

T. LOBSANG RAMPA

**LA SAGESSE DES ANCIENS**

Titre original : Wisdom of the  
Ancients

(Édition : 18/06/2021,  
paru précédemment sous le titre  
Le dictionnaire de Rampa)

**La Sagesse des Anciens** —  
(Initialement publié en 1965) le  
deuxième de deux livres  
d'entraînement autonome en  
métaphysique. Dans ce livre,  
Lobsang donne la signification de

T. LOBSANG RAMPA

**WISDOM OF THE ANCIENTS**

(Edition: 18/06/2021)

**Wisdom of the Ancients** —  
(Originally published in 1965) This is  
indeed a suitable title for this  
fascinating book. The larger part of it  
consists of a Dictionary of the Occult,  
and Dr Rampa has called upon his  
great knowledge and experience to

nombreux termes occultes dans un format compréhensible pour les occidentaux. Il ajoute un supplément sur la respiration, un sur les pierres précieuses, sur la nourriture et nous explique le danger des exercices irréfléchis.

explain fully and very comprehensibly many of the mysteries of the hidden world. Following the dictionary are four supplements: on Breathing, Stones, Foodstuffs and Exercises. Originally Dr Rampa intended to call this book 'Just a Word'. His publishers felt, however, that this was too modest a title for a book which contained so much invaluable information.



**Mieux vaut allumer une  
chandelle  
que maudire l'obscurité.**

Le blason est ceint d'un chapelet tibétain composé de cent huit grains symbolisant les cent huit livres des Écritures Tibétaines. En blason personnel, on voit deux chats Siamois rampants (i.e. debout sur leurs pattes de derrière, le terme 'rampant' étant ici un adjectif propre à l'héraldique, c'est-à-dire, aux blasons — NdT : Note de la Traductrice) tenant une chandelle allumée. Dans la partie supérieure de l'écu, à gauche, on voit le Potala ; à droite, un moulin à

**It is better to light a candle than  
to curse the darkness.**

The Coat of Arms is surrounded by a Tibetan rosary made up of one hundred and eight beads symbolising the one hundred and eight books of the Tibetan Kangyur. In personal blazon, we see two rampant seal point Siamese cats holding a lit candle. In the upper left-hand of the shield we see the Potala; to the right-hand of the shield, a Tibetan prayer wheel turning, as shown by the small weight which is over the object. In the bottom, left-hand of the shield

prières en train de tourner, comme en témoigne le petit poids qui se trouve au-dessus de l'objet. Dans la partie inférieure de l'écu, à gauche, des livres symbolisent les talents d'écrivain et de conteur de l'auteur, tandis qu'à droite, dans la même partie, une boule de cristal symbolise les sciences ésotériques. Sous l'écu, on peut lire la devise de T. Lobsang Rampa : 'I lit a candle' (c'est-à-dire : 'J'ai allumé une chandelle').

À  
Lady Ku'ei  
qui m'a appris  
beaucoup de mots

are books to symbolise the talents of writer and knowledge of the author, whereas to the right-hand side of the shield, a crystal ball to symbolise the esoteric sciences. Under the shield, we can read the motto of T. Lobsang Rampa: 'I lit a candle'.

To  
The Lady Ku'ei  
who taught me  
many

en langue de Chat Siamois  
et qui m'a toujours encouragé !

Siamese Cat  
words  
and always encouraged me!

## Table des matières

## Table of contents

Note de la traductrice  
Ce qu'il en est de ce livre  
De A à Z  
[Supplément 'A' : La respiration](#)  
[Supplément 'B' : Les pierres](#)  
[Supplément 'C' : L'alimentation](#)  
[Supplément 'D' : Raison pour laquelle vous ne devriez pas vous entraîner](#)  
[Service d'entraide pour les éditeurs](#)

What this book is  
From A to Z  
Breathing (Supplement 'A')  
Stones (Supplement 'B')  
Diet (Supplement 'C')  
Why you should NOT exercise  
(Supplement 'D')  
'Kindness to publishers'  
department

## Note de la traductrice

‘**La Sagesse des Anciens**’ vient compléter le livre intitulé ‘**Vous, pour toujours**’ et, tout comme pour ce dernier, n'avait malheureusement pas été traduit dans son intégralité ; loin de là ! De plus, comme ce second livre se veut un dictionnaire, j'avoue avoir été choquée de découvrir des ‘résumés’ des explications données pour chaque mot. Vous trouverez donc dans cette retraduction complète, **INTÉGRALE**, non pas des phrases bien tournées, et encore

moins des ‘résumés’, mais la traduction le plus près possible du ‘mot’ employé dans l’original anglais, par le Dr Rampa. Pour citer ce dernier dans son livre **‘Vous, pour toujours’** en parlant de **‘La Sagesse des Anciens’** : "Je considère ce second livre comme essentiel à une compréhension complète et plus profitable de celui-ci, le premier des deux". Sur ce, je vous souhaite ‘Bonne Découverte’ !

### **Ce qu'il en est de ce livre**

Tant de gens aiment les grands mots. Tant de gens embrouillent

### **What this book is**

Such a lot of people like to have big words. Such a lot of people



tout quand ils se lancent dans les Grands Mots.

J'aime les petits mots. C'est tellement plus facile de dire ce qu'on veut dire avec des petits mots. Après tout, si on lit un livre en anglais, ou en espagnol, on n'a normalement pas besoin de mots sanskrits, hindoustanis ou chinois. Toutefois, certaines personnes aiment les Grands Mots.

Ceci est une honnête tentative de vous donner un Dictionnaire de certains mots, et d'entrer ensuite dans les détails sur leurs significations. Dans certains cas, la signification pourrait bien constituer une monographie.

mess up the whole thing when they go in for Big Words.

I like small words. It is so much easier to say what one means with small words. After all, if we are going to read a book in English, or Spanish, we do not normally need Sanskrit or Hindustani or Chinese words. However, some people like Big Words.

This is an honest attempt to give you a Dictionary of certain words, and to go into some detail about the meanings. In some instances the meaning could well constitute a monograph.

Une monographie ?  
MONOGRAPHIE ? Qu'est-ce  
qu'une monographie ? Eh bien,  
c'est un court essai sur un seul  
sujet.

Mais poursuivons avec notre petit  
Dictionnaire puisque c'est lui qui  
nous intéresse.

Monograph? MONOGRAPH?  
What is a monograph? A short  
essay on one subject will explain it.

But let us get on with our little  
Dictionary because that is what you  
will be interested in. I thought that  
first of all I should say—Just A  
Word!

Et commençons par la lettre **A**, car  
je n'en ai pas trouvé qui la  
précédât ! Le premier mot est  
donc :

**A**

**ABHINIVESHA** : Ceci indique la  
possessivité limitée à l'amour de la  
vie sur Terre. Il s'agit d'un  
attachement aux choses de la vie et  
une peur de la mort à cause de la  
perte des biens que cela va  
entraîner. Les avares aiment leur  
argent et ils craignent la mort parce  
qu'elle va les en séparer. À ceux  
qui souffrent de ce mal, je dirai que  
personne n'a encore réussi à

We will start with the letter **A**. I  
cannot think of any which comes  
before, so the first word is:

**A**

**ABHINIVESHA**: This indicates  
possessiveness restricted to a love  
of life on Earth. It is an  
attachment to the things of life  
and a fear of death because of the  
loss of possessions which that will  
bring. Misers love their money,  
and they fear death because death  
will part them from their money.  
To those who suffer from this  
particular complaint I will say that

emporter ne serait-ce qu'un centime dans la prochaine vie !

**ABSTINENCES :** Nous devons nous abstenir, nous retenir de faire certaines choses si nous voulons progresser sur la voie de la spiritualité. Nous devons nous retenir ou nous abstenir de nuire à autrui ; nous devons nous abstenir de dire des mensonges. Le vol — nous devons éviter le vol parce qu'il modifie l'équilibre matériel d'une autre personne si nous la volons. La sensualité ? C'est une forme impure de la sexualité, et alors que la sexualité pure peut élever une personne, la sensualité

no one has yet succeeded in taking even a penny into the next life!

**ABSTINENCES:** We have to abstain, or refrain from doing, certain things if we are to progress on the road to spirituality. We must refrain or abstain from injuring others; we must refrain from telling lies. Theft—we must avoid theft because it is altering the material balance of another person if we steal from them. Sensuality? That is an impure form of sex, and while pure sex can elevate one, sensuality can ruin one spiritually as well as financially!

peut la ruiner spirituellement aussi bien que financièrement !

La cupidité est une chose dont nous ne devons pas nous rendre coupables. L'Homme se voit prêter de l'argent ou des talents afin de pouvoir venir en aide aux autres. Si nous sommes avides et refusons d'aider en cas de réel besoin, nous pouvons alors être certains que l'aide nous sera refusée quand nous serons dans le besoin à notre tour.

Si on peut observer les Cinq Abstinenances — abstention de nuire aux autres, abstention de mensonge, abstention de vol, abstention de sensualité, et abstention d'avidité, on peut alors

Greed is a thing of which we should not be guilty. Mankind is lent money or abilities in order that we may help others. If we are greedy and refuse to help in case of genuine need, then we may be sure that help will be refused us in time of need.

If one can honour the Five Abstinenances—abstention from injuring others, abstention from lies, abstention from theft, abstention from sensuality, and abstention from greed, then one can

être en paix avec le monde, bien qu'il ne s'ensuive pas que le monde soit en paix avec nous.

**ACHAMANA :** C'est un rite pratiqué par ceux de la croyance hindoue. C'est un rite par lequel un croyant se purifie en pensant à des choses pures tout en prenant de petites gorgées d'eau qu'il asperge ensuite autour de lui. À certains égards, c'est semblable à l'aspersion d'eau bénite durant une cérémonie chrétienne. L'Hindou, après avoir fait cela, peut alors se retirer dans un état paisible de méditation.

**ACHARYA :** Ce mot s'applique au maître spirituel ou, si vous

be at peace with the world, although it does not follow that the world can be at peace with one.

**ACHAMANA:** This is a rite practiced by those of the Hindu belief. It is a rite in which a worshipper purifies himself by thinking of pure things while sipping water and sprinkling water around him. In some ways it is similar to the sprinkling of water during a Christian ceremony. The Hindu, having done this, can then retire into a peaceful state of meditation.

**ACHARYA:** This is a word for a spiritual teacher, or, if you prefer it,

préférez, au Guru. Acharya suit fréquemment le nom de tel ou tel maître religieux révééré.

**ADHARMA :** Ceci indique le manque de vertu, le manque de rectitude. Le malheureux Adharma ne pratique probablement aucune des Cinq Abstinences.

**AGAMA :** Une Écriture Sainte ou, au Tibet, un Tantra. Ce peut être utilisé pour indiquer tout ouvrage qui donne une formation d'adoration mystique ou métaphysique.

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

a Guru. Acharya is frequently a suffix to the name of some revered religious teacher.

**ADHARMA:** This indicates lack of virtue, lack of righteousness. The poor fellow probably does not abstain from any of the Five Abstinences.

**AGAMA:** A Scripture, or in Tibet a Tantra. It can be used to indicate any work which trains one in mystical or metaphysical worship.

**AGAMI KARMA:** This is the correct term for Karma. It means that the physical and mental acts

mentaux exécutés par un individu dans son corps affectent ses incarnations futures. Dans la Bible Chrétienne, il existe une déclaration selon laquelle on récolte ce qu'on a semé, ce qui équivaut à dire que celui qui sème les graines de la méchanceté récoltera la méchanceté, mais que celui qui sème les graines du bien et de l'aide à autrui, celui-là sera 'mille fois' payé de retour. Tel est le Karma.

**AHAMKARA :** L'esprit est divisé en plusieurs parties. L'Ahamkara est une sorte de directeur de circulation qui reçoit les impressions sensorielles et les

performed by one in the body affect one's future incarnations. In the Christian Bible there is a statement that as one sows so shall one reap, which is much the same as saying that if you sow the seeds of wickedness then you shall reap wickedness, but if you sow the seeds of good and help for others then the same shall be returned to you 'a thousandfold.' Such is Karma.

**AHAMKARA:** The mind is divided into various parts, and Ahamkara is the sort of traffic director which receives sense impressions and establishes them



établit en forme de faits que nous connaissons et que nous pouvons évoquer à volonté.

**AHIMSA :** Ce fut la politique suivie par Gandhi, une politique de paix, de non-violence. C'est éviter de nuire à toute autre créature en pensée, en acte ou en parole. C'est, en fait, une autre façon de dire : 'Fais comme tu voudrais qu'il te soit fait'.

**AI :** Le mot le plus court que l'on connaisse pour exprimer un amour égal pour tous, sans discrimination de race, de croyance, de couleur ou de forme. Quand nous sommes capables de vraiment remplir les

as the form of facts which we know, and which we can call to mind at will.

**AHIMSA:** This was the policy followed by Gandhi, a policy of peace, of non-violence. It is refraining from harming any other creature in thought, deed, or word. It is, in fact, another way of saying, 'Do as you would be done by.'

**AI:** The shortest known way of saying equal love for all without discrimination as to race, creed, colour, or form. When we are capable of truly fulfilling the meaning of the word Ai, then we

conditions qu'implique le sens du mot Ai, nous n'avons plus lieu de demeurer plus longtemps sur ce monde, parce que nous sommes trop purs pour rester ici plus longtemps.

**AJAPA :** C'est un Mantra spécial. L'Oriental croit que le souffle sort avec le son 'AJ' et qu'il est aspiré avec le son 'SA'. Hansa est le son de la respiration humaine. 'HA' : l'expiration ; 'N' : simple conjonction ; 'SA' : l'inspiration. Nous émettons ce son subconscient quinze fois par minute, ou vingt et un mille six cents fois par vingt-quatre heures. Les animaux ont, eux aussi, leur rythme particulier.

do not have to stay on this world any longer, because we are too pure to stay here any longer.

**AJAPA:** This is a special Mantra. The Easterner believes that breath goes out with the sound of 'AJ,' and is taken in with the sound 'SA.' Hansa is the sound of human breathing. 'HA,' breath going out; 'N' as a conjunction; 'SA,' breath coming in. We make that subconscious sound fifteen times in one minute, or twenty-one thousand six hundred times in twenty-four hours. Animals also

Le chat émet ce son vingt-quatre fois à la minute et la tortue, trois fois la minute.

Il y a des gens qui considèrent que l'Ajapa Mantra est aussi une sorte de prière inconsciente, ou plutôt, une prière sub-consciente, qui signifie : 'Je suis Cela'.

**AJNA, CHAKRA :** C'est la sixième des sept figures généralement admises des centres de la conscience yogique. En fait, ces centres sont au nombre de neuf, mais ce serait plonger trop profondément dans la tradition Tibétaine que de les expliquer ici.

Le Chakra Ajna, c'est le Lotus au niveau du sourcil, un Lotus, dans

have their own particular rate; a cat does it twenty-four times a minute, a tortoise three times a minute.

Some people consider that the Ajapa Mantra is also an unconscious, or rather, a sub-conscious prayer, which means 'I am That.'

**AJNA CHAKRA:** This is the sixth of the commonly accepted figure of seven of the known Yogic centres of consciousness. Actually there are nine such centres, but that would be delving too deeply into Tibetan lore to explain here.

Ajna chakra is the Lotus at the eyebrow level, a Lotus, in this case,

ce cas-ci, à deux pétales seulement. C'est une partie du mécanisme du sixième sens. Il mène à la clairvoyance, à la vision interne, et à la connaissance du monde au-delà de ce monde.

**AKASHA :** Pour beaucoup de personnes, l'Akasha, c'est l'éther, mais la définition plus exacte serait — ce qui remplit tout l'espace entre les mondes, les molécules, et toutes les choses. La matière à partir de laquelle toute chose est formée.

Il convient de rappeler que cette matière est commune partout dans notre propre système planétaire, mais il ne s'ensuit pas du tout que les autres univers aient la même

with only two petals. This is a part of the sixth-sense mechanism. It leads to clairvoyance, internal vision, and knowledge of the world beyond this world.

**AKASHA:** Many people refer to this as ether, but a rather better definition would be—that which fills all space between worlds, molecules, and everything. The matter from which everything else is formed.

It should be remembered that this matter is common throughout our own planetary system, but it does not at all follow that other universes have the same form of

forme de matière. On peut dire que le corps humain est fait de cellules sanguines, de cellules de chair et, pourtant, dans une partie différente, de cellules osseuses.

**AKASHIQUE :** Ceci est habituellement utilisé pour désigner les Archives Akashiques.

Il est difficile d'expliquer à un monde tridimensionnel ce qui se produit dans un monde plus multidimensionnel, mais voici comment on peut considérer la chose :

Imaginez que vous êtes un caméraman qui a toujours existé et existera toujours, et que vous avez une provision illimitée de films (et

matter. You can say that the human body consists of blood cells, flesh cells, and, yet in a different part, bone cells.

**AKASHIC:** This is usually used when referring to the Akashic Record.

It is difficult to explain to a three-dimensional world that which is an occurrence in a more multi-dimensional world, but it may be regarded like this:

Imagine that you are a cine photographer who has always existed and will always exist, and you have an unlimited supply of

quelqu'un qui les développe pour vous !). Depuis le commencement des temps, vous avez photographié tout ce qui s'est passé partout, tout ce qui est arrivé à tous et à chacun, en tous temps et en tout lieu. Vous continuez toujours à photographier les événements du temps présent. Cela représente les Archives Akashiques ; tout ce qui a eu lieu est imprimé sur l'éther, comme les impulsions lumineuses sont enregistrées sur le film cinématographique, ou comme un enregistrement vocal peut être enregistré sur une bande magnétique.

En plus de ceci, à cause du monde

film (and someone to process it for you!). From the beginning of time you have photographed everything that ever happened anywhere to anyone and everyone. You are still photographing events of the present day. That represents the Akashic Record; everything that has ever happened is impressed upon the ether as are light impulses recorded on cine film, or a voice record can be impressed upon recording tape.

In addition to this, because of the

multidimensionnel dans lequel il est enregistré, les très fortes probabilités qui affectent chacun sur Terre et hors de la Terre peuvent aussi être enregistrées. Imaginez, par exemple, que vous êtes dans une ville. Vous êtes dans la rue, une voiture vient vers vous, vous dépasse, et disparaît à votre vue ; vous ignorez ce qui va lui arriver. Mais supposons, à la place, que vous êtes en l'air dans un ballon et que vous êtes en mesure de regarder en bas et voir ainsi la route sur des milles (km) de long. Vous pouvez voir la voiture foncer, et vous pouvez voir peut-être un obstacle sur la route que la voiture

multi-dimensional world in which it is recorded, there also can be recorded the very strong probabilities which affect everyone on Earth and off the Earth. You can imagine that you are in a city; you are on a street, a car is coming along, it passes you, and it disappears from your sight, you have no knowledge of what is happening to it. But supposing, instead, that you were up in a balloon and you could look down and you could see the road for miles ahead. You could see the car rushing along, and you could see perhaps an obstacle in the road which the car would not be able to

ne pourra éviter. Ainsi vous verrez le malheur qui va arriver à ce conducteur avant que lui-même n'en soit conscient. On peut aussi prendre l'exemple d'un horaire : les horaires sont publiés indiquant les probabilités qu'un train ou un bus, un bateau ou un avion, partira à une certaine heure d'un certain endroit, et selon l'horaire, qui est simplement un rapport de probabilités, arrivera à un certain endroit à une certaine heure. Dans presque tous les cas, l'horaire est respecté.

En ce qui concerne les Archives Akashiques, il convient de souligner que si vous pouviez vous

avoid. Thus you would see misfortune coming to that driver before he was aware of it. Or you can regard the case of the timetable: Timetables are issued indicating the probability that a train or a bus, a ship or a plane, will leave at a certain time from a certain place, and according to the timetable, which is merely a record of probabilities, will arrive at a certain place at a certain time. In nearly every instance the vehicle does arrive.

When considering the Akashic Record it is worth remembering that if you could travel instantly to



rendre instantanément sur une planète très éloignée et que vous ayez un instrument très spécial, la lumière qui vous arriverait de la Terre (la lumière a une vitesse, rappelez-vous) pourrait vous montrer ce qui se passait sur Terre il y a cent, mille, ou dix mille ans. Avec votre instrument spécial vous seriez capable de voir la Terre telle qu'elle était il y a mille ans.

Le Document Akashique va au-delà de cela parce qu'il montre les fortes probabilités de ce qui va se passer. Les probabilités concernant une nation sont beaucoup plus fortes, sont beaucoup plus certaines, que celles qui concernent

a far distant planet and you had a very special instrument, the light which was arriving from the Earth (light has a speed, remember) might show what was happening on Earth a hundred, a thousand, or ten thousand years ago. With your special instrument you would be able to see the Earth as it was a thousand years ago.

The Akashic Record goes beyond that because it shows the strong probability of what is going to happen. The probabilities confronting a nation are very much stronger, are much more certain, than in the case of individuals, and

les individus, et ceux qui sont spécialement formés peuvent entrer dans l'état astral et peuvent consulter le Document Akashique pour voir ce qui s'est passé, ce qui se passe actuellement dans n'importe quelle partie du monde, et ce que sont les extrêmement fortes probabilités pour l'avenir. C'est quelque chose, en fait, comme de se rendre dans une salle de cinéma d'actualités et d'assister à un film. Si vous savez d'après le programme quel film est en cours de projection à un certain moment, vous pouvez entrer et ne visionner que cela.

**ÂME :** Un mot très mal compris.

those people who are specially trained can enter the astral state and they can consult the Akashic Record to see what has happened, what is happening in any part of the world, and what are the terrifically strong probabilities for the future. It is very much, in fact, like going to some news theatre and seeing a film. If you know from the program what film is on at a certain time you can go and see just that.

**SOUL:** A much misunderstood

C'est notre Égo, notre Sur-Moi, notre marionnettiste, le 'Moi' réel. Cet esprit qui utilise notre corps de chair dans le but d'apprendre sur Terre les choses qui ne peuvent pas être apprises dans le monde de l'esprit.

**AMOUR :** Comme le sexe, c'est un mot très mal compris. Sexe et amour, amour et sexe, on les confond, on les mélange. Ils sont malmenés et mal interprétés par les gens d'aujourd'hui.

L'amour, en fait, c'est l'harmonie entre deux personnes, ou entre deux créatures de toutes espèces. Cela ne signifie pas qu'elles soient sexuellement intéressées ; cela

word. It is our Ego, our Overself, our puppet master, the real 'I.' That spirit which is using our flesh body in order to learn things on Earth which could not be learnt in the spirit world.

**LOVE:** This is a most misunderstood word, as is sex. Sex and love, love and sex, they are mixed, they are muddled. They are abused and misconstrued by present-day people.

Love, actually, is harmony between two people, or between two creatures of any kind. It does not mean that they are sexually interested, it means that each

signifie que chacune vibre sur une fréquence qui est totalement compatible avec la fréquence de la personne aimée.

L'amour est désintéressé. Une personne fera par amour des choses qu'elle ne ferait pour aucune somme d'argent.

C'est, bien sûr, terriblement peu romantique, mais si les gens vibrent sur la mauvaise fréquence, cela provoque de l'aversion, de l'appréhension, ou même une véritable peur physique. Mais si une personne pouvait vibrer de quelques oscillations de plus par seconde, ou plutôt, si une personne pouvait agiter ses molécules pour

vibrates on a frequency which is completely compatible with the frequency of the loved person.

Love is unselfish. A person will do things for love which he would not do for any money.

It is, of course, dreadfully unromantic, but if people vibrate on the wrong frequency, then it causes dislike, apprehension, or even actual physical fear. But if one person could do a few more wobbles a second, or rather, if one person could have his molecules agitated to go a bit faster, then disharmony disappears, harmony

aller un peu plus vite, elle verrait disparaître le désaccord, et l'harmonie prendre place — l'amour prendre place.

**ANAHATA, CHAKRA :** Le symbole de ce Chakra est La Roue ou Le Lotus. Dans la symbolique orientale, il s'agit d'une Roue stylisée qui est aussi un Lotus stylisé. Au Tibet c'est seulement le Lotus.

C'est un Chakra au niveau du cœur. Il a douze pétales d'une couleur dorée. Quand on peut voir l'Aura on peut observer que parfois le doré est teinté de rouge, d'autres fois il sera rayé ou moucheté d'un bleu foncé montrant les différentes

takes over—love takes over.

**ANAHATA CHAKRA:** The symbolism of this Chakra is The Wheel or The Lotus. The symbolism of the East refers to it as a stylised Wheel, which is also a stylised Lotus. In Tibet it is The Lotus only.

This is a Chakra at the level of the heart. It has twelve petals of a golden colour. When one can see the aura one can observe that sometimes the gold is tinged with red, at other times it will be streaked or flecked with a dark blue

humeurs, et les différentes étapes d'évolution de la personne.

En dessous de ce centre de Anahata se trouve une autre manifestation du Lotus, l'une avec un arrangement de huit pétales qui remuent et ondulent légèrement lorsqu'on se trouve en état de méditation, qui remuent et ondulent comme l'anémone de mer que l'on peut voir dans un aquarium.

Quand on peut voir l'Aura, on peut voir les rayons de lumière qui la font ressembler à un Lotus en Fleur ou à une Roue, selon qu'on a l'imagination tournée vers la mécanique ou l'horticulture.

showing the different moods, and the different stages of evolution of the person.

Below this Anahata centre is another manifestation of The Lotus, one with an eight-petal arrangement which stirs and waves slightly when one does meditation. It stirs and waves like the sea anemone which we can see in an aquarium.

When one can see the aura, one can see the rays of light which make it resemble The Flowering Lotus or The Wheel, depending upon one's sense of imagery, the mechanical or horticultural.

Le Chakra Anahata est le quatrième des sept centres de conscience yogique communément admis. En réalité, ainsi que nous l'avons dit précédemment, il y en a plus de sept.

**ANAHATA SHABDA :** C'est un son qui, en réalité, n'est pas un son perçu. C'est plutôt une impression de son qui est souvent entendu au cours d'une méditation quand on a atteint un certain stade. Le son, bien sûr, est celui du Mantra Om.

**ANANDA :** Joie pure. Joie et plaisir sans mélange de concepts matériels. Ananda indique la

The Anahata Chakra is the fourth of the seven commonly known Yogic centres of consciousness. Actually, as already stated previously, there are more than seven.

**ANAHATA SHABDA:** This means a sound which is not an actually perceived sound. Instead, it is an impression of sound which is often heard during meditation when one has reached a certain stage. The sound, of course, is that of the Mantra Om.

**ANANDA:** Pure joy. Joy and pleasure unalloyed by material concepts. It indicates the bliss and

félicité et le bonheur que l'on éprouve quand on peut sortir de son corps consciemment et avoir connaissance du ravissement absolu d'être libéré, même pour peu de temps, de la gaine d'argile froide et désolée qu'est le corps humain sur Terre.

**ANATMA :** Ou, pour lui donner un autre nom, 'Ceci est le Monde de l'Illusion'. Sur ce monde, cette Terre, nous pensons que seules les choses matérielles comptent. Les gens fouillent dans la boue pour de l'argent, et en accumulent des masses (certains d'entre eux !). Personne n'a jamais pu emporter un seul centime dans la prochaine vie,

happiness which one experiences when one can get out of the body consciously and be aware of the absolute rapture of being free, even for a time, from the cold and desolate clay sheath which is the human body on Earth.

**ANATMA:** The renaming of this is 'This is the World of Illusion.' Upon this world, this Earth, we think that only material things matter. People grub in the dirt for money, and pile up masses of money (some of them!). No one has ever taken a single penny into the next life, but they still rush after the material things which we leave



mais les gens continuent de courir après les choses matérielles que nous laissons quand nous quittons ce monde.

**ANGAS :** Une indication de choses auxquelles on doit obéir afin de progresser dans le Yoga spirituel plutôt que le Yoga physique. On doit progresser et observer correctement la méditation, le contrôle de la respiration, la méditation avancée et la contemplation. On doit aussi se souvenir particulièrement de la Règle d'Or qui dit : ‘Fais comme tu voudrais qu'il te soit fait’.

**ANNAMAYAKOSHA :** Ce grand

when we depart from this world.

**ANGAS:** An indication of things which one must obey in order to progress in spiritual rather than physical Yoga. One must progress and correctly observe meditation, breath control, advanced meditation, and contemplation. One must also specifically remember the Golden Rule which means—Do as you would be done by.

**ANNAMAYAKOSHA:** That big

mot signifie seulement l'enveloppe physique ou le corps qui enferme l'esprit. Lorsqu'on revient d'un voyage conscient dans l'astral et que l'on réintègre son corps, on ne se sert même pas de ce mot pour exprimer la sensation déplaisante de froid et de gluant que l'on éprouve en s'insérant de nouveau dans son corps physique ; on utilise un mot bien pire. Mais — Annamayakosha est le mot technique.

**ANTAHKARANA :** La philosophie Orientale, la philosophie [Védanta](#), utilise ce mot lorsqu'il se rapporte à l'esprit dans son rôle de contrôle d'un corps

word just means the physical sheath or body which encases the spirit. When one is coming back into the physical body after being consciously in the astral one does not even use such a word as that to express one's feelings of the cold and clammy mess into which one must painfully clamber, one uses a much worse word. But— Annamayakosha is the technical word.

**ANTAHKARANA:** Eastern philosophy, Vedanta philosophy, uses this word when referring to the mind as it is used in controlling a physical body.

physique.

**APANA :** Certains mots du lointain Extrême-Orient sont remarquablement explicites dans leurs significations. Le Sanskrit n'est pas limité par les conventions de nombreuses langues Occidentales. Nous ne pouvons pas toujours utiliser précisément les mêmes significations, aussi nous attribuerons simplement à Apana le sens de tout ce qui a rapport avec l'excrétion, les différents orifices, les processus, etc.

Dans l'Aura, de façon assez appropriée, Apana apparaît d'une couleur rouge foncé, ou brun rougeâtre, qui tourbillonne et se

**APANA:** Some of the words of the far, far East are remarkably explicit in their meanings. Sanskrit is not bound by the conventions of many Western languages. We cannot always use precisely the same meanings, so let us just put down the meaning of Apana as all that which has to do with excretion, the various orifices, processes, etc.

In the aura appropriately enough it appears as a dark red, or dark-brown red, colour which swirls and twists and then spreads out like a

tord pour se répandre ensuite comme un bassin renflé.

**APARIGRAHA :** C'est la cinquième des Abstinenances. Elle indique qu'en toutes choses il faut prendre la Voie du Milieu, n'être ni trop bon ni trop mauvais, éviter les extrêmes et être équilibré.

**ARHAT :** C'est celui qui est parvenu à une compréhension parfaite de ce qui est au-delà de la vie. Arhat indique qu'il s'est débarrassé de l'idée que :

1. Le corps est important.
2. L'incertitude sur la Voie correcte à suivre.

turgid pool.

**APARIGRAHA:** This is the fifth of the Abstinenances. It indicates that one should take the Middle Way in all things, being not too good but not too bad, avoiding extremes and being balanced.

**ARHAT:** This is one who has attained to a perfect understanding of that which is beyond life. It indicates that one has discarded the ideas that:

1. The body is important.
2. Uncertainty about the correct Path to take.

3. Dépendance à l'égard des règles rigides.

4. Les attirances provenant d'une mémoire imparfaite d'une vie passée.

5. Les aversions provenant d'une mémoire imparfaite d'une vie passée.

**ASANA :** C'est une posture, une position assise, adoptée lorsqu'on se prépare à méditer.

Les Grands Maîtres n'ont jamais établi de règles fixes sur la façon dont on devait s'asseoir ; ils ont simplement déclaré que l'on devait être confortable et à l'aise, mais depuis ce temps-là diverses

3. Dependence upon rigid rules.

4. Likings arising from an imperfect memory of a past life.

5. Dislikings arising from an imperfect memory of a past life.

**ASANA:** This is a posture, or sitting position, and is used when preparing to meditate.

The Great Masters never laid down fixed rules about how one should sit, they merely stated that one should be comfortable and at ease, but since those times various people who are not by any means

personnes qui n'ont rien de Grands Maîtres ont essayé de faire sensation, essayé d'augmenter leur propre statut auto-proclamé en ordonnant à leurs étudiants de yoga de se livrer à toutes sortes de contorsions ridicules et fantastiques.

La seule chose que vous avez à faire pour méditer est de vous asseoir confortablement, et vous êtes alors certainement dans la bonne position. Cela n'a aucune importance que vous soyez assis les jambes croisées, étendues ou pendantes, pourvu que vous soyez à l'aise, c'est tout ce qui est nécessaire dans la posture.

Great Masters have tried to create a sensation, tried to increase their own self-advertised status by ordering that their Yogic students should indulge in all sorts of ridiculous and fantastic contortions.

The only thing you have to do in order to meditate is to sit comfortably, and then you are definitely in the correct position. It does not matter if you sit with your legs crossed, or your legs straight out or straight down, so long as you are comfortable that is all that is required in the posture.

**ASAT :** Toutes ces choses qui sont irréelles ou illusives. Ce monde est le Monde de l'Illusion, le monde de l'irréalité. Le Monde de l'Esprit est le monde réel.

Le contraire de Asat est Sat, c'est-à-dire ces choses qui sont réelles.

**ASHRAMA :** L'endroit où vivent le Maître et ses élèves. On emploie souvent ce mot pour désigner un ermitage, mais il sert aussi à indiquer les quatre principales étapes dans lesquelles la vie sur Terre est divisée. Ces étapes sont :

1. L'étudiant célibataire.
2. Une personne mariée qui donc

**ASAT:** All those things which are unreal or illusory. This is the World of Illusion, the world of unreality. The World of the Spirit is the real world.

The opposite of Asat is Sat, that is, those things which are real.

**ASHRAMA:** This means a place wherein Teacher and pupils reside. Often it is used to denote a hermitage, but it can also be used to indicate the four main stages into which life on Earth is divided. Those stages are:

1. The celibate student.
2. A married person who thus is not

n'est pas célibataire. La personne n'est pas nécessairement un étudiant.

3. Retraite et contemplation.

4. La vie monastique, et monastique, il serait peut-être bon de le rappeler, indique une vie solitaire.

**ASMITA :** La vanité, l'égoïsme, l'orgueil gonflé de l'humain non évolué. À mesure qu'une personne évolue, Asmita disparaît.

**ASTEYA :** Un nom pour la troisième des Abstinenances. La troisième des Abstinenances nous exhorte à ne pas voler, et quand on

celibate. The person does not have to be a student.

3. Retirement and contemplation.

4. The monastic life, and monastic, you may like to be reminded, indicates a solitary life.

**ASMITA:** Conceit, egoism, and the puffed-up pride of the unevolved human. As a person evolves Asmita disappears.

**ASTEYA:** A name for the third of the Abstinenances. The third of the Abstinenances exhorts one not to steal, and when one is warned not



est prévenu de ne pas voler, cela signifie que l'on ne doit pas voler en pensée ni en action, ni non plus convoiter la propriété d'une autre personne.

**ASTRAL :** C'est le terme qui est généralement utilisé pour indiquer l'endroit ou la condition que l'on atteint quand on est hors de son corps. C'est un endroit où l'on peut rencontrer les amis qui se sont éteints après avoir quitté leur corps dans ce qu'on appelle la mort, et qui attendent de faire des plans afin de pouvoir se réincarner.

Le monde astral peut être considéré comme correspondant à peu près au Paradis Chrétien, un lieu

to steal it means that you must not steal in thought nor in deed, nor must you covet the property of another person.

**ASTRAL:** This is a term which is generally used to indicate the place or condition that one reaches when one is out of the body. It is a place where one can meet one's friends who have passed over after leaving the body in so-called death, and who are waiting to make plans so that they may reincarnate.

The astral world could be considered as corresponding roughly to the Christian Paradise, a

intermédiaire, un lieu de rencontre, mais pas l'ultime Paradis.

### **L'ASTRAL, VOYAGE DANS :**

Quand une personne s'étend pour se reposer, le mécanisme physique du corps se tranquillise. Les fonctions physiques ralentissent, mais la forme astrale, ou l'Âme, ou l'Égo, ou l'Atman, ne se repose pas dans le corps, mais quitte le corps pour le plan astral.

On peut faire la comparaison suivante : au moment de se mettre au lit, on ôte ses vêtements, on les met de côté. De la même façon, le corps astral met de côté le corps de chair comme nous le faisons d'un

place which is an in-between place, a meeting-place, but not the ultimate Heaven.

**ASTRAL TRAVELLING:** When a person lays down to rest the physical mechanism of the body becomes quiescent. The physical functions slow down, but the astral form, or Soul or Ego, or Atman, does not rest in the body but goes out of the body into the astral plane.

One can liken it to this; when one goes to bed one takes off one's day clothes and lays aside the day clothes. In the same way the astral body lays aside the flesh body as we lay aside the clothing of the

vêtement.

Il est à noter qu'il existe différents plans, ou niveaux, dans le monde astral. On peut faire le voyage astral et voyager de son pays d'origine ou son pays de résidence vers différentes parties du monde physique ; on peut aller d'Angleterre en Australie, ou d'Australie en Chine, ou n'importe où ailleurs. Cela dépend de ce que l'on a à faire, comment on utilise son temps astral.

Une personne qui est très évoluée et en est peut-être à sa dernière vie sur Terre est très occupée dans l'astral, et plus la personne est évoluée, plus loin elle voyage dans

day.

It is worth noting that there are various planes, or stages, of the astral world. One can do astral travelling and travel from one's country of origin or country of residence to various parts of the physical world; one can go from England to Australia, or Australia to China, or anywhere like that. It depends on what one has to do, how one uses one's astral time.

A person who is very evolved and perhaps is living his last life on Earth is busy always in the astral, and the more evolved a person, the farther he travels in the astral.

l'astral.

Le voyage astral est facile pourvu que l'on pratique. Cela demande seulement de la pratique, ou peut-être devrait-on dire, de la pratique et de la patience. Tous les animaux peuvent le faire, comme tous les animaux sont capables de clairvoyance et de télépathie.

Il convient également de mentionner ici que le Paradis du monde astral peut, dans certains cas, être le purgatoire pour ceux qui se sont mal conduits sur la Terre ! Les gens se rencontrent dans l'astral et planifient ce qu'ils vont faire dans le physique. Malheureusement, beaucoup de

Astral travelling is easy provided one practices. It needs practice only, or perhaps one should say, practice and patience. All animals can do it, as all animals can do clairvoyance and telepathy.

It should also be mentioned here that the Paradise of the astral world can, in some instances, be purgatory for those who have misbehaved on the Earth! People meet in the astral and plan what they are going to do in the physical. Unfortunately, so many people forget their wondrous intentions

gens oublient leurs merveilleuses intentions et ne font que ce qui leur plaît.

Il est recommandé de pratiquer le voyage astral parce que c'est la sensation la plus prodigieusement merveilleuse que l'on puisse imaginer que de s'élever au bout de sa Corde d'Argent, et d'avoir les villes de la Terre sous son regard, et même peut-être de s'élancer dans l'espace et voir d'autres mondes. Ou si l'on déserte complètement le monde physique, on peut aller dans les mondes métaphysiques, et voir et parler avec des amis qui y sont déjà.

**ATMA :** Certains l'appellent

and do only that which suits them.

It is recommended that one practices astral travelling because it is the most stupendously wonderful feeling that one can imagine to rise up at the end of one's Silver Cord, and watch the cities of the Earth beneath one's gaze, and then perhaps soar into space and look at other worlds. Or if one deserts the physical world completely one can go into the metaphysical worlds, and see and talk with friends who have gone on before.

**ATMA:** Some people call it

Atman. La philosophie [védantique](#) considère l'Atma ou Atman comme l'esprit primordial, le Sur-Moi, l'Égo, ou l'Âme.

**AU-DELÀ :** Ceci se réfère au Grand Au-delà. C'est cet état de l'existence au-delà du physique dans lequel nous nous trouvons, c'est la référence à la vie au-delà de la Vallée de la Mort.

À travers les âges, et partout dans le monde, les gens ont spéculé sur la nature de 'L'Au-delà'. Il est regrettable que les soi-disant savants veuillent tout peser, tout tester, et tout prouver, parce que cela limite leur capacité à percevoir ce qui est évident. Quand une

Atman. Vedantic philosophy regards the Atma or Atman as the overriding spirit, the Overself, the Ego, or the Soul.

**BEYOND:** This refers to the Great Beyond. It indicates that state of existence beyond the physical in which we find ourselves, it refers to life beyond the Vale of Death.

People throughout ages, and all over the world, have speculated on the nature of 'The Beyond.' It is unfortunate that so-called scientists want to weigh everything, test everything, and prove everything, because that limits their ability to perceive the obvious. When a

personne est prête à recevoir la vérité, la vérité vient alors à elle, et elle connaît la vérité de cette vérité qui ne demande aucune preuve, tandis que ce qui n'est pas ne peut pas être prouvé.

**AURA :** Tout comme un aimant possède des lignes de force, le corps aussi en possède, mais ces lignes de force sont de différentes couleurs, couvrant une plus large gamme de couleurs que la vue humaine ne pourrait jamais voir sans recourir à la clairvoyance.

Les couleurs auriques se déploient à partir des centres les plus importants du corps, et s'unissent pour former une masse

person is ready to receive the truth, then the truth comes to him, and he knows the truth of that truth for that which it needs no proof, while that which is not cannot be proven.

