dans l'être et qui donne d'autant plus d'influence au milieu que la blessure est profonde. Voilà pourquoi l'éducation doit venir en aide à la demi-autonomie de l'être humain.

Le jugement de l'un peut compenser pour la faiblesse de jugement de l'autre. La volonté du maître peut s'infiltrer dans la volonté incertaine de l'inférieur. Tout est ainsi compensation. C'est le pourquoi de la vie en société. C'est le pourquoi du pouvoir. C'est le pourquoi des responsabilités réciproques de l'inférieur envers le supérieur et du supérieur envers l'inférieur. C'est cette synergie des êtres humains qui crée l'harmonie du grand corps de l'humanité!

2- "L'HOMME EST DÉFICIENT. SA DÉFICIENCE DOIT ÊTRE COMBLÉE PAR AUTRUI". (3 minutes, 1 minute de repos).

Voilà encore un principe qui me dépasse! Si je suis déficient, qui me dit que l'autre comblera ma déficience? Qui me dictera si ce qu'il me dit est juste et digne d'être suivi? Ne suis-je pas encore dans le noir?

Votre pensée ou votre raisonnement est juste. Qui peut savoir que les ordres du supérieur sont supérieurs à ce que vous voulez faire? Il y a, au sommet de la hiérarchie, un être supérieur qu'on appelle Dieu. C'est de son essence qu'est écrite sa loi.

La loi de Dieu est la structure de son univers. Une structure est composée d'une infinité de pièces assemblées de manière à construire un édifice équilibré et stable. Un édifice équilibré et stable n'a pas une pièce inutile. Les angles sont calculés; les ouvertures, les couloirs et les pièces utiles. Un édifice qui n'est pas construit ainsi n'est pas équilibré et ne donne pas les bénéfices en rapport avec sa surface.

L'univers est construit à cette image, mais d'une extrême perfection. Cette structure de l'univers, basée sur la loi universelle, a des signes palpables que l'on peut reconnaître de visu.

Prenez d'abord les éléments:

- Le vent ne vient pas au hasard. Qu'on le sache ou non, on finit par constater qu'à tel jour où qu'à telle longitude ou latitude, le vent vient d'un côté ou de l'autre.
- Il en est ainsi de la pluie, de la chaleur, du froid, enfin des saisons.
- Et que dire du cycle des plantes? Et des animaux à l'époque des amours?

Tout cela est la loi de l'univers. Tout cela est palpable, soit tactile, soit par l'ouïe ou par la vision.

Si tout ce grand univers est ainsi ordonné, pourquoi l'homme ne le serait-il pas? Si l'océan domine la rivière, c'est qu'il est plus grand. Si l'ouragan domine le vent, c'est qu'il est plus violent. Si le tronc de l'arbre domine les branches, c'est qu'il est plus vivant.

Donc, si l'homme est plus instruit des expériences de la vie, s'il a prouvé par sa logique, par sa morale, par son équilibre nerveux qu'il a réussi à évoluer, à devenir un homme honorable dont on peut suivre la trace sans remords et sans regret, cet homme est un exemple aussi vivant de sa puissance et de sa sagesse que l'océan qui domine la rivière que l'arbre qui domine les branches.

Il est certain que l'arbre ne sait pas pourquoi il est plus fort que les branches. Il est certain que l'océan ne sait pas pourquoi il domine la rivière. Il est possible également que l'homme ne sache pas pourquoi il est plus logique, plus sage, plus équilibré que les autres. Mais le fait est là, palpable, expérimentable et que toute intelligence de bon sens ne peut nier. Voilà pourquoi on peut obéir à celui qui a donné des preuves de sa sagesse et de son équilibre nerveux et moral.

Disons tous ensemble la sentence suivante:

3- "JE SUIS DÉPOSITAIRE DES LOIS DIVINES ET UNIVERSELLES". (3 minutes, 1 minute de repos).

Mais qu'est-ce qu'un dépositaire? Je vois un peu partout des dépositaires de différents objets, des machines, des vêtements, des bijoux et même des livres et de la musique. Et pourtant, tous les hommes ne sont pas dépositaires de ces mêmes objets?

Pourquoi suis-je un dépositaire universel des lois divines? Un dépositaire ne se multiplie pas en autant d'hommes: pourquoi alors tous les hommes sont-ils dépositaires des lois universelles?

Le dépositaire humain est limité dans son pouvoir de distribution. Il possède un certain espace. Il est spécialisé dans un tel commerce. Il possède des finances pour un certain montant de marchandises. Il est donc dépositaire de ce qu'il peut entreposer dans son espace et avec l'argent dont il peut disposer. Mais l'homme, en général, est d'une autre essence que l'homme tout court, car l'homme en général possède non seulement un corps, une intelligence, une âme, mais un psychisme aux ramifications illimitées. L'homme physique et intellectuel ne peut être dépositaire que de ce que son intelligence peut assumer.

Mais l'homme spirituel, psychique, qui double l'homme physique et intellectuel est capable d'être dépositaire d'un plus grand nombre d'objets, car sa richesse grandit avec ses œuvres faites de toute sa personnalité. Plus sa richesse est grande, plus il peut prendre en dépôt les biens de l'univers.

Normalement, l'homme qui développe tout son potentiel intellectuel et spirituel peut prendre en dépôt toutes les lois divines et cosmiques. Voilà pourquoi on dit que l'homme est le dépositaire des lois universelles et divines.

S'il ne l'est pas en fait, il l'est en potentiel. S'il n'a pas encore emmagasiné les richesses de l'univers, il deviendra capable de le faire. L'homme est le grand héritier du cosmos. Il est le légataire universel des lois divines. Il est le grand propriétaire futur du Paradis. 'Voilà pourquoi l'homme doit fixer dans son

esprit la certitude qu'il est le dépositaire des lois divines et universelles.

4- "JE SUIS LE TRAIT D'UNION ENTRE DIEU ET LA MATIÈRE". (3 minutes, 1 minute de repos).

Voilà encore une expression dont je ne comprends pas au juste la signification. Que vient faire ici le trait d'union? Si Dieu est partout, il n'a pas besoin de trait d'union! Toute la matière lui sert de point de contact! Si Dieu a tout créé, il ne peut perdre la relation entre les éléments sortis de lui et lui-même.

Il faut s'entendre sur la nature du trait d'union. Un trait d'union n'est pas une continuité, n'est pas un bloc homogène. Un trait d'union est une partie d'énergie qui réunit deux masses plus ou moins grandes. Un trait d'union n'a pas une longueur illimitée, n'a pas une largeur infinie. Un trait d'union est un passage d'un objet à un autre, quelle que soit la différence des deux objets.

Donc, la nature tout entière ne peut être un trait d'union. Qu'elle soit créée de Dieu ou qu'elle soit en continuel contact par son essence, elle est continue et ne peut être un trait d'union.

Il faut savoir d'abord à quoi sert un trait d'union:

- Est-ce une nécessité pour Dieu?
- Est-ce une nécessité pour l'homme?
- Est-ce une nécessité pour le cosmos?

Dieu possède dans son essence même une organisation d'énergies qui s'activent selon ses attributs mêmes. Ses attributs ne peuvent être que pour rendre sa création plus parfaite et plus en rapport avec ses qualités propres. Donc, les lois qui font agir ces énergies sont immuables et ne peuvent déroger de la ligne de conduite que leur a donnée Dieu.

Dans cette loi, il y a une hiérarchie qui se présente comme un long voile sans couture où est inscrite toute sa volonté qui émane de tous ses attributs. Ce long voile, disons circulaire, qui forme la périphérie du cosmos, est imprimé de toutes parts des commandements de sa loi divine et d'où découlent les

lois universelles.

Il y a la hiérarchie des êtres divins vivant et possédant une intelligence qui atteint le niveau de l'esprit. Il y a toute une série d'êtres supérieurs dont les anges qui échelonnent la réalisation des lois de Dieu à la matière.

Puis vient la matière palpable proprement dite, mais elle aussi a besoin d'être hiérarchisée pour continuer la chaîne de conscience de Dieu en passant par les êtres divins. Cette chaîne de conscience est constituée de l'âme humaine.

Mais l'âme humaine a deux fonctions:

Une supérieure qui prend contact avec les êtres divins et Dieu et l'autre partie faisant suite insensiblement en dégradant jusqu'à l'homme physique, matériel, pour prendre contact avec la matière animée créée par Dieu.

Mais ce passage des deux parties de l'âme est rendu conscient par une organisation nerveuse aux innombrables ramifications qui communique avec tout l'être humain et avec toute la nature. Ces ramifications nerveuses sont constituées d'innombrables réservoirs d'énergie portant chacun un code de développement futur. Ces réservoirs au nombre de plusieurs milliards ont le pouvoir d'augmenter leur puissance à mesure que l'on en dépense une partie.

Ces réservoirs sont unis à l'âme par un neurone spécial doté de tous les attributs de Dieu. Ce neurone communique sa vie énergétique à tous les autres et les autres à toutes leurs ramifications et leurs ramifications à toutes les cellules du corps humain. Voilà ce qu'est un trait d'union entre Dieu et sa création.

Vous pensez peut-être que cette analyse de l'éducation a dépassé le sujet de l'obsession? Il n'en est rien, car l'obsession naît justement de ce manque de discipline intellectuelle et nerveuse.

Plus on comprend la nécessité d'une discipline de l'esprit, plus on a de maîtrise de soi, plus on analyse avec logique les causes de notre obsession et plus vite on cherche à y remédier.

Maintenant, il faut établir une thérapie pratique pour guérir l'obsession.

Thérapie générale de l'obsession

L'obsession est une idée fixe. Elle ressemble à un amas de cellules nerveuses crispées les unes par-dessus les autres. Elle donne l'impression d'un point au centre du front plus ou moins étendu et qu'aucune pensée ne peut détruire.

On sent le front pris comme dans un étau. Le travail vertical entre les yeux se creuse comme pour mieux chercher à décrypter la pensée qui s'y est fixée. Comment parvenir à détruire ce bloc de cellules nerveuses qui enlève à l'homme sa logique et même son bon sens naturel? La thérapie en est une d'attention et d'envergure.

Premier exercice :

- Placez sur le front un disque de trois pouces de diamètre imbibé d'alcool.
- Le placer faufile sur un plastique.
- Placez l'alcool sur le front même et le plastique entourant la tête.
- Laissez en place une heure.

Pendant ce temps, le malade doit être parfaitement détendu sans penser à rien, sans rythme, dans le silence, les yeux fermés.

Mais auparavant, il faut dire à l'alcool qu'il est le support du psychisme qui demande l'équilibre parfait du système nerveux central: "Tu es le support de mon psychisme qui demande l'équilibre parfait du système nerveux central".

Deuxième exercice :

- Lorsque l'heure est écoulée, on enlève le pansement, puis lentement, au rythme 40, on dit près du malade qui reste silencieux: "Ton système nerveux est parfaitement équilibré". Une syllabe par rythme. Faire cela pendant 30 minutes.

Note: Recommencez ce traitement si possible deux fois par jour, au moins

une fois par jour.

Troisième exercice

- Puis au coucher, donnez de deux à trois cuillérées à soupe d'alcool dans quatre onces d'eau chaude sucrée au goût au miel pour que le malade dorme profondément et le lendemain recommencez.

Lorsque l'obsession commence à se dissiper, c'est-à-dire, que la pensée est moins fixe, on réduit l'heure du cataplasme à 30 minutes et la suggestion rythmée à 15 minutes et 2 cuillérées à soupe d'alcool au coucher.

Peu à peu, l'esprit verra plus clair. Ne le raisonnez pas: cela ne sert à rien. Au contraire, votre essai de raisonner ancrera son obsession comme un défi, comme pour prouver qu'il a raison. N'approuvez pas ce qu'il dit, mais ne le désapprouvez pas non plus. Ne dites à peu près rien. Vous pouvez hocher la tête et dire tout simplement: "Il se peut que tu aies raison". La discussion envenimerait la maladie, car la tension des cellules nerveuses frontales ne peut se défaire par raisonnement: elle ne peut se défaire que par l'introduction du psychisme sous forme de suggestions lentes et d'un support simple.

Lorsque l'obsession est disparue, laissez faire. Ne revenez pas sur l'illogisme de sa pensée antérieure. Faites comme si rien ne s'était passé. Traitez le malade ou le convalescent en personne normale, capable de raisonner et de décider d'elle-même ce qu'elle veut faire.

MALADIE MENTALE

La partie que nous entreprenons est extrêmement précieuse: elle est à la base même de la psychologie humaine. Cette partie nous conduira de la normalité jusqu'à la démence.

Je vous fais manipuler des parties de cerveau. Prendre 12 carrés de carton d'un (1) pouce carré.

Écrire: 1- bulbe rachidien 2- cervelet 3- lobe latéral: gauche, droit. 4- base

frontale 5- lobe occipital 6- lobes latéraux 7- lobe temporal 8- lobe frontal 9- partie supérieure du front 10- sommet de la tête 11- glandes endocrines 12- système nerveux autonome

Lorsque l'homme a commencé à développer sa vie dans la profondeur des millénaires, ses premiers instincts furent logés dans ce que vous appelez aujourd'hui: le bulbe rachidien.

Puis en évoluant, le bulbe rachidien s'est étendu et a formé un cerveau rudimentaire que l'on appelle: cervelet.

