

GUÉRIR
par
L'ESPRIT

Yogi Ramacharaka

[William Walker Atkinson]



Traduction de
Lyon Sot des Neiges



Édition Bastet

info@editionbastet.com

www.editionbastet.com

imprimé par
AC Werbrouck Inc.
St-Jérôme, Qc. Canada

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives Nationales du Québec

2016

ISBN : 978-2-9815724-5-5

Guérir par l'esprit

Yogi Ramacharaka

[William Walker Atkinson]

Traduction de

Lyon Sot des Neiges

Édition Bastet
Collection Asklépios
2016



William Walker Atkinson (1862-1932)

Réserve légale

Le présent texte est une traduction d'un livre anglais, publié au début du XX^e siècle, consacré aux *approches thérapeutiques* faisant appel, principalement, aux capacités de l'*esprit humain*. Certaines de ces dynamiques thérapeutiques font l'objet d'une recherche dans les milieux académiques comme, par exemple, l'effet placebo, l'hypnose ou l'influence psychosomatique. D'autres approches discutées dans ce livre sont moins connues et pourraient être considérées, d'une façon bien téméraire, comme étant dénuées de fondements empiriques ou théoriques.

Une telle publication a été inspirée par deux principaux objectifs. Le premier est d'offrir un document pouvant enrichir notre *connaissance sur l'histoire de la pensée médicale*. Le deuxième est de suggérer des pistes de réflexion sur la *maladie*, la *guérison* et les *approches thérapeutiques* susceptibles de s'avérer prometteuses, voire très utiles, pour la santé publique.

Il existe actuellement un débat de société sur les meilleurs moyens d'améliorer et entretenir la santé publique. La libre discussion des idées sur la santé, la maladie et les formes thérapeutiques est un moyen de (1) découvrir les possibles erreurs administratives et institutionnelles (2) réévaluer les idéologies médicales dominantes et (3) élaborer de nouvelles pistes de santé publique, scientifiquement fondées ou éthiquement justifiées.

Cette perspective méthodologique s'appuie sur un *principe de libre discussion* dont le meilleur résumé, sans doute, est offert par John Stuart Mill : « Mais ce qu'il y a de particulièrement néfaste à imposer silence à l'expression d'une opinion, c'est que cela revient à voler l'humanité; tant

la postérité que la génération présente, les détracteurs de cette opinion davantage encore que ses détenteurs. Si l'opinion est juste, on les prive de l'occasion d'échanger l'erreur pour la vérité; si elle est fausse, ils perdent un bénéfice presque aussi considérable : une perception plus claire et une impression plus vive de la vérité que produit sa confrontation avec l'erreur. »¹

La maison *Édition Bastet* et le traducteur, *Lyon Sot des Neiges*, ne peuvent être jugés responsables des conclusions théoriques ou des décisions pratiques prises par le lecteur. Il appartient à chaque citoyen éclairé de réfléchir librement sur les idées qui sont mises à sa disposition et de prendre les décisions appropriées en s'appuyant sur ses conclusions rationnelles.

Dans la mesure où la pratique médicale, au sein d'un pays, est normalement régie par un code juridique, il est recommandé au lecteur de s'y conformer ou d'essayer, si le besoin s'en faisait sentir, de le modifier en accord avec le processus politique légitime prévu par la constitution du pays.

La présente traduction, le symbole d'*Édition Bastet*, l'image de la couverture, le symbole en tête des chapitres et le symbole à l'intérieur du dos de la couverture appartiennent à *Édition Bastet*. L'image de William Walker Atkinson est du domaine public. Le caducée d'Asklépios à la fin du livre est une image d'un objet métallique mis en vente sur le site www.alphabetsigns.com.

Que l'agir soit bénéfique!

¹ Mill, J. S., *De la liberté* (1990, 1859), Gallimard, p. 85.

Table des matières

Réserve légale (3)

Avant-propos de l'éditrice (9)

Avant-propos du traducteur (13)

Remarque de l'éditeur

Yogi Publication Society (29)

Chapitre I. Le but de ce livre (33)

Chapitre II. Les lois naturelles du corps (41)

Chapitre III. L'esprit instinctif (53)

Chapitre IV. L'esprit dans les cellules et les communautés
cellulaires (57)

Chapitre V. Les trois formes de la
guérison occulte (65)

Chapitre VI. Les principes de la guérison pranique (69)

Chapitre VII. La pratique de la

guérison pranique (85)

Chapitre VIII. La respiration pranique (105)

Chapitre IX. Les traitements praniques (119)

Chapitre X. Les traitements autopraniques (131)

Chapitre XI. La guérison par la
pensée dotée de force (143)

Chapitre XII. La guérison suggestive (161)

Chapitre XIII. La pratique de la
guérison suggestive (171)

Chapitre XIV. Les traitements suggestifs (185)

Chapitre XV. L'autosuggestion (197)

Chapitre XVI. La guérison mentale (205)

Chapitre XVII. Les méthodes de
guérison mentale (213)

Chapitre XVIII. La guérison métaphysique (219)

Chapitre XIX. La guérison spirituelle (229)

Chapitre XX. La pratique de la
guérison spirituelle (235)

Chapitre XXI. Quelques recommandations
en terminant (241)

Avant-propos de l'éditrice

Le texte ici traduit constitue un résumé de différentes approches thérapeutiques qui mettent à contribution l'esprit du guérisseur et celui du patient. Écrit au début du XX^e siècle, son objectif est principalement d'expliquer les méthodes par lesquelles l'esprit d'un thérapeute peut agir sur un patient de manière à induire, dans ses corps et esprit, des changements salutaires pouvant aller jusqu'à la complète guérison. Son propos central n'est pas théorique, mais bien pratique. L'auteur le rappelle en plusieurs endroits et suggère l'adoption rapide d'un entraînement susceptible d'offrir les preuves concluantes aptes à motiver durablement la recherche des modèles explicatifs et l'amélioration des procédés thérapeutiques.

Yogi Ramacharaka s'illustra dans les pays anglophones par son habileté à résumer clairement l'essentiel d'une problématique ésotérique. Son œuvre abondante (une centaine de titres) se recommande par la clarté du verbe et la justesse de vue. Que le sujet d'étude soit la tradition hermétique, le yoga, le christianisme ésotérique, le magnétisme animal ou la suggestion mentale, Yogi Ramacharaka arrive toujours à présenter quelques points essentiels, indispensables à un approfondissement ultérieur. Sans prétendre à l'exhaustivité – chose par ailleurs impossible –, il sait conduire son lecteur à la

découverte de territoires mystérieux et toujours fascinants. En cela, on peut dire que son œuvre est bien celle d'un initiateur patient qui ne recule pas devant le risque d'une apparente simplification.

Cette traduction est le premier titre publié dans la *Collection Asklépios* consacrée à la diffusion de perspectives médicales qui, tout en différant de l'approche biomédicale actuellement la plus répandue, pourraient néanmoins lui être complémentaires et inspirer de nouveaux questionnements susceptibles d'enrichir notre « arsenal » de moyens thérapeutiques.

Le prochain titre de la *Collection* sera ce même livre de Yogi Ramacharaka auquel est joint un commentaire étendu de *Lyon Sot des Neiges*, lequel lui a été demandé par des pratiquants désireux de mieux comprendre la doctrine ésotérique sous-jacente aux procédés enseignés. Ce commentaire ajoutera les lumières théoriques que Yogi Ramacharaka ne jugea pas indispensable d'introduire dans un traité qu'il souhaitait essentiellement pragmatique.

Yogi Ramacharaka considérait le présent livre comme une suite à un traité de *Hatha Yoga* (1904) dont l'intention était de résumer les règles élémentaires de l'hygiène par lesquelles le corps peut accroître ses capacités à maintenir la santé.

Guérir par l'esprit englobe la thématique essentielle du traité *Le Hatha Yoga*. La compréhension du matériel discuté

dans la présente traduction ne nécessite donc pas la lecture du précédent traité.

J'espère que cette initiative sera bien accueillie par les nombreuses écoles médicales de la francophonie et qu'elle leur permettra de s'enrichir, en théorie et en pratique, pour le plus grand bien de l'être humain affligé par la maladie.

Élizabeth Redos

Avant-propos du traducteur

Yogi Ramacharaka est l'un des noms de plume de l'américain William Walker Atkinson, né le 5 décembre 1862 à Baltimore. Il rendit l'âme à 69 ans, le 22 novembre 1932 à Pasadena, après avoir consacré une trentaine d'années à écrire sur l'ésotérisme, l'hermétisme, le yoga, le christianisme ésotérique, la *Nouvelle Pensée* (*New Thought*), le magnétisme animal et la suggestion. Une centaine de titres peuvent lui être attribués.

Comme l'a souligné l'éditrice, Atkinson démontra une grande habileté à expliquer des doctrines ésotériques, comme la philosophie du yoga, avec une fraîcheur sans affectation où se dégage la plus sincère volonté de conduire l'aspirant et le disciple à la compréhension de doctrines traditionnellement enveloppées d'énigmes.

Même si cette intention pédagogique n'est pas toujours apte à faire entièrement justice à la complexité doctrinale, inévitable en ce domaine de l'occulte, il convient de rappeler son rôle indispensable dans le dévoilement graduel des enseignements. Vue dans cette perspective, l'œuvre d'Atkinson démontre, encore aujourd'hui, toute sa valeur et son irrévocable appartenance à la riche filiation des *Mystères*.

Sous le nom de Yogi Ramacharaka, il publia principalement, mais pas exclusivement, des œuvres se

rapportant à la pratique du yoga ainsi qu'à sa philosophie, extraite des *Upanishads*. Il traita des quatre principales approches de la discipline orientale qui sont le *yoga de la maîtrise mentale* (le yoga royal ou *raja yoga*), le *yoga de la dévotion religieuse* (le *bhakti yoga*), le *yoga de la sagesse contemplative* (le *jnana yoga*) et le *yoga de l'ascèse physique* (la *hatha yoga*) auquel il donna le sens d'une discipline physique et alimentaire destinée à conserver la santé du corps et à le préparer à la réception des énergies supérieures libérées par la démarche de réalisation.

Ces introductions doctrinales frappèrent l'esprit de ses contemporains anglophones en raison évidemment de leur clarté, mais aussi parce qu'elles effectuaient des liens avec d'autres traditions d'enseignement comme, par exemple, le magnétisme animal, l'hermétisme, l'alchimie et l'ésotérisme chrétien.

Les rapprochements établis lui permettaient d'éclairer une tradition par une autre et de soulever quelques obstacles à la quête, tout à fait souhaitable, d'une vue synthétique qui sait appréhender le noyau théorique le plus essentiel des enseignements, en évitant le piège sérieux d'une simplification outrancière qui oublie ou rejette les contributions spécifiques des écoles.

Yogi Ramacharaka valorisait le dialogue entre traditions afin que la mise en comparaison sollicite une élévation du regard vers le plan des vérités essentielles. À partir de ce lieu,

le disciple est en mesure de mieux comprendre les symboles traditionnels, leurs modes possibles d'utilisation et l'origine de leur efficacité.

Les alchimistes enseignaient qu'un livre doit en éclairer un autre. Ce que l'un cache, l'autre le révèle. Il en est de même pour les plus authentiques traditions religieuses axées sur l'éveil. Ce que l'une traite en termes symboliques, l'autre en parle sous la lumière d'un verbe limpide. Yoga Ramacharaka le savait pertinemment. Sa pédagogie s'en inspire.

Avocat de formation, Atkinson n'ignorait pas que la parole publique possède une influence irréductible aux seuls contenus thématiques ou à la clarté logique d'un argumentaire. Des forces subtiles sont ici à l'œuvre. Il essaya d'en expliquer les mécanismes essentiels et de fournir les exercices propres à les utiliser habilement. Sous le nom français Théron Q. Dumont, il écrivit de nombreux traités sur le magnétisme animal, l'influence personnelle, la suggestion et leur utilisation au sein de la vie quotidienne et en milieu professionnel. Il recommanda toujours l'adhésion à l'éthique la plus élevée dont la quintessence se trouvait, lui semble-t-il, dans le conseil lumineux du Christ : « Ne fais pas à autrui ce que tu ne souhaites pas que l'on te fasse. »²

² Sous le nom de Théron, il publia aussi un traité de médecine spirituelle, *Mental Therapeutics* (1916), qui se recommande par la clarté des principes exposés.

Sous le voile de l'anonymat, il publia une série de six volumes, *The Arcane Teachings* (1909 à 1911), consacrée aux clefs de la tradition hermétique.

Nous lui devons un autre lucide traité d'hermétisme appelé *Le Kybalion* (1908). Il le signa du nom de plume *Les Trois Initiés*.

La documentation réunie par Philip Deslippe apporte une corroboration solide à cette dernière affirmation³. L'auteur nous précise que W. W. Atkinson soumit un résumé biographique à l'éditeur du *Qui est qui en Amérique* (*Who's Who in America*, 1912) dans lequel *Le Kybalion* est mentionné comme l'une de ses œuvres⁴. Deslippe précise que le catalogue de la maison d'édition *W&G Foyle* de 1932 attribue *Le Kybalion* à Yogi Ramacharaka, l'un des pseudonymes de W. W. Atkinson⁵. Le catalogue de la bibliothèque du *Collège britannique de sciences métapsychiques*, datant de 1931, effectue la même attribution⁶. Deslippe ajoute que l'auteur de la première traduction française du *Kybalion*, Albert Caillet,

³ William Walker Atkinson, *The Kybalion : The Definitive Edition* (2011), Jeremy P. Tarcher/Penguin, introduction de Ph. Deslippe.

⁴ *Ibid.*, p. 21.

⁵ *Ibid.*, p. 26.

⁶ *Ibid.*, p. 26. Il s'agit du catalogue de la bibliothèque du *British College of Psychic Science*.

parle de l'auteur de ce traité comme étant « le Maître psychiste américain, W. W. Atkinson. »⁷

De fait, le style d'écriture et l'exactitude doctrinale du *Kybalion* témoignent de son auteur.

Il écrivit aussi d'autres traités signés avec le pseudonyme *Magus Incognito* (le *Mage Inconnu*).

Atkinson accéda à une maîtrise bien réelle, sur les plans pratiques et théoriques, en plusieurs domaines relevant de la démarche initiatique. Il connaissait les adaptations orientales et occidentales de l'ésotérisme. Son œuvre peut être rapprochée, par le style et l'intention, de celles de deux autres écrivains anglophones du début du XX^e siècle : Albert Sydney Raleigh et L. W. de Laurence.



⁷ William Walker Atkinson, *Le Kybalion : Étude sur la philosophie hermétique de l'ancienne Égypte et de l'ancienne Grèce* (1917), Henri Durville, tr. Albert Caillet, p. 7. Cité par Ph. Deslippe, *op.cit.*, p. 21.

La présente publication est une traduction d'un traité qu'Atkinson consacra aux méthodes thérapeutiques qui utilisent différentes habiletés de l'esprit comme, par exemple, la suggestion verbale, la suggestion mentale ou télépathique et l'émission d'énergies subtiles (le *prana*). Ces procédés font appel à différentes facultés spirituelles du thérapeute et mettent aussi à contribution les facultés analogues chez le patient. Atkinson enseignait que toutes ces méthodes pouvaient, avec les adaptations logiquement indispensables, être utilisées pour l'autoguérison.

Publié originellement en 1906, le titre anglais est *The Science of Psychic Healing*. La traduction la plus littérale serait *La science de la guérison métapsychique*, soit la science des guérisons qui s'appuie ou relève d'un domaine disciplinaire appelé, au début du XX^e siècle, la *métapsychique*.

De quoi s'agit-il?

En 1905, Charles Richet propose le terme *métapsychique* pour se référer à un groupe de phénomènes empiriques, souvent bien étranges, que la science officielle et rassurante tente, sans jamais y réussir complètement, de mettre au registre des hallucinations collectives ou légendes primitives. Dans son *Traité de métapsychique* (1922), Richet définit son objet de la manière suivante : « Ce qui caractérise le fait métapsychique, quel qu'il soit, c'est qu'il semble dû à une intelligence inconnue (humaine ou non humaine). Dans la nature nous ne voyons d'intelligence que chez les êtres vivants : chez

l'homme, nous ne voyons d'autre source de connaissance que par les sens. Nous laissons à la psychologie (classique) l'étude de l'intelligence des animaux et de l'homme. Les phénomènes métapsychiques sont autres : *ils paraissent dus à des forces intelligentes inconnues, en comprenant dans ces intelligences inconnues les étonnants phénomènes intellectuels de nos inconsciences.* »⁸

Le lecteur a déjà certainement compris que cette métapsychique se réfère à l'ensemble des faits auquel s'intéresse l'actuelle *parapsychologie* (parfois dénommée *psilogie*).

Citons encore quelques autres passages de notre pionnier, dont le talent devait lui mériter un jour le *Nobel* de médecine (1913).

Dans le même *Traité*, il écrit : « Je diviserai la métapsychique en métapsychique *objective* et métapsychique *subjective*.

La métapsychique objective mentionne, classe, analyse certains phénomènes extérieurs, perceptibles à nos sens, *mécaniques, physiques ou chimiques*, qui ne relèvent pas des forces actuellement connues, et qui paraissent avoir un caractère intelligent.

La métapsychique subjective étudie des phénomènes qui sont exclusivement *intellectuels*. Ils se caractérisent par la

⁸ Richet, Ch., *Traité de métapsychique* (1922), Librairie Félix Alcan, p. 2.

notion de certaines réalités que nos sensations n'ont pu nous révéler. Tout se passe comme si nous avions une faculté mystérieuse de connaissance, une *lucidité* que notre classique physiologie des sensations ne peut encore expliquer. Je propose d'appeler *cryptesthésie*, c'est-à-dire sensibilité dont la nature nous échappe, cette faculté nouvelle.

La métapsychique subjective est donc la science qui traite de phénomènes uniquement mentaux et qu'on peut admettre sans rien changer à toutes les lois connues de la matière vivante ou inerte, ni aux diverses énergies physiques, lumière, chaleur, électricité, attraction, que nous avons l'habitude de mesurer et de déterminer.

Au contraire, la métapsychique objective traite de certains phénomènes matériels que la mécanique ordinaire n'explique pas : mouvements d'objets sans contacts, maisons hantées, fantômes, matérialisations photographiables, sonorités, lumières, toutes réalités tangibles accessibles à nos sens. [...] La limite entre les deux ordres de phénomènes est parfois incertaine [...]. »⁹

Richet résume en une phrase ce double territoire de la métapsychique, objective et subjective : « *une science qui a pour objet des phénomènes, mécaniques ou psychologiques, dus à des forces qui semblent intelligentes ou à des puissances inconnues latentes dans l'intelligence humaine.* » (p. 5)

⁹ *Ibid.*, pp. 3 et 4.

Dans son *Introduction à la métapsychique humaine* (1926), René Sudre en propose une définition analogue: « En résumé, la métapsychique est l'étude de certains pouvoirs anormaux de l'esprit individuel, considéré dans son activité consciente et inconsciente et dans ses rapports soit avec d'autres esprits, soit avec la matière. Pour éviter jusqu'à l'ombre d'une hypothèse, nous acceptons, en la modifiant un peu, la définition de Richet : *la métapsychique est la science qui a pour objet des phénomènes physiques ou psychologiques dus à des forces qui semblent intelligentes ou à des facultés inconnues de l'esprit.* »¹⁰

Selon cette définition, le champ d'interrogation de la métapsychique englobe les phénomènes anormaux, d'apparences parfois extraordinaires, qui ne sont pas adéquatement expliqués par les théories actuelles. Ils semblent dépendre de forces ou facultés encore inconnues de l'esprit humain ou bien provenir de l'influence d'une quelconque intelligence (un principe spirituel agissant ou percevant).

La composante d'une force ou faculté spirituelle intelligente peut provenir de trois zones possibles : (1) une dimension extérieure d'une nature non physique, invisible aux sens ordinaires (2) une dimension intérieure invisible comme le subconscient ou l'inconscient et (3) une zone intérieure

¹⁰ Sudre, R., *Introduction à la métapsychique humaine* (1926), Payot, p. 50. Une réédition, à laquelle s'ajouta une nouvelle documentation, a été publiée quelque trente années plus tard : Sudre, R., *Traité de parapsychologie* (1956), Payot.

consciente comme celle d'un esprit conscient faisant l'expérience de pensées et émotions diverses.

À la première dimension appartiendraient les esprits désincarnés ou d'autres genres d'entités n'ayant jamais occupé un corps physique humain ou animal.

À la deuxième zone appartiennent des forces ou facultés subconscientes, souvent dotées de la visée intentionnelle, dont la nature échappe encore aux efforts théoriques des principales disciplines qui s'y intéressent comme, par exemple, la psychanalyse, la psychologie ou l'hypnotisme.

À la troisième zone appartiennent les énergies vitales conscientes, les sensations, les émotions et les pensées. Ce sont les phénomènes conscients de l'esprit.

Selon Richet, les phénomènes de la métapsychique (objective ou subjective) sont dus à l'influence de ces trois types de forces, appartenant à trois domaines de réalités : les entités invisibles, les forces ou facultés du subconscient et les forces ou facultés de l'esprit conscient.

La riche documentation réunie en métapsychique (l'actuelle parapsychologie) semble démontrer que *ces forces ou facultés peuvent agir les unes sur les autres sans la médiation de processus matériels et qu'elles peuvent aussi agir directement sur les processus matériels de manière à en modifier la dynamique normale ou habituelle d'opération.*

Le défi de la métapsychique est double. Il consiste en premier lieu à étudier les phénomènes anormaux observés afin

d'en déterminer les types principaux. C'est l'objectif principal que Richet s'était donné en travaillant à son *Traité de métapsychique*. En deuxième lieu, il lui faut développer des modèles explicatifs susceptibles d'être mis à l'épreuve de la documentation empirique, extraite de cas spontanés ou obtenue en un contexte de laboratoire. Tel est le projet actuel de la parapsychologie dont la méthodologie, sans cesse plus précise, a permis d'effectuer quelques démonstrations factuelles concluantes¹¹.

¹¹ Pour la personne désireuse de s'introduire au sujet, je recommande, en plus des deux traités précédemment cités, les textes suivants. Du côté français :

Broughton, R. S., *Parapsychologie : une science controversée* (1995, 1991), Éditions du Rocher.

Tischner, R., *Introduction à la parapsychologie* (1951, 1950).

De Cressac, B. et Chevalier, G., *Problème crucial : la métapsychique* (1960), La colombe.

Castellan, Y., *La métapsychique* (1955), Presses Universitaires de France.

Du côté anglais :

Radin, D., *Supernormal : Science, Yoga, and the Evidence for Extraordinary Psychic Abilities* (2013), Deepak Chopra Books.

Radin, D., *Entangled Minds : Extrasensory Experiences in a Quantum Reality* (2006), Paraview Pocket Books,

Radin, D., *The Conscious Universe : The Scientific Truth of Psychic Phenomena* (1997), HarperEdge.

Irwin, H. J. et Watt, C. A., *An Introduction to Parapsychology* (2007), 5^e éd., McFarland.

Ces clarifications préliminaires vont nous permettre de mieux comprendre le sens qu'Atkinson donnait à l'expression *science de la guérison métapsychique*.

Pour lui, une *guérison métapsychique* est une élimination de maladie corporelle explicable par une *influence spirituelle* provenant des trois niveaux précédemment évoqués : (1) les entités intelligentes extérieures appartenant à des plans invisibles et qui possèdent des forces et facultés spécifiques (2) les forces et facultés du subconscient et (3) les phénomènes inscrits dans un esprit conscient comme, par exemple, les sensations, émotions et pensées.

Ainsi, selon cette définition, la *science de la guérison métapsychique* est la discipline qui vise à comprendre les méthodes par lesquelles ces différentes formes d'influences spirituelles peuvent être mises en branle par l'esprit du guérisseur – en collaboration avec l'esprit du patient – de manière à produire en lui les effets de guérison attendus.

Atkinson n'a pas voulu que son traité soit d'une nature théorique. Il a insisté sur la description des procédés dont l'utilisation habile et persistante peut induire les phénomènes métapsychiques de guérison, sur soi-même ou les autres.



Mes rencontres avec des pratiquants de la thérapie spirituelle m'ont amené à penser que des clarifications théoriques aux méthodes présentées par Atkinson seraient utiles afin de résoudre certains doutes et alimenter une réflexion sur les adaptations possibles des procédés. Ces commentaires, d'inspiration alchimique et hermétique, ont été réunis dans une autre édition du présent traité dont le titre est *Guérir par l'esprit; accompagné d'un commentaire explicatif*. Ce livre sera, pour plusieurs, une opportunité de s'initier à l'ésotérisme, aussi bien occidental qu'oriental. Il leur fournira les moyens d'approfondir leur compréhension de la médecine sacrée.

L'auteur voulait offrir un texte essentiellement pragmatique. C'est dans le respect de cette intention que j'ai choisi de présenter cette traduction, *Guérir par l'esprit*, sans mes commentaires détaillés et autres développements. Elle amorce la belle *Collection Asklépios*, sous la tutelle d'un dieu guérisseur souhaitant enrichir la médecine moderne.



Le terme *métapsychique* est presque devenu un archaïsme de la langue. La maison d'édition a ainsi jugé bon de ne pas l'utiliser dans la traduction du titre, considérant peu vraisemblable qu'il soit encore précisément compris. Le titre français retenu, *Guérir par l'esprit*, convient parfaitement

puisque'il englobe non seulement les thérapies suggestives, mais aussi les approches télépathiques et les transferts d'énergies éthériques que certaines écoles appellent le magnétisme animal. Toutes ces manifestations mettent à contribution les forces et facultés de l'esprit, aussi bien celles que l'on semble « connaître » que celles qui échappent encore à la sagacité de notre science moderne.



La présente traduction s'inspire d'une philosophie qu'il est possible de résumer en quelques lignes.

L'objectif premier d'une traduction est de faire découvrir, le plus clairement possible, les concepts et les propositions développés par un auteur. C'est la signification du texte qu'il importe, avant tout, de transmettre.

Dans la mesure où les langues possèdent des grammaires différentes, la possibilité de traduire correctement une syntaxe est à peine concevable. Une traduction n'a donc pas l'obligation de faire correspondre à chaque phrase de l'original une seule et unique phrase de l'œuvre traduite. Il est alors possible, afin de mieux révéler le sens, de traduire une phrase longue en plusieurs courtes ou de faire l'inverse, soit de réunir plusieurs phrases courtes en une phrase plus longue et mieux structurée.

Une remarque analogue peut être faite pour le style. Le traducteur n'a pas l'obligation de le reproduire ni de respecter les erreurs grammaticales ou lexicales de l'original.

En anglais, le style d'Atkinson se caractérise par la simplicité et l'absence d'affectation. J'ai adopté ici un style d'écriture pouvant « refléter » ce que les lecteurs anglais d'Atkinson ont senti en découvrant son œuvre.

Les quelques notes en bas de page ainsi que les brefs commentaires entre crochets [], intercalés dans le texte, sont de moi. Ils apportent de brèves clarifications indispensables. Les passages entre parenthèses () sont de Yogi Ramacharaka.

L'expression générale *guérison métapsychique* (*psychic healing*, en anglais) a été traduite de deux manières possibles : *guérison par l'esprit* ou *guérison spirituelle*.

Les procédés de *guérison par l'esprit* discutés par Yogi Ramacharaka se divisent en trois grandes catégories : (1) la *guérison pranique* (utilisant le prana) (2) la *guérison mentale ou suggestive* et (3) la *guérison spirituelle* supérieure faisant appel aux influences supérieures de l'esprit du guérisseur et du patient, aux influences de l'esprit universel et aux influences d'entités divines.

L'expression *guérison spirituelle* peut ainsi se référer à la *guérison par l'esprit* (au sens large) ou bien à la *guérison spirituelle supérieure*. Le contexte permettra de faire la distinction sans difficulté.

Je terminerai avec l'expression de bons vœux.

La santé est un bien incomparable. Puisses-tu la préserver, la chérir et l'entretenir soigneusement.

La maladie est une source de grandes détresses. Puisses-tu comprendre son origine, en extraire l'enseignement caché et lui substituer la santé pérenne, le cordial de la sagesse.

Si tu souffres dans la chair ou le cœur, chasse la désespérance, car ton esprit vivant n'a pas encore dit le mot dernier ni inspiré son nouveau souffle !

« La vie est certes merveilleuse », nous dit la reine *Ayesha*, « mais qu'elle puisse être quelque peu prolongée n'a rien de merveilleux. La Nature possède son esprit vivifiant, aussi bien que l'être humain, l'enfant de la Nature. Qui peut trouver cet esprit et le laisser souffler sur lui pourra vivre par la vie même de la Nature. »¹²

Phat !

Lyon Sot des Neiges

¹² Rider Haggard, H., *She* (1994, 1887), A Signet Classic, p. 151.

Remarque de l'éditeur

Yogi Publication Society

CE livre n'est pas d'une nature théorique. Il présente des faits. Son auteur considère qu'une théorie, même la meilleure, n'est qu'un ensemble d'hypothèses utiles qu'il ne faut pas hésiter à remplacer ou à corriger à la lumière de nouvelles données. L'ensemble des *faits* pertinents est ce qu'il y a de plus important – l'essentiel dirions-nous – que l'outil théorique doit permettre de révéler et d'interpréter. Le penseur le mieux éclairé – ou le plus habile chercheur – ne tient pas à préserver une théorie particulière, même celle qui lui semblerait la plus juste. Il est prêt à la rejeter, sans tergiversation, lorsqu'une meilleure théorie se présente. Peu lui importe d'ailleurs qu'il en soit lui-même l'auteur ou non. Cette attitude correspond au véritable esprit philosophique.

Certes, ce livre pourra sembler quelque peu *dogmatique*, étranger à une forme d'analyse critique. Mais l'auteur ne connaît pas de meilleure façon de présenter les faits se rapportant au sujet, d'une manière concise et pertinente, évitant ainsi les complexités théoriques et les sables mouvants de l'argumentation. Pour cette raison, il accepte le risque

d'être accusé de *dogmatisme*, ayant jugé que le mode d'écriture choisi lui permettrait sans doute d'être bénéfique au plus grand nombre.

Les faits présentés dans ce livre sont véridiques. Vous en aurez d'ailleurs la preuve par une pratique conforme aux instructions offertes. Après tout, cela vaut bien mieux que des spéculations ne permettant pas d'accéder rapidement à une preuve concrète.

La meilleure façon de tirer bénéfice de ce livre est de commencer, dès maintenant, à mettre ses enseignements en pratique. Ne vous contentez pas d'agréer, d'une manière simplement intellectuelle, aux idées présentées. Mettez-vous au travail en pratiquant selon l'une ou l'autre des méthodes indiquées. C'est la seule façon de tirer avantage de ce livre, *d'en avoir pour son argent*, comme on dit en affaires.

L'auteur vous donne le moyen d'utiliser une force puissante de la nature. Vous devez faire le reste. Il a indiqué une voie. C'est à vous de la suivre. Il a ouvert une porte. Franchissez-la!

Nous recommandons au lecteur de commencer par se familiariser avec chacune des différentes méthodes de guérison enseignées dans ce livre. Il lui sera possible ensuite de choisir celles qu'il préfère. La personne sage saura trouver en chacune d'elles des éléments utiles, évitant ainsi de se limiter uniquement à une méthode ou approche particulière. Elles sont toutes aussi bonnes les unes que les autres. Mais certaines

pourront mieux convenir à des individus qu'à d'autres. L'auteur aborde ce thème en quelques endroits et donne des indications sur la manière de faire un choix éclairé.

Les méthodes décrites dans ce livre peuvent toujours, en principe, être utilisées pour l'autoguérison, même si cela n'est pas affirmé explicitement dans le texte. En fait, l'autoguérison est probablement l'idée maîtresse de l'auteur. Il est en effet persuadé que les gens doivent apprendre à faire les choses par eux-mêmes, à accéder à la plus grande autonomie possible.

Nous espérons que, appréciant la valeur et la simplicité de ce livre, vous mettrez en pratique ses enseignements. Ils sont d'une grande importance.



Chapitre I

Le but de ce livre

Mon intention, en écrivant ce livre, a été de présenter simplement, sans fioritures, les différentes formes de *guérison par l'esprit* afin qu'elles puissent être pratiquées utilement. Bien que les analyses théoriques soient réduites au minimum, j'ai néanmoins esquissé les principales idées qui sous-tendent la pratique afin que le guérisseur en comprenne le mécanisme d'action. Je me suis surtout efforcé de faire en sorte que ce livre enseigne la manière d'effectuer le travail de guérison.

Je précise, au départ, que je ne souhaite pas voir la guérison spirituelle devenir une sorte de « religion ». Puisqu'il n'y a pas de raisons pour que les thérapies utilisant des médicaments [la pharmacothérapie], la massothérapie, l'ostéopathie, et toutes les autres formes thérapeutiques analogues se constituent en des formes particulières de *culte religieux*, il n'y a pas

davantage de motifs justifiant que la guérison spirituelle en devienne un. Ce serait de la pure folie!

Toute véritable guérison provient de l'application de lois parfaitement naturelles. La puissance spirituelle ici employée est tout aussi régulée par une loi naturelle que l'électricité [et les autres forces de la nature]. Mais en regardant la chose sous un autre angle, on peut tout aussi bien dire que ces lois – dans la mesure où elles suscitent admiration et respect – pourraient inspirer le plus authentique sentiment religieux.

En Occident, il y aurait une forte propension à encadrer l'œuvre de guérison spirituelle par des cultes religieux ou semi-religieux. Chacun de ces cultes ou groupes sectaires explique l'efficacité de ses thérapies en s'appuyant sur un ensemble de croyances particulières. Mais on voit bien que les différents groupes sectaires, bien qu'ils s'appuient sur des systèmes de croyances variés, obtiennent néanmoins des guérisons dans des proportions analogues.

La personne de l'Orient ne se laisse pas tromper de la sorte. On lui enseigne, depuis la plus tendre enfance, que plusieurs forces ou formes subtiles d'énergie agissent dans la nature et qu'il est possible à l'homme d'en faire un usage bénéfique. Pour l'Oriental, l'électricité est aussi mystérieuse, évoque autant l'admiration, que la force de l'esprit. Puisqu'il les considère toutes les deux comme des formes différentes d'une même chose, il les envisage avec le même respect.

Avec un peu de réflexion, chacun pourra voir la justesse de cette perspective. Toutes les énergies et forces sont les manifestations d'un principe unique que les hindous appellent le *prana*. Selon les enseignements orientaux, il y a un Esprit sous-jacent au *prana*. Et c'est de ce *principe spirituel de l'univers* que le *prana* trouve son origine.

Il n'est pas utile ici de développer plus en détail ces théories. Aux étudiants qui souhaitent avoir de plus amples informations sur ce sujet, je leur suggère de se reporter à mon traité, *Un cours avancé en philosophie du yoga*¹³.

Le guérisseur spirituel, instruit des faits tout juste résumés, ne peut entretenir le moindre préjugé défavorable au sujet des autres formes traditionnelles de thérapies, comme cela s'observe encore trop fréquemment dans le monde occidental. Il pense plutôt que les formes véritables de guérison emploient un seul ensemble de forces ou de puissances, même si les méthodes de sa mise en œuvre comportent de notables différences. Par conséquent, il entretient pour chacune d'elles un semblable respect. Même s'il affiche une préférence marquée pour sa propre méthode, il n'adressera aucun blâme à un thérapeute dont les méthodes sont différentes.

Par ailleurs, dès le début de son entraînement, le guérisseur oriental apprend que certaines lois naturelles du corps doivent

¹³ Yogi Ramacharaka, *Advanced Course in Yogi Philosophy and Oriental Occultism* (1905), The Yogi Publication Society.

être respectées afin de préserver la santé ou la restaurer si elle a été perdue. Il est persuadé que le principe préservant la santé d'un individu bien portant peut aussi améliorer l'état de l'individu malade. Je fais ici référence aux lois naturelles concernant la nutrition, l'élimination des déchets, la respiration, etc. J'ai présenté ma conception de ces lois dans un livre intitulé *Le hatha yoga*¹⁴ et je m'y référerai succinctement au prochain chapitre intitulé *Les lois naturelles du corps*. Je recommande fortement aux étudiants de se familiariser avec ces lois naturelles avant d'entreprendre la pratique de guérison. Je sais très bien que plusieurs écoles occidentales de guérison n'accordent pas d'importance à ces lois en raison de leur caractère trop « matériel ». Mais il suffit d'observer autour de soi les conséquences d'une telle position pour en découvrir la complète ineptie. On ne saurait défier impunément les lois naturelles.