**AURA:** Just as a magnet has lines of force about it so has the body lines of force, but these are lines of force in different colours, covering a wider range of colours than human sight could ever see without the aid of clairvoyant abilities.

The auric colours flare out from the most important centres of the body, and unite to form a swirling egg-shaped mass with the blunt end of

tourbillonnante en forme d'œuf dont le gros bout se trouve au sommet.

Une bonne Aura peut s'étendre jusqu'à peut-être six pieds (1,83 m) de son possesseur.

En observant les couleurs de l'Aura un clairvoyant expérimenté est en mesure de détecter une maladie à ses débuts. Plus tard il y aura des instruments pour voir l'Aura en couleur (de sorte que le non-clairvoyant aussi puisse la voir) et en appliquant un signal hétérodyne approprié, les nuances défectueuses de l'Aura seront guéries.

L'Aura ne doit pas être confondue avec l'éthérique, que nous verrons à

the egg at the top.

A good aura can extend for perhaps six feet from its possessor.

A trained clairvoyant by seeing the colours of the aura can detect incipient illness or disease. Later there will be instruments for seeing the aura in colour (so that the non-clairvoyant can see it, that is), and by applying a suitable heterodyne signal, defective shades of the aura will be cured of illness.

The aura must not be confused with the etheric, which we will see



la [lettre E](#).

**AVASTHAS :** Un mot descriptif des trois états de conscience qui sont :

1. L'état de veille, au cours duquel on se trouve dans le corps, plus ou moins conscient des choses qui se passent autour de soi.
2. Le monde du rêve, dans lequel les fantaisies de l'esprit deviennent entremêlées avec les réalités vécues au cours d'un voyage astral, même partiel.
3. Le sommeil profond du corps, pendant lequel on ne rêve pas, mais où l'on est capable de voyager dans l'astral.

under E.

**AVASTHAS:** A word descriptive of the three states of consciousness which are:

1. The waking state, during which one is in the body more or less conscious of things going on about one.
2. The dream world, in which fantasies of the mind become intermingled with the realities experienced during even partial astral travel.
3. The deep sleep of the body when one does not dream, but one is able to do astral travelling.

**AVATAR ou AVATARA :** C'est une personne très rare de nos jours. Il s'agit d'une personne qui n'a pas de Karma, une personne qui n'est pas nécessairement humaine, mais qui adopte la forme humaine pour venir en aide aux humains. On a observé que l'Avatar (mâle), ou Avatara (femelle), est toujours plus grand que l'humain.

Dans la Bible Chrétienne, on parle d'anges descendus jusqu'au plus profond des enfers de la Terre pour porter assistance à l'humanité souffrante.

Les Avatars apparaissent lorsque le monde est en danger, ou lorsque

**AVATAR or AVATARA:** This is a very rare person nowadays. It is a person who has no Karma, a person who is not necessarily human, but one who adopts human form in order that humans may be helped. It is observed that an Avatar (male) or Avatara (female) is always higher than human.

In the Christian Bible you read of angels descending to the deepest hells of Earth in order that they may bring assistance to suffering humanity.

Avatars appear on those occasions when the world is in danger, or

l'humanité en tant qu'espèce est en danger. Vous pouvez ne pas reconnaître les Avatars parce qu'ils subissent souvent de grandes souffrances. Ils sont purs, et à moins d'endosser certaines souffrances, ils ne peuvent rester sur Terre. Vous pouvez les comparer à un plongeur sous-marin qui doit se charger de plomb pour être capable de s'enfoncer dans les profondeurs de la mer sombre et mystérieuse.

À moins d'être vous-même très pur, vous ne reconnaîtrez pas les Avatars, parce que l'Avatar ne fait pas la publicité de son état à la radio ou à la télévision. Il ne vient

when humanity as a species is in danger. You may not recognise Avatars because they often have great suffering. They are pure, and unless they are able to take certain suffering they could not stay on the Earth. You can liken them to a deep-sea diver who has to put leaden weights upon his body that he may sink down into the depths of the dark and mysterious sea.

You will not recognise Avatars unless you are very pure, because the Avatar does not advertise his state on radio or television, nor does he tell you that if you take a

pas vous dire non plus que si vous achetez tous les mois tel ou tel magazine, vous serez sûrs d'entrer dans les plus hautes sphères du Royaume des Cieux !

**AVESHA :** Cette condition intéressante signifie entrer dans le corps d'un autre. De temps en temps un Avatar aura besoin de prendre possession du corps d'un autre afin d'accomplir une tâche spéciale, mais une telle possession ne peut avoir lieu qu'avec le consentement du premier occupant du corps. Après environ sept ans, jamais plus, l'Avatar a tout changé dans le corps, chaque cellule, chaque molécule, et ainsi le corps

certain magazine monthly you are sure of entry into the highest realms of Heaven!

**AVESHA:** This interesting condition means entering another's body. At times an Avatar will need to take possession of another's body in order to do some special work, but such possession is only accomplished when the original occupant of the body agrees. After some seven years, never more, the Avatar has changed everything in the body, every cell, every molecule, and so the body becomes truly his.

devient véritablement le sien.

Deux points d'intérêt — certaines personnes demandent : "Eh bien, comment une molécule peut-elle changer de place ?" La réponse est, bien sûr, que même dans l'humble procédé de la galvanoplastie, les molécules sont envoyées d'une électrode à une autre électrode d'un bain de placage. Ainsi, même un métal de base peut se voir enrobé d'or pur.

Le second point — souvent un Avatar prendra possession d'un corps déjà adulte. C'est parce que l'Avatar ne doit pas perdre de temps à naître et passer par toutes les pénibles étapes de l'enfance.

Two points of interest—some people say, 'Well, how can a molecule change places?' The answer is, of course, that even in the humble process of electroplating, molecules are sent from one electrode to the other electrode of a plating vat. Thus, even a base metal can have pure gold deposited upon it.

The second point—often an Avatar will take over a body which is already adult. That is because the Avatar must not waste the time of being born and growing up through the painful stages of childhood.

**AVIDYA :** C'est une forme d'ignorance. C'est l'erreur qui consiste à considérer la vie sur Terre comme la seule forme de vie qui compte. La vie sur Terre est simplement la vie dans une salle de classe ; la vie au-delà est celle qui compte.

Sur d'autres planètes, dans d'autres univers, il existe des entités dont certaines ne sont pas aussi intelligentes que les humains, et d'autres incroyablement plus intelligentes que les humains. Elles peuvent ne pas suivre le modèle humain pour la forme du corps, mais n'en sont pas moins des Êtres doués de sensations.

**AVIDYA:** This is a form of ignorance. It is the mistake of regarding life on Earth as the only form of life that matters. Earth life is merely life in a classroom, the life beyond is the one that matters.

On other planets, in other universes, there are entities, some not so intelligent as humans, and some incredibly more intelligent than humans. They may not follow the human pattern of body form, but they are still sentient Beings.

**B**

**BHAGAVAD GITA :** Ceci est un des grands Textes Sacrés de l'Inde dans lequel un Maître réellement éclairé enseigne ce qui ne doit pas être modifié. Les dix-huit chapitres de ce livre traitent chacun d'un aspect de la vie humaine et montrent comment, en utilisant à la fois les capacités physiques, émotionnelles, mentales, éthiques et spirituelles de son Égo, on peut parvenir à l'harmonie véritable du corps et de l'esprit.

Ce livre enseigne que l'Homme n'avance sur la voie de la Divinité

**B**

**BHAGAVAD GITA:** This is one of the great Scriptures of India in which a truly enlightened Teacher teaches that which should not be altered. The eighteen chapters of this book each deal with one aspect of human life, and show how by using the physical, emotional, mental, ethical, and spiritual abilities of one's Ego at the same time one can attain to true harmony of body and spirit.

This book teaches that only through true harmony can Man

que grâce à la véritable harmonie, et obtient ainsi la libération de la roue de la naissance, la croissance, la mort et la renaissance.

Le sens réel des mots est — Bhaga, le Soleil. Vad signifie Divin. Gita signifie le Chant.

**BHAGAVAN :** Un terme indicatif du Dieu personnel de quelqu'un. Le Dieu que nous adorons quel que soit le nom que nous lui donnons. Dans différentes parties du monde, des noms différents sont employés pour le même Dieu.

C'est le Dieu aux six attributs, qui sont :

1. Pouvoir et domination.

progress into Divinity, and so obtain release from the wheel of birth, growth, death, and rebirth.

The actual meaning of the words are—Bhaga, the Sun. Vad means Godlike. Gita means Song.

**BHAGAVAN:** A term indicative of one's personal God. The God whom we worship irrespective of the name which we use, and in different parts of the world different names are used for the same God.

It is the God with six attributes, which are:

1. Power and dominion.



2. Puissance.
3. Gloire.
4. Splendeur.
5. Sagesse.
6. Renonciation.

**BHAJAN** : Une forme d'adoration de son Dieu par le chant. Bhajan ne se réfère pas tant à la prière parlée, mais plus spécifiquement au chant. On peut chanter des prières, et ce serait cela Bhajan.

Un exemple pris dans la religion chrétienne est le chant des Psaumes.

**BHAKTA** : Celui qui adore Dieu, un disciple de Dieu. Encore une

2. Might.
3. Glory.
4. Splendour.
5. Wisdom.
6. Renunciation.

**BHAJAN**: A form of worship of one's God through singing. It does not refer so much to spoken prayers, but is specifically related to singing. One can chant prayers, and that would be Bhajan.

An example of that in the Christian religion is the chanting of the Psalms.

**BHAKTA**: One who worships God, a follower of God. Again, it

fois, il faut souligner que ce peut être n'importe quel Dieu. Le terme ne s'applique pas à telle croyance ou conviction particulière. C'est un terme générique.

**BHAKTI :** Un acte de dévotion à son Dieu. L'acte de s'identifier comme l'enfant de Dieu, comme un sujet de Dieu, et d'admettre que l'on est soumis et obéissant à Dieu.

**BHAVA :** C'est être, sentir, exister, s'émouvoir. Chez les êtres humains il y a trois étapes de Bhavas :

1. Le pashu-bhava est le groupe le

must be stressed that this can be any God, it does not relate to any particular creed or belief, but is a generic term.

**BHAKTI:** An act of devotion to one's God. The act of identifying oneself as a child of God, as a subject of God, and admitting that one is subservient and obedient to God.

**BHAVA:** This is being, feeling, existing, emotion. Among human beings there are three stages of Bhavas:

1. The pashu-bhava is the lowest

plus bas. Il concerne les gens qui ne vivent que pour eux-mêmes et pour leurs plaisirs égoïstes. Ils pensent mal et agissent mal envers autrui. Ils n'ont aucun intérêt sauf pour leur propre avantage social ou financier, et n'aident jamais personne de quelque façon que ce soit. Ce sont les gens au stade le plus bas de l'évolution.

2. Le vira-bhava est le groupe du milieu. Ceux qui en font partie ont de l'ambition et désirent progresser. Ils sont forts et ont souvent beaucoup d'énergie. Malheureusement, ils sont égoïstes et dominateurs quand ils pensent que quelqu'un pourrait obtenir plus

group of people who live solely for themselves and for their own selfish pleasures. They think ill and do ill to others. They have no interest except in their own social or financial advantage, and they never help others in any way at all. They are the people on the lowest step of evolution.

2. The vira-bhava are the middle group. They have ambition and desire to progress upwards. They are strong, and frequently have quite a lot of energy. Unfortunately, they are selfish and domineering when they think someone might be getting more

qu'eux. Ils veulent être du type 'Bonnes Âmes', non pas pour le plaisir d'aider les autres, mais pour être tenus pour de grandes et saintes personnes toujours prêtes à secourir ceux dans le besoin. En fait, c'est un très mauvais calcul que d'avoir quoi que ce soit à faire avec des bonnes âmes, parce que ce sont des personnes égoïstes, égocentriques, qui ont un long, long chemin à parcourir.

3. Ce groupe, le divya-bhava, est d'une bien meilleure catégorie, avec des gens en harmonie qui sont prévenants, altruistes, et vraiment intéressés à aider les autres généreusement. Ils se donnent

than they. They are the type who want to be 'Do-gooders,' not for the sake of helping others, but so that they shall be known as great and holy people always ready to assist those in need. Actually, it is very false policy to have anything to do with do-gooders, because they are selfish, egocentric people who have a long, long way to go.

3. This group, the divya-bhava, is of a much better type, with harmonising people who are thoughtful, unselfish, and really interested in helping others unselfishly. They will go to great

beaucoup de mal pour aider ceux qui demandent de l'aide et ne le font pas pour un gain personnel.

Fort malheureusement, ce groupe est des plus minoritaires en ce moment.

**BODHA :** C'est cette connaissance qui peut être transmise à l'autre personne à qui l'on enseigne. On la nomme aussi sagesse ou compréhension.

On peut instruire quelqu'un avec l'aide d'un livre et une certaine quantité de savoir sera absorbée à la façon d'un perroquet, mais la véritable connaissance vient en 'détournant' du professeur sur

effort to help those who seek help, and they do not do it for self-gain.

Sadly enough, this group is very much in the minority at present.

**BODHA:** That knowledge which can be imparted to another person whom one is teaching. It is also referred to as wisdom or understanding.

One can teach a person from a textbook and a certain amount of knowledge will be absorbed parrot fashion, but the real knowledge comes by being 'rubbed off' from the teacher and passing to the

l'élève. C'est la connaissance acquise en copiant le professeur.

**BODHI :** Un mot bouddhique qui indique que l'on a une claire appréciation de la nature de ce qui est au-delà de cette vie. C'est la connaissance parfaite, c'est la compréhension parfaite de ce que nous, dans la chair, sommes de simples produits de l'imagination de l'Égo, formés dans le but d'acquérir de l'expérience.

**BOUDDHA :** Ce n'est pas un Dieu, c'est une personne qui a complété avec succès les vies d'un cycle d'existence, et par son succès à surmonter le Karma est

pupil. It is knowledge acquired by copying the teacher.

**BODHI:** A Buddhist word which indicates that one has a clear appreciation of the nature of that which is beyond this life. It is perfect knowledge, it is perfect understanding, we in the flesh are mere figments of the Ego's imagination, formed for the purpose of gaining experience.

**BUDDHA:** This is not a God, this is a person who has successfully completed the lives of a cycle of existence, and by his success in overcoming Karma is now ready to

maintenant prête à passer à un autre plan d'existence.

Un Bouddha est une personne qui est libre des liens de la chair. Celui qui est souvent dénommé 'Le Bouddha' était en fait Siddhartha Gautama. C'était un Prince qui vivait en Inde il y a quelque deux mille cinq cents ans ; il avait renoncé à toutes les possessions matérielles afin de trouver l'illumination. Il trouva le Nirvana, qui ne signifie pas, comme il est habituellement traduit, le néant. Nous traiterons du Nirvana à la [lettre N](#).

Chacun de nous doit s'efforcer de parvenir à la Bouddhété qui est un

move on to another plane of existence.

A Buddha is a person who is free from the bonds of the flesh. The one who is frequently referred to as 'The Buddha' was actually Siddhartha Gautama. He was a Prince who lived some two thousand five hundred years ago in India; he renounced all material possessions in order to find enlightenment. He found Nirvana, which does not mean, as it is usually translated, everything full of nothingness. We shall deal with Nirvana under the letter N.

Every one of us should strive to attain to Buddhahood which is a

état d'être, un état exalté de l'être.  
Ce n'est pas un Dieu.

Les Occidentaux sont souvent déconcertés par l'expression 'Les Mille Bouddhas'. Ils pensent qu'il y a au moins mille Dieux, ce qui, évidemment, est trop fantastique pour ne pas être ridicule !

La Bouddhité est un état d'être. On peut parvenir à la Bouddhité, quelle que soit notre condition dans la vie. Le Prince et le collecteur d'ordures peuvent être également purs et saints. Ici-bas sur cette Terre nous sommes comme des acteurs sur une scène et nous endossons la 'robe' ou le statut qui nous sera du plus grand secours

state of being, an exalted state of being. It is not a God.

Western people are often puzzled by 'The Thousand Buddhas.' They think that there are at least a thousand Gods, which, of course, is too fantastic to be even ridiculous!

Buddhahood is a state of being. One can attain Buddhahood no matter what one's station in life. The Prince or the garbage collector can each be pure and holy. Down on this Earth we are like actors on a stage, and we take the 'dress' or status which will be of most assistance to us in learning that which we have to learn. The



pour apprendre ce que nous avons à apprendre. 'Les Mille Bouddhas', donc, est simplement une indication que l'on peut atteindre la Bouddhété de mille et une façons différentes.

Pourquoi mille ? Eh bien, pensez au petit garçon qui dit : "Mon père ? Ah ! Il en a des millions !" Le millier, ainsi, n'est qu'une simple figure de rhétorique. Bouddha est un symbole et non l'image taill  e d'un Dieu. Les statues du Bouddha ne sont que des rappels de ce que nous pouvons être si nous le voulons, et si nous y travaillons.

**BOUDDHI :** Un mot signifiant la

Thousand Buddhas, then, is merely an indication that one can attain to Buddhahood in a thousand or so different ways.

Why the thousand? Well, think of a small boy who says, 'My father? Ah! He's got millions of 'em!' The thousand, then, is merely a figure of speech. Buddha is a symbol, not the graven image of a God. The Buddha figures are just reminders of what we can be if we want to be, and if we work to be.

**BUDDHI:** A word meaning

sagesse, et nous devons toujours garder présent à l'esprit la notion que la sagesse et la connaissance sont deux choses tout à fait différentes. La sagesse vient avec l'expérience ; la connaissance peut être obtenue sans la sagesse pour appliquer cette connaissance que nous avons acquise. Nous devons atteindre Bouddhi, qui est la sagesse, avant de pouvoir passer à la Bouddhité, qui est la sagesse et la connaissance.

**BOUDDHISME :** Les gens se réfèrent fréquemment au Bouddhisme comme à une religion. En fait, il serait beaucoup plus exact de dire que c'est un Mode de

wisdom, and we must always keep before us the awareness that wisdom and knowledge are quite different things. Wisdom comes with experience; knowledge can be obtained without the wisdom to apply that knowledge which we have gained. We have to attain to Buddhi, which is wisdom, before we can pass on to Buddhahood which is wisdom and knowledge.

**BUDDHISM:** Frequently people refer to Buddhism as a religion. Actually, it would be far more correct to say it is a Way of Life, a code of living, a manner of passing

Vie, un code de vie, une manière de passer notre temps sur Terre de façon à ne blesser personne et à faire avancer notre propre progrès spirituel aussi rapidement que possible avec un minimum d'effort.

Voici différentes choses que l'on doit faire et différentes choses que l'on ne doit pas faire. Les Bouddhistes s'y réfèrent en tant que Les Quatre Nobles Vérités :

1. Il y a la souffrance et il y a une cause à cette souffrance. La souffrance peut être surmontée et alors il y a un chemin vers la paix.
2. [Nirvana](#). La pensée et la matière sont dans un état de changement

our time upon this Earth, so that we shall hurt none and advance our own spiritual progress in the quickest time with the least effort.

Here are various things which one must do, and various things which one must not do. The Buddhists refer to them as The Four Noble Truths:

1. There is suffering and there is a cause for that suffering. Suffering can be overcome, and then there is a way of peace.
2. Nirvana. Mind and matter are in a state of constant change. The

constant. La pensée amène l'esprit à s'enliser, comme s'il était coincé dans l'argile. Retirons la pensée et alors on atteint le Nirvana et on se libère ainsi de la souffrance et du cycle de la renaissance continuelle : vivre, mourir et renaître.

3. L'Octuple Voie, qui signifie :

Vues correctes.

Aspirations correctes.

Paroles correctes.

Conduite correcte.

Méthodes de subsistance correctes.

Effort correct.

Pensées correctes.

Contemplation correcte.

mind causes the spirit to bog down as if stuck in clay. Withdraw the mind, and then one attains to Nirvana and so becomes free from suffering and the cycle of continual rebirth, living, dying, and being reborn.

3. The Eightfold Path, which means—

Correct views.

Correct aspirations.

Correct speech.

Correct conduct.

Correct methods of livelihood.

Correct effort.

Correct thoughts.

Correct contemplation.

Comme dans la plupart des religions, ou modes de vie, il existe différentes branches. Tout comme la Religion Chrétienne a une horde de branches différentes — des Frères de Plymouth à la Foi Catholique Romaine — l'école Bouddhiste est divisée en deux branches : L'Hinayana, ce qui signifie la Voie Étroite, et la Mahayana, ce qui signifie la Grande Voie. La première est plutôt austère, avec des vues étroites ; elle se rapporte à la réalisation de la sainteté personnelle par l'isolement et l'ascétisme. C'est en effet un mode

As in most religions, or ways of life, there are different branches. Just as the Christian Religion has a whole horde of different branches from the Plymouth Brethren to the Roman Catholic faith, so does the Buddhist school branch into two— they are The Hinayana, which means the Narrow Way, and The Mahayana, which means the Great Way. The former is rather austere, it has a narrow outlook, it relates to the achievement of personal sanctity through seclusion and asceticism. This is indeed a rigorous living.

de vie rigoureux.

La seconde, Mahayana, préfère suivre les préceptes de Gautama Bouddha en tant qu'incarnation divine.

On pourrait dire que l'une demande qu'une personne progresse par ses propres efforts, tandis que l'autre dit que vous ne pouvez travailler et progresser qu'en suivant précisément et sans en dévier, l'exemple d'un autre.

**BRAHMA :** Un Dieu hindou fréquemment représenté avec quatre bras et quatre visages et tenant divers symboles religieux. Mais il existe un autre Brahma. Brahma — il s'agit d'un état. Il

The latter, Mahayana, prefers to follow the precepts of Gautama Buddha as a divine incarnation.

One might say that one of these calls upon a person to progress by his own efforts, while the other says that you can only work and progress by following the precise and undeviating example of another.

**BRAHMA:** A Hindu God frequently represented with four arms and four faces and holding various religious symbols. But there is another Brahma. Brahma— this is a state. It indicates that

indique que tout est à un stade où le changement est accompli par la pensée de tous les esprits incarnés, esprits qui façonnent le présent et le futur, et il signifie 's'étendre', tout comme l'expérience de toutes les créatures vivantes s'étend continuellement.

**BRAHMACHARI :** Celui qui a prononcé les premiers vœux monastiques. Ou cela peut aussi être une personne spirituelle qui est consacrée à l'observance et aux pratiques d'une forme de religion, mais qui n'a encore prononcé aucuns vœux monastiques particuliers.

everything is in a stage where change is accomplished by the thought of all incarnate minds, minds which shape the present and the future, and it means 'to expand,' just as the experience of all living creatures constantly expands.

**BRAHMACHARI:** One who has taken the first monastic vows. Or it may be a spiritual person who is devoted to the observance and practices of a form of religion but as yet has taken no particular monastic vows.

**BRAHMACHARYA :** C'est la quatrième des Abstinenances. Les choses enjointes à quelqu'un par ceci sont la pureté de pensée, la pureté en paroles et en actes, une initiation au cours de laquelle sont prononcés des vœux, une étape de célibat afin de pouvoir acquérir l'expérience nécessaire du voyage astral. Il faut noter que la dernière étape a quatre phases distinctes ; la première est celle dans laquelle un individu est dirigé par un Maître.

**BRAHMALOKA :** C'est ce plan d'existence où vont ceux qui ont réussi dans la vie sur Terre afin d'être en mesure de communier

**BRAHMACHARYA:** This is the fourth of the Abstinenances. The things enjoined on one by this are purity of thought, purity of word and deed, an initiation in which one takes vows, a celibate stage so that one may gain the necessary experience of astral travelling. It should be noted that the latter stage has four separate stages; the first of which is that in which the individual is governed by a Teacher.

**BRAHMALOKA:** This is that plane of existence where those who have succeeded in the Earth life go that they may commune with



avec les autres dans le plan d'existence suivant. C'est une étape où l'on vit dans la communication divine, tout en réfléchissant et se préparant pour de nouvelles expériences.

C'est, en fait, une étape où l'on consulte les Archives Akashiques dans la Salle des Souvenirs pour y voir ce qu'on a accompli pendant sa dernière vie sur Terre, et ce qui a été laissé inachevé.

C'est ici que l'on est en mesure de discuter avec ceux de grande expérience, de sorte que l'on peut planifier sa prochaine incarnation pour remédier aux défauts de la

others in the next plane of existence. It is a stage where one lives in divine communication while meditating on and preparing for fresh experiences.

It is, in fact, a stage where one goes to the Hall of Memories and consults the Akashic Record that one may see what one has accomplished during the last life on Earth, and what has been left undone.

It is here that one is able to consult with those of great experience, so that one may plan one's next incarnation to remedy the defects of the last and to make a step

précédente et faire un pas de plus pour surmonter son Karma.

**BRAHMA-SUTRAS :** Tous ces mots viennent de l'Inde et les Brahma-Sutras sont des aphorismes très célèbres qui énoncent les principaux Enseignements des [Upanishads](#). Nous traiterons des Upanishads ultérieurement, sous la [lettre U](#) et sous la [lettre V](#).

C'est un triste fait que chaque traducteur et commentateur, en particulier dans le monde Occidental, injecte ses propres opinions et commentaires dans ses traductions ; les gens ne se contentent pas de simplement traduire. C'est ainsi que dans les

farther in overcoming one's Karma.

**BRAHMA-SUTRAS:** All these words come from India, and the Brahma-Sutras are very famous aphorisms which place before one the principal Teachings of the Upanishads. The Upanishads will be dealt with under U and under V.

It is a sad fact that every translator and commentator, particularly in the Western world, injects his own opinions into his translations and commentaries, people are not content to merely translate. Thus it is that in the Brahma-Sutras one translation may not agree with

Brahma-Sutras une traduction peut ne pas être en accord avec une autre, et à moins que l'on puisse voir l'original au moyen des Archives Akashiques, on peut malheureusement être induit en erreur.

## C

**CAUSAL, CORPS :** Pour ceux qui aiment les grands mots, c'est aussi l'Anandamayakosha ou, si vous le préférez dans une autre langue encore plutôt qu'en langage simple et clair, vous pouvez le nommer le Karana Sharira.

Le corps causal est le premier des

another, and unless one can see the original by way of the Akashic Record one can be led sadly astray.

## C

**CAUSAL BODY:** For those who love big words this is the Anandamayakosha, or, if you prefer it under yet a different language instead of in simple, plain language, you could term it the Karana Sharira.

The causal body is the first of the

divers corps dont nous sommes encombrés. Imaginez-nous comme une série de boîtes, l'une dans l'autre, comme quoi que ce soit qui s'emboîte l'un dans l'autre ; ce pourrait être une collection de ces petites tables à café, de ces boîtes ou de ces séries de tiroirs ; tout ce qui a un petit objet, puis un plus grand à l'extérieur et un plus grand encore à l'extérieur de celui-ci et ainsi de suite. C'est ainsi que nos différents corps sont disposés.

Le corps causal est le plus interne de tous et c'est celui qui commence le processus par lequel nous acquérons de l'expérience dans la chair. Celui-ci, le corps causal, est

various bodies with which we are encumbered. Think of us as being a nest of boxes, one inside the other; or think of us as anything which fits one inside the other; it could be a collection of those small coffee tables, or boxes, or a nest of drawers, anything which has a small subject, then a larger outside and a larger outside that, and so on. This is how our different bodies are arranged.

The causal body is the innermost one, and it is that which commences the processes whereby we gain experiences in the flesh. This, the causal body, is the body

le corps de l'incarnation et c'est lui qui est cause de toutes les vicissitudes familières associées à la chair — convoitises de toutes sortes, nombreux désirs passionnés, horrible cupidité et le défaut le plus commun de tous, l'égoïsme.

Nous devons mener notre vie de telle sorte que nous n'ayons pas besoin de corps causal, car, si nous pouvons nous en passer, nous n'aurons pas à revenir sur cette Terre, et nous ne serons pas envoyés non plus dans d'autres mondes matériels et déplaisants.

**CHAITANYA :** L'état où la conscience spirituelle vient juste de s'éveiller, où la personne est alerte

of incarnation, and it is the one which causes all those familiar troubles associated with the flesh—lusts of various kinds, numerous exciting desires, horrible greed, and, the most common of all, selfishness.

We have to live so that there is no need for us to have a causal body, because when we can manage without a causal body we do not have to come back to this Earth nor go to other material and unpleasant worlds.

**CHAITANYA:** A state when the spiritual consciousness has just been awakened, and one is alert

et prête à progresser, prenant les premières mesures pour laisser le corps causal derrière elle.

Atteindre le Chaitanya signifie travailler durement, étudier durement, s'adonner à une constante méditation et contemplation. Lorsque les conditions sont adéquates, les six Chakras sont stimulés et viennent à la conscience, donnant à la personne une prise de conscience de sa destinée, lui donnant une compréhension de ce qui doit être avant de pouvoir progresser rapidement.

**CHAKRAS :** Nous devons nous concentrer sur les six Chakras. Le

and ready to progress upwards, taking the first steps to leave the causal body behind one.

To attain to Chaitanya means hard work, hard study, constant meditation and contemplation. When the conditions are right, the six Chakras are stimulated and come into consciousness, giving one awareness of one's destiny, giving an understanding of what must be before one can progress speedily.

**CHAKRAS:** We should concentrate upon the six Chakras.

long de notre colonne vertébrale, semblables à des roues qui y seraient enfilées tout au long, se trouvent les six principaux Chakras ou centres de la conscience psychique. Il y a différents centres qui gardent notre corps causal en contact avec nos corps supérieurs, en contact avec nos centres supérieurs.

Certaines personnes préfèrent appeler ces Chakras, des Lotus. D'autres préfèrent leur donner le nom de Roues. Certaines religions font un symbole stylisé que l'on peut reconnaître comme une Roue ou comme un Lotus, selon l'imagination poétique de chacun.

Along our spine, like wheels threaded along our spinal column, are the six main Chakras or centres of psychic consciousness. There are various centres which keep our causal body in touch with our higher bodies, in touch with our higher centres.

Some people prefer to call these Chakras, Lotuses. Others call them Wheels. Some religions make a stylised symbol which one can recognise as a Wheel or as a Lotus, depending upon one's poetic imagination.

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

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

There are six Chakras along the spine, and a seventh in the centre of the cerebrum. There are two others making nine in all, but most people have not attained to the state yet where they can assimilate knowledge of nine, so let us deal only with the orthodox and commonly accepted seven.

When one can see the aura, one can see all the colours swirling out from these different Chakras, and, of course, the colours and the auric emanations of all types are different between man and woman.



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

La mythologie déclare que l'homme inférieur demeure dans la partie la plus basse de la colonne vertébrale et jusqu'à ce que l'Homme soit capable d'élever les pouvoirs de la Kundalini dans le Chakra du cœur, il ne peut être conscient de progresser. Avant

The first Chakra is at the base of the spine near the excretory organ. The second is at the genitalia level, the third is at the umbilicus, the fourth approximates to the level of the heart, the fifth comes at the level of the throat, and the sixth is at the eyebrow level.

Mythology states that the lower man dwells in the lowest part of the spine, and not until Man is able to raise the Kundalini powers into the heart Chakra is he able to be aware of progress. Man has to send his spiritual forces into the sixth Chakra before being able to make

d'être en mesure de réaliser des progrès vraiment satisfaisants, l'Homme doit pouvoir envoyer ses forces spirituelles jusqu'au sixième Chakra, et c'est seulement lorsqu'il dépasse le septième Chakra qu'il peut être assuré de vivre pour la dernière fois sur Terre.

**CHAN :** Ceci signifie maintenant la méditation. C'est le terme employé par les bouddhistes Zen du Japon.

À l'origine le mot était Channa et il signifiait alors que la personne concernée avait eu l'expérience d'une perception instantanée de la Vérité. Autrement dit, la personne a eu une révélation.

any really satisfactory progress, and when one can get above the seventh then one knows quite surely that one is living on Earth for the last time.

**CHAN:** This now means meditation. It is a word used by the Japanese Zen Buddhists.

Originally the word was Channa, and it then signified that the person concerned had experienced instantaneous perception of Truth. You might say that the person who had Channa had experienced a

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

**CHANISME :** Une théorie selon laquelle on peut accéder à l'état de Bouddhité par une soudaine illumination, par un soudain éclair de révélation.

Les dévots du chanisme se livrent à une méditation constante sur les principes et les préceptes des Vérités Éternelles, dans l'espoir d'être l'objet d'une soudaine révélation.

revelation.

**CHANG:** The opposite of artificial, the opposite of abnormal. That which is completely normal, completely standard. It is a word from the Chinese Taoist belief.

**CHANISM:** A theory whereby one can attain to the state of Buddhahood through sudden enlightenment, through a sudden lightning flash of revelation.

Devotees of Chanism engage in constant meditation upon the principles and precepts of the Eternal Truths in the hope of receiving this sudden revelation.

**CHARMES :** Beaucoup de gens considèrent les charmes comme de vaines superstitions, ils considèrent les charmes comme de petits ornements que le crédule achète dans l'espoir d'attirer la chance. Et il est bien vrai que, si vous entrez dans une quelconque boutique de souvenirs et que vous y achetiez un charme, autant dire que vous avez jeté votre argent par la fenêtre. Mais, si vous avez un charme spécialement préparé, c'est-à-dire préparé par une personne qui sait comment le faire, le charme sera efficace.

Cela signifie que l'on doit construire une forme-pensée et la

**CHARMS:** Many people look upon charms as idle superstitions, they look upon charms as little ornaments which the gullible buy in the hope of changing their luck. Well, if you go to some souvenir shop and buy a charm it is just the same as throwing your money away. But if you have a specially prepared charm, prepared, that is, by a person who knows how to do it, the charm is effective.

It means that one has to build a thought form and locate it in the

placer dans le charme de la même manière que les anciens Égyptiens conservaient leurs pharaons embaumés.

Nous nous étendrons sur ce sujet au mot Talisman.

**CHENG :** L'honnêteté et la sincérité inhérente à son vrai moi. On doit permettre au Cheng de se développer et de se révéler avant d'être capable de faire des progrès substantiels.

Si nous nous débarrassons de l'avidité, de la luxure et de l'égoïsme, comme on se débarrasse de la dure coquille d'une noix, nous pouvons arriver à l'amande à l'intérieur. Les humains sont

charm in much the same way as the Egyptians of old safeguarded their embalmed Pharaohs.

We shall deal with this more under Talismans.

**CHENG:** The honesty and sincerity inherent in one's true self. One has to allow Cheng to grow and to reveal itself before one can make any substantial progress.

If we cut away greed, lust, and selfishness like taking away the hard shell from a nut, we can get to the kernel inside. Humans are encased in a hard shell, and they have to shed that shell before they

enfermés dans une dure coquille et ils doivent s'en défaire avant de pouvoir progresser.

**CHI :** C'est la force vitale. Tout ce qui se rapporte à la sphère matérielle. Ainsi nous avons Chi, la force du souffle qui correspond sur le plan le plus bas à la force éthérique et puis, plus haut, à la force aurique.

**CHIT :** La conscience, une sorte de conscience plutôt vide. C'est un manque de perception spécifique. C'est, en quelque sorte, être conscient sans savoir très bien ce que l'on compte faire de cette conscience, sans qu'elle nous

can progress.

**CHI:** This is vital force. Anything which comes within the sphere of matter. So we have Chi, the breath force which corresponds on the lowest plane with the etheric force, and then, higher, with the auric force.

**CHIT:** Consciousness, a rather empty sort of consciousness. It is a lack of any specific awareness. One might say that it is being conscious without having any specific purpose to that consciousness, without learning anything through

apporte quoi que ce soit.

**CHITTA :** C'est le mental inférieur. Le mental comporte trois parties, ou il serait peut-être préférable de parler de substance mentale. La première est le Manas, la seconde est le Buddhi et la troisième est l'Ahamkara. La première, bien sûr, est la plus basse.

Tout ce qui pénètre dans le mental inférieur est d'abord emmagasiné et classé dans le sub-conscient, possiblement pour être utilisé plus tard. Il ne faut pas oublier qu'à l'intérieur de notre sub-conscient, nous conservons le savoir de l'humanité tout entière, mais notre

that consciousness.

**CHITTA:** This is the lower mind. There are three parts of the mind, or it might be better to say mind-stuff. The first is Manas; the second is Buddhi; and the third is Ahamkara. The first, of course, is the lowest.

Everything which comes into the lower mind passes into the sub-conscious for storage and sorting, and possibly for later use. It should be remembered that within our sub-conscious we have the knowledge of all humanity, but through imperfections we have very

mémoire est assez mal conditionnée, nos souvenirs imparfaits et nous ne pouvons guère puiser dans tout ce que nous possédons de savoir.

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

C'est une erreur que d'influencer

imperfect memories, that is, we cannot get down to all the knowledge we have.

**CHOICE:** It is unfortunate that in this world people try to influence others. Christians, for example, try to influence non-Christians to change religions or change beliefs. It seems that a person of a certain belief is not at all sure of his beliefs, and so he must try to persuade others to the same belief in the hope that it will mean that in numbers there is safety.

It is wrong to influence one's free



quelqu'un dans le libre choix de son Chemin de Vie et de sa spiritualité. Si une personne a continuellement besoin de preuves, alors il faut la laisser tranquille. Cela signifie qu'elle n'est pas encore prête à prendre un Chemin particulier.

Contraindre une personne à prendre un certain Chemin contre sa volonté est inutile. C'est simplement alourdir le Karma du contraignant, ce qui ne fait de bien à personne. Par conséquent, vous tous, les bonnes âmes, rappelez-vous qu'en essayant d'influencer le Chemin d'un autre, ou en cherchant à le convertir, c'est à vous que vous faites du mal.

choice of the Path of life and spirituality. If a person is always wanting proof, then that person should be let be. It means that the person is not ready to take a particular Path.

To compel a person to take a certain Path against his or her will is useless, it merely adds to the Karma of the person compelling and does no good to anyone. So, all you who are do-gooders, remember that in trying to influence the Path of another, or in trying to compel conversion, you are harming yourself.

## **CITÉ DES NEUF PORTES :**

Nombre d'ouvrages métaphysiques font allusion à la Cité des Neuf Portes. C'est une métaphore employée pour tromper ceux qui se permettent de parcourir la littérature occulte sans intérêt véritable et sans connaissance réelle du sujet. C'est une ruse pour écarter les personnes superficielles, non évoluées ou simplement curieuses.

La Cité des Neuf Portes, évidemment, c'est le corps humain qui possède neuf principaux orifices : deux yeux, deux oreilles, deux narines, etc. Les autres ouvertures n'ont pas besoin d'être

## **CITY OF NINE GATES:**

Many occult or metaphysical books refer to the City of Nine Gates. It is a device to thwart those who try to scan through occult literature without having a genuine interest, without having a genuine knowledge of the subject. It is a device to blind the superficial, the unevolved, and the merely curious.

The City of Nine Gates, of course, is the physical body which has nine main openings, two eyes, two ears, two nostrils, etc. The other openings need not be detailed, as you should know them.

détaillées, car vous devriez les connaître.

Par chacun de ces neuf orifices, chacune de ces neuf portes, peut entrer l'ennemi qui paralysera tout progrès. Un homme tout à fait vertueux pourra, par exemple, être tenté par 'l'ennemi' qui sera entré par ses yeux ; ce qu'il verra pourra susciter en lui des désirs qu'il croyait avoir anéantis en lui. Il pourrait trouver 'l'ennemi' entrant par ses narines ; certaines senteurs qui troubleront indûment son sens de la gourmandise. On doit toutefois déclarer qu'il est également possible de progresser de façon très satisfaisante par le

Through each of the nine gates can come enemies which will stultify one's progress. For example, a very good man can be tempted by 'the enemy' entering through his eyes; he may see some sight which stimulates his wrong desires, desires which he thought he had overcome. He might find 'the enemy' entering through his nostrils, so that there would be scents which would unduly disturb his greed senses. It must be stated, however, that it is also possible to progress very satisfactorily through the use instead of the misuse of the

bon, au lieu du mauvais usage des neuf portes.

**CLAIRVOYANCE :** La véritable clairvoyance signifie que le corps astral d'une personne peut sortir du corps physique et peut alors 'voir' dans des dimensions inaccessibles tant qu'on est dans le corps physique.

L'être humain moyen ne peut voir que ce qui est à portée de sa vue ; il peut parcourir du regard une chambre et y voir une chaise, une table, un mur, mais ce qui se trouve à l'extérieur de cette chambre est au-delà de sa vue. Dans la clairvoyance, il est possible de voir à travers un mur comme si ce mur

nine gates.

**CLAIRVOYANCE:** True clairvoyance means that one's astral body can get out of the physical body, and can then 'see' in dimensions which cannot be contacted while in the physical body.

The average person can see physically only those things which are within the range of his eyesight; he may look about a room and see a chair, a table, and a wall, but that which is in the room beyond is also beyond his sight. In clairvoyance one can see through the wall as if there were no wall, or as if, in those

n'existait pas ou, pour ceux de moindre capacité, comme s'il y avait là, à la place, une vague brume grise.

Quand on pénètre dans l'astral on peut consulter les Archives Akashiques et y voir tout incident qui s'est passé ou tout incident qui se passe. On peut aussi voir les probabilités de ce qui se passera dans l'avenir, c'est-à-dire qu'on peut voir si une personne aura de la chance ou de la malchance.

La clairvoyance peut être développée. C'est le droit de tout homme et toute femme, et avant que les hommes et les femmes ne deviennent si égoïstes et n'utilisent

of lesser ability, a vague grey mist was there instead.