Mais comme toute matière est évolutive et que la vie n'est jamais statique, le cervelet a créé des ramifications et a formé le lobe latéral gauche, puis le latéral droit. Ces deux (2) lobes donnaient à l'être naissant une force de défense assez puissante pour conserver son principe de vie.

Mais toujours avec les siècles, les lobes latéraux ne pouvaient rester inactifs. D'autres ramifications sont sorties et ont formé la base frontale. Cette base ajoutait un pouvoir important à l'être vivant. Elle le rendait perceptif, capable de se guider dans des méandres de plantes et de rochers de toutes sortes. Elle lui donnait la mémoire des lieux. Il lui était facile de repérer des points qu'il avait fixés pour reconnaître son chemin.

Mais pendant tout ce temps, toute cette base qui entourait le cervelet formait des ramifications à la verticale, ce qui a donné le lobe occipital.

Dans ce lobe, il y avait des cellules de la plus grande importance pour consolider l'humanité naissante sur sa planète. C'est dans cette partie que se développèrent les affections, les attaches à l'autre, aux enfants, à la famille et plus tard avec l'évolution, à la société.

Le cercle vertical se continue: des branches montent toujours à partir des lobes latéraux. Et la partie supérieure s'est développée. À la simple défense animale vint s'ajouter la défense des intérêts particuliers, de la famille, la prévoyance, et toujours en montant, l'économie: véritable vertu de l'homme.

Puis viennent les lobes temporaux qui logent dans leur espace des cellules qui poussent l'être à se nourrir convenablement, à fournir de la résistance nerveuse au système nerveux autonome. Ces lobes contribuent beaucoup au bon équilibre physique et à l'appétit nécessaire pour fournir l'énergie obligatoire à la santé.

Mais tout cela est encore à l'état animal parce que l'âme n'y a pas encore trouvé suffisamment de matière nerveuse pour s'y loger, car pour l'âme, il lui faut un support qui la fera évoluer. Il lui faut donc une volonté, il lui faut donc une conscience et une liberté.

Maintenant, les lobes temporaux s'activent, car l'énergie qu'ils contiennent développe plus rapidement qu'antérieurement ses ramifications riches en cellules nerveuses contenant tout le processus de l'évolution qui s'est manifesté plus particulièrement dans le bulbe rachidien, mais que le bulbe rachidien contenait lui-même depuis la première cellule.

Le frontal se forme et bientôt, c'est-à-dire, après des milliers et des milliers d'années, le niveau des cellules nerveuses est assez élevé pour pouvoir porter une âme. Il s'est formé alors un noyau d'une extrême force énergétique qui servait de trait d'union à la matière organisée vivante et à l'âme impalpable divine qui faisait de cet être un être humain à l'évolution immortelle.

Mais un tel lobe n'était pas moins actif que ceux qui le précédaient. Au contraire, les racines qui sortaient de lui étaient d'une essence presque divine. L'intelligence qui s'y était établie prenait des aspects spirituels. La pitié naissait, la miséricorde, le dévouement, le don de soi, enfin toute cette partie humaine du sommet du front qui fait qu'un homme est un homme.

De là à atteindre le sommet du crâne, il n'y avait qu'un pas à comparer à la longueur du temps du développement antérieur des lobes. C'est la partie spirituelle qui se forme, c'est vraiment l'être qui pourra s'élever au-dessus de la création et communiquer avec tous les êtres de l'univers. Voilà le cerveau formé. Tout est en ordre.

Cependant, il faut un lien entre cette partie nerveuse et l'organisme

biologique qui les soutiennent. Cette énergie est contenue et spécialisée dans des petits réservoirs que l'on nomme des "glandes endocrines". Ce sont elles qui poussent le squelette à grandir, qui permettent les échanges biologiques entre les différents éléments des organes. Elles sont un lien entre le cerveau supérieur et le cerveau inférieur. On les place dans le cerveau moyen. Les principales sont:

L'hypophyse, l'hypothalamus, le thalamus, la pinéale et un petit peu plus bas, les thyroïdes. Les autres internes comme le pancréas, les surrénales, les sexuelles font plutôt partie intégrante de l'organisme physique.

De tout ce système nerveux supérieur est né, bien entendu, un système nerveux inférieur, soumis au supérieur: c'est le système nerveux autonome, c'est-à-dire, que vous le vouliez ou non, qui fait digérer votre nourriture, qui fait les échanges entre le foie, les reins, les intestins enfin tout votre organisme, tout ce qui n'est pas soumis au contrôle de votre système nerveux volontaire.

Ordre d'autorité

Plaçons les parties les unes sur les autres d'après leur importance d'autorité. La première du dessous est la moins importante:

Nos: 1 - 2 - 3 - 4 - 11 - 6 - 5 - 7 - 8 - 12 - 9 - 10

Ordre dans la fatigue nerveuse

Organisons la combinaison des autorités dans la fatigue nerveuse. Placez toutes les parties les unes sur les autres jusqu'au frontal inclusivement. Sur le frontal, placez le sommet de la tête (10), par-dessus la partie supérieure du front (9) et par-dessus le système nerveux autonome (12). Ce qui donne:

Nos: 1 - 2 - 3 - 4 - 11 - 6 - 5 - 7 - 8 - 10 - 9 - 12

Explication

Dans cette fatigue nerveuse s'amorcent les troubles nerveux qui peuvent devenir plus tard très graves. Le système autonome prend l'autorité. Il n'écoute plus ou bien mal la raison, les considérations spirituelles. C'est lui

qui est maître. Il se laisse dominer seulement par la direction qu'il va donner aux troubles par la pensée. La direction se prend lorsque la pensée du moment, où la fatigue commence, se fixe avec le plus d'attention.

Si c'est contre ceux qui vivent avec la personne, la fatigue se manifestera par de l'impatience, par la remarque de défaut parfois illusoire de ceux qui la coudoient. Le système autonome se fera alors moins ordonner, car il agira à côté plus ou moins légèrement de sa nature.

Mais c'est toujours la pensée qui a commencé à faire naître la fatigue nerveuse. Le système nerveux autonome ne commande que lorsque la fatigue nerveuse est établie.

On vous a montré dans les parties antérieures comment traiter la fatigue nerveuse.

ANXIÉTÉ - INQUIÉTUDE - PEUR

Allons plus avant. Si on ne fait pas la détente nécessaire et les autosuggestions correspondantes à la fatigue nerveuse que nous subissons, le système nerveux autonome perd de son autorité et se laisse dominer par les cellules nerveuses des lobes latéraux inférieurs, c'est-à-dire, il s'établit une anxiété, une crainte, une peur de tout.

Arrangez vos lobes ainsi:

Nos: 3 - 4 - 6 - 5 - 7 - 8 - 10 - 9 - 12 - 1 - 2 - 11

Placez les parties nerveuses ainsi en commençant par la moins influente dans l'anxiété, l'inquiétude ou la peur.

Explication

Je vous explique ce qui se passe dans cet arrangement des influences nerveuses d'un système nerveux anxieux, inquiet et qui vit dans la peur.

Toutes les glandes endocrines se mettent de la partie, surrénales en tête,

hypophyse ensuite, puis viennent la thyroïde, la pinéale et les autres en un degré moindre. Ces glandes font une décharge très abondante d'énergie qui se répand d'abord dans le cervelet, arbre de vie, et qui descend au bulbe rachidien qui le communique à son tour au système nerveux autonome.

En définitive, ce sont ces quatre (4) parties qui conduisent l'être. Les autres parties du front, de la société et même de l'économie passent dans les derniers plans.

Quand un homme a peur, il pourrait même tuer si sa peur grandit trop rapidement. Lorsqu'il est anxieux, tout lui semble prêt à l'étouffer. Il est donc toujours prêt à bondir pour défendre sa personnalité. Il s'établit une angoisse, une peur exagérée du lendemain, des événements, de l'avenir, du qu'en-dira-t-on, enfin de tout ce qui le touche au point de vue personnel. Plus l'état dure, plus l'influence des glandes endocrines prend de pouvoir, plus les sujets "de peur" se multiplient.

L'homme a peur des guerres, de la nuit, des avions, des automobiles, des valeurs, même de la poussière, des microbes, enfin de tout.

Si l'état dure et, si par malheur, la pensée s'attache sur un point particulier, on voit naître au-dessus de toute cette anxiété: l'obsession.

Obsession

Dans l'obsession, les parties se placent ainsi: Prendre nos: 8 - 12. Ajoutez ces deux nombres après les glandes endocrines (11), le système nerveux autonome est en tête. Ce qui donne:

Nos: 3 - 4 - 6 - 5 - 7 - 10 - 9 - 1 - 2 - 11 - 8 - 12

Il est immobilisé dans ses réactions par le lobe frontal qui le fixe dans une idée particulière. Alors, les glandes endocrines sécrètent leurs hormones d'après cette idée fixe: c'est l'idée fixe qui conditionne la quantité d'énergie des glandes endocrines.

Maintenant, ce ne sont plus les surrénales qui dominent, mais l'hypophyse: ce grand chef d'orchestre de toutes les glandes. Le reste du cerveau est

soumis à cette idée fixe. Voilà l'obsession.

Explications supplémentaires

Toute la gamme des obsessions peut être énumérée en plaçant avec vos moyens de communication les parties du cerveau qui se suivent. Admettons que le cervelet serait en tête. Cela voudrait dire que l'obsession serait sur le sexe ou sur l'instinct animal. Si c'était la partie supérieure du front: l'obsession serait sur l'humanité, un besoin immense et immodéré de servir sans considération logique.

Si c'est le sommet de la tête: l'obsession est spirituelle. Cela devient une véritable manie. Il n'y a que le spirituel qui compte. Si c'était le lobe occipital, l'obsession serait la famille, le conjoint ou la société.

Ainsi pour chaque partie du cerveau qui est en tête. Mais dans l'obsession, le lobe frontal est toujours le deuxième.

MALADIE MENTALE

De là, nous ferons un autre pas et nous étudierons le déséquilibre complet auquel on donne le nom de "maladie mentale". Cette maladie a toutes sortes d'aspects, mais elle emprunte l'aspect de l'obsession.

Avant d'être déséquilibré complètement, un système nerveux d'abord se fixe et avant de se fixer, d'abord il a eu peur, il a eu à se défendre. Et avant d'avoir peur, il était juste impatient, juste fatigué mentalement. Tout cela s'enchaîne et ne forme en fin de compte qu'une seule maladie à différents degrés. Cette maladie est la "tension nerveuse". Tension veut dire: plus que normal, c'est-à-dire, légèrement déséquilibré.

Sortes de déséquilibre mental

Le déséquilibre mental est soit obsessionnel ou épars, c'est-à-dire sur toutes sortes de sujets. Un déséquilibré mental peut se croire un homme célèbre. À part cela, sa conduite est quasi normale. Dans ce cas, son déséquilibre est obsessionnel ou bien il est illogique en tout. Il mêle le vrai du faux. Il ne distingue plus les valeurs. Alors c'est un déséquilibré mental épars.

A) Déséquilibre mental épars

Pour le déséquilibré mental épars, son système nerveux est organisé ainsi en degrés d'influence:

Ajoutez: 6 - 5 - 8 - 2 après le 12 autonome, ce qui donne:

Nos: 3 - 4 - 7 - 10 - 9 - 1 - 11 - 12 - 6 - 5 - 8 - 2

Le lobe frontal loge son obsession dans le cervelet et le cervelet est à l'origine de toute la vie instinctive et en société de l'homme. Ce déséquilibré épars ne voit rien comme les autres. Sa logique est logée dans le cervelet, puis dans l'occipital, c'est-à-dire, dans tout ce qui touche la famille et parfois les plus proches.

Ensuite, elle s'étend aux latéraux supérieurs. Sa logique est qu'il est capable de créer n'importe quoi: il peut faire ci, il peut faire ça, il a tous les talents, il peut faire toutes sortes d'acquisitions d'après sa logique instinctive.

La morale n'entre pas, le bien de la société véritable non plus. Ce qu'il observe, il l'observe d'après sa logique instinctive. Tout est nuancé de la teinte du cervelet. Et comme le cervelet est un arbre de vie et est à l'origine du cerveau, il est donc logique que son influence se répande un peu partout dans la conscience du malade.

Le déséquilibré épars peut avoir aussi pour origine le côté spirituel qui n'est pas le déséquilibre de l'obsession, mais un déséquilibre qui spiritualise tout outre mesure des actes de la vie. Tout est mauvais.

Tout est péché. Tout est démon. Enfin le mal pour lui est plus fort que le bien. Le signe que le déséquilibre est épars est que le lobe frontal est toujours l'avant-dernier.

B) Déséquilibre mental obsessionnel

Maintenant, nous allons étudier le déséquilibré mental obsessionnel. Je vous donne l'ordre des influences du système nerveux dans un déséquilibre obsessionnel :

4 - 6 – 8 à placer au bout du cervelet, donc:

Nos: 3 - 7 - 10 - 9 - 1 - 11 - 12 - 5 - 2 - 4 - 6 - 8

Dans ce cas, l'obsession du lobe frontal est fixée sur l'économie. L'économie veut dire: bien matériel, acquisition non seulement des biens matériels, mais affectifs. Cela dépend aussi de ce qui suit la base frontale qui est le cervelet.