Je suis persuadé que l'application des enseignements présentés dans le traité *Le hatha yoga* permet de préserver l'état de santé. Si les gens savaient les mettre en œuvre, les méthodes de guérison cesseraient par là même d'être requises. Mais puisqu'une trop grande majorité ne les suit pas, il est inévitable que les méthodes de guérison demeurent une nécessité bien longtemps.

¹⁴ Yogi Ramacharaka, *Hatha Yoga or the Yogi Philosophy of Well-Being* (1904), The Yogi Publication Society.

Je crois de plus que la guérison spirituelle est la meilleure forme, la plus élevée aussi, de guérison à la disposition de l'homme. La méthode spirituelle ne pourra cependant apporter au patient une guérison *permanente* s'il persiste dans ses mauvaises habitudes en évitant de vivre en harmonie avec les lois de la nature.

Par conséquent, j'encourage fortement le guérisseur à informer les patients de ces lois naturelles du corps, telles qu'elles sont résumées dans le traité *Le hatha yoga*. Tout en leur prodiguant ses traitements, il devrait aussi leur offrir des conseils de vie et quelques enseignements sur les lois naturelles du corps de sorte que, une fois guéris, ils puissent adopter un mode de vie qui promeut l'état de santé, permet de préserver le terrain nouvellement conquis et les protège d'une régression vers l'état de maladie. Les traitements généraux, donnés conformément aux principes présentés dans le traité *Le hatha yoga*, élimineront la cause [générale] des troubles, entraînant ainsi la disparition des symptômes.

Ces deux livres, *Le hatha yoga* et *Guérir par l'esprit* sont comme les deux faces d'une même pièce de monnaie. Utilisés conjointement, ils donneront la *clef de la santé*¹⁵.

Le présent livre ne doit pas être considéré comme un traité sur les maladies. Au contraire, il discute le moins possible de la maladie. Je préfère que l'étudiant garde sous les yeux l'idéal

¹⁵ L'essentiel du livre *Le hatha yoga* (1904) est donné en certains chapitres de *Guérir par l'esprit*.

de l'état de santé et connaisse les moyens de le rétablir ou de le préserver. Par conséquent, vous ne trouverez guère d'analyses de symptômes. Ces derniers ne sont que des indices de l'opération d'une seule cause sous-jacente, présente en toutes les maladies, soit un *fonctionnement inapproprié des cellules*. En d'autres mots, je suis persuadé que toute maladie est une *maladie de cellules*.

J'abuserais sans doute de votre patience si je vantais les mérites des différents systèmes de guérisons enseignés dans ce livre. Par conséquent, je vous conseille tout simplement de les essayer! Je suis parfaitement d'accord avec le proverbe selon lequel *c'est en faisant qu'on sait*¹⁶.

Ayez confiance en vous-mêmes. Ayez confiance en votre capacité de guérir et d'offrir la guérison. Elle appartient à votre héritage divin. Ne la considérez pas comme un don qui aurait été conféré à quelques rares personnes seulement. C'est un *don universel*. C'est une faculté qui peut être développée par un entraînement confiant. Au lieu de décroître avec l'usage, elle

¹⁶ Une traduction littérale du proverbe anglais utilisé par l'auteur serait « la preuve du pudding est obtenue en le mangeant » (« the proof of the pudding lies in the eating »). Cette expression signifie que l'existence d'une chose se démontre par la possibilité d'en faire usage. Ainsi, une façon de démontrer l'existence d'un pudding est de se mettre à le manger. Le proverbe signifie également que la démonstration « finale » de la vérité ou efficacité d'un procédé consistera non à en discuter théoriquement les fondements, mais à commencer à le mettre en application et à le pratiquer jusqu'à l'acquisition d'une certaine habileté.

s'en accroît au contraire. Elle est comparable à un muscle que l'exercice permet de développer. Si la faculté demeure inutilisée, elle s'affaiblit comme un muscle que l'inaction rend frêle et mou.

Un jour, vous commencerez à effectuer des guérisons. Vous finirez sans doute par entendre les témoignages élogieux de vos succès. Ils sembleront miraculeux à ceux qui ne comprennent pas le sujet. Mais ne devenez surtout pas infatués ou prétentieux, vous imaginant, à tort, posséder une habileté ou puissance exceptionnelle. Ce ne serait que pure folie. Les guérisseurs sont uniquement des canaux de transmission de forces et énergies naturelles. Vous n'êtes qu'un instrument aux mains des lois naturelles. Ne l'oubliez pas. Cette idée, bien comprise, deviendra pour vous une source de force. Vous comprendrez alors cette évidence que [dans l'œuvre de guérison] *vous vous appuyez sur les forces de l'Univers*.

Je suggère à l'étudiant de se familiariser avec toutes les méthodes enseignées dans ce livre puis de les approfondir diligemment. Après cela, qu'il choisisse, en fonction de son intuition, les méthodes qui le motivent davantage. Il est fort possible que, sous l'influence d'une inspiration particulière, il soit conduit à combiner des éléments de systèmes différents. Je n'y vois pas la moindre objection. Qu'il fasse comme bon lui semble. N'ayez pas l'impression d'être lié à un système d'enseignement particulier ou d'avoir à porter la « marque » ou le « logo » d'une école quelconque. Prenez garde aux

marques et logos de l'esprit. Soyez authentique. Soyez VOUS-MÊMES!



Chapitre II

Les lois naturelles du corps

Comme je l'ai dit au chapitre précédent, je crois que le vrai secret de la santé consiste dans le respect des lois naturelles du corps. Ces lois peuvent se regrouper en deux ensembles : le *mode de vie juste* et la *pensée juste*. Dans mon livre, *Le hatha yoga*, j'ai expliqué assez longuement, avec beaucoup de détails, la conception que j'ai de ces lois. Je suis vraiment persuadé que le guérisseur, ou toute personne à la recherche de la santé devrait prendre connaissance des enseignements présentés dans ce livre. Sans une compréhension de ces lois fondamentales, les méthodes de guérison se réduisent à de simples pis-aller. Si à la fin de ses traitements le patient persiste à maintenir un mode de vie et des habitudes de pensée inappropriés, il est presque inévitable que la maladie revienne. On ne saurait défier les lois naturelles en toute impunité.

Au bénéfice du lecteur qui n'aurait pas encore eu la possibilité de prendre connaissance des principales lois abordées dans le livre *Le hatha yoga*, le présent chapitre en fera un résumé. On comprendra toutefois qu'il ne s'agit que d'une esquisse nécessairement sommaire. Il est bien impossible d'être exhaustif dans un espace aussi restreint.

En premier lieu, la santé est impossible sans une nutrition adéquate. Et il ne peut y avoir de nutrition adéquate sans une bonne assimilation. Cela étant admis, on comprend que la première chose que le guérisseur doit faire est de rétablir une fonction d'assimilation normale. C'est pourquoi j'ai recommandé au guérisseur de commencer toute thérapie, et cela pour toutes les formes de désordre, par un traitement de l'estomac afin d'y rétablir les conditions normales de fonctionnement. L'estomac devrait être traité au début, à la fin, comme en toutes circonstances, puisque là se trouve le secret de la première phase de guérison. On se rendra compte d'ailleurs que la majorité des maladies proviennent d'un dysfonctionnement de l'estomac, d'une nutrition [insuffisante ou toxique], ou d'une assimilation imparfaite.

Comme la plante, l'arbre ou l'animal, un individu ne peut vivre et s'épanouir avec un aliment dénué de valeur nutritive ou assimilé de manière imparfaite. Une mauvaise nutrition appauvrit le sang et l'affaiblit. Chaque cellule du corps s'affaiblit en raison d'une pénurie d'aliments. Même les cellules cérébrales en souffrent. N'étant plus alors en mesure

de distribuer, en quantité suffisante, les courants de force vitale et d'énergie, toutes les autres parties du corps en sont affectées.

Amorcez toutes les thérapies par un traitement complet de l'estomac, selon l'une ou l'autre des méthodes que vous jugerez utile d'adopter. Assurez-vous que cet organe absorbe correctement la nourriture reçue, qu'il l'assimile bien et la convertisse en un sang riche de substances nutritives qui, circulant dans toutes les parties du corps, leur apportent force et santé. Et veillez à ce que le patient prenne, en quantité suffisante, des aliments nourrissants.

La bonne mastication est l'une des meilleures façons d'extraire une plus grande quantité de nutriments des aliments consommés. Adéquatement mastiquée, elle offrira [à l'organisme] toutes les substances nutritives qu'elle recèle. Mais si elle est à peine mâchée et simplement « engloutie », c'est un peu comme si elle avait perdu la plus grande partie de sa valeur nutritive. Je recommande au guérisseur de porter une attention particulière à ce point. J'ai vu des personnes mal nourries qui ont retrouvé la santé simplement après avoir changé leur manière de mastiquer la nourriture. La nourriture devrait être mastiquée jusqu'à ce qu'elle devienne tendre, pulpeuse ou pâteuse.

Le deuxième point important est ce que j'ai appelé, dans le traité *Le hatha yoga*, l'irrigation du corps par une absorption convenable d'eau. Le système physique a besoin d'une

certaine quantité de fluide quotidiennement afin de fonctionner adéquatement. Deux litres d'eau par vingt-quatre heures sont la quantité normale pour un adulte. Sans une quantité adéquate d'eau, le corps est incapable de faire son travail correctement. Tout le fonctionnement de l'organisme en souffre. Pour que les sécrétions des glandes et l'expulsion des excréments soient adéquates, il faut que le corps ait à sa disposition une quantité normale de liquide. Si elle est insuffisante, les glandes de sécrétion sont incapables de produire les substances ou fluides nécessaires à la digestion, l'absorption et l'assimilation. Les organes d'excrétion, comme les reins et les intestins, sont également incapables de faire leur travail, ne pouvant rejeter les déchets produits par l'organisme. Le foie ne peut opérer convenablement sans une quantité suffisante de fluides. Tous les autres organes souffrent en conséquence de la même insuffisance.

La troisième condition du maintien de la santé est un mode de respiration correct. Il est facile de comprendre que, si le patient ne respire pas correctement, le sang est mal oxygéné et ne peut remplir ses fonctions. Une mauvaise respiration nuit donc à la santé.

Entraînez-vous à l'exercice de la *respiration profonde*¹⁷ jusqu'à ce que vous la compreniez bien. Vous pourrez alors

¹⁷ L'exercice de la *respiration profonde* correspond, selon toute vraisemblance, à ce que l'auteur appelle, dans son traité *Science of Breath* (1904), la *respiration complète des yogis* (*Ibid.*, pp. 37-42)

l'enseigner à vos patients. Mon petit livre *La science du souffle*¹⁸ présente un ensemble complet d'enseignements sur l'art de bien respirer. Je vous recommande d'en explorer le contenu.

Le guérisseur devrait enseigner à ses patients que l'exercice, les bains, etc. sont des choses indispensables [au maintien de la santé]. La nature nous indique très clairement que le sommeil est un besoin nécessaire. Si le repos est insuffisant, le cerveau finit par être surmené et des complications ne tardent pas à se montrer.

Bref, il faudrait enseigner au patient à devenir un être *naturel*, normal et sain. En demeurant aussi proche que possible de la nature, il retrouvera la santé. Les lois naturelles sont conçues de manière à promouvoir la santé. Si rien ne vient leur faire obstacle, elles produisent et maintiennent les conditions saines de fonctionnement.

Notre « civilisation » moderne nous a tellement éloignés de la nature que nos tendances et aspirations naturelles ont été affaiblies, voire étouffées. De là viennent beaucoup de nos

permettant à l'air inspiré d'imprégner correctement toutes les zones pulmonaires et ainsi de bien oxygéner le sang.

Puisque Yogi Ramacharaka ne parle pas en détail du fonctionnement de cette respiration dans le présent texte, il m'est apparu utile de terminer ce chapitre par la traduction du passage du traité *Science of Breath* (ch. VIII) où l'auteur explique la méthode de la respiration profonde (ou complète).

¹⁸ Il s'agit du texte *Science of Breath* (1904).

problèmes. Nous avons cessé d'écouter la voix de la nature, au point qu'elle nous semble maintenant inexistante. Lasse de découragement, elle a cessé de nous interpeller. La seule approche saine consiste à revenir à la nature, à se tenir près d'elle autant que possible. Ayez un mode de vie aussi naturel que possible. Vous obtiendrez alors la récompense que la nature offre aux êtres qui l'aiment sincèrement.

Mon livre, *Le hatha yoga*, présente la conception que les yogis ont de la vie naturelle. Elle s'y trouve enseignée à chaque page. Elle soutient qu'une *Grande Intelligence* anime toute vie et que chaque loi naturelle, étant d'essence divine, mérite ainsi d'être respectée. J'aimerais que le guérisseur considère comme un devoir et privilège d'amener ses patients à découvrir les règles d'un mode de vie juste et d'une pensée juste.

Le présent livre n'a pas pour objectif de présenter à nouveau les enseignements contenus dans le traité *Le hatha yoga*. Il a été conçu de manière à le compléter par des enseignements destinés principalement aux êtres souffrants en raison d'une transgression des lois de la nature. Par leur mise en œuvre, ils pourront être ramenés à une santé normale et s'engager à nouveau sur le chemin de la vie.

Le guérisseur devrait faire bien davantage que de chasser la maladie. Il devrait enseigner et instruire les gens. En donnant ainsi à sa vocation un caractère divin et sacré, il cesse alors d'être un simple « réparateur » du corps. En gardant cet idéal

toujours présent à l'esprit, votre action thérapeutique sera une source de grande satisfaction et vous apportera tout le succès espéré. Prenez bien conscience que votre œuvre dans le monde, au sein de la *Fraternité humaine*, consiste à y répandre l'heureux message de la Santé et de la Force. Vos frères et sœurs se sont éloignés tristement de Mère Nature. Votre œuvre consiste à les ramener dans son giron.



Comment acquérir la respiration complète des yogis¹⁹

La respiration complète est la respiration fondamentale de la science de la respiration enseignée par les yogis. L'étudiant doit s'assurer de bien comprendre cette forme de respiration de fond et la maîtriser parfaitement avant d'espérer réussir les autres formes de respiration présentées dans ce livre²⁰. Il ne devrait pas se contenter de la comprendre partiellement. Au

¹⁹ La partie du texte qui commence par un carré noir et se termine par le même symbole est une traduction du chapitre VIII du traité *Science of Breath* (1904) écrit par Yogi Ramacharaka.

²⁰ Il s'agit du traité *Science of Breath* (1904) et non du présent texte *Guérir par l'esprit*.

contraire, il lui faut la pratiquer jusqu'à ce qu'elle devienne un mode de respiration naturellement exécutée. Certes, il lui faut faire des efforts, pratiquer assidûment et être patient. On se rappellera que rien dans la vie ne peut être accompli sans ces vertus d'effort, de persistance et de patience. Il n'y a pas de Voie Royale aisée dans la *science de la respiration*. L'étudiant doit s'attendre à devoir pratiquer et étudier avec détermination, s'il espère obtenir quelques résultats. Les bienfaits obtenus par une maîtrise complète de la *science de la respiration* sont considérables. Aucun individu l'ayant enfin acquise ne concevra pouvoir revenir à ses anciennes manières de respirer. Et il n'hésitera pas à affirmer, parmi ses connaissances et amis, que tous ses efforts ont été bien largement récompensés.

Je dis cela afin que vous soyez pleinement persuadés de l'importance – de la nécessité, dirais-je même – de la maîtrise de cette méthode fondamentale de respiration enseignée par les yogis. Il ne faut pas négliger de la mettre en œuvre ou croire que, sans l'avoir maîtrisée, vous puissiez essayer certaines de ses variantes plus attrayantes, présentées dans ce livre²¹. Je le répète encore une fois : partez du bon pied afin que de meilleurs résultats en découlent naturellement. Mais si vous négligez de poser correctement les fondations, l'édifice que

²¹ Il s'agit du même traité *Science of Breath* (1904). Certaines de ces autres formes de respiration seront présentées par l'auteur dans le présent traité, *Guérir par l'esprit*.

vous tenterez de construire finira, à plus ou moins brève échéance, par vaciller ou s'effondrer.

Je m'empresse ici de souligner que cette respiration complète n'est pas d'un genre anormal, nécessitant des efforts contraires à la nature. Elle constitue plutôt un retour à des principes fondamentaux qui appartiennent à la nature elle-même. L'adulte sain des races primitives ou le jeune enfant de notre civilisation respirent l'un et l'autre de cette façon. C'est l'homme adulte de notre civilisation qui a adopté des modes de dénaturés d'habillement, de conduite et de vie et qui, pour cette raison, a perdu l'héritage de la nature. Par conséquent, pour vous aider à acquérir la respiration complète des yogis, il ne sera pas nécessaire de vous expliquer des exercices destinés à développer la poitrine, les muscles et les poumons qui, en raison de modes inappropriés de respiration, sont sans doute demeurés en état d'atrophie. Il vous suffira de quelques directives simples, d'une nature générale, afin de retrouver cette respiration complète, conforme à la nature des choses.

La respiration complète ne demande pas que les poumons soient, à chaque inspiration, entièrement remplis d'air. Cette forme de respiration opère toujours selon la même procédure, que la quantité d'air inspirée soit faible ou importante. Elle a essentiellement pour effet de bien distribuer l'air à toutes les parties des poumons. Cependant, je recommande à tout individu d'effectuer, chaque jour, une ou plusieurs respirations

complètes en inspirant au maximum de sa capacité. Cela contribue à maintenir l'organisme en bonne condition de santé.

L'exercice simple suivant vous permettra d'avoir une idée précise du fonctionnement de la *respiration complète*.

(1) Asseyez-vous ou demeurez debout. Vous respirerez par le nez [la bouche étant fermée]. Inspirez, de manière continue, en commençant par emplir la partie inférieure [ou basse] des poumons. Cela se fait en utilisant les muscles du diaphragme qui, en descendant, exercent une légère pression sur les organes abdominaux, de sorte que la paroi frontale de l'abdomen soit poussée vers l'avant. Ensuite, emplissez la zone mitoyenne des poumons en permettant aux côtes inférieures ainsi qu'à la partie inférieure du thorax de se dilater [vers l'avant et les côtés]. Ensuite, vous emplissez la zone la plus élevée des poumons en élargissant et élevant la poitrine, entraînant avec elle les quelques six ou sept paires supérieures de côtes. Au cours du mouvement final, la partie inférieure de l'abdomen sera légèrement tirée vers le centre [par une contraction des muscles abdominaux]. Ce mouvement donne un support aux poumons et permet à ses parties supérieures de se remplir d'air.

De prime abord, on pourrait croire que cette respiration consiste en trois mouvements distincts. Mais ce n'est pas comme ça qu'il faut l'envisager. L'inspiration est continue. C'est la région de la poitrine, en son entier – du diaphragme

abaissé jusqu'à la zone la plus élevée de la poitrine, au niveau des clavicules – qui se trouve ainsi dilaté en un mouvement uniforme.

Vous prendrez soin de ne pas effectuer une série saccadée d'inhalations. Vous adopterez plutôt un mode d'inspiration qui soit continu. Par la pratique, vous arriverez à surmonter la tendance à diviser l'inspiration en trois mouvements séparés. Vous serez alors capables d'inspirer d'une manière uniforme. Avec un peu d'entraînement, vous serez capables de compléter l'inspiration en quelques secondes.

(2) Retenez l'air inspiré pendant quelques secondes.

(3) Expirez l'air lentement en maintenant la poitrine dans une position relativement stable, tout en poussant légèrement l'abdomen vers l'intérieur [par une contraction des muscles abdominaux] et en l'élevant d'un même mouvement. Quand l'air est entièrement expulsé, relaxez la poitrine et l'abdomen. Avec un peu d'entraînement, cette partie de l'exercice deviendra aisée. Une fois le mouvement bien compris, la répétition assidue permettra éventuellement de l'exécuter de manière automatique.

On voit que, par cette méthode de respiration, toutes les parties de l'appareil respiratoire sont mises en œuvre. Toutes les zones des poumons, même les cellules pulmonaires les plus

périphériques, sont sollicitées. La cavité thoracique s'étend dans toutes les directions. Vous observerez également que la respiration complète est réellement une combinaison des respirations *basse*, *moyenne* et *haute*. Elles se suivent rapidement dans cet ordre, sans discontinuité, de manière à former une respiration complète, uniforme et continue.

Vous pourriez trouver utile de pratiquer cette respiration devant un large miroir, mettant les mains sur l'abdomen afin d'en ressentir le mouvement.

Au terme de l'inhalation, il est utile, une fois à l'occasion, d'élever légèrement les épaules de manière à soulever les clavicules pour permettre à l'air de passer librement dans le plus petit lobe du poumon droit. Cette région devient parfois un terrain propice au développement de la tuberculose.

Il est normal que, au début de votre entraînement, la respiration complète soit effectuée avec plus ou moins d'aisance. Mais avec de l'entraînement, vous en obtiendrez la maîtrise parfaite. Une fois que vous l'aurez acquise, vous n'envisagerez pas un seul instant de revenir à vos anciennes manières de respirer.





Chapitre III

L'esprit instinctif

Dans les *Quatorze leçons*²², j'ai abordé la question des différents plans de l'esprit. L'un d'eux est l'esprit instinctif. Comme je l'ai dit alors, ce plan de l'esprit contrôle la croissance, l'alimentation et toutes les autres opérations du corps physique. L'ensemble de ces opérations propres aux cellules, organes [et systèmes fonctionnels] est sous la direction de cette zone de l'esprit. Il ne repose jamais, accomplissant son devoir de manière incessante, même lorsque les facultés rationnelles sont suspendues, plongées dans le sommeil.

Cette partie de l'esprit, situé en dessous du plan de la conscience, effectue un travail incessant. Il répare, remplace, change, digère, assimile, élimine, procédant à d'innombrables

²² Yogi Ramacharaka, *Fourteen Lessons in Yogi Philosophy and Oriental Occultism*, (1903, 1964), pp. 27-35. Ce livre réunit un ensemble de leçons envoyées par correspondance au début du XX^e siècle.

activités. Les opérations merveilleuses du corps s'effectuent au niveau de cet esprit, sans que nous en ayons connaissance. Le travail intelligent des cellules, des groupes cellulaires, des ganglions, des organes et tout le reste sont sous la supervision de ce plan de l'esprit.

Au prochain chapitre, je traiterai brièvement de ce monde prodigieux des vies cellulaires présentes en chaque organisme humain. Je vous en recommande la lecture puisqu'il offrira un éclairage sur plusieurs problèmes intrigants, dégagant les pistes de l'utilisation intelligente de la puissance de guérison.

Le lieu d'opération de l'esprit instinctif n'est pas confiné au cerveau. Il recouvre l'ensemble du système nerveux. La moelle épinière et le plexus solaire sont des centres importants par lesquels cet esprit opère.

L'un des faits les plus importants présentés dans ce livre est l'influence que l'esprit conscient est susceptible d'exercer sur le fonctionnement de l'esprit instinctif. Cette influence est bonne ou mauvaise selon la nature des suggestions que l'esprit conscient lui transmet.

Dans le chapitre XII, portant sur la suggestion, j'apporte plusieurs exemples de l'action qu'un esprit [conscient] peut avoir sur les fonctions corporelles. Cet effet de la pensée provient de la mise en œuvre, par l'esprit instinctif, des suggestions acceptées par l'esprit conscient. Bien des individus se sont rendus malades par des suggestions nuisibles, voire nocives, qu'ils se sont données et qui, pour cette raison,

ont fini par être transmises à l'esprit instinctif. Inversement, un individu malade peut être ramené à la santé, selon un processus analogue, au moyen de suggestions utiles acceptées [par l'esprit conscient] et transmises [à l'esprit instinctif]. Il est à souligner que les deux dernières dynamiques évoquées – la production de l'état de maladie et la récupération de l'état de santé –, proviennent d'un mécanisme identique, tout à fait naturel, soit *la transmission par l'esprit instinctif de commandes* aux parties subordonnées [du corps physique] comme, par exemple, les cellules, les organes [et les autres systèmes fonctionnels].

Je ne crois pas utile d'amorcer ici une longue analyse des différentes théories suggérées pour expliquer l'existence et le mode d'opération de l'esprit instinctif. Ce livre a principalement pour objectif de vous montrer comment effectuer des guérisons. Les quelques éléments de théories présentées succinctement, en différents endroits, ne forment qu'une esquisse générale du processus de guérison. Elle vous permettra toutefois de commencer une pratique en étant appuyés d'une compréhension suffisante.

Il serait sans doute également peu utile de discuter en profondeur les théories de l'esprit ou les spéculations nombreuses relatives à la vie et à ses origines. Dans le présent contexte, je crois convenable de maintenir une nette séparation [entre la pratique et la théorie] afin de permettre à l'étudiant de

se mieux concentrer sur l'étude des méthodes concrètes de guérisons.

En avançant dans cette étude, vous aurez aussi l'opportunité de découvrir les différentes opérations de l'esprit instinctif.

Le prochain chapitre, portant sur la vie cellulaire, ajoute sur ce thème quelques lumières additionnelles.



Chapitre IV

L'esprit dans les cellules et les communautés cellulaires

A fin de bien comprendre la nature de la guérison par l'esprit, il faut avoir quelques notions sur la nature de la dimension mentale du corps.

L'esprit central d'un individu se manifeste sur plusieurs plans de réalité. Il en est de même pour chaque organe du corps. Chacun d'eux possède ce que nous pourrions appeler un « esprit organique » ou un « esprit groupal » réunissant les esprits individuels de chacune des cellules [constituant cet organe]. Cette idée pourra sembler étonnante à ceux qui seraient nouvellement introduits au sujet. Mais les yogis la savent être justes. Une personne quelque peu familiarisée avec les découvertes de la science moderne pourra d'ailleurs en sentir la vérité.

Présentons brièvement quelques faits relatifs à cette vie cellulaire.

Comme je vous l'ai dit dans les *Quatorze leçons*²³, la philosophie du yoga enseigne que le corps physique est un assemblage de cellules dont chacune est, en réalité, une « minuscule vie ». Elle enseigne aussi que chaque cellule a un *comportement individuel* ainsi qu'un *comportement groupal* déterminé par son inscription dans une communauté de cellules. Chacune de ces petites « vies » possède un esprit d'une nature particulière qui lui permet de faire son travail correctement. Ces parcelles d'esprit sont, bien entendu, subordonnées au contrôle de l'esprit instinctif de l'individu. Il est dans leur nature d'obéir aux ordres de cette instance supérieure. Et il est également dans la nature de cette instance qu'elle puisse être influencée par les ordres provenant de l'intellect [conscient ou subconscient de l'individu].

Ces esprits cellulaires sont bien adaptés à la réalisation de leurs fonctions spécifiques. Ils possèdent une intelligence de sélection [ou de discrimination] qu'illustrent bien, par exemple, les opérations par lesquelles les cellules extraient du sang les aliments utiles et y rejettent les déchets toxiques [de fonctionnement interne]. Témoigne encore de ces opérations

²³ Yogi Ramacharaka, *Fourteen Lessons in Yogi Philosophy and Oriental Occultism*, (1964, 1903).

mentales le comportement des cellules se précipitant à l'endroit d'une blessure afin d'en amorcer la guérison.

Les processus de digestion, d'assimilation, etc. montrent que l' « esprit » d'une cellule possède une *composante individuelle* ainsi qu'une *composante groupale*.

Le corps tout entier est construit de ces petites cellules. Ceci est vrai non seulement des tissus mous et des muscles, mais aussi des parties osseuses solides, incluant l'émail des dents. Chacune de ces cellules a une forme spécifique lui permettant d'exécuter le travail qui lui incombe. Ces formes et configurations variables sont faites de différentes substances matérielles. Chaque cellule est en principe une entité individuelle, plus ou moins indépendante ou séparée [de l'organisme]. Elle est néanmoins sujette au contrôle de l'esprit de l'organe [auquel elle appartient] et à celui de l'esprit instinctif situé au niveau hiérarchique le plus élevé.

Les cellules sont continuellement au travail, attelées à leurs tâches spécifiques, comme des soldats bien entraînés dans une armée. Certaines de ces cellules sont comme des soldats mobilisés, d'autres appartiennent à la force de réserve, attendant un appel soudain et urgent pour entrer en action. Certaines sont stationnaires, d'autres accomplissent leurs devoirs et tâches spécifiques en circulant dans l'organisme. Quelques-unes agissent comme des charognards [ou des éboueurs], alors que d'autres distribuent les éléments nutritifs, extraits de la nourriture, à toutes les parties du corps.

La vie cellulaire a été comparée à une large communauté bien ordonnée où chaque individu accomplit son travail particulier afin de réaliser un bien commun. La communauté organique est d'une grande envergure. Il a été estimé, par exemple, qu'il y a au moins 75 milliards de globules rouges [dans le corps humain]²⁴. Ces cellules sont les transporteurs les plus nombreux dans le corps. Ils flottent dans les artères, conduisant leurs chargements d'oxygène, tirés des poumons, vers les innombrables tissus et parties du corps afin de leur apporter vie et force. À leurs voyages de retour, par le réseau veineux, les cellules transportent les déchets de l'organisme. Comme un navire marchand, chacune de ces cellules part avec une cargaison puis revient après avoir pris à son bord une autre cargaison.

D'autres cellules exécutent des tâches « policières » et protègent le système contre des bactéries [et d'autres types d'agents] susceptibles de perturber l'organisme. Ces « policiers » sont plutôt féroces puisqu'ils s'attaquent à l'intrus en le dévorant. Mais s'ils sont incapables de le détruire, ils se réunissent en grand nombre pour l'éjecter hors de l'organisme sous la forme d'un furoncle, bouton, etc.

²⁴ Selon la science d'aujourd'hui, la quantité moyenne de globules rouges présente dans un organisme humain adulte est approximativement de 2.5×10^{13} ou $2.5 \times 10,000,000,000,000$, soit environ un million de fois plus que la quantité minimale donnée par l'auteur. Cf. Robert S. Hillman, Kenneth A. Ault et Henry M. Rinder, *Hematology in Clinical Practice: A Guide to Diagnosis and Management* (2005, 4^e éd.).

Les cellules permettent au corps de se régénérer continuellement. Chaque partie du corps est continuellement réparée par l'utilisation de nouveaux matériaux. Ce sont les cellules qui font ce travail. Des millions de ces petits travailleurs sont continuellement en circulation [dans le sang], d'autres travaillent à des positions fixes dans le corps, renouvelant les tissus usés en les remplaçant au moyen de nouveaux matériaux, éjectant simultanément du système les matériaux usés provenant du fonctionnement cellulaire.

Chaque cellule du corps – même celle dont la fonction semble la plus secondaire – possède une connaissance instinctive de ce qui est essentiel à sa fonction et à sa propre vie. Elle absorbe un aliment, augmente de taille puis se reproduit par la division. Elle semble avoir une mémoire et, par plusieurs autres côtés, elle se révèle être un esprit agissant.

Ces quelques faits visent uniquement à amener le lecteur à comprendre que ces cellules sont des « choses vivantes » dont les opérations proviennent d'un esprit. Je ne crois pas nécessaire d'ajouter d'autres exemples pour le faire comprendre.

Les cellules se réunissent en organes, parties, tissus (comme les muscles) et en de nombreux autres systèmes. Ils forment ce qu'il est convenu d'appeler des *communautés cellulaires*. Tout en se combinant de façon cohérente, les esprits cellulaires maintiennent des opérations mentales relativement indépendantes. Dans le cas du foie, par exemple, les millions

de cellules qui composent cet organe ont une *communauté d'esprit* qui peut être appelé l'« esprit du foie » et qui, agissant comme une « entité », est néanmoins toujours assujetti au contrôle de l'esprit instinctif. C'est un fait d'une grande importance qu'il faut retenir, car la guérison spirituelle dépend de sa juste compréhension. *En effet, son principe essentiel repose sur le fait que les organes, par l'intermédiaire de leurs esprits, sont susceptibles d'être contrôlés et dirigés par l'esprit.*

Comme je l'ai dit, chaque cellule appartient à un groupe cellulaire, et chaque groupe constitue une partie d'un groupe plus large, et ainsi de suite jusqu'au niveau de l'unité d'ensemble qui forme une large communauté cellulaire sous le contrôle de l'esprit instinctif. Les petits esprits composant la grande communauté cellulaire [du corps] sont sous le contrôle de cet esprit instinctif plus élevé. De plus, il y a des combinaisons inférieures et d'autres, encore plus inférieures, jusqu'à ce que soit atteint l'esprit de la cellule individuelle. L'ensemble de cet organisme mental des cellules est quelque chose de merveilleux et d'étonnant.

Le contrôle de ces communautés cellulaires est l'une des responsabilités de l'esprit instinctif. Normalement, il fait son travail correctement, à moins que l'intellect n'y interfère comme, par exemple, en lui envoyant des pensées de peur qui le « démoralisent ». L'intellect interfère parfois dans l'ordre établi du corps en y introduisant des habitudes et pratiques

nocives qui tendent à déstructurer et à « démoraliser » les communautés cellulaires.

Il peut arriver que ces groupes ou communautés cellulaires se comportent comme s'ils étaient en rébellion. Elles se révoltent en raison d'une « surcharge de travail » ou d'autres motifs analogues.

Je me permettrai ici de citer un passage du livre *Le hatha yoga* qui donne une idée assez claire de la nature de ces révoltes cellulaires. J'écrivais alors : « Il semble parfois que certains des plus petits groupes (et même, en certaines circonstances, des groupes plus larges) « tombent en grève », se rebellant contre une charge de travail excessive ou une forme d'activité inappropriée comme, par exemple, du temps de travail supplémentaire, la pénurie de substances nutritives nécessaires et d'autres causes semblables. Les réactions de ces petites cellules peuvent souvent être comparées aux comportements d'individus confrontés à des situations analogues. La comparaison est parfois étonnante pour le chercheur qui sait observer attentivement. Si les choses ne s'arrangent pas, ces révoltes ou grèves peuvent alors se répandre. Et même après que les choses sont corrigées, les cellules semblent retourner au travail de mauvais gré. Au lieu de faire leur travail au meilleur de leurs capacités, elles en font le moins possible, et seulement d'une manière capricieuse. Le rétablissement des conditions normales provenant d'une meilleure alimentation, de soins adéquats, etc. aura pour effet

de rétablir un fonctionnement sain. Le processus peut réellement être accéléré par l'influence de la Volonté adressant directement ses ordres aux groupes cellulaires concernés. Il est étonnant de voir comment l'ordre et la discipline peuvent être rapidement restaurés de cette manière. »²⁵

La science nous a démontré la vérité de ces anciens enseignements de yoga selon lesquels toutes les maladies sont des maladies cellulaires. Il suit de cela que nous pouvons obtenir la complète maîtrise d'une maladie en contrôlant les cellules qui en sont responsables. Ce contrôle peut être obtenu de différentes façons. L'explication de ces moyens et des méthodes de leur mise en œuvre constitue le sujet de ce livre.

²⁵ Yogi Ramacharaka, *Hatha Yoga or the Yogi Philosophy of Well-Being* (1904).



Chapitre V

Les trois formes de la guérison par l'esprit



la fin du chapitre précédent, j'ai dit qu'il est possible d'influencer les cellules responsables d'une maladie physique au moyen des différentes méthodes de guérison spirituelle. Ces dernières peuvent être regroupées en trois catégories.

(I) La *méthode de guérison pranique* consiste à envoyer de la force vitale, le prana, aux parties atteintes afin que les cellules et les tissus retrouvent une activité normale. Le résultat du traitement [s'il réussit] est le rejet des déchets hors de l'organisme et le rétablissement des conditions normales de fonctionnement. En Occident, cette méthode de guérison a été appelée de différentes manières. On l'appelle parfois la *guérison magnétique*. Plusieurs guérisons ont été obtenues de

cette façon par des pratiquants, même si plusieurs d'entre eux ignoraient les principes sous-jacents à l'opération. Ces succès s'expliquent par le fait qu'ils avaient une excellente connaissance pratique des méthodes à employer.

(II) La *méthode de guérison mentale* consiste à contrôler les esprits cellulaires, soit d'une *manière directe*, soit *en utilisant l'esprit instinctif de la personne malade*²⁶. Dans le monde occidental, cette forme de guérison est appelée *guérison mentale*, *guérison suggestive*, *guérison spirituelle*, etc. Elle peut s'effectuer en *présence* du patient ou en son *absence*. Appartiennent à cette catégorie plusieurs formes religieuses de guérison, lesquelles ne sont en réalité que des méthodes de guérison mentale enveloppées de théories et d'enseignements religieux.