When one gets into the astral stage one can consult the Akashic Record and see any incident which has happened, or any incident which is happening. One can also see the probabilities for the future, that is, one can see that a person is going to have good fortune or bad fortune.

Clairvoyance can be developed, it is the right of men and women, and before men and women became so selfish and used powers for their own gain everyone was

leurs pouvoirs que pour leur gain personnel, tout le monde était clairvoyant.

**CONCENTRATION :** C'est l'art de consacrer toute son attention à une seule chose. Ce peut être une chose physique ou une chose intangible, comme une idée.

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

Prenons l'exemple d'une bougie. Placez une bougie allumée devant vous, asseyez-vous de la façon la plus confortable possible et pensez à la bougie ; pensez-y en regardant

clairvoyant.

**CONCENTRATION:** This is the art of devoting one's full attention to one thing, it may be a physical thing or an intangible thing, such as an idea.

One should concentrate along certain fixed rules, which means that one's attention should be focused strongly upon the object on which one desires to concentrate.

As an illustration, consider a candle. Have a lighted candle before you, sit in any position which is comfortable, and think about that candle, think about it as

vaguement dans sa direction, mais sans vraiment la voir.

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

Au Tibet, un moine se concentre avec une baguette d'encens

you gaze vaguely in its direction but without actually seeing the candle.

What does the candle look like? Is there any smell to it? How was it made? What is the nature of the flame? How is the flame sustained? And if the candle is burning, and matter is stated to be indestructible, what happens to the candle when it is going up in flames? If you think upon these lines you can greatly develop your powers of concentration.

In Tibet a monk will concentrate with a burning stick of incense

incandescente sur la tête. Il doit conserver son état de concentration alors même que le point incandescent de la baguette d'encens commence à brûler la peau de son crâne rasé. Un autre moine, bien entendu, retirera la baguette avant qu'aucun mal ne lui soit fait, mais le moine novice ne doit pas l'ôter lui-même ; s'il le fait, c'est qu'il n'est pas en état de concentration suffisant.

**CONNAISSANCE :** La connaissance ? Ai-je besoin d'expliquer ce qu'est la connaissance ? Je pense que oui ! Il est nécessaire d'avoir trois choses avant d'avoir la connaissance.

upon his head, he has to maintain his concentration even when the burning incense starts to scorch the skin of his shaven skull. A monk in attendance will, of course, remove the incense before any harm is done, but the student monk must not remove it; if he does it shows that his concentration is not sufficient.

**KNOWLEDGE:** Knowledge? Do I need to explain what knowledge is? I think I do! We have to have three things before we can have knowledge. First, we must have inference, we must become aware



Premièrement, nous devons avoir une inférence (l'inférence est l'opération mentale qui est à la base de tout raisonnement — NdT), nous devons prendre conscience de quelque chose, parce que jusqu'à ce que nous soyons conscients d'une chose nous ne pouvons percevoir sa présence ou son existence.

Deuxièmement, nous devons disposer d'informations fiables parce que jusqu'à ce que nous ayons des informations fiables pour confirmer ce que nous en déduisons, nous ne commençons même pas à acquérir des connaissances.

Troisièmement, nous devons avoir

of something, because until we are aware of a thing we cannot perceive its presence or its existence.

Secondly, we must have reliable information because until we have reliable information to support that which we infer we are not even starting to obtain knowledge.

Thirdly, we must have a form of

une forme d'intuition afin de pouvoir comprendre ce qui se cache derrière ce que nous avons conclu et à propos de quoi nous avons obtenu des informations fiables. Nous devons avoir cette intuition pour pouvoir comprendre les différents aspects que nous désirons connaître.

**CONNAISSANCE DIRECTE :**  
C'est la pleine réalisation, la prise de conscience de ce qui ne peut être enseigné. On ne peut pas avoir une pleine réalisation de la quatrième dimension ou de ce qu'est notre Sur-Moi alors que nous sommes dans le corps, ni non plus une autre personne peut-elle

intuition so that we may understand that which lies behind the matter which we have inferred and about which we have obtained reliable information. We have to have this intuition so that we may understand different aspects of which we desire to know about.

**DIRECT COGNITION:** This is full realisation, awareness of that which cannot be taught. One cannot have a full realisation of the fourth dimension or of what our Overself is like while we are in the body, nor can another person necessarily convince us of anything connected with this, nor with a

nécessairement nous convaincre de quoi que ce soit relié à cela, ou à Dieu. Nous devons savoir par connaissance directe, par réalisation directe.

**CONSULTANT :** C'est le 'Demandeur'. Celui qui s'enquiert, celui qui pose des questions, celui pour le compte de qui certaines formes de divination sont pratiquées. Le cristal ou les cartes de tarot peuvent alors être utilisés et la personne pour qui le cristal ou les cartes de tarot sont utilisés est appelée 'le consultant'.

L'attitude du consultant détermine si la divination sera réussie ou non. Si le consultant est sceptique ou

God. We have to know by direct cognition, by direct realisation.

**QUERENT:** This is 'the Enquirer.' One who enquires, one who asks a question, one upon whose behalf certain forms of divination are being practiced. One may be using the crystal or the tarot cards, and the person for whom one is using the crystal or the tarot cards is 'the querent.'

The attitude of the querent determines whether the divination shall be successful or not. If the

carrément incrédule, ou s'il donne de fausses informations, alors le sub-conscient de la personne consultée est empêché de réaliser la vérité.

Il convient de remarquer que la personne — le devin, si vous voulez — n'essaie pas d'attraper le consultant, le devin essaie d'aider. Il s'ensuit que le consultant doit être impersonnel, libre d'émotions, et doit mettre de côté toute peur et toute timidité, autrement son attitude peut jouer contre les cartes ou contre le cristal.

Si, par exemple, une jeune femme qui a des choses à cacher se présente pour une lecture de tarot,

querent is sceptical or downright disbelieving, or if the querent gives false information, then that person's sub-conscious is prevented from realising the truth.

It should be remarked that the person—the diviner, if you wish—is not trying to catch the querent, the diviner is trying to help. It follows that a querent should be impersonal, free from emotion, and should put aside all fears and all self-consciousness, otherwise the attitude may weigh against the cards or against the crystal.

If, as an example, a young woman with things to hide tries to get a tarot reading she may erect an

elle pourra ériger une barrière invisible de pensées au cas où son malheureux passé serait révélé. La barrière et ce qu'elle voudrait cacher est en fait révélé au clairvoyant, mais la question pour laquelle la personne consulte peut être obscurcie.

Les cartes de tarot et les boules de cristal, habilement manipulées, peuvent aider une personne, mais la personne doit aussi y mettre du sien.

**CONTEMPLATION :** La contemplation prend souvent la relève de la méditation lorsque celle-ci prend fin. On peut méditer sur un certain sujet et s'apercevoir

invisible barrier of thought in case her unfortunate past will be revealed. The barrier and that which she would conceal is indeed revealed to the clairvoyant, but the matter about which the querent is querying may be obscured.

Tarot cards and crystals, capably handled, can help one, but one also has to help in one's turn.

**CONTEMPLATION:** Contemplation often takes over when meditation ends. One may be meditating upon a certain subject and then one may find that one has

que l'on n'a plus d'éléments pour alimenter cette méditation. C'est alors que la contemplation prend la relève.

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

Fondamentalement, la contemplation peut être de deux ordres :

1. Cognitive, lorsqu'elle a trait à un objet matériel.

2. Non-cognitive, lorsqu'elle s'applique aux choses de l'esprit, aux choses qui dépassent la

come to the end of the information concerning the matter upon which one was meditating. Then contemplation takes over.

One can contemplate upon the beauty of the setting sun, or one can contemplate upon the reason for the particular or peculiar action of a person.

Contemplation is basically of two types:

1. Cognitive, in which a material object or matter is thought about.

Or,

2. Non-cognitive, in which one dwells upon things of the spirit, things beyond Man's material

perception matérielle de l'Homme ; mais il faut être particulièrement évolué, particulièrement mûr sur le plan spirituel avant de s'engager dans la contemplation non-cognitive.

**CORDE D'ARGENT :** Tout comme le nouveau-né est relié à sa mère par le cordon ombilical, ainsi sommes-nous reliés à notre Sur-Moi par la Corde d'Argent. Tout comme la marionnette est reliée à son manipulateur par un bout de ficelle, ainsi sommes-nous reliés à celui qui nous manipule par la Corde d'Argent.

La Corde d'Argent tire son nom du fait qu'elle est composée de

perception, but one has to be particularly evolved, particularly spiritually mature, before one can engage in non-cognitive contemplation.

**SILVER CORD:** Just as the newborn child is connected to its mother by the umbilical cord, so are we connected to our Overself by the Silver Cord. Just as the puppet is connected to the puppet master by a bit of string, so are we connected to our puppet master by the Silver Cord.

The Silver Cord has its name because, being composed of

particules de toutes les couleurs existantes animées d'un mouvement de rotation rapide qui les fait paraître argentées. Ces myriades de couleurs sont, aux yeux du clairvoyant, d'un pur argent blanc-bleuté.

Cette corde est extensible à l'infini et elle est sans limites. Quand une personne voyage astralement, le corps intérieur se sépare de l'enveloppe charnelle et s'envole au bout de la Corde d'Argent, tout comme on peut laisser monter un cerf-volant au bout d'une corde. Quand le corps physique a besoin de récupérer son corps astral, ce dernier est ramené exactement de

rapidly rotating particles of all the colours in existence, it appears to be silver. The myriad colours reflect to the clairvoyant as a pure bluish-white silver.

This cord is infinitely extensible, and it has no limitations. When a person is doing astral travel, the inner body separates from the outer sheath of flesh and floats away at the end of the Silver Cord in much the same way that you can let a kite up at the end of a cord. When the body demands the astral body, the latter is reeled in just the same way as a kite is reeled in.



la même façon que l'est un cerf-volant.

Tout ce que nous faisons sur Terre est transmis au Sur-Moi par l'intermédiaire de la Corde d'Argent. Tout ce que le Sur-Moi veut nous dire est transmis d'en haut au sub-conscient, là où les informations sont stockées jusqu'à ce que nous en ayons besoin, transmises vers le bas par l'intermédiaire de la Corde d'Argent.

Lorsque le temps de notre mort est venu, la Corde d'Argent s'amincit et se sépare alors du corps ; tout comme un bébé 'meurt' à sa mère quand le cordon ombilical est

Everything that we do on Earth is transmitted to the Overself by way of the Silver Cord. Anything the Overself wants to tell us is transmitted downwards to the subconscious, where the information is stored until we want it, transmitted downwards by way of the Silver Cord.

When we come to death, then the Silver Cord thins and parts; just as a baby 'dies' to its mother when the umbilical cord is severed, so does the flesh body die to the

coupé, ainsi le corps de chair meurt-il au Sur-Moi quand la Corde d'Argent est coupée et que 'le Vase d'Or est brisé'. Le Vase d'Or, bien sûr, c'est le nimbe ou la force éthérique supérieure qui entoure la tête durant la vie et s'en va au moment de la mort.

**COU :** Le cou est ce passage étroit qui relie la tête et le cerveau au corps, et si votre cou ne fonctionne pas correctement, vous ne pouvez espérer une bonne transmission des messages du cerveau aux différents centres assortis, parce que si vos artères sont comprimées dans le cou, votre cerveau ne reçoit pas un approvisionnement de sang

Overself when the Silver Cord be severed 'and the Golden Bowl be shattered.' The Golden Bowl, of course, is the nimbus or higher etheric force which surrounds the head during life and departs at the moment of death.

**NECK:** The neck is that narrow passageway connecting the head and the brain to the body, and if your neck does not work properly, then you cannot expect to have messages conveyed from the brain to various assorted centres, because if your arteries are constricted in the neck, then you do not get an adequate supply of blood to the

suffisant. Si une pression s'exerce sur les nerfs du cou, diverses impulsions sensorielles sont retardées ou totalement obstruées dans leur passage du cerveau au torse.

Il est bon d'effectuer des exercices qui ont un but bien déterminé, des exercices qui dégagent les artères et les nerfs. Ceci ne doit pas être confondu avec le Hatha-Yoga ou avec l'occultisme. Il n'y a rien d'occulte dans cet exercice particulier ; vous vous sentirez simplement mieux.

Voici la façon de vous y prendre :

Asseyez-vous

aussi

brain. If you have pressure on nerves in the neck, then various sense-impulses are delayed or altogether obstructed in their passage from brain to torso.

It is a good plan to have some exercises which have a definite end in view, exercises to free arteries and nerves. This must not be confused necessarily with Hatha-Yoga or with occultism, there is nothing occult in this particular exercise, it just makes you feel better.

This is the way to set about it:

Sit as comfortably as you can in a

confortablement que possible sur une chaise dure, une chaise de cuisine. Il faut que ce soit une chaise dure avec un dossier ; vous ne pouvez pas vous installer dans un fauteuil.

Asseyez-vous bien droit, les mains posées sur les genoux. Gardez votre tête droite pendant une seconde ou deux, puis tournez-la lentement vers la gauche aussi loin que possible. Faites un effort et tournez-la un petit peu plus loin encore, parce qu'elle ira plus loin que vous ne l'aurez tout d'abord cru. Ensuite, tout doucement, ramenez la tête au centre afin de regarder de nouveau droit devant

hard chair of the type used in the kitchen. It must be a hard chair with a back to it, you cannot lounge in an armchair.

Sit upright with your hands on your knees. Keep your head erect for a second or two, and then turn your head slowly to the left as far as it will go. Make an effort, and turn it a little bit farther, because it will go farther than you thought at first. Then quite slowly return your head to the centre, so that you are looking straight forward again. Pause for a second or two, and then turn your head to the right as far as

vous. Attendez une seconde ou deux, puis tournez votre tête vers la droite aussi loin que possible. De ce côté également — forcez pour aller un petit peu plus loin encore.

Faites en sorte de le faire pour être capable de pratiquement sentir la rouille se détacher des articulations inutilisées dans votre colonne vertébrale, faites-le pour pouvoir véritablement sentir vos os craquer. Faites cela plusieurs fois, puis asseyez-vous tout droit de nouveau — Oh, oui, vous vous serez affaissé entre temps ! — et restez ainsi quelques instants en respirant profondément plusieurs fois, vraiment très profondément, en

it will go. As before—force it that little bit more to the right.

Do this so that you can almost feel the rust falling out of your unused joints in the spine, do it so that you can actually feel the bones creaking. Do it several times, then sit upright again—Oh, yes, you will have slumped down by now!—and pause for a few moments while taking several deep breaths, really deep breaths, holding a deep breath for, perhaps, ten seconds at a time.

retenant chaque fois votre souffle pendant environ une dizaine de secondes.

Quand vous avez fait cela pendant environ une minute, posez votre tête aussi à plat que possible sur votre épaule gauche, de sorte que votre oreille repose sur votre épaule, et quand vous pourrez faire cela, poussez votre tête encore un peu plus pour que votre oreille s'y écrase. Restez dans cette position pendant une seconde, puis redressez la tête dans sa position verticale. Après une seconde ou deux, faites la même chose sur l'épaule droite. Assurez-vous que votre tête descend juste un petit peu

When you have done that for about a minute put your head as flat as you can on your left shoulder, put it so that your ear is resting on your shoulder, and when you can do that push your head down farther so that your ear is crushed. Keep it there for a second, then let your head return to the upright position. After a second or so do the same to the right shoulder. Make sure that your head goes down just a bit farther than is really comfortable. In all pauses between alterations of posture you should breathe deeply,

plus bas qu'il n'est réellement confortable. Dans toutes les pauses entre les changements de position, vous devez respirer profondément, puis expirer complètement.

Maintenant, pour l'étape suivante — inspirez de nouveau profondément et expirez complètement. Prenez ensuite une inspiration profonde et laissez votre tête tomber en avant aussi loin qu'elle ira, pour que votre menton s'enfonce dans votre poitrine. Poussez un peu plus avant pour sentir votre cou craquer. Laissez votre tête revenir à la position normale. Reposez-vous un moment en respirant profondément, puis

and then exhale completely.

Now for the next step—breathe deeply again, and exhale completely. Then take a deep breath, and let your head sink as far as it will, so that your chin digs into your chest. Push it a bit farther so that your neck actually creaks. Let your head return to the normal position, rest a moment while you are breathing deeply, and then let your head go as far back as you can.

rejetez la tête en arrière aussi loin que vous le pourrez.

En faisant ces exercices, prenez garde de ne jamais faire de mouvements trop rapides ou trop violents qui risqueraient de vous faire du mal. Avec de la pratique, vous arriverez à décrire ces mouvements circulaires de façon de plus en plus ample.

Après ces exercices asseyez-vous en plaçant vos mains derrière la nuque et massez votre cou avec vos deux pouces. Vous constaterez que cela vous aidera et pourra même faciliter votre concentration.

Nous devons insister sur le fait que ces exercices ne vous aideront pas

You must be careful in any of these exercises not to move fast enough or violently enough to hurt yourself. With practice you will be able to move farther, and farther round.

After these exercises sit up with your hands at the back of your neck, and massage your neck with your two thumbs. You will find that this will help you, and might even assist you to concentrate.

It must again be emphasised that these exercises will not help you in



dans le domaine métaphysique ; en fait, aucun exercice physique n'aide en matière occulte. Les exercices physiques aident le physique, à moins qu'ils ne froissent un muscle et jamais, jamais, vous ne trouverez en Extrême-Orient un Adepté qui se livre à ces exercices physiques, sauf pour des raisons purement physiques. Pour des exercices occultes, vous devez faire des choses tout à fait différentes, et qui n'ont rien à voir avec le physique. Beaucoup de gens pratiquent d'absurdes postures et se prennent pour de grands occultistes jusqu'à ce qu'ils se rendent compte qu'ils ne peuvent pas faire de trucs

metaphysical matters, in fact, no physical exercises help in occult matters. Physical exercises help the physical, unless they strain something, and you would never, never find an Adept in the Far East doing these physical exercises except for purely physical reasons. For occult exercises you must do quite different things, and that has nothing at all to do with the physical. Many people go in for absurd posturing, and delude themselves that they are great occultists when actually they realise that they cannot do occult stuff, and so they are doing the physical exercises and calling them

occultes ; ils font donc des exercices physiques et leur donnent de grands noms.

big names.

**CULTE :** Il arrive souvent qu'une personne de peu de savoir ou de médiocre perception spirituelle s'imagine être un Grand Maître et parvienne, à force de propagande, à réunir autour d'elle un petit groupe de gens auxquels elle exposera la grande vérité dont elle a été faite dépositaire par telle ou telle méthode, par révélation directe, par l'écriture automatique ou autre chose.

Le tragique de l'histoire c'est que la plupart du temps ces groupes

**CULT:** Often a person of little knowledge, or of poor spiritual perception will imagine that he or she is a Great Teacher, and will then by propaganda get a small group of people to whom he or she will expound the great truth which has been received by this method or that method, or direct voice, or automatic writing, or something else.

It is tragic that often these groups distort the Great Truths. They

déforment les Grandes Vérités. Ils n'existent que pour flatter les idées exaltées de quelqu'un à peine engagé sur La Voie. On ne devrait entrer dans un groupe, participer à un culte qu'à condition d'être tout à fait sûr de bien faire. Il existe suffisamment de religions 'classiques' qui ont fait leurs preuves — Judaïsme, Christianisme, Bouddhisme, etc. — sans tous ces cultes subsidiaires qui éclosent à chaque instant.

Trop souvent un culte est lancé comme un moyen lucratif qui vise les crédules. Il convient, certes, qu'un Maître vive, qu'il puisse acheter nourriture et vêtements.

merely exist to pander to the exalted ideas of some person who has barely started on The Path. One should only enter a group or cult when one is quite sure that one is doing right. There are enough orthodox religions—Jewish, Christian, Buddhist, or whatever you like—without all these subsidiary cults springing up.

All too often a cult is started as a money-making device preying upon the gullible. While one must agree that a Teacher needs to have money that food and clothing may

Cependant, toutes les fois qu'un prétendu 'Maître' se sert de son nom pour attirer des membres, toutes les fois qu'il insiste sur le fait que le Maître lui-même est ce qui importe, vous pouvez être certain qu'il y a là-dessous quelque chose de louche. Le nom d'un Maître n'a aucune importance ; tout ce qui compte, c'est ce qu'il enseigne. Est-ce bien ? Cela répond-il à vos besoins ? Devez-vous verser de fortes sommes d'argent avant d'assister à la réunion suivante ou à la leçon suivante ? Si oui, soyez prudent ; cela peut être une combine pour faire de l'argent.

Si vous êtes dans le doute,

be bought, yet when the 'Teacher' uses his or her name as a basis for getting members, or when he or she stresses that the Teacher is the important thing, you may be sure that there is something wrong; the name of a Teacher does not matter, all that matters is what the Teacher teaches. Is it good? Does it satisfy your needs? Does it require that you pay large sums of money before you go on to the next meeting or the next lesson? If so, be careful, it may be a money-making racket.

If you are in doubt why not see a

pourquoi ne pas aller trouver un prêtre de la religion dans laquelle vous êtes né? Si vous êtes suffisamment déterminé, vous pouvez voir un prêtre de plus haut rang de la religion dans laquelle vous êtes né. Mais nous désirons émettre ici un avertissement solennel contre les cultes qui prétendent enseigner toutes sortes de magies, prétendent donner toutes sortes de démonstrations, mais seulement si vous payez assez. Rappelez-vous : votre santé mentale peut en souffrir.

priest of the religion to which you were born? If you are sufficiently determined you can see a higher priest of the religion to which you were born. But it is desired here to issue a solemn warning against cults which purport to teach all sorts of magic; purport to give all sorts of demonstrations, but only if you pay enough. Remember, it may be your mental health which suffers.

## D

**DAMA :** Ce mot se rapporte à l'apaisement des dix organes des sens et de l'action, car il est évident que tant que l'on ne peut calmer ses perceptions de sens et d'action, on ne peut méditer ou contempler adéquatement. Atteindre au Dama est l'une des Six Réalisations, que nous étudierons sous la [lettre S](#) (voir [SHATSAMPATTI](#) — NdT).

**DEHA :** Ceci signifie en fait 'Celui qui a un corps'. L'Homme a trois corps de base : le corps dense, le corps subtil ou moins dense, et le corps causal ; mais nous

## D

**DAMA:** This is a word which relates to the quieting of the ten organs of sense and action, for it is obvious that until one can quieten one's sense and action perceptions one cannot adequately meditate or contemplate. Attaining to Dama is one of the Six Attainments, and that will be referred to under the letter S.

**DEHA:** This actually means 'One who has a body.' Man has three basic bodies, the dense, the subtle or not so dense, and the causal, but we will deal with that more

aborderons cette question plus en détail sous la [lettre U](#).

Le corps est le moyen par lequel l'Âme immortelle ou Sur-Moi peut acquérir de l'expérience au cours d'une vie physique. Le corps est simplement un instrument ou une marionnette. Vous aimerez peut-être en apprendre plus sur ce sujet sous la [lettre P](#) — Plans d'Existence.

**DÉITÉ :** Les Textes Sacrés de toutes sortes le proclament : ‘Tu n'adoreras pas d'idoles’. Mais avoir un portrait ou une image d'un personnage saint, révééré, n'est pas nécessairement adorer une idole. L'image nous rappelle ce que l'on

extensivement under the letter U.

The body is the means whereby the immortal Soul or Overself can gain experience from a physical life. The body is merely an instrument or puppet. You may like to read more about this under the letter P—Planes of Existence.

**DEITY:** Scriptures of all kinds state ‘Thou shalt not worship graven images.’ But to have a picture or an image of some sacred, revered figure, is not necessarily to worship a graven image. The image reminds one of that which one can

peut devenir à la condition d'essayer de son mieux. De même, un portrait sacré ou une image sacrée à laquelle on est attaché peut agir comme un point de concentration très solide quand on s'engage dans la méditation ou la contemplation. C'est pourquoi certaines personnes ont chez elles un Lieu de Recueillement personnel avec peut-être une photographie, une image ou un portrait — qui a sur elles une influence calmante et les met dans de bonnes dispositions d'esprit.

On peut entraîner son esprit à penser à l'objet sacré à l'exclusion d'articles plus matérialistes. Les

become provided one tries hard enough. Similarly, a sacred picture or a sacred image to which one is attached can act as a very sound point of focus when one engages in meditation or contemplation. That is why some people have a personal Shrine at home with perhaps a photograph or an image or some picture—it acts as a soothing influence which puts one into the right frame of mind.

One can train one's mind to think of the sacred object to the exclusion of more mundane



portraits sacrés ou les images sacrées sont donc permis et acceptables, à condition de ne servir qu'en tant qu'aide-mémoire et de ne jamais devenir des objets d'adoration insensée.

Il faut souligner que les Chrétiens n'utilisent pas nécessairement un Crucifix comme un objet d'adoration, mais comme un objet de rappel.

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

articles. Sacred pictures or sacred images are acceptable and permissible provided they are used as reminders and not as objects of senseless worship.

It must be pointed out that Christians use a Crucifix not necessarily as an object of worship, but as an object of reminding.

**DISEMBODIED:** When we do astral travelling we are in the disembodied state, that is, our astral becomes disassociated from the physical and we are connected only by the Silver Cord.

Quand nous pensons à nous-mêmes, nous sommes dans l'état incarné, c'est-à-dire que l'état incarné est une chose temporaire et ne dure que le temps de notre séjour sur Terre.

L'état de désincarnation veut dire ce qu'il dit — hors du corps ; il nous faut sortir du corps pour savoir ce que nous sommes, ce que nous faisons et où nous allons.

**DÉVA :** Un Déva est un Être Divin, très au-delà de la condition humaine. Quiconque est parvenu au degré nécessaire d'illumination et de pureté et n'est plus sur cette Terre, peut être un Déva.

When we are thinking of ourselves, we are in the embodied state, that is, the embodied state is a temporary thing and endures only for our stay on Earth.

The disembodied state means what it says—out of the body; we have to get out of the body to know what we are, what we are doing, and where we are going.

**DEVA:** A Deva is a Divine Being, one who is quite beyond the human state. Anyone who has attained to the necessary degree of enlightenment and purity, and is no longer on this Earth, could be a Deva.

Les Esprits de la Nature et les formes-pensées d'origine humaine ne sont pas et ne peuvent jamais être des Dévas du type humain, bien que, naturellement, les Esprits de la Nature et les Esprits Animaux ont leur propre Groupe-Dévas.

**DHANURASANA :** Certaines personnes, Dieu sait pour quelles raisons, semblent aimer essayer différentes postures. Je n'en vois pas, pour ma part, la nécessité, mais pour ceux que cela intéresse, en voici une que vous pouvez essayer si vous voulez faire plaisir à votre docteur ou à votre chiropraticien. Assurez-vous, avant de commencer, que chacun dans

Nature Spirits and manmade thought forms are not, and cannot ever be Devas of the human type, although naturally Nature Spirits and Animal Spirits have their own Group-Devas.

**DHANURASANA:** Some people for peculiar reasons of their own seem to like to try different postures. Although I have never seen the slightest use of these, here is one which you may want to try if you feel you should do a doctor or chiropractor a good turn. Make sure that you or your relatives know his telephone number before you start.

votre entourage connaît son numéro de téléphone.

Ce Dhanurasana est une Position de Yoga souvent appelée La Position de l'Arc. Si vous voulez vraiment l'essayer, étendez-vous par terre la face contre le sol, ramenez vos jambes en arrière vers votre cou de telle sorte que vous puissiez prendre vos chevilles dans vos mains, puis tirez jusqu'à ce que votre tête et votre torse se détachent du sol.

Tirez encore pour détacher complètement du sol vos jambes et vos cuisses, de sorte que votre équilibre ne repose plus ridiculement que sur une partie

This Dhanurasana is a Yogic Posture sometimes termed the Bow Posture. If you really want to try it, lie on the ground with your face down, bring your legs backwards towards your neck so that your hands can catch hold of your ankles. Then pull yourself together so that your head and chest are off the ground.

Pull harder so that your legs and most of your thighs also are off the ground. Then you are teetering rather absurdly on a somewhat vulnerable part of your anatomy.

assez sensible de votre anatomie. Recommencez plusieurs fois l'opération. Ensuite, demandez-vous si cela sert à quelque chose. Faisons observer ici que l'on peut être bon — que l'on peut être très bon — sans toutes ces contorsions qui ne sont guère qu'un joli numéro d'exhibitionnisme.

**DHARMA :** Ce mot peut indiquer le mérite, la bonne moralité, la droiture, la vérité ou une manière de vivre. Sa véritable signification, cependant, c'est : 'Ce qui tient votre vraie nature'.

Cela veut dire que l'on doit adopter un mode de vie et maintenir ce mode de vie sans déroger aux hauts

Try this a few times, and afterwards try to decide what is the sense of it. It should be observed here that one can be good—one can be very good—without all these gymnastic contortions which are merely an exhibitionist stunt.

**DHARMA:** This word can indicate merit, good morals, righteousness, truth, or a way of life. Its true meaning, however, is 'that which holds your true nature.'

It means that one should take a way of life and maintain that way of life, without slipping back from the

standards qu'on s'était précédemment fixés.

Chez les bouddhistes, le Dharma veut dire de suivre la Noble Voie Octuple.

**DHAUTIS :** C'est un mot qui signifie : nettoyage. Pour un Occidental, c'est un processus très dangereux qui ne devrait jamais, jamais, jamais être effectué autrement que sous la plus étroite supervision de quelqu'un qui a été formé à un niveau très élevé et connaît le mal qui peut être causé s'il est fait avec négligence.

Dhautis est un système de purification du corps physique et ne confère pas d'aptitudes

high standards which one has previously set oneself.

In Buddhism, Dharma means following the Noble Eightfold Path.

**DHAUTIS:** This is a word meaning cleansing. For a Western person it is a very dangerous process indeed, and should never, never, never be carried out except under the closest supervision of one who has been trained to a very high standard and knows the harm that can be caused if it is done carelessly.

Dhautis is a system of purification of the physical body, and does not confer any psychic abilities.

psychiques. En Inde, certaines personnes avalent de l'air et l'expulsent de force, de diverses façons inhabituelles. Ensuite, elles recommencent l'opération avec de l'eau, qu'elles avalent et expulsent de la même manière inhabituelle.

Certains de ceux qui pratiquent ceci en Indes avalent aussi une bande de toile dont ils tiennent fermement l'autre bout dans la main. Ils se frottent alors fortement l'estomac et se donnent de grands coups dessus, puis ils retirent lentement la bande, qui est d'une longueur considérable et à laquelle adhèrent toutes sortes de matières et mucosités provenant de

Certain people in India swallow air and expel it forcibly in various unusual ways. Afterwards they swallow water and expel that in the same unusual ways.

Some of the practitioners of this in India swallow a strip of cloth, securely holding one end, of course. They swallow the other end of the cloth until a very considerable length is in the stomach. Then they rub and pound the stomach, afterwards pulling out the cloth, to which adhere all sorts of things from the stomach and throat.

l'estomac et de la gorge.

Une autre étape est celle où la personne se passe un fil par les narines pour le retirer par la bouche et effectuent ainsi un mouvement de 'ramonage'.

C'est une chose à laquelle on ne devrait jamais toucher et c'est mentionné ici pour que vous en soyez averti.

**DHYANA :** C'est une méditation ou une forme de concentration profonde. C'est un flot ininterrompu de pensées vers ce sur quoi on se concentre. C'est un mot qui dans le Raja Yoga est connu

Another stage is when the person passes a thread through the nostrils and brings it out through the mouth. The thread is pulled backwards and forwards in much the same way as one would clean a chimney.

This should be left well alone, and it is mentioned here so that you have been warned to leave it well alone.

**DHYANA:** This is a meditation or a deep form of concentration. It is an unbroken flow of thought towards that upon which one concentrates. It is a word which in Raja Yoga is known as the Seventh



comme le Septième des Huit Membres.

**DIABLES :** Ces êtres sont le négatif de ce positif qu'est le bien. Il s'ensuit que, s'il n'y avait pas de diables, il n'y aurait pas de Dieux ! Si nous avons un positif nous devons avoir un négatif, car autrement le positif ne pourrait pas exister. Si vous avez une batterie, vous ne pouvez pas avoir juste une borne positive parce qu'aucun courant ne passerait ; vous devez avoir aussi une borne négative afin de compléter le circuit.

Les diables sont nécessaires et ils font pas mal de bien ; ils nous rappellent qu'il vaut beaucoup

of the Eight Limbs.

**DEVILS:** These people are the negative of the positive of good. It follows that if there were no devils there would be no Gods! If we have a positive we must have a negative otherwise the positive could not exist. If you have a battery you cannot have just a positive terminal because no current would flow, you must have a negative terminal as well in order to complete the circuit.

Devils are necessary and they do quite a lot of good; they remind one that it is much better to be on

mieux être du côté du bien que de tomber entre leurs griffes, car ils ont la réputation d'être fort méchants. En fait, il existe une Force du Mal très réelle. Le mal peut être comparé à ce qui se passe lorsqu'on essaie de monter, en voiture, une côte extrêmement raide ; la pente est si raide qu'il faut rester tout le temps en première et on a peur que le moteur ne s'arrête, que les freins lâchent et que ce soit la dégringolade.

Toutefois, cette image est toute personnelle. Il n'en demeure pas moins un fait que le mal et les diables sont nécessaires parce qu'autrement il n'y aurait aucune

the side of good than fall into the clutches of devils, who are alleged to be quite unkind. Actually, there is a very real Force of Evil. Evil is a thing like trying to climb up some very, very steep hill in a car; the hill is so steep that you have to be in bottom gear all the time, and you are afraid that your engine is going to stop and your brakes won't hold, and so back you will go.

However, that is a personal thought. Let it be stated as a fact that evil and devils are necessary because otherwise there would be no incentive to good, there would,

motivation à faire le bien, il n'y aurait, en fait, aucun critère qui nous permette de mesurer le bien.

**DIÈTE :** La diète a généralement trait aux aliments, encore qu'il existe aussi un genre de diète spirituelle. Mais si nous nous en tenons à la diète, ou au régime alimentaire, disons que bien des gens ont sur ce sujet de curieuses idées. Les uns sont strictement végétariens, les autres mangent de la viande. Mon propre point de vue est qu'au stade actuel l'Homme est un animal carnivore ; donc si vous éprouvez le besoin de manger de la viande — mangez de la viande.

On ne doit pas se suralimenter. 'Il

in fact, be no yardstick by which we could measure good.

**DIET:** Diet usually relates to food, although there is such a thing as a spiritual diet. But using this to refer to food it may be stated that many people have all sorts of weird ideas about diet. Some are strictly vegetarian, some eat meat. My own view is that at the present stage Man is a meat-eating animal, so if you feel the need for meat—eat meat.

One should not over-eat, one

faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger'. Si on se livre à l'étude occulte, l'ail et tout ce qui est amer ou acide doit être évité.

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

Beaucoup de gens sont de fervents végétariens parce qu'ils détestent l'idée que des animaux seront tués.

should eat in order to live, and not live in order to eat. If one is doing occult study, garlic and anything bitter or acid should be avoided.

Diet is just a common-sense approach to what one should eat. Do not eat too much, do not drink anything intoxicating because to do so is to desecrate the Temple of the Soul and to drive the astral body out of the physical body. Unfortunately, the stage into which the astral body is driven is known as the lower astral, which can be decidedly unpleasant.

Many people are fervent vegetarians, they will not eat meat because they think that some

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

**DIEU :** Selon le Raja Yoga, il n'y a

animal has to be killed. Well, why will these people cure an illness? Germs or virus are animals of a certain type, and to cure an illness you have to kill the germs, and how do you know that a cabbage has no feeling? Russian scientists have come up with a suggestion that all vegetables have feeling. The best way, if you feel that you should be a faddist and refrain from eating anything which has to be killed, is to starve, because you might accidentally bite a lettuce with feeling.

**GOD:** According to the Raja Yoga

pas de concept de Dieu. Les [Védantas](#) et la Bhagavad Gita établissent nettement que le Yogi qui parvient à se libérer de son corps atteint à l'état de Dieu.

Pour ceux qui veulent chercher, le mot qui désigne Dieu est Ishwara. L'enseignement védantique veut que toute l'humanité soit une partie de Dieu et il existe quatre étapes principales pour atteindre à la qualité divine :

1. La proximité de Dieu.
2. La conformité à l'enseignement de Dieu.
3. L'association avec un Être Divin.

there is no concept of a God. The Vedantas and The Bhagavad Gita state definitely that the Yogi reaching liberation from the body finds himself as a God.

For those who want to look it up, the term for God is Ishwara. Vedantic teaching is that all mankind is a part of God, and there are four main stages of approaching Godhood:

1. Nearness to God.
2. Similarity to the teaching of God.
3. Associating with a Godlike Being.

#### 4. Vivre avec un Dieu.

Selon la croyance chrétienne, combien croyez-vous qu'il y ait de Dieux ? Avez-vous lu la Genèse ? Sinon, écoutez ce que dit Dieu : 'Que les firmaments soient !' En d'autres termes, Dieu donne à un second Dieu l'ordre de faire le firmament, et le second Dieu obéit et fait le firmament. Puis le premier Dieu dit : 'Que la lumière soit !' Et le second Dieu fit la lumière — non pas la lumière électrique, la lumière d'une lampe à gaz ou la lumière du jour, bien entendu, mais la lumière spirituelle, celle qui brille tout au bout de notre longue,

#### 4. Living with a God.

According to the Christian belief, how many Gods do you think there are? Have you read Genesis? If not, read where God said, 'Let there be firmaments.' In other words, God is commanding a second God to make the firmament, and the second God obeyed and made the firmament. Then the first God said, 'Let there be light,' and the second God made light—not electric light or gas light or daylight, of course, but spiritual light, the light which gleams at the end of our own long, long trail of the upward Path of Evolution.

longue marche sur la Voie ascendante de l'Évolution.

À propos, rappelons que beaucoup de gens ne lisent pas la Bible correctement. La plupart croient qu'Adam a été le premier homme, ce qui n'est pas exact. Lisez la Genèse, IV, 16 et 17. On y voit Caïn se rendant dans le pays de Moab et y achetant une femme. Si Adam avait été le premier homme, comment Caïn aurait-il pu aller s'acheter une femme? Il doit y avoir eu un autre homme en rapport avec tout cela quelque part ailleurs. Il faut se rappeler que bon nombre des enseignements de la Bible ont été écrits pour des gens qui

By the way, it is also worth remembering that many people read the Bible incorrectly. Most people believe that Adam was the first man created, but that is not correct. Read Genesis 4, 16 and 17; that shows Cain going forth into the land of Moab, and buying a wife. Now, if Adam was the first man created how was it possible for Cain to go and buy a wife? There must have been another man connected with it all somewhere else. One should remember that many of the teachings of the Bible were written for a people who were



n'étaient pas éduqués, pas vraiment capables de penser par eux-mêmes, et c'est ainsi que la Bible a été écrite dans un langage simple, souvent sous forme de parabole.

**DIKSHA :** C'est l'art d'initier un étudiant à la vie spirituelle et cette tâche incombe au Maître ou Guru.

Cela vaut la peine de mentionner ici que le Maître ou le Guru est vraiment celui habilité à dire quand aura lieu une initiation. Mon expérience personnelle me permet de dire que les étudiants surestiment toujours leurs propres capacités, spirituelles ou autres.

not educated, not really able to think for themselves, thus the Bible was written in simple language, often in parable form.

**DIKSHA:** This is the art of initiating a student into spiritual life, and is carried out by the Teacher or Guru concerned.

It might be worth mentioning here that the Teacher or Guru really is the one who should say when an initiation is carried out. From personal experience it may be stated that students always overrate their own abilities, whether spiritual or otherwise.

**DIMENSIONS :** Les gens parlent de la quatrième dimension, ou de la cinquième dimension, et au-delà. Les gens disent que nous sommes sur un monde tridimensionnel. Malheureusement, ce n'est pas possible de discuter de la quatrième, cinquième, sixième, septième, huitième, ou neuvième dimension avec une personne qui vit dans un monde de la troisième dimension.

Tout cela n'a rien de très satisfaisant pour l'esprit ; aussi, essayons de nous placer dans la situation d'une personne à une seule dimension.

Un être unidimensionnel ne peut

**DIMENSIONS:** People talk about the fourth dimension, or the fifth dimension, and beyond. People say that we are upon a three-dimensional world. Unfortunately, it is not possible to discuss the fourth, fifth, sixth, seventh, eighth, or ninth dimension to a person living in a third-dimensional existence.

We cannot be content with this, however, so let us put ourselves in the position of a one-dimensional person.

A one-dimensional being could

exister que sur une ligne. Si vous dessinez la ligne la plus mince possible sur une feuille de papier, vous imaginez ensuite qu'une particule du graphite de votre crayon est une personne vivant sur ce monde unidimensionnel et gardez alors à l'esprit que cette particule de graphite est notre personne. Notre personne, donc, vit sur cette ligne et cette ligne est tout l'univers pour cette personne. Si nous appelons A l'une des extrémités de la ligne et B l'autre extrémité, vous comprendrez que la personne ne peut progresser que de A, qui est la naissance, à B, qui est la mort. La personne ne pourra se

only exist upon a line. If you draw the thinnest line that you possibly can on a piece of paper, and you imagine that one particle of graphite from your pencil is a person living on that one-dimensional world, and then remember that that piece of graphite is our person. Our person, then, lives on that line, and that line is the whole universe to that person. If you make one end of the line A and the other end B, you will see that the person can progress from A, which is birth, to B, which is death. The person will be able to move forward only, they cannot move backwards because

déplacer que vers l'avant, car reculer serait se déplacer dans le passé.