L'obsession peut s'étendre jusqu'au cervelet, à l'instinct sexuel, de conservation, d'équilibre. Dans l'obsession démentielle, le lobe frontal se présente toujours le premier à droite et le voisin, le cas principal sur lequel se fixe l'obsession et cela va en dégradant avec ceux qui suivent.

Si par exemple, à la place du 6, il y avait eu le 5, l'obsession serait basée sur la famille ou sur le conjoint, les enfants, la maison, sur ce qui est sa propriété. Si par exemple, à la place du 6, c'était le 10, l'obsession serait spirituelle, mais fixe, sans raisonnement possible sur les autres sujets.

Vous pouvez trouver la cause de l'obsession d'un malade en plaçant vos cartons avec l'idée de faire un montage des influences nerveuses par ordre du malade désigné.

Manière de procéder pour faire une analyse

Maintenant, je vous enseigne comment procéder pour analyser un dément qu'il soit obsessionnel ou éparé.

- 1- Prenez une carte de trois (3) pouces.
- 2- Écrivez dessus le nom de la personne.
- 3- Comme exemple, écrivez "obsédé criminel" au centre.
- 4- Placez la carte devant vous.
- 5- Posez la main droite du malade sur la carte pendant trois (3) minutes.
- 6- Placez ensuite la main gauche sur la carte pendant trois (3) minutes.
- 7- Prenez vos parties du cerveau en commençant par l'ordre d'importance d'influence.
- 8- Prends le numéro un (1). Pose-le sur le centre de la carte.
- 9- Place le balancier dessus. Si le balancier tourne contre la montre, placez le

numéro un (1) à gauche en avant de vous. Faites ainsi pour chaque partie.

Dans l'exemple choisi, on obtient:

Nos: 1 - 11 - 7 - 12 - 2 - 3 - 10 - 4 - 9 - 8 - 5 - 6

Maintenant, placez le carton sur le front du malade en lui faisant tenir de la main droite pendant trois (3) minutes, puis de la main gauche pendant trois (3) minutes, l'écriture à l'extérieur.

Cherchez parmi les quatre (4) derniers à droite celui qui donnera une giration avec la montre sur le carton, soit le numéro 9. Poussez les autres et placez le numéro 9 le premier à droite.

L'obsédé criminel est donc fixé sur le crime des autres humains ou de lui-même. Si le crime est contre les autres hommes, sachez-le en plaçant la partie supérieure du front numéro 9, sur le nom et demandez si le criminel désire tuer son prochain. Si le balancier tourne avec la montre, c'est oui. S'il ne tourne pas, c'est non.

Maintenant, demandez si le criminel en veut à sa propre vie. Si le balancier tourne contre la montre, c'est oui. Dans le cas présent, le balancier reste immobile. Cela signifie que le criminel est ambivalent: il est obsédé par le crime, mais pas spécialement sur les autres ou sur lui-même.

Maintenant que vous savez comment diriger votre analyse, il n'y a qu'à faire la déduction que la position des parties du cerveau vous donne: "crime contre ceux qui possèdent" comme par exemple les voleurs, les gangsters. Puis vient après, la société tout entière: famille aussi bien qu'étrangers.

Comme le lobe frontal est en quatrième position, cela signifie que la raison a bien plus de prise sur son obsession. Cela ne veut pas dire que cet homme est un déséquilibré mental complet. Il est obsédé, c'est-à-dire, que c'est l'obsession qui est fixée sur le crime. Il y a toute une variété d'analyses que vous pouvez faire et toutes sortes d'associations de comportement qu'il vous faut apprendre à analyser ensemble.

Dans cette obsession, commençons par le bulbe rachidien: il est à sa place. Mais les glandes endocrines sont peu productrices. Le lobe temporal qui est le goût de vivre, de se nourrir est trop faible. Le système nerveux autonome est trop faible. Le cervelet, au contraire, est trop fort, les instincts dominant. Le système nerveux autonome domine le besoin de vivre. Le cervelet suggère des actes instinctifs qui ne tiennent pas compte de la vie, mais qui obéissent à l'obsession ambivalente de la partie supérieure du front. Le lobe latéral de la défense est trop fort, ce qui peut l'amener au crime. Le sommet de la tête, spiritualité, est trop faible. La base frontale, observation, est trop forte.

Toutes les parties supérieures qui à gauche sont un signe de faiblesse de ces parties et les parties inférieures qui sont à l'extérieur à droite sont trop fortes.

Le lobe frontal, qui devrait être dans l'obsession, le premier, est passé au quatrième plan parce que son obsession s'attaque à l'homme. Remarquez que les trois premiers sont tous en rapport avec les hommes.

Quand ce n'est pas un criminel, c'est-à-dire qu'il ne s'attaque pas à l'homme, qu'il soit particulier ou en société, le lobe frontal est au premier plan.

Traitement

Maintenant que vous savez comment procéder avec de la pratique, bien entendu, je vous donne le traitement.

Le cas que je vous ai donné pour l'obsédé criminel est un exemple. Lorsque la thérapie sera terminée, je vous donnerai tous les moyens d'analyse positifs et négatifs.

Vous avez devant vous un malade. Vous vous demandez comment commencer à le traiter. En vérité, vous avez raison d'être embarrassé, car il faut connaître bien les lois des interactions nerveuses pour poser un premier geste précis et juste, car le succès viendra seulement si la base est ce qu'elle doit être.

La première chose est de prendre les mains du malade, les imprégner de son magnétisme humanitaire et plein d'amour. On lui communique par les

extrémités des doigts tout ce qu'il y a de positif en vous. On les garde une ou deux minutes entre les siennes. Puis on fait asseoir le malade en face de nous afin que nos yeux puissent se fixer autant que possible dans les siens. On parle alors de ce qui le trouble. On le laisse parler lors même que les propos sont sans consistance et sans logique: on laisse faire. On ne dit ni oui ni non. Le plus qu'on puisse dire est: "Puis?" sur un ton interrogatif. Cela est pour le malade qui parle.

On agit autrement si le malade ne dit rien, on lui présente trois cartes de grandeur moyenne de trois ou quatre pouces, coloriées chacune à une couleur primaire. On place ces cartes devant lui et on lui fait signe de manière qu'il comprenne quelle carte il préfère. S'il n'est pas trop déséquilibré, il choisira tout de suite une carte. S'il choisit la rouge, son trouble est plutôt du domaine psychique. S'il choisit la jaune, son trouble est plutôt du domaine intellectuel. S'il choisit la bleue, son trouble est d'origine spirituelle et affective. Vous avez donc en main un léger indice sur lequel vous pouvez amorcer une légère conversation.

Lorsque vous êtes un peu fixé sur la nature principale de son trouble, vous commencez votre analyse telle que je vous l'ai enseigné.

- Vous écrivez son nom sur une carte de 3 pouces
- Vous faites poser la main droite durant 3 minutes
- Vous faites poser la main gauche également
- Puis vous posez la carte sur son front, et lui-même applique sa main droite 3 minutes
- Puis la main gauche 3 minutes - vous avez donc son empreinte magnétique.

Pour cet examen, vous avez préparé des petites cartes telles qu'enseignées et vous faites votre analyse. Lorsque les degrés d'influence sont en place, vous savez à peu près comment peut se dérouler le trouble.

Il faut, bien entendu, de la pratique et une bonne dose de psychologie pour pouvoir faire la connexion d'une faculté à l'autre en descendant jusqu'au premier numéro de gauche. Après cet examen, vous êtes dans la possibilité de commencer un traitement.

Si le trouble est d'origine psychique, vous lui dites ceci: "Ton esprit est placé plus haut que ton physique. Pour lui, c'est un compliment. Il se croit plus intelligent parce que l'esprit est plus haut." Laissez-lui croire ce qu'il veut. Ce n'est pas encore le temps de redresser son jugement.

C'est probablement quand le système nerveux aura déclenché la parole qu'il videra son cœur. Laissez-le faire. Ce n'est pas le temps de lui faire remémorer ses troubles passés. C'est le temps de prêter une oreille sympathique à un esprit troublé. Lorsqu'il semble ne plus avoir grand-chose à dire, faites-le étendre sur un divan. Placez le métronome au rythme de 40 et dites-lui sur un ton monocorde une syllabe par rythme: "Ton système nerveux est équilibré".

Dites cela pendant douze (12) minutes et essayez d'amorcer la conversation en lui posant quelques petites questions comme par exemple:

"Est-ce que tout va bien?"

"Est-ce que ce que tu m'as dit tout à l'heure te semble toujours aussi grave, aussi grand?"

C'est votre cœur et votre intelligence qui vous dicteront quoi dire. Laissez-le parler de nouveau, allongé s'il le veut. Et après en avoir épuisé la verve, recommencez un autre 12 minutes de rythme lent. Ne dépassez pas 30 minutes. Cela est amplement suffisant pour poser un premier jalon de thérapie.

Les séances doivent se répéter au moins une fois par semaine, tous les jours seraient trop. Les cellules nerveuses ne pourraient tout assimiler. Excepté qu'à la deuxième séance vous n'avez pas besoin de faire d'examen ni de vous servir de la carte. Vous n'avez qu'à continuer à provoquer ses confidences.

Après trois séances, refaites l'analyse telle que la première fois et voyez les parties qui se sont améliorées. Par exemple, prenons l'obsédé criminel qui a parlé, qui a tout dit ce qu'il avait de rancune et d'agressivité en lui qui sont

pour lui des injustices. Vous l'avez écouté, vous avez introduit dans son subconscient l'idée d'un système nerveux équilibré. Voyons maintenant comment les parties sont classées. Je vous les nomme en commençant par la gauche:

Nos: 1 - 2 - 4 - 5 - 3 - 6 - 7 - 8 - 11 - 12 - 10 - 9

La deuxième série du traitement est encore celle de la confiance, de la détente et des paroles adressées au subconscient excepté que pour cette deuxième série, nommez chaque organe principal tel que la liste que je vous ai déjà donnée en commençant par les pieds et répétez vous-même, le malade toujours étendu, mais en nommant l'organe: "pieds, vos nerfs sont parfaitement équilibrés" au rythme 40, 3 fois. Pendant le traitement, il faut nommer chaque organe.

PARTIES DU CORPS

1- pieds	14- nez	27- circulation de la lymphe
2- jambes	15- bouche	28- bras
3- cuisses	16- gorge	29- doigts
4- abdomen	17- poumons	30- oreilles
5- lombes	18- bronches	31- peau
6- épine dorsale	19- coeur	32- cheveux
7- cou	20- estomac	33- figure
8- cervelet	21- reins	34- intestins
9- pariétaux	22- foie	35- organes génitaux
10- occipital	23- rate	36- cerveau tout entier
11- frontal	24- pancréas	
12- sommet de la tête	25- glandes endocrines	
13- yeux	26- circulation du sang	

Après chaque trois (3) séances, refaites toujours l'examen. S'il y a amélioration, à la troisième séance, vous faites encore détendre votre malade et vous lui faites dire cette fois, lui-même, ces autosuggestions en le guidant, en l'aidant si nécessaire, mais laissez-lui faire l'effort et habituez-le à penser à l'organe qu'il prononce. Et cela, toujours de trois séances en trois séances. Vous serez surpris des résultats.

Pour les détentes subséquentes, elles sont toujours les mêmes, mais cette fois en laissant parler le malade lui-même afin que sa volonté y prenne part

et se développe.

Voilà à larges traits la base de la thérapie du déséquilibre nerveux profond. À remarquer que l'examen que vous avez appris à faire peut servir pour la fatigue nerveuse, également pour l'anxiété, pour l'obsession et pour tous les autres troubles profonds.

MATÉRIEL POUR LA THÉRAPIE

Maintenant, je vais vous donner en quelques grands traits la liste du matériel qu'il vous faut pour enseigner et faire la thérapie de la fatigue nerveuse toute simple jusqu'aux maladies nerveuses les plus profondes.

- des cartes (mais sans commentaires)
- de petites cartes pour la thérapie telle qu'on vous l'a enseignée: douze (12) en tout.
- faites-les d'une grandeur raisonnable selon les besoins de vos élèves et l'utilité pour votre enseignement. Si possible, coloriez chaque carte portant une partie du cerveau.

1 2 3 4 5 6 violet jaune vert orangé bleu ombré

7 8 9 10 11 12 bleu jaune violet rouge orangé rouge ombré

Parfois des couleurs font plus effet que seulement des lettres et la diapositive est plus jolie en couleur.

- les textes pour l'enseignement ne doivent pas être donnés en entier, seulement les parties qui expliquent les cartes.

Pour la thérapie - des cartes de 3 pouces et des petites cartes représentant les douze (12) parties du cerveau ainsi que des cartes coloriées aux trois couleurs primaires.

- un métronome.
- un minuteur.

Avec le temps, on pourra améliorer les instruments de mesure et les accessoires visuels qui pourront aider davantage à mieux comprendre le jeu des intercommunications nerveuses du cerveau.

DÉTENTE SPIRITUELLE ET COSMIQUE

La détente n'est pas seulement corporelle et psychique, elle est aussi "spirituelle" et "cosmique". La détente spirituelle est absolument nécessaire pour compléter la détente corporelle et psychique. S'il reste des doutes angoissants sur notre destinée spirituelle, la détente des parties inférieures ne peut être complète.