(III) La *méthode de guérison spirituelle supérieure* est la forme la plus élevée. Son efficacité dépend de l'élévation spirituelle atteinte par le guérisseur. En permettant à la lumière de la zone supérieure de son esprit de diffuser sur l'esprit de son patient, le guérisseur l'enveloppe d'un flot de pensées

²⁶ L'approche que Yogi Ramacharaka appelle *directe* consiste à agir sur les esprits des groupes cellulaires atteints sans passer par le niveau le plus élevé de l'esprit instinctif. L'influence du guérisseur opère directement sur les esprits des cellules.

L'approche *indirecte* consiste à produire un effet sur les groupes cellulaires en passant par l'esprit instinctif en sa composante la plus élevée. Les directives de normalisation sont envoyées aux groupes cellulaires à partir de ce niveau supérieur de l'esprit instinctif.

pures et profondes, l'élevant ainsi temporairement à un plan supérieur de l'être. Cette forme de guérison n'est pas aussi commune qu'on pourrait l'imaginer, contrairement à ce que certains guérisseurs, de concert avec leurs patients, aimeraient nous le laisser croire. En fait, elle est très rare, et seuls les guérisseurs de haut calibre sont en mesure de l'effectuer. Plusieurs individus croient, à tort, maîtriser cette forme de guérison supérieure, alors qu'ils n'utilisent que des méthodes de guérison faisant appel essentiellement aux composantes inférieures de l'esprit. Ils n'ont pas la moindre idée de ce que comporte la véritable guérison spirituelle supérieure. Après tout, il n'y a pas de mal à se persuader faussement savoir pratiquer une telle guérison, si des résultats thérapeutiques sont néanmoins obtenus. Je mentionne ces choses uniquement afin que le lecteur ait une idée plus précise de la question.

Ces trois méthodes de guérison spirituelle seront discutées, en suivant cet ordre, dans la suite du livre.

Pour le moment, l'idée principale à retenir ici est que toutes ces méthodes de guérison sont, en dernière analyse, des méthodes utilisant l'esprit [à ses différents niveaux]. Même la méthode de guérison pranique est une méthode spirituelle puisque le prana est mû par l'esprit. Ce prana est en fait la puissance elle-même de l'esprit, comme nous allons le voir bientôt.

La maladie ou la perturbation est appelée « physique » parce qu'elle se manifeste dans les cellules du corps physique. Si

nous l'examinons attentivement, nous verrons qu'il s'agit réellement d'un trouble affectant différentes cellules. Conséquemment, la seule façon d'effectuer une guérison est d'accéder aux composantes spirituelles des cellules afin de les ramener à une activité normale. Ceci peut être fait au moyen de différentes méthodes. Mais elles sont toutes, en dernière analyse, des méthodes spirituelles puisque la guérison ne provient pas du procédé mis en œuvre, mais de *l'esprit activé par la méthode*. Nous allons revenir sur ces idées tout au long de l'exposé.

Au prochain chapitre, nous abordons la méthode de guérison spirituelle appelée la *méthode de guérison pranique*.



Chapitre VI

Les principes de la méthode de guérison pranique

IL est important d'avoir du prana une juste représentation, si l'on souhaite comprendre la méthode de guérison pranique.

Les yogis enseignent que le prana est un principe universel, présent en tous lieux de l'espace. Le prana, l'esprit et la matière constituent la triple manifestation de l'Absolu. Dans son essence, le prana est d'une nature spirituelle. Il est l'énergie de l'Esprit au fondement de l'Univers. J'éviterai ici de multiplier les subtilités métaphysiques et me plierai à la convention de considérer le prana comme un genre particulier de réalité, irréductible à l'esprit et à la matière. Les formes d'expression du prana sont nombreuses. Elles comportent, par exemple, les différentes forces que sont l'électricité, la chaleur, la lumière, etc. ainsi que la force vitale.

Les philosophes appartenant à l'école du yoga utilisent le terme « prana » pour se référer [plus particulièrement] à la force ou énergie vitale qui se trouve en tout organisme vivant. On pourrait aussi l'appeler la force de vie. C'est elle seule qui retiendra notre attention dans ce livre²⁷.

Le prana est la force par laquelle chaque processus se déroule dans le corps. Elle rend possibles tous les mouvements du corps et ses différents modes de fonctionnement. La présence de signes vitaux dans l'organisme dépend du prana. On peut dire, de manière succincte, que le prana est le principe de la vie contenu dans l'air, l'eau, la nourriture, etc. L'organisme vivant absorbe le prana de ces substances et l'utilise pour son fonctionnement.

Je ne traiterai pas ici davantage de la dynamique du prana. Cette question a déjà été abordée, de manière plus étendue, en certains autres de mes ouvrages comme, par exemple, *La science du souffle*²⁸ et *Le hatha yoga*²⁹. Je recommande donc à l'étudiant d'en faire la lecture. Il y découvrira des informations

²⁷ Afin d'assurer la cohérence du texte, les phrases des deux premiers paragraphes ont été permutées légèrement. La thèse de l'auteur est qu'il existe au moins deux sens principaux associés au terme « prana » : le sens le plus général et le sens particulier, soit la force vitale. Cette force vitale, le prana vital, est une modalité de l'énergie provenant de l'Esprit universel, appelée également le prana.

²⁸ Yogi Ramacharaka, *The Science of Breath* (1904).

²⁹ Yogi Ramacharaka, *Hatha Yoga* (1904).

lui permettant d'avoir une idée plus précise de la nature du prana. Ces deux livres décrivent aussi quelques exercices permettant d'absorber, d'emmagasinier et d'utiliser le prana.

Les principes généraux de la méthode de guérison pranique reposent sur le fait que le prana peut être transféré ou transmis d'une personne à une autre selon différents procédés. La méthode habituelle – qui est d'ailleurs la plus efficace – consiste à faire des passes manuelles au-dessus de la personne malade de manière à envoyer aux zones atteintes un courant pranique. Cela a pour effet de stimuler et d'activer les groupes cellulaires amortis [ou dévitalisés]. Non seulement le prana opère-t-il ainsi, il agit en plus sur le patient à la manière d'un tonique qui le fortifie, le revigore et le renforce de merveilleuse façon.

Le prana peut aussi être transmis au patient sous la forme d'une pensée vitalisée, dirigée par l'esprit du guérisseur. Bien que cette possibilité ne soit pas habituellement abordée dans les ouvrages traitant de la question, je vais en glisser un mot au prochain chapitre consacré aux méthodes de guérison pranique.

En vérité, des guérisons vraiment merveilleuses peuvent être accomplies en adoptant les seules méthodes [d'utilisation du prana], sans qu'il soit nécessaire de recourir aux autres approches de guérison.

Je ne m'étendrai pas outre mesure sur les questions théoriques. Mon intention est que ce livre ait une utilité

pratique, présentant des faits et enseignements pratiques. De plus, il est vraisemblable que la plupart des théories [présupposés par cet entraînement] soient connues de ceux qui ont déjà lu mes autres livres. Même si ces derniers ne traitent pas spécifiquement de la guérison, ils abordent les théories explicatives des phénomènes spirituels [utiles pour la compréhension des procédés de guérison ici discutés].

La guérison d'un malade par l'*imposition des mains* est connue depuis les temps les plus anciens. Aussi loin que nous reculions dans l'histoire écrite, nous trouvons des traces de cette pratique. Nous sommes ainsi fondés à croire qu'elle avait une prévalence dans les périodes encore plus reculées [pour lesquelles les documents historiques n'existent pas encore]. On la retrouve parmi tous les peuples d'aujourd'hui, même parmi les sociétés primitives [ou sans écriture]. Elle semble s'être développée sous l'effet d'une conviction instinctive, gravée dans l'esprit de l'être humain, que la guérison peut être obtenue par ce moyen.

Les Hindous, les Égyptiens, les juifs et les Chinois des anciens temps connaissaient parfaitement cette forme de guérison. Certaines fresques de l'ancienne Égypte nous montrent des guérisseurs traitant des patients en leur plaçant une main sur l'estomac et l'autre sur le dos. Les premiers explorateurs de la Chine nous rapportent que des pratiques analogues y étaient également répandues.

L'*Ancien Testament* nous donne quelques exemples de cette forme de guérison. Nous en trouvons de nombreux cas aussi dans le *Nouveau Testament*. Saint-Patrick aurait guéri les aveugles en Irlande en plaçant ses mains sur leurs yeux. Saint-Bernard aurait guéri, en une seule journée, onze aveugles et redonné l'usage des jambes à dix-huit invalides; et à Cologne, il aurait guéri douze boiteux, trois muets et dix sourds, tout cela par l'imposition des mains. L'histoire des premiers temps de l'Église nous offre quantité d'exemples de ce genre. Et même si l'on considère que certains récits d'événements aient pu être inventés ou exagérés – sous l'influence d'un enthousiasme religieux assez compréhensible –, il n'en demeure pas moins certain qu'une œuvre véritable de guérison a été réalisée par l'imposition des mains et qu'un bien immense en a résulté.

L'histoire nous rapporte que Pyrrhus, le roi d'Épire, avait la capacité de guérir les coliques et les maladies de la rate en touchant les personnes qui en étaient atteintes. On dit que l'empereur romain Vespasien était capable de guérir les maladies nerveuses, la boiterie, la cécité, etc., par l'imposition des mains. L'empereur romain Hadrien guérissait les individus atteints d'hydropisie en appliquant sur eux l'extrémité des doigts³⁰. Le roi Olaf guérissait instantanément une personne

³⁰ Hadrien (76-138 J.-C.) – empereur de 117 à 138 – aurait étudié la médecine lors d'un séjour en Grèce, durant sa jeunesse. Aelius Spartianus nous rapporte, dans l'*Histoire auguste*, que certaines

souffrante par une imposition de mains. Les premiers rois d'Angleterre et de France guérissaient le goitre et les affections de la gorge par le *toucher du roi*. En Angleterre, il y avait une maladie appelée *le mal du roi* que l'on croyait ne pouvoir être guérie que par le toucher du roi.

Les comtes de la maison de Habsbourg auraient eu le don de guérir le bégaiement par un baiser. Pline nous rapporte que, en des temps reculés, il y avait des hommes capables de guérir les morsures de serpent par le toucher. Plusieurs chrétiens devinrent célèbres en guérissant la maladie par l'imposition des mains. En Angleterre, Greatrakes fit sensation – au point qu'il s'attira la persécution des autorités – en guérissant toutes sortes de maladies par l'imposition des mains. Il avait tellement de succès à guérir ces maladies jugées ne pouvoir céder qu'au seul *toucher du roi* que plusieurs individus le crurent être un prétendant légitime au trône. Au dix-septième siècle, un jardinier nommé Levret effectua des guérisons merveilleuses dans les rues de Londres simplement en touchant de ses doigts les personnes affligées. En 1817, un hôtelier sicilien, appelé Richter, guérit des milliers de personnes en leur appliquant les mains.

personnes auraient été guéries après avoir touché Hadrien. Il serait mort d'une hydropisie cardiaque.

Je n'ai pas trouvé de documents historiques indiquant que l'empereur pouvait guérir les hydropiques avec l'extrémité des doigts.

Comme vous le voyez, à toutes les époques, les peuples ont utilisé la méthode de guérison pranique. Certaines rares personnes eurent suffisamment confiance en leurs propres habiletés pour entreprendre une œuvre de guérison. Leurs contemporains s'imaginaient faussement qu'elles détenaient un « don » particulier. Mais en vérité, ce « don » appartient à chaque être humain. Il peut se manifester chez n'importe quelle personne. Cependant, pour que cela se produise, il faut une application confiante des principes et l'implication entière de l'âme.

Il y a de cela plus de deux mille cinq cents ans, les anciens enseignants du yoga donnèrent à ce type de guérison une formulation scientifique. Des fragments de leurs connaissances ont diffusé dans toutes les parties du monde. Les Égyptiens en obtinrent une partie et établirent ensuite leurs propres écoles. Les Grecs obtinrent une connaissance similaire de l'Inde et de l'Égypte. Quant aux Hébreux et aux Assyriens, il est vraisemblable qu'ils aient obtenu ces connaissances par l'intermédiaire des Égyptiens. Les premiers médecins grecs effectuaient principalement leurs thérapies par l'imposition des mains et la manipulation de différentes parties du corps. Pour eux, la médecine était un art sacré appartenant exclusivement à la classe sacerdotale. Le grand public n'était pas autorisé à découvrir ses mystères. Hippocrate écrit : « L'âme peut très bien voir, les yeux fermés, les désordres dont le corps souffre. Les sages médecins, même parmi les anciens, savaient

combien les frictions légères des mains sur le corps sont bénéfiques pour le sang. De nombreux médecins d'expérience pensent que la chaleur émanant de la main, appliquée au malade, lui est grandement salutaire et réconfortante. On s'est rendu compte que ce remède peut être utilisé aussi bien pour les douleurs soudaines que pour celles qui sont habituelles. Il est utile pour les différentes formes de débilité physique. Il apporte de nouvelles forces et revitalise. Alors que je soulageais mes patients de cette façon, il m'a semblé très souvent que mes mains – lorsqu'elles s'appliquaient aux zones endolories, les doigts allongés vers elles – avaient cette propriété singulière d'attirer les douleurs et diverses impuretés puis de les extraire. Les plus sages esprits sont bien au fait que la santé peut être redonnée au malade au moyen de certains gestes et par le contact. Ils ont aussi observé que certaines maladies peuvent se communiquer d'une personne à l'autre selon un mode similaire. »³¹

Esculape traitait les maladies en soufflant sur les parties atteintes ainsi qu'en les frappant avec ses mains. Les anciens druides – c'est-à-dire les prêtres des Celtes – effectuaient des

³¹ L'extrait présenté par l'auteur est également donné par J. Coates, sans détails bibliographiques, dans *How to Mesmerize*, (possiblement 1889), pp. 14, 15. Ce livre a été réédité sous le titre *Easy Guide to Mesmerism and Hypnotism* (2007). L'extrait se retrouve à la page 52 de cette nouvelle édition.

Je n'ai pas trouvé, dans les œuvres complètes attribuées à Hippocrate (traduites par E. Littré) un passage s'approchant de celui cité par l'auteur.

guérisons de cette façon. Ces œuvres de guérison faisaient partie intégrante de leurs cérémonies et rites. Ces choses nous sont rapportées par Tacite, Vopiscus et Lampridius. Ils nous offrent de merveilleux témoignages au sujet de leurs « dons ».

Les archives du Moyen-Âge sont pleines de contre-rendus similaires de guérisons effectuées par l'imposition des mains. Les églises étaient le contexte habituel de leurs réalisations. Van Helmont – qui aurait vécu dans la première partie du dix-septième siècle – semble être au fait des principes de la guérison pranique. Il écrit en effet: « Le magnétisme opère en toutes circonstances et il n'y a rien de nouveau en lui sauf le nom. S'il semble en contradiction avec le sens commun, c'est uniquement pour ceux qui se rient de tout et considèrent la puissance de Satan comme la source de tout ce qu'ils n'arrivent pas à expliquer. »

Pendant la même période, un Écossais dénommé Maxwell enseigna des méthodes de guérison similaire. Il croyait en l'existence d'un principe vital, imprégnant tout l'univers, que l'être humain peut utiliser pour guérir les maladies. En 1734, le Père Hehl, un prêtre, enseigna qu'il existe un *fluide universel* pouvant être utilisé pour guérir les maladies. Il effectua des guérisons merveilleuses. Il fut éventuellement exclu de l'Église sous prétexte qu'il se serait livré à la sorcellerie et aurait utilisé la puissance diabolique. Mesmer enseigna la théorie du magnétisme animal et effectua des guérisons par son moyen, utilisant toujours ses mains pour en

faire l'application. Mesmer eut de nombreux partisans et disciples, dont plusieurs acquirent une grande renommée comme, par exemple, le Marquis de Puységur.

En Allemagne, les doctrines de Mesmer – ainsi que celles qui en dérivèrent par la suite – prirent de l'importance et reçurent la faveur du public. La ville de Bremen devint un centre important de la doctrine du *magnétisme animal*, se propageant à partir de là sur tout le territoire allemand. Le gouvernement prussien prit un grand intérêt à cette question et créa un hôpital où était utilisée l'approche dite *magnétique*. Différents gouvernements du continent européen adoptèrent des lois afin que les traitements magnétiques demeurent sous le strict contrôle de la profession médicale.

Ainsi, la doctrine diffusa parmi les nations. Cette forme de thérapie prospéra, malgré l'opposition de corps médicaux, en alliance avec des instances gouvernementales. Ses modes d'application varièrent ainsi que les théories explicatives. Au cours des dix dernières années [c'est-à-dire au cours des années 1900-1910], elle gagna en importance en Amérique et en Angleterre sous l'influence des différentes écoles de *guérison magnétique* et du mouvement de la *Nouvelle Pensée* dont l'expansion y fut considérable.

Plusieurs théories ont été développées pour expliquer les phénomènes magnétiques. Certaines sont matérialistes, d'autres s'appuient sur des conceptions religieuses. Malgré la disparité théorique, la pratique thérapeutique s'est poursuivie

et des guérisons furent accomplies. L'imposition des mains joua un rôle important dans presque toutes ces formes de guérison dont les noms et les théories explicatives varièrent beaucoup.

Bien des gens pensent encore que cette forme de guérison est un don particulier que certains individus posséderaient en raison d'une singularité quelconque ou à la suite d'une transmission. Mais il n'en est rien. Ce « don » de guérison est un potentiel présent en chaque individu. Certains arrivent à l'utiliser davantage en raison d'une personnalité qui les dispose mieux à ce genre d'activité. En fait, tout individu peut cultiver ce « don » et en développer l'usage.

Malgré la multiplicité des théories de la guérison pranique et la diversité des appellations par lesquelles elle s'est fait connaître, elle englobe toutes les formes de guérison effectuées par l'imposition des mains.

Bien que mon intention ne soit pas de présenter en détail la théorie de la guérison pranique, il sera cependant utile d'aborder brièvement certaines des idées fondamentales qu'elle présuppose.

On peut donner au mot *prana* la signification d'une force vitale. Ainsi, j'utiliserai l'expression *force vitale* à partir de maintenant comme synonyme du mot *prana*.

La force vitale est sous-jacente à toute action physique du corps. Elle produit la circulation du sang, le mouvement de

certaines groupes de cellules ainsi que tous les autres types de dynamismes dont dépend la vie du corps physique. Sans cette force vitale, il ne pourrait y avoir de mouvement ou d'action, et donc aucune forme de vie. Certains auteurs l'appellent la *force nerveuse*. Quand nous souhaitons utiliser un muscle, cette force est émise dans le système nerveux par l'acte de volonté. C'est elle qui induit le mouvement du muscle. En réalité, c'est un principe particulier dont l'essence n'est pas identifiable aux expressions variées qui la désignent.

Il n'est pas opportun d'amorcer ici une discussion sur l'essence de cette force vitale puisqu'il nous faudrait aborder de nombreux autres sujets. Dans *La science du souffle* et *Le hatha yoga*, je me suis étendu plus longuement sur cette question. Chaque étudiant de la guérison occulte devrait en faire la lecture. Considérant l'intention pragmatique de ce livre, il est suffisant de savoir que cette force est réelle et peut être utilisée dans la guérison des maladies. Les électriciens – même les scientifiques les plus avancés – savent bien peu de choses sur la nature réelle de l'électricité. Et malgré cela, ils comprennent certaines lois d'utilisation permettant d'en faire de merveilleuses applications. Il en est de même au sujet de la force vitale : on peut l'utiliser correctement sans comprendre sa véritable nature et son origine. D'ailleurs, comment un individu pourrait-il les comprendre adéquatement sans avoir aussi la connaissance de la véritable nature de l'Univers et de son origine? Or puisqu'une telle sagesse n'est pas à notre

portée actuellement, on peut se contenter d'une connaissance sur le mode d'utilisation de la force vitale. Il est donc suffisant de savoir que l'être humain l'utilise à chaque moment de sa vie et peut la mettre à contribution pour réaliser différentes choses comme, par exemple, la guérison des malades.

La force vitale nécessaire au fonctionnement d'un être humain provient des aliments solides, de l'eau et principalement de l'air aspiré. Il possède aussi une source spirituelle d'énergie par laquelle il s'approvisionne aux grandes réserves énergétiques de l'Esprit universel. Cette énergie vitale est emmagasinée dans le cerveau ainsi que dans les grands centres nerveux du corps [comme le plexus solaire]. L'organisme y puise continuellement afin de répondre à ses besoins. Par les fibres du système nerveux, elle est distribuée à toutes les parties du corps. En fait, chaque nerf est continuellement chargé de force vitale, s'en remplissant à mesure qu'il la dissipe. Chaque nerf est un « fil vivant » à travers lequel circule la force vitale. De plus, chaque cellule dans le corps, peu importe sa localisation ou le travail qu'elle effectue, contient toujours une certaine quantité d'énergie vitale [variable selon les moments et circonstances].

Une personne vigoureuse et en santé est chargée d'une bonne quantité de force vitale qui, circulant dans toutes les parties du corps, stimule, apporte la vie, donne de l'énergie et permet l'action. Elle enveloppe aussi le corps comme une aura et peut être sentie par ceux qui viennent à sa proximité. Une

personne dont la force vitale est épuisée aura une mauvaise santé, manquera de vitalité, etc., et ne pourra retrouver son état normal qu'après avoir reconstitué ses réserves vitales.

Les membres de la profession médicale ont certes tout loisir d'exprimer leurs opinions. Ils défendent actuellement des théories variées au sujet de cette force vitale. Malgré ces controverses, ils sont unanimes à penser qu'elle ne peut se transmettre au-delà des limites du système nerveux qui la produit ou manifeste. Mais cette dernière affirmation est contredite par l'expérience concrète de milliers de personnes qui *savent* que la force vitale, le prana ou le magnétisme d'une personne – appelez cela comme vous voulez – peut être transmis à la force vitale d'un autre individu qui, pour cette raison, s'en trouve revigorée et renforcée.

De nombreux pratiquants de cette forme de guérison spirituelle [par l'action du prana vital] l'ont appelé « magnétisme », « guérison magnétique », etc. Mais ces désignations ont mis la confusion dans l'esprit du public. En effet, il n'y a rien de « magnétique » dans cette force vitale puisqu'elle provient d'une cause entièrement différente [du magnétisme physique]. Certes, la force vitale et le magnétisme physique ne sont pas dénués de toute relation, car tous les types de force et d'énergie proviennent de la même cause primitive. Mais la force vitale joue un rôle dans l'économie de la nature qui diffère entièrement de celui joué par le

magnétisme [physique]. C'est une réalité bien particulière qui n'est comparable à rien d'autre.

Le niveau de force vitale n'est pas le même pour toutes les personnes. Chaque individu a la capacité d'accroître sa réserve de force vitale et d'en transmettre une partie aux autres afin de les guérir de leurs maladies. En d'autres mots, toutes les personnes sont des guérisseurs potentiels.

De nombreuses discussions ont eu cours au sujet d'un « don » particulier qui aurait permis à certaines personnes d'effectuer de telles guérisons. Mais en vérité, toutes les personnes possèdent ce « don ». Elles peuvent le développer par une pratique assidue, en demeurant confiantes de la réussite.

La présente section a pour objectif de présenter la méthode par laquelle ce « don » peut être développé³².

³² Il s'agit de la section du livre (regroupant plusieurs chapitres) qui porte sur la première méthode de guérison spirituelle, soit la méthode de guérison pranique.

En résumé, le principe de la guérison pranique consiste à remplir les cellules de la partie atteinte par une quantité supplémentaire de force vitale, fraîche et abondante, permettant aux cellules de retrouver leurs capacités normale de fonctionnement et d'opération. Lorsque les cellules travaillent enfin correctement, l'organe [dont elles font partie] retrouve le mode de fonctionnement qu'il avait antérieurement, permettant ainsi à l'organisme de retrouver la santé. La santé, somme toute, n'est que le fonctionnement normal de l'organisme.



Chapitre VII

La pratique de la guérison pranique

L'espèce humaine aurait une tendance instinctive à utiliser les mains afin d'apporter la guérison. La mère les pose tout naturellement sur la tête de l'enfant qui accourt vers elle, se plaignant d'une blessure à la suite d'une mauvaise chute. À ce toucher maternel, l'enfant s'apaise, sa détresse est soulagée. Combien de fois n'avons-nous pas observé la mère soulager son enfant par une caresse en ajoutant, par exemple: « Maintenant, mon chéri, tout va bien, maman a arrangé cela. Tu peux aller jouer. » Et l'enfant repart apaisé, les larmes en train de sécher sur les joues. Immédiatement après s'être blessé, il est naturel de se placer les mains sur la blessure. On en ressent alors un certain soulagement. Il est bien connu que des maux de tête peuvent

être guéris par l'application des mains. Avec le toucher de la main, l'infirmière apporte au malade un réconfort évident.

Ces mouvements très simples – d'une nature presque instinctive – sont l'un des aspects de la pratique de guérison pranique. Le processus est tellement simple qu'il est à peine besoin de l'enseigner.

Dans ce traité, je souhaite vous enseigner les meilleures méthodes de guérison pranique. Elles sont pratiquées par ceux qui en ont maîtrisé la science.

Il y a trois principaux moyens de transmettre la force vitale ou le prana afin d'effectuer une guérison. (1) Le regard permet d'effectuer cette transmission par les yeux. (2) Les passes permettent de la faire par les mains. (3) La respiration permet de la réaliser par le souffle. Toutes ces méthodes sont efficaces et peuvent être utilisées conjointement ou les unes à la suite des autres.

Il est bien connu que les yeux sont des canaux par où s'épanche la force mentale. Puisque la transmission de la force vitale se fait principalement par l'esprit, les yeux peuvent être utilisés avantageusement, au cours d'une thérapie, pour envoyer cette force vitale.

En effectuant des passes manuelles au-dessus d'une partie atteinte, le guérisseur constatera qu'il peut en augmenter l'effet positif s'il regarde ses mains intensément et se concentre aussi sur l'idée qu'une puissance salutaire est transmise aux cellules

malades, leur apportant la force nécessaire pour agir correctement.

Plusieurs guérisseurs utilisent leur souffle en cours de thérapie. Ils en obtiennent d'excellents résultats. La manière habituelle de l'appliquer est de respirer directement sur les parties atteintes. Le souffle chaud semble avoir un effet de stimulation merveilleux. On peut aussi souffler sur un linge de flanelle et l'appliquer ensuite directement sur l'épiderme, au-dessus de la partie atteinte. Puisque la flanelle conserve beaucoup la chaleur, après un certain temps au contact du patient, elle peut en devenir trop chaude et lui être une source d'inconfort.

Nous allons découvrir ces différentes formes de pratiques au cours de l'exposé.

Mais le principal moyen de transmettre la force vitale, selon cette forme de thérapeutique, est l'utilisation des mains au moyen de passes et de manipulations. Nous allons parler d'abord de la façon d'effectuer les passes. Nous verrons ensuite les différentes formes de manipulation.

Au cours des passes, les mains seront positionnées de la manière suivante.

Tenez les mains bien écartées l'une de l'autre, les doigts étant allongés et séparés. Si votre patient est assis, élevez vos mains au-dessus de sa tête puis abaissez-les devant lui, lentement et graduellement, jusqu'aux genoux. Rendus à cet endroit, vous écartez les mains de chaque côté. Une fois cette

passé complétée, vous agitez les doigts comme si vous tentiez d'en rejeter une eau, puis vous remontez les mains sur les côtés avec *les doigts repliés* [les mains forment alors des poings], effectuant ainsi un mouvement ascendant le long des côtés du patient, la paume de chaque main étant orientée vers le côté lui correspondant. Puis, lorsque les mains arrivent au-dessus de sa tête, recommencez à les faire descendre avec la posture qu'elles avaient au début, les doigts écartés [et orientés vers le sujet, les paumes vers le bas]. Il faut en plus, lors de l'exécution de mouvement, que vous ayez l'impression d'imprégner votre patient d'un flot de force vitale s'écoulant de l'extrémité de vos doigts. Les mouvements descendants qu'effectuent les mains évoquent chez le patient un sentiment de repos. Les mouvements ascendants en face du visage induisent plutôt un état d'éveil et d'activité. Avec l'entraînement, vous arriverez rapidement à effectuer des mouvements investis de puissance. Mais il faut savoir également que chaque guérisseur a ses mouvements préférés qu'il tend à adopter d'une manière instinctive.

Je recommande à l'étudiant de se familiariser avec les différents types de mouvement afin de pouvoir les effectuer habilement. Car il ne lui faut pas apparaître maladroit lorsque viendra le moment de les utiliser pour soulager de ses maux une personne en ayant exprimé le souhait. La familiarisation avec les mouvements donne au guérisseur une confiance qui ne s'acquiert pas autrement. Elle lui permet aussi de se

concentrer entièrement sur le travail de guérison, sans être distrait par les détails.

Les passes et mouvements possèdent un certain nombre de variantes. Voyons cela.

Les passes longitudinales sont faites dans une direction descendante, le long du corps, selon le mode déjà indiqué antérieurement. Elles sont faites le long des parties affectées, que cette partie soit la tête, la poitrine, les membres ou quelques autres endroits du corps. Elles sont toujours faites en descendant, jamais au cours d'un mouvement ascendant. Comme je l'ai dit plus haut, il faut entretenir l'idée d'un flot de force vitale diffusant à partir des extrémités de vos doigts. Ils doivent être écartés, les paumes étant orientées vers le bas. Les mouvements doivent aller vers le bas [selon l'axe allant de la tête aux pieds], les doigts étant écartés. Mais les mouvements ascendants [selon le même axe] doivent être faits en suivant les côtés du patient, les doigts refermés et les paumes retournées vers les côtés du patient. Il n'y a pas une distance constante particulière à respecter. Votre intuition vous informera de la distance la plus appropriée à maintenir. Celle-ci peut varier grandement en fonction de la nature du cas rencontré. Lorsque vous avez l'impression que la distance est « tout juste ce qu'il faut », alors soyez assurés que vous avez trouvé la distance à partir de laquelle les meilleurs effets pourront être obtenus.

D'une façon générale, on peut dire cependant qu'un mouvement lent, à une dizaine de centimètres du corps, produit une impression de confort, de repos et de soulagement. Un mouvement plus rapide, exécuté à une distance d'environ trente centimètres, semble avoir un effet stimulant. Il produit une sensation d'activation et d'énergie dans les parties [sur lesquelles le mouvement est effectué]. Un effet de stimulation plus prononcé est obtenu lorsque les passes sont faites plus rapidement, de manière vigoureuse, à une distance du corps d'environ soixante centimètres. Ce dernier type de passe tend à stimuler la circulation et à activer les organes amortis.

Les passes transversales sont des passes effectuées dans le sens latéral du corps ou des zones traitées [c'est-à-dire perpendiculairement à l'axe allant de la tête aux pieds]. Elles sont faites en disposant les mains de manière à ce que les paumes soient orientées vers l'extérieur plutôt que vers l'intérieur. Ceci nécessite de tourner les poignets d'une façon particulière. Lorsque les mains sont dans la bonne position, écartez-les latéralement devant le corps ou la partie [traitée] et, en les ramenant vers vous, renversez graduellement l'orientation des paumes de manière à ce qu'elles soient face à face. On a observé que ces passes sont très efficaces pour l'« assouplissement » des parties qui seraient affectées d'une congestion. Il est également approprié de procéder à cette forme de traitement avant d'effectuer les passes longitudinales.

Il peut être utile, dans certains cas, d'avoir recours à ce que l'on appelle la *présentation palmaire*. On l'effectue en présentant la paume de la main devant la partie atteinte, à une distance d'environ quinze centimètres, ou un peu plus près, et en la laissant dans cette position pendant quelques minutes. Généralement, l'imposition palmaire utilise une seule main. Elle a un effet de stimulation et de renforcement.

Un traitement analogue est la *présentation digitale*. Elle consiste à étendre les doigts de la main droite et à les orienter vers la partie affectée, à une distance de quinze centimètres, pendant quelques minutes. Ainsi, la force vitale diffuse à partir des extrémités des doigts et pénètre la partie affectée. Dans certains cas, les meilleurs résultats thérapeutiques seront obtenus par cette méthode.

Une variante de la présentation digitale est ce que l'on appelle la *présentation rotative*. En premier lieu, les mains sont disposées, pendant quelques moments, selon le mode de la présentation digitale, à une distance de quinze centimètres environ. Ensuite est effectué un mouvement rotatif de la main, allant de gauche à droite, dans la même direction que les aiguilles d'une montre. Ceci produit une forte stimulation.

Une autre variante est ce que l'on appelle la *perforation*. Elle consiste à donner aux doigts un mouvement de rotation plus localisé, comme si chacun d'eux essayait de creuser des trous dans le corps du patient. Ils sont aussi placés à une distance de quinze centimètres. Ce mouvement est très

stimulant. Il active les parties engourdies et congestionnées. Il peut induire une sensation de chaleur dans la zone traitée.

J'attire votre attention sur le fait que ces traitements au moyen de présentations manuelles ont des effets d'intensités variables. Par exemple, la *présentation palmaire* est la forme de traitement dont l'action est la moins intense. La *présentation digitale* agit déjà avec plus de force. La *présentation rotative* transfère un niveau d'énergie considérablement plus élevé. Enfin, la *perforation* est la forme de traitement manuel dont l'action est la plus intense.

De très bons résultats pourront être obtenus dans certains cas par ce que l'on appelle l'*application des mains*. Elle consiste simplement à placer les paumes des mains directement sur la chair, au-dessus des parties atteintes, et à les tenir ainsi pendant quelques moments. En les retirant, il faut frotter vivement les paumes entre elles, puis les remettre sur la partie atteinte. En répétant cela un certain nombre de fois, on obtiendra d'excellents résultats. C'est un traitement très utile pour les maux de tête. En fait, il peut être appliqué pour la presque totalité des troubles. Il suffit de changer la position des mains [selon la nature du désordre à traiter]. Dans les cas de névralgie et d'autres problèmes analogues, il a été observé que cette forme de traitement est utile pour soulager la douleur.

Une autre forme de traitement consiste à effectuer des caresses [avec les doigts de la main]. Elle est très bénéfique pour rétablir et harmoniser une circulation imparfaite, etc. Elle

a une influence sédatrice et calmante. C'est aussi une excellente méthode à utiliser pour finaliser ou terminer un traitement.

Le mouvement de caresse s'effectue en appuyant très légèrement l'extrémité des doigts sur le corps du patient, soit au-dessus des parties affectées ou bien sur tout le corps. Il devrait toujours être exécuté dans un sens descendant ou dans un sens latéral [en allant vers les côtés extérieurs du corps], et ne jamais être exécuté en montant [en direction de la tête]. Il devrait s'effectuer dans une seule direction, et jamais comme une alternance de mouvements descendants et ascendants. Les extrémités des doigts doivent bouger délicatement sur le corps, avec un léger contact, le patient ne devant pas même sentir le poids de la main. Les mots qui décrivent le mieux ce mouvement sont « légèreté », « douceur » et « subtilité ». Avec un peu d'entraînement, l'étudiant découvrira le meilleur mouvement.

Si vous désirez caresser tout le corps du patient, il est bon de diviser le processus en deux traitements séparés, c'est-à-dire (1) de la tête jusqu'à la taille et (2) de la taille aux pieds. En donnant un traitement général de caresse à tout le corps, il est bon d'insister plus fortement sur la poitrine et la région abdominale afin que les organes en soient stimulés et leur « magnétisme » équilibré.

Je souligne que l'ancien principe de la « friction », éprouvé par un long usage, n'est qu'une autre manière de transmettre la

force vitale ou le prana. Cette forme de traitement – sans doute aussi ancienne que l'espèce humaine – a été pratiquée de tout temps, par tous les peuples. Dans son traité *De la médecine des Égyptiens*, Alpini nous apprend que les prêtres égyptiens maîtrisaient l'utilisation de certaines formes mystiques de frictions permettant de guérir les maladies chroniques. Hippocrate tenait les frictions en haute estime et, bien sûr, les utilisait fréquemment. Il écrit à ce sujet : « Un médecin devrait savoir plusieurs choses; il ne devrait pas ignorer les bienfaits provenant des frictions. Elles ont des effets contraires: elles assouplissent les jointures raidies et donnent du tonus et de la force à celles qui sont relâchées. » Le médecin Celse, qui œuvrait il y a près de deux mille ans, était un avocat fervent de cette méthode de traitement. Il la jugeait tout à fait essentielle. Il leur consacre de nombreux commentaires dans ses livres. C'est l'une des preuves que ce traitement était pratiqué bien avant l'époque de Celse.