Supposons que vous puissiez placer un point, ou peut-être un doigt, sur cette ligne fine, la personne sur ce monde unidimensionnel verrait alors un phénomène dans son ciel. Elle ne verrait que la partie de votre doigt réellement en contact avec la ligne et il lui serait impossible de visualiser ce à quoi vous ressemblez, de la même façon qu'il est impossible à la plupart des gens de ce monde à trois dimensions qui est le nôtre de visualiser ce qui est derrière ce que l'on nomme les 'soucoupes

that would be moving into the past.

Supposing that you could place a point, or perhaps a finger, on that thin line, then the person in that one-dimensional world would see phenomena in its sky. It would see only that part of your finger actually in contact with the line, and it would be impossible to visualise what you looked like, in that same way as it is impossible for most people in this three-dimensional world of ours to visualise what is behind the so-called 'flying saucer.'

volantes'.

Si nous passons à un monde bidimensionnel, qu'aurons-nous ? Ce devra être une surface plane et les habitants devront être des personnages plats. Supposons maintenant que vous traciez une ligne autour de l'un de ces personnages, cela se révélerait être pour lui un obstacle parce que la ligne aura une épaisseur et pour une personne complètement plate, la hauteur serait au-delà de sa compréhension. S'il essayait d'escalader cette ligne tracée au crayon — qui pour lui, bien sûr, serait d'une hauteur considérable — ce serait la même chose que d'aller

If we go on to a two-dimensional world what would we have? It would be a plane surface, and the inhabitants would have to be flat figures. Now supposing you draw a line around one of these figures, it would prove to be a barrier to him because the line will have thickness, and to a completely flat person height would be beyond his understanding. If he tried to climb up that pencil line—which to him, of course, would be a considerable height—it would be the same as going out into space.

dans l'espace.

Notre être plat ne serait pas capable de regarder la ligne de haut et se rendre compte qu'elle est relativement plate. Ainsi, une ligne ou un angle seraient des phénomènes étonnants pour une être plat.

À propos, si vous doutez de ce que j'avance là, faites cette expérience : élevez un crayon à hauteur de l'œil en le présentant dans le sens de sa longueur. Puis derrière celui-ci tenez un autre crayon bout à bout. Vous serez dans l'impossibilité de voir le deuxième crayon parce qu'il sera caché par la ligne du premier crayon. Vous serez alors dans la

Our flat being would not be able to look down on the line and see that it was comparatively flat. Thus a line or an angle would be an astounding phenomena to a flat being.

By the way, just try this if you doubt what I am saying: Hold a pencil at a level with your eyes so that the pencil is lengthwise to you. Then behind it hold another pencil end on. You will not be able to see that pencil because it will be hidden by the line of the first pencil. Thus you will be in the position of our flat being, and

position de notre être plat et afin d'être en mesure de voir le deuxième crayon, vous serez obligé d'entrer dans une nouvelle dimension, c'est-à-dire de descendre au-dessous du niveau des crayons ou de vous élever au-dessus d'eux, de façon à pouvoir les regarder d'en haut ou d'en bas et de regarder en perspective.

La quatrième dimension est en réalité celle que nous occupons quand nous voyageons dans l'astral, parce que nous avons alors différentes aptitudes, et bien que dans ces conditions nous existions parfaitement, nous ne pouvons être perçus par les êtres de la troisième

before you can see the second pencil you will have to enter another dimension, that is, you will have to descend below the level of the pencils or rise above it, so that you can look up or down and see by perspective.

The fourth dimension is actually where we have travelled into the astral, because we then have different abilities, and although we can fully exist, although we do exist, we cannot be seen by people of third dimension except as a ghost.

dimension, sauf comme un fantôme.

**DISSOCIATION :** Certaines personnes ont un corps astral desserré et quand la personne dans la chair se met à rêvasser, elle peut se séparer en physique et astral.

Il y a quelques années, il y a eu un cas en France où une pauvre institutrice (Émilie Sagée — NdT) avait cette remarquable capacité de voir ses corps physique et spirituel se séparer quand elle était absorbée dans un sujet. Cela créait beaucoup d'émoi chez ses élèves quand ils pouvaient voir deux institutrices, apparemment jumelles. Finalement les autorités scolaires en

**DISASSOCIATION:** Some people have a loose astral body, and when the person in the flesh goes day-dreaming he or she may separate into physical and astral.

Some years ago there was a case in France where an unfortunate schoolteacher, a woman (Émilie Sagée—*Ed.*), had this remarkable ability that when she was engrossed in a subject her physical and spiritual bodies parted. It created a lot of alarm in her pupils when they could see two teachers, apparently twins. Eventually it came to the knowledge of the



entendirent parler et l'institutrice perdit son emploi.

La dissociation peut aussi être reliée à un état mental qui empêche la personne de contrôler ses processus mentaux.

**DIVINITÉ :** Ce mot provient de l'un des mots sanskrits les plus anciens. Il remonte aux temps les plus anciens de l'Humanité. Il signifie 'rayonner'. Souvent un personnage Divin, ou une Diva, sera connu(e) comme 'Le ou La Resplendissant(e)'.  
En rapport avec ceci, souvenez-vous que lorsque Moïse descendit de la montagne son visage

school authorities and the schoolteacher became a schoolteacher no more.

Disassociation can also relate to a mental state in which a person is not able to control mental processes.

**DIVINITY:** This is one of the very old original Sanskrit words. It goes back to the earliest days of Mankind. It means 'to shine.' Often a Diva or a Godlike person will be known as 'The Shining One.'

In connection with this, you may be interested to remember that when Moses descended from the

éblouissait et il dut le voiler pour que cette lumière n'aveuglât pas le regard commun.

**DONNER :** Il existe une vieille loi occulte qui stipule : ‘Donnez afin de recevoir’. Si vous ne donnez pas, vous ne pouvez recevoir. Si vous êtes trop mesquin pour donner quoi que ce soit, ou trop égoïste, vous vous entourez d'une carapace qui vous empêche de recevoir, même si un donneur potentiel tenait à vous donner.

La croyance chrétienne dit que l'on récolte ce que l'on a semé. Elle déclare aussi : ‘Jette ton pain sur la surface des eaux’, et encore :

mountain his face was shining and he had to veil his face so that the shining light was obscured from the common gaze.

**GIVE:** There is an old occult law which states, ‘Give that you may receive.’ If you do not give you cannot receive. If you are too mean to give anything, or too selfish, then you lock a shell around yourself so you cannot receive even if a would-be giver is most anxious to give.

In the Christian belief it is stated that as you sow so shall you reap. It is also stated ‘Cast your bread upon the waters.’ And yet again, ‘It is

‘Mieux vaut donner que recevoir’.

Il est tout à fait, tout à fait essentiel de donner quelque chose si l'on veut recevoir quelque chose. Pas nécessairement de l'argent. Vous pouvez donner quelque chose de vous-même, c'est-à-dire de l'amour, de l'amitié, de l'attention, de la sympathie, de l'aide, de la compréhension. Il est inutile de dire : ‘Ce qui est à moi est à moi, ce qui est à toi est à moi aussi’. À moins que vous ne soyez prêt à donner, vous ne pouvez absolument pas recevoir. Vous qui ne savez pas ouvrir votre porte-monnaie, vous qui ne savez pas

more blessed to give than to receive.’

It is utterly, utterly essential that if you want to receive something, then you have to give something. Not necessarily money, you may have to give of yourself, that is, give love, give friendship, give attention, sympathy, give help, understanding. It is useless to say, ‘What is mine is mine, and what is yours I want too.’ Unless you are prepared to give you cannot possibly receive. So, those of you who button up your wallets or make sure that your purse-strings are drawn up tight, remember that if you are going on your knees to

desserrer les cordons de votre bourse, n'oubliez pas que, fussiez-vous vous mettre à genoux en suppliant, ce serait perdre votre temps aussi bien que celui des autres ; il est inutile de prier pour obtenir quelque chose à moins d'être prêt à donner quelque chose.

**DROITS :** C'est le droit de tout Homme de pouvoir parcourir le Chemin de la Spiritualité. Habituellement, les gens ne réalisent pas que 'Tous les hommes sont égaux aux yeux de Dieu'. De même, toutes les âmes sont égales aux yeux de Dieu, qu'elles soient noires, jaunes, ou blanches. On sait qu'il n'y a pas de ségrégation hors

start praying it is a waste of your time as well of everyone else's, it is useless to pray for things unless you are willing to give things.

**RIGHTS:** It is the right of all mankind to be able to travel along the Path of Spirituality. People do not usually realise that 'All men are equal in the sight of God.' In the same way, all souls are equal in the sight of God, no matter whether they be black, yellow, or white. It is known that there is no segregation off this Earth!

de cette Terre !

Trop souvent les 'droits' sont limités par une forme de loi communautaire destinée à avantager seulement les membres de cette communauté. Il en était de même pour la loi tribale ; les tribus avaient des lois qui n'avantageaient que la tribu à laquelle elles s'appliquaient.

L'inconnu a toujours tort. Dans un pays, l'étranger est toujours celui qui est du mauvais côté du bâton ; l'étranger est toujours suspect, toujours incompris, toujours pénalisé. L'étranger est celui qui 'n'appartient pas' et qui, par conséquent, se voit privé de la

Too often 'rights' are limited by a form of communal law which is intended to benefit only the members of that community. Tribal law was the same; tribes had laws which benefited only the tribe to which they applied.

The stranger is always wrong. The foreigner in a country is always the one who gets the wrong end of the stick; the alien is always suspect, always misunderstood, always penalised. The alien is that which does 'not belong,' and thus is an object bereft of the sympathy and

sympathie et de la compréhension des autres.

On dit que ‘Le sang est plus épais que l'eau’, mais jusqu'à ce que les gens aux idées bornées réalisent que la personne d'une autre tribu ou communauté a des droits égaux, jusqu'à ce que les gens d'un pays réalisent que les gens d'un autre pays ont aussi le droit de vivre, il ne pourra y avoir aucune véritable compréhension ou progrès réels sur Terre.

**DWAPARAYUGA :** Partout dans les religions du monde il existe divers systèmes qui divisent la vie de ce monde en différentes périodes ou cycles. Selon la

understanding of others.

It is said that ‘Blood is thicker than water,’ but until the parochial thinking people realise that the person of another tribe or community has equal rights, until the people of one country realise that people of another country also have a right to live, then there can be no real understanding or progress on Earth.

**DWAPARAYUGA:** Throughout the world in world religions there are various systems which divide the life of this world into different periods or cycles. According to

mythologie hindoue, le monde est divisé en quatre étapes d'une durée de 864 000 ans chacune. Les quatre périodes deviennent successivement de plus en plus sujets au mal. Dans la première période le droit et le bien prévalent, mais avec chaque période la puissance du mal augmente, la puissance de la méchanceté augmente.

À présent nous sommes dans la quatrième étape, l'étape de Kali et chacun sera sans doute d'accord pour dire que le monde à l'heure actuelle est un endroit malsain où ceux de mauvaises intentions ont invariablement le dessus, une étape

Hindu mythology the world is divided into four stages, each of 864,000 years. The four periods become successively more evil. In the first period right and good prevail, but with each period the power of evil increases, the power of wrongdoing increases.

At present we are in the fourth stage, the stage of Kali, and no doubt everyone will agree that the world at present is an evil place in which those of bad intentions invariably get the upper hand, a stage in which treachery succeeds.

où la trahison réussit.

Lorsque ce cycle sera terminé le monde commencera un nouveau cycle où la bonté prédominera. Mais à l'Âge de Kali, bien sûr, il devra y avoir un 'Sauveur' qui commencera à redresser le monde. C'est le processus invariable.

**DWESHA :** C'est l'aversion, l'antipathie au lieu de l'attrance. Elle a ses racines dans le département de la mémoire. Si nous avons éprouvé un choc sévère, nous détestons ce qui a causé ce choc et nous essayons d'éviter ce genre de choc dans l'avenir.

When this cycle has ended the world will start again on a new cycle where goodness will predominate. But in the Age of Kali, of course, there must be some 'Saviour' who will start and set the world right. That is the unvarying process.

**DWESHA:** This is aversion, dislike as opposed to like. It goes back into the memory department. If we have had a severe shock we dislike that which caused the shock, and we try to avoid getting such shocks in the future.



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

En psychanalyse, le praticien aide le patient à plonger dans sa mémoire sub-consciente pour y retrouver les événements déplaisants, de sorte que, ayant compris la cause de son comportement, il puisse éviter de tels modes de comportement à l'avenir.

We may not be aware of that which caused the shock because it may have been pushed down into our sub-conscious and a form of amnesia will have taken over to block the unpleasant memory.

In the process of Analysis the practitioner helps one to delve down into the sub-conscious memory to dredge up the unpleasant occurrences, so that having seen the cause of behaviour one can realise that cause, and avoid such behaviour patterns in the future.

## E

**EGO :** Ceci indique cette partie de la personne qui est consciente du 'MOI'. C'est l'individualité séparée du Sur-Moi. Il existe deux sortes d'Ego ; le premier est celui qui apprend de plein gré ou contre son gré. Il est peu développé, ignorant, excessivement bavard, plein d'une assurance injustifiée. Cet Ego est égocentrique, arrogant et agressif. C'est, en fait, l'Homme de la Rue typique.

L'autre Ego est celui qui a progressé et qui a appris par expérience. Il est le propre de ceux qui ont atteint un bon degré

## E

**EGO:** This indicates that part of one which is conscious of 'I.' It is the separate individuality apart from the Overself. There are two kinds of Ego; the first is that which is learning willingly or unwillingly. It is undeveloped, untutored, excessively talkative, overconfident without any reason to be confident. That Ego is self-centred, arrogant, and aggressive. It is, in fact, the typical Man In The Street.

The other Ego is one which has progressed and has learned by experience. It is possessed by those who have attained to much

d'illumination. Il est possédé par une personne qui est prête à aider les autres même au risque de désagréments et de problèmes pour elle-même.

L'égoïsme est souvent désignée comme la seconde des cinq sources principales de malheur. Il nous suffit d'ailleurs de songer à certains égoïstes et vaniteux de notre connaissance pour en être convaincus. Malheureusement, moins on en sait, plus on croit en savoir. Beaucoup de ces gens si vantards viennent nous dire : "Inutile d'essayer de me prouver ceci ou cela, de toute façon, je n'y croirai pas" ; ceux-là n'ont même

enlightenment. It is a person who is willing to help others even at the risk of inconvenience and trouble for oneself.

Egoism is often referred to as the second of the five sources of trouble, and when one thinks of conceited, egotistical people whom we know, we can well understand that this is so. Unfortunately, the less one knows the more one thinks one knows. Many of these people who are so boastful, who say, 'Prove this, prove that, and I don't believe it anyhow,' have not even started to learn.

pas commencé à apprendre.

L'auteur de ce livre pense fermement que bien peu de gens de la Presse appartiennent à la catégorie 'développée', car l'ego ne peut parvenir à un certain degré de développement qu'à condition de vouloir tenir compte des sentiments et des besoins d'autrui — qualité qui fait singulièrement défaut aux gens de la Presse.

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

It is believed by this writer that few Press people are in the developed category, because one of the first requirements is that an Ego cannot be developed unless it is willing to consider the feelings and needs of others—a matter singularly lacking with Press people.

**ELEMENTS:** There are, of course, quite a number of elements, but to the occultist, the metaphysician, or the astrologer, there are five main elements. They are ether, air, fire, water, and earth. We are not dealing with chemistry

sur le plan de la chimie, mais sur celui de la tradition astrologique.

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

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

**ÉMOTION :** L'émotion est un état

here but with astrological lore.

These elements come into play to a very great extent in astrology, where one can be born under a watery sign—Cancer—and then if one marries a person who was born under a fiery sign, such as Aries, there can be trouble and an unhappy marriage because fire and water do not mix. It is a question of that which is compatible and that which is not compatible.

The elements are important things indeed for those who want to study the mechanics of metaphysics.

**EMOTION:** Emotion is a state of

d'esprit qui devrait être contrôlé afin de ne pas intervenir avec nos études métaphysiques. Il est facile d'imaginer que l'on a vu un fantôme ou que l'on a parlé à une personne qui a récemment quitté cette Terre. Il est également possible qu'un état émotif — la peur — nous empêche d'en faire tout autant.

Dans le travail ésotérique il faut contenir, former et maîtriser ses émotions. On ne doit pas être trop sceptique et on ne doit pas être trop disposé à accepter ; on doit faire preuve de bon sens.

Il convient à la fois d'avoir un esprit équilibré et d'être prêt à

mind which should be controlled so that it does not interfere with one's metaphysical studies. It is easy to imagine that one has seen a ghost or that one has spoken to a person who has recently left this Earth. It is also possible that emotion—fear—will prevent us from doing just that.

In esoteric work one must curb, and train, and restrain the emotions. One must not be too sceptical, and one must not be too willing to accept, one must use common-sense.

One must keep a balanced mind and be ready to investigate all

étudier toutes choses avec un esprit ouvert. Par esprit ouvert, on entend le fait que l'on ne va pas condamner et l'on ne va pas croire à moins de raisons sérieuses dans les deux cas.

La Voie du Milieu est la meilleure voie, celle qui permet de n'être ni trop crédule ni trop incrédule. En se tenant au milieu du chemin on est en mesure de voir le paysage de chaque côté et de juger en conséquence.

**ENTHOUSIASME :** C'est une de ces choses qui réclament beaucoup de prudence. On doit garder son enthousiasme et ses émotions sous contrôle. On ne doit pas devenir

matters with an open mind. By open mind, is meant the state where one is not going to condemn and one is not going to believe unless there are reasonable grounds for either state.

The Middle Way is the best way, so that one is not too credulous nor too incredulous. By taking a middle of the road path one is able to see the scenery on each side, and judge accordingly.

**ENTHUSIASM:** This is one of the things about which one has to be very careful. One must keep one's enthusiasm and one's emotion under control. One must not

excessivement enthousiaste. Être trop enthousiaste à propos d'une chose trouble le cours régulier d'une existence.

Nous jouissons d'une certaine quantité d'énergie. Si nous en dépensons trop sur un sujet, nous n'en aurons plus assez pour les autres et notre équilibre s'en ressentira.

En matière de yoga ou de métaphysique, on ne doit cultiver ni l'excitation, ni le faux enthousiasme, ni les fortes émotions. Là encore, la seule façon de parvenir à un solide équilibre est de suivre la Voie du Milieu.

**ÉPONGES :** Vous vous

become excessively enthusiastic. To become over-enthusiastic about a thing disturbs the even tenor of one's existence.

We have a certain amount of energy, and if we allot too much energy to one subject then we have not enough energy to deal with other subjects, and we become unbalanced.

In Yogic or metaphysical matters there should be no excitement, no false enthusiasm, and no strong emotions. Here again the only way to attain to a sound balance is to take the Middle Way.

**SPONGES:** You may wonder



demanderez peut-être ce que les éponges ont à faire dans un Dictionnaire comme celui-ci, mais il y a beaucoup de gens qui sont exactement des éponges humaines ; ils absorbent les informations qui restent dans leur cerveau comme une masse non digérée.

Les éponges humaines sont souvent des ‘bonnes âmes’. Elles savent tout en théorie, mais ne savent pas mettre en application. Elles ne peuvent ‘qu’être bonnes’ en théorie, elles ne sont pas capables ou pas suffisamment évoluées pour vraiment faire quelque chose pour aider.

Les éponges humaines absorbent

what sponges have to do in a Dictionary like this, but there are many people who are just human sponges, they suck up information which remains as an undigested mass inside the brain. It is useless information.

Human sponges are often ‘do-gooders.’ They know everything in theory, but they lack the application. They can only ‘do good’ in theory, they are not able or sufficiently evolved to really do anything to help.

Human sponges suck up

l'information sans acquérir aucune connaissance. Ce sont des créatures tragiques qui s'entourent d'une dure carapace d'égoïsme, et se demandent ensuite pourquoi le monde ne se prosterne pas avec vénération.

**ESPRIT :** Avant de nous aventurer très loin dans n'importe quelle question spirituelle, nous devons être sûrs que notre esprit soit clair. Nous devons nous assurer que notre esprit soit capable de supporter les exigences auxquelles nous allons le soumettre.

Pour atteindre à la pureté de l'esprit, il faut s'associer à des gens de tempérament égal, des gens qui

information without obtaining any knowledge. They are tragic creatures who make a hard shell of selfishness around them, and then wonder why the world does not bow down in veneration.

**MIND:** Before we are going to get very far in any spiritual matter we must be sure that our mind is clear. We must be sure that our mind is able to stand up to the demands which we are going to make on it.

To attain purity of mind one should associate with those who are of even temperament, those who are

sont sains et équilibrés, des gens qui connaissent la vérité de ce qu'ils disent.

On doit témoigner de la sympathie à l'égard de ceux qui souffrent et de ceux qui ne savent pas distinguer la réalité de la fiction. On peut être compréhensif et compatissant sans se lier à de telles personnes ; en fait, d'être trop étroitement associé avec le mauvais type de personne serait de contaminer son propre esprit.

L'esprit est semblable à une éponge qui absorbe le savoir. Si c'est un bon esprit, il sait comment utiliser les connaissances qu'il a absorbées. Si c'est un mauvais esprit, il ne fera

sane and balanced, those who know the truth of what they are saying.

One should show sympathy to those who are suffering and to those who are not capable of distinguishing truth from fiction. One can be understanding and sympathetic without binding oneself to such people; in fact, to be too closely associated with the wrong type of person would be to contaminate one's own mind.

The mind is like a sponge which soaks up knowledge. If it be a good mind it knows how to use the knowledge which it has soaked up. If it is a bad mind it just stuffs

que bourrer son sub-conscient de savoir mentalement non digéré.

Plus loin nous allons donner quelques exercices de respiration qui aideront à purifier l'esprit, mais souvenez-vous, si vous traitez bien votre esprit, il vous rendra du bien ; si vous ne traitez pas bien votre esprit, il vous rendra du mal.

### **ESPRITS ÉLÉMENTAIRES :**

La plupart des gens sont terriblement confus au sujet des esprits élémentaires. En fait les esprits élémentaires sont une sorte de formes-pensées qui ont un genre de demi-vie propre, une forme de vie qui leur a été donnée par des humains.

mentally undigested knowledge into the sub-conscious.

Later we shall give some breathing exercises which will help cleanse the mind, but remember, if you treat your mind well your mind will serve you; if you do not treat your mind well your mind will serve you ill.

**ELEMENTALS:** Most people are horribly confused about elementals. Actually elementals are a type of thought form which have a sort of half-life of their own, a form of life brought into being by humans.

Pour mieux comprendre ce dont il s'agit, imaginez un aimant qui représente l'être humain. Amenons ensuite l'aimant près d'un morceau de fer. Immédiatement, le fer est magnétisé dans une certaine mesure et représente donc l'esprit élémentaire.

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

So that one may the more easily understand it, let us say that we have a magnet and the magnet represents the human. Then let us say that we bring the magnet near a piece of iron. Immediately, the iron becomes magnetised to some lesser degree, and so it represents the elemental.

Elementals are formed from the etheric substance which was the origin of all complex forms. All the random thoughts of people 'magnetise' etheric substances which give rise to elementals—elementary beings.

Il convient de préciser que beaucoup de gens qui assistent à des [séances de spiritisme](#) et croient qu'ils ont conversé avec l'esprit de cette chère défunte tante Mathilde, ont en réalité été bernés par des esprits élémentaires. Les esprits élémentaires sont irrésistiblement attirés aux séances de spiritisme, car elles leur donnent l'occasion de faire des farces aux humains. Les esprits élémentaires sont aussi espiègles que des singes et peut-être encore plus écervelés.

L'un des grands dangers des séances de spiritisme, c'est qu'on peut y être complètement trompé par ces formes-pensées. En plus

It should be made clear that many people who go to seances and believe that they have conversed with the spirit of dear departed Aunt Matilda, have really been the victim of a hoax by some elementals. Elementals are irresistibly drawn to seances because it gives them a chance to play a joke on humans. Elementals are as mischievous as monkeys, and possibly even more brainless than monkeys.

One of the great dangers of going to seances is that one may be completely deluded by these thought forms. In addition to the

des esprits élémentaires, il existe aussi des Esprits de la Nature.

**ESPRITS DE LA NATURE :** Les humains, dans leur vanité et leur sens de supériorité démesuré, pensent qu'eux seuls ont une âme. Les humains croient que seuls les humains passent de la vie à la mort et de la mort à une autre vie.

Beaucoup de races anciennes vénéraient les Esprits de la Nature. Ils n'étaient pas si loin de la vérité parce qu'il existe des Esprits de la Nature, et ils sont tout aussi importants que les esprits humains. Un être humain est un morceau de protoplasme qui a une âme, ou Sur-

elementals, of course, there are Nature Spirits, but that will be dealt with under N.

**NATURE SPIRITS:** Humans in their conceit and over-weening sense of superiority think that they alone have a soul. Humans think that only humans continue after life, after death, and into another life.

Many of the ancient races worshipped Nature Spirits. They were not so far wrong because there are Nature Spirits, and they are quite as important as human spirits.

A human is a lump of protoplasm which has a soul or Overself which

Moi, qui dit à ce morceau de protoplasme comment fonctionner, comment croître. De même les arbres ont des Esprits de la Nature, des entités-esprits qui prennent soin d'eux.

Les animaux aussi ont un esprit, une âme, si vous voulez, et il ne s'ensuit nullement que parce qu'un animal ne peut pas parler anglais, ou espagnol, ou allemand, que cet animal est 'stupide'. De nombreux animaux ont des caractères en aucun cas inférieurs aux meilleurs des hommes !

Dans le monde astral il y a des entités humaines qui se livrent à leurs activités particulières et il y a

tells that lump of protoplasm how to operate, how to grow. In the same way trees have Nature Spirits, spirit-entities who look after that tree.

Animals also have spirits, souls, if you like, and it does not at all follow that because an animal cannot talk English, or Spanish, or German, that the animal is 'dumb.' Many animals have characters in no way inferior to the best of humans!

In the astral world there are human entities doing their own particular job of work, and there are Nature



des Esprits de la Nature qui s'occupent des plantes et de l'astral des animaux. Il y a aussi des esprits élémentaires dont nous avons parlé plus haut.

Pour votre propre évolution, donc, souvenez-vous qu'il existe des esprits animaux qui croissent et évoluent sur des lignes différentes de l'humain, certes, mais en aucun cas inférieurs aux humains. Ce sont des lignes distinctes et tout à fait séparées ; les humains ne se réincarnent jamais en animaux, les animaux ne se réincarnent jamais en êtres humains. Ce sont des lignes de développement absolument différentes.

Spirits, those who look after plants and the astrals of animals. There are also elementals, but elementals we have already dealt with.

For your own evolution, then, remember that there are animal spirits growing and evolving on different lines from humans, admittedly, but in no way inferior to humans. They are distinct and quite separate lines; humans never incarnate as animals, animals never incarnate as humans. They are quite, quite different lines of growth.

**ÉTAPES DE LA VIE :** Il y a quatre principales divisions de la vie. La première :

1. Un enfant naît, se développe et s'instruit par l'expérience. Les facultés entières du corps sont développées et améliorées. À ce stade, la personne est capable d'apprendre assez rapidement et sans grand effort.

2. Cette deuxième étape est celle durant laquelle une personne prend un emploi et se marie. Les connaissances ici sont suffisantes pour garder son travail, obtenir une promotion, élever une famille, et faire assez d'argent pour se

**STAGES OF LIFE:** There are four main divisions of life. The first:

1. A child has been born, and through experience it develops and learns. The whole faculties of the body are being developed and improved. At this stage the person is able to learn fairly rapidly and without great effort.

2. This second stage is a stage during which a person takes employment, and gets married. The learning here is enough to keep the job, to get promotion, to raise a family, and to make enough money in order to prepare for stage three.

préparer à la troisième étape.

3. À la troisième étape, la personne a pris sa retraite, ou est sur le point de la prendre. Il y a une plus grande activité culturelle et plus de temps à consacrer aux choses qui ont été laissées de côté auparavant.

4. Dans la quatrième étape, on 'digère' les expériences de sa vie et l'on est capable d'envoyer à notre Sur-Moi, au moyen de la Corde d'Argent, des impressions de tout ce qui a été glané au cours de notre vie, à ce jour. Le Moi Supérieur ne commence à tirer grand profit qu'à partir de la quatrième étape.

3. In stage three the person has retired, or is about to retire. There is more cultural activity, and more time to devote to the things which have not been attended to before.

4. In the fourth stage one 'digests' the experiences of the lifetime, and is able to send impressions along the Silver Cord to the Overself of all the gleanings of the life to date. The Higher Self does not start to profit greatly until the fourth stage.

**ÉTHÉRIQUE, DOUBLE :** C'est **ETHERIC DOUBLE:** This is the

la substance qui se trouve entre le corps physique et l'Aura. L'éthérique est de couleur gris bleuté et n'a pas la consistance de la chair ou des os. L'éthérique peut passer à travers un mur de brique sans que ni l'un ni l'autre soient endommagés.

Le double éthérique est le pendant exact du corps charnel, mais sous une forme éthérique. Plus le corps physique de quelqu'un est fort, plus son corps éthérique est fort. Lorsqu'une personne meurt et que cette personne était attachée aux choses grossières de la vie, son double éthérique sera particulièrement robuste et se

substance existing between the physical body and the aura. The etheric is of a bluish-grey colour, and is not substantial like flesh and bone. The etheric can pass through a brick wall, leaving both intact.

The etheric double is the absolute counterpart of the human flesh and blood body, but in etheric form. The stronger a person's physical, the stronger will be the etheric. When a person dies, and that person has had a certain gross interest in life, his etheric double is physically very strong and he leaves a ghost which, through

manifestera sous la forme d'un fantôme qui, par habitude, se comportera tout comme la personne se comportait sous sa forme charnelle.

Une personne qui a connu une mort violente ou qui est morte en éprouvant de la terreur laissera un double éthérique puissant. Les gens qui sont morts par la violence laisseront souvent un fantôme qui peut être vu.

Fréquemment les doubles éthériques désincarnés essaient de dissiper leurs réserves d'énergie inutiles en allant aux [séances](#) et en donnant des messages absurdes. Il est clair que si l'oncle Timothée est

habit, acts in precisely the same way as the person did while in the physical body.

A person who has been killed by violence or in a state of terror will have a very strong etheric indeed. People who have died by violence will often leave a ghost which can be seen.

Frequently disembodied etheric doubles try to dissipate their useless energy by going to seances and giving senseless messages. It is clear that if Uncle Timothy has died and Aunt Matilda wants to get

décédé et que la tante Matilda se rend à une séance de spiritisme pour entrer en communication avec lui, elle attirera, grâce à son magnétisme personnel, le double éthérique stupide de l'oncle Timothée. Ce double est inepte et n'a rien que des habitudes. Aussi agira-t-il à peu près comme l'oncle Timothée lorsqu'il était sur Terre, mais ses messages seront absurdes parce qu'il n'a pas de cerveau pour le diriger.

Le double éthérique est une chose inutile qui doit être dissipée avant que l'on soit complètement libéré des liens de la Terre. Il est l'étoffe dont sont faits les grotesques

in touch with him, she will go to a seance and, because of personal magnetism, she will attract the stupid etheric double of Uncle Timothy. This etheric double has no knowledge but only habits, and so it will react in much the same way as Uncle Timothy did on the Earth and will just give senseless information because it has no brain to direct it.

The etheric double is a useless thing which has to be dissipated before one is completely free of the bonds of Earth. It is the stuff of which senseless ghosts are made.

fantômes.

Une personne que l'on dit attachée aux choses terrestres est liée à la Terre par ce double éthérique grossier.

**ÉVOLUTION :** Tout est en état d'évolution. L'enfant est d'abord un bébé sans défense et évolue progressivement vers l'âge adulte. Les gens vont à l'école et leur évolution se fait en progressant de classe en classe.

Les hommes ne deviennent pas des anges au cours de leurs stades terrestres d'évolution, pas plus que les animaux ne deviennent des hommes en ce monde. Tout doit évoluer selon les plans de l'univers

A person who is said to be earthbound is linked to Earth by this strong etheric double.

**EVOLUTION:** Everything is in a state of evolution. A child is born as a helpless baby, and gradually evolves into an adult. People go to school, and their evolution is such that they progress from class to class.

Men do not become angels on the earthly stage of evolution any more than animals turn into humans on this world. All must evolve according to the plans of the Universe, and according to their

et chacun selon sa propre espèce.

Le développement de l'Homme, ou de l'Humanité, se poursuit depuis des millions d'années. En consultant les Archives Akashiques vous serez en mesure de voir que la forme première de l'Homme était un globe, une créature pas tout à fait solide, pas tout à fait gazeuse, quelque chose comme une gelée opaque, d'aspect peu agréable. Il n'avait qu'un œil et pas d'esprit ; plutôt presque un automate.

Telle fut la première Race de l'Homme. Une différence marqua la seconde Race par certains appendices qui sortaient de ce globe qu'était l'Homme et par

own species.

The development of Man, or Mankind, has been proceeding for many millions of years. By consulting the Akashic Record you will be able to see that the first form of Man was a globe, a creature not altogether solid, not altogether gaseous, something like an unpleasant murky sort of jelly. He had only one eye and no mind; instead, he was almost an automaton.

That was in the first Race of Man. In the second Race there was a difference because certain appendages protruded from the globe which was Man, and there



l'apparition d'un cerveau rudimentaire très semblable à celui d'un singe.

Dans la troisième Race de l'Homme, il se produisit une division du globe ou de la sphère et ce furent les deux sexes, masculin et féminin.

Vous pouvez être intéressé par certaines des différentes Races : dans le premier cas qui nous occupe, il y avait la Race des gens de la Lémurie ; oui, la Lémurie a réellement existé ! La Race de ce temps-là était douée d'instinct et de passion, mais elle ne possédait pas la plupart des émotions supérieures, ne possédait pas

was a rudimentary mind much as in the case of a monkey.

In the third Race of Man there was a dividing of the globe or sphere so that there were two sexes, male and female.

You may be interested in some of the different Races: In the first case with which we need deal there was the Race of the people of Lemuria, yes, there really was Lemuria! The Race at that time had instinct and passion, but they were not possessed of many of the higher emotions, not possessed of aspiration for spiritual pursuits.

d'aspiration pour les choses spirituelles.

La Terre, à cette époque, était dans un stade de développement. De grandes langues de feu jaillissaient de l'intérieur, il y avait des tremblements de terre et le Continent de la Lémurie s'engloutit dans les flots.

Après la Race des Lémuriens, ce fut la Race des Atlantes. Ces derniers étaient en grand progrès par rapport aux Lémuriens parce qu'ils étaient capables de sentiments beaucoup plus élevés. Ils essayèrent de développer leurs émotions supérieures, mais ils évoluèrent également dans un plus

The Earth in those days was still in a stage of development. Great gouts of flame shot out from the interior and there were earthquakes, and the Continent of Lemuria sank beneath the waves.

After the Lemurian Race there came the Atlantian Race. This was a definite improvement on the Lemurian because the Atlantian functioned on the higher emotions, they tried to develop their higher emotions, but they also evolved into a more reasoning type of mind, they went in for science a lot and,

haut type de raisonnement ; ils s'adonnèrent beaucoup à la science et, malheureusement, produisirent une bombe atomique il y a des milliers et des milliers d'années. La bombe atomique explosa et la terre appelée Atlantide s'engouffra sous les flots. Il y eut cependant des survivants, disséminés dans divers points éloignés de la catastrophe ; certains de leurs enfants furent affectés par les radiations et il y eut ainsi des mutations, mutations qui donnèrent naissance à la Race Aryenne.

La Race Aryenne se distingue par une intelligence plus concrète que spirituelle, et c'est un fait qu'il est

sadly, they produced an atom bomb thousands and thousands of years ago. The atom bomb went off, and the land called Atlantis sank beneath the waves. There were survivors scattered in various remote districts; some of their children were affected by radiations, and so there were mutations, mutations which caused the Aryan Race.

The Aryan Race is more of a concrete mind than spiritual, in fact, trying to get spiritual thoughts

plus difficile de faire entrer des pensées d'ordre spirituel dans la tête de la plupart des gens que d'essayer de casser du béton !

Une sixième Race fonctionne dans l'abstrait et éventuellement au cours de l'âge du Verseau, où nous entrons maintenant, l'évolution se fera sur le plan spirituel. Après ce développement spirituel nous serons en mesure de connaître les caractéristiques propres à la septième Race. Certains de ceux de la septième Race sont déjà sur Terre, pas beaucoup d'entre eux, mais en nombre suffisant pour fournir une semence, ou un noyau, et la septième Race finira par

into most people is like trying to break concrete!

A sixth Race is functioning in the abstract, and eventually in the age of Aquarius, into which we are now entering, they will evolve into a spiritual mind. After this spiritual development we shall have a greater incursion into the abilities of a seventh Race. There are some of the seventh Race already on Earth, not many of them, but enough to provide a seed or nucleus, and the seventh Race will eventually achieve a knowledge of the leaders of this whole Solar

acquérir une connaissance de dirigeants de ce Système Solaire tout entier.

L'évolution, ainsi, est ce qui permet aux gens, ou à quoi que ce soit, de se développer et de faire des progrès.

**EXPÉRIENCES :** Beaucoup de gens, pendant leur temps sur Terre, ont 'des expériences'. Ils s'imaginent voir des choses, ou ils voient réellement des choses. Ils pourraient en être plus certains s'ils prenaient des notes de façon précise.

Il faut toujours garder près de soi du papier et un crayon, surtout à côté de son lit, pour pouvoir

System.

Evolution, then, is that which enables people, or anything, to develop and make progress.

**EXPERIENCES:** Many people during their time upon Earth have 'experiences.' They imagine they see things, or they actually do see things. They could be surer if they kept more accurate reports.

One should keep paper and pencil about at all times, particularly by the side of one's bed, so that if one

prendre des notes avant que le souvenir ne s'efface.

Supposons que vous vous réveilliez une nuit et que vous ayez l'impression de voir quelque chose.

Notez :

1. Qu'avez-vous vu ?
2. Était-ce un homme ou une femme ?
3. Comment étaient ses vêtements et de quelle époque ?
4. Qu'a fait l'apparition ? A-t-elle traversé un mur et s'est-elle tenue près de votre lit ?
5. Que vous a-t-elle dit ou indiqué ?
6. Quelle a été votre réaction ?

is awakened notes can be made before the memory fades.

Supposing you are awakened in the night, and you think you see something. Make a note:

1. What did you see?
2. Was it male or female?
3. How was it dressed, in what period clothing?
4. What did it do? Did it come through a wall and stand by your bed?
5. What did it say or indicate to you?
6. What was your reaction?

7. Qu'est devenue l'apparition ? Est-elle disparue — évanouie dans l'air — a-t-elle traversé un mur ?

8. Après avoir relu ce qui précède, quelles conclusions en tirez-vous ? Était-ce une hallucination ? Était-ce une personne que vous avez reconnue ? Était-ce une personne qui paraissait réelle ?

Le lendemain matin, relisez vos notes et puis vous pourrez y ajouter tout ce qui sera venu de votre sub-conscient pendant la nuit. On doit expliquer de nouveau, cependant, que nombre de ces visites véritablement authentiques sont perdues pour le monde parce que la

7. What happened to the figure? Did it disappear—vanish—or go through a wall?

8. Having read the above, what conclusions can be formed? Was it hallucination? Was it a person that I recognised? Was it a person who appeared real?

In the morning read your notes, and then you can add to them anything which came from your sub-conscious in the night. It must be explained again, though, that many really authentic cases of visitations are lost to the world because the person who saw the visitor either

personne ainsi visitée a caché sa tête sous les draps ou a été trop troublée pour garder des souvenirs précis. Il existe des choses telles que les fantômes, mais si quelqu'un est inoffensif en chair, pourquoi serait-il dangereux une fois hors de la chair ?

## F

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

dived beneath the bedclothes or was too confused to have any accurate memories. There are such things as ghosts, but if a person would not harm one when in the flesh, why should that person harm one when out of the flesh?

## F

**FA:** This is from the Chinese and it denotes the law or regulations. It indicates that one must follow the right precepts if one is going to make right progress. Until you can progress you will have to keep coming back to this dreary old



**FACE :** Regardez la personne moyenne, voyez les rides et les plis sur son visage. Observez son expression tendue, angoissée ! Et regardez-les, tous ces gens, quand ils croient être en état de méditation : ils ont l'air encore plus angoissés ! C'est malheureux, car il est impossible de méditer si l'on est tendu.

Si vous constatez que votre visage se contracte, essayez de le relaxer. Penchez-vous en avant, de façon à ce que votre visage soit parallèle au sol. Assurez-vous que les muscles de la face sont tout à fait flasques, aussi flasques que vous le pouvez.

world.

**FACE:** Look at the average person, look at the lines and wrinkles on their face, look at their tense, screwed-up expression! And when they think they are meditating they become screwed-up all the more. This is unfortunate because one cannot meditate when one is tense.

If you find that your face is becoming stiff, try relaxing it. Bend forward so that your face is parallel with the floor, make sure that the muscles of the face are quite slack, as slack as you can make them. See, also, that your lips

Veillez aussi à ce que vos lèvres ne soient pas serrées ; laissez même la bouche un peu ouverte, si vous préférez.