Beaucoup de personnes disent: "Moi je ne crois à rien. Après la mort, tout est fini", mais tout au fond d'elles-mêmes, elles sont inquiètes et elles se disent peut-être inconsciemment: "Tout de même, s'il y avait du vrai dans tout cela!"

Alors on ne peut atteindre une guérison complète sans avoir atteint la détente spirituelle et après, la détente cosmique.

Préliminaires

Quelle thérapie employer pour une détente spirituelle, car celui qui ne croit à rien est malade: il agit contre la normalité de sa constitution humaine.

Cette thérapie n'est pas pareille aux autres. Elle est basée sur de la connaissance. Le thérapeute doit être capable d'inculquer en peu de temps dans l'esprit de son patient, l'existence de Dieu et le destin de l'âme immortelle.

Pour convaincre un esprit convaincu qu'il n'y a rien au-delà de la vie physique, il faut avoir une pédagogie concrète, sans mots inutiles, sans grands discours, mais des faits concrets bien établis, positifs et tellement logiques que le patient ne peut pas faire autrement que de l'admettre à

moins que son intelligence soit si peu développée ou si malade qu'il ne peut faire de rapprochement entre la logique et l'illogisme.

Entrevue

Le thérapeute doit commencer son entrevue comme ceci: il fait asseoir le patient. Il lui offre gentiment des petites politesses: soit une cigarette s'il fume, des friandises, quelque chose qui crée un lien amical. Le fauteuil que l'on présente doit être confortable. La pièce doit être gaie, chaude, dégageant une beauté intime. Car l'âme n'est pas le corps ni l'intelligence. Elle sent des énergies beaucoup supérieures et beaucoup plus subtiles.

Les paroles amicales qui s'adressent d'abord au patient doivent porter sur son métier: chacun aime parler de ce qu'il fait, de sa famille s'il y a lieu, de lui-même, de ses goûts, de ses aspirations. Tout cela prépare le patient à recevoir avec sympathie les enseignements que le thérapeute lui donnera.

Lorsque l'intimité est bien établie, que même on a pu rire ensemble et dire même quelques mots d'esprit, le thérapeute peut commencer son instruction. Sans transition brusque, on demande au patient s'il croit en un Être supérieur. Si la réponse est non, il faut avoir l'adresse d'un diplomate.

On peut commencer par démontrer comment agit la nature inférieure. Par exemple: les vents, les rivières, la terre, le soleil, la lune, tout cet ordre. Puis la nature végétale: comment tout se renouvelle selon les saisons, selon les lieux où les plantes croissent? L'éternel recommencement des animaux, du plus petit au plus grand, l'instinct qu'ils développent: tout cela est ordonné. Puis on vient au corps humain, à ce mécanisme merveilleux d'autoreproduction.

On vient ensuite à l'intelligence, à la pensée. D'où vient la pensée? Ordinairement, le patient ne le sait pas. Il faut lui dire que la pensée vient du subconscient et des connaissances acquises par son intelligence et imprimées dans ses neurones. De plus, elles viennent de l'environnement, de tout ce qu'il entend, de tout ce qu'il voit.

Elles viennent ensuite d'encore plus loin: de l'univers, puisque son psychisme peut capter ici et là dans le cosmos des vibrations qui entrent en harmonie

avec les vibrations de ses pensées.

Puis on monte encore plus haut et on pose le problème suivant: pensez-vous que toute cette harmonie, cette organisation si bien orchestrée s'est faite seule? Si l'homme est intelligent, il ne pourra pas dire que c'est le hasard, car on sait par des statistiques que le hasard ne donne pas plus que 50 à 60%. Si c'était le hasard, il y aurait bien des failles, il y aurait bien des planètes qui se jetteraient l'une sur l'autre, des soleils qui ne brûleraient plus. Il y aurait bien des plantes qui ne se renouvelleraient plus, des animaux qui disparaîtraient. Tout ce qui entrerait dans le 40 à 50% de hasard ne répondrait plus à temps voulu à son renouvellement. Même les saisons changeraient de temps: tout serait à l'envers! des énergies très supérieures et beaucoup plus subtiles.

Mais par le fait même, l'univers serait un chaos. Il n'y aurait rien de mystérieux à cela. Vous n'avez qu'à voir ce que donne le hasard.

Le patient lèvera probablement les épaules et dira peut-être: "Oui, mais ça, ce n'est pas pareil".

Allons plus loin. "Qu'est-ce qui fait que vous avez pitié des autres? Que vous pardonnez? Que vous vous donnez gratuitement à une œuvre? Que vous aimez au point de sacrifier presque votre tranquillité, voire vos biens?"

Tout cela n'est pas dû au hasard puisque tous les hommes ressentent les mêmes sentiments: il n'y a que la quantité et la qualité qui changent.

Qu'est-ce qui a mis tout cela dans votre cerveau? C'est indéniablement une énergie supérieure qu'on appelle l'ÂME. Si cette énergie supérieure vient d'un être encore plus élevé, puisqu'il n'y a pas d'effet sans cause, elle ne peut être que d'une essence indestructible.

Cette essence vient d'un être supérieur qui les possède toutes. Il faut que cet être supérieur possède en lui tous les attributs qui ont formé l'univers, qui a donné des lois immuables pour qu'un tel cosmos roule dans l'espace avec harmonie synchronisée au point que chaque élément réagit sur l'autre.

Cet être supérieur, on l'appelle DIEU dans notre langue, car différents

peuples lui ont donné d'autres noms parce que parlant une autre langue, mais ils s'adressent toujours au même être supérieur qui a prévu tout le cosmos.

Vous pouvez aller ainsi en approfondissant toujours, mais je crois que le patient, après tout cela, n'aura pas grand-chose à dire, à moins de parler à un homme sans intelligence et plein de mauvaise foi.

Commencez toujours par le bas, toujours des choses les plus simples, les plus usuelles, comme le feu, la lumière. On monte graduellement, sans choc. On laisse un temps au patient de poser des objections. Rester calme et continuer.

Les objections se feront de plus en plus rares, de moins en moins violentes, pour finalement cesser.

Cette première entrevue doit aboutir à cela, sinon il faudra en faire une deuxième dans peu d'intervalles. Lorsque le patient est convaincu ou du moins qu'il consent à accepter Dieu et l'immortalité de son âme, on procède vraiment thérapeutiquement comme ceci:

La thérapie

La thérapie s'appelle "thérapie spirituelle" quand une personne vient vous voir pour des angoisses qui viennent de l'âme, quand une personne se dit inquiète de ce qui arrive après la mort, quand une personne se demande si elle est dans la vérité ou tout autre doute que vous pouvez déceler en causant avec elle.

On fait écrire au patient trois phrases: les premières qui lui viendront à l'esprit, sans réflexion, n'importe lesquelles. Prendre la première phrase et lui demander à quoi elle lui fait penser. Souvent ce qu'il dira au sujet de cette phrase sera toute une révélation. Il y aura une association d'idées. Lorsque le sujet est épuisé, vous analysez la deuxième et la troisième phrase.

Vous pouvez réunir tous ces sujets en quelques phrases que vous aurez remarquées le plus particulièrement.

Vous faites détendre le patient dans un fauteuil. Vous placez le métronome à 60 et vous lui faites répéter les phrases que vous avez rassemblées de ses associations d'idées pendant trois minutes, une minute de repos, trois minutes, une minute de repos, trois minutes, puis trois minutes les yeux fermés et suivre seulement le rythme avec le doigt.

Ce traitement paraît simple, mais en réalité il prend assez de temps puisqu'il a fallu prouver Dieu s'il y a lieu, et laisser le patient parler sur chacune de ses phrases. Cela peut durer au moins une (1) heure.

S'il y a lieu, répétez le traitement une semaine plus tard, mais cette fois ne faites écrire que les phrases et faites-le parler. Répétez les mêmes exercices rythmés. Faites écrire de nouvelles phrases toutes les fois que vous donnez le traitement pour que finalement tout ce qui troublait sa conscience soit éclairci supérieures et beaucoup plus subtiles.

DEGRÉ D'HARMONIE DE L'HOMME AVEC LE COSMOS

Cette thérapie peut être illustrée par une carte portant une échelle de valeurs.

Manière d'utiliser la carte

Pour vous en servir:

- si vous croyez en Dieu tel que vous devez y croire, vous avez: 1.
- si vous avez une connaissance du cosmos, vous avez: 12.
- si vous avez une connaissance de l'énergie infinie, vous avez: 6.
- si vous avez le sens de la responsabilité que vous avez sur la terre comme homme, vous avez: 24.
- si vous comprenez parfaitement ce qu'est un homme, vous avez: 36.
- si vous comprenez l'importance de votre âme dans l'homme, vous avez: 3-36.
- si vous comprenez le psychisme qui fait le lien entre l'âme et l'homme, vous avez: 3-72-36.
- si vous comprenez ce que le subconscient ajoute à l'âme, au psychisme et

à l'homme, vous avez: 3-72-4-36.

- si vous comprenez le rôle qu'à le système nerveux dans tout votre être; vous avez: 3-72-4-18-36.

- si vous avez un organisme qui va vers la régénération, vous avez: 3-72-4-18-5-36.

- si vous avez une conscience juste, éclairée, vous avez: 44.

- si votre tempérament est équilibré, vous avez: 30.

- si vous ne faites pas de négatif volontairement, vous avez: 000.

- si vous vivez consciemment au positif, vous avez: 666.

- si votre santé est bonne, c'est-à-dire aucun organe d'atteint, vous avez: 10.

- si vos connaissances intellectuelles s'étendent à tout le cosmos, vous avez: 108.

- si vous appliquez ces connaissances dans la vie, vous avez: 40-108.

- si vous respectez les lois divines et cosmiques, vous avez: 166.

- si vous évoluez sur tous les plans en synergie, vous avez: 1 million septillions.

- si vous avez une personnalité intégrée, vous avez: 2 septillions.

- si vous avez une personnalité intégrée au cosmos, vous avez: 3 septillions.

- si vous avez une personnalité intégrée à l'énergie divine, vous avez: 4 septillions.

- si vous avez une personnalité intégrée à l'énergie infinie, vous avez: 6 septillions.

Note: Lorsque vous avez terminé la thérapie spirituelle, que votre patient n'a plus d'inquiétude sur ce qui lui arrivera après la mort, sur Dieu, sur son âme, sur son destin d'homme, vous pourrez alors mesurer à quel degré il est rendu à chaque item. Cela vous donnera une image schématique de son état d'âme.

THÉRAPIE COSMIQUE

Cependant, il y a des hommes qui comprennent très bien qu'ils ont une âme et un corps qui doivent évoluer et un psychisme qui sert de lien, mais ils ne voient pas l'importance de connaître le cosmos.

S'ils ne voient pas cette importance, c'est qu'il y a encore une tension quelque part dans le cerveau, car tout homme dont le cerveau fonctionne à

plein rendement s'intéresse malgré lui à la place qu'il occupe dans l'univers. Il n'est pas suffisant de vivre que pour sauver son âme, mais il faut vivre pour contribuer à l'évolution de notre humanité d'abord et du cosmos ensuite.

Que faut-il faire pour amener un homme à s'intéresser au rôle qu'il doit jouer dans l'univers? Après avoir fait la détente spirituelle, on enchaîne immédiatement avec la détente cosmique. Lorsqu'un homme a compris ce qu'il était comme homme, il faut lui demander ensuite ce qu'il est comme partie intégrante de l'humanité, puis du cosmos. Les réponses sont variées. Vous jugerez par elles à quel degré il est intégré à l'humanité.

S'il ne s'intéresse qu'à sa famille et à lui-même, il est malade socialement. S'il ne s'intéresse qu'à sa famille et à son pays, l'esprit est plus large, mais encore boiteux. L'homme, bien intégré à l'humanité, doit chercher à le comprendre et à l'aider à évoluer en évoluant lui-même et en aidant les autres à monter dans l'échelle de l'évolution.

Il est moins grave de ne pas s'intéresser au cosmos, mais pour être bien intégré, il faut se poser des questions également dans ce domaine. On le questionne alors sur la place qu'il croit tenir en plus de l'humanité dans le cosmos. Vous l'instruisez alors de l'influence des psychismes humains sur les hommes non seulement de notre planète, mais sur les hommes des autres mondes.

Si un psychisme a une forte influence sur un autre psychisme, il se crée entre les deux (2) une colonne d'énergie dont la plus forte se dégage du psychisme qui influence. Cette colonne d'énergie s'infiltré dans l'esprit de l'autre, du subordonné. Cette énergie pénètre dans le subconscient et lui donne l'impulsion que le dominateur désire.

Il est rendu à chaque item. Cela vous donnera une image schématique de son état d'âme.

Cependant, la nature de l'opprimé, si elle est forte, se révolte et crie, peut-on dire "Au secours", mais si l'influence continue toujours, le subconscient se laisse dominer et l'influence négative ou positive fait partie intégrante de ses réactions.

Lorsque l'influence est positive, l'influencé est plus heureux, meilleur, et sa nature ne se révolte pas. Le subconscient est à l'aise et il imprime l'influence avec rapidité.