Dans la Rome ancienne, les frictions étaient un type de traitement favori. Les riches y avaient recours régulièrement afin de se maintenir en bonne condition. De nos jours, cette pratique a été adoptée par de nombreux individus fortunés. Elle est désignée par différentes expressions comme, par exemple, le *massage*. Alexandre de Tralles, un médecin grec du sixième siècle [après J.-C.], fut initié aux *frictions mystiques* et les intégrait à sa pratique. Il soutenait qu'elles permettent au corps de se départir des matières morbides, de

calmer le système nerveux et de faciliter la transpiration. Elles tendent à calmer les convulsions et sont efficaces pour un vaste ensemble de maladies. Il écrivit beaucoup sur le sujet. Il était d'accord avec Hippocrate pour dire que ces « frictions secrètes » devaient être enseignées uniquement à de nobles caractères afin qu'elles ne puissent être appropriées par un public profane. Pierre Borel³³, le médecin de Louis XIV, Roi de France, nous rapporte qu'un certain Degoust, un clerc à la Cour de Nismes, guérissait une multitude de gens en frictionnant leurs membres.

De nos jours, le massage est devenu, avec raison, une forme de traitement populaire. La nouvelle école d'ostéopathie obtient toujours davantage la faveur du public. Ses pratiquants attribuent des vertus particulières aux formes de traitements qu'ils utilisent. Mais qu'ils veuillent bien l'admettre ou non, une partie des bienfaits que leurs patients en retirent provient de la force vitale transmise par le thérapeute.

Si le guérisseur souhaite, au moyen des frictions, stimuler quelques parties du corps par la force vitale, il devrait effectuer ses mouvements avec douceur. L'utilisation de la force n'est pas recommandable, ni même nécessaire, puisque l'effet thérapeutique s'obtient par le transfert de vitalité aux

³³ Il vécut au XVII^e siècle (né vers 1620, mort en 1671) et devint médecin ordinaire du roi Louis XIV vers le milieu du siècle. Dans la version anglaise du texte, Yogi Ramacharaka, parle, de manière erronée, du roi de France Louis XIII. Il s'agit bien de Louis XIV.

différentes parties du corps et non par la manipulation elle-même.

Dans la mise en œuvre de cette forme de traitement, on utilisera la paume de la main ainsi que la partie inférieure des doigts. Les bouts des doigts et l'extrémité du pouce devraient être relevés [de manière à ne pas toucher la peau ou à l'effleurer à peine]. Les guérisseurs qui ont la partie inférieure du pouce bien charnue peuvent utiliser sa surface palmaire au cours de ce traitement. Cela sera également efficace. Les mouvements devraient se faire en descendant. Certains pratiquants adoptent un mouvement légèrement différent de celui tout juste indiqué : une fois terminé la pression avec la paume de la main, ils effectuent une certaine pression avec les extrémités plates des doigts. Les étudiants peuvent choisir l'une ou l'autre manière selon leurs préférences. Certains guérisseurs prétendent obtenir de meilleurs résultats en utilisant les extrémités des doigts, alors que d'autres évitent soigneusement de le faire.

Pourquoi ces différences dans les approches? Un guérisseur utilisera une forme particulière de traitement plutôt qu'une autre parce qu'il a l'impression de pouvoir transmettre sa force vitale plus facilement de cette manière. Ainsi, le choix d'une forme de traitement par le guérisseur dépendrait uniquement de l'« impression » qu'il ressent. Cette « impression » particulière est un principe sûr auquel il faut se fier. Elle se

manifeste d'elle-même à toute personne une fois qu'elle a commencé à offrir des traitements.

Une autre forme de traitement, appelée *mouvement rotatif*, s'est avérée être très efficace pour plusieurs guérisseurs. Elle consiste en un mouvement de friction circulaire exécuté par la main et les doigts (comme il a été décrit plus haut) au-dessus des parties affectées. Les mouvements devraient toujours être faits dans le sens des aiguilles d'une montre, jamais dans la direction inverse. Ce mouvement a pour effet d'activer les cellules. Il est utile dans les cas où l'organisme est engourdi, fonctionne au ralenti ou pour toute autre raison analogue.

Une autre forme de traitement est appelée le *pétrissage* [ou le malaxage]. Il est utile dans les cas où les muscles sont raidis, dans les cas de rhumatisme et pour les autres problèmes de santé consistant en des troubles non organiques localisés en surface. Le pétrissage est effectué en saisissant les muscles ou les tissus et en les « travaillant » contre les surfaces adjacentes. Il se présente sous trois formes différentes : le *pétrissage de surface*, le *pétrissage palmaire* et le *pétrissage digital*.

Le *pétrissage de surface* est réellement un mouvement de « pincement » consistant à lever la peau après l'avoir saisie entre le pouce et l'index. Après l'avoir levée, la peau est ensuite relâchée, retrouvant son état initial. Les deux mains sont utilisées en alternance, l'une prenant la peau alors que l'autre la laisse retomber. Chacune des parties de la surface traitée est travaillée de cette manière. Il s'agit d'un traitement

qui stimule véritablement. Il s'avère très bénéfique dans les cas de mauvaise circulation ainsi que dans bien d'autres troubles.

Le *pétrissage palmaire* est effectué avec toute la main. Le guérisseur saisit la chair ou le muscle entre la paume de sa main et les doigts rapprochés les uns sur les autres, le pouce étant orienté vers l'extérieur. N'utilisez pas l'extrémité du pouce. Vous saisissez la chair entre la paume de la main et les quatre autres doigts de telle sorte que la partie inférieure de la paume, appelée de « talon » de la main, et la partie charnue du pouce soient utilisées dans l'exécution du mouvement. Faites le pétrissage de manière à toucher en profondeur les muscles et la chair. Le muscle ou la chair devrait être « travaillé » profondément, sans toutefois induire une sensation douloureuse. N'utilisez pas trop de force. Essayez d'être à la fois doux et ferme. Utilisez les mains en alternance. Il y a un certain nombre de variantes à ce mouvement que le guérisseur découvrira au cours de sa pratique. Il sentira que ses mains sont *vivantes* et il percevra instinctivement la meilleure façon de transmettre cette *vie*.

Le *pétrissage digital* s'effectue en saisissant la chair entre le pouce et le doigt [normalement l'index] et en la « frottant » contre une autre partie de chair ou d'os.

Dans les cas où une stimulation serait bénéfique, on pourra administrer l'une des différentes formes de *traitement par percussion*. Je vais en décrire quelques-unes dans un bref

moment. En donnant ce traitement, on devrait éviter d'avoir le poignet raidi, le gardant au contraire flexible et « relâché ». La percussion devrait être élastique et souple, sans aucune dureté susceptible d'entraîner quelques contusions.

La première méthode de percussion peut être appelée le *mouvement de martèlement*. Il consiste à frapper le corps avec la surface intérieure plane du poing à demi fermé, le talon de la main et les extrémités repliées des doigts venant en contact avec la chair.

La deuxième méthode pour administrer la percussion peut être appelée le *mouvement de coupe*. Il consiste en un mouvement de la main qui donne l'impression qu'elle « coupe » la chair. La main est ouverte, les doigts étant allongés dans la même direction. Le choc est produit par le côté de la main où se trouve l'auriculaire. La main est comparée au couperet que le boucher utilise pour la découpe de la viande. Les doigts sont tenus d'une manière quelque peu relâchée de telle sorte que, lorsque le coup est donné, ils se frappent l'un contre l'autre. Ils effectuent ainsi un certain mouvement vibratoire [constituée par une alternance de séparation et de réunion].

La troisième méthode peut être appelée la *méthode des claques*. Elle consiste à frapper [sur la chair] en donnant une « claque » ou « fessée » avec la main, les doigts étant maintenus dans une position rigide.

La quatrième méthode peut être appelée la *méthode des battements de mains* dans laquelle la main prend une forme creuse de manière à produire un son creux [lors du contact avec la chair]. Cette position ressemble à celle que certains gens utilisent au théâtre lorsqu'ils souhaitent produire un son fort et creux avec leurs mains en applaudissant.

La cinquième méthode peut être appelée la *méthode du tapotement*. Ici, les extrémités des doigts d'une main touchent aux extrémités des doigts de l'autre. La méthode consiste à tapoter le corps en utilisant, en alternance, les surfaces des mains.

Une des méthodes favorites pour effectuer des traitements praniques ou de force vitale est appelée le *traitement vibratoire*. Il consiste en une série de mouvements vibratoires effectués par la main du guérisseur. Habituellement, les doigts sont utilisés au cours du traitement. Ils sont appliqués fermement sur la partie traitée, puis un fin tremblement ou mouvement vibratoire est communiqué à la main par les muscles du bras. Bien que le mouvement soit quelque peu difficile à reproduire au début, l'entraînement permet éventuellement d'en obtenir la maîtrise. C'est une forme de traitement très puissante. Le patient a l'impression qu'un courant d'électricité diffuse en lui. Il faut éviter d'exercer une pression sur le corps avec le poignet. La pression ressentie par le patient ne devrait pas être plus élevée que le poids de la main. Lorsque le traitement vibratoire est effectué

correctement, les vibrations pénètrent la région traitée de telle manière que, si l'autre main est mise sous le corps, elle en ressent les vibrations.

Certains enseignants ont appris à leurs étudiants la bonne façon d'exécuter cette forme de traitement au moyen d'un exercice utilisant un verre d'eau disposé au milieu d'une table. L'entraînement consiste pour l'étudiant à effectuer les mouvements vibratoires sur la table. Lorsque le mouvement correct a été acquis, l'eau ne s'agitiera qu'en son centre au lieu d'osciller latéralement, d'un côté vers l'autre. Je recommande à l'étudiant de prendre tout le temps nécessaire pour maîtriser le traitement vibratoire. Il mérite toute votre attention puisque sa maîtrise permet d'offrir des traitements d'une efficacité merveilleuse.

Le *traitement par le souffle* a été utilisé par plusieurs guérisseurs. Il donne des résultats merveilleux. Cette forme de traitement a été connue, même aux époques les plus reculées. Arnobe nous enseigne que les Égyptiens utilisaient cette méthode dans le traitement des maladies avec beaucoup de succès. Certains individus prétendent même qu'elle est supérieure aux différentes méthodes d'application des mains. Mercklin, dans son *Traité de physique médicale*, nous parle d'un cas où un enfant, apparemment mort, fut ramené à la vie, entièrement revigoré, par le souffle d'une vieille femme. Borel (qui vécut autour de 1650 apr. J.-C.) discute d'un cas où un domestique ramena à la vie le corps, semblant déjà mort, de

son maître en soufflant dessus. Il ajoute de manière pittoresque : « Faut-il s'étonner que le souffle de l'homme puisse produire de tels effets lorsque nous lisons [dans la *Bible*] que Dieu souffla sur le corps d'Adam afin de lui donner la vie? C'est une partie de ce souffle divin qui peut, encore aujourd'hui, redonner la santé au malade. » Borel parle également d'une secte, quelque part en Inde, qui guérissait les maladies par cette méthode. On rencontre en Inde, de nos jours, certains prêtres qui soufflent sur les malades et semblent ainsi leur apporter une nouvelle vie et leur donner une nouvelle vigueur. En Espagne, il y a des personnes, appelées *insalmadores*, qui guérissent par la salive et le souffle.

Il y a deux méthodes employées habituellement par les guérisseurs pour effectuer un *traitement par le souffle*. La première est connue généralement par l'expression *insufflation chaude*. Elle consiste à placer au-dessus de la partie atteinte un linge propre ou une serviette, puis à y appliquer la bouche entre-ouverte en appuyant sur le corps de manière que le souffle ne puisse s'échapper. Ensuite, il faut respirer lentement, mais fermement comme si l'on voulait que le souffle pénètre le corps. La serviette deviendra très chaude et le patient sentira très nettement une chaleur. Une variante de ce traitement consiste à tenir les lèvres à une distance d'environ trois ou quatre centimètres du corps puis à émettre le souffle à la manière dont on se réchauffe parfois les mains en hiver.

La deuxième méthode [*l'insufflation froide*] consiste à mettre la bouche en cul de poule puis à expirer le souffle [sur la zone affectée] en se mettant à une distance d'environ trente centimètres (ou davantage), un peu comme si l'on essayait d'éteindre une chandelle. Ceci a un effet calmant et peut même produire la somnolence. Elle est également utile pour éliminer une congestion de la tête résultant d'un surmenage intellectuel ou de toute autre cause.

Le traitement par les yeux est également fort apprécié de plusieurs guérisseurs. Ils les utilisent en les laissant « balayer » la personne ou la partie affectée de telle sorte que le patient baigne littéralement dans leurs rayons.

La force vitale est souvent transmise par le moyen d'objets intermédiaires comme, par exemple, des mouchoirs, qui ont été « magnétisés » ou « traités » comme si les personnes étaient elles-mêmes traitées. Pour « traiter » ou « magnétiser » un objet comme un mouchoir, etc., le guérisseur doit faire des passes au-dessus de cet objet jusqu'à ce qu'il « sente » qu'il est surchargé. C'est alors qu'il peut cesser l'opération. Lorsque l'objet sera porté par le patient, il irradiera son magnétisme graduellement sur lui. Après quelques jours, le magnétisme de l'objet semblera s'être dissipé. Quelques guérisseurs « magnétisent » l'objet en le gardant entre leurs mains pendant quelque temps.

Après qu'un patient a reçu différents traitements, il est toujours souhaitable de conclure avec un traitement de caresse,

comme cela a été expliqué antérieurement. Ceci lui apporte un réel soulagement, le laissant calme et reposé. N'oubliez jamais de « calmer » votre patient après un traitement.

Le guérisseur en arrivera graduellement à comprendre tout cela *intuitivement*. Il y a des choses, en effet, que seule l'expérience permet d'apprendre. De plus, il n'y a pas deux guérisseurs qui suivent exactement la même méthode. Ne craignez donc pas d'écouter votre intuition.



Chapitre VIII

La respiration pranique

Dans un processus de guérison pranique, la *respiration pranique* joue un rôle important. Cette méthode de respiration a pour objectif d'augmenter la quantité de prana que le guérisseur transmet aux parties atteintes d'un patient.

Elle s'appuie sur le fait évident qu'une incessante vibration est présente au sein de la nature. Chaque réalité manifestée est en constante vibration. Rien ne repose dans l'univers. Toute chose possède un mouvement ou une vibration, qu'elle soit énorme comme une planète ou minuscule comme un atome. S'il fallait qu'un seul atome cesse de vibrer, l'équilibre de la nature en serait profondément affecté. Les œuvres variées de l'univers dépendent d'une incessante énergie de vibration. Cette force opère continuellement sur la matière et engendre les différents phénomènes de la vie.

Les atomes du corps humain sont dans un état de vibration continuelle. La vibration et le mouvement sont partout manifestes dans l'économie humaine³⁴. Les cellules du corps sont détruites, remplacées et modifiées en des cycles continuels. Le changement est présent partout. Il se manifeste en tous lieux.

Le rythme imprègne l'univers en son entier. Toute chose est en vibration et possède son propre niveau vibratoire, qu'elle soit immense comme un soleil ou infinitésimale comme une particule. Le déplacement des planètes autour du soleil, la montée et la descente des vagues sur l'océan, la crue et la décrue de la marée ou le battement du cœur illustrent la loi rythmique, à laquelle toute chose obéit. Les différentes formes de croissance et de changement témoignent avec évidence de cette loi.

Nos corps sont sujets à cette loi ainsi que toutes les autres formes de matière. Et c'est sur la compréhension de cette loi du rythme que reposent principalement la théorie de la respiration et la guérison pranique enseignées par la tradition

³⁴ Le terme « économie » ici utilisé ne doit pas être pris dans son sens le plus habituel, c'est-à-dire comme un *système de production, distribution et consommation de richesses* au sein d'une société. Il signifie plutôt *l'organisation des divers éléments d'un ensemble*. Par conséquent, cette *économie humaine*, dans le sens utilisé par l'auteur, est l'organisation et le fonctionnement habituels de la réalité humaine.

du Yoga. Lorsque le yogi se met en résonnance avec le rythme des atomes dont son corps est composé, il peut absorber une plus grande quantité de prana et l'utiliser pour atteindre certains objectifs.

Le corps que vous habitez est comparable à une petite rivière qui, partant des hautes terres, se jette dans l'Océan. Bien qu'elle soit, en apparence, sujette à ses propres lois, elle est en réalité influencée par les crues et décrues des marées océaniques. La grande mer de la vie gonfle et diminue, monte et descend. Nous répondons à ses vibrations et rythmes. Dans une situation normale, nous recevons la vibration et le rythme du grand océan de la vie et nous y répondons. Mais parfois, la bouche de la rivière semble bloquée par des débris. Nous sommes alors empêchés de recevoir les impulsions de l'Océan, notre Mère. Alors un état d'inharmonie se manifeste en nous.

Vous savez sans doute qu'une certaine note jouée sur le violon – jouée avec rythme, de manière répétée – peut donner à un pont une vibration susceptible de le détruire. Le même résultat peut être obtenu si un régiment de soldats le traverse à un pas régulier. Pour cette raison, quand un régiment doit traverser un pont, l'ordre lui est donné de « briser le pas » afin d'éviter qu'il s'effondre et entraîne le régiment à sa perte.

Cette manifestation particulière du mouvement rythmique illustre l'effet que la respiration rythmique a sur le corps. Tout l'organisme reçoit l'influence de cette vibration et se met en harmonie avec la volonté déterminant le mouvement

rythmique des poumons. Et lorsqu'une telle harmonie a été établie, le corps répond aisément aux ordres de la volonté. Le corps étant ainsi accordé à la volonté, le yogi ne rencontre plus aucune difficulté à intensifier la circulation sanguine dans l'une ou l'autre des parties de son corps au moyen d'un ordre de la volonté. De la même manière, il peut intensifier le courant de la force nerveuse et le diriger vers un organe de son choix afin de le renforcer et le stimuler.

On pourrait dire d'une façon imagée que, par la respiration rythmique, le yogi « entre dans la danse ». Il se met en état d'absorber et de contrôler une quantité beaucoup plus importante de prana, facilitant la réalisation de ses différents objectifs. Le yogi peut utiliser cette respiration rythmique pour transmettre du prana à d'autres personnes. D'ailleurs, il est habituel qu'il fasse usage d'une telle méthode. La respiration rythmique augmentera, dans des proportions considérables, l'efficacité des différentes thérapies comme, par exemple, la guérison mentale et la guérison magnétique ou pranique.

Pour s'entraîner à la respiration rythmique, la première chose à acquérir est une *représentation adéquate du rythme*. Ceux qui ont une certaine formation musicale comprennent la notion d'un *rythme cadencé*. Mais pour ceux qui n'auraient pas cette base, le moyen le plus simple d'avoir une idée de ce *rythme cadencé* est de le comparer à la marche régulière du soldat : « gauche, droite, gauche, droite; un, deux, trois, quatre; un, deux, trois, quatre ».

Pour déterminer l'unité de *décompte de la respiration rythmique*, le yogi utilise son propre battement cardiaque. Le rythme du battement cardiaque variant d'une personne à l'autre, l'unité de décompte qu'une personne choisira pour effectuer la respiration rythmique sera une contraction du muscle cardiaque. Pour déterminer le rythme de votre battement cardiaque normal, vous placez vos doigts sur votre pouls et comptez d'un jusqu'à six : « 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6... »; et ainsi de suite jusqu'à ce que l'esprit ait bien assimilé le rythme. Avec un peu d'entraînement, vous serez capables de reproduire le rythme perçu.

Normalement, pour le débutant, la durée d'une inspiration correspond à six pulsations de cœur. Avec un peu d'exercice, il lui sera possible d'en accroître le nombre.

La règle suivie par les yogis pour effectuer la respiration rythmique est (1) que les durées de l'inspiration et de l'expiration – calculées par un nombre déterminé de phases de contraction cardiaque – soient les mêmes et (2) que les durées des rétentions entre les phases d'inspiration et d'expiration (toujours calculées de la même façon) soit chacune égale à la moitié d'une phase d'inspiration ou d'expiration.

Les exercices suivants de respiration rythmique devraient être correctement maîtrisés. Ils constituent, en effet, la base de nombreux autres exercices auxquels nous nous référerons par la suite.

La respiration rythmique

(1) Prenez une position confortable, en étant assis ou debout. Assurez-vous que la poitrine, le cou et la tête soient disposés selon une ligne verticale. Les épaules sont légèrement ramenées vers l'arrière, les mains étant posées calmement sur les cuisses. Dans cette position, le poids du corps est en grande partie supporté par les côtes et peut être maintenu facilement. Les yogis ont observé que la respiration rythmique ne donnera pas le meilleur résultat si la poitrine est repliée vers l'intérieur et l'abdomen fait saillie.

(2) Inspirez lentement et profondément en comptant six pulsations ou phases de contraction cardiaque.

(3) Retenez en comptant trois pulsations.

(4) Expirez lentement à travers les narines en comptant six pulsations.

(5) Comptez trois pulsations entre les inspirations et les expirations.

(6) Répétez cela un certain nombre de fois, mais évitez de vous fatiguer au début de l'entraînement.

(7) Lorsque vous êtes prêts à terminer la séance d'exercice, pratiquez la respiration de nettoyage [expliquée plus bas]. Elle vous permettra de vous détendre et de bien nettoyer les poumons.

Avec un peu d'entraînement, vous serez en mesure d'accroître graduellement la durée des inspirations et des

expirations jusqu'à pouvoir atteindre environ 16 pulsations cardiaques. Tout en vous entraînant à augmenter cette durée, n'oubliez pas que le nombre d'unités pour une rétention est la moitié de celui associé à une inspiration ou à une expiration.

Ne vous épuisez pas en essayant d'accroître la durée de l'inspiration et de l'expiration. Efforcez-vous principalement de maîtriser le rythme. Cela est plus important que d'accroître la longueur de la respiration. Entraînez-vous avec persistance jusqu'à obtenir le « balancement » rythmé, caractérisant ce mouvement respiratoire, et commencez à le « sentir », présent en tout le corps. Il faudra une application persistante pour y arriver, mais le plaisir que vous aurez à observer vos progrès rendra cette tâche facile. Les yogis sont des individus patients et persévérants. Leurs grandes réalisations sont principalement dues à ces qualités.



La respiration de nettoyage³⁵

Les yogis ont une forme favorite de respiration qu'ils pratiquent lorsqu'ils sentent la nécessité de ventiler et nettoyer les poumons. Ils terminent plusieurs de leurs autres exercices de respiration avec cet exercice [...] ³⁶. Cette respiration de nettoyage ventile et nettoie les poumons, stimule les cellules et donne un certain tonus aux organes respiratoires. Elle est donc favorable au maintien de leur santé. De plus, il est notoire qu'elle permet de revitaliser grandement tout l'organisme. Les orateurs, les chanteurs, etc. constateront que cette respiration est particulièrement utile pour soulager et régénérer leurs organes respiratoires.

³⁵ Dans l'édition anglaise originale, Yogi Ramacharaka n'explique pas la respiration de nettoyage. Le présent extrait, commençant et se terminant par un carré noir, est tiré de *The Science of Breath* (1904), pp. 48 et 49, du même auteur.

³⁶ Dans le texte original, le segment de phrase ici omis est « [...] and we have followed this practice in this book. » (p. 48) dont la traduction est « [...] et nous avons suivi cette règle dans ce livre. ». Ce segment de phrase ne fait sens que dans le contexte original de *The Science of Breath* (1904). Yogi Ramacharaka veut simplement dire que, dans le précédent ouvrage, il a suggéré de terminer les différents exercices de respiration par cet exercice de nettoyage, conformément à sa tradition.

- (1) Inspirez complètement [de manière à emplir toutes les parties des poumons].
- (2) Retenez l'air pendant quelques secondes.
- (3) Mettez vos lèvres dans une position analogue à celle qu'elles auraient si vous vous apprêtiez à siffler. Évitez toutefois de gonfler les joues. Expirez ensuite vigoureusement un peu d'air à travers cette ouverture des lèvres. Vous arrêtez un moment en retenant l'air, et vous expirez à nouveau un peu d'air. Répétez cela jusqu'à ce que l'air soit complètement expiré. Rappelez-vous qu'il faut mettre beaucoup d'intensité dans l'expiration de l'air à travers l'ouverture faite par les lèvres.

Cette forme de respiration peut être utilisée lorsque l'on est fatigué ou « complètement mort ». On constatera qu'elle est très revigorante et rafraîchissante. Une mise à l'essai permettra à l'étudiant de se persuader des mérites qui lui sont attribués. Cet exercice devrait être pratiqué jusqu'à ce qu'il puisse être effectué naturellement, sans effort [...] ³⁷.



³⁷ Dans l'original, le segment de phrase ici omis est « [...] as it is used to finish up a number of other exercises given in this book, and it should be thoroughly understood. » (p. 49) dont la traduction est « [...] puisqu'il est utilisé pour terminer un certain nombre d'autres exercices donnés dans ce livre, et il devrait être parfaitement compris. ». Ce segment de phrase ne fait sens que dans le contexte original de *The Science of Breath* (1904).

Les grandes lignes de l'utilisation de la respiration pour la guérison pranique

Je vais maintenant vous donner une idée générale de l'utilisation de la respiration et du souffle dans la pratique de guérison pranique.

Le principe central à retenir est que, par la respiration rythmique et le contrôle de la pensée, vous êtes en mesure d'absorber une quantité considérable de prana afin de le transmettre au corps d'une autre personne, stimulant les parties et les organes affaiblis, conférant la santé en expulsant les causes de maladies.

Vous devez en premier lieu apprendre à construire une certaine image mentale précise du processus de transmission pranique. Elle doit être d'une telle clarté que vous serez en mesure de sentir effectivement l'afflux de prana ainsi que la force qui parcourt vos bras en sortant par l'extrémité des doigts.

Respirer de manière rythmée un certain ensemble de fois jusqu'à ce que le rythme soit bien établi. Ensuite, déposez légèrement vos mains sur la partie atteinte du corps du patient. Puis respirez de manière rythmique en vous concentrant sur l'image mentale suivante. Vous imaginez « pomper » du prana dans l'endroit ou l'organe malade afin de le stimuler et

d'éliminer les troubles ayant provoqué la maladie. Ceci peut être comparé à l'injection continuelle d'une eau propre dans une chaudière remplie d'eau sale jusqu'à sa complète disparition. Cette manière d'opérer sera d'autant plus efficace que la représentation du « pompage » est maintenue clairement à l'esprit. L'inspiration est symbolisée par la levée du manche de la pompe [qui fait entrer l'eau] alors que l'expiration est symbolisée par la descente du manche [qui expulse l'eau préalablement aspirée par la pompe]. De cette manière, le patient accumule le prana et l'état de maladie est graduellement expulsé.

Une fois à l'occasion [en cours d'un traitement], vous levez les mains et « fouettez » les doigts comme si vous éjectiez les causes de maladie. Il est bon aussi de se laver les mains après le traitement. Si vous évitez de le faire, il y a un risque que l'état de maladie du patient puisse vous affecter.

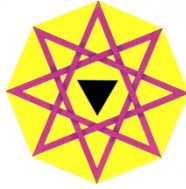
Au cours du traitement, laissez le prana s'écouler continument vers le patient, vous imaginant être ce seul « mécanisme de pompe » qui permet au patient de se lier sans empêchement au réservoir universel de prana. Vous n'avez pas besoin de faire travailler les mains vigoureusement. Il suffit de les appliquer tout naturellement afin que le prana rejoigne, sans obstacle, les parties atteintes. Il est préférable de placer les mains sur la peau nue. Mais si le geste est jugé inapproprié ou qu'il est impossible de le faire, alors on placera les mains sur les vêtements.

La respiration rythmique doit être pratiquée fréquemment en cours de traitement afin de normaliser le rythme et donner libre cours au prana.

Une fois à l'occasion, vous ajouterez à cette méthode de traitement des mouvements de caresse, effectués doucement et délicatement, avec l'extrémité des doigts, écartés légèrement. Ce procédé apporte beaucoup de réconfort au patient.

Dans les cas où les traitements durent depuis longtemps, vous trouveriez certainement utile de formuler des commandes mentales au moyen d'expressions verbales dont les significations conviennent aux différentes circonstances thérapeutiques. Par exemple : *Sort! Sort!* ou encore *Sois fort! Sois fort!* Les expressions verbales vous permettent d'exprimer la volonté avec plus de force et de demeurer bien centré sur l'essentiel de la thérapie. Élaborez ces injonctions en fonction des cas rencontrés. Utilisez votre jugement ainsi que votre capacité d'invention.

Je vous ai présenté les principes généraux. Il vous est loisible de les appliquer selon des centaines de manières différentes. Les précédents enseignements ne sont pas d'une grande complexité. Mais s'ils sont étudiés et appliqués soigneusement, ils vous permettront d'accomplir tout ce que les « guérisseurs magnétiques » sont capables de faire, sans avoir à vous appuyer sur leurs « systèmes » plus ou moins alambiqués et complexes. Ils ignorent que le « magnétisme » utilisé n'est que le prana. S'ils pouvaient ajouter la respiration rythmique à leurs traitements « magnétiques », ils en doubleraient l'efficacité.



Chapitre IX

Les traitements praniques

Avant de commencer une série de traitements, il est utile de préparer les mains de la manière suivante.

La préparation des mains

Frottez les mains l'une contre l'autre avec force pendant quelques minutes. Puis faites-les osciller quelques moments jusqu'à ce qu'elles évoquent cette ineffable impression d'être *vivantes* et pleines d'énergie. Afin de stimuler les mains d'une merveilleuse façon, on peut les serrer ensemble puis les ouvrir rapidement, répétant ce mouvement plusieurs fois. Faites-en l'essai maintenant. Vous constaterez qu'une force semble effectivement leur être transmise.

Certains adeptes de la guérison pranique consacrent la plupart de leur temps à offrir ce qu'il est convenu d'appeler le *traitement général* [expliqué plus bas]. D'autres ne l'offrent

qu'une fois à l'occasion, préférant consacrer plus d'efforts aux traitements destinés principalement aux parties affectées.

Mais puisque le traitement général harmonise la circulation dans tout le corps, il n'y a sans doute rien de mieux que de l'administrer fréquemment. Il stimule tous les muscles, les nerfs et les différentes parties. Il permet à l'ensemble du corps de fonctionner avec une vitalité et une énergie renouvelées. Il aide, bien manifestement, à rétablir des conditions normales de fonctionnement.

Le traitement général

Le patient est invité à se mettre sur le ventre. Vous disposez un oreiller sous sa poitrine de sorte que son menton puisse s'y appuyer facilement. Il mettra ses bras dans une position confortable. De préférence, ils seront allongés de chaque côté du corps.

Vous placez ensuite les premier et second doigts de chaque côté de la colonne vertébrale – l'épine dorsale – de sorte qu'elle soit située entre les deux doigts. Vous descendez alors lentement les doigts le long de l'épine dorsale, tout en maintenant une certaine fermeté. Vous repérerez peut-être quelques articulations anormalement sensibles. Sachez alors que certains nerfs sortant latéralement de la colonne vertébrale sont opprimés et que, pour cette raison, des organes ou parties du corps doivent en souffrir. Si vous observez qu'un endroit est beaucoup plus froid ou chaud que les zones adjacentes,

vous saurez qu'une certaine contraction musculaire, présente dans la colonne vertébrale, doit empêcher la circulation en une innervation particulière et entraîner un trouble dans le lieu du corps qu'elle dessert. Une sensation douloureuse peut en être un symptôme. Gardez en mémoire ces endroits particuliers afin de pouvoir les traiter ultérieurement, de façon plus attentive, par des manipulations et des vibrations stimulantes.

Vous invitez ensuite le patient à se mettre sur le dos. Passez les mains sur les différentes parties antérieures du corps, vous efforçant d'y découvrir les lieux de contraction, les endroits plus sensibles, les enflures, etc. Gardez cette information en mémoire.

Le traitement général, proprement dit, commence par un traitement approfondi de l'épine dorsale du patient. Voici la procédure. Manipulez doucement et délicatement l'épine dorsale sur toute la longueur, en commençant à partir du cou. Vous descendez le long de l'épine dorsale en portant une attention particulière aux endroits sensibles et aux zones en apparence plus froides ou plus chaudes, comme cela a été dit plus haut. Vous commencez par l'un des côtés de la moelle épinière, manipulant chaque point [anormal] consciencieusement. Vous faites ensuite l'autre côté de la même façon. Puis vous effectuez sur la moelle épinière du patient un traitement de vibration. Vous terminez par de doux mouvements de caresse. Comme vous le constaterez, ils ont une action apaisante très marquée.

Vous effectuez ensuite, selon la procédure suivante, un traitement du cou. Commencez par un pétrissage en profondeur des muscles à l'arrière du cou, puis effectuez une délicate manipulation de la gorge. Ce traitement tend à dégager et à harmoniser les circulations sanguines qui montent et descendent du cerveau.

Manipulez ensuite, dans cet ordre, la poitrine, le dos et les côtés. Terminez toujours avec un mouvement de caresse. N'hésitez pas à utiliser des [mouvements de] vibrations lorsqu'ils vous semblent appropriés et agréables au patient. Si vous le jugez nécessaire, vous effectuerez des percussions sur les parties solides du corps.

Ensuite, donnez aux jambes le même traitement que celui effectué sur les bras. Ils se terminent par des mouvements de caresse.

Aux différentes régions endolories ou malades, vous administrez ensuite les traitements qui semblent appropriés. Vous vous inspirerez des instructions données au chapitre précédent. Une bonne manœuvre consiste à placer la main droite sur le creux de l'estomac ou le plexus solaire et à mettre la main gauche au milieu du dos afin qu'un courant de prana circule dans le corps pendant quelques minutes. Avant de donner les traitements destinés à soulager le patient de ses douleurs, frottez vigoureusement vos mains jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Vous placez ensuite la main droite sur la zone endolorie et la main gauche sur la zone qui lui est

opposée. Tout en effectuant cette manœuvre, désirez mentalement que le courant [de prana] chasse la douleur. Terminez toujours les traitements particuliers ou le traitement général par des mouvements de caresse afin d'harmoniser la circulation et calmer le patient. Vous constaterez, avec admiration, que ces mouvements de caresse ont un effet merveilleux.

Pendant le traitement général, interrompez parfois les manipulations en cours afin d'appliquer la main droite sur la partie avant du corps et la main gauche sur le dos. Ceci permet au courant [de prana] de pénétrer librement dans le corps et de rejoindre les différentes parties.

La constipation

Ce trouble peut être corrigé par un traitement général ainsi qu'au moyen de manipulations faites au niveau des régions du foie et de l'abdomen. Des vibrations effectuées au-dessus du foie et des intestins sont aussi très efficaces. Ayez recours également à la forme de traitement, expliquée plus avant, qui consiste à faire passer un courant à travers les parties. Finissez par des mouvements de caresse. Assurez-vous que le patient boive davantage d'eau, puisque la constipation est souvent causée par une absence suffisante de fluides dans le corps. Vous pourrez lire le chapitre dans traité *Le hatha yoga* qui porte sur cette question.

La dyspepsie

Ce trouble se soigne par le traitement général auquel peuvent être ajoutés des traitements particuliers semblables à ceux utilisés dans les cas de constipation. Il faudra s'assurer de faire passer un courant à travers les organes digestifs.