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

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

are not tightly compressed, you can have your mouth slightly open if you prefer.

The eyes should be either very slightly open or shut, but you must not shut them tightly because if you do you are tensing muscles.

Relax the whole face, and then imagine that you are a dog who has just come out of the water sopping wet. Shake your head sharply as a dog does, so that even your ears waggle and your hair-do comes undone. Do that several times, pretend there is water on your face and you have to shake it off with sharp movements. Do this, and it

que vous deviez la secouer vigoureusement. Faites cela et vous verrez que cela va vraiment débarrasser vos muscles de ses plis. Quand vous avez fait cela plusieurs fois, asseyez-vous bien droit en allongeant votre cou aussi haut que vous le pouvez. Imaginez que vous êtes une girafe ou l'une de ces femmes indigènes qui additionnent les anneaux autour de leur cou afin de l'allonger indéfiniment.

Quand vous avez tiré votre tête aussi loin que possible, rentrez-la dans vos épaules aussi loin que vous le pouvez, rentrez-la bien dans les épaules de sorte que votre cou soit vraiment comprimé. Tirez

really will shake out folds in your muscles.

When you have done this several times sit up straight, and stretch your neck as far up as you can. Imagine that you are a giraffe or one of those native tribeswomen who put rings on the neck in order that the neck may be lengthened.

When you have stretched your head as far up as you can, pull it down to your shoulders as far as you can, pull it right down into your shoulders so that your neck really is compressed. Stretch up

vosre tête de nouveau et rentrez-la encore. Faites cela plusieurs fois et toutes les trois fois secouez vigoureusement votre tête comme le chien. Vous n' imaginez pas tout le bien que vous en retirerez.

**FANTÔME :** Cette chose mystérieuse qui passe en murmurant dans la nuit avec quelques craquements qui inquiètent, cette chose qui fait dresser les cheveux sur la tête, est tout à fait inoffensive !

Un fantôme est simplement une force éthérique qui erre suivant les habitudes de son ancien propriétaire jusqu'à ce que cette force éthérique, ce double

your head again, and make it come down again. Do it several times, and every third time shake your head sharply like a dog does. This will help you more than you imagine.

**GHOST:** That eerie thing which swishes around in the night with a few creaks and groans, and which causes the hair on our heads to stand straight up, is harmless!

A ghost is just an etheric force which wanders about according to the habits of its previous owner, until eventually that etheric force, that etheric double, is dissipated. A

éthérique, finisse par se dissiper. Une personne robuste, victime d'une mort subite très violente, possède un double éthérique très fort. Si une personne est attaquée, elle concentre l'éthérique en une forte entité. Si, donc, la Corde d'Argent est soudainement coupée dans le processus que nous appelons la mort, le corps astral s'en va, l'enveloppe charnelle se décompose et le pauvre éthérique devient une triste épave errante et sans pensée. Pendant toute la vie du corps physique, l'éthérique a été calqué sur ce corps ; c'est un modèle des habitudes du corps. Si donc le corps avait l'habitude de se

strong healthy person who is suddenly killed by perhaps extreme violence, has a very strong etheric. If a person is being attacked, then he or she focuses the etheric into a strong entity. If, then, the Silver Cord is suddenly severed in that process which we call death, the astral body goes off, the physical body decays, and the poor etheric becomes a homeless, mindless, wandering waif. Throughout the whole life of the body, the etheric has been modelled on that body, it is a habit pattern of the body. So if the body was in the habit of going to a certain place, or thinking of certain people, then the etheric will

rendre en un certain endroit, ou de penser à certaines personnes, l'éthérique fera de même jusqu'à ce qu'au bout d'un certain nombre de siècles l'énergie qui l'anime se dissipe et disparaisse finalement.

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

do likewise, until perhaps during centuries the power becomes dissipated, and eventually vanishes.

The etheric body is the one which attends seances and gives the so-called 'messages' from beyond the grave. It is quite a tragedy really because people on Earth should realise that when we leave this world we have other things to do, and cannot always, and do not want always, to get in touch with people left behind. The etheric, or ghost, is a thing of no moment and should be disregarded.

fantôme, est une chose sans importance et devrait être ignoré.

Supposons que vous soyez dans une certaine ville et très occupé par un travail exigeant de la concentration. Seriez-vous content si quelqu'un vous téléphonait sans cesse d'une autre ville pour vous poser toutes sortes de questions stupides ? Vous seriez vite fatigué de toute l'histoire. Il en va de même des entités réelles que vous pouvez, si vous aimez, appeler des Âmes ; elles n'aiment pas être dérangées, elles ont bien trop à faire.

**FOI :** Si nous recherchons la connaissance, nous devons avoir la foi, car certaines choses demandent

Supposing you were in some city and very busy with some special task requiring concentration, would you like it if some person kept phoning you from some other city, kept phoning you and asking you all sorts of stupid questions? You would soon get tired of the whole thing. In the same way, the real entities, whom, if you like, you can call Souls, do not like being disturbed, they have too much else to do.

**FAITH:** We must have faith if we are going to seek after knowledge because some things require that

que l'on ait la foi alors que nous sommes toujours à la recherche de preuves, et si une personne se met en quête d'une chose qu'elle est résolue à ne pas trouver, elle ne la trouvera pas.

Il est sage de s'en tenir fermement à la conviction que sur la base de nos capacités intellectuelles, nous pouvons déterminer que la chose en cours de discussion est vraie.

En matière de foi, notre démarche consiste à essayer de prouver qu'une chose est vraie, et non, comme c'est si souvent le cas de nos jours, à essayer de prouver qu'une chose est fausse.

La foi n'est pas la croyance oiseuse,

we have faith while we are still seeking for proof, and if a person goes seeking for a thing determined that they will not find it, then they will not find it.

It is wise to hold firm to the conviction that based upon intellectual ability we can ascertain that the thing under discussion is true.

In faith we try to prove that a thing is right, not, as so many do at present, try to prove that a thing is false.

Faith is no idle, senseless, ignorant



absurde, aveugle. La foi grandit et grandit au fur et à mesure que l'on explore ce en quoi on a la foi.

**FO CHIAO :** C'est une interprétation chinoise de la religion Bouddhiste. Comme nous l'avons déjà établi, le Bouddhisme est un code de vie, un mode de vie, mais, pour nous conformer à l'usage, nous en parlons ici comme d'une religion.

Fo Chiao est le mot chinois pour désigner le Bouddhisme en tant que religion.

**FO HSUEH :** L'enseignement Bouddhiste. Le Bouddhisme considéré comme une philosophie,

belief. Faith grows and grows as one explores that in which one has faith.

**FO CHIAO:** This is a Chinese interpretation of the Buddhist religion. As we have already stated, Buddhism is a code of living, a way of living, but in order to follow common usage it is referred to here as a religion.

Fo Chiao is the Chinese name for Buddhism as a religion.

**FO HSUEH:** This is Buddhist learning, Buddhism when treated as a philosophy or way of life,

un style de vie, et non comme une religion. De nouveau, selon la conception chinoise.

**FORCES :** Il y a quatre forces qui nous intéressent. Ce sont :

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

2. Les forces éthériques : elles comprennent la puissance de la

instead of as a religion. Again, it is from the Chinese concepts.

**FORCES:** There are four forces which need concern us. They are:

1. Natural forces: When we are at school we study a group of forces known as physics, or, if you prefer—heat, light, sound, electricity, and magnetism—and then one gets quite a dislike of poor old Pythagoras who worked out those weird and wonderful theorems which cause one so much trouble.

2. The etheric forces: Among these is included the power of the

Kundalini. Celles du second groupe sont encore liées aux phénomènes naturels, car la Kundalini, et tout ce qu'il implique, ne va pas plus loin que le double éthérique avant de devenir une force métaphysique au lieu d'une force terrestre naturelle.

3. Les anciens prêtres égyptiens s'étaient spécialisés dans ce que nous pourrions appeler la 'Force 3'. Ils protégeaient leurs tombes par des formes-pensées qui avaient le pouvoir de terroriser quelqu'un.

La Force 3 se compose de toutes ces choses engendrées par l'esprit et qui, une fois engendrées, s'éternisent pendant peut-être des siècles, jusqu'à ce qu'elles aient

Kundalini. Those of the second group are still connected to natural phenomena because the Kundalini, and all that it implies, gets only as far as the etheric double before becoming a metaphysical force instead of an earth-natural force.

3. The ancient Egyptian priests specialised in this, which we might term 'Force 3.' They protected their tombs with thought-forms which really could make one frightfully uncomfortable.

Force 3 consists of all those things which are generated from the mind, and which, once generated, go on and on perhaps for centuries, until they have dissipated their original

dissipé leur énergie initiale.

Bien que cette troisième force ait encore des liens avec la nature, c'est sur une base beaucoup plus distancée, parce que nous sommes maintenant à deux étapes éloignées de la force naturelle, brute, élémentaire.

4. C'est une force qui peut être engendrée par des entités vivantes, en raison du pouvoir de l'amour, de la haine, etc. Elle est tout aussi puissante que les forces précédemment citées.

La télépathie, la clairvoyance, la psychométrie, la lévitation, la téléportation, etc., entrent dans ce groupe.

energy.

While this third force is still connected with nature, it is on a much more remote basis because we are now two stages removed from the crude, basic, natural force.

4. This is a force which can be generated by living entities because of the power of love, hate, etc. They are quite as powerful as are any of the preceding three.

Telepathy, clairvoyance, psychometry, levitation, teleportation, etc., come under this group.

Le voyage astral ne relève pas de cette force, puisqu'il est la simple libération du corps astral emprisonné dans le corps physique.

**FRUITS, LES QUATRE :** Selon diverses croyances orientales, les Quatre Fruits de la vie humaine doivent croître, atteindre une parfaite maturité et s'épanouir pleinement.

Le Premier Fruit est celui de la moralité et de la pureté de pensée. C'est ce qui fait de quelqu'un une personne respectable, qui peut progresser sur la Voie Spirituelle.

Deuxièmement, il y a la sécurité de

Astral travelling does not come under this force, because astral travelling is just releasing the astral body from imprisonment in the physical body.

**FOUR FRUITS:** According to various Eastern beliefs, the Four Fruits of human life are that each Fruit shall develop and ripen and come to full growth.

The First Fruit is that of morality and purity of thought. This makes one a decent person who is able to progress on the Spiritual Path.

Secondly, there is security of

la situation sociale, de sorte que le Temple de l'Âme, qui naturellement est le corps, ne soit pas endommagé par une pauvreté ou une souffrance excessives.

Il convient de préciser que, dans certaines conditions, il est nécessaire de subir l'épreuve de la souffrance et de la pauvreté, à cause du Karma, mais en règle générale il vaut mieux que l'on soit capable d'arriver à la Voie du Milieu — ni trop riche, ni trop pauvre, ni affamé, ni suralimenté.

Le Troisième Fruit est celui de l'accomplissement des désirs légitimes. Il vient comme récompense pour une vie correcte,

position, so that the Temple of the Soul, which, naturally, is the body, is not damaged by excessive poverty or suffering.

It should be stated that in some conditions one has to have poverty and suffering because of Karma, but as a general rule it is better that one is able to attain to the Middle Way—not too rich, not too poor, not starving, but not overfed.

The Third Fruit is that by which one has one's legitimate desires fulfilled. It comes as a reward for right living, right thinking, right

une pensée correcte, un comportement correct.

Un désir légitime n'inclut pas le désir de posséder une nouvelle voiture, ou un nouveau manteau, ou autres choses qui sont pour la vanité ou pour montrer.

Un désir légitime est le désir de venir en aide à autrui, de le sauver d'une détresse inutile. Il est également légitime de désirer progresser et avancer, de nouveau de façon désintéressée, de nouveau afin de pouvoir aider autrui.

Le Quatrième, et le meilleur, des Fruits revient à celui qui parvient rapidement à s'affranchir des liens de ce monde. Il signifie la

behaving.

A legitimate desire does not include the desire of having a new car or a new coat, or things which are for vanity or to show off to other people.

A legitimate desire is a desire to help others and to save others from unnecessary distress. It is also legitimate to desire to progress and advance, again unselfishly, again so that one may help others.

The Fourth, and best, of the Fruits is that one shall speedily attain to release from the ties of this world. It means liberation from Karma,

libération du Karma, la fin des incarnations et réincarnations d'une personne sur le système terrestre. Quand on a le dernier des Quatre Fruits, quand on a échappé aux peines de la Terre, alors on peut, si on est fou, se porter volontaire pour revenir aider les autres sur notre sinistre vieux globe. Lorsque vous atteignez cette position et que vous êtes de 'l'Autre Côté', laissez des instructions pour que vos amis, au cas où vous manifesteriez le désir de contracter ce genre de réengagement, vous fassent examiner mentalement, parce qu'il semble vraiment que de nos jours les choses soient plutôt hors de

the end of one's incarnations and reincarnations upon the Earth system. When one has the last of the Four Fruits, when one has escaped from the toils of the Earth, then one can, if one is foolish, volunteer to come back to this dreary old spot to help others. When you attain to that position, and you are on the 'Other Side,' leave instructions that if you ever decide to volunteer your friends will have your sanity tested, because it does appear that nowadays things are rather out of hand on the Earth, and things are much too hard. However, we are in the Age of Kali, and that gloomy



contrôle sur la Terre et qu'elles soient beaucoup trop dures. Cependant, nous sommes à l'Âge de Kali et cet âge sombre passera et le soleil brillera de nouveau avec l'aube d'une ère nouvelle et une hausse de pureté spirituelle.

## G

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

Un Hindou observe certaines cérémonies au cours desquelles il

Age will pass away and the sun will shine again with the dawn of a new era, and with an upsurge of spiritual purity.

## G

**GAYATRI:** This is the name given to a most important Mantra. Christians recite The Lord's Prayer, which, after all, is just a Christian Mantra. The Hindu recites the Gayatri.

A Hindu will go through certain ceremonies, and then recite this

récite quotidiennement ce Mantra. En voici les paroles : ‘Om, bhur, bhuvah, swah. Tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi. Dhiyo yo nah prachodayat. Om.’

Traduction : ‘Nous méditons sur l'ineffable splendeur de ce Soleil resplendissant. Puisse ce Soleil diriger notre entendement pour le bien de toute vie.’

C'est un Mantra qui pourrait être récité par les Chrétiens pour leur plus grand profit !

**GRANTHIS** : Ce mot étrange veut dire une forme de nœud (comme un repère marquant une étape sur un bâton de bois — NdT). Il y a trois

Mantra daily. Here are the actual words: ‘Om, bhur, bhuvah, swah. Tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi. Dhiyo yo nah prachodayat. Om.’

The meaning of this translated into English is: ‘We meditate upon the ineffable effulgence of that resplendent Sun. May that Sun direct our understanding for the good of all living.’

This is a Mantra which could be recited by Christians with much profit!

**GRANTHIS**: This peculiar word means a form of knot. There are three 'knots,' the basal, the heart, and the eyebrow knot.

‘nœuds’ : le basal, le cœur et le nœud du sourcil.

Avec le temps, chacun doit élever la Kundalini afin de progresser sur les plans spirituel et métaphysique. Élever la Kundalini signifie que l'on doit briser ces nœuds, cela signifie que l'on doit se libérer des convoitises physiques, des désirs physiques, des rancunes. Une fois affranchi du premier nœud, on doit s'affranchir des désirs ordinaires du mental supérieur ; on doit en finir avec le snobisme mental, par exemple. Même certaines pensées du mental supérieur sont concernées par l'égoïsme et pour pouvoir progresser, il faut ne

In time everyone has to raise the Kundalini in order to progress spiritually and metaphysically. Raising the Kundalini means that one has to break through these knots, it means that one has to break free from physical lusts, free from physical desires and spites. When one has gone through the first of the knots, then one has to break through the ordinary higher mental desires; one has to do away with mental snobbery, for instance. Even some of the higher mental thoughts are concerned with selfishness, and before one can

jamais perdre de vue que ‘la race, la croyance et la couleur ne comptent pas, car tous les hommes saignent rouge’. Et tous les hommes sont égaux au regard de Dieu.

Le troisième nœud sur le plan spirituel c'est de parvenir à son vrai moi, le Sur-Moi, et on est alors très au-delà des limites du corps physique. Quand on rompt le troisième nœud, on n'a plus besoin de revenir sur cette Terre, sauf tout spécialement pour aider les autres.

Il est intéressant de commenter à ce stade que tant que l'on pense à la volonté, à la puissance de la volonté, et à la raison, on est tout

progress one has to truly remember that ‘Race, creed, and colour do not matter, for all men bleed red.’ And all men are equal in the sight of God.

The third knot on the spiritual plane is breaking through to one's own real self, the Overself, and then one is far beyond the confines of the physical body. When one breaks the third knot one does not need to come to this Earth, except specifically to help others.

It is worth commenting at this stage that so long as people think of will, will-power, and reason, then one is bound to the physical body just as

aussi lié au corps physique que la personne qui ne pense qu'à l'amour physique et oublie que le véritable amour est sur le plan spirituel.

Plusieurs personnes m'ont questionné à propos de l'amour sur le plan spirituel ; c'est un amour pur, un amour absolu, et rien ne peut approcher le sentiment d'être avec sa propre 'âme sœur' parce que, malgré que la consonance de ce terme — âme sœur — soit horrible, il n'en reste pas moins très vrai et quand on a son âme jumelle au stade du Sur-Moi, on n'est jamais obligé de se réincarner, mais on revient seulement pour aider les autres.

is a person who always thinks of physical love and forgets that the real love is on the spiritual plane.

Many people have asked about love on the spiritual plane; it is a pure love, an absolute love, and nothing can approach the feeling of being with one's own 'twin soul,' because, although it is a horrible sounding term—'twin soul'—it is a very real thing indeed, and when one has one's twin soul in the Overself stage, then one is never forced back into incarnation but only comes back to help others.

**GUÉRISON :** Quand nous parlons de guérison notre intention n'est pas de vous indiquer l'onguent fourni par le docteur local. En fait de 'guérison' nous voulons parler de l'opération à laquelle se livre le double éthérique au cours du sommeil physique de l'enveloppe charnelle.

Notre corps matériel se fait malmener, maltraiter durant la journée, aussi quand le corps astral s'en évade la nuit, le double éthérique fait le travail de raccommodeur ou raccommodeuse, selon le cas.

Certaines personnes ont un pouvoir de guérison, c'est-à-dire qu'elles

**HEALING:** When we refer to healing we do not intend to indicate the stuff dispensed by the local doctor. Our reference to 'healing' is that process carried on by the etheric double during the physical sleep of the material body.

The material body gets a lot of misuse and abuse during the day, so when the astral body is out wandering during the night the etheric double carries out the work of the repair man, or repair woman, whichever the case may be.

Certain people have healing power which means that they possess a

possèdent une surabondance d'énergie éthérique qu'elles peuvent passer à une personne qui en manque. Cela ressemble assez à une transfusion sanguine, avec la différence que dans ce cas l'on transfuse l'énergie et la volonté qui est nécessaire pour donner à une personne malade l'envie de guérir.

**GUNAS :** Il y a trois traits de caractère par lesquels il nous faut tout simplement passer. Nous avons à nous y engager, progresser à travers eux et nous en défaire, allant toujours de plus en plus haut. D'abord il y a l'apathie et la négligence. La négligence nous fait ressentir la souffrance de la faim et

super-abundance of etheric energy which they can pass to another person with a deficiency. Thus it works in much the same way as a blood transfusion, only in this case one transfuses energy and the will-power which is necessary to make a sick person decide to recover.

**GUNAS:** There are three qualities which we simply must have. We must enter, progress through, and discard, passing ever higher and higher.

First there is sluggishness and neglect. From neglect one experiences pain such as hunger or

du froid. De cette souffrance résulte un effort pour manger et nous couvrir. Cet effort produit un plaisir, le plaisir de manger pour apaiser la faim.

De cette introduction au plaisir qui vient avec l'apaisement de la faim naît le désir du plaisir et, par conséquent, une recherche précise du plaisir qui provoque une action énergique qui forme une habitude, et l'habitude de l'agitation.

De l'habitude excessive de rechercher le plaisir, et d'obtenir le plaisir, naît la souffrance et la négligence et le corps en souffre. En recherchant trop le plaisir nous

cold. From the pain or neglect effort results in order that there may be relief from hunger or pain. This effort produces pleasure, the pleasure of eating in order that hunger may be appeased.

From the introduction to pleasure which comes when hunger is appeased, there arises a desire for pleasure, and thus a definite seeking for pleasure, causing energetic action which forms a habit, and the habit of restlessness.

From the excessive habit of seeking after pleasure, and obtaining pleasure, pain and neglect arises and the body suffers therefrom. From seeking too much



mangeons trop et nous avons de la douleur là où nous ne devrions pas. Cette souffrance nous fait réfléchir — ce qui est tout un exploit en soi ! En réfléchissant, nous découvrons les causes de notre souffrance et nous décidons alors de nous abstenir de ce qui nous a fait souffrir et parfois, nous nous abstenons peut-être véritablement des choses nuisibles. La plupart des gens s'y mettront 'juste une fois encore', mais jusqu'à qu'ils puissent couper leur 'juste une fois', aucun progrès ne peut être fait. Il ne peut y avoir de progrès qu'à partir du moment où nous mangeons pour vivre et ne vivons pas pour manger.

pleasure we eat too much, and we get a pain where we should not. This pain causes us to think— which in itself is quite a feat! We think along the causes of our pain, and then we decide not to do that which caused the pain, and sometimes we actually do refrain from doing harmful things. Most people do it 'just once more,' but until they can cut out their 'just once's' no progress can be made. Progress can only be made when we eat to live and do not live to eat.

**GURU :** Ce mot merveilleux, mal compris signifie simplement ‘Une personne de grand poids’.

Un Guru, en termes communément acceptés, signifie : ‘Celui dont les paroles sont dignes de considération’. Un Guru est un Professeur, un Professeur spirituel, et il lui faut être une âme illuminée ; c'est celui qui a élevé la Kundalini et sait comment l'élever dans les autres.

Quand le disciple est prêt, le Maître apparaît. Le disciple ne peut ni ne doit à aucun prix s'exclamer, comme le font tant de gens : "Fais-moi voir les Grands Maîtres, qu'ils viennent à moi, et je croirai". Les

**GURU:** That wondrous, misunderstood word merely means ‘A weighty person.’

A Guru means in its commonly accepted term, One whose words are worthy of consideration. A Guru is a Teacher, a spiritual Teacher, and he should be an illumined soul, one who has raised the Kundalini and knows how to raise it in others.

When the student is ready the Master will appear. The student cannot and should not and must not exclaim, as so many do, ‘Show me the Great Masters, let them come to me and I shall believe.’ The Adepts

Adeptes, qui ont des pouvoirs de perception remarquables, dont les facultés ont été aiguisées et purifiées, ne peuvent rien pour les êtres bêtards qui prétendent être seuls dignes des Grands Maîtres. Ces gens immatures, non évolués, qui exigent qu'un Maître les accepte comme élèves — et bien, ils retardent leur propre progrès.

Cela vaut la peine de faire un commentaire ici pour montrer ce qui se passe. J'ai reçu il y a quelque temps, d'Angleterre, une lettre d'un idiot qui m'écrivait de la façon la plus condescendante qu'il était prêt à accepter Lobsang Rampa pour

who have remarkable powers of perception, whose faculties have been sharpened and purified, are not able to teach those who just bleat feebly that they, and they alone, are worthy of Great Teachers. Those immature, unevolved people who demand that a Teacher accepts him or her as a pupil—well, they delay their own progress.

It is worth a comment here to show what happens: I had a letter some time ago from England, some idiot wrote in a most condescending manner stating that, 'Mr. So-and-So is prepared to accept Lobsang Rampa as his Teacher if Lobsang

Maître, si Lobsang Rampa lui donnait une preuve immédiate qu'il était capable de faire tout ce qu'il disait pouvoir faire. La réaction de Lobsang Rampa et de bien d'autres, c'est de jeter ce genre de lettre au panier avec un soupir de pitié pour les auteurs de pareilles sottises.

Un vrai Guru, au plein sens du terme, est aussi rare qu'un cheval avec des plumes, car le vrai Guru doit être plus ou moins sans péché, doit être plus ou moins sans sentiment de soi et ne doit avoir aucun désir de renommée. Le pauvre diable doit, en fait, exister presque sans être. Il lui est permis, certes, d'avoir juste ce qu'il faut

Rampa will give immediate proof that he can do all that he says.' The attitude of Lobsang Rampa, and many others, is to toss such letters in the waste-paper basket with a sigh of regret at the folly of those who write thus.

A true Guru, according to the full meaning of the word, is as rare as a horse with feathers, because the true Guru must be more or less sinless, must be more or less without feelings of self, and must have no desire for fame. The poor fellow must, in fact, exist almost without being. It is permitted, of course, that the Guru has enough to

pour vivre et pour être décentement vêtu.

Souvenez-vous, souvenez-vous, souvenez-vous : ‘Quand l’élève est prêt, le Maître apparaît’. L’étudiant, étant non formé (autrement il ne serait pas un étudiant !) n’est jamais, jamais, jamais en mesure de dire qu’il est prêt à être enseigné. C’est la meilleure preuve qu’il ne l’est pas.

**GURUBHAI :** Ceci concerne toutes personnes du sexe masculin étudiant sous le même Professeur spirituel. Nous devons aussi donner le nom qui s’applique à une personne du sexe féminin car, de nos jours, le sexe dit faible est

live upon and enough to see that he is decently clad.

Remember, remember, remember, ‘When the student is ready the Master will appear.’ The student, being untrained (otherwise he would not be a student!) is never, never, never in a position to say that he is ready to be taught. That is the surest way of saying that he is not.

**GURUBHAI:** This refers to any male person studying under the same spiritual Teacher. One should also give the name applying to a female because nowadays the ladies, the so-called weaker sex, are often the stronger sex when it

souvent plus fort que l'autre en ce qui concerne la spiritualité. Donc, mesdames, si vous étudiez sous la direction du même Professeur spirituel, vous êtes chacune une Gurubhagini.

Les Gurus sont souvent désignés comme 'Maîtres'. C'est complètement, absolument et totalement faux. Un Guru est un Guru, 'un conseiller de grand poids', pas un Maître. Un Maître implique que l'on est forcé de faire ce que dit le Maître ; un Guru conseille et laisse à l'étudiant sa totale liberté d'action. Donc, s'il vous plaît, jamais Maître : Guru, conseiller, enseignant, professeur,

comes to spirituality. So, ladies, if you study under the same spiritual Teacher you are a Gurubhagini.

Gurus are often referred to as 'Master.' That is completely and absolutely and utterly wrong. A Guru is a Guru, 'a weighty counsellor,' not a Master. A Master implies that one is forced to do what the Master says; a Guru advises and leaves the student full choice of action. So, please, never Master: Guru, counsellor, adviser, teacher, or anything similar, but why not stick to—Guru?

ou autre chose semblable ; mais pourquoi ne pas s'en tenir à —  
Guru ?

## H

**HABITUDE :** L'habitude est cette action, ou série d'actions, qui est devenue imprimée sur le subconscient afin que nous puissions effectuer des opérations ou des manœuvres même complexes, sans effort conscient ou sans l'intervention de l'esprit conscient.

La vie et les actes de la plupart des gens sont simplement une suite d'habitudes. La plupart des gens

## H

**HABIT:** A habit is that action, or series of actions, which have become impressed upon our subconscious so that we may perform even intricate operations or manoeuvres without conscious effort or the intervention of the conscious mind.

The life and actions of most people is merely the following of habits. Most people could just as well be

pourraient tout aussi bien être des automates ; ils se lèvent tous les matins à la même heure, par habitude, ils font les choses au même moment de la journée, par habitude. Les gens fument — même en sachant que cela tue ! — par habitude.

L'habitude commence comme le fil impalpable d'une toile d'araignée. Le fil est faible et peut être facilement brisé, mais étendons des fils côte à côte de sorte que nous en avons une centaine, un millier, un million et l'on se retrouve immuablement lié, presque impuissant à rompre avec l'habitude sans des efforts

automatons; they get up at the same time in the morning because of habit, they do things at the same time of day because of habit. People smoke—even knowing that it is killing them!—because of habit.

Habit starts like the gossamer thread of a spider's web. One thread is weak and can easily be broken, but lay those threads side by side so that you have a hundred, a thousand, a million threads, and one would be immovably bound, powerless, almost impotent to break the habit without really determined efforts.



réellement déterminés.

Voyez l'habitude comme une série de fils qui ligotent. Remplacez les mauvaises habitudes par de bonnes habitudes. Cela se fera comme pour le remplacement de chaque fil individuellement, plutôt que d'essayer de briser le tout. Vous ne pouvez pas retirer une chose sans la remplacer par quelque chose de plus approprié.

Si vous êtes pessimiste, souriez au lieu de froncer les sourcils ; il est plus facile de sourire. Prenez l'habitude de sourire, prenez l'habitude d'être gentil avec les gens, prenez l'habitude d'être respectable et de tenir votre parole.

Look upon habit as upon a series of binding threads. Replace bad habits with good habits. That will make it like replacing each thread individually instead of trying to snap the whole. You cannot take away a thing without replacing it with something more suitable.

If you are a pessimist, smile instead of scowl, it is easier to smile. Make a habit of smiling, make a habit of being kind to people, make a habit of being honourable and keeping your word. Soon you will be a different person, a person whom all

Bientôt vous serez une personne différente, une personne que tous admireront et respecteront. L'habitude est l'une des choses les plus importantes de la vie ; une bonne habitude nous aide, mais une mauvaise habitude étouffe notre développement.

**HALASANA :** On l'appelle parfois la Posture de la Charrue. Il convient d'insister de nouveau sur le fait que tous ces exercices ne font vraiment de bien à personne. On affirme parfois qu'ils développent la discipline spirituelle, mais si l'on a déjà la discipline nécessaire pour faire des nœuds avec son corps, alors

will admire and respect. Habit is one of the most important things of life, and a good habit helps one, but a bad habit stultifies one's development.

**HALASANA:** This is sometimes referred to as the Plough Posture. It should be emphasised again that all these exercises really do not do anyone any good. Sometimes it is claimed that it develops spiritual discipline, but if one already has the discipline necessary to tie oneself in a knot, then surely that discipline can be directed into far

sûrement cette discipline peut être dirigée sur des voies beaucoup plus utiles.

Permettez-moi d'affirmer que je considère tous ces 'exercices' comme des inventions de cinglés, conçus pour éloigner une personne du véritable progrès. Mais si vous voulez essayer la Posture de la Charrue, en voici la description :

Étendez-vous sur le dos, les bras parallèles à votre corps et étroitement serrés contre lui. Appuyez vos paumes contre le sol. Respirez profondément (vous en aurez besoin !), puis levez les jambes en l'air et faites-les passer

more useful channels.

Let me put on record that I regard all these 'exercises' as crackpot inventions designed to lead one away from true progress. But if you want to try the Plough Posture, here it is:

Lie on your back, keep your arms parallel and very tightly pressed against your body. Press your palms against the floor. Take a deep breath (you will need it!), and then raise your legs and move them up and over your body so that your

par-dessus votre tête jusqu'à ce que vos doigts de pied touchent le sol par-dessus votre tête.

Soulevez votre corps aussi haut que possible et mettez vos bras autour de votre tête. Cet exercice particulier vous fait prendre la forme d'une charrue archaïque.

Si c'est l'idée de créer des formes pittoresques qui vous attire, il est beaucoup moins fatigant de vous livrer à l'exercice suivant. Dans une pièce obscure, vous avez un mur blanc. Placez vos mains entre une bougie allumée et ce mur blanc. Avec vos doigts, projetez sur le mur des ombres dont vous variez

legs are over your head and your toes are touching the ground beyond the top of your head.

Raise up your body as much as possible, and put your arms around your head. This particular exercise makes one assume the shape of an old-fashioned plough.

If you want to do shapes, etc., etc., it is much more comfortable to have a darkened room and a white wall, and put your hands between a lighted candle and the wall, then you can make all sorts of shapes in shadow, rabbits and cats and things like that. It's much more fun and much more comfortable.

les formes à l'infini : chats, lapins et autres choses du genre. C'est beaucoup plus amusant et beaucoup plus confortable.

**HARI :** Les gens donnent parfois ce nom à Vishnou, mais en réalité, Hari veut dire 'enlever'.

L'erreur est née d'une traduction originale parce qu'on attribuait à Vishnou le pouvoir d'enlever les péchés et les fautes par l'amour et la sagesse. Bien entendu, nous seuls pouvons nous débarrasser de nos défauts et de nos péchés, en adoptant la bonne attitude à l'égard de la vie et envers les autres.

Il y a d'autres significations attachées au mot Hari.

**HARI:** Sometimes people call Vishnu by that name, but actually Hari means 'to take away.'

The mistake arose in an original translation because Vishnu was alleged to remove sins and faults by love and wisdom. Actually, of course, we can only remove faults and sins ourselves by adopting the right attitude to life, and towards others.

There are other meanings attached to Hari.

**HARI BOL :** Ceci signifie ‘Chante le nom du Seigneur pour être purifié et lavé de tes péchés’.

**HARI OM :** Ce sens de Hari est celui d'une syllabe sacrée, ou en fait, pour être tout à fait exact, de syllabes sacrées.

Par la répétition de ‘Hari Om, Hari Om, Hari Om’ quand on est seul, bien sûr, nos propres vibrations personnelles peuvent être augmentées, notre esprit peut être élevé et l'on s'approche plus étroitement de son Dieu.

Un conseil d'ami — ne vous livrez à cet exercice vocal que dans la

**HARI BOL:** This means ‘chant the name of the Lord that ye may be purified and your sins may be washed away.’

**HARI OM:** This meaning of Hari is that of a sacred syllable, or actually, to be strictly correct, sacred syllables.

By repeating ‘Hari Om, Hari Om, Hari Om’ when one is alone, of course, one's own personal vibrations may be increased, one's spirit may be elevated, and so one approaches more closely to one's God.

Friendly advice—if you try any of these syllables or exercises, then do

solitude ; sinon, les gens risquent de vous regarder d'un air soupçonneux et d'envoyer chercher ces hommes en blanc qui... Vous m'avez compris ?

**HARMONIE :** Il y a Trois Pouvoirs de Divinité établis. L'harmonie est l'un de ces Pouvoirs.

Il est nécessaire que tous les organes du corps humain soient en harmonie les uns avec les autres. Il en résulte une personne qui est bien équilibrée et saine.

Une personne qui a l'harmonie dans son esprit est celle qui a un pur amour et de la compassion pour les autres et cette personne est capable

it when you are alone or people will look at you suspiciously and send for the man in the white coat which ties at the back!

**HARMONY:** There are stated to be Three Powers of Divinity. Harmony is one of those Powers.

It is necessary to have all organs of the human body in harmony with all other organs in the body. If you have that, then the result is a person who is well balanced and healthy.

A person with harmony in the mind is one who has pure love and compassion for others, and that person is able to assist others

d'aider les autres sans pensée de gain personnel.

Si tous les êtres en ce monde possédaient l'harmonie intérieure ce serait l'Âge d'Or, car il n'y aurait plus aucune difficulté à observer la Règle : 'Fais à autrui ce que tu voudrais qu'on te fasse'.

**HATHA-YOGA :** Ce n'est qu'une série d'exercices, une façon de se dépenser physiquement. Cette méthode est censée donner une discipline mentale ou spirituelle, ou quelque chose du genre, mais elle n'a trait qu'à des postures du corps et en aucun cas ne doit être prise au sérieux. On doit garder à l'esprit que les véritables Maîtres de

without thought of self-gain.

If all people of this world had harmony within them this would indeed be the Golden Age, because then there would be no difficulty in following the Rule which says, 'Do as you would be done by.'

**HATHA-YOGA:** This is just a series of exercises, a system of physical exertion. It is meant to give one mental or spiritual discipline, or something like that, but it is concerned only with postures of the body and need not be taken in any way seriously. It should be borne in mind that the true Masters of the Occult, the true



l'Occulte, les vrais Adeptes, ne s'adonnent jamais au Hatha-Yoga.

Selon les personnes qui se livrent à ces acrobaties, 'Ha' représente le son de l'air inhalé et le 'Tha' est le son de l'air exhalé.

Les gens vraiment évolués ne se soucient pas de ces tours de cirque sans cirque et de ces exercices stupides qui détournent de l'essentiel — la spiritualité et le désir d'aider les autres.

Ceux qui pratiquent ces exercices ont une idée exagérée de leur propre importance, ce qui prouve bien leur pauvreté spirituelle.

Adepts, never go in for this Hatha-Yoga stuff.

According to the people who do try these stunts, 'Ha' means the sound of a breath going in, and 'Tha' is the sound of the breath coming out.

The really evolved person does not go in for these circus turns without, of course, being in a circus, and these rather stupid exercises merely take one's attention from that which is more essential—spirituality and the desire to help others.

The practitioners of these exercises have a wholly inflated idea of their own importance, but that only means that spiritually they are very poorly evolved.

Il existe des systèmes de Yoga consacrés à la perfection spirituelle, bien sûr, mais le Hatha-Yoga n'en fait pas partie.

**HSIN :** Ceci est un mot chinois qui signifie 'Bonne Foi' et qui veut dire que nous devons agir de façon à ce que ceux qui nous entourent aient du respect pour nous, et que de ce fait notre comportement rehausse au lieu de porter atteinte à la stature de la race humaine.

**HSUAN HSUEH :** C'est un très profond concept métaphysique et une doctrine qui ont débuté au troisième siècle en Chine. C'est une doctrine d'expériences mystiques

There are systems of Yoga devoted to the attainment of spiritual perfection, of course, but Hatha-Yoga is not one of them.

**HSIN:** This is a Chinese word meaning 'Good Faith,' meaning that we must act so that those around us have respect for us, and so that our behaviour enhances instead of detracts from the stature of the human race.

**HSUAN HSUEH:** This is a very deep metaphysical concept and doctrine which started in the third century in China. It is a doctrine of mystical experiences which in

qui, à certains égards, ressemble aux mystères égyptiens, mais elle n'est pas souvent pratiquée de nos jours à cause des très longues années d'études qu'elle exige.

Bien sûr, quand on est capable de faire le voyage astral consciemment, on peut aller dans l'astral et y apprendre en l'espace de quelques minutes toutes ces choses qui prennent une vie entière à l'étudiant Hsuan Hsueh.

L'une des épreuves auxquelles l'étudiant devait se soumettre était la suivante : avant qu'un étudiant puisse passer à un grade supérieur, il était *tué* et son astral libéré. Par des méthodes spéciales le sang était

some ways resemble the Egyptian mysteries, but it is not often practiced now because of the long, long years of study necessary.

Of course, when one is able to do astral travelling consciously, one can go in the astral and learn there in the matter of minutes all those things which takes the Hsuan Hsueh student a lifetime.

One of the ordeals which those students had to undergo was this; before a student could pass into a higher grade he was *killed*, and the astral allowed to go free. By special methods the blood was

maintenu dans le cerveau pour qu'il n'y ait aucune lésion cérébrale. Mais l'étudiant connaissait dans l'astral de grandes expériences, puis était rendu à la vie.

À son réveil, l'étudiant n'était plus jamais le même ! Sachant ce qu'était l'autre côté de la vie, il était plus soucieux de ses propres actions, surtout dans la mesure où celles-ci pouvaient affecter la vie des autres.

**HYPNOTISME :** La plupart des gens ne réalisent pas la terrible force latente dans l'hypnotisme. L'hypnotisme ne devrait jamais, jamais, jamais être utilisé sauf dans les conditions les plus rigoureuses.

maintained in the brain so that no brain damage occurred. But the student had great experiences in the astral, and was then revived.

The awakened student was never the same after! Knowing what was the other side of life, he was more careful of his own actions, particularly how his actions affected the lives of others.

**HYPNOTISM:** Most people do not realise the terrible force latent in hypnotism. Hypnotism should never, never, never be used except under the most stringent conditions.

Toute personne, à moins qu'elle n'ait été spécialement formée, peut être hypnotisée. Qu'elle soit de nature introvertie ou extravertie n'a aucune importance ; toute personne peut être hypnotisée.

L'hypnotisme est un état d'hypersensibilité. La personne hypnotisée n'a conscience que de la personne qui l'a hypnotisée ; elle est incapable de discerner le bien du mal.

Une personne qui va être hypnotisée croit qu'elle peut l'être. Elle peut ne pas y croire consciemment, mais subconsciemment elle croit qu'elle peut être hypnotisée et ainsi son

Any person, unless he has been specially trained, can be hypnotised. It does not matter if the person is extroverted or introverted; any person can be hypnotised.

Hypnotism is a state of heightened awareness. The person hypnotised is aware only of that person who has hypnotised him, he is unable to determine between right and wrong.

A person who is going to be hypnotised believes that he can be hypnotised. He may not believe it consciously, but subconsciously he believes he can be hypnotised, and so his state of tension actually

état de tension aide en fait à l'hypnotiser !

Dans l'hypnotisme, une forme de dissociation se produit. La petite partie de l'entité qui est consciente du bien et du mal est chassée — confinée, restreinte, retirée de la scène des opérations, laissant derrière elle les neuf dixièmes du sub-conscient.

Le sub-conscient est comme un grand lourdaud maladroit qui n'a pas de raison, qui n'est pas capable de discerner le bien du mal, mais qui a en quelque sorte obtenu beaucoup d'informations et le pouvoir d'aller et venir.