Si l'influence est négative, le dominé est malheureux, troublé, nerveux, malade même physiquement et le subconscient s'endort, pourrait-on dire, dans cette couche de poison qui s'infiltré sans cesse en lui.

Ce qui arrive à un être peut arriver à toute une humanité si un trop grand nombre de psychismes négatifs dominateurs font subir leur influence néfaste à l'autre partie plus faible. Il en est de même des mondes puisque l'énergie psychique forme le plasma spirituel du cosmos. Le plasma spirituel est composé de toutes les consciences, de toutes les pensées des êtres intelligents.

Le plasma cosmique, lui, est composé d'énergie qui nourrit et transforme la matière, mais le plasma spirituel ne fait pas seulement que transformer les consciences, mais l'influence et le dirige vers des réalisations plus ou moins positives selon la nature du plasma. Tous les mondes sont réunis et sont en communication par ce plasma spirituel.

Une planète où il n'y a pas de vie ne peut correspondre intelligemment avec une autre planète qui n'a pas de vie. Il n'y a que les lois cosmiques qui jouent.

Mais un monde habité par des hommes intelligents communique intelligemment en manipulant les lois avec les autres planètes habitées. Lorsque l'homme a compris cette responsabilité, il ne peut plus consciemment empoisonner le plasma spirituel de l'univers.

Chaque homme dégage dans une vie moyenne une couche d'énergie tout autour de sa planète et chaque psychisme s'ajoute les uns aux autres et finit par devenir homogène et par s'étendre dans l'espace.

La thérapie cosmique en est une de connaissance. On peut présenter des illustrations du cosmos telles que vous en avez dans vos cours. Il n'y a pas de traitement proprement dit, mais seulement des entretiens simples et

illustrés d'exemples et de cartes appropriés rendu à chaque item. Cela vous donnera une image schématique de son état d'âme.

THÉRAPIE QUOTIDIENNE DES TROUBLES QUOTIDIENS

Chaque jour, l'homme a à subir des tensions diverses. Il subit d'abord son organisme qui a une sensibilité parfois très grande à tout ce qui l'entoure. Il a à subir le froid et la chaleur, les difficultés financières, le coudolement des autres hommes plus ou moins en harmonie les uns avec les autres. L'homme a aussi à subir tout ce qui naît dans sa pensée, dans ses réflexions, dans l'analyse de la vie et de la société. L'homme n'est donc pas dans un paradis terrestre: il est plutôt dans un buisson d'épines.

Mais l'évolution c'est cela: c'est l'effort, c'est la maîtrise de soi, c'est l'orientation vers la ligne droite des lois universelles et divines.

Mais l'homme n'est pas toujours prêt à subir avec profit tous ces chocs plus ou moins grands et répétés à longueur de journée. Lorsqu'il n'est pas suffisamment maître de ses réflexes émotifs et affectifs, il ressent dans son être une réaction de défense ou d'attaque. Il emploie alors pleinement son système nerveux, mais comme le système nerveux volontaire est soumis à la raison, il arrive souvent que ce soit le système nerveux autonome qui réagit et la raison ne vient pas analyser les émotions reçues. Cette non-analyse par la raison engendre des frustrations qui se logent effrontément dans le subconscient.

La thérapie quotidienne doit donc être composée de compréhension du système nerveux et de la raison. Si l'homme sait qu'il empoisonne son système nerveux et même ses cellules somatiques en laissant grandir et réagir une émotion sans l'analyser, sans chercher le pourquoi, il étudiera immédiatement le pourquoi de son émotion. En faisant cela, il fait de la thérapie à mesure que se produit la tension.

La thérapie quotidienne peut se faire à tout instant du jour, c'est-à-dire, vivre au positif, mais en analysant chaque cause de mécontentement qui peut naître pendant le jour. Si vous prenez conscience de vos réactions négatives,

vous vous mettez immédiatement en état de détente, car aussitôt qu'on a compris le pourquoi d'une réaction, le système nerveux se détend et le rythme circulatoire se rétablit normalement à chaque item. Cela vous donnera une image schématique de son état d'âme.

Bien entendu, il y a des analyses qui nous permettent de constater le bien-fondé de notre colère. Mais c'est alors qu'arrive le côté positif des choses en se disant: "A-t-il bien voulu faire cela?" "A-t-il bien voulu me dire telle injure?" Et le pardon vient, non par vertu, mais par compréhension.

Le négatif est partout:

- il est dans la pluie qui dérange un projet;
- il est dans notre travail qui nous épuise ou qui nous ennuie;
- il est dans ceux qui vivent près de nous, dans leur caractère parfois irascible et incompréhensif;
- il est dans les maux de tête, dans les petits malaises physiques;
- il est dans un budget trop restreint, dans des obligations trop grandes;
- il est dans l'insécurité du lendemain, dans l'inquiétude;
- il est dans l'avenir de ceux que l'on aime...

Le négatif est partout si on laisse faire sa nature instinctive. Mais si on y met de la raison, de la compréhension, de la philosophie, on transforme ce négatif en positif, en se disant que tout ce que l'on fait est expérimental et nous fait gravir l'échelle de l'évolution.

Si vous agissez ainsi, vous faites de la thérapie quotidienne. Vous corrigez à mesure ce qui est défectueux. Vous réparez le petit accroc du tissu avant qu'il ne vienne une large déchirure.

Bien certain qu'il faut apprendre comment manipuler ces sujets négatifs pour les remettre au positif:

- il faut connaître dans ses grandes lignes, les lois biologiques;
- il faut connaître le secret des glandes qui sont pour ainsi dire l'élément bénéfique ou maléfique qui se répand dans l'organisme. Cela vous donnera une image schématique de son état d'âme.

Les glandes réagissent sous l'émotion joyeuse ou malheureuse. Lorsque l'émotion est joyeuse, les glandes intensifient leur écoulement d'éléments reconstituants. Mais lorsque les émotions sont négatives, elles resserrent leur ouverture et donnent parcimonieusement leurs éléments à l'exception des surrénales qui, elles, dans les émotions négatives, déploient une force de sécrétion bien au-delà du besoin de l'organisme. Cet excès d'hormone de la défense, s'il n'est pas brûlé par l'effort, est un véritable poison pour le système nerveux.

Lorsque l'homme a compris tout cela, il lui est presque impossible d'être négatif à moins qu'il veuille se suicider. Le positif s'enseigne, il ne s'apprend pas seul à moins qu'un être soit extrêmement évolué. Le positif n'est pas seulement le pardon, la charité, la justice, mais c'est aussi: la joie, l'enthousiasme, le bonheur de vivre, l'amour des hommes et de la nature. C'est cette allégresse de l'âme devant le beau et le vrai.

Le positif dépasse de beaucoup ce que vous appelez de la vertu, comme le négatif dépasse énormément ce que vous appelez des péchés.

Le positif est le respect des lois d'harmonie inscrites dans l'homme. Le négatif en est la négation.

Apprendre à faire de la thérapie quotidienne, c'est apprendre à être heureux, à vivre comme un homme, comme un adulte qui se sait responsable non seulement de sa personne, mais de la personne des autres et qui peut s'étendre à toute son humanité vous donnera une image schématique de son état d'âme.

APPRENTISSAGE DU BONHEUR

Qu'est-ce que le bonheur?

- Est-il un objet que l'on peut acheter?
- Est-il un objet qu'on peut échanger avec un autre?
- Est-il une société automatisée jusque dans ses croyances?

- Est-il un état euphorique de jouissance physique?
- Est-il une griserie de voyages et de courses à travers le monde?
- Est-il un rire que l'on prolonge sur les pistes de danse et de spectacle?
- Est-il une satisfaction du boire et du manger?

Toutes ces formes sont-elles le bonheur? Il faut, bien sûr, s'expliquer.

Il y a de ces formes qui font partie intégrante du bonheur, mais partie seulement et non le bonheur propre, le bonheur tel qu'un homme est en droit de posséder.

Le bonheur est un mot galvaudé parmi les peuples parfois les plus civilisés de la terre.

Le bonheur est un état d'esprit, une joie intérieure, une satisfaction intellectuelle et une élévation spirituelle.

Commençons, si vous voulez bien, par le plus simple: c'est-à-dire le corps. Lorsqu'un organisme est nourri avec équilibre, il est ordinairement en bonne santé si la partie supérieure ne vient pas tout gêner. Donc, le bien-être matériel fait partie du bonheur parce qu'il soustrait l'homme au froid exagéré, à la chaleur trop brûlante et aux travaux manuels trop durs. Donc, on ne peut pas dire que les biens matériels sont exclus du bonheur.

Mais l'homme a un système nerveux et il est très exigeant. Il a un cerveau qui possède dans ses cases des archives remontant au commencement du cosmos. Il possède des éléments en culture qui ne demandent qu'à lever et à proliférer. Tout cela doit être satisfait sinon l'équilibre du corps est en quelque sorte rompu une image schématique de son état d'âme.

Des archives, c'est fait pour être lu sinon il n'y en aurait pas. S'il y a des éléments en culture, c'est qu'ils doivent être mis en mouvement.

Si vous faites du vin, vous mettez des bouillons de culture dans vos fruits, vous les placez à une chaleur modérée et la fermentation commence pour se terminer quelques mois plus tard en une boisson délicieuse.

Le mot culture a le même sens dans le cerveau. Il y a là tout ce qu'il faut pour rendre l'homme conscient et capable de servir de trait d'union entre la matière et Dieu. Mais entre la matière immédiate et Dieu, il y a de grands espaces de matière que le trait d'union doit unir également à Dieu. Il y a donc dans ce potentiel un pouvoir de communication entre la matière immédiate et la matière éloignée et Dieu.

Si l'homme ne donne pas satisfaction aux exigences de son cerveau, il ne peut être complètement heureux, car il y aura toujours des pourquoi, des énigmes, des mystères à résoudre. Il faut que l'homme puisse se servir de ces archives et qu'il puisse développer le potentiel de ces cultures.

Lorsqu'il a mis ce développement en marche, il s'établit dans son être une joie qui dépasse pour lui toutes les autres. On peut donc dire que la satisfaction de l'intelligence et le développement de ses cellules nerveuses font partie du bonheur.

Mais l'homme n'est pas fait que de chair et de système nerveux. Il possède dans toutes les fibres de son être un appel vers un inconnu au-delà de lui-même. Cet élément inconnu est introduit dans l'être par son âme.

L'âme n'est pas un élément flou, irréel et impalpable. L'âme est un être réel, mais aux vibrations si élevées que les yeux humains de chair ne peuvent la voir.

Elle s'introduit dans l'être humain comme l'oxygène s'introduit par le moyen de ses poumons. Cette énergie est palpable par les réactions qu'elle produit. C'est l'âme qui pousse l'homme en avant pour sauver un être vivant. On est porté à dire dans ces cas que l'homme a agi en humain. Il a agi en humain parce qu'il a une âme. Pas d'âme, pas d'humain.

Les dévouements à des causes humanitaires sont des signes évidents de l'activité de l'âme. Une âme qui n'est pas active n'incite pas l'homme à se dépasser lui-même. On peut dire que l'âme est palpable dans tous les actes humains positifs.

On ne voit pas l'air qu'on respire, mais on est certain qu'il est là et on le palpe

par les réactions qu'il donne à notre peau et à tout notre être. L'âme se manifeste ainsi: on ne la voit pas, mais on la sent dans tous nos actes humains positifs.

L'âme n'est pas floue: elle n'est pas un nuage informe qui enveloppe l'être comme une aura. C'est un véritable rayon d'une forme uniforme et vivante à un tel point que ses vibrations dépassent les vibrations même de l'énergie solaire.

Donc l'âme est réelle, mais elle n'est pas composée de matière confuse. Elle est codée, elle porte en elle un plan qui doit être réalisé par un support, c'est-à-dire, l'homme. Donc, tout être qui porte un code a des exigences. Si ce code s'introduit dans un être vivant, il réclame de cet être des actes correspondant à son code. L'âme n'est pas codée au hasard. Elle est codée dès son départ de l'énergie divine. Le code de chaque âme est différent.

Tous les codes des âmes de tous les hommes du cosmos forment un grand code créateur et évolutif de l'univers. Chaque artère doit remplir sa mission afin que la circulation de l'énergie divine ne puisse être coupée en quelque lieu que ce soit.

Si l'homme porte en lui cette exigence du code de l'âme, il ne peut être heureux s'il n'y répond pas. L'âme fait donc partie du bonheur. Voilà des parties importantes du bonheur.

Mais le bonheur, c'est comme un soleil: il rayonne. Le rayonnement du véritable bonheur tel que nous avons décrit les quelques parties qui le composent n'est pas un rayonnement anonyme. Il porte dans ses ondes le code de l'être d'où sortent ses rayons. Ce rayonnement est la partie qui peut communiquer avec l'univers: c'est ce qu'on appelle le psychisme.

Le rayonnement est d'autant plus riche en pouvoir de communication que l'âme et le corps qui les ont produits sont en harmonie avec leur nature. Le psychisme de l'homme contient tout ce que l'homme a accompli: âme et corps, mais il possède aussi le potentiel du cerveau humain. Il faut donc cultiver ce rayonnement. Il faut, par la réalisation de votre code de vie, rendre ce rayonnement capable d'aller chercher des informations à l'endroit

juste qu'on lui désigne. Donc, le psychisme bien développé d'une manière harmonieuse et équilibrée fait partie du bonheur.