La diarrhée

Ce trouble peut être soulagé, parfois même instantanément guéri, au moyen d'un traitement pranique. En traitant ce trouble, vos mouvements seront doux et vous éviterez les manipulations. Vous vous limiterez ainsi aux mouvements de caresses, aux transferts de courants dans les zones endolories et autres traitements de natures analogues. Vous ajouterez le traitement suivant, appelé le *traitement particulier pour la diarrhée*. Ce traitement particulier consiste à équilibrer la force vitale dans le nerf appelé *splanchnique*. Ce nerf semble avoir une certaine prédisposition à « s'emballer » parfois, un peu comme un cheval sous l'effet de la frayeur. Ce traitement particulier agit en mettant de la pression sur ce nerf afin qu'il puisse se « ressaisir ». L'effet sera plus fort si le guérisseur concentre son esprit sur la région et formule le ferme commandement : « Ralenti! »

Voici la meilleure façon d'effectuer ce traitement. Mettez le patient sur le dos. Placez une main sous le dos, en dessous des dernières côtes, les doigts étant disposés de chaque côté de la colonne vertébrale.. Ensuite, vous levez le dos d'environ

quelques pouces, son poids reposant alors sur vos doigts. Les épaules et les fesses s'appuient sur le lit [ou le matelas] de manière à ce que son dos forme un arc. Ne travaillez pas à la hâte. Que vos mouvements soient lents. Faites en sorte que tous ses muscles soient relaxés au cours du traitement. Qu'il se repose ensuite, disons quinze minutes. Et si le désordre n'a pas été corrigé à la suite de ce premier traitement, vous pourrez lui en offrir un autre. Terminez le traitement avec des mouvements de caresse. Vous serez surpris de la rapidité avec laquelle, bien souvent, le désordre disparaît au cours du traitement. Vous devez maintenir votre esprit concentré sur le sujet au cours du traitement, tout en lui transmettant la pensée du *ralentissement*, formulée avec force.

Les désordres du foie

Ils se traitent par des traitements généraux. On les accompagne de traitements particuliers sous la forme de manipulations de la région du foie et de mouvements de vibrations effectués sur la zone affectée. N'oubliez pas de finir le traitement par des mouvements de caresses.

Les désordres des reins

Ils se traitent de manière analogue aux désordres du foie, à l'exception près que les traitements particuliers sont donnés à la région des reins.

Les rhumatismes

Ils se traitent par des traitements généraux auxquels s'ajoutent des pétrissages particuliers et des manipulations des parties atteintes.

Les névralgies

Elles se traitent par un traitement général accompagné de manipulations et de pétrissages particuliers des parties atteintes.

L'impuissance

L'impuissance ou la faiblesse sexuelle est traitée par un traitement général ainsi que par une manipulation et une revitalisation particulières de la région située au bas de la moelle épinière (la colonne vertébrale) et la partie située au-dessus du « siège ».

Les troubles féminins

Ils pourront être grandement soulagés au moyen d'un traitement général ainsi que par un traitement particulier sur les parties entourant la zone atteinte. On veillera à donner un mouvement de vibration sur les régions affectées.

Quelques remarques générales sur les traitements

Les formes précédentes de traitement ont été présentées principalement afin de vous donner une idée générale de la méthode à suivre. Le guérisseur doit apprendre à suivre cette forme particulière d'« intuition » qui se révèle graduellement à mesure que son intérêt pour l'œuvre de guérison s'approfondit. Il semble que la nature confère cette faculté particulière aux individus ayant l'intense désir d'apporter la guérison. Vous finirez par en faire la découverte et comprendre son fonctionnement. Tous mes commentaires sur cette question vous seraient peu utiles.

La première chose à faire consiste à maîtriser COMPLÈTEMENT chacune des formes de traitement décrites dans le chapitre précédent afin de pouvoir effectuer chaque mouvement naturellement et facilement. Cela doit devenir aussi facile que de porter de la nourriture à sa bouche avec les mains ou de s'habiller. Ensuite, lorsque les mouvements auront été parfaitement intégrés – lorsqu'ils seront devenus une deuxième nature, pourrait-on dire – vous découvrirez que, pour chaque cas particulier, vous êtes portés à utiliser certains gestes et mouvements, de préférence à d'autres, et que les réponses que vous apportez aux besoins spécifiques des cas rencontrés sont bien meilleures que celles qui proviendraient de l'application d'un ensemble de règles ou de directives puisées dans un livre ou proposées par un enseignant. Il existe

un « sens de la guérison », aussi réel que les différents autres sens. Vous le découvrirez à mesure que vous progresserez dans ce travail. Mais n'oubliez pas de maîtriser complètement les détails de chaque mouvement particulier et de chaque forme de traitement. Pratiquez sur un ami ou un parent qui souhaite vous aider. Quelques minutes d'une pratique concrète, effectuée de cette façon, valent autant que plusieurs pages remplies de conseils élaborés avec soin.

Ayez confiance en vous-mêmes. Ayez confiance en la Force qui diffuse par votre intermédiaire. Vous aurez alors du succès.

La pratique de la guérison à distance

Le prana, coloré par la pensée, peut être projeté par le guérisseur vers des personnes qui sont éloignées de lui à une grande distance. Un patient qui souhaiterait en faire l'expérience peut recevoir un traitement de guérison de cette manière. Cette émission est le secret de ce qu'il est convenu d'appeler la *guérison en absence*. On en a beaucoup parlé ces dernières années en Occident.

Son mode de fonctionnement est le suivant. Le guérisseur opère comme un mécanisme d'émission. Il envoie à travers l'espace, en direction du patient, un prana coloré par une pensée. Une fois reçu par le patient, ce prana s'introduit dans son esprit. Comme les ondes de Marconi, il n'est pas visible et

traverse les obstacles intermédiaires, allant rejoindre l'individu préalablement disposé à le recevoir³⁸.

Pour traiter à distance une personne éloignée, votre esprit doit en avoir une certaine image. Il vous faut alors attendre le moment d'élection où vous sentez qu'un *rapport* a été établi. C'est un processus spirituel qui dépend de l'imagerie mentale du guérisseur. L'établissement du rapport se traduit par un certain *sentiment de proximité*. Je ne puis ajouter rien d'autre pour vous l'expliquer. On peut obtenir ce sentiment du *rapport* avec un peu d'entraînement. Certains individus l'auront dès le premier essai. Lorsque le rapport est établi, vous dites mentalement au patient : « Je t'envoie une quantité de force ou de puissance vitale qui te revigorera et te guérira. » Puis, imaginez que votre esprit expulse le prana à chaque cycle d'expiration d'une respiration rythmique. Traversant l'espace instantanément, il rejoint le patient afin de lui apporter la guérison.

Il n'est pas nécessaire de déterminer des heures à l'avance pour effectuer le traitement, bien qu'il soit possible de le faire, si vous souhaitez œuvrer de la sorte. L'état de réceptivité du patient est caractérisé par l'attente, l'espérance et une ouverture à votre force mentale. Cet état le dispose à recevoir vos vibrations toutes les fois que vous les lui enverrez. Si vous

³⁸ Ces *ondes de Marconi* sont les ondes électromagnétiques qui permettent une communication sans fil entre appareils. Ce sont les ondes radio. Yogi Ramacharaka établit une analogie entre les ondes de Marconi et les transferts de prana à travers l'espace.

vous entendez avec le patient pour effectuer les traitements à certaines heures, demandez-lui de se placer [à chacun de ces moments convenus] dans un état de réceptivité où il est bien relaxé.

Ces instructions résument le véritable principe sous-jacent au *traitement fait en absence* pratiqué dans les pays occidentaux. Avec un minimum d'entraînement, vous serez capables de faire ces choses aussi bien que les guérisseurs les plus chevronnés.



Chapitre X

Les autotraitements praniques

U_N individu peut se traiter lui-même par des méthodes analogues à celles habituellement utilisées pour traiter d'autres personnes. Des effets remarquables sont obtenus par ces autotraitements.

À première vue, cela pourrait sembler étrange. En effet, si l'on croit qu'une méthode de guérison pranique demande, par principe, que le guérisseur *envoie* une quantité de force pranique aux parties atteintes d'une autre personne – afin de pallier quelques déficiences en prana – on voit mal comment un individu pourrait se guérir lui-même par de telles projections³⁹.

³⁹ J'ai modifié l'organisation du paragraphe afin d'en rendre la thèse compréhensible. Yogi Ramacharaka va expliquer un certain ensemble de procédés d'autothérapie qui ne nécessitent pas de projections praniques vers une cible *extérieure*. Ils mettront en œuvre plutôt des absorptions intensifiées de prana ainsi que des visualisations.

De fait, ces projections sont utilisées pour le traitement d'une autre personne. Mais l'on se rappellera qu'un individu peut extraire le prana de la Source universelle et le distribuer aux différentes parties d'un corps quelconque. On comprend alors qu'un individu puisse très bien se traiter lui-même par cette méthode d'extraction pranique.

Certaines personnes soutiennent que le déficit de prana vient de ce qu'il n'est pas distribué de manière harmonieuse dans le corps en raison de contractions ou de congestions localisées. Ainsi, le véritable processus de guérison pranique consisterait à rééquilibrer le prana dans tout le corps par le moyen d'une redistribution.

Quoi qu'il en soit, toute personne peut tirer avantage d'autotraitements praniques.

Pour qu'un individu puisse s'offrir correctement de tels traitements, il lui faut se familiariser avec les mouvements ou les formes de traitements abordés dans les chapitres antérieurs. Ces traitements, s'appuyant sur la méthode pranique, sont utilisés pour venir en aide à d'autres personnes. Après s'être familiarisé avec leurs mouvements, on devrait alors essayer de les reproduire sur soi-même. On commencera par effectuer la respiration pranique afin de remplir complètement ses centres nerveux de frais prana et le distribuer ensuite en tout l'organisme. On suivra ici le plan d'un *traitement général*. Chacune des parties affectées de son corps devrait recevoir un traitement particulier analogue à l'un ou l'autre de ceux qui

ont été présentés plus avant. Le bien que l'on peut en obtenir est tout simplement merveilleux. Après un tel traitement, on se sent revigoré et rempli d'énergie.

Bien entendu, il est plus facile de traiter une autre personne que de se traiter soi-même puisqu'on ne peut manipuler son propre corps avec la même facilité. Mais avec un peu d'exercice, en faisant preuve d'ingéniosité dans l'application des traitements, on arrivera à faire des merveilles.

On peut s'administrer avec succès les manipulations, le pétrissage, les caresses, le traitement de vibration et plusieurs autres formes et niveaux de traitement. Je ne crois pas nécessaire d'entrer ici dans les détails de ces traitements puisqu'il faudrait reprendre la discussion des formes de traitement menée aux chapitres précédents. Sachez cependant que, si vous arrivez à maîtriser complètement les directives données dans ces chapitres, vous aurez à votre disposition un moyen puissant de vous apporter soulagement et guérison. Toutefois, la « simplicité » et le caractère « ordinaire » de ces autotraitements pourraient vous amener à les sous-estimer. J'ai connu plusieurs personnes qui se sont traitées elles-mêmes de cette manière avec le plus grand succès. Il n'y a aucune raison pour qu'un individu ne puisse en faire de même. Le meilleur conseil que j'ai à vous donner est de vous appuyer sur les directives déjà offertes et de COMMENCER À LES METTRE EN OEUVRE. Ne négligez pas les exercices de respiration puisqu'ils sont le fondement de tout le traitement.

Ce chapitre ne sera pas très long. Plusieurs d'entre vous pourraient ne pas lui accorder l'importance qu'il mérite en raison d'un manque d'« ornements ». Mais je vous assure que, si vous le lisez attentivement, vous constaterez qu'il recèle l'indice d'une très précieuse et importante vérité dont l'application peut vous permettre d'obtenir des résultats merveilleux. Les choses les plus précieuses apparaissent souvent très ordinaires. Malheureusement, nous les dénigrons parfois parce qu'elles sont en apparence trop simples et ordinaires. Au lieu de nous y attacher, nous partons à la recherche d'autre chose – souvent bien moins bonnes – uniquement parce qu'elles nous semblent plus complexes ou étonnantes.

Je vous le dis, mes amis : ne faites pas cette erreur!

L'expérience vous montrera l'utilité des exercices suivants pour obtenir l'autoguérison pranique.

La distribution du prana

Allongez-vous sur le dos, au sol ou sur le lit, les mains reposant délicatement sur le plexus solaire (au-dessus du creux de l'estomac, là où les côtes commencent à se séparer). Relaxez-vous complètement puis amorcez la respiration rythmique. Une fois que le rythme est bien établi, vous lui ajouterez le vouloir suivant. À chaque inspiration, vous devez *vouloir* que le plexus solaire absorbe et emmagasine, directement de la Source universelle, une quantité

supplémentaire de prana ou d'énergie vitale. À chaque expiration, vous devez *vouloir* que le prana ou le principe énergétique vital soit distribué partout dans le corps, à chaque organe et à toutes les autres parties; à chaque muscle, cellule et atome; aux nerfs, artères et veines; du sommet de la tête à la plante des pieds; revigorant, renforçant et stimulant chaque nerf; rechargeant chaque centre nerveux; diffusant l'énergie, la force et la puissance en tout l'organisme. Pendant que vous exercez ainsi la volonté, essayez d'avoir une image mentale du prana pénétrant les poumons, allant s'emmagasiner simultanément dans le plexus solaire. Avec l'expiration, vous imaginez qu'il diffuse à toutes les parties de l'organisme jusqu'à l'extrémité des doigts et des orteils.

L'expression de la volonté ne nécessite aucun effort. Il suffit de formuler ce que l'on souhaite réaliser et d'associer à cette volonté l'image mentale correspondante. Un ordre formulé calmement, auquel s'ajoute une image mentale, est beaucoup plus efficace qu'une volonté s'exprimant avec un sentiment d'effort. Ce dernier type de vouloir ne fait que dissiper les forces inutilement.

Le précédent exercice est vraiment très utile. Il produit une impression de fraîcheur et revigore le système nerveux. On a alors l'impression que tout le corps s'est bien reposé. Il est particulièrement bénéfique dans les cas où l'on se sent fatigué, en manque complet d'énergie.

L'inhibition de la douleur

Allongé ou debout, respirez de manière rythmique en vous concentrant sur l'idée que vous inspirez le prana. Ensuite, quand vous expirez, dirigez le prana à la zone endolorie afin de rétablir la circulation et le courant nerveux. Ensuite, vous absorbez davantage de prana afin d'évacuer l'état de douleur. Enfin, vous expirez en vous concentrant sur l'idée que la douleur est effectivement évacuée. Vous alternerez entre ces deux formes d'injonctions mentales présentées. Avec une expiration, vous stimulez la zone atteinte. Avec l'expiration suivante, vous expulsez la douleur hors de l'organisme. Maintenez cette visualisation pendant sept cycles respiratoires, puis reposez-vous. Reprenez ensuite cet exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez soulagé. Vous n'aurez pas à attendre trop longtemps avant d'observer un effet positif. Vous vous rendrez compte que plusieurs douleurs s'atténuent avant même la fin des sept cycles respiratoires. En plaçant une main sur la zone endolorie, vous pourriez obtenir des résultats encore plus rapidement. Faites descendre le courant de prana à l'intérieur du bras jusqu'à l'intérieur de la zone endolorie.

Régulariser la circulation

Allongé ou debout, respirez de manière rythmique. À chaque expiration, orientez le flux [pranique] à l'endroit que vous croyez être affectée par une mauvaise circulation

sanguine. Ceci est très utile lorsque l'on a les pieds froids ou dans les cas de maux de tête. Dans le premier cas, le sang se dirige vers les pieds, les réchauffant par le fait même. Dans le second cas, le sang [en surplus dans la tête] aura tendance à refluer vers le bas, dégageant le cerveau d'une trop grande pression sanguine. Dans les cas de maux de tête, commencez par inhiber la douleur [selon la méthode antérieurement expliquée] puis amenez le sang à descendre. Vous aurez souvent l'impression qu'une chaleur diffuse dans les jambes à mesure que la circulation sanguine se redistribue vers le bas du corps. La circulation sanguine est en grande partie sous le contrôle de la volonté que la respiration rythmique rend plus facile.

Une méthode générale d'autoguérison

Allongez-vous afin de bien relaxer. Respirez de manière rythmique en vous concentrant sur l'idée qu'une importante quantité de prana est absorbée à chaque inspiration. À chaque expiration, envoyez le prana à la partie atteinte afin de la stimuler. Une fois à l'occasion, vous modifiez ce type d'expiration pour lui substituer une expiration à laquelle s'associe l'idée que la condition de maladie est extraite puis expulsée de l'organisme.

Utilisez les mains au cours de cet exercice, les faisant descendre de la tête vers la partie atteinte. Lorsque vous utilisez les mains pour vous guérir ou guérir une autre

personne, gardez toujours présent à l'esprit l'image que le prana diffuse le long des bras jusqu'à l'extrémité des doigts et pénètre à partir de là dans le corps, atteignant la partie atteinte afin de lui apporter la guérison.

Bien entendu, dans ce livre, je ne peux qu'offrir des directives générales. Il m'est bien impossible de discuter en détail de toutes les maladies possibles. En vous entraînant un peu avec la méthode tout juste présentée – la variant en fonction des particularités des cas rencontrés –, il vous sera possible d'en obtenir de merveilleux résultats.

Certains yogis ont l'habitude de placer les deux mains sur la partie atteinte puis de respirer rythmiquement en se concentrant sur l'idée qu'ils pompent du prana dans l'organe ou la partie malade, la stimulant et expulsant les conditions de maladie. Le mécanisme est semblable au pompage d'une eau propre au sein d'un sceau rempli d'eau sale. À mesure que l'eau propre est introduite, l'eau sale est éjectée graduellement puis entièrement remplacée par l'eau propre. Cette forme de thérapie devient très efficace si l'on garde à l'esprit l'image de ce mécanisme de pompage. L'inspiration est comparable à la montée du levier de la pompe [qui attire le prana du « puits » atmosphérique] alors que l'expiration se compare à la descente du levier [qui expulse le prana vers la partie atteinte, à la manière d'une eau sortant d'un robinet].

Se revitaliser

Si vous avez l'impression que votre niveau d'énergie vitale est « à marée basse » et que vous avez besoin d'en accumuler rapidement, la meilleure façon de procéder consiste à rapprocher les pieds (le côté intérieur du pied gauche touchant au côté intérieur du pied droit) et à réunir les mains de manière que les doigts se joignent, les maintenant dans un état confortable. Cette position du corps permet de « fermer le circuit », comme on dit, et empêche la fuite de prana par les extrémités. Ensuite, vous respirez de façon rythmique à quelques reprises. Vous sentirez que la recharge vitale s'effectue.

La stimulation du cerveau

Les yogis ont développé un exercice très utile pour stimuler l'action du cerveau afin d'obtenir une pensée et un raisonnement clairs. Il permet également au cerveau et à l'organisme de se dégager, d'une façon merveilleuse, d'empêchements variés. Ceux qui poursuivent des travaux intellectuels constateront aussi que cet exercice leur est très utile de deux principales manières : il leur permettra d'abord d'effectuer un meilleur travail, ensuite il leur permettra de se libérer l'esprit ou, si l'on préfère, de se « rafraîchir les idées ».

Voici l'exercice. Asseyez-vous en gardant la colonne vertébrale droite, les yeux orientés vers l'avant et les mains reposant sur le dessus des jambes. Respirez de manière

rythmique. Mais ici, au lieu de respirer par les deux narines, comme ce fut le cas jusqu'à maintenant, pressez la narine gauche avec le pouce [de la main gauche] puis inspirez par la narine droite. Ensuite, enlevez le pouce et fermez la narine droite avec [l'index de la main gauche] puis expirez par la narine gauche. Ensuite, sans changer la position des doigts, inspirez par la narine gauche. Vous changez alors la position des doigts [fermant la narine gauche avec le pouce gauche et ouvrant la narine droite]. Vous expirez alors par la narine droite. Vous inspirez ensuite par la narine droite puis expirez par la narine gauche, alternant ainsi l'usage des narines comme je viens de l'indiquer, fermant la narine non utilisée avec le pouce [pour la narine gauche] ou avec l'index [pour la narine droite]. Ceci est l'une des formes de respiration les plus anciennes des yogis. Elle est réellement importante et précieuse. Elle vaut la peine d'être maîtrisée.

La grande respiration spirituelle

Les yogis ont une forme favorite de respiration spirituelle qu'ils pratiquent à l'occasion. L'expression qui la désigne, soit la *grande respiration*, est une traduction approximative de l'expression sanskrite originelle. Je la présente ici en terminant, puisqu'elle présuppose que l'étudiant ait déjà pratiqué la respiration rythmique et l'imagerie mentale. Les exercices précédents lui auront permis d'acquérir ces habiletés. Les principes généraux de la *grande respiration* peuvent se

résumer par cet adage hindou : *béni est le yogi qui peut respirer par ses os*. Cet exercice permettra d'imprégner tout l'organisme de prana. L'étudiant constatera, après l'avoir effectué, que le prana et le rythme de la respiration ont revitalisé et rééquilibré tous ses os, muscles, nerfs, tissus, parties et organes. C'est exercice effectue une purification générale de tout l'organisme. La personne qui le pratiquera correctement aura l'impression qu'elle possède un nouveau corps, comme s'il venait d'être refait, du sommet de la tête jusqu'au bout des orteils.

Je me contenterai de présenter l'exercice sans ajouter d'autres commentaires. Les effets de la pratique témoigneront en sa faveur.

(1) Prenez la position la plus détendue, vous rendant parfaitement à l'aise.

(2) Respirez rythmiquement jusqu'à ce que le rythme soit bien établi.

(3) Puis, tout en inspirant et expirant, entretenez l'image mentale d'un souffle qui s'introduit dans les os des jambes puis en ressort. La même visualisation est reprise ensuite, successivement, avec les os des bras, le sommet de la tête, l'estomac et la région des organes reproducteurs.

Ensuite, l'exercice est effectué au niveau de la colonne vertébrale en visualisant que le souffle y circule en effectuant des mouvements de montée et descente.

Enfin, on visualise que le souffle est inspiré et expiré par chacun des pores de la peau, le corps étant entièrement rempli de prana et de vie.

(4) Alors, tout en respirant de manière rythmique, envoyez un courant de prana aux sept centres vitaux, l'un après l'autre, en utilisant l'image mentale élaborée précédemment. Suivez l'ordre suivant.

(a) Le front.

(b) L'arrière de la tête [la région occipitale].

(c) La base du cerveau [le cervelet et le bulbe rachidien].

(d) Le plexus solaire [au creux de l'estomac].

(e) La région du nombril.

(f) La région du sacrum (la partie inférieure de l'épine dorsale)

(g) Les organes de reproduction.

Terminez l'exercice en faisant circuler le prana [ainsi absorbé] en un mouvement de balayage allant de la tête aux pieds puis montant des pieds vers la tête. Vous ferez cela à plusieurs reprises.



Chapitre XI

La guérison par la *pensée dotée de force*

Avant d'aborder les différentes formes de *guérison mentale*, au sens strict, il faut se familiariser avec une forme de guérison – d'ailleurs très efficace – qui se situe entre la *guérison pranique* et la *guérison mentale*.

Cette forme de guérison a été appelée de plusieurs manières. Mais je crois qu'il serait approprié de la désigner *guérison par la pensée dotée de force*. Elle décrit assez bien cette forme de traitement puisqu'elle consiste à utiliser conjointement la pensée et le prana⁴⁰.

⁴⁰Dans le texte anglais, l'expression utilisée est *thought-force*. Une traduction littérale serait *force de pensée* et non *pensée dotée de force*. Cependant, l'auteur précise que l'expression ne se réfère pas à une force particulière de la pensée – comme la clarté, la précision, la concentration, etc. –, mais bien plutôt à une charge de prana qui est située sur un plan éthérique, soit le niveau auquel appartient l'esprit instinctif. L'expression

Dans mes *Quatorze leçons*⁴¹, je vous ai expliqué comment une émission de prana, coloré par la pensée, peut être considérée comme une énergie presque vivante. Cette *pensée dotée de force*, comme nous l'appelons, peut être utilisée pour effectuer des guérisons. D'ailleurs, je vous avoue avoir connu un certain nombre de praticiens très habiles qui la préféraient à toute autre forme de traitement, justement en raison de sa simplicité et de son efficacité.

Elle peut être utilisée seule, comme s'il s'agissait d'une méthode de traitement indépendant. Mais on peut aussi l'utiliser conjointement avec d'autres formes de traitements présentés dans ce livre. En fait, les meilleurs guérisseurs spirituels savent emprunter aux différentes méthodes connues des éléments variés afin de répondre adéquatement, par diverses approches, aux besoins spécifiques de leurs patients. Ils ont une préférence pour ces formes de traitement qui semblent les « plus naturelles », autant pour le guérisseur que pour le patient.

La guérison par la *pensée dotée de force* est basée sur le fait que les organes, les parties et même les cellules du corps

thought-force utilisée par l'auteur se réfère plus précisément à la *pensée dotée d'une force pranique*. Le mot *force* est ici une ellipse de l'expression *force pranique*.

⁴¹ Il s'agit du texte suivant : *Fourteen Lessons in Yogi Philosophy and Oriental Occultism* (1964), réunissant un ensemble de conférences originellement publiées au début du siècle.

possèdent chacune un *esprit*. Ce fait est bien connu des occultistes. Il est admis maintenant sans difficulté par la science moderne. Les *esprits* des cellules, groupes cellulaires, centres nerveux, ganglions, etc., réagissent à la forte impression d'une pensée, surtout si cette dernière est puissamment chargée de prana. On peut donc accéder directement aux parties organiques atteintes sans passer par l'intermédiaire de l'esprit instinctif [du patient] comme c'est le cas pour une action de guérison utilisant la pensée uniquement. Si elle est utilisée correctement, cette méthode de guérison produit un effet direct et immédiat tout simplement merveilleux. Il s'agit donc de la meilleure et de la plus simple méthode à utiliser pour donner un traitement spirituel général. Je recommande à l'étudiant de ne ménager aucun effort pour maîtriser correctement cette méthode.

La théorie à la base de la *guérison par la pensée dotée de force* est que la maladie est un trouble mental; non pas un trouble de l'esprit central [de l'individu malade], mais un trouble situé dans les *esprits* des parties atteintes. Cette pratique de guérison s'appuie sur la théorie selon laquelle la *pensée dotée de force*, en surmontant les *esprits* rebelles des cellules et parties atteintes, peut les amener à retrouver un mode de fonctionnement normal.

En pratiquant la *guérison par la pensée dotée de force*, il faut que vous rejetiez de votre esprit l'idée même de « matière ». Vous n'utilisez pas votre esprit pour lutter contre

la matière du corps, mais pour lutter contre l'esprit de groupes cellulaires [atteints]. Vous mettez en œuvre la volonté spirituelle afin de contrer l'esprit d'une partie [atteinte]. N'oubliez pas ce principe puisqu'il résume la dynamique essentielle de ce type de traitement.

Le guérisseur dirige sa *pensée dotée de force* sur l'*esprit* de la partie atteinte et s'y adresse sur un ton positif. Il peut s'exprimer de manière audible ou bien parler seulement en imagination, de manière silencieuse. Les expressions utilisées – de manière audible ou non – pourraient, par exemple, correspondre à ceci.

« Écoute, toi l'ESPRIT! Tu te comportes mal. Tu agis comme un enfant gâté. En vérité, tu peux mieux faire que cela. Pour cette raison, je m'attends à ce que tu fasses mieux. Tu dois faire mieux et tu feras mieux. Ton comportement doit être acceptable. Tu dois rétablir des conditions saines et normales de fonctionnement. Tu es en responsable de cet organe. Par conséquent, je m'attends à ce que tu fasses correctement le travail que l'Esprit infini t'a donné à faire. »

Ce n'est là qu'un exemple pour vous aider à avoir une idée du type de pensée à utiliser dans un traitement. Indiquez à l'*esprit* de la partie atteinte ce que vous attendez de lui. Vous serez surpris, au début, de voir avec quelle rapidité les esprits cellulaires obéissent. Les esprits rebelles des parties atteintes agissent comme des enfants qui « font la moue », jouent les « difficiles » ou les « irritables ». Ils doivent être cajolés,

réprimandés ou dirigés, mais toujours avec amour. Ils seront ainsi conduits à adopter le comportement le plus approprié, selon la nature du cas rencontré. Bien entendu, l'idée de l'Amour doit toujours être présente. Elle est présumée dans toutes les formes d'intervention thérapeutique, comme elle devrait l'être d'ailleurs dans l'éducation des enfants. L'esprit cellulaire se comporte en somme comme l'esprit encore immature d'un enfant. Si vous tenez compte de ce fait, vous serez capables d'appliquer le traitement pour le plus grand bienfait du patient.

Comme vous le verrez un peu plus loin, les mains sont utilisées dans cette forme de traitement dans le but principalement d'« attirer l'attention » des esprits des cellules et des parties atteintes. Ceci peut être comparé à une légère tape sur l'épaule d'un individu afin d'attirer son attention. En éveillant l'« attention » des esprits cellulaires, vous verrez que vos directives sont écoutées précisément.

Les caractéristiques singulières des esprits associés aux multiples organes sont autant diversifiées que celles observées chez les esprits d'enfants. Par exemple, le cœur est très intelligent et répond de bonne volonté aux directives de l'esprit central. Le foie, au contraire, est un organisme dont le mental est stupide et lourd. Il a besoin d'être « poussé » comme un mulet. Cela est bien différent du mode de contrôle utilisé pour l'agneau. Vous avez déjà rencontré des enfants qui se

comportent de ces différentes manières. Gardez cette analogie présente à l'esprit.

Maintenant que la théorie a été présentée, découvrons la pratique de la guérison par *la pensée dotée de force*.

Les troubles d'estomac

La majorité des maladies proviennent réellement de l'estomac. Les autres désordres ne sont que des conséquences du désordre principal localisé au niveau de l'estomac. Par conséquent, il est bon de toujours commencer une thérapie par un traitement de l'estomac. Les indigestions et la malnutrition sont impliquées dans les neuf dixièmes des différentes maladies. Enlevez la cause et les symptômes disparaîtront.

Voici la méthode pour traiter l'esprit de l'estomac. Demandez au patient de se tenir debout en face de vous. Ou bien demandez-lui de s'allonger sur le dos. Puis frappez ou tapez (mais délicatement) l'estomac un certain ensemble de fois, avec rapidité. Simultanément, vous vous exprimez de la manière suivante.

« Toi, l'esprit de l'estomac écoute bien ceci. Je veux que tu te mobilises et que tu t'occupes de cet organe correctement. Tu ne te comportes pas de la bonne manière. Tu as négligé de faire ton travail. Je veux que tu commences à fonctionner adéquatement de sorte que cet organe soit en santé, fort et plein de dynamisme. Je veux qu'il fonctionne correctement. Tu dois y veiller attentivement. Assure-toi qu'il digère bien la

nourriture et aide tout l'organisme à se nourrir. Tu dois t'assurer que disparaissent toute congestion [ou empêchement] et toute forme d'inaction. Veille à ce que l'ensemble de l'organe opère avec vitalité et énergie. Assure-toi qu'il fasse son travail correctement. »

Il n'est pas nécessaire d'utiliser précisément cette formulation. Vous pouvez lui ajouter d'autres expressions et la changer comme bon vous semble. La chose la plus importante est de dire à l'esprit de l'estomac ce que vous attendez de lui. Il faut que vous lui fassiez savoir les résultats à obtenir. Vous découvrirez, avec surprise, l'intelligence de l'esprit auquel vous vous êtes adressé, et la rapidité avec laquelle il commence à agir une fois que les instructions lui ont été transmises.

Chaque jour, vous donnez à l'estomac un traitement. Il devrait durer entre cinq et dix minutes. Dans le cas d'une dyspepsie, il faut habituellement entre une et quatre semaines pour obtenir la résolution définitive des symptômes. Les durées variables de guérison dépendent de l'ancienneté de maladie ainsi que l'attitude mentale du patient. Selon que cette attitude est favorable ou non à votre intervention, la guérison prendra plus ou moins de temps.

Les troubles du foie

Vous traiterez le foie comme on le fait pour l'estomac. Cependant, puisque le foie est un organe engourdi et stupide, il faut s'y adresser positivement avec *sévérité*. Si vous comprenez que le foie est comparable à un mulet entêté, vous aurez une bonne idée du ton qu'il faut adopter. Le foie ne peut pas être cajolé, il doit être poussé comme un mulet entêté. Lorsque je parle du foie, je me réfère, bien entendu, à l'*esprit* du foie. Donnez au foie des directives de fonctionnement adéquat. Dites-lui de sécréter la quantité appropriée de bile et non davantage; de s'assurer que la bile s'écoule librement, fasse son travail et ainsi de suite.

La constipation

Vous effectuerez le traitement de la constipation en commençant par traiter le foie selon le procédé indiqué plus haut. Ensuite, vous passez la main sur les intestins en vous exprimer de la manière suivante.

« Toi, l'esprit des intestins, assume tes responsabilités, fait en sorte que les mouvements intestinaux se fassent naturellement et facilement. Tu sais qu'il te faut agir de la sorte. »

La constipation se complique bien souvent en raison de la tendance qu'a l'*anus* à se contracter. (L'*anus* est l'ouverture extérieure du colon, le gros intestin, par laquelle les excréments sont évacués.) Dans de tels cas, placez la main au-

dessus de cette partie (le patient pouvant garder ses vêtements) et exercez une légère pression sur cette partie pour attirer son attention, tout en lui disant :

« Tu causes des problèmes, alors détends-toi, détends-toi. Sois décontracté et permets aux matières fécales de passer librement et naturellement. »

La diarrhée

La diarrhée se traite de manière analogue à la constipation, les mêmes organes étant impliqués dans ce type de désordre. Cependant, les directives ont un contenu inverse de celle présentée plus haut. Les intestins reçoivent l'ordre de *se calmer*. Quant au foie, on lui demande de se comporter correctement.

Les troubles des reins

Les reins se traitent comme le foie. Vous donnez de bonnes tapes sur la région du corps qui leur correspond tout en leur disant de faire leur travail correctement, d'une façon naturelle. Dans un cas où le patient urine trop fréquemment, donnez aux reins et à la vessie la directive de *ralentir* et de s'efforcer de réduire graduellement la sécrétion d'urine. Si le patient a l'habitude, par exemple, de se lever trois fois durant la nuit, faites en sorte que ces levers se produisent seulement deux fois au cours de la nuit. Vous adresserez ensuite la demande que cette fréquence tombe à une seule fois par nuit. Une fois que

cela est atteint, vous adressez la directive qu'il n'ait plus éventuellement l'inconfort d'avoir à uriner au cours de la nuit. Effectuez des traitements chaque jour, de cinq à dix minutes. Vous continuerez les traitements pendant un mois. Dans les traitements contre l'incontinence excessive, il est bon d'ajouter des passes *ascendantes* au-dessus de la zone des reins en se concentrant sur l'idée que vous faites *remonter le flot*. Il est utile également d'ajouter de telles passes *ascendantes* au cours du traitement contre la diarrhée, déjà présenté au paragraphe précédent.

Le rhumatisme

Le rhumatisme se traite par la combinaison de deux méthodes. La première méthode de traitement s'adresse à l'esprit des reins. On lui commande d'éliminer, par évacuation, les impuretés et l'acide urique. La principale cause du rhumatisme est la difficulté qu'a l'organisme à évacuer l'acide urique. Il s'en suit que la correction apportée à cette insuffisance doit avoir de bons effets et empêcher le trouble de sévir à nouveau. Tout en donnant ce traitement, vous devriez aussi manipuler les parties atteintes. Vous adresserez également à l'esprit de ces parties la directive d'évacuer cet acide urique et de se relaxer afin que les contractures disparaissent. Vous traiterez l'estomac également, car le désordre du rhumatisme est, en grande partie, dû à une mauvaise nutrition et à une digestion imparfaite.

Les troubles cardiaques

À l'exception du cerveau, le cœur est le plus intelligent des organes, c'est-à-dire que l'esprit en lui se trouve à un niveau qui est supérieur à ceux de tous les autres organes (exception faite du cerveau, bien entendu). Cet esprit du cœur, doux et très gentil, répondra volontiers à des directives formulées d'un ton affectueux. Dans les cas de palpitations cardiaques ou de battement irrégulier, placez la main gentiment sur la partie [correspondante du thorax] et prononcez cette formule avec douceur.

« Esprit du cœur, calme-toi. Sois calme, calme, calme. Fonctionne d'une manière régulière et paisiblement. Aie un rythme régulier, régulier, régulier. »

Il est possible d'ajouter d'autres commandements analogues. Vous verrez que les palpitations se calmeront graduellement et que le fonctionnement du cœur se normalisera et se régularisera.

Les troubles nerveux

Les troubles nerveux peuvent être traités comme suit. Commencez par traiter l'estomac et le foie pour vous assurer qu'ils fonctionnent correctement. Puis vous traitez les nerfs le long de la colonne vertébrale en leur donnant le type de traitement que requiert le cas.