Avec le censeur, ou un dixième de

helps to hypnotise him!

In hypnotism a form of disassociation occurs. The small part of the entity which is conscious of right and wrong is driven away—confined, restricted, removed from the scene of operations, leaving behind the nine-tenths of the sub-conscious.

The sub-conscious is like some blundering great lout who has no reason, who is not able to tell right from wrong, but somehow has obtained a lot of information and the power to move about.

With the censor, or one-tenth of the

l'esprit, hors d'action il n'y a pas de limites à ce que les neuf dixièmes peuvent faire.

L'hypnotiseur peut persuader le sujet — celui qui se fait hypnotiser — que le revolver chargé que ce dernier a dans la main n'est qu'un jouet, un pistolet à eau. Ainsi, si l'hypnotiseur convainc le sub-conscient de la personne hypnotisée que c'est une blague et qu'elle fera gicler l'eau en pressant sur la gâchette, la personne hypnotisée pressera alors sur la gâchette et tuera le sujet visé.

C'est une chose terrible que d'hypnotiser une personne déprimée et de l'assurer qu'elle est

mind, out of action there are no limits to what the nine-tenths will do.

The person doing the hypnotising can persuade the subject—the one hypnotised—that the fully loaded revolver which the latter holds is just a toy water-pistol. Thus, if the hypnotiser convinces the hypnotised person's sub-conscious that it is all a joke to pull the trigger and squirt water, then the hypnotised subject will pull the trigger and kill the object of the attack.

It is a terrible thing to hypnotise a depressed person, and to assure that person that he or she is now happy,

maintenant heureuse, parce que cela peut rendre les habitudes névrotiques beaucoup plus fortes et peut conduire au suicide.

La personne qui va dans les soirées et hypnotise juste pour le plaisir de la chose est une menace qui doit être retirée de la circulation et enfermée dans une cellule capitonnée avant qu'on ait à y enfermer ses victimes !

Presque tout le monde peut être hypnotisé et lorsqu'une personne a été hypnotisée plusieurs fois, cette personne peut se voir faire faire absolument n'importe quoi ; ce n'est qu'une question de suggérer une action de telle sorte que la

because it can make neurotic habits very much stronger, and it can bring about suicide.

The person who goes to parties and hypnotises just for the fun of it is a menace who should be removed to a padded cell because he can cause others to go to a padded cell!

Almost anyone can be hypnotised, and when a person has been hypnotised several times that person can be made to do anything at all, it is all a matter of suggesting the action in such a way that the hypnotised person believes that he



personne hypnotisée croit qu'elle fait bien. Ayant été ainsi persuadée, l'hypnotiseur peut lui faire faire tout ce qu'il veut. Les déclarations du contraire sont simplement destinées à couvrir les terribles dangers qui existent dans l'hypnotisme.

L'hypnotisme est en vérité un crime contre le Sur-Moi, parce que c'est un crime de toucher au mécanisme contrôlé par le Sur-Moi. Il peut amener quelqu'un à s'attirer un Karma qu'il lui faudra payer incarnation après incarnation. Ainsi, si quelqu'un parmi vous désire hypnotiser, ou se faire hypnotiser, qu'il y repense, et s'en

or she is doing good. Then having been so persuaded the hypnotised person can be made to do anything whatsoever the hypnotiser desires. Statements to the contrary are designed merely to cover up the terrible danger which exists in hypnotism.

Hypnotism is actually a crime against the Overself, because it is a crime to tamper with the mechanism which the Overself controls. It can cause one to have a Karma which will take incarnation after incarnation to clear up. So if any of you have a desire to hypnotise, or to be hypnotised, think again, and then refrain.

abstienne.

Entre les mains d'un véritable spécialiste — non pas d'un artiste de cabaret — l'hypnotisme peut être utilisé avec succès pour explorer les incarnations passées. Une personne, toujours en présence de témoins, bien sûr, et devant un magnétophone en marche, peut être progressivement hypnotisée et questionnée sur différentes époques, même avant sa naissance sur cette Terre. Cela demande beaucoup, beaucoup d'expérience avant qu'un hypnotiseur puisse entreprendre sans risque ce genre de choses.

**AUTO-HYPNOTISME :** C'est un

In the hands of a genuine specialist—not a stage performer—hypnotism can be used successfully to probe past incarnations. A person, always in the presence of witnesses, of course, and with a tape-recorder running, can be progressively hypnotised and asked questions about different ages even before being born to this Earth. It takes a very, very great deal of experience before the hypnotist is safe to undertake such things.

**AUTO-HYPNOTISM:** This is a

processus par lequel une personne est capable de dissocier le conscient et le sub-conscient, et dont la partie consciente agit comme agent hypnotiseur. Sous certaines conditions il est possible de corriger les mauvaises habitudes de caractère et de renforcer les bonnes habitudes. Mais, là encore, on ne devrait pas normalement se livrer à l'auto-hypnose à moins d'avoir d'abord passé un examen médical approfondi pour s'assurer que l'on est sain physiquement et — laissez-moi ajouter — mentalement. L'hypnotisme est une épée à trois tranchants au lieu de seulement deux ou un, et ne doit

process under which a person is able to disassociate the conscious and the sub-conscious, and in which the conscious part of one acts as the hypnotising agent. Under certain conditions it is possible to correct bad habits of character and to strengthen good habits. But, again, one should not normally indulge in auto-hypnosis unless one has first had a thorough medical examination to make sure that one is sound physically, and—let me add—mentally. Hypnotism is a sword with three edges instead of only two or one, and it should be left well alone except by the accredited experts.

être touché par personne d'autre  
que par des experts accrédités.

I

**ICHCHHASHAKTI :** C'est une façon plus longue de dire 'force de volonté'. En fait, ce n'est pas seulement le pouvoir qui nous permet de dire 'je peux' et 'je veux', mais plutôt quelque chose qui ressemble aux ondes électriques engendrées par le cerveau et qui peut littéralement galvaniser quelqu'un dans une forme spéciale d'activité.

C'est le pouvoir spécial qui permet à l'Adepté, qui respire

I

**ICHCHHASHAKTI:** This is the long way to say 'will-power.' Actually, it is not just the power which enables one to say, 'I can' and 'I will,' but is, instead, rather more like the electric waves generated by the brain, and which can, literally, galvanise one into a special form of activity.

It is the special power which enables the Adept, who is breathing

correctement, d'exécuter la lévitation. La lévitation est tout à fait possible, et plutôt facile à faire, surtout si l'on a vraiment une bonne raison pour cela.

Cette 'force de volonté' est celle qui nous rend capables de voir dans l'avenir, ou dans l'avenir probable, et qui nous permet dans une mesure limitée de décréter de futurs événements. C'est le pouvoir par lequel se produisent les prétendues 'coïncidences'.

Il n'y a aucun terme Occidental exact pour ceci, mais c'est un pouvoir spécial de la volonté qui agit à l'instigation du Sur-Moi qui permet au corps physique et au

correctly, to accomplish levitation. Levitation is quite possible, and rather easy to do, especially if one really has a sound reason for it.

This 'will-power' is that which enables us to see into the future, or into the probable future, and which enables us within a limited extent to pre-order future occurrences. It is the power by which so-called 'coincidences' take place.

There is no actual Western term for this, but it is a special power of the will acting at the instigation of the Overself which enables the physical body and the astral body

corps astral de coopérer dans une mesure inhabituelle pour produire certains effets.

**IDA :** C'est une colonne de nerfs moteurs et sensoriels qui se trouvent sur le côté gauche de la moelle épinière. Ces nerfs, ou faisceaux de fibres, ont une place spéciale dans la relation entre le corps physique et le corps astral. Les fibres s'enroulent et se terminent à la narine gauche. En effectuant certains exercices de respiration, on peut provoquer une stimulation de l'Ida et ainsi réveiller certains centres endormis.

Nous ne nous proposons pas de donner cet exercice spécial de

to co-operate to an unusual extent to produce certain effects.

**IDA:** This is a column of sensory and motory nerves on the left side of the spinal cord. These nerves, or bunches of fibres, have a special place in the relationship between the physical and astral bodies. The fibres coil around and end at the left nostril. By using certain breathing exercises one can cause palpation of the Ida, and so awaken certain dormant centres.

It is not proposed to give that special breathing exercise, although

respiration, bien que d'autres soient donnés à la fin de ce Dictionnaire. Donner cet exercice spécial pourrait faire du mal à quelqu'un qui lit et se hâte sans savoir de quoi exactement il est question. Il faut se souvenir que bien des gens entrent dans une bibliothèque, choisissent un livre et en copient un paragraphe ou deux pour économiser le prix d'un livre ; c'est pour protéger ces gens qui voudraient courir avant de savoir marcher qu'il vaut mieux ne pas décrire cet exercice.

**IGNORANCE :** L'ignorance est le manque de savoir, le manque de sagesse, et si nous n'étions pas si

others are given at the end of this Dictionary. To give this particular exercise might be to cause harm to someone who read and rushed without knowing what it was all about. One has to remember that many people will go into a library, pick up a book, and just copy out a paragraph or two to save the price of a book, and to protect those people who are trying to run before they can walk such an exercise must be omitted.

**IGNORANCE:** Ignorance is lack of knowledge, lack of wisdom, and if we were not so foolishly ignorant

sottement ignorants nous n'aurions pas tant d'ennuis. L'ignorant n'en sait pas assez pour savoir qu'il ne sait pas. La meilleure façon de l'expliquer pourrait être :

Celui qui ne sait pas et ne sait pas qu'il ne sait pas, celui-là est un sot, évitez-le.

Celui qui ne sait pas et sait qu'il ne sait pas, celui-là peut apprendre quelque chose, enseignez-lui.

Celui qui sait et sait qu'il sait, celui-là est sage, suivez-le.

**ILLUSION :** La planète où nous sommes est appelée sur d'autres [plans d'existence](#) le Monde de

we should not have so many troubles. The ignorant person does not know enough to know that he does not know. Perhaps the best way to explain it is:

He that knows not and knows not that he knows not, he is a fool, shun him.

He that knows not and knows that he knows not, he is teachable, teach him.

He that knows and knows that he knows, he is wise, follow him.

**ILLUSION:** This particular planet is called on other planes the World of Illusion, the world where one's



l'Illusion, le monde où l'on est trompé par ses sens, le monde où les choses sont très différentes de ce qu'elles semblent être. Ceux qui sont de 'l'Autre Côté' pensent que les êtres sur la Terre ont peur d'aller en Enfer. Eh bien, la Terre est un des enfers, c'est là où nous subissons l'enfer de l'expérience physique et l'enfer des illusions.

Nous considérons ce que nous appelons la Terre comme la chose la plus merveilleuse qui existe. Nous pensons que l'Univers entier et tous les Univers au-delà du nôtre ont été faits spécialement et exclusivement pour cette Terre ; nous nous croyons les seules

senses deceive one, the world where things are very different from what they seem. People on 'the Other Side' think of those on the Earth as being afraid to go to Hell. Well, Earth is one of the hells, it is where we get the hell of physical experience and the hell of illusions.

We look upon this world which we call the Earth, and we think it is the most wonderful thing ever. We think the whole Universe and Universes beyond were made specially and exclusively for this Earth; we think we are the only creatures alive in space; we think

créatures vivantes de l'espace ; nous croyons que des millions, des milliards, des trillions et des trillions d'autres mondes sont vides, désolés et placés là pour servir de spectacle à l'Humanité.

Nous pensons être des créatures d'Essence Divine telles qu'on n'en a jamais vu et qu'on n'en verra plus.

C'est une illusion. La Terre n'est qu'un grain de poussière, rien de plus. La Terre est l'un des plus petits grains de poussière dans le ciel. Nous pensons, tandis que nous sommes sur cette Terre, que nous sommes grands et puissants, nous pensons que nos richesses nous

that millions and billions, and trillions and trillions of other worlds are empty, desolate, just put up there as a peep-show for Mankind.

We think that we are Godlike creatures, the like of which has never been seen before and will never be seen again.

That is illusion. Earth is a speck of dust and no more. Earth is one of the smaller specks of dirt in the sky. We think, while we are on this Earth, that we are great and powerful, we think that our riches will buy the Kingdom of Heaven. But there is no bargain basement

achèteront le Royaume des Cieux. Mais il n'y a aucun coin des bonnes affaires au-delà de cette Terre. Nous ne pouvons pas obtenir le salut à prix réduit, nous devons nous débarrasser de l'illusion et en venir au vrai sens des choses. Nous devons nous débarrasser de l'égoïsme et de la luxure, nous devons nous débarrasser de notre dure indifférence pour l'autre personne. Tant que l'on n'est pas prêt à donner de soi-même on ne peut recevoir des autres. C'est une illusion de penser que nous le pouvons.

**IMAGINATION :** L'imagination est l'image que l'on se fait de ses

beyond this Earth. We cannot get salvation at cut rates, we have to get rid of illusion and get down to the true meaning of things. We have to get rid of selfishness and lust, we have to get rid of our callous disregard for the other person. Until we are ready to give of ourself we cannot receive of others. It is an illusion to think that we can.

**IMAGINATION:** Imagination is the picturing of one's desires or

désirs ou de ses craintes et l'imagination est la plus grande force d'entre toutes, plus grande que la force de volonté, plus grande que l'amour. C'est un lieu commun chez les psychologues que de dire que dans toute bataille entre la volonté et l'imagination, c'est l'imagination qui gagne toujours et que, si nous essayons de triompher de l'imagination par une volonté brutale, nous provoquons une névrose. L'imagination l'emporte toujours parce qu'elle conduit à une dépression, si bien qu'elle est toujours victorieuse.

Il ne peut y avoir d'amour sans imagination. On imagine les

one's fears, and imagination is the greatest force of all, greater than will-power, greater than love. It is an old lore of psychologists that in any battle between the will and imagination, the imagination always wins, and if we try to conquer imagination by brute will-power then we cause a neurotic condition. The imagination still wins because the imagination causes a breakdown, so that the imagination must conquer.

There cannot be love without imagination. One imagines the

charmes de la personne aimée, ou bien on imagine qu'on a rencontré son 'âme sœur' (aussi rare que les pommes sur un groseillier, sur cette Terre !) et l'on imagine tous les plaisirs d'un amour éternel en étant marié à telle ou telle personne. Soit dit en passant, il faut un peu plus que de la passion animale pour entretenir l'harmonie entre deux êtres.

Si l'imagination dit que l'on ne doit pas faire telle ou telle chose, alors, peu importe sa force de volonté, on ne pourra pas la faire. Pourriez-vous, par exemple, marcher sur une planche suspendue entre deux immeubles à la hauteur du dixième

charms of one's beloved, or one imagines that one has met one's 'twin soul' (as rare as apples on a gooseberry bush while on Earth!), and one imagines all the pleasures with love undying of being married to such-and-such a person. In passing, it needs rather more than just animal passion to keep two people in harmony.

If the imagination says that one shall not do such-and-such a thing, then, no matter how strong the will, a person cannot do it. Could you, for instance, walk along a plank suspended across the tops of two ten-story buildings? No matter how

étage ? Même si la planche est vraiment solidement accrochée, votre imagination surchauffée vous dira que vous allez tomber, et vous tomberez, pour le plus grand plaisir des badauds et le profit des journalistes qui seront certainement présents.

Si vous voulez obtenir des résultats il vous faudra contrôler votre imagination afin qu'elle et son amie la force de volonté travaillent ensemble dans l'harmonie.

**INCARNATION :** L'homo sapiens qui si souvent manque de cette dernière qualité (sapien est un adjectif latin signifiant 'intelligent, sage, raisonnable, prudent' —

strongly the plank was anchored your over-worked imagination would say that you were going to fall, and then you would fall, to the delight of the onlookers and to the profit of the Press who would be sure to be there.

If you want to get results you will have to control your imagination so that it and friend will-power work together in harmony.

**INCARNATION:** Homo sapiens who so often lacks the latter, is just one method of enabling an Overself to gain experience. There are people on an enormous number

NdT), n'est que l'un des moyens qui permettent au Sur-Moi d'acquérir de l'expérience. Il y a des gens sur un nombre colossal de planètes ainsi que le reconnaissent actuellement des savants réputés dans tous les pays du monde. Certains tentent de capter à la radio des messages provenant d'autres mondes, et même en remontant aussi loin que le début de ce siècle, on a un homme très célèbre, Nicholas Tesla, l'un des inventeurs du tube de radio (tube aux États-Unis ou valve en Angleterre) qui annonça avoir reçu des signaux d'une autre planète. Marconi a affirmé la même chose, mais ces

of planets, as is now being recognised by reputable scientists all over the world. Some of them are trying to tune in on radio messages from other worlds, and even as long ago as the beginning of the century a very famous man, Nicholas Tesla, who was one of the inventors of the radio tube or valve (depending on whether you are in the U.S.A. or England), reported that he had received signals from another planet. Marconi reported the same, but these two eminent gentlemen were such objects of ridicule that they dropped research like a hot potato—a very hot potato. But now the U.S.

deux éminents personnages furent l'objet de telles railleries qu'ils laissèrent tomber leurs recherches à ce sujet comme une pomme de terre chaude — une pomme de terre très chaude. À présent, les Gouvernements des États-Unis et de l'URSS font tout ce qu'ils peuvent pour encourager une reprise de ces recherches. Peut-être les Communistes veulent-ils convertir quelques planètes de plus au communisme.

Les gens viennent sur cette Terre pour acquérir un genre particulier d'expérience. Selon certains enseignements, la Terre c'est l'enfer !

Government and the U.S.S.R. Government are doing everything possible to initiate success. Possibly the Communists want to convert a few more planets to Communism.

People come to this Earth to gain experience of a special kind. According to some teachings, Earth is hell!



Une personne vient sur cette Terre pour avoir des expériences fortes qui peuvent être analysées par le Sur-Moi et que celui-ci ne pourrait acquérir en si peu de temps. Les gens viennent sur Terre à maintes et maintes reprises sous tous les signes du Zodiaque et sous tous les quadrants du Zodiaque, un peu à la façon d'un étudiant d'université qui prend des cours en toutes sortes de matières pour équilibrer ses connaissances. Ainsi une personne peut naître sous le signe du Bélier dans une vie et sous le signe opposé dans la vie suivante. Pendant ses incarnations successives, la pauvre âme peut

A person comes to Earth in order to have sharp experiences which can be analysed by the Overself, and which the Overself could not gain in such a short time. People come to Earth time after time working through every sign of the Zodiac, and working through each of the quadrants of the Zodiac, in much the same way as a student at a college takes various courses of instruction in order to get a balanced knowledge. Thus a person can become Aries in one life, and the opposite sign in the next life. In succeeding incarnations the poor soul can go through all the Houses or Signs of the Zodiac, and each

passer par toutes les Maisons ou Signes du Zodiaque et par chacun des quadrants de chaque Signe et aura, de la sorte, acquis l'éventail complet de toutes les expériences pénibles qui se présentent à un être humain.

Quand on a appris et que l'on n'a plus grand désir de revenir sur cette Terre, on est alors libéré des incarnations sur ce plan terrestre. Ensuite, quand on quitte comme on quitte l'école, on entreprend le travail pour lequel on a été formé.

**INDRIYAS :** Ou plus correctement 'Les Dix Indriyas', parce qu'il y a dans le corps humain

quadrant of each Sign, and thus gain complete experience of all the unpleasant happenings which occur to humans.

When one has learned, and not had any great desire to come back to this Earth, then the person is rid of incarnations on this Earth plane. After, when one leaves as when one leaves school, one takes up the work for which one has been trained.

**INDRIYAS:** More correctly it should be 'The Ten Indriyas' because there are ten organs in the

dix organes par lesquels le Sur-Moi peut obtenir une variété d'informations spécialisées.

Ces organes sont ceux de la perception, les organes de l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût et le toucher, et les organes d'action plus directe qui sont les organes de l'excrétion, de la reproduction, de la propulsion (les pieds), du toucher (les mains) et du goût (la langue).

Chacun de ces organes transmet par la moelle épinière jusqu'au cerveau tout ce qui leur arrive. Les informations sont diffusées au Sur-Moi, qui reste ainsi en contact avec tout ce qui se passe et prend conscience de chaque sensation.

body by which the Overself can gain various specialised information.

There are the organs of perceptions, the organs of hearing, sight, smell, taste, and touch, and the organs of more direct action which are the organs of excretion, generation, propulsion (feet), touch (hands), and taste (tongue).

Each of these organs relays back through the spinal cord and up into the brain everything that is happening. The information is broadcast to the Overself, who thus is in touch with everything that is happening and becomes aware of

Quand le système de transmission se détraque, on peut en voir les résultats dans les asiles de fous.

**INTUITION :** Un processus par lequel le corps physique reçoit un aperçu de quelque chose qui normalement ne peut pas être connu de lui.

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

every sensation. When this relay system breaks down we can see the results in a mental home when we look at catatonic patients.

**INTUITION:** A process under which the physical body is given a glimpse of something which normally in the physical body could not be known.

For example, a person can be standing on a sidewalk, and can then have a sudden flash of intuition that a chimney-pot or a slate is going to fall on his head. The man cannot see the chimney-pot, and cannot hear it either, but he usually looks up in time to see the thing before it hits him!

pour éviter cette tuile, qui, en effet, tombe.

Pour les gens qui croient à l'intuition et lui donnent libre cours pour se développer et s'épanouir, ce peut être quelque chose de vraiment très utile. En fait, le Sur-Moi qui n'est pas encore prêt à laisser endommager le corps, peut donner un avertissement préalable d'un danger à venir et qui peut ainsi être évité.

Quand on a l'impression qu'une personne est proche, alors que la personne est peut-être à six ou sept pieds (1,83 m ou 2,13 m), cela ne signifie pas que c'est de l'intuition, mais simplement que la télépathie

When people will believe in intuition, and give it rein to develop and blossom forth, it can be a very useful thing indeed. Actually, the Overself who is not yet ready to have the body damaged, can give a preliminary warning of a danger to come and thus to be avoided.

When one gets an impression that a person is near, when a person is perhaps within six or seven feet, it does not mean that that is intuition, it just means that either telepathy or impinging or auric emanations is

ou des émanations auriques sont intervenues.

On dit souvent que les femmes ont plus d'intuition que les hommes, et si vous jetez un coup d'œil à quelques-unes des illustrations de Vous, pour toujours, vous constaterez que l'éthérique et l'Aura d'une femme ont une forme assez différente de ceux d'un homme, et c'est ce qui leur donne un réconfort spirituel. Vraisemblablement, dans le cas de ces derniers, ils espèrent une plus grande intuition.

**ISHVARAKOTI :** C'est un type inférieur d'[Avatar](#). La personne qui vient sur cette Terre pour le bien d'autrui, et qui est normalement

taking place.

It is often stated that women have greater intuition than men, and if you will look at some of the illustrations in *You—Forever* you will observe that a woman's etheric and aura have a rather different shape to that of a man, and so it gives them spiritual consolation. Presumably in the latter case they hope greater intuition.

**ISHVARAKOTI:** This is an inferior type of Avatar. The person who comes to this Earth for the good of others, and who is

affranchi des liens terrestres et de ce fait n'a pas de Karma terrestre, peut être un Ishvarakoti. Si elle s'occupe des individus sur une petite échelle, c'est certainement un Ishvarakoti.

Un Avatar est beaucoup plus évolué et ne vient pas nécessairement de cet Univers du tout, ni non plus du suivant ou de celui d'après. Un Avatar est celui qui enseigne et adapte aux conditions actuelles des enseignements très anciens.

**ISHWARA :** Certaines personnes utilisent ce mot comme signifiant, ou indiquant, Dieu. Ceci est particulièrement vrai chez les

normally free of the bonds of the Earth and thus has no Earth Karma, may be an Ishvarakoti. If he or she is dealing with individuals on a minor scale, then it will be an Ishvarakoti.

An Avatar is very much more evolved and does not necessarily come from this Universe at all, nor from the next or the one after that. An Avatar is one who teaches and restores to present-day requirements ancient teachings.

**ISHWARA:** Some people use this word as meaning, or indicating, God. This is particularly so among the Brahmans.

Brahmanes.

Le sens exact est ‘Celui dont la volonté est Divine’ ou ‘Donateur Suprême’. C'est un Être Parfait qui a de la compassion à l'égard de l'humanité qui lutte parce que l'Être est lui-même passé à travers tous les cycles de l'existence et sait à quel point ce peut être difficile, et ayant souffert, l'Être a de la sympathie et de la compréhension.

**J**

**JAGRAT :** Il s'agit de l'état de veille, être éveillé dans le corps par opposition à être endormi dans le corps. Être dans un état où l'on est

The actual meaning is ‘Divine willer,’ the Supreme Giver. It is a Perfect Being who has compassion for struggling humanity because the Being has worked through all the rounds of existence and knows how difficult it can be, and having suffered the Being has sympathy and understanding.

**J**

**JAGRAT:** This refers to the waking state, being awake in the body as opposed to being asleep in the body. Being in a condition



conscient de ce qui se passe autour de soi, où l'on peut voir, entendre, parler, sentir, etc.

Les gens sont conscients pendant la journée, ils savent ce qui se passe autour d'eux, ils sont capables de vaquer à leurs occupations, mais la plupart d'entre eux perdent cette conscience pendant leur sommeil et il est nécessaire de la garder pour pouvoir voyager dans l'astral consciemment, car le corps physique doit se reposer, mais le corps astral ne nécessite pas de repos — tout au moins pendant encore quelques milliers d'années — et donc, si le corps physique est

where one is aware of that which is occurring about one, where one is able to see, to hear, to speak, to feel, etc.

People are aware during the daytime, they know what is going on about them, they are able to attend to their business, but most people are not aware during their sleep, and it is necessary to be so aware before one can consciously do astral travelling, because the physical body must have rest, but the astral does not require rest—not for a few thousand years anyway—and thus if the physical body is resting and the astral body is just held captive, or wandering

en train de se reposer et que le corps astral est retenu prisonnier, ou s'il erre n'importe où sans que rien ne le guide, bien des occasions sont perdues.

**JAPA :** Un mot qui signifie 'répétition'. Il n'a rien du tout à voir avec la méditation, mais indique simplement que l'on répète un mot avec l'idée que l'on pourra peut-être se faire aider par d'autres sources. Parfois on le peut !

Au Tibet, les gens avaient l'habitude de marmonner 'Om, Om, Om' tout en tournant parfois un moulin à prières. En Inde, les gens réciteront 'Ram, Ram, Ram' lorsqu'ils ont très peur ou qu'ils ont

unguided in the wilderness, there is much waste of opportunity.

**JAPA:** A word which means 'repetition.' It has nothing at all to do with meditation, but merely indicates that one repeats a word with the idea that perhaps one can get help from other sources. Sometimes they can!

In Tibet people used to go about mumbling, 'Om, Om, Om,' and sometimes twirling a prayer wheel. In India people will say, 'Ram, Ram, Ram,' when they are sore afraid or in need of that Rama,

besoin de ce Rama qu'ils considèrent souvent comme un Dieu qui se précipitera à leur secours.

De même, dans certaines parties de l'Europe, les gens vont appeler leur propre Dieu à maintes reprises. C'est du Japa.

**JATI :** C'est le statut personnel de quelqu'un sur le plan physique. Êtes-vous riche ou pauvre, malade ou en bonne santé ? Jati se rapporte uniquement au statut matériel et ne doit pas être confondu avec des standards spirituels. Il faut également mentionner que fort malheureusement ceux qui sont les plus riches matériellement sont

whom they often consider to be a God, will come rushing to their help.

In much the same way, in parts of Europe, people will call upon their own God time after time. That is Japa.

**JATI:** This is one's personal status in the physical world. How are you? Are you rich, poor, healthy, or ill? Jati refers solely to one's material status, and must not be confused with the spiritual standards. It must also be stated that sadly enough those who are richest in material things are frequently quite impoverished in

souvent des indigents en ce qui concerne les choses spirituelles.

**JEN :** Mot chinois. Il signifie l'art de son semblable. Cela veut dire être charitable et avoir des sentiments bienveillants envers ses semblables.

Jen est la base des Enseignements de Confucius.

**JIVA :** Un nom pour l'unité de vie, complète avec corps, esprit, divers sens et tout ce qui constitue un être humain. Habituellement cette unité, cet être humain, n'est pas conscient des buts de son séjour sur Terre et il fait l'expérience de la naissance, du plaisir, de la douleur, de la mort

spiritual matters.

**JEN:** This is a word from the Chinese. It means the art of one's fellow man. It means being charitable and having benevolent feelings towards one's fellow man. Jen is the basis of the Teachings of Confucius.

**JIVA:** A name for the individual living unit, complete with body, mind, various senses, and all that which makes up one human being. Usually this unit, this human being, is not aware of its purpose here on Earth, and it experiences birth, pleasure, pain, death, and all that

et de tout ce qui constitue la vie sur Terre.

Fréquemment il se répand en injures contre le destin hostile qui l'a envoyé sur Terre, disant : 'Eh bien, je n'ai pas demandé à naître, n'est-ce pas ?', n'en sachant pas la raison et non préparé à apprendre ce qui doit être appris.

Si les gens savaient combien il est simple de mourir, s'ils savaient que personne n'est jamais rejeté, que personne n'est jamais condamné éternellement, peut-être se diraient-ils : "Je vais bien m'amuser pendant cette vie, il sera toujours temps de revenir et de remettre les choses en ordre dans la vie suivante". Alors,

which makes up life on Earth.

Frequently it rails at the unkind fate which sent it down to Earth, 'Well, I didn't ask to be born, did I?' unknowing the reason and unprepared to learn that which has to be learned.

If people knew how simple it is to die, if they knew that no one is ever discarded, no one is ever fried eternally, then perhaps they would think 'Oh, I will have a good time in this life, I can easily come back and clear up the mess in the next life.' Thus, they have to 'drink of the Waters of Leith,' so that the

ils doivent 'boire de l'Eau du Léthé' pour balayer tous les souvenirs des vies passées, car ce n'est que quand ils auront atteint un certain stade qu'ils pourront savoir.

**JNANA :** C'est la connaissance, la conscience de la vie au-delà du monde. C'est la connaissance du Sur-Moi, la connaissance de la raison de notre venue sur la Terre, ce que l'on a à apprendre, et la façon dont il nous faut l'apprendre. C'est la connaissance que quoiqu'une vie sur Terre puisse être une terrible, terrible expérience, ce n'est en fait qu'un clin d'œil en comparaison de la Grande Vie.

Pauvre consolation quand nous

memory of past lives is swept away because not until they have reached a certain stage can they know—

**JNANA:** This is knowledge, awareness of life beyond the life of the world. It is knowledge of the Overself, knowledge of why one comes to the Earth, what one has to learn, and how one has to learn it. It is the knowledge that although an Earth life may be a terrible, terrible experience, yet it is just the twinkling of an eye in the time of the Greater Life.

Poor consolation while we are

sommes ici-bas !

**JNANI :** C'est une personne qui sait, une personne qui suit le chemin de la connaissance, qui essaie d'atteindre la Réalité Supérieure et d'échapper aux entraves et aux souffrances de la vie sur Terre. Une personne qui peut approcher ce stade est bien proche de la libération ou de la Bouddhété.

**K**

**KAIVALYA :** Sur cette Terre la plupart des gens ignorent ce qu'ils étaient dans une vie antérieure,

down here!

**JNANI:** This is a person who knows, a person who follows the road of knowledge, one who tries to reach to the Greater Reality and to escape from the shackles and pains of life on Earth. A person who can approach this stage is indeed approaching liberation or Buddhahood.

**K**

**KAIVALYA:** Upon this Earth most people are unaware of what they were in a past life, unaware of

ignorent pourquoi ils sont revenus sur cette Terre. Les gens disent : "Oh, je n'ai qu'une seule vie à vivre, je vais en profiter au maximum !" Ce sont des gens aveugles, aveugles spirituellement, aveugles mentalement. Quand ils auront atteint le stade de Kaivalya ils seront conscients de ce qui les attend de l'autre côté de ce que l'on appelle la Mort.

Ce mot, Kaivalya, signifie la libération de l'aveuglement et des folies du monde.

**KAMA** : C'est le désir, une envie irrésistible. C'est le souvenir des plaisirs et des peines précédemment éprouvés. Ces

why they have come back to this Earth. People say, 'Oh, we only have one life, let's make the most of it!' These are blind people, blind spiritually, blind mentally. When they have reached the state of Kaivalya they will be aware of what awaits them on the other side of that which is called Death.

That word, Kaivalya, means liberation from the blindness and the follies of the world.

**KAMA**: This is desire, a craving. It is a memory of the pleasures and the pains previously experienced. Often these memories are the



souvenirs sont souvent à l'origine d'habitudes telles que fumer ou boire.

Une personne fume parce qu'elle établit un rapport entre un certain plaisir et le fait de fumer, ou parce qu'il faut être un fumeur pour se montrer 'adulte'. Si les gens pouvaient seulement se rappeler à quel point ils se sont rendus malades la première fois qu'ils ont fumé, ils ne fumeraient pas.

Quant aux gens qui s'enivrent, eh bien, c'est terriblement dommage, c'est une idée stupide, en fait, parce que les boissons alcoolisées chassent le corps astral du physique et je ne blâme pas l'astral de

causes of habits such as smoking or drinking.

A person smokes because of some pleasure imagined in connection with smoking, or because you have to be a smoker to be 'grown-up.' If people could only remember how sick they were the first time they smoked they wouldn't do it.

People who drink intoxicants, well, it's a great pity, it's a stupid idea, in fact, because intoxicants drive one's astral body out of one's physical, and I don't blame the astral for getting out of such a

s'évader d'une puanteur telle que celle laissée par l'alcool éventé.

**KARMA :** C'est une loi très ancienne qui régit la vie de beaucoup d'Orientaux. C'est une très bonne loi à condition de s'y conformer de manière sensée.

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

Vous passez votre vie et, après cette vie, d'autres vies encore, à faire des choses que vous regrettez

stench as that left by stale spirits.

**KARMA:** This is an old law by which many people of the Eastern world regulate their lives. It is a very good law provided it is used in a common-sense manner.

You go to a shop and you buy a lot of goods. If you are lucky you can have them 'on the bill,' but you have bought your goods and they have to be paid for some time, you do not get them free.

You go through life and life after life doing things of which, in the still small hours of the morning,

aux petites heures du matin, des choses dont vous avez honte quand vous êtes seul, des choses qui ont pu faire du mal à d'autres personnes. Eh bien, c'est dommage, car vous récolterez ce que vous avez semé.

De même, on doit répandre ses bontés sur les autres : 'Jette ton pain sur les flots et il te reviendra'. Malheureusement, il sera peut-être un peu imbibé, mais ce n'est pas la question. Faites du bien aux autres ; plus vous ferez de bien et plus il devra vous en être rendu.

Si en venant sur Terre vous êtes malheureux, cela veut dire que vous avez rendu des gens

you regret, things of which you are ashamed when you are alone and can think about it, you do things which can harm another person. Well, it's a pity because as you sow so shall you reap.

In the same way, one should do kindnesses to others, 'Throw your bread upon the waters and it shall return to you.' Unfortunately, when it returns it may be a bit soggy, but that's not the idea. Do good to others, the more good you do, the more good has to be done to you.

If you come to Earth and you have a miserable time it means that you are being paid back for giving other

malheureux dans une autre vie et que vous êtes payé de retour, et quand vous en arriverez à cet heureux, heureux stade de votre dernière vie sur la Terre, vous passerez certainement des heures pénibles, car vous aurez à payer toutes vos dettes. Il en va de même lorsque vous changez de résidence et que vous vous précipitez chez le boucher, le boulanger et le fabricant de chandelles (ou devriez le faire si vous êtes honnête) pour leur payer ce que vous leur devez. Si vous êtes optimiste, vous pouvez toujours essayer de récupérer l'argent que l'on vous doit, mais ça, c'est une autre histoire. La loi de

people a miserable time in another life, and when you get to that happy, happy stage that you are living your last life on Earth, then you certainly will have a miserable time because you have to clear up all debts. Just as when you are ready to move to another district you rush around to the butcher, the baker, and the candlestick-maker (or should do if you are honest), and you pay what you owe. If you are an optimist you try to collect money which is owing to you, but that is a different matter. The law of Karma states that—Do as you would be done by because you have to pay back good as well as

Karma c'est — Comporte-toi envers les autres comme tu voudrais qu'ils se comportent envers toi, parce que tu devras rembourser le bien comme le mal.

Je crois personnellement que le fait d'avoir adhéré de façon trop stricte à la loi d'incarnation et à la loi de Karma peut avoir été à l'origine de la dégénérescence de l'Inde et de la Chine, car en Inde aussi bien qu'en Chine, les gens s'asseyaient sous les arbres et disaient : "Ah ! après tout, j'ai encore beaucoup de vies devant moi ; il m'est permis de m'asseoir comme Ferdinand le Taureau et de sentir le parfum des fleurs dans cette vie." Et c'est ce

bad.

It is my personal belief that too rigid an adherence to the law of incarnation and the law of Karma may have been responsible for the degeneration of India and China, because in India as well as in China, people used to sit beneath the trees and say, 'Ah! So what? I have plenty more lives in front of me, let me sit like Ferdinand the Bull and smell the flowers in this life.' So it led to slothfulness.

qui les a conduit à la paresse.

Quant à la Chine — j'ai effectivement vu ceci : un homme tombé dans une rivière était définitivement en train de se noyer. Les Chinois présents n'en furent pas du tout intéressés ; par la suite il leur fut demandé pourquoi ils ne firent rien pour sauver l'homme en danger. Ils répondirent que s'ils avaient sauvé cet homme DE SON KARMA, ils auraient eu à faire face aussi bien à son Karma qu'au leur. Ainsi, une adhésion trop rigide mène à une insensibilité évidente. On doit suivre la bonne vieille Voie Bouddhiste — pas trop mauvais, ou la police sera à nos

As for China—I have actually seen this; a man fell in a river and definitely was drowning. None of the Chinese were remotely interested; they were asked afterwards why they had done nothing to save the drowning man. Their answer was to the effect that if they had saved that man FROM HIS KARMA, they would have had his Karma to deal with as well as their own. So, too rigid an adherence makes for apparent callousness. One has to take the good old Buddhist Way—not too bad or the police get after you, and not too good (impossible on this

trousses, et pas trop bon (impossible sur cette Terre !), ou l'on sera trop pur pour rester ici. La Voie du Milieu en toutes choses.

**KLESHA :** En fait il y a cinq Kleshas parce que ce sont les noms des cinq principales choses qui causent des problèmes aux gens, les font revenir sur Terre encore et toujours jusqu'à ce qu'ils aient éliminé les Kleshas.

Klesha numéro 1 — l'ignorance. Et de l'ignorance découle la vanité. Si l'on est ignorant et vaniteux on est incapable de percevoir ses défauts et de les éliminer.

Le désir de la mauvaise sorte est une autre des choses qui doit être

Earth!) or you are too pure to stay here. The Middle Way in all things.

**KLESHA:** Actually there are five Kleshas because these are the names of the five main things which cause people trouble, cause people to come back to Earth time after time until they haven't any more Kleshas.

Klesha number 1—ignorance. And from ignorance there is conceit. If one has ignorance and conceit one is not able to perceive the faults within one and so eliminate them.

Desire of the wrong sort is another of the things which has to be

évitée. convoitez-vous ces choses que vous ne devriez pas convoiter ? Alors attention, elles vous retiennent sur la voie du progrès.

L'aversion est un autre problème indéniable. L'aversion rend difficile le fait de 's'entendre' avec une autre personne, ce qui fait de quelqu'un le piquet carré dans le trou rond, ou est-ce le piquet rond dans le trou carré ? Peu importe lequel, l'un est aussi mauvais que l'autre. L'on doit adopter la Voie du Milieu et ne pas tomber trop souvent amoureux, mais ne pas haïr les gens trop longtemps non plus.

Le goût de la possession est le cinquième problème. On peut les

avoided. Do you covet those things which you should not covet? Then you'd better look out, it's holding up your progress.

Aversion is another definite trouble. Aversion makes it difficult for one to 'get on' with another person, it makes one the square peg in the round hole, or is it the round peg in the square hole? It doesn't matter which, one is as bad as the other. One has to adopt the Middle Way, and not fall in love too often, but not hate people for too long.

Possessiveness is the fifth trouble. We might call people stingy,



appeler radins, avares, pingres, grippe-sous, c'est une misérable cohorte de toute façon et jusqu'à ce qu'une personne se débarrasse du goût de posséder, cette personne ne peut acquérir, car pour répéter une vieille histoire, on ne peut recevoir que si l'on est prêt à donner.

Les Kleshas sont les choses que l'on doit éliminer avant de pouvoir se libérer du cycle naissance, vie, mort, renaissance.

**KOAN :** C'est un mot du Bouddhisme Zen. Les Occidentaux ont beaucoup de mal à comprendre le Koan, car c'est un raisonnement particulier, apparemment dépourvu de toute logique et qui n'a

misers, grab-all, scrooges, they are a miserable crowd anyhow, and until a person gets rid of possessiveness that person is not able to acquire because, to repeat an old story, one cannot receive until one is ready to give.

The Kleshas are the things which one must eradicate before one can break free of the round of birth, living, dying, rebirth.

**KOAN:** This is a word from Zen Buddhism. People of the West often cannot make any sense out of a Koan, because it is a peculiar statement which apparently is without any logic and which has no

absolument aucun sens. Mais l'étudiant doit le prendre comme thème de méditation et lui trouver une réponse adéquate.