Comment un homme de chair peut-il supporter tant de bonheur?

Il peut le supporter si ses efforts l'ont entraîné à cette possession presque divine du bonheur. On n'est pas heureux du jour au lendemain. Le bonheur est un apprentissage. Il faut savoir regarder les choses pour pouvoir les juger adéquatement. Il faut apprendre à écouter la musique pour pouvoir distinguer l'art, le folklore ou la musique qui ne donne que des bruits. Ce qui veut dire que l'homme qui a gagné ce bonheur par ses efforts est capable de le supporter.

Mais ce qui dérange l'homme de la terre, c'est justement cet effort préliminaire qui aboutira au bonheur. Alors on prend des éléments de rechange. On s'étourdit en se faisant accroire heureux avec toutes sortes d'occupation et de plaisir fictif qui ne donnent bien souvent aucune satisfaction à l'âme et à l'intelligence.

Les éléments de rechange sont nombreux, mais sont-ils vraiment des éléments de rechange? Ne sont-ils pas plutôt une drogue qui étourdit et qui fait perdre le sens des valeurs à l'homme? S'il y a rechange, il est bien maigre.

Les efforts pour gagner le bonheur font partie de l'apprentissage.

Qu'est-ce qu'un apprentissage? C'est un effort à réaliser quelque chose que l'on ne sait pas encore faire. Plus on s'y entraîne, plus la chose nous paraît facile, mais au début, cet apprentissage nous fatigue, nous épuise et bien souvent nous décourage.

L'apprentissage est dans ce que l'on vous a enseigné: le positif. Il n'y a que cet apprentissage qui peut conduire au véritable bonheur.

Le positif, comme on vous l'a déjà dit, doit dépasser la personne même. Il doit s'étendre dans la société et même dans l'humanité. Le positif est à l'image du rayonnement psychique. Il est le moyen de communiquer avec les hommes par des actes concrets, par des paroles, des écrits et de l'aide de

toute sorte.

On peut dire que le positif rayonne dans la sphère physique comme le psychisme rayonne dans la sphère supérieure de l'espace. Le positif rayonne par le support qui le produit.

L'homme positif est un enseignement ambulante qui bien souvent n'a pas besoin de faire de grands discours, mais qui enseigne par sa manière de vivre et sa manière d'envisager la société.

De plus, ce rayonnement du positif nourrit le rayonnement psychique puisque les deux ont la même origine. L'un est en bas, au service de tous. L'autre est en haut pour communiquer avec tous. Le corps est en bas. L'âme est en haut. Le positif rayonne en bas. Le psychisme rayonne en haut.

C'est pourquoi la vie d'un homme est si importante: elle est une artère à la grande circulation de l'énergie divine. Que dire de plus? C'est déjà tout un programme de vie, mais ce n'est pas trop payer le bonheur immense qui se dégage de toute cette harmonie.

Le bonheur, apparemment, n'est pas possible à l'homme terrestre, mais c'est une erreur. L'homme terrestre, pour être heureux, n'a pas besoin de développer tous ses pouvoirs à l'infini avant d'acquérir le bonheur: il l'a déjà en mettant tout en marche, en activant sans cesse son potentiel.

L'homme trouve son bonheur dans la lutte harmonieuse de toute sa personnalité.

APPRENTISSAGE DE LA JOIE

La joie est un sentiment stimulant qui pousse à l'action, à l'amour, à la miséricorde. La joie est le meilleur tonique contre la mauvaise digestion, la mauvaise élimination et la tension nerveuse.

Mais comment avoir de la joie quand tout nous semble si gris autour de nous?

La joie est intérieure. Elle vient d'une satisfaction de nos facultés et de notre âme. L'apprentissage de la joie se fait un peu comme l'apprentissage du positif: cet apprentissage se fait surtout au début par l'attitude.

Si vous vous sentez triste, relevez la tête, faites un mouvement en avant et dites: "Mais non, pourquoi suis-je triste?" Tout de suite les malheurs qui pourraient arriver et qui n'y sont pas, surgissent à l'esprit: "C'est vrai, si j'avais tel ennui, je serais encore plus malheureux que je le suis:" et là, l'intelligence se met à raisonner, à énumérer ce qu'il possède. Alors la tristesse s'en va en tapinois et la joie, sans grand éclat peut-être, mais une joie tranquille, s'établit en nous.

La joie n'est pas nécessairement des grands éclats de rire, des sauts, des courses folles. C'est le plus souvent une sérénité, un état paisible où tous les obstacles semblent diminués. La joie naît à tout instant de la vie si on sait envisager celle-ci.

Il est assez rare que l'homme soit au plus profond de la misère. Il y a toujours des compensations quelque part et ces compensations, si on sait les apprécier, font naître une joie tranquille.

La joie est la résultante du positif: elle est sa fille, une fille qui manifeste le positif d'où elle est née.

La joie, c'est le sourire de l'âme.

APPRENTISSAGE DE LA VIE EN SOCIÉTÉ

Pour vivre en société, il faut être capable de faire des concessions aux idées des autres et d'accepter qu'ils puissent penser autrement que nous. Il faut s'entraîner à la compréhension et savoir distinguer le degré d'évolution des gens.

Si vous causez philosophie exclusivement avec des gens qui ne s'intéressent qu'aux expériences matérielles, vous n'êtes pas en harmonie avec ces gens.

Il faut alors comprendre que votre philosophie, si élevée soit-elle, ne cadre pas avec le degré d'évolution des personnes à qui vous parlez.

Il en est ainsi de tous les sujets qui puissent vous intéresser, mais qui n'intéressent pas les autres. Cela dépend de la position que vous occupez dans la société.

Si vous êtes un supérieur, vous devez être capable de causer avec les inférieurs, même avec les plus ignorants et les plus matériels qui soient. C'est au supérieur de comprendre l'inférieur.

Si vous êtes riche, c'est à vous à vous placer au degré de simplicité du pauvre si vous vous adressez à lui afin de ne pas l'humilier et de ne pas faire naître en lui de l'envie, de la jalousie.

Si vous êtes très instruit, vous devez être capable de camoufler votre instruction sous des paroles simples de tous les jours lorsque vous parlez à des gens non instruits.

C'est toujours au supérieur que revient l'obligation de s'adapter aux autres.

Pour connaître le degré d'évolution de ceux avec qui nous avons des rapports sociaux, on doit connaître de quoi parle chaque degré d'évolution.

Premier degré

Les hommes à ce premier degré ne parlent que de matière brute, le gros travail, la grosse nourriture, le sexe et la jouissance instinctive sur tous les plans.

Cet homme n'a pas de désir d'améliorer son existence, de créer quoi que ce soit à moins que ce soit des outils utiles à son travail.

Avec cet homme, il ne faut pas sortir beaucoup de son domaine. On lui parle de son travail, de sa nourriture, de sa femme et de ses enfants. Et, si possible, on peut glisser quelques réflexions plus élevées afin de jeter une semence plus évolutive dans le cerveau de celui qui nous écoute.

Le premier degré d'évolution donne ordinairement un physique assez large, la tête est plutôt courte, le sommet peu développé, le front est bas, parfois étroit, les doigts sont épais à la première phalange près de la paume, le bout est plutôt carré et souvent spatulé, la démarche est plutôt lente ou lourde, le rire est gras, les yeux regardent plutôt vers la terre et sont plus ou moins ouverts, les gestes sont rudes, cassants, et n'enveloppent pas de douceur ce qu'ils touchent. La parole est peu articulée, les syllabes s'entrecroisent en raccourcissant le mot.

Si vous voyez un homme grand, élancé, vif, vous constatez que ses paroles et ses gestes ne correspondent pas à sa stature, vous avez devant vous une âme évoluée, mais dans un support jeté dans un milieu inapproprié. L'enfant n'a rien appris au-delà du milieu peu évolué où il est né. Cependant, vous remarquerez chez ces hommes des tendances plus raffinées que chez les autres au physique épais et lourd.

Deuxième degré

Comment reconnaître un deuxième degré d'évolution? On reconnaît ce deuxième degré surtout par les paroles du sujet.

L'homme qui est à son deuxième degré d'évolution a des ambitions matérielles. S'il est cultivateur, il désire agrandir son domaine. S'il est ouvrier, il désire devenir contremaître. Si la femme est ménagère ou mère de famille tout simplement, elle désire faire instruire ses enfants. Elle commence à désirer un bel ameublement, elle s'habille avec plus de recherche que celle du premier degré. La conversation s'étend sur de l'actualité matérielle, sur les impôts, les chemins, les avantages que donne un gouvernement.

Ce degré fait des hommes de bonne volonté, mais avec peu d'envergure de pensée. Dans les élections, ils suivent l'opinion de la masse, ils sont influençables et se laissent conduire par de beaux parleurs.

Le physique est beaucoup plus harmonieux que celui du premier degré. Parfois l'homme est beau quoique malhabile dans ses mouvements. Il n'a pas d'élégance naturelle. S'il a le bonheur d'être instruit, il acquerra une éducation de surface que le moindre événement laissera craquer et laissera

paraître le naturel.

Un supérieur qui cause avec un deuxième degré doit s'adresser à lui comme à un homme adroit, ambitieux et politisé, c'est-à-dire capable d'être influencé par du positif. Bien entendu qu'ils peuvent l'être aussi par du négatif. Mais pour vivre en harmonie avec cet homme, il faut lui inculquer des idées positives.

Il en est de même pour la femme. Pour l'intéresser, il faut lui parler de sa cuisine, de ses enfants et des nouveautés au point de vue matériel, surtout des appareils ménagers. À ce degré, si la femme est instruite, elle sera coquette sans goût, sa coquetterie sera voyante sans distinction. Elle sera plutôt vulgaire. Quant au physique, il peut être beau, mais comme pour l'homme, sans aucune distinction.

Troisième degré

Le troisième degré est plus complexe à déceler. Il peut y avoir des hommes d'affaires fort habiles dans ce degré. Leur idéal est tourné entièrement vers la matière. Ils sont le plus souvent très organisateurs, mais avec une âme trop faible pour résister aux instincts de la possession et de la satisfaction sensuelle.

Les femmes de ce degré sont très sensuelles. Elles attirent les hommes par leurs manières lascives et amoureuses. Elles sont de bonnes mères très affectueuses, mais incapables de donner une éducation solide.

Le troisième degré ouvrier fait un très bon artisan. Il est adroit, il a le sens créateur. Il est débrouillard et sait remplacer un objet qui lui manque par un autre. Ce troisième degré peuple la grande masse des villes, surtout les quartiers populaires où les hommes sont entassés dans des logements trop petits pour le nombre de personnes qui les habitent.

À ces trois degrés, il faut parler d'affaires, de politique, de syndicat, de revendications pour leurs droits. On peut parler de leur travail, des ambitions qu'ils ont d'acquérir un degré plus haut de responsabilité.

Ce troisième degré est la majorité du peuple de presque tous les pays. Ce qui signifie que l'humanité dans sa moyenne est au troisième degré. La masse qui est au-dessus est la classe dirigeante, la classe qui émerge et qui entraîne avec elle la masse du dessous.

Quatrième degré

Le quatrième degré est celui qui voit poindre l'âme dans son inquiétude de l'au-delà. Au quatrième degré, on commence à se poser des questions sur la signification de la mort, de la souffrance, des misères de toutes sortes. On commence à penser que la vie ne se termine peut-être pas avec la mort du corps.

Les hommes et les femmes d'ailleurs également désirent s'instruire. Ils veulent entrer dans la cohorte des professionnels et des artistes, mais toujours pour des raisons de satisfaction personnelle sans grand idéal. La gloire et l'argent les attirent. Le plaisir, le pouvoir et la renommée également. Mais tous ces efforts ne sont que pour des biens matériels et que pour satisfaire des désirs égoïstes et sans une véritable noblesse.

À ces personnes, vous pouvez parler d'à peu près n'importe quoi à condition que votre idéal ne soit pas trop altruiste et que votre désir humanitaire ne dérange pas l'égoïsme de ceux qui vous écoutent. Ces gens aiment les voyages, les spectacles, tout ce qui brille et fait du bruit. Ils veulent s'instruire non pour donner satisfaction à leur intelligence, mais pour se faire une place dans la société.

Cinquième degré

Le cinquième degré est véritablement le marchepied du véritable humain. Les personnes de ce degré aiment connaître pour mieux l'appliquer à leur vie, pour améliorer la société, pour donner une éducation plus solide à leurs enfants et pour être au service des autres.

Dans cette cohorte, il y a beaucoup de missionnaires, d'instituteurs, de grands humanistes qui se dévouent corps et âme pour soulager la misère d'autrui.

Ce degré donne le désir ou la curiosité de connaître l'univers, de connaître la matière et surtout l'âme humaine. Ce degré donne un goût artistique, une distinction de manière et d'expression qui le font remarquer de la masse. Dans cette catégorie, il y a aussi beaucoup d'artistes, mais qui travaillent moins pour la gloire que pour dire quelque chose aux hommes. Ils croient être porteurs d'un message, soit dans leurs chansons, leurs comédies, leur peinture, leur musique ou tout autre moyen d'expression artistique.