Régulariser la circulation

Il est possible d'effectuer une régularisation de la circulation sanguine au moyen de passes longitudinales allant de la tête aux pieds. Elles ont été expliquées au chapitre VII intitulé *La pratique de la guérison pranique*. En même temps que vous faites ces passes, vous vous adressez à l'esprit des veines et des artères de la manière suivante.

« Fais en sorte que la circulation soit harmonieuse, qu'elle se fasse librement, d'une manière équilibrée, qu'elle soit constante et régulière. Que le sang circule, que le sang se déplace harmonieusement. »

Lorsque vous donnez un traitement quelconque (pour un autre problème spécifique), il est bon de lui ajouter le traitement précédemment décrit visant à équilibrer la circulation. De cette manière, vous faciliterez le rétablissement de conditions normales et d'un mode sain de fonctionnement.

Les maux de tête

On commence ici par traiter l'estomac et régulariser la circulation. Ensuite, on donne un traitement localisé au niveau de la tête. On s'adresse de la manière suivante à chacun des *esprits* associés aux parties.

« Maintenant, calme-toi, relaxe-toi, apaise-toi, trouve le repos... »

D'autres formulations analogues peuvent être utilisées.

Les désordres féminins

Ces malaises sont traités en rétablissant les conditions de fonctionnement appropriées au niveau de l'estomac, de telle sorte que l'organisme de la patiente puisse se nourrir correctement et disposer ainsi de toute l'énergie et la force que nécessitent les parties atteintes. On ne devrait jamais omettre ce traitement préalable. Le traitement local est semblable à celui qui est administré dans les cas de diarrhée. Vous mettez les mains au-dessus de la partie inférieure de l'abdomen et donnez la directive à l'*esprit* localisé d'être fort, de se comporter correctement, d'être en santé, etc. Dans les cas de menstruations abondantes, on peut ajouter une formulation comme celle-ci.

« Ralenti, arrête de couler comme cela... »

D'autres expressions analogues peuvent être utilisées. Dans les cas d'affaissement de l'utérus et d'autres problèmes similaires, on peut utiliser une formulation comme celle-ci.

« Maintenant, sois ferme, sois ferme, sois solidement ancré en ton lieu... »

Toutes les autres expressions analogues peuvent être utilisées. On verra que ces directives renforcent merveilleusement les tissus.

Les autres malaises

Il n'est pas nécessaire d'aborder toute la multitude des soi-disant maladies. Elles ne sont, en dernière analyse, que différents cas d'*opérations mentales* imparfaites.

Comme vous l'avez dans doute observé, les traitements sont, dans tous les cas, assez semblables. Pour une maladie donnée, vous commencez par administrer le même traitement général. Ensuite, vous donnez des directives mentales spécifiques, utilisant les formulations appropriées. En d'autres mots, vous dites à l'esprit de la partie atteinte ce qu'elle doit faire. Parlez-lui comme vous le feriez à un enfant qui ne se comporte pas de manière appropriée. Raisonner-le et amenez-le à adopter l'attitude qui semble la plus adéquate. Utilisez votre jugement et réfléchissez un peu. Vous verrez que, en peu de temps, vous découvrirez l'« astuce » vous permettant de toujours donner les directives appropriées.

Mais avant tout, rappelez-vous que vous vous adressez à l'ESPRIT de la partie et non à une matière morte. Il n'y a pas de matière morte dans un corps vivant : l'esprit est présent en chacune des parties et cellules. Le traitement par la *pensée dotée de force* consiste en une communication d'esprit à esprit. Ne l'oubliez pas, car c'est là le secret de cette forme de traitement.

Sachez également que la majorité des maladies ont pour origines des troubles de l'estomac et une circulation imparfaite. Si vous réussissez à rétablir le fonctionnement

normal de l'estomac et de la circulation sanguine, vous permettrez au corps de retrouver un fonctionnement harmonieux puisque vous lui aurez permis de se débarrasser de la cause du trouble. N'oubliez pas ce principe très important.

Parlez à l'esprit comme vous le feriez avec une personne, en l'occurrence un enfant. Utilisez uniquement la formulation la plus susceptible de le rejoindre. Avec un peu d'entraînement, vous deviendrez assez habile. Vous ne manquerez pas de découvrir que vous êtes capables d'assez bien ressentir les différentes formes d'esprit présentes dans les parties. De plus, vous découvrirez que ces esprits commencent à « prendre conscience » de votre présence et de l'intérêt que vous leur accordez. Un phénomène semblable se rencontre dans les rapports entre l'homme et les animaux. Par exemple, un cheval sait reconnaître, parmi des hommes, celui qui a l'habitude de s'occuper des chevaux, même s'il ne l'a jamais vu auparavant. En y réfléchissant un peu, vous verrez que les chiens ont la même habileté.

Cette forme de traitement peut être utilisée aussi bien sur des animaux que sur les êtres humains. J'ai entendu parler de cas où des animaux ont été guéris d'une façon merveilleuse au moyen de ce traitement.

Sachez également que les esprits des cellules et des parties ne comprennent pas les *mots* que vous utilisez. Ils n'ont pas cette connaissance. Mais ils comprennent les *pensées* qui sont derrière les mots et pourront y réagir. Les mots utilisés ne vous

servent qu'à *organiser votre pensée clairement*. Les mots ne sont que des symboles de pensées. Il y a une ou plusieurs pensées derrière chaque mot. Comprenez-vous le principe maintenant? Un Allemand peut donner un traitement à un Anglais qui ne comprend pas un seul mot d'allemand. Mais les esprits cellulaires du patient comprennent effectivement les pensées derrière les mots utilisés par le guérisseur, peu importe le langage qu'il parle. Cela n'est-il pas merveilleux? Mais comme tout cela devient simple aussi lorsque l'on maîtrise la clef! Cependant, il faut se rappeler que les mots prononcés aident l'esprit à structurer sa pensée. *Nous pensons avec des mots, n'oubliez pas*. Nous rêvons même avec des mots.

Que la simplicité de ce traitement ne vous conduise pas à le mettre de côté. C'est l'un des meilleurs qui soient. En effet, il réunit les qualités des autres traitements. Il est réellement simple, d'une compréhension facile et peut être appliqué sans difficulté. Ne vous empêchez pas de l'essayer.

L'autotraitement

Un individu peut s'administrer le traitement par *la pensée dotée de force*. Il en obtiendra les meilleurs résultats. *L'esprit central* donnera les directives aux esprits des cellules et des parties selon le même processus mis en œuvre dans les traitements offerts à d'autres personnes. Les méthodes utilisées sont à peu près les mêmes que celles présentées plus haut. En

fait, une façon d'avoir une bonne idée du fonctionnement des traitements est de *les essayer sur soi-même*.

On pourrait facilement écrire tout un livre sur l'autoguérison effectuée par la *pensée dotée de force*, mais son contenu ne serait qu'un développement redondant, un simple « délayage » de ce qui vous a été offert dans ce chapitre.

Mon but, dans ce livre, est de vous offrir les meilleurs principes, d'une manière concise, de sorte qu'il vous faille peu de temps pour les assimiler. Chaque chapitre vous donne des informations qui valent plusieurs fois le prix d'achat du livre. Pour transmettre ces éléments de connaissance, certains individus chargent des « frais d'enseignement » autour de \$ 150 dollars et même bien davantage⁴². Plusieurs « cours » sur le marché ne contiennent pas plus d'informations que celles présentées dans ces chapitres. Je ne dis pas cela dans un esprit de vantardise, mais seulement afin que vous compreniez que vous avez ici la *quintessence* de l'enseignement.

⁴² Dans le texte anglais, l'auteur parle d'une somme de \$5 dollars américains. Au début du XX^e siècle, un montant de 5\$ pouvait correspondre approximativement à un *prix réel* de \$150, en dollars américains de l'année 2016. Ceci équivaut approximativement à environ 140 euros de l'année 2016.



Chapitre XII

La guérison suggestive

LA *guérison suggestive* provient de l'influence qu'a le mental sur l'esprit instinctif. Cette méthode de guérison s'appuie sur le fait que la suggestion exerce une influence sur le corps par l'intermédiaire de l'esprit instinctif. Un individu peut adresser la suggestion à une autre personne ou bien à lui-même. Si les suggestions sont négatives, elles produisent des conditions anormales. Si elles sont positives, elles peuvent rétablir des conditions normales de fonctionnement.

L'effet qu'ont les états mentaux sur le corps est bien connu de ceux qui se sont penchés sur la question, qu'ils soient médecins scientifiques ou occultistes. Je vais présenter ici quelques citations afin de mettre en lumière certains faits relatifs à la *guérison suggestive*.

Le professeur James, l'éminent psychologue, écrit : « Dans les faits, toute forme de conscience – que ce soit une sensation,

une émotion ou une idée – tend spontanément à s’exprimer par un effet moteur quelconque. Ce dernier n’est pas nécessairement une manifestation gestuelle visible. Il peut être, par exemple, une modification du battement cardiaque, de la respiration ou de la distribution du sang. Dans ce dernier cas, on pourra observer un rougeoiement de l’épiderme ou, au contraire, une plus grande pâleur. Il y a bien d’autres possibilités d’expressions motrices. Mais peu importe la forme de cet effet moteur, il est habituellement associé, sous une forme particulière, à chaque type de conscience. S’il y a une conviction fondamentale à laquelle la psychologie moderne est enfin parvenue, c’est bien cette idée que chaque processus de conscience, peu importe sa nature, doit se convertir en mouvements [corporels] manifestes ou cachés. » Bain écrit : « Plusieurs cas ont été observés où des perturbations mentales – parfois même la mort – sont provenues d’un choc [physiologique] dû à une tristesse, douleur ou quelque autre calamité. Ceci est en accord avec la loi générale. »

Darwin écrit que, au cours d’une tristesse prolongée, la « circulation sanguine s’alanguit, le visage devient pâle, les muscles sont mous, les paupières tombent, la tête s’incline vers la poitrine oppressée. Les lèvres, les joues et la mâchoire inférieure tombent sous leur propre poids. » Toute l’expression d’un homme à l’esprit heureux est le contraire de celle d’un autre que la tristesse afflige.

Olston écrit également: « Si la loi dominante du corps correspond à la bonne humeur, l'espoir, la joie, l'amour, le désir de santé et le bonheur, alors les tissus peuvent croître, les organes du corps sont forts et fonctionnent normalement. Pour cette raison, le corps est en santé. Mais si au contraire, la peur, la mélancolie, la haine, la prostration, la perte de confiance et tous les autres états morbides de l'esprit sont présents, alors les fonctions corporelles tendent à la lassitude et les organes s'épuisent. Le lecteur ne saurait donc jamais trop s'intéresser à ces faits d'une extrême importance. »

Flammarion écrit : « Une idée, tout intérieure, une impression, une commotion mentale, peut, à l'inverse, produire des effets physiologiques plus ou moins intenses, et même amener la mort. Il ne manque pas d'exemples de personnes mortes subitement à la suite d'une émotion. La preuve est donnée depuis longtemps des effets de la puissance de l'imagination sur la vie elle-même. Personne n'a oublié l'expérience faite à Copenhague en 1750 sur un condamné. Livré à des médecins pour une étude de ce genre, et qui fut observé jusqu'à la mort inclusivement. Ce malheureux avait été solidement attaché à une table avec de fortes courroies; on lui avait bandé les yeux; puis on lui avait annoncé qu'il allait être saigné au cou et qu'on laisserait couler son sang jusqu'à épuisement complet; après quoi une piqure insignifiante fut pratiquée à son épiderme avec la pointe d'une aiguille, et un siphon déposé près de sa tête, de manière à faire couler sur son

cout un filet d'eau qui tombait sans interruption avec un bruit léger, dans un bassin placé à terre. Le supplicié convaincu qu'il avait dû perdre au moins sept à huit litres de sang mourut de peur. »⁴³

Maudsley écrit : « Il est indubitable que l'émotion peut favoriser, empêcher ou perturber la nutrition. Elle peut accroître diminuer ou altérer une sécrétion particulière. On peut penser que l'émotion agit, non seulement par la dilatation ou la contraction des vaisseaux au moyen du système vasomoteur – comme nous le voyons dans la rougeur due à la honte ou les pâleurs provoquées par la peur –, mais aussi directement sur les éléments organiques des parties par le moyen des nerfs qui, comme les dernières recherches l'indiquent, se prolongent parfois en eux par une contiguïté de substance. [...] Pour moi, il ne me semble pas déraisonnable de supposer que l'esprit puisse apposer son ton – si ce n'est pas également ses caractéristiques mêmes – sur les éléments particuliers du corps, les inspirant par l'espoir et la vitalité ou les affligeant par le désespoir et la faiblesse. »

Darwin a parlé de l'effet du chagrin sur le fonctionnement physique, particulièrement sur la circulation sanguine. Il dit que le mal du pays est susceptible de perturber le bon

⁴³ Le passage cité ici en français n'est pas la traduction française de la traduction anglaise utilisée par l'auteur mais le passage original dans l'œuvre de C. Flammarion, *L'inconnu et les problèmes psychiques* (1900), p. 288.

fonctionnement du corps. Les bonnes nouvelles facilitent la digestion. De mauvaises nouvelles ont pour effet de la ralentir. La vue de quelque chose de répugnant entraîne des nausées.

Sir Samuel Baker écrit : « Dans certaines régions d’Afrique, toute grande tristesse ou colère est suivie, d’une façon presque certaine, d’une fièvre. »

Sir B. W. Richardson écrit : « Il existe un diabète qui provient d’un choc mental soudain. C’est là un type pur de maladie physique ayant une origine mentale. »

Sir George Paget écrit : « Dans plusieurs cas, j’ai trouvé qu’il y avait des raisons de croire que le cancer provenait d’une anxiété prolongée. »

Murchison écrit : « J’ai été surpris de voir jusqu’à quel point il est fréquent que des patients atteints d’un cancer du foie, dans ses premiers stades de développement, aient découvert que la cause de cette maladie était une indigestion faisant suite à une tristesse ou anxiété prolongée. Les cas sont trop nombreux où une relation a été observée entre la détresse mentale et le cancer pour que nous les considérions être de simples coïncidences. »⁴⁴

⁴⁴ La citation, dans l’original, n’est pas exacte. Elle se retrouve, fautive également, dans Frederick L. Rawson, *Life Understood: From a Scientific and Religious Point of View* (1912), p. 259. Je traduits ici le passage tel qu’on peut le retrouver dans Charles Murchison, *Clinical Lectures on Diseases of the Liver, Jaundice, and Abdominal Dropsy* (1877, 2^e éd.), p. 613. Murchison ajoute qu’une observation semblable aurait été faite par Sir Robert Christison et d’autres chercheurs.

Plusieurs autorités médicales nous rapportent des cas de cancer – particulièrement des cancers de l’utérus ou du sein – dont l’origine est une anxiété mentale. D’autres autorités nous rapportent des cas de jaunisse provenant de la même cause et considèrent que l’anémie peut provenir d’un choc mental ou l’inquiétude.

Sir B. W. Richardson écrit : « Des éruptions sur la peau apparaissent à la suite d’une tension mentale excessive. Dans plusieurs maladies – comme le cancer, l’épilepsie et la manie –, on peut trouver une certaine prédisposition mentale qui en soit une cause. Il est remarquable que l’on ait aussi peu étudié la question des influences mentales sur la maladie physique. »

⁴⁵

Le professeur Elmer Gates écrit : « Mes expériences montrent que les émotions d’irritation, de malveillance et de dépression génèrent dans l’organisme des composés nocifs dont certains sont extrêmement toxiques. Elles montrent également que des émotions agréables génèrent des composés chimiques qui ont une valeur nutritive. Ces composés stimulent les cellules à produire de l’énergie. »

⁴⁵ La citation anglaise dans le texte original est probablement corrompue. Elle est également donnée par Orison Swett Marden, *Peace, Power, and Plenty* (1901), p. 54. Marden affirme qu’elle serait tirée du texte de Richardson, *The Field of Disease* (1884), mais elle ne s’y trouve pas. Il est vraisemblable que le passage soit un résumé d’un enseignement de Richardson provenant de *Discourses on Practical Physic* (1871), pp. 17, 18.

Dans son livre intitulé *Des cas illustrant l'influence de l'esprit sur le corps* [...] ⁴⁶, le professeur Tuke donne plusieurs cas de maladies causées par la peur, l'inquiétude et la frayeur. Les principales sont les suivantes : la folie, l'idiotie, la paralysie de différents muscles et organes, une transpiration abondante, la cholérine, la jaunisse, le grisonnement [prématuré] des cheveux, la calvitie, la carie dentaire, les chocs nerveux suivis d'une anémie fatale, les troubles utérins, les maladies de peau, l'érysipèle, l'eczéma, etc. Cette même autorité note l'influence de la peur dans la diffusion des maladies, particulièrement des maladies contagieuses. Il est possible que les épidémies de choléra, dans l'ancien temps, s'expliquent en grande partie par la peur que les gens avaient de l'attraper.

Le professeur Mosso soutient que la peur cause la danse de Saint-Vit [ou Saint-Guy], le scorbut, l'épilepsie, etc.

Plusieurs auteurs sont allés jusqu'à soutenir que la peur – ayant des formes et intensités variables – serait la cause, d'une manière directe ou d'une façon médiate, de tous les types des malaises ou maladies physiques. Même en admettant que cette

⁴⁶ En anglais, le titre donné par l'auteur est *The Influence of the Mind upon Body*. Il s'agirait en fait du livre suivant considéré comme l'un des premiers manuels de médecine portant sur la relation entre l'esprit et le corps : Daniel Hack Tuke, *Illustrations of the Influence of the Mind upon the Body and Disease, Designed to Elucidate the Action of the Imagination* (1872).

affirmation soit un peu exagérée, il semble qu'elle contienne quelques éléments de vérité.

Par conséquent, il est vraisemblable que toute méthode visant à atténuer ou éliminer la peur ait un rôle important dans la guérison de la maladie. Et de fait, il en est bien ainsi. Presque toutes les formes de guérison spirituelle produisent une nouvelle ambiance mentale ainsi qu'un nouvel état chez le patient. La peur étant remplacée par la confiance, le courage, l'intrépidité et l'espoir, on observe des effets positifs sur le corps physique.

L'axiome de la thérapie suggestive est résumé par les deux énoncés suivants : *la pensée prend forme dans l'action et tel un homme pense en son cœur, tel il est.*

Il n'y a pas que l'organisme dans son ensemble qui puisse bénéficier d'une suggestion formulée d'une manière très générale. Les organes particuliers peuvent aussi – au moyen de suggestions formulées de manière plus précise – être renforcés et amenés à retrouver un fonctionnement adéquat. L'esprit instinctif intègre les suggestions qui lui sont données et « leur donne forme dans l'action ». Les cellules mêmes du corps répondent à la suggestion par l'intermédiaire de l'esprit instinctif. Et par ce moyen, toutes les parties – organes, nerfs, cellules, etc. – peuvent être renforcées et stimulées de manière à retrouver un fonctionnement approprié.

Ces dernières années, les différentes formes de thérapie suggestive sont beaucoup plus populaires au sein du corps médical. Elle est destinée à croître rapidement en popularité.

Plusieurs médecins donnent à leur patient ce que l'on appelle des « suggestions cachées », c'est-à-dire des suggestions associées à une thérapie physique quelconque. Par exemple, le médecin pourra affirmer au patient, avec beaucoup d'assurance, que la substance médicamenteuse prescrite ou le traitement utilisé permettra d'obtenir la guérison ou le soulagement. La suggestion est répétée sous différentes formes jusqu'à ce que le patient finisse par croire que les résultats promis doivent se produire effectivement. Les effets thérapeutiques sont obtenus conformément au principe selon lequel *la pensée prend forme dans l'action*. Mais peu importe la manière dont la suggestion est donnée, elle n'en reste pas moins une suggestion.

Dans les prochains chapitres, je donnerai quelques directives particulières relatives à cette forme de traitement. Vous aurez ainsi un ensemble de principes dont l'application aura une utilité beaucoup plus grande que les seules considérations générales puisées en quelques livres. Étudiez-les soigneusement.



Chapitre XIII

La pratique de la guérison suggestive

AU dernier chapitre, nous avons vu comment le corps peut être affecté par les états d'esprit et comment l'esprit agit sur le corps physique par l'intermédiaire de l'esprit instinctif. J'ai aussi attiré votre attention sur le fait que, par ce même mécanisme, les conditions mentales peuvent affecter l'état du corps favorablement ou non. La santé est aussi contagieuse que la maladie. Vous connaissez l'adage suivant : *tel un homme pense en son cœur, tel il est*. Il vaut autant pour la pensée droite que pour la pensée mauvaise. C'est sur cette théorie que se fonde la pratique de la thérapie suggestive.

Il incombe donc au thérapeute suggestif de rétablir des conditions mentales normales dans l'esprit du patient qui a acquis des habitudes de pensée anormales au sujet de son

corps. Il doit aussi rétablir des conditions de fonctionnement normal en exerçant une influence mentale sur les cellules et parties constituant le corps. Comme je l'ai déjà dit, la principale différence entre la pratique de la guérison mentale et la thérapie suggestive consiste dans la manière d'appliquer le traitement. Dans la pratique de la guérison mentale, il y a peu ou pas de suggestions verbales, le travail de guérison se faisant essentiellement par le moyen d'un transfert de pensées, c'est-à-dire par la télépathie. Dans la thérapie suggestive, au contraire, le guérisseur traite l'esprit du patient au moyen de suggestions verbales. Bien entendu, même au cours du traitement suggestif, la pensée du guérisseur opère sur l'esprit du patient d'une manière directe selon le mécanisme de la guérison mentale ainsi que [d'une manière indirecte] selon le mécanisme de la suggestion verbale. La plupart des praticiens utilisant la suggestion refuseront de l'admettre. Mais c'est une vérité qui a une grande importance pour l'œuvre de guérison. La suggestion verbale est souvent nécessaire afin de produire une forte impression sur les esprits de certains patients. Mais la force mentale de guérison est toujours émise lorsque les suggestions [verbales] sont données, que le guérisseur en soit conscient ou non. On le comprendra mieux si l'on réfléchit au fait que les praticiens utilisant la suggestion obtiennent auprès de leurs patients des résultats thérapeutiques très variables alors même qu'ils adoptent une

méthode similaire et des formulations verbales parfois identiques.

J'aimerais dès maintenant faire une précision qui nous évitera tout malentendu. Il faut savoir que la thérapie suggestive, considérée dans son essence véritable, n'a rien à voir avec la suggestion hypnotique ou l'hypnotisme. Bien entendu, il y a des individus qui pratiquent la suggestion en lui ajoutant l'hypnotisme. Non seulement il n'est pas nécessaire de le faire, mais il y a des motifs sérieux qui justifient *de ne pas le faire*. L'hypnotisme ne joue aucun rôle important dans la thérapie suggestive. Les hypnotistes ont trouvé qu'ils peuvent, par le moyen de l'état hypnotique, suggérer, avec un certain succès, la santé à leurs patients. Ils en sont arrivés tout naturellement à penser que l'état d'hypnose était une condition nécessaire du traitement afin d'obtenir la guérison. Mais ceux qui ont étudié la question d'un peu plus près ont observé que les suggestions adressées à un patient, conscient et bien éveillé, ne sont pas moins efficaces que celles adressées à un patient en état d'hypnose. Je demande donc à mon lecteur de prendre garde à ne pas confondre l'hypnose et la thérapie suggestive. Il n'y a pas d'identité essentielle entre les deux et plusieurs raisons justifient de bien les distinguer.

Maintenant que nous avons une idée de la thérapie suggestive et de ce qu'elle peut faire, considérons les méthodes d'application du traitement.

La réceptivité du patient

Les traitements suggestifs donneront les meilleurs résultats si le patient est amené à adopter une attitude ou un état d'esprit réceptif. Par exemple, lorsqu'on souhaite vivement parler à une personne d'un sujet d'importance, on s'efforce de l'amener à adopter une disposition d'esprit attentive et réfléchie. On ne cherchera pas à lui parler du sujet si elle est envahie par les inquiétudes, dans un état de perplexité, inquiétée par ses affaires ou troublée d'une quelconque manière. Dans un tel état d'esprit, elle n'est pas disposée à porter attention à ce que nous avons à lui dire. Il en est de même dans la thérapie suggestive. Le guérisseur doit s'assurer d'abord que le patient maintienne, au cours du traitement, un état d'esprit calme, relaxé et paisible.

L'attention

Le guérisseur devrait amener le patient à focaliser toute son attention [sur ce qu'il lui dira ou demandera de faire]. En effet, l'efficacité du traitement dépend largement de l'intensité de l'attention que le patient est capable d'avoir. En conséquence, il est bon d'amener le patient à se calmer avant de commencer le traitement proprement dit. Le guérisseur parlera au patient avec une voix calme et basse, lui demandant de relaxer chacun de ses muscles et d'évacuer de ses nerfs toute forme de tension. Ces propos n'aborderont que les choses susceptibles d'amener son esprit au calme et au repos, évitant

soigneusement les thèmes susceptibles de créer un antagonisme ou conduire à un différend. Ces propos tiendront compte soigneusement des besoins particuliers du patient. Rappelez-vous que vous n'êtes pas là pour convertir le patient à l'une ou l'autre de vos croyances particulières. Vous êtes là pour le *guérir*. Faites en sorte que votre attitude et la nature de vos propos aient sur lui une influence calmante et reposante.

La voix

Le guérisseur devrait prendre un soin particulier à développer une bonne *voix suggestive*. Il est difficile de décrire ce qu'il faut entendre par là. Mais quelques mots d'explication seront sans doute utiles. Je ne veux pas dire que le guérisseur doit s'efforcer de devenir un orateur éloquent. Il lui faut plutôt donner à sa voix l'*émotion* et l'*intensité*. Il devrait essayer de faire en sorte que sa pensée et son désir imprègnent le timbre de sa voix de sorte que le patient puisse sentir ces vibrations. Son timbre de voix devrait être vibrant et puissamment vitalisé. Je ne dis pas ici que sa voix doit avoir une forte intensité sonore. Il faut qu'elle ait cette qualité particulière que nous appelons la *force* [ou la vibrante tonalité]. Les paroles utilisées par le guérisseur doivent vraiment vibrer et [avoir cette capacité de] pénétrer l'esprit du patient. Pour obtenir ce résultat, le guérisseur s'efforcera *de s'oublier lui-même* et de *concentrer* tout son esprit sur la signification des mots utilisés. C'est par l'exercice, bien entendu, qu'il lui sera possible

d'améliorer ce don ou cette faculté. Le timbre de sa voix devrait être *intense* [sans être d'une forte intensité sonore, comme le serait une voix criarde].

L'exercice suivant aidera le pratiquant de la suggestion [à développer ce type de timbre].

Imaginez que vous traitiez un patient par la suggestion. Imaginez que le patient est assis sur une chaise en face de vous ou bien allongé sur un divan. Vous êtes debout en face de lui ou assis à ses côtés. Alors vous lui donnez les suggestions qui sont appropriées à son cas, lui disant sur un ton affirmatif quels résultats seront obtenus, lui précisant, avec fermeté et assurance, que ces résultats **SERONT EFFECTIVEMENT OBTENUS**. Sélectionnez les mots-clefs de la suggestion – c'est-à-dire les mots vibrants et puissants que vous aimeriez que son esprit retienne en priorité après le traitement – et entraînez-vous à les répéter jusqu'à ce que vous les sentiez devenir vibrants et intenses, transmettant adéquatement leurs significations et intentions véritables.

Prenez, par exemple, le mot *FORT*. C'est là un mot que vous aurez l'occasion d'utiliser fréquemment au cours de traitements suggestifs. Répétez-le plusieurs fois en augmentant la force de ton et l'intensité vitale à chaque répétition : *FORT*, *FORT*, *FORT*, ***FORT***. Pratiquez ainsi jusqu'à ce que vous sentiez la vibration du mot en tout votre être, jusqu'à ce que le mot objective [ou réalise] la pensée qu'il véhicule. Puis pratiquez-vous avec le mot *BIEN*, comme si vous étiez un

phonographe ou un perroquet, en vous efforçant de SENTIR ce que vous dites.

Pratiquez cela fréquemment jusqu'à ce sentiez avoir obtenu le timbre vibrant de la voix suggestive. Vous pourrez alors prononcer vos paroles avec cette vibrante intensité que vos patients ne manqueront pas de *ressentir*. Que les significations de ces deux expressions, *intensité vibrante* et *ferveur*, soient toujours présentes à votre esprit au cours de votre entraînement pour acquérir le timbre de voix suggestif.

Les yeux

Le pratiquant de la suggestion devrait cultiver un regard qui soit à la fois ferme et ardent. Il ne s'agit pas de « dévisager » le patient d'une manière qui pourrait lui sembler hostile. Il s'agit plutôt d'adopter un regard qui soit ferme et intense. On peut l'acquérir graduellement par l'entraînement, avec un peu de réflexion. Une personne regarde toujours intensément une chose qui retient son attention. Alors, si vous vous entraînez à regarder avec attention et intérêt, vous obtiendrez éventuellement le regard approprié sans qu'il soit nécessaire de faire plus d'effort.

Je recommande d'acquérir ce type de regard – non pour exercer une quelconque influence, hypnotique ou d'une autre nature –, mais dans le but de concentrer la pensée et de capter l'attention du patient. Par ailleurs, ce type de regard a également pour but de créer la confiance chez le patient afin

d'éviter qu'il ne soit défavorablement influencé par le manque de confiance et le doute. Car si le patient manque de confiance, les méthodes ou systèmes de thérapies – peu importe leurs natures – seront moins efficaces qu'ils ne le seraient autrement. Sans la confiance, la guérison sera plus difficile à obtenir, le patient s'opposant au guérisseur au lieu de l'aider.

L'attitude mentale du guérisseur

Le pratiquant de la guérison suggestive devrait cultiver une attitude mentale de ferveur. Il ne doit pas avoir une attitude superficielle ou indifférente, mais au contraire prendre à cœur l'intérêt supérieur du patient. Pour le pratiquant, une telle attitude aura d'ailleurs sur lui-même les retombées les plus positives.

Il doit agir dans un but précis et ne pas disperser ses efforts et ses énergies à poursuivre des trivialités. Je ne veux pas dire ici que le guérisseur devrait avoir une vie d'austérité, sans le moindre loisir, consacrée tout entière au travail. Je crois, bien au contraire, que le travail, le jeu et le repos sont d'égales importances dans la vie d'un homme normal. Je veux dire tout simplement que le guérisseur doit concevoir clairement le but de sa vie et se comporter de manière conséquente.

Son esprit doit être concentré durant le travail. Une attention dispersée et un manque de concentration sont néfastes à une bonne pratique de suggestion : non seulement les suggestions n'ont pas l'effet adéquat, mais le patient, ne recevant pas les

vibrations appropriées, sent de manière indicible l'absence d'un certain « quelque chose ». Utilisez la volonté et gardez l'esprit focalisé sur la tâche à accomplir.

Le guérisseur devrait avoir confiance en soi-même. Si elle lui fait défaut, il lui faudra l'acquérir par la pratique de l'autosuggestion au moyen d'affirmations [appropriées]. Car s'il n'a pas confiance en lui-même, il lui sera impossible d'amener les autres à lui faire confiance. La confiance est tout aussi contagieuse que le doute. Ne l'oubliez pas.

La position du patient

Le patient devrait adopter une position simple et confortable. Pour obtenir facilement cet état de confort physique, le meilleur mobilier à utiliser est soit le fauteuil à dossier inclinable, appelé un fauteuil Morris, ou le divan. Une fois que le patient a pris position, on lui demande alors de détendre ses muscles. Pour cela, la meilleure façon d'expliquer au patient comment le faire est de lui demander de rendre sa main « molle » puis, l'élevant un peu dans les airs, de la laisser retomber, de son propre poids, sur le fauteuil ou le divan. On lui explique ensuite qu'un tel état de relâchement doit imprégner tout le corps. Utilisez la suggestion suivante.

« Maintenant, vous vous sentez confortablement bien installé, vous êtes à l'aise, à l'aise, à l'aise, à l'aise et confortablement bien installé, à l'aise et dans une position très confortable. »

La suggestion n'a pas seulement pour effet de créer un état de confort et de relaxation physique. Elle crée aussi un état de relaxation mentale et élimine la tension nerveuse. Le guérisseur peut se tenir assis aux côtés du patient sur un banc peu élevé, se tenir près de lui ou derrière lui. Puisque, sur cette question, il n'y a pas de règles obligatoires à suivre, faites confiance à votre intuition.

La répétition

L'un des axiomes de la thérapie suggestive est que *les suggestions deviennent plus fortes par la répétition*. La répétition constante d'une suggestion a pour effet de la fixer fermement dans l'esprit du patient. Par conséquent, le guérisseur devrait répéter, sans se lasser, les mots-clefs de la suggestion. Et pour éviter qu'il ne le fasse d'une manière monotone, il faudrait varier l'arrangement des mots, en veillant toujours à introduire le mot-clef ou la principale suggestion en chacune des nouvelles formulations. Rappelez-vous que l'implantation d'une suggestion est comparable à l'assaut d'un château fortifié. Il doit être investi sur tous les fronts à la fois. C'est pour cela que la répétition de la suggestion sous différentes formes est importante. Tout en répétant la suggestion, assurez-vous que les mots-clefs soient formulés avec un timbre de voix puissant et vibrant.

Le cadre du traitement

Le traitement devrait être donné, dans la mesure du possible, dans un milieu qui n'empêche pas le patient de porter toute son attention aux suggestions. Assurez-vous d'éliminer toutes les impressions sonores et lumineuses parasites de sorte que le patient puisse focaliser son écoute et se concentrer sur les suggestions que vous lui donnez. Abaissez les stores des fenêtres de manière à produire une pénombre semblable à celle du crépuscule.

La visualisation de l'état souhaité

En transmettant les suggestions, il est important d'amener l'esprit du patient à *visualiser la condition désirée*, c'est-à-dire la condition [de santé] que vous souhaitez voir se produire. Amenez-le graduellement à construire cette image, l'aidant à visualiser chacune des étapes de la guérison espérée, puis terminez en lui proposant une image mentale de sa personne ayant enfin retrouvé la santé. Dans le traitement général que nous allons découvrir un peu plus loin, vous verrez plus précisément ce que je veux dire. J'en fais mention ici afin que vous compreniez pourquoi une image de santé est proposée. La pensée prend forme dans l'action, et l'esprit du patient – en s'assimilant fidèlement l'image au cours des traitements – amène inconsciemment le corps physique à manifester la pensée-image suggérée.

Quelques remarques générales

Il n'y a pas de magie particulière dans les mots prononcés par le pratiquant de la suggestion. Toute l'efficacité du traitement suggestif provient de *la pensée qui est derrière* les mots. Le niveau de réussite du traitement dépend de la profondeur avec laquelle cette pensée a été absorbée par l'esprit du patient. Par conséquent, il suit que le niveau de réussite du traitement dépend du niveau d'énergie et d'intensité que le guérisseur donne à sa pensée ainsi que du niveau d'énergie et d'intensité par lesquelles la pensée est *transmise* du guérisseur au patient, par les mots et les autres méthodes utilisées. Bien entendu, il y a toujours une transmission *mentale* ou télépathique de pensée, mais l'effet est accentué par les puissantes paroles suggestives du guérisseur. La combinaison entre ces paroles et la transmission télépathique agit puissamment.

Il faudrait amener l'esprit du patient à se porter continuellement sur *les conditions de santé qu'il espère voir se réaliser*. Par conséquent, nous avons la règle suivante.

Une règle importante

Ne faites jamais référence à l'état de maladie au cours des suggestions, mais parlez toujours de la condition [de santé] que vous souhaitez voir se manifester. Faites en sorte que l'esprit du patient s'éloigne de son état présent et amenez-le plutôt à se concentrer sur l'état espéré. Vous introduisez ainsi

un *idéal* dans l'esprit du patient auquel il s'efforcera inconsciemment de correspondre.

Ne négligez pas cette règle de la plus grande importance. Ne faites aucune suggestion négative ou « dénévation », mais toujours des suggestions positives ou « affirmations ». Par exemple, ne suggérez pas « Vous n'êtes pas faible. », etc., mais au contraire suggérez, en le répétant souvent, « Vous êtes *Fort!* ». Comprenez-vous la différence? La justification de cette règle tient au fait que, en répétant le mot de la chose dont vous niez l'existence, vous affirmez réellement son existence et amenez l'esprit du patient à y porter attention.