Trouver facilement la réponse est impossible. Mais quand elle vous vient à l'esprit, elle fait généralement l'effet d'un coup de tonnerre ; la réponse vient comme une révélation.

Comme spécimen très, très, très léger d'un Koan, je vous donne ici cet exemple :

"Le disque du gramophone et l'aiguille du gramophone peuvent produire de la musique ; essayer d'écouter la musique du disque sans

sense whatever. But the student has to meditate upon it and supply a suitable answer.

No easy answer is possible, but when an answer does come to one, then it is usually as sudden as a burst of thunder; the answer comes as a revelation.

As a mild, mild, mild example let me say this as a specimen of a Koan:

'The gramophone record and the gramophone needle can produce music; listen to the music of the record without the needle.'

l'aiguille."

Cela équivaut à comparer l'abstrait avec le concret ou à discuter d'une question tridimensionnelle avec une personne qui vit dans une seule dimension.

**KOSHA :** C'est une enveloppe ou un fourreau. Parfois on lui donne le nom de récipient. Dans certains [Upanishads](#), on décrit cinq Koshas. Chacun se trouve à l'intérieur d'un autre. Le plus interne est le corps nourri par les aliments, c'est-à-dire le corps physique, et si vous voulez son nom Oriental, c'est l'Annamayakosha.

Le second est le corps de Prana, et

It is like trying to compare the abstract with the concrete, or trying to discuss a three-dimensional matter with a person who lives in one dimension.

**KOSHA:** This is a covering or sheath. Sometimes it is termed a container. There are five Koshas described in certain Upanishads. These are located each within the other. The inner one is the body which is fed by food, that is, the physical body, and if you want the Eastern name for it, it is Annamayakosha.

The second is the body of Prana,

c'est la partie qui tient ensemble l'esprit et le corps. Son nom Oriental ? Pranamayakosha.

Troisièmement, nous avons le fourreau de l'esprit qui reçoit les impressions sensorielles. Il contient l'esprit supérieur et l'esprit inférieur. Son nom Oriental est Manomayakosha.

Quatrièmement, nous avons le fourreau, ou le corps, de l'intellect ou sagesse. C'est le commencement du Bouddhi et le nom Oriental pour ce quatrième Kosha est Vijnanamayakosha.

Le cinquième Kosha est le corps de la béatitude, qui est souvent appelé

and this is the part which keeps mind and body together. The Eastern name for it? Pranamayakosha.

Third, we have the sheath of the mind which has the sense impressions. This contains the higher and lower minds. The Eastern word is Manomayakosha.

Fourth is the sheath, or body, of intellect or wisdom. This is the start of the Buddhi, and the Eastern name for this fourth Kosha is Vijnanamayakosha.

The fifth Kosha is the body of bliss, and which often is referred to

l'Ego. C'est 'Un Fourreau de Joie' et son nom Oriental est Anandamayakosha.

**KOWU :** C'est un mot chinois qui signifie l'étude, ou l'investigation, des questions occultes, et la rectification de ce qui a été mal compris dans des études précédentes.

**KRIYA YOGA :** C'est une branche du Yoga qui comprend trois sections. La première section permet de contrôler le corps et les fonctions du corps.

La deuxième section donne la faculté d'étudier des choses intellectuelles et de développer la

as the Ego. It is 'A Sheath of Joy,' and the Eastern name is Anandamayakosha.

**KOWU:** This is a Chinese word which means the study, or investigation, of occult matters, and the rectification of misunderstandings which have occurred in previous studies.

**KRIYA YOGA:** This is a branch of Yoga which has three sections. The first section enables one to control the body and the functions of the body.

The second section gives one the ability to study mental things and to develop the memory so that one

mémoire de façon à obtenir du subconscient tout ce qui a été précédemment appris.

La troisième donne le désir d'être attentif à ses exigences spirituelles. Elle donne la motivation de mettre de côté les choses de la chair et de progresser par la spiritualité plutôt que par son compte en banque.

En se consacrant au Kriya on peut maîtriser les Kleshas, qui sont le fléau de la vie humaine.

**KUMBHAKA :** C'est une forme spéciale de respiration, une méthode spéciale ou un mode de respiration. C'est la rétention du souffle entre l'inspiration et

is able to obtain from the subconscious all that which one has previously learned.

The third gives one a desire to be attentive to one's spiritual requirements. It gives one an incentive to put aside the things of the flesh, and to progress through spirituality rather than through one's bank balance.

By devoting oneself to Kriya one can subdue the Kleshas which are the bane of human life.

**KUMBHAKA:** This is a special form of breathing, a special method or pattern of breathing. It is the retention of the breath between breathing in and breathing out, and

l'expiration, et on peut en tirer beaucoup de bénéfice en la pratiquant selon certaines règles fixes.

À la fin de ce Dictionnaire, vous trouverez un chapitre consacré aux différents exercices de respiration et donc nous espérons que vous réussirez à continuer à respirer jusqu'à ce que vous ayez lu cette section ultérieure.

**KUNDALINI :** C'est une force de vie. C'est LA force de vie du corps. De même qu'une voiture ne peut rouler sans avoir de l'électricité pour allumer le mélange dans les cylindres, de même les humains ne peuvent pas vivre dans le corps

much benefit can be obtained from practicing according to certain fixed rules.

At the end of this Dictionary there will be a section devoted to different breathing exercises, so it is hoped that you will manage to keep breathing until you have read the words which come between this and that later section.

**KUNDALINI:** This is a life force. It is THE life force of the body. Just as a car cannot run without having electricity to fire the mixture in the cylinders, so humans cannot live in the body without the life force of Kundalini.

sans la force de vie de la Kundalini. En mythologie Orientale, la Kundalini est assimilée à l'image d'un serpent enroulé sous la base de la colonne vertébrale. Lorsque cette force spéciale est libérée, ou éveillée, elle surgit à travers les différents Chakras et rend une personne consciente des choses ésotériques. Elle éveille la clairvoyance, la télépathie, la psychométrie et permet de vivre entre deux mondes, passant de l'un à l'autre à volonté sans inconvénient.

La Kundalini est une chose vraiment dangereuse et l'on ne doit pas essayer d'éveiller la Kundalini

In Eastern mythology the Kundalini is likened to the image of a serpent coiled up below the base of the spine. As this special force is released, or awakened, it surges up through the different Chakras and makes a person aware of esoteric things. It awakens clairvoyance, telepathy, and psychometry, and enables one to live between two worlds, moving from one to the other at will without inconvenience.

The Kundalini is a dangerous thing indeed, and one should not try to awaken that Kundalini without



sans la supervision absolument adéquate d'un Adepté. Vous ne pouvez pas le faire en lisant un livre ! Si vous vous en mêlez et éveillez votre Kundalini de la mauvaise façon, cela peut vous conduire à la folie. C'est une des choses les plus dangereuses en ce monde que d'essayer d'élever la Kundalini sans savoir ce que vous faites.

L'individu moyen n'est conscient que pour un dixième. Encore est-ce une estimation flatteuse ! Le fait est que si l'on peut élever la Kundalini, on devient beaucoup plus conscient, on peut dominer les autres. Mais quand on a élevé la

absolutely adequate supervision from an Adept. You cannot do it by reading a book! If you meddle about and awaken your Kundalini the wrong way it can lead to madness. It is one of the most dangerous things in this world to try to raise the Kundalini without knowing what you are doing.

The average human is only one-tenth conscious. Perhaps, actually, that flatters the average human! The point is that if one can raise the Kundalini one becomes very much more conscious, one can dominate others. But when one has raised the

Kundalini on perd le désir de dominer les autres pour son propre profit.

Les gens se demandent où est exactement la Kundalini, où est-ce : 'à la base de la colonne vertébrale ?'

La force Kundalini commence en fait à mi-chemin entre l'organe de la génération et l'organe de l'excrétion. Maintenant que je vous ai donné cette information, je vous conseille de ne pas tenter d'expériences avec la Kundalini à moins que vous n'ayez un vrai Guru qui peut vous aider, et vous devez avoir la foi absolue en ce Guru. Si vous n'avez pas de Guru

Kundalini one loses the desire to dominate others for self-gain.

People wonder where exactly is the Kundalini, where is 'at the base of the spine?'

The Kundalini force actually starts midway between the organ of generation and the organ of excretion. Now, having given you that information it is suggested that you do not try experiments with the Kundalini unless you have a real Guru who can help you, and you must have utter faith in that Guru. If you have no Guru for the moment, remember—when the

pour le moment, souvenez-vous — lorsque l'élève est prêt, le Guru apparaît. Mais seul le Guru sait si l'élève est prêt ; l'élève, lui, ne le sait pas.

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

'Le serpent tenta Ève' et Ève suggéra de vilaines, vilaines choses à Adam qui, certes, apprenait vite et mordit de bon cœur dans la Pomme de la Connaissance. Voyez ce qui nous est arrivé à tous, pauvres humains, depuis !

Avez-vous compris ? Ève, la Mère de toute Vie, comme à présent

student is ready the Guru will appear, but the Guru knows, and the student does not know, when the student is ready.

The Bible story of Adam and Eve, complete with serpent and apple, is merely the story of Eve having her Kundalini awakened.

'The Serpent tempted Eve,' and Eve suggested naughty, naughty things to Adam who certainly learned fast, and took a hearty bite of the Apple of Knowledge. Now look at what happened to all us poor humans since!

Do you get it? Eve, the Mother of all Living, the same as now Mary is

Marie est un terme plus ou moins général pour la Femme partout dans le monde. Le serpent est la force de serpent de la Kundalini, et la pomme est le Fruit de la Connaissance. Aussi, ne touchez pas à la Kundalini, ou elle vous mordra le cerveau.

**KUTHASTHA :** C'est le moi, le véritable Sur-Moi, cette partie de nous qui est au-dessus de tous les éléments changeants du monde.

C'est la partie de nous qui nous permet de ressentir de l'amitié à l'égard de ceux qui seraient capables de nous faire du mal.

Vous pouvez imaginer que ce Kuthastha est celui/celle qui se

a more or less general term for Woman throughout the world. The serpent is the serpent force of the Kundalini, and the apple is the Fruit of Knowledge. So you don't meddle with the Kundalini, or it will bite your brains.

**KUTHASTHA:** This is the self, the true Overself, that part of one which stands above all the changing items of the world.

This is the part of one which enables one to feel friendship for those who would do one ill.

You can imagine that this Kuthastha is the one who stands

tient tout en haut et regarde vers le bas, supervisant vos actions ; vous pouvez le considérer comme l'Ange Gardien qui surveille toujours pour voir ce que vous faites.

Le Kuthastha c'est ce qui se tient au-dessus de toutes les illusions, ce qui ne peut être ni trompé ni induit en erreur. C'est ce que finalement vous aurez à devenir.

## L

**LAMPE :** Pour l'Oriental une lampe est très semblable à la vie. Une lampe est allumée, la flamme vacille pendant une brève période, puis lorsque le combustible est

above and looks down and supervises your actions; you can regard it as the Guardian Angel which is always watching to see what you are doing.

Kuthastha is that which stands beyond all illusions, that which cannot be deceived or misled. It is what you have to become eventually.

## L

**LAMP:** To the Easterner a lamp is very similar to a life. A lamp is lit, the flame flickers for a brief period, then when the fuel is exhausted the flame subsides and dies, and there

épuisé la flamme diminue et meurt, et il peut y avoir une légère trace de fumée laissée par la mèche encore fumante.

Une lampe est souvent utilisée dans les Enseignements Orientaux pour symboliser la flamme de la vie, pour symboliser l'impermanence de l'existence sur Terre, et aussi pour symboliser que nous, par cette vie sur Terre, devrions apporter un peu de lumière à ceux qui nous entourent.

Un Oriental spirituellement évolué est souvent comparé à une lampe qui se trouve dans une atmosphère sans tirage, où il n'y a aucun courant d'air turbulent pour faire

is perhaps a slight trail of smoke from the still-smouldering wick.

A lamp is often used in Eastern Teachings to symbolise the flame of life, to symbolise the impermanence of existence on Earth, and to symbolise also that we, by that life on Earth, should bring a little illumination to others around us.

An advanced Easterner is often likened to a lamp standing in a draught-free atmosphere where there are no turbulent currents of air to make the flame flicker.

vaciller la flamme.

On dit aussi fréquemment en Extrême-Orient qu'il vaut mieux allumer une chandelle que de maudire l'obscurité, ce qui signifie que même la petite lueur d'une chandelle vaut mieux que pas de lumière du tout. Ainsi, chacun de nous, aussi nouveaux que nous soyons sur le Sentier de la Spiritualité, pouvons apporter notre contribution à l'évolution de l'humanité en montrant la lumière de notre spiritualité, de sorte que ceux qui tentent de suivre notre exemple puissent avoir leurs pas guidés par la lumière que notre propre conduite et notre propre

It is also frequently stated in the Far East that it is better to light a candle than to curse the darkness, meaning that even the little flicker of a candle is better than no light. So every one of us, no matter how new we are upon the Path of Spirituality, can contribute something towards the evolution of mankind by showing the light of our spirituality, so that those who attempt to follow our own examples may find their footsteps so guided by the illumination which our own conduct, and our own spirituality, can provide.

spiritualité peuvent leur apporter.

Cela vaut la peine de rappeler que les prétendus gestes de suicide des moines bouddhistes qui s'arrosent de pétrole et y mettent ensuite le feu, obéissent ici encore à une vieille maxime bouddhiste selon laquelle il vaut mieux éteindre la flamme de la vie que de voir la flamme de l'esprit souillée et avilie. Ainsi le moine bouddhiste, ou la nonne, qui se fait brûler à mort comme une lampe humaine croit qu'en ce faisant, il ou elle fait un noble geste de protestation contre les diaboliques falsifications des droits de l'Homme, droits de croire en ce que l'on veut et d'adorer le

It is worth remembering that the so-called suicide gestures of the Buddhist monks who drench themselves in petrol and then ignite the fumes, are again obeying an old Buddhist dictum which is to the effect that it is better to extinguish the flame of life than to have the flame of the spirit sullied and debased. So the Buddhist monk or nun who burns to death as a human lamp believes that in so doing he or she is making a noble gesture of protest against evil tamperings with the rights of mankind to believe as one will and to worship as one will.



Dieu que l'on veut.

En écrivant mes livres, qui sont des livres vrais — tout ce que j'ai écrit est vrai et le résultat de ma propre expérience personnelle, soit dit en passant — permettez-moi de répéter qu'en écrivant mes livres, particulièrement en écrivant *Vous, pour toujours* et ce livre-ci, je me sers de ma devise 'J'allume une chandelle', dans l'espoir que même cette faible lueur puisse se révéler une aide et guider ceux qui ne savent de quel côté se tourner.

**LAYA :** La Kundalini, qui, ainsi que nous l'avons vu, est aussi appelée La Force du Serpent, se trouve sous la base de la colonne

In writing my books, which are true books—all that I have written is true and is my own personal experience, but that is by the way—let me repeat that in writing my books, particularly in writing *You—Forever* and this book, I am using as my motto 'I light a candle' in the hope that even this feeble flicker may prove a help and guide to those who know not which way to turn.

**LAYA:** The Kundalini, which as we have seen, is also called The Serpent Force, lies below the base of the spine ready to be raised, and

vertébrale, prête à se dresser et à épanouir une personne dans la conscience des choses psychiques.

Le Laya Yoga est une méthode de Yoga spécialisée dans 'l'élévation de la Kundalini'. On se sert de divers tantras et mantras pour augmenter les vibrations physiques et donc — en quelque sorte — donner à la Kundalini endormie une vigoureuse secousse pour la réveiller.

Encore une fois, s'il vous plaît considérez cet avertissement que l'on ne doit pas essayer d'élever la Kundalini sans une connaissance absolue de ce que l'on fait. Élever la Kundalini sans une supervision

to enable a person to flower into awareness of psychic matters.

Laya Yoga is a system of Yoga which specialises in 'the raising of the Kundalini.' Various tantras and mantras are used in order to increase the physical vibrations, and thus to—as it were—give the sleeping Kundalini a hearty shake in order that it may be awakened.

Again, please consider this warning that one should not try to raise the Kundalini without absolute awareness of what one is doing. Raising the Kundalini without proper supervision can lead to

adéquate peut conduire à la folie, peut conduire à des choses terribles se passant à l'intérieur de l'esprit, peut conduire une personne directement dans un asile psychiatrique ; mais c'est encore pire que cela, parce qu'une personne peut faire des choses épouvantables avant d'être conduite dans un asile d'aliénés.

Faire surgir la Kundalini, c'est élever son quotient intellectuel. C'est que, au stade actuel de l'évolution, l'Homme est pour neuf dixièmes sub-conscient et seulement pour un dixième conscient, ce qui fait qu'en élevant la Kundalini il peut devenir

insanity, it can lead to dreadful things happening inside the mind, it can lead one straight into a mental home; but it is even worse than that, because one can do appalling things before being taken to the mental home.

To raise the Kundalini is to raise one's I.Q. This is because, at the present stage of evolution, Man is nine-tenths subconscious and only one-tenth conscious, so in raising the Kundalini one can be a few more tenths conscious, and it is like putting a small boy at the controls

conscient pour quelques dixièmes de plus, et cela revient à mettre un jeune garçon aux commandes du tout dernier bombardier supersonique qui est déjà tout chargé et prêt à décoller.

En tant que quelqu'un qui sait, quelqu'un qui a beaucoup vu, beaucoup souffert, et beaucoup appris, s'il vous plaît considérez soigneusement mon avertissement : n'essayez pas d'élever la Kundalini jusqu'à ce que vous sachiez précisément ce que vous faites, et jusqu'à ce que vous ayez un Guru qualifié, pur d'esprit à vos côtés qui soit prêt à vous superviser et vous protéger de votre moi nouvellement

of the latest supersonic jet bomber which is all ready loaded and ready to take off.

As one who knows, as one who has seen much, suffered much, and learned much, please carefully consider my warning: Do not try to raise the Kundalini until you know precisely what you are doing, and until you have a competent, pure-minded Guru beside you who is willing to supervise and protect you from your newly awakened self. People have quite a lot of bad in them still, and if the wrong part

éveillé. Les gens ont encore beaucoup de mal en eux et si la mauvaise partie d'une personne s'empare de la Kundalini, les problèmes surgissent.

**LÉVITATION :** La lévitation est une chose tout à fait réelle, et non pas quelque chose qui relève de la Science Fantasy ou de la Science Fiction ou de ce qu'il vous plaira de la nommer ; ce n'est pas le fantasme de quelqu'un qui a trop bu ! Les gens qui n'ont jamais vu un dirigeable du type ballon à gaz seraient incapables de croire qu'une si vaste structure puisse s'élever dans les airs et s'y déplacer. Considérons, par exemple,

of one gets hold of the Kundalini then trouble is caused.

**LEVITATION:** Levitation is a very real thing indeed, it is not something out of Science Fantasy or Science Fiction or whatever you like to call it; it is not the pipe-dream of a person who has had too much alcohol! People who have never seen an airship of the gas-balloon type would be unable to believe that such a vast structure could rise into the air and move about. Consider, for instance, the impression upon people who have

l'impression ressentie par les gens qui n'ont jamais vu un dirigeable, qui n'ont jamais entendu parler de voyages aériens ; s'il leur était donné de voir subitement un zeppelin ou un de ces dirigeables Goodyear voguant à travers le ciel et jetant peut-être par-dessus bord quelques sacs de sable pour s'alléger, ils n'en croiraient pas leurs propres sens. Pourtant, cela n'est pas aussi simple que la lévitation.

De nombreuses tribus d'Afrique étaient incapables de croire qu'un navire en métal puisse flotter sur l'eau. La chose évidente pour eux était qu'une pièce de métal ne

never seen an airship, who have never heard of air travel, if they were suddenly to see a zeppelin or one of the Goodyear blimps sailing across the sky, and perhaps throwing down a few bags of sand as ballast. They would not believe their own senses. Yet this is not so simple as levitation.

Many tribes in Africa were unable to believe that metal ships could float upon water. The obvious thing to them was that a piece of metal would sink in water, and so people

pourrait que couler et donc les gens de l'intérieur ne pouvaient pas croire aux navires en métal jusqu'à ce qu'ils en aient réellement vus.

Nous, 'gens éclairés', savons comment fonctionnent les ballons à gaz, nous savons comment de lourds navires en métal peuvent flotter, et ainsi nous pouvons regarder de façon hautaine ces indigènes ignorants qui s'enfuient de peur.

La lévitation est accomplie par une forme de respiration très spéciale qui en fait élève la fréquence des oscillations moléculaires du corps, de sorte qu'il est capable de susciter une forme de contre gravité. Il faut

of the interior could not believe in metal ships until they actually saw them.

We 'enlightened beings' know how gas balloons work, we know how heavy metal ships can float, and so we can smile superciliously at the ignorant natives who ran in fright.

Levitation is accomplished by a very special form of breathing which actually raises the frequency of the body's molecular oscillations, so that it is able to induce a form of contra-gravity. If

être très expérimenté pour contrôler la hauteur à laquelle on veut s'élever ; sinon, autant dire adieu à nos amis et à nos relations avant d'entreprendre une lévitation.

En Orient, dans les grandes lamaserias et les temples où l'on enseigne ce genre de choses, toutes les pratiques sont d'abord menées à l'intérieur, de sorte que le pire qui puisse arriver à un novice soit de se frapper la tête au plafond, ce qui lui enseigne souvent à étudier plus assidûment.

La lévitation ne peut se faire lorsqu'il y a des moqueurs qui regardent bouche bée, parce qu'elle

one is expert enough, one can control the height at which one floats. If one is not so expert—well, it is to be hoped that they said goodbye to their friends and relations before practicing.

In the East, in the great lamaserias and temples where such things are taught, all practices are first conducted indoors, so that the worst that can befall a novice is that he gets thumped on the head by the ceiling, and that often serves to teach him to study more assiduously.

Levitation cannot be done while there are scoffers gaping at one, because it demands concentration



exige de la concentration et une forme spéciale de respiration. D'ailleurs, pourquoi se livrerait-on à la lévitation alors que l'on peut si aisément se déplacer en avion avec ses bagages et la présence d'une jolie, ou pas si jolie, hôtesse de l'air (tout dépend de son âge et de son sexe !) qui vous tient la main quand on se sent nerveux ?

Certains lamas, avant l'invasion du Tibet par les Communistes, étaient capables de franchir de longues distances à une allure fantastique. C'est parce qu'ils étaient capables d'exécuter une forme mineure de lévitation, de sorte que leur poids étant considérablement diminué, ils

and a special form of breathing. Anyway, why should one go by levitation without one's luggage when you can go by a suitable airline and have a pretty, or not so pretty, air hostess (depending upon one's age and sex!) hold one's hand when one feels nervous?

Certain lamas, before the Communist invasion of Tibet, were able to cover long distances at fantastic speed. This is because they were able to do a minor form of levitation so that, their weight becoming appreciably less, they could leap perhaps fifty feet at one

pouvaient faire des bonds de peut-être cinquante pieds (15 m) à la fois. C'est ainsi qu'ils avançaient par enjambée de cinquante à cent pieds (15 à 30 m).

Sous certaines conditions, un lama qui est désespérément malade peut utiliser une forme modifiée de lévitation pour se soulever de terre afin de pouvoir faire face à une urgence. Bien entendu, il devra payer pour cela par la suite, mais l'énergie peut alors être récupérée par petites tranches réparties sur environ une semaine.

**LI :** C'est un mot chinois qui a deux significations.

Li dans un sens signifie rituel, ou

go. Thus, they progressed in fifty or a hundred-foot strides.

Under certain conditions a lama who is desperately ill can use a modified form of levitation to get himself off the ground in order that he may cope with an emergency. Of course he has to pay for it after, but the energy can then be paid back in small instalments over a week or so.

**LI:** This is a Chinese word which has two meanings.

Li in one sense means ritual, or

normes de conduite — les cérémonies que l'on utilise pour se mettre dans l'état d'esprit favorable à ses convictions religieuses.

Cela peut aussi signifier 'règle de conduite', le fait de faire ce qui doit être fait, et ne pas faire (aussi amusant que ce puisse être !) ce qui ne doit pas être fait.

Le deuxième sens de Li est relié à la raison et à ce qui est parfois connu dans le monde occidental comme 'Les Vérités Éternelles' et que nous devons tous apprendre avant de passer à des choses supérieures, tout comme nous devons apprendre le code de la

standard of conduct—the ceremonies that one uses in order to get one into the right frame of mind to help with one's religious beliefs.

It can also mean rule of conduct, doing that which has to be done, and not doing that (no matter how enjoyable!) which should not be done.

The second meaning of Li is connected with the reason and that which is sometimes known in the Western world as 'The Eternal Verities.' This, of course, is just a highbrow way of saying the Great Truth, the Eternal Truths, which we all have to learn before we can

route avant de pouvoir obtenir un permis de conduire.

Assez curieusement, il existe un troisième ensemble de significations pour Li qui est tout le contraire du bien vivre, tout le contraire de la droiture. Elle concerne, plutôt, les intérêts égoïstes.

Li est inclus dans ce Dictionnaire parce que vous allez rencontrer ce mot si vous étudiez sérieusement les questions occultes. Par exemple, Li Hsueh Chia est une forme particulière de l'étude de Li.

progress to higher things, in much the same way as we have to learn the rules of the road before we can get a driving license and drive a car.

There is, curiously enough, a third set of meanings for Li which is quite the opposite of good living, quite the opposite of righteousness. It deals, instead, with selfish gain.

Li is included in this Dictionary because you will come across the word if you are studying occult matters seriously. As an example, Li Hsueh Chia is a special form of study of Li. Easterners with

Les Orientaux à tendances occidentales l'appellent le Néo-Confucianisme. Mais si vous n'avez pas l'intention d'étudier l'occultisme en profondeur et de couvrir un domaine différent, vous pouvez oublier ce mot.

**LIBÉRATION :** Le terme Oriental est Moksha ; il sera donc mieux de se référer à ce terme, Moksha, pour le sens de libération.

**LILA :** Certaines sectes de croyance Orientale considèrent que Dieu, un grand Être que personne ne peut très bien visualiser ni comprendre, créa comme un jouet ce monde et tous les autres mondes

Western tendencies call it Neo-Confucianism. Unless you are going into occultism thoroughly and to cover a diverse field, you can forget about this word.

**LIBERATION:** The Eastern term is Moksha, so it will be better to refer to that term, Moksha, for the meaning of liberation.

**LILA:** Some sects of Eastern belief are of the opinion that God, a great Being whom no one can fully visualise nor comprehend, created the world and all other worlds, and all that are within those worlds, as

avec tout ce qu'ils contiennent, et que des parties de Dieu entrèrent dans les marionnettes que sont les humains, les animaux, les arbres, et les minéraux. Ainsi l'essence de Dieu peut vivre dans toutes les créatures vivantes, acquérant l'expérience de l'expérience de toutes ses créatures.

En vertu de cette croyance, Dieu a parfois besoin d'une autre personne pour voir ce qui arrive à certaines de Ses marionnettes défectueuses, certains de Ses petits animaux, certains de Ses petits humains, et n'oublions pas que les humains sont encore des animaux.

Dieu, voulant une autre personne

a plaything, and parts of God entered into the puppets who were the humans, the animals, the trees, and the minerals. So the essence of God thus could live as all living creatures, gaining experience from the experience of all creatures.

Under this belief God sometimes needs another person to see what is happening to some of His faulty puppets, some of His little animals, some of His little humans, and let us not forget that humans are still animals.

God, wanting another person to see

pour voir ce qui passe, ferait alors appel à une personne spéciale, un [Avatar](#). Souvent, une personne ne peut pas voir la forêt à cause des arbres, et il est bien connu que le spectateur voit mieux le jeu que le joueur qui est trop occupé. Ainsi l'Avatar vient en spectateur voir ce que le joueur éprouve de la difficulté à voir.

Vous trouverez plus de détails au sujet de l'Avatar à la [lettre A](#).

Lila signifie aussi ce qui est relatif, ce qui se compose de temps, d'espace, etc. En d'autres mots, ce qui a trait plutôt à l'abstrait qu'au concret.

what is happening, would call upon yet another special person, an Avatar. Often a person cannot see the wood for the trees, and it is well known that the onlooker sees most of the game because the player is too busy. So the Avatar comes as an onlooker to see what it is that the player finds difficulty in seeing.

You will find more about the Avatar under the letter A.

Lila also means that which is relative, that which consists of time, space, etc. In other words, that which deals more with the abstract than it does with the concrete.

**LINGA :** En fait, c'est un signe représentant Shiva, mais il est aussi utilisé pour indiquer un symbole phallique.

Il y a très, très longtemps, les habitants de la Terre eurent la très intéressante tâche de la peupler aussi vite que possible. C'est ainsi que les prêtres, qui pensaient que plus ils auraient de sujets plus ils auraient de pouvoir, formulèrent un ordre et l'appelèrent Ordre Divin. L'ordre était que chacun se devait d'être fécond et de se reproduire. Les gens eurent des hordes d'enfants parce que cela renforçait les tribus individuelles, et plus la tribu était grande, plus elle devenait

**LINGA:** Actually this is a sign representing Shiva, but it is also used to indicate a phallic symbol.

In the days of long ago the peoples of the Earth had the most interesting task of populating the Earth as quickly as they could. Hence it is that the priests, who thought that the more subjects they had the more power they would have, made an order and called it a Divine Order. The order was to the effect that everyone should be fruitful and multiply. People had great hordes of children because that strengthened individual tribes, and the bigger the tribe, the more



puissante. Ainsi, selon les 'Instructions Divines' des prêtres, les guerriers des grandes tribus envahirent les petites tribus, en tuèrent les hommes et capturèrent les femmes pour que ces femmes puissent être utilisées pour faire encore plus de jeunes hommes pour la tribu qui, à leur tour, pourraient guerroyer et capturer de plus en plus de petites tribus. C'est ce qu'on appelle également la civilisation.

L'organe masculin, ou sa représentation, devint alors un objet de grande adoration, et aujourd'hui dans diverses parties du monde ces piliers de pierre sont considérés avec respect et

powerful it became. So, under the 'Divine Instruction' of the priests the warriors of the big tribes invaded small tribes and killed off the men and captured the women so that these women could be used for making more little tribesmen, who then could go out and capture more and more small tribes. This is also called civilisation.

The male organ, or a representation of it, thus became an object of great worship, and in various parts of the world today such stone pillars are regarded with awe and veneration. It is an amusing fact that the

vénération. C'est un fait amusant de noter que les coupoles, les minarets des mosquées et des temples, de même que les flèches des églises chrétiennes sont des symboles d'origine phallique.

En Irlande, qui est un très vieux pays en vérité, il existe ce qu'on appelle des 'tours rondes'. Ces tours, cylindriques, et parfois plus grandes que des tours d'église, avaient un sommet arrondis. C'étaient des symboles phalliques, des symboles de fertilité, des symboles pour que l'on n'oublie pas que plus une nation est nombreuse plus elle devient puissante, et plus il lui est facile de conquérir de plus

cupolas and minarets of mosques and temples, and the spires of Christian churches, were of phallic-symbol origin.

In Ireland, a very, very old land indeed, there are what are called 'the round towers.' These towers, cylindrical, and sometimes taller than a church tower, had a rounded top. They were phallic symbols, symbols of fertility, symbols that one must not forget that the more numerous a nation the stronger it became, and the more easily it could conquer lesser nations.

petites nations.

Lorsque les Irlandais se convertirent au Christianisme, ils trouvèrent à leurs tours rondes de symbole phallique un nouvel usage ; ils prirent l'habitude de monter un escalier spéciale à l'intérieur de la tour et d'y faire le guet à partir de son sommet afin de voir si des envahisseurs venaient voler des choses sur leurs terres ou capturer des gens pour être utilisés comme esclaves. Les tours rondes furent très utiles pour repérer les prédateurs Anglais qui considéraient la chasse à l'Irlandais presque comme un sport national. Il va sans dire que les Irlandais ne

As the Irish became converted to Christianity they found a fresh use for their phallic-symbol round towers; they used to climb up a special staircase inside the tower and peer out from the top so that they could see if invaders were coming to steal things from their lands or to capture people to use as slaves. The round towers were very useful for keeping watch for the predatory English, who looked upon hunting the Irish as almost a national sport. Naturally enough, the Irish looked upon such 'sport' with considerable disfavour.

prenaient pas un tel 'sport' à la légère.

Tandis que nous sommes sur ce sujet, il peut être intéressant de mentionner qu'en plus du symbole phallique de l'organe masculin, il existe aussi des symboles sexuels de l'organe féminin. En Orient, les fenêtres, les portes, etc., ont la forme de l'organe féminin !

**LOI :** On s'y réfère le plus fréquemment en tant que la Noble Voie Octuple. C'est un code de vie complet, un ensemble de règles par lesquelles les gens peuvent vivre selon la Règle D'Or : 'Fais comme tu voudrais qu'il te soit fait'. En suivant 'La Loi' on peut parvenir à

While on the subject it might be worth mentioning that in addition to the phallic symbol of the male organ there are also phallic symbols of the female organ. In the East windows, doors, etc., are in the shape of the female organ!

**LAW:** This is most frequently referred to as the Noble Eightfold Path. It is a complete code of living, a set of rules whereby people can live according to the Golden Rule of do as you would be done by. By following 'The Law' one can attain to a Buddhist state in

un état bouddhique de la même façon qu'un Chrétien, en suivant les Dix Commandements, peut progresser spirituellement.

Naturellement, aussi bien que la Noble Voie Octuple, ou 'La Loi' qui s'y réfère, il y a d'autres lois, les lois de la nature, les lois de la vie elle-même. Elles ne peuvent pas être ignorées, parce que les lois de la nature déterminent quelle sorte de corps un homme ou une femme aura, et les lois de la vie nous disent que l'on doit suivre certaines règles pour que le corps physique puisse continuer jusqu'à ce que sa tâche sur cette Terre soit accomplie.

much the same way as a Christian, following the Ten Commandments, can progress spiritually.

Naturally, as well as the Noble Eightfold Path, or 'The Law' which refers to it, there are other laws, the laws of nature, the laws of life itself. These cannot be disregarded, because the laws of nature determine what sort of body a man or a woman shall have, and the laws of life tell one that one has to follow certain rules that the physical body may continue until its task upon this Earth is accomplished.

C'est un fait que toutes les lois de l'Homme sont faites pour l'Homme. Les lois sont faites pour gouverner la multitude, la masse des gens qui autrement n'ont aucun repère, aucune indication, et n'ont pas encore atteint la position où ils peuvent vivre selon des lois supérieures. On doit se rappeler que quand on a affaire à un [Avatar](#), on traite ici avec une personne qui n'est pas soumise aux lois du monde, parce qu'elle a progressé au point de pouvoir suivre plutôt les lois de l'univers, ou de l'univers au-delà.

**LOKA :** Un Loka est un plan d'existence, un plan qui est un

It is a fact that all laws of Man are made for Man. Laws are made to govern the multitude, the mass of people who otherwise have no yardstick, no guidance, and have not yet attained to the position where they can live according to higher laws. One must remember that when one is dealing with an Avatar one here deals with a person who is not subject to the laws of the world, because he has progressed so that he can follow instead the laws of the universe, or of the universe beyond.

**LOKA:** A Loka is a plane of existence, a plane which is a

monde complet pour celui qui s'y trouve. Nous, sur cette Terre, sommes des créatures solides les unes pour les autres. Les 'fantômes' sont des créatures solides pour d'autres 'fantômes'. Tout est solide et substantiel pour les créatures, ou êtres, ou entités qui vivent dans un monde particulier ou plan d'existence.

Il y a divers Lokas, divers [plans d'existence](#). Il serait trop long de les énumérer tous, mais, purement à titre d'exemple, souvenons-nous qu'il y a le monde physique de la Terre et ce monde qui nous est invisible tant que nous sommes sur la Terre, mais qui devient solide

complete world to one who is there. We, upon this Earth, are solid creatures to each other. 'Ghosts' are solid creatures to other 'ghosts.' Everything is solid and substantial to creatures, or beings, or entities who are going to exist in that particular world or plane of existence.

There are various Lokas, various planes of existence. It would take too long to discuss them all, but, purely by way of illustration, let us remember there is the physical world of the Earth, and that world which is invisible to us while we are upon the Earth, but which

pour nous lorsque nous entrons dans l'astral.

Quand nous sommes dans l'astral, c'est un monde solide, matériel, pour nous. Et alors c'est le plan au-dessus qui devient pour nous ce que le monde astral était pour nous quand nous étions dans le monde physique de la Terre. Plus nous voyageons haut, plus le taux de vibrations de nos molécules physiques et spirituelles est élevé.

Un Maître peut voir n'importe lequel des Lokas jusqu'à sa propre position dans l'évolution aussi nettement qu'il peut voir les choses de la Terre. Vous allez tous découvrir que quand vous aurez

becomes solid to us when we go into 'the astral.'

When we are in the astral it is a solid, material world to us. And then the plane above becomes to us as the astral world was to us when we were in the physical world of this Earth. The higher we travel, the greater the rate of vibration of our physical and spiritual molecules.

A Master can see any of the Lokas up to his own station in evolution as plainly as he can see things upon the Earth. You will all find that when you polish up your halos and leave this Earth you will go to the



astiqué vos halos et quitté cette Terre, vous vous retrouverez dans le troisième Loka, là où vous constaterez que les gens ne sont pas aussi fourbes, pas aussi méchants et pas aussi irresponsables que ceux de cette Terre, qui est l'un des enfers les plus bas.

**LOTUS :** Le Lotus symbolise beaucoup de choses pour l'Oriental. C'est un symbole sacré des religions Extrême-Orientales, tout comme le crucifix est un symbole pour un Chrétien.

Le Lotus est une plante qui pousse dans les eaux les plus sales et les plus boueuses, il pousse dans les environnements les plus dégoûtants

third of the Lokas, where you will find that people are not so treacherous, not so vicious, and not so irresponsible as they are upon this Earth, which is one of the lower hells.

**LOTUS:** The Lotus symbolises many things to the Easterner. It is a sacred symbol of Far Eastern religion in much the same way as a crucifix is a symbol to a Christian.

The Lotus is a plant which grows on the dirtiest and muddiest of water, it grows in the foulest surroundings, and yet no matter

et pourtant, aussi dégoûtants que soient ces environnements, le Lotus reste pur et sans tache, non contaminé par ce qui l'entoure.

La feuille du Lotus repose sur l'eau, mais ne devient pas humide. Le Lotus n'est pas du tout mouillé par l'eau, ce qui peut être pris comme un symbole de non-attachement, sujet que nous verrons plus loin.

Les pétales du Lotus ont une signification spéciale et l'Oriental s'écarte de la ressemblance physique proprement dite en se référant à un Lotus aux mille pétales, par exemple. Il y a le Lotus du Cœur et le Lotus aux mille pétales du Cerveau, et si vous

how foul those surroundings, the Lotus remains pure and unsullied and quite uncontaminated by that which is around it.

A Lotus leaf rests upon the water, but it does not become wet. The Lotus is not moistened at all by water, and that can be taken as a symbol of non-attachment with which we shall deal later.

The petals of the Lotus have a special significance, and the Easterner departs from actual physical resemblance in referring to a thousand-petalled Lotus, for instance. There is the Lotus of the Heart, and the thousand-petalled Lotus of the Brain, and if you

progressez dans vos études et votre spiritualité, il se peut qu'un jour une personne place une offrande de respect à vos Pieds de Lotus. Cela ne signifie pas que des racines ont subitement poussé à la place de vos extrémités humaines habituelles ; cela signifie, plutôt, que pour quelque raison particulière vous avez été élevé dans l'estime d'une autre personne et que vous occupez maintenant le statut d'un Être Divin.

Si vous survivez à cela et si vous progressez encore plus loin, vous pourriez découvrir que vous en êtes au Lotus des Yeux, ou encore au Lotus d'une autre partie de votre

progress in your studies and your spirituality you may find that one day a person will offer a blessing to your holy Lotus Feet. This does not mean that you have suddenly grown roots instead of the usual human appendages; it means, instead, that you have for some peculiar reason been elevated in the other person's estimation, and you now occupy the status of a Godlike Being.

If you survive this, and if you progress quite a bit more, you may find that you are of the Lotus Eyes, or the Lotus might be referred to some other part of your anatomy.

anatomie. Ne vous en faites pas, c'est à prendre comme un compliment.

La signification du Lotus, donc, est simplement ceci : le Lotus est connu comme la fleur parfaite, avec un arrangement parfait de ses pétales et de ses feuilles. C'est une plante qui fait partie, et pourtant reste éloignée, de son environnement. Il demeure propre et sans tache dans des conditions qui contamineraient toute autre chose. C'est un symbole de pureté qui était à la portée même des plus ignorants et des plus déshérités de l'Orient.

Never mind, it is meant as a compliment.

The significance of the Lotus, then, is merely this: the Lotus is known as the perfect flower, with a perfect arrangement of petals and leaves. It is a plant which is part of, yet remote from, its surroundings. It remains clean and unsullied in conditions which would contaminate anything else. It is a symbol of purity which was available even to the most uneducated and the most underprivileged of the East.

## M

**MACROCOSME :** C'est un mot qui veut dire le monde plus grand ; le monde qui est au-delà de la limite des choses charnelles de cette sphère que nous appelons 'la Terre'.