Ce cinquième degré est l'élite de la société. Bien entendu, on peut causer avec ces hommes de tout ce qui se fait sur la planète: ils s'y intéressent sans cependant s'engager à fond dans tous les domaines.

Sixième degré

Ce degré est le sommet de notre humanité, mais il y a un grand nombre de degrés dans ce degré.

Les personnes du sixième degré sont avides de connaître, d'expérimenter, d'analyser et de comprendre le mécanisme de l'univers.

Dans ce groupe, on trouve les grands chercheurs des secrets de la nature, les astronomes, les grands mathématiciens, les grands physiciens, les grands biologistes, les découvreurs du psychisme, de la spiritualité, de l'âme, du cosmos.

C'est à ce degré que l'homme abandonne ses grands intérêts matériels pour se dédier à l'intérêt de la découverte et de l'évolution dans tous les sens.

Plus un homme monte dans les degrés de ce degré, plus il s'élève au-dessus des petites misères matérielles pour ne s'attacher qu'à l'évolution au moyen de l'éducation et des actes positifs posés par lui avec le désir d'influencer son milieu. Ce sixième degré doit donc être capable de communiquer avec tous les hommes.

Il doit être capable de comprendre aussi bien le premier degré que le cinquième ou le sixième parce que dans son évolution, il a passé lui aussi par

ces degrés. Ils sont donc imprimés dans son cerveau et même son subconscient en a reçu l'empreinte par ses pensées et son désir de comprendre l'autre.

Le sixième degré comprend donc tous les autres. Le cinquième comprend ceux qui sont au-dessous et ainsi de suite en descendant jusqu'au premier.

Pour vivre en société, il faudrait donc être capable de distinguer tous ces degrés. Pour être juste, il faut comprendre que ce qui est justice pour un sixième degré ne l'est pas pour un deuxième ou un troisième, car le sixième degré parle de justice non seulement au point de vue matériel, mais au point de vue intellectuel et spirituel parce qu'il connaît la valeur intrinsèque de la spiritualité chez l'homme.

Tout ce préambule à l'enseignement de la vie en société demande, bien sûr, beaucoup de travail et d'étude avec des gens capables de nous instruire, mais quelle récompense cette étude ne donne-t-elle pas?

C'est justement cette incompréhension des hommes qui donne la guerre, la révolte et qui crée le déséquilibre vital de l'humanité.

Prenons un exemple concret: disons que vous êtes au sixième degré, vous vivez dans une famille, une ville, un pays. Les membres de la famille sont tous à peu près au cinquième et au quatrième degré. Ceux de la ville sont en moyenne dans le troisième degré. Il faut donc vous attendre à des injustices, à des intérêts matériels au détriment de la vérité.

Il faut que le sixième degré comprenne que sa philosophie ne peut être appliquée à tous ces gens. C'est à lui, non à se soumettre, mais à se taire et à ne parler que lorsque le climat est favorable.

Si un homme comprend les degrés d'évolution, il sera toujours l'ami et l'aide de ceux qui s'adresseront à lui, car au lieu de les écraser de sa logique, il se penchera avec charité et essaiera de leur inculquer quelques grains de sagesse.

L'homme du sixième degré est souvent pauvre, sans bien matériels

appréciables. Il a donc moins d'influence politique que ceux qui crient et parlent fort. Mais quelle nourriture bénéfique s'échappe de lui et se perd dans la couche basse de la société. Il nourrit les idées par en dessous, par sa conduite, par ses gestes et par son pouvoir d'écouter avec amour et non de blâmer avec colère.

Les gouvernements sont ordinairement constitués d'hommes au cinquième degré, car s'ils étaient constitués d'éléments du sixième, les lois changeraient presque du tout au tout. Les véritables valeurs seraient mises en lumière et les fausses, dépiquées et mises hors de nuire.

Même l'Église n'est pas constituée toujours à son sommet par des éléments du sixième degré, mais tout de même, c'est encore là où l'on trouve des hommes hautement évolués.

Quand on dit "évolution", on parle d'évolution sur les quatre plans, on parle d'un homme qui s'occupe de sa manière de vivre et de ses relations avec les autres. On parle de son intelligence qu'il cherche à satisfaire en la nourrissant de connaissances auxquelles elle aspire. On parle de son psychisme qu'il développe avec harmonie et d'une manière positive en étant sûr que c'est par lui qu'il veut communiquer avec l'esprit des autres et les forces invisibles de l'univers. On parle aussi d'une âme qui évolue selon apparemment son plan de vie. C'est la foi en un Dieu créateur, en l'immortalité de l'âme et au destin que chacun doit remplir dans son passage sur la terre.

L'évolution, c'est cela, et non: la fortune, le pouvoir et la gloire.

Mais comment agir si nous ne sommes qu'au quatrième degré par exemple? Comment se soustraire à l'influence du pouvoir, de l'argent?

Il faut favoriser les rencontres avec des gens dont l'idéal est au-dessus de toutes les combinaisons politiques qui cherchent à influencer les électeurs. Il faut chercher aussi des livres qui peuvent nous guider dans la compréhension du psychisme, l'influence du subconscient et la vie positive qui doit être à la base de toute existence humaine.

L'homme du quatrième degré, s'il s'arrête, est capable de se développer et

d'atteindre le cinquième degré s'il prend les moyens nécessaires à son évolution.

Le troisième degré, lui, doit être instruit de l'extérieur, c'est-à-dire, par des conférences, des applications à la vie de tous les jours. Bien souvent, ce degré n'obéit qu'à des influences extérieures, c'est pourquoi les cinquième et sixième degrés doivent nourrir leur idéal dans le sens de l'aide qu'ils doivent donner aux autres.

Vivre en société est une richesse, mais aussi une cause de désaffections d'idéal humain, car les fruits pourris voisinent avec les fruits sains. Il faut donc que les sains soient plus forts et finissent par détruire les pourris.

Vivre en société, c'est grouper les psychismes dans un même élan vers des réalisations humaines et pourquoi pas spirituelles?

Vivre en société, c'est unir les biens matériels afin de les répartir avec justice entre tous les membres de la communauté. C'est du moins cela qui devrait se faire.

Vivre en société, c'est unir les facultés et les talents de tous en une grande réalisation technique et intellectuelle, c'est le talent de l'un mis au service de l'autre. Ce sont les connaissances de l'un mises à la portée des autres.

Vivre en société, c'est comme la vie d'un grand organisme dont chaque rouage a un travail à faire pour la réalisation de sa vie.

Si tous les hommes comprenaient ce grand principe, ils se constitueraient une grande échelle des valeurs dont l'une ne détruirait pas l'autre et qu'au contraire, toutes s'aideraient mutuellement.

En résumé, vivre en société, c'est d'abord l'affaire du supérieur qui doit comprendre l'inférieur à quelque degré que ce soit.

APPRENTISSAGE DE LA VIE

Parlons maintenant de l'apprentissage de la vie. Qu'est-ce que la vie? La vie est un principe d'énergie autocréatrice.

L'énergie vitale est composée, chez l'homme, des trois énergies primaires. Leurs éléments vitaux contiennent, dans leur structure, des lois qui reproduisent l'énergie vitale à mesure qu'elle se dépense par le mouvement de la vie. Cette autoreproduction ne s'applique qu'aux êtres vivants et non à la matière inanimée.

L'autocréation est celle qui reproduit constamment des cellules qui disparaissent par l'usure et par les défauts de l'organisme. Cette autoréparation fait que l'être vivant peut transmettre la vie sans interruption pendant toute la durée d'une évolution planétaire.

Maintenant, comment faire l'apprentissage de la vie? Comment en connaître toute la valeur et toute son importance dans le cycle d'une existence humaine?

La vie est un perpétuel recommencement: chaque cellule de notre corps se reconstitue à mesure que son cycle de vie arrive à sa fin. Si les cellules humaines se renouvellent ainsi, il est donc juste que l'homme, par son intelligence, favorise cette transformation.

Si le Créateur a mis en place un mécanisme auto constructeur aussi parfait, l'intelligence humaine doit donc répondre à cette constitution.

Pour y répondre, l'homme doit d'abord nourrir son corps d'une manière équilibrée. Il doit compter sur ses besoins organiques et sur ses goûts même, car un tel tempérament a un goût particulier pour tel ou tel aliment. On dit que l'estomac se conditionne par l'habitude d'absorber telle ou telle nourriture, mais ce n'est pas tout à fait vrai.

Il y a des tempéraments qui n'ont pas besoin par exemple de sucre autre que le sucre naturel des aliments. Il y en a d'autres au contraire qui en ont besoin, pourquoi? Parce qu'il y a des organismes qui retiennent plus parfaitement le

sucre des aliments et d'autres qui en laissent passer dans les déchets. Celui-là doit donc en ajouter davantage à son régime alimentaire. Il en est ainsi des autres aliments comme les protéines, les lipides, etc.

Le goût est donc à considérer pour maintenir la vie selon le tempérament de la personne.

L'être humain a un système nerveux qu'il se doit de tenir en équilibre s'il veut que sa vie soit bénéfique et aux autres et à lui-même. En un mot, l'homme, pour respecter la vie, doit se comporter selon sa nature, c'est-à-dire, selon les besoins naturels de son être.

La vie est non seulement en l'homme, mais aussi dans la nature. Il est certain que la nature est au service de l'homme, mais au service d'un homme raisonnable et conscient de sa responsabilité envers sa planète.

Pourquoi détruire la vie végétale, pour la détruire? Il est certain que l'homme qui embellit son milieu par la coupe de plantes est dans son droit puisqu'il y met un idéal de beauté. Il donne ainsi à la plante une personnalité spiritualisée parce qu'elle sert à un idéal plus haut que sa simple vie.

Détruire des animaux pour le seul plaisir de tirer sur un être vivant et l'abattre est contre la vie. On détruit un animal pour protéger s'il le faut son milieu ou pour s'en nourrir convenablement. Détruire pour détruire pour le seul plaisir de vaincre un obstacle est absolument contre les lois de la vie. D'ailleurs, c'est ainsi que le déséquilibre s'établit sur la planète.

La terre a évolué seule sans conscience humaine pendant des milliards d'années. Elle a très bien fait son travail. Elle a formé des minéraux. Elle a fait naître la vie sous forme de plantes et d'animaux. Elle a équilibré son sol, ses mers et ses forêts. Elle sait donc ce qu'il lui faut:

Mais l'homme, cette suprême vie, a des droits certes sur cette vie inférieure, mais de droits justes, sans abus. Car ce qui déséquilibre le milieu naturel est toujours le dépassement du besoin qu'à l'homme, de la nature. Il n'y a que l'homme qui dépasse ainsi les limites. Il n'y a qu'une conscience qui peut abuser et détruire pour le seul plaisir de tuer. Comment alors faire cet

apprentissage de la vie?

Cet apprentissage commence par le respect des besoins de son corps, de son intelligence et de son âme, par le respect des animaux qui sont à notre service soit comme compagnon ou comme source d'alimentation.

Il faut aussi respecter la vie végétale, ne pas la détruire impunément sans cause et sans attention. Pourquoi, lorsque vous vous promenez en forêt, vous brisez en passant des branches et des fleurs? Pour le seul plaisir de tendre la main et de briser?

L'homme ne doit le faire que dans la nécessité de se frayer un chemin ou d'embellir selon un plan idéal de beauté. La vie végétale que vous détruisez inopinément a pris des millions et des millions d'années à se former.

Les animaux que vous détruisez pour le seul plaisir d'un chasseur, sans nécessité absolue de s'en nourrir, détruit la vie d'êtres qui se sont perpétués bien avant la vie de l'homme.

Si on pensait à chaque fois qu'on détruit inutilement un être, qu'il est le fruit d'une longue évolution et, tout cela, pour le service de l'homme! Si l'homme y pensait, cette pensée arrêterait son bras destructeur.

La nature est généreuse. On la piétine et elle renaît! Mais elle finit toujours par se venger, c'est-à-dire, par se dégager du négatif qui la domine. L'arbre finira par ne plus pousser! Le sol finira par ne plus faire germer des graines! Les animaux finiront par disparaître de la planète!

Il en est également de la vie de l'homme même s'il la mutile: il y gagnera la maladie pour finir par la souffrance et la mort.

La nature reprend toujours ses droits parce qu'elle suit irrévocablement les lois qui la régissent.

APPRENTISSAGE DE LA VIE SPIRITUELLE

La vie spirituelle a autant de droits que la vie physique, même elle a encore plus de conséquences et sa faiblesse produit une dégénérescence de l'homme.

La vie spirituelle est composée de la foi qu'on a pour l'œuvre de Dieu. L'œuvre de Dieu est toute la création et il faut y ajouter la foi en son créateur.

La vie spirituelle est contenue dans tous les actes de l'homme. L'homme qui obéit à ses tendances comme être humain nourrit en lui la vie spirituelle. L'homme qui développe ses facultés et qui éveille son potentiel nourrit sa vie spirituelle. L'homme qui se voit lui-même dans autrui et qui agit envers lui comme s'il agissait sur lui-même nourrit la vie spirituelle.

La vie spirituelle n'est donc pas essentiellement des rites, des méditations et des prières de demande ou d'adoration, c'est également toutes les activités physiques, intellectuelles et morales de l'homme.