Chapitre XIV

Les traitements suggestifs

Lorsqu'un guérisseur offre des traitements suggestifs, il devrait toujours se concentrer sur une certaine image mentale des conditions qu'il souhaite voir se réaliser chez le patient. Cette image mentale lui permettra de donner plus facilement, comme par instinct, les suggestions appropriées. Elle agira en plus à la manière d'une pensée projetée sur l'esprit du patient selon les mécanismes du transfert de pensée. Cette question du transfert sera abordée aux chapitres XVI et XVII portant sur la guérison mentale.

Le guérisseur devrait se familiariser avec les conditions qu'il souhaite obtenir puis entreprendre de donner les suggestions qui vont en ce sens. Nous allons nous familiariser avec certaines de ces conditions dans le présent chapitre.

Il est toujours souhaitable d'amorcer le premier traitement par une discussion avec le patient sur l'influence puissante qu'a l'esprit sur le corps ainsi que sur les effets merveilleux

induits par les suggestions mentales sur les parties atteintes. Mais veillez à ne pas devenir trop théorique, évitant de vous lancer dans des analyses détaillées et compliquées. Rappelez-vous que, pour un patient n'ayant pas approfondi le sujet comme vous l'avez fait, la théorie et les détails risquent de rendre son esprit confus. Parlez surtout des « effets » qui seront produits. Contentez-vous d'aborder le thème de la puissante emprise qu'a l'esprit sur les organes du corps, etc. Ne vous lancez pas dans une longue discussion des théories sur les différents plans de l'esprit ou d'autres sujets analogues. Informez le patient de ce que vous espérez faire et accomplir. Et dans la mesure du possible, amenez-le à coopérer avec vous en acceptant de porter attention à l'imagerie mentale que vous lui suggérez.

Vous remarquerez que, dans le traitement général présenté un peu plus bas, j'ai inclus des suggestions additionnelles qui donnent au patient une meilleure idée de la puissance qu'a l'esprit. Il est bon de le faire une fois à l'occasion afin de garder le patient intéressé au traitement. Cela est très important puisque le niveau d'intérêt du patient reflète souvent son degré de réceptivité au traitement.

Quand vous donnez le *traitement général*, n'essayez pas de répéter fidèlement les mots qui sont ici utilisés pour vous le présenter. Il faut d'abord que vous en compreniez le sens. Vous pourrez alors l'offrir en utilisant vos propres mots. Cette formulation personnelle aura plus de signification pour vous.

Elle vous permettra de comprendre la signification d'ensemble du traitement beaucoup mieux que s'il vous fallait répéter les expressions provenant d'une autre personne.

Le traitement général suivant se montrera excellent.

Le traitement général suggestif

Amenez le patient à se relaxer et placez-le dans une position simple et confortable. Il faut que l'environnement soit calme. Puis vous lui dites :

« Maintenant Monsieur X (ou Madame X, selon le cas), vous vous détendez et accédez à un état paisible. Vous êtes calme et tranquille. Votre corps se repose, tous les muscles sont détendus, chaque nerf est au repos. Vous vous sentez calme, tranquille et reposé. Dans tout le corps – de la tête aux pieds et des pieds à la tête – le calme, le repos et la tranquillité se font sentir. Votre esprit est calme et tranquille. Vous permettrez à mes suggestions de guérison de pénétrer profondément, en profondeur, dans votre esprit subconscient afin qu'elles produisent la santé et la vigueur. Comme des germes plantés dans une terre fertile, elles se mettront à pousser et porteront de beaux fruits de santé et de vigueur.

Je vais commencer par renforcer votre estomac et les autres organes impliqués dans la nutrition, puisque vous obtenez de ces organes l'aliment qui doit vous aider à vous reconstituer et à obtenir une nouvelle vigueur. Je vais faire en sorte que votre estomac soit en mesure de digérer la quantité appropriée de nourriture et la convertisse en un aliment qui sera distribué à toutes les parties du corps, permettant aux cellules, parties et organes de se reconstituer et de se renforcer. Vous avez besoin d'une alimentation complète, et je vais faire en sorte que vos organes de nutrition puissent vous la donner.

Votre estomac est fort, fort, fort. Il est fort, il peut faire un bon travail pour vous, il souhaite le faire et il est disposé à la faire. Il digère la nourriture que vous avez besoin pour l'alimentation. Il commence dès aujourd'hui – dès maintenant – à manifester cette force et cette vigueur de telle sorte qu'il puisse digérer votre nourriture et vous nourrir correctement. Vous devez avoir la nourriture appropriée afin d'être bien. Par conséquent, nous commençons [le traitement] ici, au niveau de l'estomac. Votre estomac est fort, fort, fort et en bon état, il est disposé à faire son travail. Vous allez commencer à

sentir un accroissement de vigueur dans l'estomac, vous commencer à le sentir dès maintenant, et vous constaterez de jour en jour qu'il devient plus fort, toujours plus fort, qu'il fait de mieux en mieux son travail à chaque jour qui passe. Votre estomac ainsi que vos autres organes de nutrition sont disposés à faire leur travail correctement. Ils commencent à distribuer de la nourriture à toutes les parties du corps; et c'est ce dont vous avez besoin, c'est cela qu'il vous faut. Je peux transmettre des stimulations à ces organes fatigués, leur donnant une nouvelle force, la santé et la vigueur. Vous serez conscient de l'amélioration dès maintenant. Rappelez-vous : la nourriture, la nourriture, la nourriture : c'est cela que nous essayons d'obtenir pour vous, et c'est ce que nous obtiendrons dès maintenant, dès le commencement.

Et je m'attends à ce que vous coopériez avec moi et que vous tentiez d'avoir des pensées lumineuses qui rendent heureux et vous réjouissent. Ces pensées lumineuses qui réjouissent et rendent heureux élimineront les conditions de maladie. J'affirme qu'elles les chasseront. Entretenez des pensées lumineuses, réjouissantes, aptes à rendre heureux. Vous constaterez une nette amélioration dans votre mental et votre physique. Souvenez-

vous d'entretenir des pensées lumineuses, réjouissantes et qui rendent heureux. Que ces mots s'ancrent dans votre mémoire. Répétez-les souvent.

Maintenant, nous allons harmoniser votre circulation sanguine. Après la nutrition, c'est la circulation sanguine qui est la chose la plus importante. Dès maintenant, vous commencez à avoir une circulation harmonieuse et adéquate dans tout le corps; de la tête aux pieds, des pieds à la tête. Le sang va circuler librement et facilement dans tout le corps, de la tête aux pieds. Il apporte les substances nutritives et la vigueur dans toutes les parties. Le sang revient en apportant les déchets rejetés par les cellules, les parties et les organes, les conduisant jusqu'aux poumons pour y être rejetés du corps, puis remplacés par de bons et frais matériaux introduits dans le sang. Maintenant, respirez profondément plusieurs fois et expulsez ces matières malsaines qui sont les déchets que le sang ramène. Avec l'aspiration de l'oxygène, vous aspirez la santé et la vigueur. Je l'affirme : vous aspirez la santé et la vigueur. Vous vous sentirez mieux à partir de maintenant. Pratiquez la *respiration profonde* une fois à l'occasion en pensant au fait que vous aspirez la santé et la vigueur et que vous expirez les anciennes

conditions de maladie. C'est d'ailleurs précisément ce que vous faites actuellement. Une parfaite circulation dans tout le corps ainsi qu'une respiration adéquate vous aideront dans cette œuvre excellente [de guérison].

Pour éliminer les déchets produits dans l'organisme, vous devez commencer à boire chaque jour une quantité adéquate d'eau. Vous devez accroître la quantité de liquide absorbé. Vous devez avoir un verre d'eau près de vous et prendre une gorgée d'eau une fois à l'occasion en disant ceci: « Je prends cette eau afin de nettoyer l'organisme de ses impuretés et rétablir de nouvelles conditions, normales et saines. » Ne négligez pas de le faire, car cela est très important. Une plante a besoin d'eau pour être en santé. Il en est de même pour vous. Aussi, ne négligez pas de prendre de l'eau.

En raison de cet apport supplémentaire de liquides, vos intestins évacueront chaque jour les selles, éliminant ainsi les déchets de l'organisme. Vos intestins commenceront dès demain matin, d'une manière naturelle et sans effort, à évacuer les selles. Cela deviendra rapidement une habitude. Vous devez m'aider dans ce travail [de guérison] en entretenant la pensée, une fois à l'occasion, que

vos intestins commencent à évacuer les déchets d'une manière naturelle.

Maintenant que nous avons amorcé le beau travail de guérison, il vous faut continuer dans cette direction. Vous allez commencer à assimiler les aliments [adéquats] qui sont votre nourriture. En raison de l'amélioration de vos organes de nutrition, chacune des parties de votre être se renforce et, jour après jour, vous observerez une amélioration. Votre circulation s'harmonisera et l'organisme dans son ensemble en tirera un grand bienfait. Vous respirerez librement, renforçant tout le corps et éliminant les déchets accumulés. Vous vous départirez de ces déchets accumulés en prenant davantage de liquides – comme je l'ai déjà dit – et vos intestins, évacuant les déchets normalement, contribueront à éliminer de l'organisme les substances toxiques. Vous serez radieux, heureux, fort, bien portant, d'une humeur excellente.

Vous êtes plus fort à tous les niveaux : de la tête aux pieds, des pieds à la tête. Maintenant, les cellules, parties et organes fonctionnent correctement maintenant. La santé, la force, l'énergie et la vigueur se manifestent maintenant en vous. Ils se manifestent en vous dès maintenant. »

Ensuite, vous donnez des suggestions spécifiques se rapportant aux parties qui semblent avoir déterminé plus particulièrement le problème de santé. Ces suggestions sont formulées en conformité avec votre plan d'action. Suggérez que la douleur disparaisse et que les conditions normales commencent à se rétablir.

Vous verrez que le précédent traitement général permettra d'obtenir une substantielle amélioration chez les individus qui le recevront. Vous l'observerez, peu importe la nature particulière de leurs troubles de santé. Le secret [de l'efficacité du traitement] consiste dans le fait que, si vous rétablissez les conditions convenables et normales de la nutrition, de l'assimilation et de l'élimination, les [autres processus de normalisation] s'effectuent par eux-mêmes. Un individu dont la digestion, l'assimilation et l'élimination se font à la perfection – c'est-à-dire dont la nutrition est convenable et l'élimination des « cendres de l'organisme » est adéquate – ne peut s'empêcher d'aller bien. Je vous conseille de lire mon livre, *Le hatha yoga*, et de vous familiariser suffisamment avec ces éléments de connaissance importants. Vous pouvez insérer les enseignements du livre *Le hatha yoga* dans vos suggestions, les conseils ainsi donnés auront une plus grande valeur et importance pour le patient.

En vous familiarisant avec les règles de vie saine, telles qu'elles sont données dans mon livre *Le hatha yoga*, vous aurez le secret de la santé entre vos mains. En offrant ces

conseils au patient dans vos suggestions, ils pénétreront son esprit. Vous modifierez ses mauvaises habitudes de vie, leur substituant de saines habitudes de sorte que, après avoir été ramené à un état meilleur, il puisse aussi *demeurer en santé*. De telles suggestions faites dans ce sens s'avèreront, pour les patients que vous traitez, être de véritables bénédictions divines. Et afin de mieux pouvoir transmettre ces idées, il faudra vous assurer au préalable de les ancrer fermement dans votre propre esprit.

Vous constaterez qu'une nutrition imparfaite et la constipation doivent être corrigées en priorité, peu importe la nature des malaises dont se plaint le patient. Expliquez-lui tout cela et dites-lui que par la suggestion vous rétablirez les conditions normales de fonctionnement. Vous *serez* capable de faire.

Dans les cas de troubles féminins – comme les menstruations anormales, etc. –, le type de traitement présenté plus haut fera des merveilles. Suggérez que les menstruations soient régulières, exactement comme vous l'avez fait en suggérant une action normale des intestins. Le principe est le même. Dites à la patiente qu'elle peut être sûre que, à brève échéance, les menstruations se succéderont d'une manière régulière et qu'elles seront d'une intensité normale. Amenez là à concentrer son esprit sur une date prochaine où les règles se seront normalisées. Il ne faut guère plus d'un mois pour que, dans la plupart des cas, le problème se résolve.

Il n'est pas nécessaire de discuter en détail des traitements suggestifs appropriés pour les différents malaises. Je vous ai donné la clef maîtresse. Vous êtes donc en mesure d'adapter le traitement aux différentes espèces de désordres rencontrés. Cependant, assurez-vous toujours que la nutrition et l'élimination soient convenables et que la circulation soit équilibrée au moyen de la respiration. Cela constitue une panacée.

Vous pourrez tirer quelque chose de chacune des autres formes de guérison spirituelles mentionnées dans ce livre.



Chapitre XV

L'autosuggestion

Nous connaissons le vieux dicton : *tel un homme pense en son cœur, tel il est*. Au cours des années, je me suis rendu compte à quel point il correspond à la vérité.

Au chapitre XII, j'ai parlé des troubles physiques provenant de l'effet de la pensée. Vous avez remarqué que, dans la majorité des cas observés, la cause en était la pensée même des personnes atteintes. Cette cause était donc l'autosuggestion.

La santé physique d'un individu dépend en grande partie de la manière dont il effectue l'autosuggestion. S'il maintient une attitude mentale évoquant la santé, la force et l'intrépidité, elle tend à les manifester dans son corps. Mais s'il passe ses journées à entretenir des idées et réflexions dépressives, son corps en sera affecté.

La peur est une cause importante de maladie. La peur agit sur l'organisme physique comme un poison aux multiples conséquences. En éliminant la peur, vous enlevez la cause du

trouble et les symptômes se mettent à disparaître graduellement. Mais j'ai déjà parlé de tout cela ailleurs. Ce livre se veut d'une nature *pratique* plutôt que théorique.

La question à laquelle il nous faut maintenant répondre est la suivante : comment un individu peut-il se traiter soi-même par l'autosuggestion?

La réponse est somme toute assez simple. L'individu n'a qu'à se donner les mêmes suggestions qu'il utiliserait avec un patient. Il lui suffit d'utiliser, pour lui-même, les conseils et les directives données au chapitre précédent. Votre esprit en tant que « Moi » peut donner des suggestions à cet autre esprit qui dirige l'organisme physique et régule le fonctionnement des différentes parties du corps comme, par exemple, les cellules et les organes. Si les suggestions sont données avec suffisamment d'intensité émotionnelle, elles seront acceptées [par l'esprit instinctif] et agiront effectivement. De la même façon qu'un individu peut se rendre malade par des autosuggestions inappropriées, il peut aussi retrouver son état de santé en se donnant de bonnes suggestions. Il n'y a pas de mystère là-dedans. Cela s'effectue conformément à une loi psychologique bien établie.

Pour vous, la meilleure façon d'amorcer un programme d'autosuggestion – en supposant que vous en ayez besoin – est de lire attentivement mon livre *Le hatha yoga* dans lequel sont réunis des directives et informations pratiques sur la *vie saine*. Puis, une fois que vous avez compris ce que doit être un mode

sain de vie, commencez à mettre en pratique un mode de pensée juste. Ce dernier consiste à maintenir une attitude mentale caractérisée par la bonne humeur et l'intrépidité. Ces deux attitudes sont comparables à l'énergie qui remplit une batterie.

Si vous n'avez pas une santé parfaite, soyez assuré que cela provient de la transgression de certaines lois naturelles. Vous pourrez découvrir lesquelles en consultant le livre *Le hatha yoga*. Il vous incombe alors de corriger la [mauvaise] habitude et de rétablir un mode de fonctionnement naturel par des autosuggestions ou une pensée saine.

Dans neuf cas sur dix, vous verrez que les racines du trouble sont une nutrition inadéquate et une élimination imparfaite des déchets. Vous avez peine à le croire, me direz-vous. Eh bien, laissez-moi faire un résumé de vos symptômes et dites-moi si cela ne correspond pas assez précisément à votre cas.

En premier lieu, vous avez peu d'appétit et votre digestion se fait mal. Vous souffrez de dyspepsie ou d'indigestion. Vous êtes également constipé. Si vous êtes une femme, vos règles sont irrégulières et peu abondantes. Vos mains et pieds sont froids, traduisant une circulation insuffisante. La vue et l'ouïe sont affectées : la vision est trouble et des bourdonnements se font entendre dans vos oreilles. Le sens du goûter est affecté, l'odorat est faible également. Vous auriez quelques cataractes. Votre émotivité, quant à elle, est bien loin d'être affaiblie. Au contraire, vous êtes d'une sensibilité anormale, au point que

l'on vous dit « nerveux ». Il vous est difficile d'avoir une bonne nuit de sommeil et vous avez l'impression de toujours être « au bout de la corde ». Le teint de votre peau manque de lustre et vos joues sont pâles. Vos lèvres et ongles n'ont pas cette couleur rose qui reflète la santé. Et je pourrais en ajouter.

Ce résumé ne correspond-il pas à votre cas? N'est-il pas étonnant que j'aie de la sorte décrit vos malaises sans même vous avoir vu ou connu? Mais il n'y a rien de miraculeux là-dedans, soyez-en sûr. Je n'ai fait que mentionner les symptômes qui proviennent de ce que l'on peut appeler un cas typique de malnutrition et d'élimination insuffisante des déchets. Et la cause de ces symptômes consiste en ces deux choses que je viens de mentionner plus avant. Par conséquent, l'élimination de cette cause consiste à corriger les mauvaises habitudes de vie et de pensée. L'autosuggestion vous aidera à acquérir le mode de pensée sain permettant d'éliminer rapidement le trouble [qui vous afflige]. Et j'ajouterai, encore une fois, que le livre *Le hatha yoga* vous renseignera sur les habitudes de vie saine.

Donnez-vous un traitement en suivant le plan du *traitement général* tel qu'exposé dans le chapitre XIV précédent intitulé *Les traitements suggestifs*. Faites en sorte que les traitements aient une certaine intensité émotionnelle semblable à celle que vous auriez si vous deviez traiter une autre personne. Vous obtiendrez alors des résultats merveilleux.

Par les « yeux de l'esprit », imaginez ce que vous souhaitez être. Puis commencez à vous persuader que vous êtes *cela* et vivez à la manière d'une personne saine. Puis prenez la parole et dites à l'esprit instinctif ce que vous attendez de lui. Insistez pour qu'il s'occupe [correctement] du corps physique, créant de nouvelles cellules et tissus, éliminant les substances usées et malsaines. Il vous obéira alors comme un assistant ou un serviteur bien entraîné. Vous verrez ainsi que la santé et la vigueur commencent à se manifester.

Il n'y a pas de mystère particulier dans le fonctionnement de cette autosuggestion. C'est simplement votre « moi » qui s'adresse à votre esprit instinctif afin qu'il se mette à l'ouvrage et s'occupe de ses affaires correctement. En suivant un mode sain de vie, vous donnez à l'esprit instinctif le matériel dont il a besoin pour travailler et les conditions nécessaires à sa réussite.

Je pourrais remplir des pages et des pages de *suggestions* d'*affirmations* que vous pourriez utiliser dans le traitement de différents problèmes. Mais ce serait inutile. Vous pouvez développer vos propres *suggestions* et *affirmations*. Elles seront tout aussi bonnes que les miennes. Parlez tout simplement à votre esprit instinctif comme s'il s'agissait d'une autre personne responsable de votre corps. Dites-lui ce que vous espérez qu'il fasse. N'hésitez pas à mettre une certaine intensité émotionnelle en vous adressant à lui. Mettez de la vie dans vos directives. Parlez avec une intensité émotionnelle.

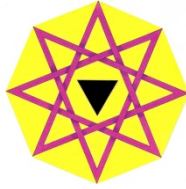
Vous pourriez, par exemple, vous adresser-lui de la manière suivante.

« Eh! Toi l'esprit instinctif! Je veux que tu te mettes au travail et que tu arranges les choses à mon avantage. Je suis fatigué d'avoir ce vieux problème et j'ai bien l'intention de m'en débarrasser. Je mange un aliment nourrissant et mon estomac est assez vigoureux pour le digérer correctement. J'insiste pour que tu t'occupes de l'affaire immédiatement, dès maintenant. Je bois la quantité suffisante d'eau afin que l'organisme puisse se débarrasser de ses déchets. Je te demande instamment de voir à ce que mes intestins évacuent chaque jour les selles d'une manière régulière. Je te demande instamment que la circulation soit harmonieuse et normale. Je respire correctement de telle sorte que les déchets soient consumés et que le sang soit adéquatement oxygéné. C'est à toi de faire le reste. Mets-toi au travail, mets-toi au travail! »

Vous pouvez ajouter toute autre directive que vous jugez appropriée. Vous observerez que l'esprit instinctif ne tardera pas « à se mettre à l'ouvrage ». Revoyez ce que j'ai dit à ce sujet dans le chapitre XI intitulé *La guérison par la pensée*

dotée de force. Enfin, maintenez l'attitude mentale appropriée, vous renforçant par de puissantes affirmations, jusqu'à ce que les choses se mettent à bien aller. Affirmez, par exemple : *je vais bien et je suis vigoureux, la santé se manifeste en moi* ou d'autres formulations analogues.

Maintenant, je vous ai expliqué comment le faire. Alors
METTEZ-VOUS AU TRAVAIL ET FAITES-LE!



Chapitre XVI

La guérison mentale

AU chapitre XII, intitulé *La guérison suggestive*, il a été traité de certaines des conséquences qu'une pensée incorrecte peut avoir sur le corps physique. Je ne crois pas nécessaire de revenir sur les exemples présentés ni d'en ajouter d'autres. Je présume dès lors que mon lecteur a maintenant une assez bonne idée des effets qu'ont les états mentaux sur le fonctionnement du corps physique.

La théorie et la méthode de la guérison mentale s'appuient sur cette vérité que *l'esprit a des effets sur le corps*. Non seulement l'esprit est-il capable d'induire des fonctionnements anormaux, mais il est également en mesure de les ramener à leur état normal, permettant au corps de retrouver l'état de santé et donc un mode correct de fonctionnement.

Je n'essaierai pas ici de faire un résumé des théories particulières propres aux différentes écoles de la guérison mentale ni d'expliquer les multiples théories qui tentent de

clarifier ce que serait la nature de l'esprit. Je ne parlerai pas davantage des différentes théories psychologiques portant sur le processus de guérison [mentale]. Je me contenterai de souligner que *la guérison mentale est un fait*. Et par conséquent, il nous reste à voir quelle méthode utiliser afin d'obtenir la guérison mentale.

Dans les chapitres XII à XV, portant sur la guérison suggestive, j'ai donné quelques indications qui pourront être avantageusement combinées aux enseignements, ici présentés, sur la guérison mentale. De fait, la suggestion et la guérison mentale sont comme deux jumelles, chacune étant une facette d'une même dynamique. La principale différence consiste en la méthode d'application de la force mise en œuvre dans le traitement. Si la méthode de la guérison suggestive dépend presque uniquement des suggestions formulées verbalement ou d'une manière implicite, la méthode de guérison mentale dépend plutôt de la télépathie ou du transfert de pensées. Les meilleurs guérisseurs combinent les deux méthodes lorsque le patient est en leur présence. Mais la méthode de guérison mentale ne demande pas que le patient soit présent, aux côtés du guérisseur. Ce dernier peut traiter des patients éloignés de lui par une distance de plusieurs kilomètres. Cette méthode, parfois appelée le *traitement en absence*, est réellement une forme particulière de télépathie.

On a jadis ridiculisé la télépathie, la considérant comme une idée superstitieuse. Mais le monde scientifique commence à

reconnaître son existence et elle pourrait éventuellement être reconnue comme une loi de la nature. Les peuples et les occultistes de tout temps ont su qu'elle existe. Ce n'est donc pas ce que l'on pourrait appeler une « nouvelle chose », bien que plusieurs individus, de nos jours, prétendent l'avoir « découverte ».

Je vais maintenant apporter quelques citations qui montrent que la réalité du rapport télépathique a été largement acceptée par les personnages cultivés et éminents de notre temps.

Edward T. Bennett, l'ancien secrétaire de *La société de recherche métapsychique*, écrit : « La conclusion me semble inévitable : les cinq sens ne sont pas les seuls moyens par lesquels l'esprit peut obtenir une connaissance [sur le réel]. En d'autres mots, le chercheur en arrive à la conclusion que le transfert de pensées, appelé aussi la télépathie, doit être considéré comme un fait scientifiquement prouvé. »

Le professeur John D. Quackenbos, le scientifique éminent de New York, écrit : « Le moment est de fait arrivé – comme l'avait prédit Maeterlinck – où les âmes pourront se connaître l'une l'autre sans recourir à l'intermédiaire des sens. »

Clark Bell écrit : « Pour les scientifiques qui jugent la télépathie être une réalité, elle serait une certaine puissance sensorielle encore inconnue du corps humain par laquelle – selon un mécanisme analogue à un processus physique – une communication se fait d'un cerveau à l'autre ou entre les organismes humains. Le mécanisme par lequel les perceptions

télépathiques s'effectuent serait analogue, d'une certaine manière, à la transmission, mieux définie celle-là, du courant électrique. Elle pourrait encore être comparée à l'action de la gravitation dont l'existence nous est bien connue. Mais nous ne sommes pas encore en mesure de comprendre quel est son mécanisme d'action. »

Le professeur Crookes, le scientifique britannique bien connu, écrit : « Si nous acceptons la théorie selon laquelle le cerveau est composé d'éléments séparés – les cellules nerveuses – alors nous devons présumer que chacun de ces éléments, comme toute autre composante de la matière, possède ses propres mouvements vibratoires et peut être affecté par des conditions particulières comme le sont, par exemple, les cellules nerveuses de la rétine par une vibration [lumineuse circulant] dans l'éther. Si deux neurones peuvent acquérir des mouvements vibratoires analogues, il ne semble y avoir aucune raison interdisant qu'ils s'affectent l'un l'autre physiquement à travers l'éther s'ils ne sont pas trop éloignés l'un de l'autre. »

Le docteur Sheldon Leavitt écrit : « On peut difficilement contester le fait que ceux qui ont étudié le sujet de la télépathie attentivement, en se livrant à une recherche patiente, en sont arrivés à la conclusion qu'elle existe vraiment et qu'elle peut avoir des applications pratiques. Ma propre expérience m'a donné sur ce sujet une conviction inébranlable. Je sais que, d'une certaine manière, la pensée peut être transmise d'un

esprit conscient à un autre; et j'ai de bonnes raisons de croire qu'elle peut se transmettre avec plus de force et plus efficacement à l'esprit inconscient du récepteur. »

Camille Flammarion, l'astronome français, écrit : « Je résumerai ainsi mes précédentes observations par la conclusion qu'un esprit peut agir à travers l'espace sur un autre esprit sans avoir à utiliser les mots ou tout autre moyen visible de communication. Il m'apparaît déraisonnable, si nous acceptons les faits, de rejeter cette conclusion. Le fait de reconnaître qu'une idée puisse avoir une influence à distance sur un cerveau ne relève pas d'une attitude romantique étrangère à la science. »⁴⁷ « L'action d'un être sur un autre, à distance, est un fait scientifique, aussi certain que l'existence de Paris, de Napoléon, de l'oxygène ou de Sirius. »⁴⁸ Et cette même autorité ajoute : « Notre force psychique donne sans doute naissance à un mouvement éthéré, qui se transmet au loin comme toutes les vibrations de l'éther, et devient perceptible pour les cerveaux en harmonie avec le nôtre. La transformation d'une action psychique en mouvement éthéré, et réciproquement, peut être analogue à celle que l'on observe

⁴⁷ Je n'ai pas retrouvé ce passage dans les œuvres de Flammarion. Cependant, les idées exprimées pourraient être celles de Flammarion.

⁴⁸ C. Flammarion, *L'inconnu et les problèmes psychiques* (1900), p. 367. La citation est la reproduction du texte original et non la traduction de la version anglaise de Yogi Ramacharaka

dans le téléphone où la plaque réceptive, identique à la plaque d'envoi, reconstitue le mouvement sonore transmis, non par le son, mais par l'électricité. Mais ce ne sont là que des comparaisons. »⁴⁹

On pourrait remplir des pages et des pages avec de tels témoignages exprimant, de la part d'un public cultivé, une croyance en l'existence de la transmission de pensée. Mais il est inutile de le faire. Ceux qui souhaitent avoir de plus amples informations sur ce sujet pourront consulter les rapports de recherche publiés par la *Société de recherche métapsychique* anglaise⁵⁰. Ils sont disponibles dans les principales bibliothèques du pays.

C'est par le moyen de cette télépathie, tout à fait réelle, que sont effectuées, par les scientifiques de l'esprit, les *guérisons en absence* ainsi que les autres genres de guérisons ne s'appuyant pas sur des suggestions verbales directes. Il ne faut donc pas négliger de prendre en considération ce facteur.

La dynamique de la guérison mentale repose sur le principe que l'esprit central contrôle les fonctions corporelles ou, si l'on veut, contrôle l'esprit se manifestant dans les organes,

⁴⁹ C. Flammarion, *L'inconnu et les problèmes psychiques* (1900), p. 373. La citation est la reproduction du texte original et non la traduction de la version anglaise de Yogi Ramacharaka.

⁵⁰ Il s'agit de la *Society for Psychical Research* britannique, fondée au XIX^e siècle.

parties et cellules du corps. Ce dernier réagit aux états mentaux de l'esprit central, et tout ce qui affecte l'esprit central affecte naturellement le corps. Le guérisseur s'efforce d'établir dans l'esprit central du patient une condition ou une attitude mentale normale [équilibrée ou saine]. Cette attitude mentale normale est celle où l'individu reconnaît qu'il a une maîtrise sur son corps et tout son être. Cette attitude mentale, lorsqu'elle a été acquise, préviendra la maladie ou restaurera la santé dans le cas où la maladie se serait déjà développée. La puissance de guérison [associée à cette attitude] dépend de l'intensité avec laquelle l'individu prend conscience de la suprématie de l'esprit.

De manière habituelle, les malades en prennent conscience de manière imparfaite. Ils tendent à se laisser aller graduellement vers les plans inférieurs de l'esprit. Ils ont perdu la capacité de réaliser [une attitude mentale normale] en raison d'une panoplie de facteurs. C'est ici que le guérisseur peut rendre service en intervenant d'une façon particulière. Il a maintenu son esprit dans un état positif et vigoureux. Il s'est entraîné dans la science de la transmission de pensée. Par conséquent, lorsqu'il lui est demandé de traiter un patient, il augmente ses « vibrations » jusqu'à ce qu'elles atteignent le niveau approprié, puis il les transmet à l'esprit du patient. Par ce moyen, elles se reproduisent dans l'esprit du patient puis agissent, à partir de là, sur le principe mental qui anime les organes, les parties et les cellules [de son corps], c'est-à-dire

sur son esprit instinctif. De cette façon, des conditions normales sont graduellement rétablies dans son organisme.

Les différentes écoles de la guérison mentale ont des théories variées pour expliquer le processus de guérison. Mais je pense que celle que je viens plus haut de présenter résume l'essentiel des différentes idées ou théories proposées. Et de fait, elle explique ce qui se passe concrètement sans présupposer l'une ou l'autre de ces différentes théories métaphysiques. J'ajouterais même qu'elle le fait en dépit de certaines d'entre elles. Il y a une loi naturelle qui opère dans toutes ces formes de guérison et il est déraisonnable de vouloir obscurcir les faits par la multiplication de théorisations métaphysiques. Le fait d'importance est que toutes les Écoles effectuent des guérisons au moyen de thérapies variées, en dépit des explications théoriques contradictoires qu'elles proposent. Cela ne démontre-t-il pas qu'elles utilisent toutes la même force ou puissance, encore que leurs théories soutiennent souvent le contraire? Je n'amorcerai pas ici une discussion détaillée de ces théories. À partir de maintenant, je voudrais plutôt vous offrir le moyen d'obtenir une *preuve concrète provenant de la pratique*. Un proverbe ne dit-il pas que *c'est par l'usage qu'on sait*? Je vous expliquerai donc, au prochain chapitre, une méthode simple pour effectuer la guérison mentale. Elle permettra à chacun de vous d'effectuer une œuvre de guérison semblable à celle qui se pratique dans les différentes Écoles.



Chapitre XVII

Les méthodes de guérison mentale

JE recommande à l'étudiant de bien se familiariser avec ce qui a été dit au sujet des traitements par la pensée dotée de force, des traitements suggestifs, des traitements métaphysiques, etc., afin d'avoir une *bonne idée* de l'ensemble des moyens que le guérisseur peut utiliser pour effectuer des thérapies. De chacun de ces types de traitement, il utilisera les éléments qui lui semblent avoir le plus d'intérêt. Il laissera aux autres guérisseurs la liberté d'adopter les éléments qu'ils estiment, quant à eux, les plus importants. Pour effectuer votre choix, il faudra vous fier à l'intuition. Elle agira dans votre intérêt supérieur, vous permettant d'effectuer avec succès une œuvre de guérison.

En effectuant des traitements de guérison mentale, l'esprit du guérisseur doit être capable de visualiser les conditions qui

doivent se réaliser chez le patient, c'est-à-dire qu'il doit *voir* le patient comme s'il était déjà guéri, ses organes, parties et cellules fonctionnant normalement. Bref, plus le guérisseur est capable de visualiser mentalement les conditions normales, plus il aura du succès avec la méthode de guérison mentale. Éliminez tout doute de votre esprit et entraînez-le à voir la condition désirée comme si elle était déjà-là, présente en face de vous, évidente à votre vue physique. En vous entraînant à le faire chaque jour, vous serez surpris de voir la rapidité avec laquelle progresse votre habileté. Alors viendra un moment où vous sentirez qu'une puissance ou force de guérison vous enveloppe comme une vague.

En ce qui concerne la transmission de la pensée, cela ne demande aucun effort épuisant de la part du guérisseur. La principale difficulté tient en la capacité de construire une image mentale selon la directive donnée plus haut. Une fois que cette pensée est formée, elle peut être transmise facilement. Il suffit pour cela *d'y penser comme si elle se produisait*.

Ce dernier énoncé semblera étrange à plusieurs d'entre vous qui avez cru – sans doute parce qu'on vous l'a enseigné – qu'un grand effort de concentration était nécessaire pour projeter une pensée. Cet enseignement est inexact. La vérité est que la concentration est nécessaire uniquement pour produire une image mentale qui soit bien définie ou visualisée précisément. Une fois que cela est fait, la transmission ou la

projection [de l'image] s'effectue tout simplement par un acte de désir ou de volonté consistant à *penser que cette image se réalise effectivement*. Certains guérisseurs et adeptes de la transmission de pensée ont trouvé qu'il pouvait être utile au cours de l'opération [de transmission] d'*imaginer* que la pensée *quitte réellement* le cerveau, *voyage réellement* dans l'espace vers le patient et est *reçue réellement* par son esprit. Ce mode d'opération peut très certainement aider l'esprit à se concentrer fermement sur l'image mentale jusqu'à ce qu'elle produise son effet.

En traitant un patient qui se trouve en face de vous, demandez-lui, en premier lieu, de se calmer et de se tenir tranquille. Bref, vous devriez, autant que possible, l'amener à demeurer au sein du *Silence*. Je ne veux pas dire ici qu'il doit plonger dans le sommeil profond, mais simplement qu'il doit, le plus possible, calmer son esprit et retirer ses pensées des choses et événements de la vie extérieure. Afin de l'aider à réaliser cet état, vous devriez vous assurer que la pièce soit calme, silencieuse, et qu'aucune lumière forte ne puisse distraire son attention.

Les conditions idéales étant réunies, vous devriez ensuite vous asseoir tranquillement jusqu'à ce que l'intuition vous indique avoir obtenu le bon état mental permettant d'effectuer le traitement. Dans cet état, vos vibrations se seront élevées à un juste niveau.

Cela étant fait, vous pourrez alors commencer le traitement proprement dit. Esquissez une image mentale de votre patient comme s'il avait déjà retrouvé la santé, les conditions normales s'étant rétablies en lui. Puis vous « pensez » qu'elles sont transférées à l'esprit du patient, comme si une photographie mentale partait en sa direction pour s'y implanter. Vous pouvez utiliser des mots pour définir les conditions mentales que vous souhaitez obtenir. Bien entendu, ces mots ne seront pas prononcés. La chose la plus importante est de construire l'image mentale de l'état idéal que vous souhaitez voir se réaliser. C'est le point central à ne pas oublier. Essayez de visualiser votre patient comme s'il avait déjà retrouvé une santé parfaite. Efforcez-vous d'avoir cette image toujours présente à l'esprit au cours du traitement.

Il peut être utile d'ajouter au traitement des propos visant à encourager le patient, à lui donner des conseils et quelques enseignements sur la puissance de son propre esprit. Cela peut l'amener, en effet, à mieux coopérer avec votre pensée.

Un traitement mental où le guérisseur n'est pas présent aux côtés du patient est habituellement appelé *traitement en absence* ou *guérison à distance*⁵¹. Dans ce cas, le guérisseur devrait procéder exactement comme si le patient était présent à ses côtés. Il devrait imaginer que le patient est vraiment dans

⁵¹ Certains auteurs utilisent aussi l'expression « traitement d'absents ». Par exemple, A. Caillet (1951), *Traitement mental et culture spirituelle*, paragraphe 507, p. 329.

la chambre, juste devant lui, puis effectuer le traitement en s'y adressant comme s'il était présent en chair et en os. Le guérisseur devrait « voir » mentalement les pensées le quitter, voyager et atteindre le patient. Plusieurs guérisseurs, au cours d'un traitement en absence, parlent mentalement au patient, lui adressant les paroles appropriées, exactement comme s'il était réellement présent et capable de les entendre. Ce « discours éloigné » peut consister uniquement en des suggestions de santé, de force et de vitalité retrouvées ou comporter des « affirmations » contenant des enseignements valides [sur l'esprit et l'être] comme celles utilisées par les guérisseurs métaphysiques. Il est sans doute superflu de préciser que l'amour est une pensée qui guérit. Elle constitue donc un ressort puissant pour rétablir la santé. Faites en sorte que votre pensée d'amour imprègne l'esprit du patient. Vous éliminerez ainsi toutes les pensées négatives ou d'un genre inverse qui s'y seraient introduites.

En offrant un traitement en absence, il pourrait s'avérer utile que le patient adopte simultanément une attitude calme et réceptive. Pour cela, on peut convenir au préalable [avec le patient] de l'heure ou du moment pour offrir le traitement. Toutefois, ceci n'est nullement nécessaire puisque l'efficacité du traitement n'en dépend réellement pas. D'ailleurs, plusieurs guérisseurs ne traitent pas leurs patients à des moments prédéterminés, mais offrent les traitements lorsque les conditions leur semblent les plus appropriées.

Cela dit, je ne crois pas qu'il serait utile d'ajouter des directives plus détaillées ou complètes sur la façon d'offrir ce type de traitement. Je vous ai donné, en quelques mots, la clef maîtresse du traitement, l'essence même des enseignements. Vous arriverez à donner des traitements mentaux puissants et efficaces quand vous vous serez bien imprégnés de ces enseignements. Vous saurez alors comment les compléter par des traitements suggestifs, des traitements par la pensée dotée de force et des traitements en absence.

On pourrait écrire tout un livre uniquement sur cette question. Mais ce n'est pas nécessaire de le faire puisqu'il contiendrait des développements, somme toute redondants, des thèmes abordés dans les différentes parties de ce livre. Son objectif était de présenter simplement, d'une façon claire et concise, les différentes méthodes de guérison par l'esprit. Si j'avais donné des enseignements détaillés sur chaque méthode, c'est bien trois ouvrages que j'aurais écrits au lieu d'un seul.

Il faut lire et étudier ce traité en ne perdant pas de vue le fait qu'il constitue un *tout*. Les enseignements relatifs à une méthode sont importants pour mieux comprendre ceux d'une autre.

Alors, rappelez-vous, je vous prie, qu'il est important de se familiariser avec toutes les méthodes présentées afin de bénéficier pleinement des enseignements offerts.



Chapitre XVIII

La guérison métaphysique

L'expression adoptée pour le titre de ce chapitre a vraiment été malmenée. Des personnes l'ont utilisée pour désigner à peu près toutes les méthodes de guérison présentées dans ce livre.

Bien entendu, une personne qui utilise l'une ou l'autre forme de guérison par l'esprit aurait, en un certain sens, le droit de l'appeler *métaphysique* puisque cet adjectif signifie *ce qui est au-delà du physique*. Mais le sens généralement donné au terme *métaphysique* est celui d'une *science de l'être*. Et selon cette interprétation stricte du terme, la guérison métaphysique devrait être uniquement cette forme de guérison qui provient de la réalisation effective par le patient de cette réalité ou l'être réel situé derrière les apparences, c'est-à-dire le *soi réel de l'univers*. L'individu qui est en mesure de réaliser effectivement en soi-même l'être profond du réel, dispose d'une puissance de guérison extraordinaire pouvant

être utilisée aussi bien pour lui que pour les autres. Mais il faut qu'il sache le moyen d'en disposer.

Les individus qui ont progressé vers les formes supérieures de conscience ne semblent pas toujours être en possession de cette connaissance. Et de fait, on observe chez plusieurs de ces individus, une propension à négliger complètement la réalité physique, comme si elle ne méritait aucune considération, leur attention étant portée entièrement sur les plans supérieurs de l'être. Cette attitude est mauvaise puisque le plan physique joue un rôle nécessaire dans l'explicitation de l'*Ego*. En négligeant le plan physique, on va à l'encontre de la loi de vie.

On peut décrire le procédé de cette forme de guérison métaphysique comme le contrôle que la puissance provenant des formes supérieures de conscience exerce sur les aspects inférieurs de l'être. En manifestant leur puissance, les formes de consciences supérieures arrivent à contrôler les dimensions inférieures. Mais, tout bien considéré, il semblerait que la cause réelle de la guérison soit que l'esprit, étant absorbé dans la contemplation des plans supérieurs de manifestation, cesse de porter attention aux dynamiques des plans inférieurs et leur permettent ainsi de retrouver un fonctionnement conforme aux lois bien définies de l'univers, sans l'interférence des pensées négatives qui produisent, chez de si nombreuses personnes, des états anormaux.

En réalisant sa nature [profonde] ou son être supérieur, l'individu s'élève au-dessus des pensées de peur et

d'inquiétude qui, agissant comme des poisons, provoquent la maladie. Ainsi, l'interférence des pensées de peur étant éliminée, la nature (ou ce qui se trouve réellement derrière le mot) œuvre en toute liberté, sans obstacle.

Je vais décrire les phases supérieures de la guérison métaphysique au cours des deux prochains chapitres. À partir de maintenant, je l'appellerai la *guérison spirituelle*. Cette expression me semble, en effet, plus appropriée.

Dans le présent chapitre, je vais me référer principalement au procédé de guérison utilisé par le guérisseur métaphysique. Il consiste essentiellement à *présenter au patient certains systèmes métaphysiques ayant des degrés de vérité variés*.

Même dans cette forme particulière de traitement, vous verrez que, d'une manière inconsciente, le guérisseur met en œuvre la puissance de la guérison mentale, celle de la suggestion ou bien les deux à la fois. Le « traitement » qui toujours suit l'*entretien métaphysique* doit mettre en œuvre un processus de guérison mentale ou bien la suggestion. Il arrive parfois que le guérisseur l'ignore ou qu'il en rejette même l'idée avec indignation, affirmant que le traitement donné est « quelque chose de complètement différent ». Malgré cela, l'étudiant de la guérison par l'esprit pourra facilement reconnaître l'opération de la guérison mentale et de la suggestion derrière les accoutrements divers dont ils ont été affublés. La meilleure preuve qu'un principe commun est ici à l'œuvre est le fait que les différentes écoles de la guérison soi-

disant métaphysique effectuent des guérisons dans les mêmes proportions malgré les différences [parfois importantes] dans leurs théories et credos respectifs. Bien entendu, elles ont toutes en commun le fait de croire en la Vie et l'Esprit universels, mais chacune s'oppose avec véhémence aux prétentions des autres, affirmant qu'elles sont « victimes d'erreurs » et leur adressant d'autres accusations tout aussi charmantes. Mais elles effectuent toutes des guérisons et font, somme toute, un bon travail de guérison. La *science chrétienne*⁵² ainsi que les écoles et cultes de « *science antichrétienne* » semblent tous pouvoir effectuer des guérisons, aussi bonnes les unes que les autres. Tout cela semble indiquer qu'une même force de guérison est mise en œuvre par ces différentes sectes, aucune n'en ayant le monopole.

La puissance de la Vie universelle est toujours là. Elle est toujours disposée à être utilisée par ceux qui s'y adressent et veulent la mettre en œuvre, et cela indépendamment de leurs croyances, théories et credos particuliers. Comme la lumière du soleil et la pluie, elle s'offre indistinctement à chaque personne qui s'ouvre à sa puissance ou sait l'attirer. Elle s'offre *tout entière à l'ensemble des êtres*.

⁵² Il s'agit du mouvement de la *Christian Science* dont l'un des auteurs principaux est Mary Baker Eddy. L'expression *science antichrétienne* désigne tout simplement, avec un peu d'humour, les mouvements de guérisons ne partageant pas les principes de la *Christian Science*.

Les petites théories et les singularités de cultes sont plutôt amusantes lorsqu'on les compare à l'*Un Infini*. Quel est le novice en connaissance spirituelle, même le meilleur d'entre nous, qui n'ait pas été tenté de prétendre avoir la seule ou complète vérité et n'ait pas cru que les autres fussent dans l'« erreur »? La vérité serait bien plutôt que TOUS ont la Vérité ou en possèdent quelques parties adaptées à leurs compréhensions. Et l'on sait bien que NUL n'a TOUTE la Vérité.

L'amour et la puissance de l'Infini appartiennent en droit aux chercheurs de Vérité sans affiliations ainsi qu'à tous les cultes ou sectes ayant la prétention d'être les seuls porte-paroles du Tout. Les credos naissent, grandissent, tombent et meurent. Les cultes, sectes et écoles suivent le même sentier. Sur un plan relatif, tout naît, croît et meurt. Tout obéit à la Loi d'évolution. Les ères, peuples, races et pays; les écoles, cultes et credos; les sectes et leurs chefs, etc., tout cela naît, croît et meurt. Il leur *faut* d'ailleurs croître et périr. Mais toujours, la Loi s'impose. Elle est immuable, infailible, uniforme, immortelle et infinie. Elle règne sur tout. Toute chose suit ses ordres. Il n'y a rien qui soit l'agent et le porte-parole unique de la Loi. Au contraire, chaque chose est un agent et porte-parole de la Loi. Même si elle utilise tout ce qui existe, elle est aussi utilisée par tout ce qui existe. Avec la compréhension de ce mystère, la paix s'introduit dans le cœur.

Il est inutile d'essayer d'enseigner la guérison spirituelle aux personnes qui ne comprendraient pas, au moins partiellement, les enseignements supérieurs. Pour ceux qui souhaitent en savoir plus à leur sujet, je recommanderais la lecture de mon livre *Un cours avancé sur la philosophie du yoga* [...]⁵³.

Pour ceux qui comprennent ces enseignements et souhaiteraient, par la méthode précédente, se guérir eux-mêmes ou apporter la guérison aux autres, il n'y a qu'une seule règle à suivre : *plongez dans le Silence et méditez sur le véritable Soi*. Lorsque vous aurez approché de cette source, offrez le traitement de guérison – pour vous-mêmes ou les autres – utilisant les mots qui semblent le mieux exprimer votre pensée. Mais en vérité, elle ne pourra jamais l'être parfaitement. Si vous ne savez comment traduire correctement votre pensée, inspirez-vous du texte suivant. Il fera très bien l'affaire.

⁵³ Dans le passage, ici enlevé, l'auteur précise que ce texte, originellement en anglais, a été publié par la même maison d'édition qui a publié le présent livre dans sa version originale anglaise, soit L. N. Fowler & Co. Ltd.

Le traitement

« Ô Esprit! Toi, l'Unique, le Sans-naissance, l'Immortel! Toi, l'Omniscient, l'Omniprésent et l'Omnipotent! Toi, l'Océan de Vie au sein duquel je suis comme une goutte! Laisse-moi sentir ta Présence et ta Puissance! Puissé-je réaliser encore plus complètement ce que Tu es et ce que je suis en Toi. Que la conscience de Ta Réalité ainsi que ma Réalité au sein de l'Esprit imprègnent mon être et descendent dans tous les plans de mon esprit. Fais en sorte que la Puissance de l'Esprit se manifeste à travers mon esprit afin qu'elle imprègne le corps de cet autre Soi que je souhaite guérir, lui apportant la Santé, la Force et la Vie, afin qu'il devienne un Temple mieux adapté à la manifestation de l'Esprit, un instrument plus parfait de l'Expression de la Vie Une qui diffuse en lui. »

[Si l'invocation vise la guérison de son propre corps, l'auteur suggère de remplacer la dernière phrase du paragraphe précédent par la suivante :]

« Fais en sorte que la Puissance de l'Esprit se manifeste à travers mon esprit afin qu'elle imprègne mon corps que je souhaite guérir, lui apportant la Santé, la Force et la Vie, afin qu'il devienne un Temple mieux adapté à la

manifestation de l'Esprit, un instrument plus parfait de l'Expression de la Vie Une qui diffuse en lui. »

[L'évocation se poursuit alors de la manière suivante dans l'un ou l'autre cas :]

« Élève ce corps, sors-le des vibrations des plans inférieurs et conduis-le vers les vibrations supérieures du mental spirituel au moyen duquel nous Te connaissons. Donne à ce corps, par le moyen de l'esprit qui l'anime, la Paix, la Force et la Vie qui lui appartiennent en raison de son être même. Ô Toi, Vie universelle, que ton essence diffuse à travers cette Parcelle de ton être, afin de la revitaliser et de l'animer. Ô Esprit universel, je te le demande en raison de mon Droit éternel. Et en vertu de Ta promesse et de la connaissance intérieure qui m'a été donnée, je Te demande de le faire maintenant! »

Au lieu de cette formulation – ou en complément de celle-ci –, vous pouvez utiliser l'une ou l'autre des « affirmations sur l'Être » que les différents corpus « scientifiques » adoptent puisqu'elles sont toutes également bonnes. Mais rappelez-vous toujours qu'il n'y a pas de vertu magique aux mots seuls et aucun culte ne saurait prétendre avoir un droit exclusif sur des termes particuliers. Les mots vous appartiennent et vous pouvez les utiliser librement. Leur efficacité provient d'une

pensée qui se réalise par eux. Les mots vont et viennent, ils changent, mais la Pensée et sa Réalisation à travers l'expression sont Éternelles.

Vous lirez les deux prochains chapitres en prenant soin de les mettre en relation avec celui-ci.



Chapitre XIX

La guérison spirituelle

L s'agit de la forme la plus élevée de guérison. Elle est beaucoup plus rare ou moins commune qu'on ne le croit habituellement.

Plusieurs guérisseurs effectuent un très bon travail selon les principes de la guérison mentale. Mais certains croient, et enseignent à tort que leur travail se fait selon des principes de guérison spirituelle. Ils sont dans l'erreur puisqu'aucune vraie guérison spirituelle n'est « effectuée » par le guérisseur lui-même. En effet, au cours d'une approche spirituelle, le guérisseur est devenu un instrument ou canal par le moyen duquel se transmet la *Force spirituelle de guérison* provenant de l'Univers. C'est-à-dire que le guérisseur a été capable d'ouvrir son mental spirituel de manière à devenir un canal de la Force spirituelle de l'Univers. Transmise alors par le guérisseur, elle va rejoindre le mental spirituel du patient et, à partir de là, introduit en lui des vibrations d'une telle intensité

et force qu'elles revigorent les principes mentaux inférieurs, les ramenant à leurs états normaux. Les guérisons spirituelles sont souvent presque *instantanées*. Mais il n'est pas nécessaire qu'elles le soient toujours.

Le guérisseur spirituel permet à la Force spirituelle de guérison de diffuser par son intermédiaire jusqu'au patient. Ce dernier est littéralement « immergé dans le flot de l'Esprit », selon une expression que j'ai déjà entendue.

Pour bien comprendre cette forme de traitement, il est nécessaire de connaître les enseignements du yoga portant sur les différents principes mentaux. Il trouvera ces enseignements dans le livre *Quatorze leçons sur la philosophie du yoga* [...] ⁵⁴. Je ne répéterai pas ce qui a été dit ailleurs sur cette question. Cependant, je crois utile de dire quelques mots au sujet du mental spirituel afin que la forme de traitement qui le met en œuvre soit mieux comprise.

Le mental spirituel de l'homme est ce principe de l'esprit situé au-dessus des [deux] principes mentaux inférieurs appelés le mental instinctif et l'intellect. Pour cette raison, ce principe leur est dit supérieur. Le mental spirituel est *au-dessus* du plan de l'intellect alors que le mental instinctif est *au-dessous* du plan de l'intellect. Chez l'être humain moyen, le mental spirituel ne s'est pas encore suffisamment développé.

⁵⁴ Ici, l'auteur précise que ce texte, originellement en anglais, a été publié par la même maison d'édition qui a publié le présent texte dans sa version originale anglaise, soit L. N. Fowler & Co. Ltd.

Mais certains êtres, parmi les plus avancés de l'espèce humaine – étant allés plus loin que leurs frères sur le Sentier – ont explicité le mental spirituel au sein de la conscience ou, selon une formulation sans doute plus juste, ont déplacé le centre de conscience vers la région du mental spirituel. Ce principe mental supérieur est ce « quelque chose à l'intérieur de soi » qui se manifeste, en certains moments cruciaux, par des avertissements et des conseils ou encore par la mise en place d'une protection particulière.

Toutes les pensées nobles, élevées et supérieures que l'espèce humaine a cultivées sont provenues de cette région de l'esprit. Le mental spirituel projette des fragments de vérité vers les principes mentaux inférieurs. Tout ce qui, au cours de l'évolution de l'espèce, a contribué à nourrir la véritable noblesse de caractère, à développer d'authentiques sentiments religieux – l'affection, la générosité, la justice, l'amour désintéressé, la miséricorde, la sympathie, etc. – est provenu de ce mental spirituel. Son développement se fait selon une lente évolution. À mesure qu'elle s'effectue, l'idée que l'homme a de la justice s'approfondit et sa compassion grandit. Son sentiment de la Fraternité humaine s'accroît et sa compréhension de l'amour prend de l'ampleur. En lui se renforcent les différentes qualités que tous les hommes, peu importe leurs croyances, ont affirmé être *bonnes*.

Le mental spirituel est la source de l'*inspiration* que les poètes, peintres, sculpteurs, écrivains, prêcheurs, orateurs et

autres créateurs ont de tout temps expérimentée. Et il en est de même encore aujourd'hui. C'est la source de laquelle voyants et prophètes reçoivent leurs visions et prophéties. En portant leur attention sur des idéaux élevés, de nombreux individus, au cours de leur travail, ont reçu de cette source des connaissances d'une nature exceptionnelle. Certains ont cru devoir les attribuer à des êtres d'un autre monde comme, par exemple, les anges, des esprits ou Dieu lui-même. Mais, en vérité, c'était leurs Sois Supérieurs qui s'adressaient à eux. Cela ne veut pas dire que l'homme ne reçoive jamais d'influences et de messages en provenance des sources tout juste indiquées. Bien au contraire. Je sais, en effet, que de telles influences ont souvent été expérimentées. Des personnes pourraient en témoigner. Mais l'homme reçoit bien plus souvent de messages de son Soi Supérieur que des autres sources nommées plus haut. Il lui est cependant difficile de distinguer correctement entre les diverses origines possibles de ces communications.

Je ne discuterai pas davantage de cette question afin de ne pas m'éloigner du sujet principal.

Par le développement de sa *Conscience spirituelle*, l'homme peut en arriver à établir un rapport ou contact étroit avec cette partie supérieure de sa nature. Il peut ainsi avoir accès à une connaissance que l'intellect ne pourrait jamais lui offrir. Certains types de facultés [ou puissances] supérieures se manifestent aussi à la suite de cette élévation. Mais il faut

s'assurer de toujours les utiliser pour le bien de son prochain et ne jamais tenter de réaliser des objectifs inférieurs. Une telle prostitution des facultés spirituelles comporte, en effet, de terribles conséquences. Telle est la Loi.

Même s'il est vrai qu'un individu normal n'a pas accès au plan le plus élevé de la guérison spirituelle, il est également vrai qu'un guérisseur, s'étant quelque peu développé spirituellement, peut aussi s'approprier une certaine puissance spirituelle utile pour le traitement du prochain. De fait, les meilleurs guérisseurs, d'une manière consciente ou non, font ainsi usage de cette force. Et ce faisant, ils se comportent droitement puisque c'est là un usage approprié de la puissance. La guérison spirituelle peut être avantageusement utilisée avec les autres formes de guérison décrites et expliquées dans ce livre. On ne doit nullement s'inquiéter qu'elle nuise à leurs fonctionnements propres. De fait, tous les guérisseurs consciencieux devraient s'efforcer d'apporter à leurs patients les bienfaits de cette forme de traitement, en complément des bienfaits liés aux autres traitements réguliers. Le Spirituel ne peut être prostitué lorsqu'il est appelé à soulager les souffrances de l'humanité, car alors il œuvre toujours pour le Bien. Aussi, le guérisseur ne doit-il jamais craindre qu'une telle intervention thérapeutique soit une déchéance du spirituel dans le plan matériel. Le spirituel pénètre toute chose. Par conséquent, s'il est utilisé afin d'« élever » ceux qui

appartiennent à un plan inférieur, on pourra être assuré de son utilisation conforme.

Au prochain chapitre, je vais essayer de donner à l'étudiant quelques connaissances sur la pratique de la *Guérison Spirituelle*. Cependant, on comprendra sans peine qu'il est presque impossible ici d'enseigner un *mode d'action particulier* puisque la dynamique consiste principalement à *faire agir* quelque chose. Aussi, dois-je demander à l'étudiant de s'approcher du sujet avec un juste sentiment de révérence, car dans le domaine de la *Guérison Spirituelle*, il évoque des forces ou une puissance appartenant à un ordre de réalité complètement différent de celui auquel l'homme est habitué dans sa vie quotidienne. Le Guérisseur Spirituel accepte d'être utilisé comme un canal permettant à la force de l'Océan de l'Esprit d'être transmise au Mental Spirituel du patient. Le guérisseur devrait donc s'assurer d'être un digne instrument de cette Puissance de l'Esprit.



Chapitre XX

La pratique de la guérison spirituelle

LE guérisseur spirituel doit concevoir ses traitements avec un sentiment d'appréciation, révérencieuse et pleine de gratitude, pour la Puissance grandiose qu'il souhaite voir diffuser à partir de lui jusqu'au patient, afin de l'aider et le soulager. Il devrait, en premier lieu, apaiser ses corps et esprit. Et autant que possible, il lui faudrait s'assurer que toute tension ou contraction soit absente de ses muscles et nerfs. Qu'il éloigne de son esprit tous les soucis et inquiétudes attachés la vie matérielle. Il devrait s'efforcer de produire en lui cet état de calme tranquille et paisible qui appartient, en droit, à toute personne qui a réalisé la signification des expressions *Mental Spirituel* et *Esprit*. Il devrait essayer de s'élever à un état mental où il se sent proche de l'Océan de

l'Esprit, comme si son Soi Réel en était une goutte. Il devrait essayer de se sentir *en syntonie avec l'Infini*.

Je ne puis décrire plus précisément la nature de cet état. Il doit être senti pour être compris. Mais j'ai la conviction que ceux qui ont été attirés par ce livre – ou qui l'ont attiré à eux – sauront bien comprendre les enseignements ici présentés et pourront mieux évoquer en eux l'état d'esprit souhaitable.

Le guérisseur peut placer ses mains sur le patient ou les disposer d'une tout autre manière, selon ses préférences. Certains guérisseurs spirituels ne touchent pas au patient, alors que d'autres sentent, instinctivement, qu'ils doivent le faire. Sur cette question, que l'intuition soit votre guide. Mais il semble qu'une influence s'exerce par le toucher d'une personne en qui l'Esprit diffuse, transmettant une certaine puissance de guérison ineffable. Rappelez-vous que Jésus et ses apôtres guérissaient par une Puissance Spirituelle qui se transmettait habituellement par l'*imposition des mains*. Aussi n'hésitez pas à placer vos mains sur le patient si vous avez l'impression que cela est nécessaire. Quand vous effectuez le traitement, chassez toute idée que vous en seriez l'« auteur » et que vous pourriez être « responsable » des effets obtenus. Au contraire, gardez à l'esprit l'idée que vous n'êtes qu'un canal par lequel diffuse la Puissance de l'Esprit. Dès le moment où vous croyez être l'« agent de l'œuvre », à cet instant même vous faites obstacle à la source de la Puissance. Alors elle se ferme. En raison d'une suffisance et d'un égoïsme

grandissants, plusieurs bons Guérisseurs Spirituels ont éventuellement perdu la capacité d'avoir la moindre influence salulaire. Ils ont perdu entièrement la grande puissance qu'ils avaient au début, avant d'être gâchés par le succès et les applaudissements de la foule. Au cours de ma vie, j'ai vu plusieurs exemples de cette dynamique. Le lecteur aura sans doute connu de semblables cas dont il comprend mieux maintenant les raisons. Prenez soin de ne pas commettre cette erreur fatale à la Guérison Spirituelle. Ce n'est pas *vous* qui guérissez, mais l'*Esprit*. Ne l'oubliez donc jamais.

Le meilleur moyen de vous constituer en un canal convenable à la diffusion de la Puissance Spirituelle de Guérison est de garder à l'esprit l'idée que vous êtes un *canal* à travers lequel la puissance de guérison diffuse. Tout au long du traitement, vous tâchez de « voir » mentalement ou de « sentir » cet influx et épanchement de l'Esprit. Le traitement ne devrait jamais être très long. L'intuition du guérisseur sera son meilleur guide pour en déterminer la durée. Très souvent, après que cette forme de guérison a été pratiquée pendant un certain temps, le guérisseur acquiert une telle maîtrise que lui et son patient peuvent « sentir » l'afflux de l'Esprit au cours du traitement. Dans de tels cas, soyez assurés que les meilleures conditions d'exercice ont été réunies ou trouvées.

Le guérisseur et le patient devraient avoir tous deux l'état d'esprit convenable au cours du traitement Spirituel car, de cette façon, leurs esprits deviennent de bons instruments ou

canaux à l'influx de l'Esprit. Afin d'obtenir cette condition mentale commune, il est utile que le guérisseur lise au patient quelques lignes ou paragraphes d'un auteur traitant de sujets spirituels. Il faudra s'assurer ici de choisir des textes en harmonie avec l'esprit du patient. Par ce moyen, les esprits du guérisseur et du patient pourront se détacher des pensées les plus matérielles et être dans les meilleures dispositions pour procéder au traitement.

Au cours des traitements, il n'est pas nécessaire ni désirable pour le guérisseur de « maintenir une visualisation » de la forme particulière de guérison souhaitée, comme c'est le cas pour le traitement mental. Ici, l'Esprit imprègne l'organisme du patient à partir de son Mental Spirituel et tend à lui redonner cette « unité » et cette « perfection », sans que le guérisseur ait à penser à quelques parties ou organes. Le patient est immergé dans un flot de l'Esprit. De cette façon, chaque esprit cellulaire en reconnaît la présence et s'en trouve ainsi stimulé.

Voilà l'essentiel de ce que je voulais dire au sujet des traitements spirituels. Pour le reste, vous allez le découvrir à mesure de votre progression dans cette œuvre. Ne craignez pas d'essayer ce type de traitement, mais veillez à le faire avec l'état d'esprit approprié. Avec le temps, vous constaterez que vous devenez un instrument toujours plus apte à exprimer la Puissance Spirituelle de Guérison. Votre activité de service s'améliorera continuellement.

Pour ceux qui préfèrent les autres formes de traitement discutées dans ce livre ou qui trouvent plus approprié d'adopter ces autres formes en raison des souhaits de leurs patients ou de leurs états, je suggérerais qu'ils offrent néanmoins le traitement Spirituel à une ou deux occasions vers la fin des autres formes de traitements choisis. Le patient pourra ou non en être informé, à la discrétion du guérisseur. S'il préfère ne pas en parler, on ne saurait soutenir qu'il « trompe » son patient. En effet, l'Esprit appartient à tous – et tout dépend de l'Esprit – de sorte que si le guérisseur croit utile de faire appel à cette Puissance de l'Esprit sans en informer le patient, il a certainement raison d'agir ainsi.

Certains patients peuvent avoir des préjugés défavorables à l'endroit de tout ce qui porte le nom « spirituel », parce qu'ils l'associent aux « esprits désincarnés », au « spiritisme » ou à d'autres notions ayant des connotations défavorables. Pour cette raison, il serait déraisonnable d'utiliser le terme *spirituel* en leur parlant. Certains autres individus pourraient associer au terme *spirituel* tout ce qui relève du domaine religieux et penser en conséquence que la Guérison Spirituelle est une activité opposée à leurs croyances religieuses et avoir d'autres idées semblables. Bien entendu, ces deux types de croyances se fondent sur des conceptions erronées qu'il serait vain de vouloir corriger. Ainsi, dans ces cas, la meilleure façon de procéder consiste-t-elle à donner au patient certaines autres formes de traitement, usant de leurs vocabulaires particuliers,

et à lui offrir les avantages d'un traitement spirituel, mais sans n'en glisser mot. L'incompréhension d'un patient ne devrait pas l'empêcher de recevoir le meilleur de ce que le guérisseur peut offrir. En vous donnant ce conseil, je ne laisse nullement sous-entendre que la tromperie soit bonne ou qu'il faille le moins du monde céder au mensonge. Je souhaite seulement rappeler au guérisseur qu'il est déraisonnable et inutile de susciter l'opposition du patient par l'usage inapproprié de mots et d'expressions susceptibles de n'être pas compris – ou de l'être à moitié – en raison de ses préjugés défavorables ou de sa bigoterie. Cet usage peu éclairé de vocabulaire ferait obstacle au bien que vous souhaitez lui apporter.



Chapitre XXI

Quelques conseils en guise de conclusion

Maintenant que le lecteur a pris connaissance des théories et pratiques des différentes formes de guérison s'appuyant sur l'esprit, j'aimerais ajouter quelques mots au sujet de la pratique de la puissance de guérison qui a été décrite.

En premier lieu, ne faites pas l'erreur de devenir bigot et d'entretenir des conceptions étroites sur la guérison. Ne suivez pas le triste exemple de nombreux individus qui, pratiquant la médecine au moyen de médicaments, ne savent pas mieux faire que de vilipender et insulter ceux qui ne pensent pas comme eux. Au contraire, soyez ouvert, large d'esprit et généreux. Offrez à chaque personne la même liberté de penser que vous exigez pour vous-mêmes. N'imposez pas vos conceptions aux autres et soyez toujours disposés à répondre

aux demandes sincères d'informations qui vous sont adressées de manière courtoise.

Ne commencez pas à vilipender ces individus qui utilisent des médicaments dans leurs thérapies. Peu importe l'opinion que vous en ayez, il est mal d'agir de la sorte. De plus, cette attitude manque de diplomatie. Efforcez-vous plutôt d'exceller dans votre pratique afin que les gens fassent appel à vous sur cette base uniquement. Et ne cherchez pas à vous constituer une clientèle en diffamant les autres pratiquants. Parmi ceux qui prescrivent des médicaments, on peut rencontrer des esprits magnifiques qui sont, au fond de leurs cœurs, en complet accord avec les méthodes de guérison plus subtiles et relevées. Mais par crainte d'un possible harcèlement de collègues appartenant à la profession médicale officielle, ils n'osent pas s'exprimer librement sur ce sujet. Tout en prescrivant des médicaments – parce qu'ils sont tenus de le faire –, ils arrivent aussi à « introduire » une approche de guérison spirituelle sans que leurs patients ne le soupçonnent. Cela explique le succès rencontré par beaucoup de médecins ayant opté pour la discrétion. Quant aux autres membres de la fraternité médicale qui se plaisent à insulter et ridiculiser les pratiquants des guérisons mentale ou spirituelle, eh! bien, ne vous en occupez tout simplement pas. Ils engrangeront leurs propres récoltes de haine et d'insultes. Ne faites donc pas l'erreur de naviguer en leur tourbillon. Adoptez la *résistance passive*. Vous verrez que cela a beaucoup plus de puissance

que la *résistance active* que certains individus dressent devant vous. C'est là une vérité connue de tous les étudiants en occultisme, l'un des conseils les plus *pratiques* que l'homme puisse faire siens.

N'oubliez pas de porter soigneusement attention aux lois naturelles du corps, ainsi que je l'ai déjà précisé dans un précédent chapitre. Assurez-vous que le patient se comporte en accord avec les lois naturelles qui agissent en lui. Vous pourrez alors obtenir de bien meilleurs résultats, en beaucoup moins de temps. Il faut s'assurer que la nutrition et l'élimination des déchets soient adéquates afin qu'une méthode de guérison devienne pleinement efficace. Et même si le patient devait être guéri instantanément par la forme la plus puissante de Guérison Spirituelle, s'il persiste à négliger les lois physiques les plus élémentaires de son être, il reviendra – à plus ou moins brève échéance – à son ancien état de maladie. C'est là une vérité que plusieurs guérisseurs spirituels ignorent ou refusent d'accepter à leurs dépens. Mais soyez assurés que ce principe est absolument certain, opérant toujours et dans tous les cas. Il suffit d'un minimum de bon sens pour voir que cet enseignement est juste. Ne soyez pas comme une autruche qui se cache la tête pour éviter de voir la vérité des lois physiques. Ne permettez pas à la métaphysique de vous empêcher de prendre en considération les lois physiques. Cette attitude serait aussi absurde que celle du médecin qui refuse de considérer les grandes vérités de la métaphysique.

Ayez pour vos patients de l'*Amour* et de la *Douceur*. Évitez cependant cette fausse sympathie qui pourrait vous amener à être affectés par leurs conditions de maladie et à vous laisser soutirer une vitalité. Ne le permettez pas. Ne devenez pas « passif » en face du patient, n'arborez aucun état « négatif » devant lui. Restez « actif » et « positif » dans vos relations avec lui, car autrement vous pourriez découvrir les tristes effets du « vampirisme ». Certains malades ne cherchent rien d'autre, en effet, qu'à soutirer la vitalité du guérisseur afin d'en recevoir quelques bienfaits et d'en être revigoré. Faites-leur bénéficier de votre savoir et de vos habiletés, mais ne leur permettez pas de se nourrir au dépens de votre vie ou vitalité : elle ne leur appartient pas. Par conséquent, ne vous laissez pas aller à « ressentir » trop fortement leurs états de maladie. Prenez garde à une certaine forme d'attitude que l'on appelle faussement la Sympathie.

Plus votre conscience est proche de la Source même de la Toute-Puissance, plus grande est votre puissance de guérison. Rappelez-vous toujours que derrière toutes les formes de puissance de l'univers, il y a cette Puissance Infinie, la Source de toute Puissance et de toute Énergie. Souvenez-vous que vous êtes une parcelle de cette unique Vie Infinie. Essayez d'en prendre pleinement conscience. Vous verrez alors que, par cette réalisation, une force ou puissance vous sera donnée qui dépasse tout ce que vous ayez pu connaître ou obtenir par

d'autres moyens. C'est la source de toute véritable puissance. Elle se rend accessible à tout individu qui la cherche.

La répétition de l'Affirmation suivante, un mantra, se montrera utile avant d'offrir un traitement.



Affirmation ou Mantra de guérison

Ô Toi Grande Puissance Infinie, Toi Grande Flamme de Vie de laquelle je ne suis qu'une étincelle, je m'ouvre à Ta Puissance de Guérison afin qu'elle s'épanche à travers moi pour renforcer, reconstituer et conduire à la plénitude ce frère (ou sœur) provenant comme moi de la Vie unique. Que Ta Puissance s'épanche en moi afin qu'il (ou elle) reçoive Ton Énergie, Ta Puissance et Ta Vie afin d'en être régénéré et soit ainsi en mesure de les manifester en tant que Santé, Puissance et Vigueur. Fais de moi un canal digne de Ta Puissance et use de moi pour le Bien.



Que la paix accompagne ton
Œuvre de Guérison!





Je me souviens, Lumière!



Ce texte est la traduction d'un traité que Yogi Ramacharaka consacra aux procédés de guérison qui mettent en œuvre les différentes facultés de l'esprit comme, par exemple, la suggestion verbale, la suggestion mentale (ou télépathique) et la projection d'énergie éthérique que la tradition du yoga appelle prana.

Insistant principalement sur les méthodes concrètes de guérison, le traité sera utile aussi bien aux thérapeutes chevronnés qu'aux novices souhaitant découvrir le sujet avec aisance.

Édition Bastet



Collection Asklépios