L'homme qui respecte les lois naturelles, les lois divines, les lois cosmiques, cet homme porte en lui la vie spirituelle. L'être humain est un être spirituel. Son physique n'est là que pour servir son âme qui, elle, porte dans ses ondes, son plan de vie.

Les offices divins sont nécessaires pourvu qu'ils favorisent la vie spirituelle dans l'homme. Si les offices divins ne sont que la façade que l'on veut donner à sa vie, ces offices n'entretiennent pas la vie spirituelle.

La vie spirituelle est ressentie dans tout l'être: dans les pensées, les paroles, les actes. Pour en faire l'apprentissage, il faut connaître où cette vie spirituelle est fixée. Elle est fixée dans votre travail, dans vos loisirs, dans vos joies et dans vos peines. Elle est fixée, c'est-à-dire, qu'elle fait partie intégrante de tous vos actes. Votre organisme même, en obéissant inconsciemment à ces lois biologiques, respecte en quelque sorte la vie spirituelle.

L'intelligence qui veut connaître le pourquoi des choses, fait peut-être sans

le vouloir, office de vie spirituelle.

L'homme, on le répète, est un être profondément spirituel. La prière est un moyen de s'arrêter pour mieux penser à Dieu, mais elle n'est pas essentielle pour conserver en soi la vie spirituelle.

L'enfant qui fréquente l'école est en pleine prière. Il est en pleine prière parce qu'il répond à l'appel de son intelligence et de son âme. L'homme qui travaille et la femme qui enfante et qui éduque les enfants sont en perpétuelle prière si, bien entendu, la pensée répond à un idéal évolutif humain.

Les églises sont nécessaires, bien sûr, car elles présentent des moyens pour que l'homme puisse mieux obéir aux lois divines. Mais si l'homme ne fréquente l'église que pour se conformer à une tradition, il n'entretient pas en lui la vie spirituelle. En un mot, l'apprentissage de cette vie se fait par la pensée et par les motifs qui poussent l'homme à l'action!

CONCLUSION

De tous ces apprentissages, que pouvons-nous en déduire?

L'apprentissage d'un élément en particulier est-il suffisant pour amener l'homme à vivre au positif et en véritable humain?

Oui, si cet élément est bien compris: Cependant, comme la compréhension de la plupart des hommes est limitée, il vaut mieux diviser un élément en toutes ses parties et les étudier séparément.

Le bonheur comprend tous les autres éléments que vous étudiez: l'apprentissage de la vie, de la joie, de la spiritualité également. Voilà autant de parties du bonheur!

Mais il est plus facile d'appliquer, par exemple, un item de la joie, que d'appliquer toute la grande théorie du bonheur.

N.B. Il reste maintenant à mettre sur pied une véritable méthode de détente.

DÉTENTE POUR UNE GRANDE FATIGUE PHYSIQUE

1- S'asseoir ou s'allonger confortablement.

2- Étirer les jambes à sa pleine élongation et relâcher les muscles en comptant: 1- 2 - 3 - 4 - 5 - 6

3- Étirer les bras de la même manière et les relâcher en comptant: 1- 2 - 3 - 4 - 5 - 6

Compter lentement en relâchant à chaque nombre que vous dites.

4- Bomber le torse dans une grande aspiration et relâcher lentement en expirant: 1- 2 - 3 - 4 - 5 - 6

5- Bomber l'abdomen le plus possible et relâcher en comptant: 1- 2 - 3 - 4 - 5 - 6

6- Étirer de nouveau les jambes et les bras ensemble et relâcher les muscles en comptant: 1- 2 - 3 - 4 - 5 - 6

7- Bomber également le torse et l'abdomen ensemble et relâcher en comptant: 1.- 2- 3- 4- 5- 6

8- Fermer la bouche et respirer profondément par le nez. Relâcher lentement en ouvrant la bouche. Répéter cette respiration: trois fois.

9- Fermer les yeux et rester tranquille de 5 à 15 minutes.

Après cela, la fatigue est atténuée quand elle n'est pas complètement disparue.

Le tout ne prend pas vingt (20) minutes.

DÉTENTE POUR FATIGUE NERVEUSE AGITÉE

1- Détente complète, allongée.

Pour une détente complète, il faut penser à toutes les parties principales du corps en commençant par les pieds jusqu'à la tête.

Le système nerveux veut réagir. Les bras et les jambes remuent, mais il faut toujours les remettre en position allongée.

2- Si vous avez un métronome, placez l'aiguille à 40 et suivez le rythme en disant: "JE SUIS CALME"

Ordinairement, quinze (15) minutes suffisent.

Cette détente nerveuse est à recommencer à chaque fois que le système nerveux est trop agité. Avec le temps, le calme se rétablira définitivement dans le système nerveux.

PARTIES DU CORPS

- | | | |
|-----------------------|-------------------------|------------------------------|
| 1- pieds | 14- nez | 27- circulation de la lymphe |
| 2- jambes | 15- bouche | 28- bras |
| 3- cuisses | 16- gorge | 29- doigts |
| 4- abdomen | 17- poumons | 30- oreilles |
| 5- lombes | 18- bronches | 31- peau |
| 6- épine dorsale | 19- cœur | 32- cheveux |
| 7- cou | 20- estomac | 33- figure |
| 8- cervelet | 21- reins | 34- intestins |
| 9- pariétaux | 22- foie | 35- organes génitaux |
| 10- occipital | 23- rate | 36- cerveau tout entier |
| 11- frontal | 24- pancréas | |
| 12- sommet de la tête | 25- glandes endocrines | |
| 13- yeux | 26- circulation du sang | |

DÉTENTE POUR LA FATIGUE NERVEUSE DÉPRIMANTE

La détente est encore obligatoire en pensant également à tous les principaux organes de votre corps en commençant par les pieds et en finissant par la tête.

Mais alors, placez l'aiguille à 100 et dire au rythme: "JE SUIS ALERTE"

Répéter cela quinze (15) minutes.

Le système nerveux perdra pendant ces exercices, son apathie et les gestes seront plus vifs, plus relevés, plus optimistes.

REMARQUE

S'il n'y a pas de métronome, prenez pour la fatigue nerveuse active un rythme très lent de vous-même et gardez-le en tapant légèrement du doigt sur une surface ou sur vous-même pour en scander le rythme.

Faites de même pour la fatigue nerveuse apathique, mais prenez un rythme plus rapide que celui du tic tac de votre horloge.

Habituez alors votre organisme à prendre un rythme de lui-même. Pour s'y entraîner, lorsque vous êtes seul, chantonnez légèrement en frappant la table de vos doigts comme vous le feriez sur un clavier de piano.

Le système nerveux s'habitue à prendre le rythme que vous voulez lui donner en prononçant des mots. Ce rythme peut se prendre aussi en même temps que les mains, par les pieds, comme quelqu'un qui veut danser.

Bien entendu que l'entraînement est plus rapide lorsqu'on possède un métronome. Mais lorsque le système nerveux a acquis un rythme seul, il est solide et parfois plus en harmonie avec l'être tout entier.

DÉTENTE POUR CALMER UNE ÉMOTION TROP VIVE

S'asseoir confortablement.

Laisser tomber les bras de chaque côté du corps.

Respirer longuement par le nez et expirer lentement par la bouche, six (6) fois.

Puis au rythme de 60, dites: "JE SUIS CALME".

Pendant ce temps, le système nerveux se détend, le thalamus envoie l'émotion au lobe frontal et lorsque la détente est faite, la réflexion revient, l'émotion est comprise et elle ne retombe pas en forme de frustration sur le subconscient.

À remarquer qu'un système nerveux calmé est plus disposé à réfléchir que lorsqu'il est agité.

L'objectivité est toujours le fruit d'une maîtrise de soi et d'une prise de conscience de la justice et de la vérité.

DÉTENTE POUR VAINCRE L'INSOMNIE

L'insomnie est due le plus souvent à une activité trop grande du système nerveux central. Cette activité est difficile à calmer surtout lorsqu'elle est due à des projets qui tiennent beaucoup à cœur.

Elle est aussi due à une perturbation des sentiments et de la réalité. Elle est alors occasionnée par l'inquiétude, l'angoisse, la peur et les soucis de toutes sortes. Dans tous ces cas, le système nerveux central est agité. Comment arriver à le calmer?

Il faut, en premier lieu, détacher tout vêtement et les courroies de toutes sortes qui peuvent vous nuire. Enlever également les chaussures, elles empêchent la circulation dans les pieds, ce qui cause un léger trouble.

Lorsqu'on a de l'insomnie, il ne faut rien, absolument rien qui puisse tomber sur les nerfs.

Lorsqu'on est détendu, on ferme les yeux et on frappe légèrement du doigt la poitrine en disant: 1-2-3-4-5-6 et en recommençant lentement, de plus en plus lentement en laissant aller les mots, même en les bafouillant et en continuant à frapper la poitrine du doigt, si bien, que le doigt commence à tomber, qu'il manque des coups, pour enfin s'arrêter. C'est que le sommeil alors est arrivé.

Le nombre que l'on prononce tient la pensée sur ce nombre et l'empêche de courir ici et là à travers les projets ou bien de se fixer en obsession sur un point particulier.

Les mots clés sont:

1- "JE SUIS CALME"

2- "OUI, OUI, OUI"

3- "1-2-3-4-5-6"

4- "JE SUIS"

Le "JE SUIS" fait appel à toute la personnalité. En disant "JE SUIS", l'âme, le psychisme, le subconscient et l'intelligence se mettent immédiatement d'accord pour répondre aux mots "JE SUIS".

Pour apprendre à se détendre dans ces différents cas, il est bon de faire des exercices comme si la détente était nécessaire.

Il serait bon alors d'écrire une carte pour chaque détente spéciale et de faire répéter les mots sous forme d'autosuggestion.

Faire les exercices ensemble, assis le plus confortablement possible. Ces exercices peuvent se faire facilement pendant un cours.

Il faut que les gens apprennent à se détendre si facilement qu'ils n'aient pas besoin d'y penser ou de faire des efforts quand ils en ont besoin.

Le cours ici est pratiquement terminé. Cependant, nous ne pouvons écrire le mot fin avant d'y ajouter quelques exercices qui englobent les principaux principes qu'on vous a enseignés.

RYTHME: 100. Répétez 3 minutes, 1 minute de repos, puis passer à l'autre.

CARTE: 1

- 1. "MON SYSTÈME NERVEUX EST EN HARMONIE AVEC MON MILIEU".**
- 2. "MON SYSTÈME NERVEUX EST EN HARMONIE AVEC CEUX QUI VIVENT À MES CÔTÉS".**
- 3. "MON SYSTÈME NERVEUX EST EN HARMONIE AVEC LES EXIGENCES DE MA PROFESSION".**
- 4. "MON SYSTÈME NERVEUX EST EN HARMONIE AVEC TOUTES LES FACULTÉS DE MON ÊTRE".**

CARTE: 2

- 1. "MON PSYCHISME EST PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉ".**
- 2. "MON PSYCHISME DISTINGUE FACILEMENT LE VRAI DU FAUX".**
- 3. "MON PSYCHISME N'ACCEPTÉ QUE DES COMMUNICATIONS POSITIVES".**
- 4. "MON PSYCHISME BANNIT DE MON SYSTÈME NERVEUX TOUTE INQUIÉTUDE ET ANGOISSE NÉGATIVES À MON ORGANISME".**

CARTE: 3

- 1. "MON RAISONNEMENT EST JUSTE, CLAIR ET PRÉCIS".**
- 2. "MON RAISONNEMENT SAIT FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE L'OBJECTIVITÉ ET L'ÉMOTIVITÉ".**
- 3. "MON RAISONNEMENT SAIT DISTINGUER CE QUI EST FAVORABLE À MON ÉVOLUTION".**
- 4. "MON RAISONNEMENT EST D'UNE LOGIQUE IRRÉFUTABLE".**

CARTE: 4

- 1. "JE SAIS ME DÉTENDRE INSTANTANÉMENT".**
- 2. "JE CODE MON SYSTÈME NERVEUX AFIN QU'IL OBÉISSE INSTANTANÉMENT À MA VOLONTÉ".**
- 3. "JE SAIS DISTINGUER LES CAUSES PROFONDES DE MES INQUIÉTUDES".**
- 4. "JE SAIS COMMENT RAISONNER CES CAUSES.**

REMARQUES

Si ce cours est bien enseigné, si toutes les causes de l'angoisse, des soucis, des phobies sont comprises et si la thérapie de chacune de ces causes est bien appliquée, vous pouvez arriver à guérir à peu près toutes les fatigues nerveuses.

Si vous savez appliquer la thérapie des maladies mentales, vous serez surpris des résultats, à l'exception des cerveaux où il y a une déficience physique comme par exemple, une fêlure, une paralysie ou une tumeur. Mais le résultat sera toujours probant si ce ne sont que des troubles mentaux.

La lecture de ce cours n'est pas longue à faire, mais l'application est une entreprise de longue haleine. Il faut au thérapeute une connaissance suffisante pour bien expliquer le mécanisme physiologique, psychique, spirituel de l'homme, surtout dans les déséquilibres spirituels.

Les détente, si elles sont bien ancrées dans le subconscient, celui-ci les appliquera immédiatement au système nerveux lorsque le sujet le désirera.

Le moyen, déjà donné pour la détente, qui est de chasser le négatif au moyen de la main gauche, est toujours applicable.