Quand nous sommes dans notre corps, nous sommes dans le 'petit monde' ou, en terme technique — 'Microcosme'. Le préfixe 'micro' veut dire petit, tout juste comme 'macro' veut dire grand.

Quand nous sommes dans ce monde, nous sommes sur un très petit monde, notre existence entière est une très petite chose, nous

## M

**MACROCOSM:** This is a word which indicates the larger world; the world which is beyond the limitation of the fleshly things of this sphere which we term 'Earth.'

While we are in our body, we are in the 'little world' or, a technical term—'Microcosm.' The 'micro' part indicates small, just as 'macro' indicates large.

While we are in this world we are upon a very small world, our whole existence is a very small thing, we are denizens of the Microcosm. We

sommes les habitants du Microcosme. Nous sommes très comparables à de repoussantes petites larves, ou chenilles, qui vont devenir plus tard des papillons. Une chenille est confinée au sol, à des tiges et des feuilles, mais en tant que papillon elle peut s'élancer dans de nouvelles dimensions. Ainsi en est-il de nous quand nous quittons cette forme de vie minuscule dans laquelle nous existons ; nous entrons dans le Macrocosme.

**MAGIQUE :** Le magique est simplement une distorsion de faits scientifiques mal compris, ou de faits que le savant, dans son

are much like dirty little grubs, or caterpillars which later become butterflies. A caterpillar is confined to the ground, and to stalks and leaves, but as a butterfly it can soar upwards into new dimensions. So it is that we, when we leave this minute form of life in which we are now existing, enter the Macrocosm.

**MAGIC:** Magic is merely the distortion of misunderstood scientific facts, or facts which the scientist in his blindness is not able

aveuglement, n'est pas capable de comprendre.

Pour le sauvage, piloter un avion est magique. Pour l'Occidental, à peine moins sauvage, la lévitation est magique. Ce qui est impossible aujourd'hui, parce que la 'science' ne peut l'expliquer par certains faits stéréotypés, est magique. Quand la science finit par rattraper le magique, alors le magique cesse d'exister et se transforme en 'fait scientifique'.

Le curare était autrefois la magie des sorciers de tribus sauvages. La science disait que c'était de prendre ses rêves pour la réalité, mais quand la forme Occidentalisée de

to understand.

To the savage, flying a plane is magic. To the hardly less savage Westerner, levitation is magic. That which is impossible today because 'science' cannot explain it with certain stereotyped facts, is magic. When science belatedly catches up with magic, then magic ceases to exist and becomes 'scientific fact.'

Curare was once the magic of savage witch-doctors. Science said that it was all wishful thinking, but when the more Westernised form of witch-doctor, who called himself

sorcier, qui se qualifie lui-même de savant, examina la question, il découvrit dans son laboratoire chimique le curare, et c'est alors que la chose devint plus respectable.

Ne vous laissez pas induire en erreur par la 'magie'. Il s'agit simplement de choses que certaines personnes douées peuvent faire aujourd'hui et que le savant empoté peut ne pas être capable de faire avant une centaine d'années.

**MANAS :** C'est le pouvoir de la pensée d'un humain. Les êtres humains possèdent une certaine puissance tout comme une batterie a de la puissance. Si une personne

a scientist, investigated the matter he 'discovered' curare in his chemical laboratory, and thus it became a more respectable thing.

Do not be misled by 'magic.' It is merely the things which certain talented people can do today which the bumbling scientist may not be able to do for a hundred years.

**MANAS:** This is the thought power of a human. Human beings have certain power in the same way as a storage battery has power. If a person does not know how to use



ne sait pas comment utiliser le pouvoir d'une batterie, c'est tout comme s'il n'existait pas. Mais si l'on sait comment brancher des fils à une batterie, on peut alors faire beaucoup de choses intéressantes avec celle-ci, ou avec la puissance de celle-ci. La même chose s'applique à l'humain ; quand on est capable à volonté d'exploiter le pouvoir de la pensée d'un être humain, on peut faire beaucoup de choses qui sont normalement difficiles. Quand une personne est convenablement formée, elle peut s'adonner à la télépathie, la clairvoyance, la psychométrie, le voyage astral, etc.

the power of a storage battery, then that power might just as well not exist. But if one knows how to connect wires to a storage battery, then one can do quite a lot of interesting things with it, or with the power from it. The same applies with a human; when one is able at will to tap the power of thought in a human, one can do quite a lot of normally difficult things. When a person is suitably trained he can do telepathy, clairvoyance, psychometry, astral travelling, etc.

À l'heure actuelle, l'homme moyen est dans la position d'une voiture qui contrôle le chauffeur au lieu que ce soit, comme ce devrait être, le chauffeur qui contrôle la voiture. Un humain qui n'est pas capable de maîtriser sa puissance de pensée est un humain aveugle, mutilé et qui ne vit pas réellement !

Pensez à un dictateur excitant l'hystérie collective d'une foule et l'utilisant selon ses désirs. Pensez à l'hystérie collective d'un public de football. Tous les gens ont leur esprit fixé sur une seule chose et si un petit incident se produit qui déclenche leurs réactions mentales, quelque chose de vraiment vilain

At present the average person is in the position of a car which controls the driver, instead of, as it should be, the driver controlling the car. A human who is not able to control his thought-power is a human who is blinded, maimed, and not really living!

Think of a dictator whipping up the mass-hysteria of a crowd, and moulding that crowd to do as he wishes. Think of the mass-hysteria of a football crowd. They all have their mind on one thing, and if some little matter happens to trigger their mind reactions, then one can have a very ugly incident.

peut se produire.

Quand il y a une grande foule de gens qui pensent à un sujet commun, chaque personne amplifie la puissance de pensée de l'autre et c'est ainsi qu'elle se voit grossir comme une boule de neige grossit quand elle dévale une pente. Les dictateurs savent cela ; ils placent des gens excitables ou hystériques dans une foule, et la foule, suivant leur exemple, entre bientôt dans une frénésie d'enthousiasme, de rage, ou de quoi que ce soit d'autre que souhaite le dictateur.

Manas peut agir à la manière de la télépathie, il peut provoquer une hystérie collective et peut faire

When there is any large crowd of people thinking upon a common subject each person magnifies the thought-power of the other, and so the thought-power grows as a snowball grows when rolled downhill. Dictators know this; they plant excitable or hysterical people in a crowd, and the crowd, taking their cue from the hysterics, soon get in a frenzy of enthusiasm, rage, or anything that the dictator wants.

Manas can act something like telepathy, it can induce mass-hysteria, and it can make a whole

qu'une foule pense et agisse comme un seul homme.

**MANIPURAKA :** C'est l'un des Chakras. Celui qui se trouve au niveau de l'ombilic, ou nombril. C'est le troisième des sept centres généralement reconnus de la conscience yogique et en terminologie ésotérique, on l'appelle La Roue ou Le Lotus. Ce nom vient du fait que pour un clairvoyant, ou celui qui peut voir dans l'astral, des 'pétales' s'épanouissent autour de l'ombilic, et selon la façon de voir de chacun, on peut parler d'une roue avec ses rayons en rotation, ou d'un Lotus ondulant sous la brise éthérique.

crowd think and act as one.

**MANIPURAKA:** This is one of the Chakram (Chakram is probably the plural of Chakra—*Ed.*). This one is that which is at the level of the umbilicus or navel. It is the third of the seven common Yogic centres of consciousness, and in esoteric terminology it is referred to as The Wheel, or Lotus. It is so called because to a clairvoyant, or to one who can see the astral, 'petals' flap around by the umbilicus, and depending upon how one is thinking it can be termed a wheel with the spokes rotating, or as the Lotus undulating

Une personne de bonnes intentions et qui est vraiment pure aura ses pétales de Lotus ou ses rayons de la Roue, comme il vous plaira de l'appeler, d'une couleur verte. Cela indique que la personne est capable et désireuse d'apprendre et d'aider les autres autant que possible.

Au fur et à mesure qu'une personne s'élève sur l'échelle de l'évolution, ses pétales deviennent de plus en plus jaunes, montrant une spiritualité et une dévotion croissantes.

**MANTRA :** En fait, un Mantra est un nom particulier pour Dieu, mais

in the etheric wind.

A person who is of good intentions, and who is fairly pure, will have the petals of the Lotus or the spokes of the Wheel, whichever you prefer to call it, of a green colour. That indicates that the person is able and willing to learn and to assist others as much as possible.

As the person rises higher and higher in the scale of evolution the petals become more and more yellow, showing increasing spirituality and devotion.

**MANTRA:** Actually a Mantra is a particular name for God, but by

l'usage commun en a fait maintenant autre chose ; c'est une forme de prière, c'est la répétition de quelque chose de sacré grâce à quoi l'on acquiert du pouvoir. Si l'on répète un Mantra consciencieusement et avec recueillement, on obtient la purification de pensée.

Un Mantra ne doit être utilisé que pour le bien et jamais pour le mal, car il existe un vieux proverbe qui dit que 'Celui qui creuse la tombe d'un autre pourrait bien y tomber'. C'est ainsi que les Mantras doivent être utilisés seulement pour le bien, ils doivent être utilisés seulement de façon désintéressée et pour aider

common usage it now is taken to mean something else; it is a form of prayer, it is the repetition of something sacred whereby one gains power. If one repeats a Mantra conscientiously and reverently one attains to purification of thought.

A Mantra should only be used for good, and never for bad, for there is an old saying that 'He who digs a grave for another may fall in it.' Thus it is that Mantras should only be used for good, they should only be used unselfishly and to help others.

les autres.

La Bible Chrétienne dit que la foi peut déplacer des montagnes ; on peut en dire tout autant pour un Mantra. Un Mantra correctement utilisé est très, très efficace et plus il est utilisé, plus il accumule de puissance. Voici une très simple illustration sur la façon dont il accumule la puissance en question : Un violoniste joue une certaine note sur son violon. S'il ne fait que toucher la note, il n'obtient qu'un son, mais s'il persiste sur la même note, il peut faire voler un verre en éclats, parce qu'en maintenant cette note il provoque dans le verre une vibration qui est finalement plus

In the Christian Bible it is stated that faith moves mountains; the same could be said about a Mantra. A Mantra used properly has very, very strong effects, and the more it is used the more it builds up power. Here is a very simple illustration of how it builds up power:

A violinist can play a certain note on a violin. If he just touches on the note he only makes a sound, but if he keeps on at the same note he can cause a glass to shatter and crumble because playing on that note has induced a vibration in the glass which eventually becomes

grande que ce que son élasticité peut supporter et donc, il se brise. De la même manière un Mantra augmente la vibration pour le bien ou pour le mal, mais quand c'est pour le mal, cela se retourne souvent contre qui l'a prononcé.

Voici un Mantra, ou une Invocation Sacrée : 'Om Mani Padme Hum', ou, comme disent les Indiens : 'Ram Ram Ram'.

Il faut savoir que tous les sons et les mots peuvent influencer sur la matière, peuvent même influencer sur les objets inanimés. Tout le monde a probablement entendu l'expression 'Le triomphe de l'esprit sur la matière'. Eh bien,

more than the elasticity of the glass can handle, and so the glass breaks. In the same way a Mantra increases the vibration for good or for bad, but when used for bad it often turns on the one who utters it.

One Mantra, or Sacred Invocation is 'Om Mani Padme Hum,' or, as the Indians say 'Ram Ram Ram.'

It should be realised that all sounds and words can influence matter, can even influence inanimate objects. Probably everyone has heard of the statement 'Mind over matter.' Well, it is correct, Mantras influence matter according to the



c'est exact, les Mantras influent sur la matière selon les pensées de l'esprit humain.

**MANU :** Selon certaines croyances Orientales, le dirigeant de ce monde est le Manu du monde, le Législateur du monde, celui qui dirige les choses, qui contrôle les choses.

Il est évident qu'un seul Manu ne pourrait s'occuper adéquatement des différents pays avec leurs différents types de populations, ni non plus s'occuper de toutes les différentes villes, etc. Aussi, selon la tradition ésotérique, il y a toute une série de Manus et de sous-Manus. Vous pouvez vous

thoughts of the human mind.

**MANU:** According to some Eastern beliefs the ruler of this world is the Manu of the world, the Law Giver of the world, the one who runs things, controls things.

It is obvious that one Manu could not adequately deal with different countries with their different types of peoples, nor deal with different cities, etc. Thus, according to esoteric lore there is a whole series of Manus and lesser Manus. You may like to consider it in this way:

représenter cela de la façon suivante :

Le monde est une grande firme avec de nombreuses filiales, des filiales dans toutes les grandes villes du monde, et des superfiliales dans tous les pays du monde. Ensuite, imaginez que le Manu du monde (qui n'est pas Dieu !) est le Président ou le Directeur Général. C'est lui qui sera responsable de la politique générale, qui exercera le contrôle sur tous les autres 'directeurs'.

Toutes les filiales des villes ou des pays auront un directeur général qui, bien que libre d'avoir sa

The world is a big firm with a lot of branches, branches in all the great cities of the world, and super branches in all the countries of the world. Then imagine that the Manu of the world (who is not God!) is the President or General Manager. He will be responsible for general policy, he will exercise control of all other 'managers.'

All the other branches in the cities or countries will have a general manager who, while being free to

politique à l'intérieur de certaines limites, aura aussi à suivre les instructions de base du Directeur Général ou Directeur de l'entreprise.

Il y a un Manu de Londres, il y a un Manu de, disons, Birmingham, Brighton, Hull, tout comme il y a un Manu pour New York, Pasadena et Santa Fé. Il y a un Manu pour tout endroit, et il y a des Manus plus importants qui supervisent et s'occupent des pays dans leur ensemble.

Si vous vous mettiez à l'astrologie vous découvririez que chaque ville et chaque pays sont sous différents signes astrologiques. Nous disons

make policy within certain limits, will also have to follow the basic instructions of the General Manager or Director of the firm.

There is a Manu of London, there is a Manu of, let us say, Birmingham, Brighton, Hull, just as there is a Manu for New York, Pasadena, and Santa Fe. There is a Manu for everywhere, and there are over-Manus who supervise and look after countries as a whole.

If you went into astrology you would find that each city and each country are under different astrological signs. We say that this

que tel pays est Poisson, ou Bélier, ou Taureau, alors qu'en fait nous nous référons aux caractéristiques fondamentales du Manu. De même, les caractéristiques d'un Directeur Écossais seront tout à fait différentes des caractéristiques d'un Directeur Cubain.

Un Manu, donc, est quelqu'un qui est passé à travers des séries d'existences en tant qu'humain, qui a vécu et fait l'expérience des difficultés de l'humanité, pour ensuite, en progressant, être nommé dans un certain pays ou une certaine ville.

country is under Pisces or Aries or Taurus, when actually we are referring to the basic characteristics of the Manu. In the same way, the characteristics of a Scottish Manager would be quite different from the characteristics of a Cuban Manager.

A Manu, then, is one who has lived through rounds of existence as a human, who has seen and experienced the difficulties of humanity, and then, by progress, the Manu is appointed to a certain country or certain city.

**MAUNA :** Se tenir tranquille, ne

**MAUNA:** This is keeping quiet,

pas trop parler. Trop de gens s'en vont racontant partout leurs exercices de Yoga, ou leurs opérations, ou les ennuis qu'ils ont avec leur femme ou leur mari. Trop de gens parlent de leur études ésotériques, racontent avec qui ils étudient et pourquoi, etc., etc.

C'est dommage que les gens parlent tant, parce que parler de ses connaissances dissipe le pouvoir et apporte à l'étudiant toutes sortes de difficultés. C'est comme conduire une voiture qui a un gros trou dans son réservoir d'essence.

Les gens parlent beaucoup trop ; ils ne font que babiller et bavarder. La

not talking too much. Too many people tell all the world about their Yogic practices, or their operations, or the difficulties they have with their wife or their husband. Too many people talk about their esoteric studies, say with whom they are studying and why, etc., etc.

It is a pity that people talk so much, because to talk of one's knowledge dissipates power and makes a student have various difficulties. It is much like trying to drive a car which has got a big hole in the petrol tank.

People talk far too much, they really babble and babble. Most

plupart des gens entendent quelque chose et se mettent immédiatement à en parler, montrant que dans leur esprit il n'y a aucune capacité d'accueillir les connaissances.

Un étudiant qui parle trop prouve définitivement qu'il ou qu'elle ne progresse pas dans la bonne voie. L'étude est une chose privée, les progrès d'une personne sont une chose privée, et si donc vous voulez progresser, taisez-vous et ouvrez les oreilles. C'est la seule façon de progresser.

**MAYA :** Maya est ce qui trompe, ce qui obscurcit la clarté de vision d'une personne, lui donnant des illusions, des illusions qui

people take things in through their ears and immediately pour it out again through their mouth, showing that there is no capacity in their mind to store knowledge.

A student who talks too much proves conclusively that he or she is not progressing along the right path. Study is a private matter, one's progress is a private matter, so if you want to progress keep your mouth shut and your ears open. It is the only way to progress.

**MAYA:** Maya is that which deceives, that which obscures the clarity of one's vision, causing a person to have illusions, frequently

fréquemment lui font croire qu'elle est beaucoup plus importante qu'elle ne l'est réellement. Il se peut que la personne ait tant parlé qu'elle se soit convaincue de sa propre importance !

Maya est l'un des gros obstacles auxquels nous devons faire face. Cette Terre est le Monde de l'Illusion, le Monde de Maya, et nous devons nous débarrasser de nos illusions et faire face à la réalité avant de pouvoir passer à un stade supérieur d'évolution.

**MÉDITATION :** La méditation est une méthode pour mettre son esprit en ordre, l'entraîner, le développer. Méditer, c'est penser à

causing him to have illusions that he is far more important than he really is. He may have talked so much that he convinced himself of his own importance!

Maya is one of the big drawbacks with which we have to contend. This Earth is the World of Illusion, the World of Maya, and we must get rid of our illusions and face reality before we can go on to a higher stage of evolution.

**MEDITATION:** Meditation is a system of putting one's mind in order, training it, developing it. Meditation is thinking upon a

un certain objet, ou sujet, ou matière, afin d'apprendre tout ce qu'il y a à savoir à son sujet.

On peut méditer sur une plante et visualiser alors la graine plantée dans la terre. On médite sur la graine et l'on voit alors craquer la couche extérieure et la première poussée hésitante de la vie à l'intérieur, le tâtonnement aveugle de la petite vrille se tordant à travers la Terre, s'élevant vers la lumière.

On peut voir monter cette petite vrille comme un fil blanc, puis émerger du sol et devenir verte ou brune, grandissant, devenant adulte, et plus tard répandant des

certain object, or subject, or matter, so that one may know all there is to be known about it.

One can meditate upon a plant, and then visualise the seed planted in the earth. One meditates upon the seed, and then one sees the cracking of the outer shell and the first tentative thrusting of the life within, the blind groping as the little tendril twists about through the Earth, rising upwards towards the light.

One can see this little tendril going up as a white thread, and then emerging through the earth and turning green or brown, growing, becoming adult, and later shedding



graines qui tomberont autour d'elle ou seront picorées par les oiseaux, ou pourront même être transportées dans les airs par les vents pour être plantées au loin.

Nous pouvons voir ces graines tomber aussi sur la terre, être enterrées et croître à leur tour.

La méditation nous permet, lorsque nous y sommes entraînés, de rechercher le motif interne, de sonder ce qui ne pourrait être connu autrement. Il ne s'agit pas de concentration, car la concentration est quelque chose de totalement différent.

**MÉDIUMS :** Les médiums ? Eh bien, que sont-ils ? Il y a deux

seeds which may fall all around or may be swallowed by birds, or they may even be carried aloft on the winds to be planted afar.

We can see these seeds also falling to the earth, and in their turn being buried and growing again.

Meditation enables us, when trained, to seek for the inner motive, to probe into the otherwise unknown. It is not concentration, for concentration is a different thing altogether.

**MEDIUMS:** Mediums? Well, what are they? There are two types

sortes de médiums ; la diseuse de bonne aventure des rues écartées qui peut d'une certaine façon, par une bizarrerie de son esprit, recevoir parfois des 'révélations' provenant de l'autre côté de la mort. Ces voyantes sont illettrées, sans méthode et ne sont pas constamment médiumniques. Elles sont dans la même situation que le sorcier sauvage qui possède un certain pouvoir psychique, ne peut pas dire pourquoi, ni non plus n'est intéressé à savoir pourquoi, se contentant de posséder le pouvoir.

L'autre type de médium est un homme ou une femme cultivé, dont l'évolution est déjà très avancée et

of medium; the back-street fortune-teller who might somehow, through a kink in her mind, be able at times to receive 'revelations' from the other side of death. These mediums are untutored, erratic, and not constantly mediumistic. They are in the same position as the savage witch-doctor who has certain psychic power, he cannot say why, nor would he be interested in knowing why, he is satisfied to have the power.

The other type of medium is the cultured man or woman who has advanced far and is perhaps on

qui est peut-être sur Terre pour la dernière fois. Cette personne sera médiumnique la plupart du temps.

Le fait qu'une personne ait des dons de voyance, de télépathie ou des dons médiumniques ne veut pas dire pour autant qu'elle soit bonne. Cela veut simplement dire qu'elle est un peu différente. Un chanteur peut avoir une voix admirable, mais il aura cette voix admirable qu'il soit un homme bon ou un mauvais homme ; son caractère n'aura aucun rapport avec sa voix. Il en est ainsi des médiums — on trouve de mauvaises personnes qui sont des médiums, tout juste comme on peut avoir un médium

Earth for the last time. That person will be mediumistic most of the time.

It does not mean to say that a person is good because one is clairvoyant, or telepathic, or mediumistic in some other way. It just means that he or she is a bit different. One can have a singer who can have a truly glorious voice, but the singer will have that glorious voice no matter whether he be a good man or a bad man, his character will have nothing to do with his voice. So it is with mediums—one can have evil people who are mediums, just as one can have a saint's 'next-door

chez le saint 'de la porte à côté'.

Un médium maléfique c'est l'imposteur, une personne qui abuse des gens crédules et prétend avoir des pouvoirs qu'elle ne possède pas. Elle peut être une bonne psychologue qui traduit en termes différents ce que le client vient juste de lui dire !

Il convient de préciser ceci : une personne n'est pas un médium simplement parce qu'elle dit qu'elle en est un. On doit également spécifier qu'un mauvais médium, comme c'est le cas pour un bon médium, peut aussi bien être un homme qu'une femme, mais les médiums sont habituellement

neighbour' as a medium.

An evil medium is one who is a fraud, that is one who imposes on the credulous and pretends to have powers which she does not possess. Often she is a good psychologist who tells back in a different way what her client has just told her!

This must be made clear; a person is not a medium just because he or she says he or she is a medium. It must also be stated that a bad medium, as in the case of a good medium, can be either 'he' or 'she,' but mediums are usually like ships—classed as she, probably because of all the fuss involved!

comme les navires — mentionnés en tant que ‘elle’, probablement à cause de toute l'agitation en cause !

Un médium est simplement une personne qui peut être utilisée comme ‘un intermédiaire pour l'échange de pensées d'un plan d'existence à un autre !’ En d'autres termes, il est possible pour une personne illettrée de parler dans une langue que consciemment elle ne connaît pas, parce qu'elle ne fait, finalement, que transmettre un message.

**MÉMOIRE :** On sait que l'esprit humain peut contenir la connaissance de tout ce qui s'est produit sur la Terre. L'esprit

A medium is merely a person who can be used as ‘a medium for the exchange of thoughts from one plane of existence to another!’ In other words, it is possible for an illiterate person to speak in a language which he or she does not consciously know because the medium is just passing on a message.

**MEMORY:** It is known that the human mind can contain a knowledge of all that which has ever happened on Earth. The

humain est quelque chose comme un cerveau électronique en cela que certaines cellules emmagasinent certains souvenirs, mais un cerveau électronique occupe un vaste espace ; l'esprit humain a beaucoup, beaucoup de cellules vides en attente de plus d'informations.

L'espèce humaine est consciente pour un dixième seulement. Les neuf autres dixièmes constituent le sub-conscient, et dans le sub-conscient se trouve la connaissance de tout ce qui s'est passé sur la Terre, une sorte de mémoire raciale héritée, parce que dans le sub-conscient arrivent des informations

human mind is something like an electronic brain in that certain cells store certain memories, but an electronic brain occupies a vast space, and the human mind has many, many vacant cells waiting for more information.

Mankind is only one-tenth conscious. The other nine-tenths is the sub-conscious, and in the sub-conscious there is a knowledge of everything that has happened on the Earth, a form of inherited racial memory, because into the sub-conscious comes information gleaned during astral travelling of

glanées au cours de voyages dans l'astral lorsqu'on est allé y consulter les Archives Akashiques.

Grâce à une formation appropriée, on peut plonger profondément dans le sub-conscient et déterrer des souvenirs et des connaissances dont on ignorait totalement l'existence.

**MENTAL INFÉRIEUR :** Le mental inférieur est cette partie de notre personne qui absorbe les connaissances et les enregistre dans notre mémoire. Si nous savions comment le faire, comme certains Orientaux, nous pourrions nous rappeler tout ce qui nous est arrivé, même dès AVANT notre naissance.

that which is on the Akashic Record.

By suitable training one can delve deep into the subconscious and dredge up memories and knowledge which the person did not even know was there.

**LOWER MIND:** The lower mind is that part of our person which absorbs knowledge and stores it. If we knew how, as certain Easterners do, we could recall everything that ever happened to us, even from BEFORE we were born.

En fait, c'est assez facile si l'on sait comment s'y prendre et si l'on a la patience de pratiquer. On parle de 'mémoire absolue' pour les gens qui peuvent le faire.

La mémoire absolue peut, comme nous l'avons dit, être sollicitée par la pratique, mais l'on ne doit pas le faire à moins d'avoir la conscience claire, parce que si l'on se souvient de tout, on peut se souvenir tout autant des choses déplaisantes que des choses plaisantes, et les choses déplaisantes apparaissent fréquemment encore pire quand on ressasse le passé.

La mémoire absolue est dans notre sub-conscience et s'il y a une raison

Actually, it is quite easy if one knows how and if one has the patience to practice. People who can do this are stated to have 'total recall.'

Total recall can, as stated, be accomplished by practice, but one should not do it unless one has a clear conscience because if you have total recall you can recall all the unpleasantnesses as well as the pleasant times, and the unpleasant things frequently appear even worse when looking back upon them.

Total recall is within our sub-consciousness, and if there is good



valable pour ce faire, un hypnotiseur compétent peut hypnotiser une personne à quelques reprises et la mener graduellement dans les recoins les plus obscurs de sa mémoire sub-consciente. Cette méthode peut être utilisée pour découvrir pourquoi une personne a certaines inhibitions ou peurs.

Ceci peut être utilisé, aussi, pour déchiffrer des documents anciens dans une langue que l'on ne comprend pas, car si l'on est ramené dans l'espace et le temps de son sub-conscient, on peut même accéder à la mémoire raciale de l'humanité. Mais, bien sûr, un système beaucoup plus facile est

reason for it a competent hypnotist can hypnotise a person a few times and gradually take him or her farther back into the dimmest recesses of the sub-conscious memory. It can be used for discovering why a person has certain inhibitions or fears.

It can be used, also, for deciphering old documents in a language which one does not understand, because if one is taken back through the space and time of one's sub-conscious one can even tap the racial memory of mankind. But, of course, a much easier system is to do correct astral travelling and then see the Akashic

celui de voyager correctement dans l'astral et de voir alors les Archives Akashiques.

**MING :** Ce n'est pas seulement, comme tant de gens le pensent, une précieuse pièce de céramique exposée dans un musée. Ce Ming-là n'est qu'un quelconque ornement antique qui nous est resté de la période Ming (ou Dynastie Ming) des Empereurs chinois.

Le Ming auquel nous nous référons est celui qui indique le destin. Les Chinois considèrent que la destinée est le Ming ; le Ming est un Ordre des Dieux là-haut.

**MING CHIA :** Les Chinois, avant

Record.

**MING:** This is not, as so many people imagine, just a precious piece of ceramic which appears in some museum. That 'Ming' is some ancient ornament left over from the Ming period (or Ming Dynasty) of the Chinese Emperors.

The Ming to which we refer is that which indicates fate. The Chinese consider that destiny is Ming, Ming is an Order from the Gods above.

**MING CHIA:** The Chinese,

que les Communistes ne se déchaînent là-bas, croyaient beaucoup à la vertu des noms. Les noms avaient du pouvoir, les noms pouvaient être propices ou défavorables. Ainsi Ming Chia est une école spéciale des noms où l'on pouvait déterminer les noms de bon et de mauvais augure, de sorte qu'il était possible de donner un nom correct à quelque chose qui avait de l'importance pour la personne qui la nommait.

Les Chinois connaissaient bien la science des vibrations, ils savaient que des vibrations convenables pouvaient augmenter la puissance d'un objet et débutèrent ainsi leur

before the Communists ran wild there, were great believers in names. Names were words of power, names could be auspicious or inauspicious. So Ming Chia is a special school of names wherein auspicious and inauspicious names could be determined, and so that it was possible to give a correct name for something which was of importance to the name giver.

The Chinese well knew the science of vibrations, they knew that suitable vibrations could increase the power of an object, thus they started their science of names.

science des noms.

**MITHYA :** Les gens sont dans la servitude ici à travers le Monde de l'Illusion. Les gens ont de fausses valeurs, de fausses croyances, et une fausse compréhension.

Tout ce qui compte sur la Terre c'est combien d'argent une personne a en banque et sa condition de naissance — sa classe sociale. Les gens adorent les faux Dieux, le Dieu en Chef étant le symbole du dollar. Les gens sont capables d'envisager placidement le voyage dans l'espace, mais sont incapables de se rendre compte que l'esprit est supérieur à la matière, et que le moyen le plus facile de

**MITHYA:** People are in bondage here through the World of Illusion. People have false values, false beliefs, and false understanding.

All that matters on the Earth is how much money a person has in his bank account, how was he born—to what class of society. People worship false Gods, the Chief God is the dollar sign. People are able to contemplate travel in space with equanimity, but they are not able to realise that the mind is greater than the material, and that the easiest way to travel in space is through astral travelling!

voyager dans l'espace est celui du voyage astral !

Le Mithya est l'état de fausseté qui doit être banni avant de pouvoir parvenir à la libération des liens de la chair, des illusions de ce monde, et ainsi arriver à réaliser son vrai Sur-Moi.

Mithya est une bonne chose à mettre derrière soi, parce que jusqu'à ce que l'on puisse se réveiller et prendre conscience de la réalité, on gaspille son temps et l'on revient inutilement sur Terre.

**MOHA :** C'est un état d'ignorance, l'état de stupidité, l'état de confusion totale. C'est causé par un manque de discernement entre ce

Mithya is that state of falsity which has to be banished before one can attain liberation from the bonds of the flesh, from the illusions of this world, and so come to a realisation of one's true Overself.

Mithya is a good thing to put behind us, because until one can wake up and become aware one is wasting time and coming back to Earth needlessly.

**MOHA:** This is a state of ignorance, the state of being stupid, the state of being in utter confusion. It is caused by lack of

qui doit être fait et ce qui doit être laissé de côté.

Moha mène au chagrin et à la souffrance. En surmontant Moha on doit aussi surmonter Mithya, et alors, alors seulement, peut-on atteindre l'état de Moksha.

**MOKSHA :** C'est la libération. C'est se libérer de la bêtise crasse, se libérer de l'ignorance, se libérer de la confusion.

C'est le but de tous les êtres vivants de parvenir à la libération, d'être libéré des liens de la Terre, des désirs importuns de la chair, et d'atteindre ainsi le stade que, faute d'un meilleur terme, nous

appreciation of that which has to be done and that which has to be left undone.

Moha leads to sorrow and suffering. In overcoming Moha one also has to overcome Mithya, and then, and then only, does one attain to the stage of.

**MOKSHA:** Moksha is liberation. It is freedom from crass stupidity, freedom from ignorance, freedom from confusion.

It is the aim of all sentient beings to reach liberation, to reach freedom from the bonds of the Earth and the cloying lusts of the flesh, and thus to attain that stage which, for want of a better term, we will call

appellerons ‘Bouddhété’.

Peu importe que l'on soit Chrétien ou Juif, Musulman ou Bouddhiste, on lutte toujours pour se libérer des souffrances du monde et entrer dans ce que nous appelons le Paradis, le [Nirvana](#), les Champs Célestes, ou quelque chose de semblable. Jusqu'à ce que nous ayons atteint Moksha, nous ne pourrions nous rendre dans aucun de ces endroits désirables.

**MOI SUPÉRIEUR :** C'est notre Sur-Moi, la partie de nous qui contrôle le corps physique de loin. Nous, ici sur Terre, ‘tirons les marrons du feu pour le compte de notre Sur-Moi’. Qu'importe si nous

‘Buddhahood.’

No matter if one is a Christian or a Jew, a Moslem or a Buddhist, one still strives to attain freedom from the suffering of the world, and entry into that which we term Heaven, Nirvana, the Heavenly Fields, or similar. We cannot get to any of those desirable places until we have attained Moksha.

**HIGHER SELF:** This is our Overself, the piece of us which controls the physical body from afar. We, down here on Earth, are ‘pulling the chestnuts out of the fire for our Overself.’ It does not matter

nous brûlons indûment les doigts, car ils ne doivent durer que quelques années, alors que le Sur-Moi doit durer toute l'Éternité et un peu plus encore.

Nous pouvons nourrir la partie spirituelle de nous-mêmes par la méditation, la contemplation et par l'observation du bien que nous avons appris par les expériences incarnées.

Il nous faut développer l'amour et le bon sens. Nous devons développer et pratiquer la compréhension. Nous devons éviter de faire ces choses qui causent de la souffrance et de la détresse aux autres, car s'il est facile en ce

unduly if we get our fingers burnt, because our fingers have to last a few years only, but the Overself has to last throughout Eternity and a bit longer.

We can feed the spirit part of us by meditation, by contemplation, and by seeing the good which we have learnt through the incarnate experiences.

We have to develop love and good sense. We must develop and practice understanding. We must avoid doing those things which cause pain and distress to others, for although while on this world it is easy to delude other people, to



monde de tromper les autres, de les égarer, et bien que nous soyons peut-être si intelligent que nous soyons à l'abri des lois de la Terre, il n'en demeure pas moins que, lorsque nous passons au-delà des confins de cette Terre, nous apprenons à nos dépens que nous devons payer pour toutes les misères que nous avons fait subir aux autres, nous devons payer pour toutes les pertes que nous avons infligées aux autres. Ainsi il est, en termes de bon sens, moins coûteux pour nous de bien nous conduire en ce monde, car ceci n'est qu'un clin d'œil comparé à la Plus Grande Vie au-delà.

lead them astray, and although possibly we are so clever that we are immune to the laws of the Earth, yet when we once pass beyond the confines of this Earth we find that we have to pay for all the misery we have caused others, we have to pay for all the losses which we have inflicted upon others. Thus it is, in commonsense terms, cheaper for us to behave ourselves while on this Earth, because this is just a blink of the eye compared to the Greater Life beyond.

**MORT :** Ceci, dans le sens occulte, est la rupture de la Corde d'Argent, qui sépare le corps astral ou l'Âme du corps physique.

Il n'y a rien à craindre dans la mort, parce que la mort est aussi naturelle que la naissance. La mort, en fait, est le processus de renaître dans un autre plan d'existence.

C'est une disposition de la nature que les gens aient normalement peur de la mort. Il y a une peur raciale de la mort ancrée et c'est nécessaire parce que si les gens savaient à quel point il est simple de mourir, il y aurait davantage de suicides et ce serait mal parce qu'aussitôt qu'un suicidé arrive de

**DEATH:** This, in the occult sense, is the severing of the Silver Cord, which parts the astral body or Soul from the physical body.

There is nothing to be afraid of in death, because death is as natural as birth. Death, in fact, is the process of being reborn into another plane of existence.

It is a provision of nature that people normally are afraid to die. There is an ingrained racial fear of death, and that is necessary because if people knew how simple dying really is there would be more suicides, and that would be a bad thing because as soon as a suicide gets to the other side of death the

l'autre côté de la mort, le pauvre type se fait remettre dans un autre corps — celui d'un bébé, bien sûr — et doit alors vivre le laps de temps qui lui est alloué.

Chaque personne venant sur Terre a ses jours comptés, c'est-à-dire que l'heure de sa naissance est connue et l'heure de sa mort est connue aussi. Donc, si une personne commet un suicide, elle est remise dans le corps d'un bébé et retournée sur Terre, et si elle n'en avait plus que pour quelques mois à vivre, il se pourrait bien qu'elle arrive morte ; s'il ne lui restait plus que deux ou trois ans à vivre, alors le bébé décèdera à deux ou trois ans.

poor fellow gets shoved back into another body—as a baby, of course—and then he has to live for his allotted span.

Every person coming to Earth has his days numbered, that is, his time of birth is known and his time of death is known. Thus, if a person commits suicide he gets put into the body of a baby and is sent back to Earth, and if he only had a few months to live, then he might be born again stillborn; if he had two or three years to live, then the baby would die at two or three years.

La mort est une bonne chose. Il serait intolérable de penser à vivre pour l'éternité sur cette Terre de ténèbres. La mort est une libération des fatigues de la Terre, elle nous permet d'évoluer et d'éduquer notre Sur-Moi.

**MUDRAS :** Le Hatha-Yoga a toutes sortes d'exercices bizarres, certains inoffensifs et peut-être franchement amusants, mais d'autres extrêmement dangereux. Les vingt-cinq exercices dits Mudras ne devraient donc pas nous concerner, sauf que je désire personnellement donner ici l'avertissement solennel qu'aucun de ces exercices ne devrait être

Death is a good thing. It would be intolerable to think that one lived on this benighted Earth for eternity. Death is release from the toils of Earth, it enables one to evolve and to educate our Overself.

**MUDRAS:** Hatha Yoga has all sorts of queer exercises, some harmless and possibly decidedly funny, but some highly dangerous. The twenty-five exercises of Mudras should not concern us except that I personally desire to issue a solemn warning that none of these exercises should be practiced except under the supervision and advice of a really

pratiqué sans la supervision et les conseils d'une personne vraiment qualifiée.

Les dangers sont réels. Il se peut que l'on soit atteint d'une maladie de cœur qui ne se manifeste pas dans la vie courante, et si on essaie d'imiter un serpent atteint de dyspepsie, c'est de demander — et d'obtenir — des ennuis.

Trop de gens font un culte ou un fétiche de certains de ces exercices et en se concentrant trop, ils peuvent se faire terriblement de mal. Quel genre de mal ? Allez dans un hôpital psychiatrique et vous verrez !

Il y a de nombreux exercices qui

qualified person.

The dangers are real. A person may have some heart affliction which does not obtrude in one's ordinary life, but if one tries to emulate a dyspeptic snake, then one is asking for—and will get—trouble.

Too many people make a cult or a fetish of some of these exercises, and by over-concentrating they can do terrible harm to themselves. What sort of harm? Go into any mental home and you will see!

There are numerous exercises

ont un certain rôle dans le processus d'élévation de la Kundalini, et simplement pour vous donner quelques informations à ce sujet, question d'intérêt académique, permettez-moi d'en citer un ou deux.

Le premier est le Khechari-Mudra. C'est une série d'exercices destinés à allonger la langue. Il faut plusieurs mois pour parvenir à ce résultat, mais quand la langue est suffisamment allongée et les muscles exercés, on peut la retourner de façon à obstruer complètement le gosier. L'adepte — qui se livre parfois à cet exercice dans un but bien précis —

which have some part in the process of raising the Kundalini, and just to give you some information on this subject, let me tell you of one or two merely as a matter of academic interest.

The first is Khechari-Mudra. This is a series of exercises which enables one to lengthen the tongue. It takes several months, of course, but when the tongue is suitably lengthened and has its muscles trained, it can be turned backwards so that it completely obstructs one's throat. The Adept—who sometimes knows what he is doing—stops up all his body orifices with oiled

bouche tous les orifices naturels avec des tampons huilés, et en appliquant ensuite le Mudra requis, peut rester sans respirer pendant des jours et des jours. Cela a été prouvé dans des conditions expérimentales.

Un autre exercice, ou Mudra, est celui du Viparitakarani. Dans celui-ci la victime, celle qui pratique, est étendue sur le dos la tête reposant sur le sol. Elle lève ensuite les jambes en l'air, ainsi que la partie inférieure du dos. Elle doit soutenir ses hanches avec les mains, les coudes supportant alors le poids du corps. Parfois les gens agitent les jambes en décrivant des cercles,

pads, and then by practicing the necessary Mudra he can remain without breathing for many, many days. This has been proved under test conditions.

Another exercise, or Mudra, is that of Viparitakarani. In this the victim, or practitioner, lies on his back with his head on the ground. He then raises his legs in the air, following with the lower part of the back. He should support his hips with his hands, and then the elbows take the weight of the body. Sometimes people doing this waggle their legs round in a circle,

mais avant de le faire ils devraient attacher un drapeau à leurs chevilles pour au moins donner un semblant d'objectif à ce qu'ils font, ou ils pourraient même s'attacher une feuille de palmier aux jambes pour s'éventer en même temps.

Une autre folle acrobatie est le Pasanimudra. La personne qui s'y adonne devrait en faire un métier sur une scène. Quoi qu'il en soit, ce type entoure son cou de ses jambes comme s'il s'agissait d'une écharpe. Cela revient beaucoup moins cher de sortir s'acheter une écharpe que de payer le docteur qui devra vous délier par la suite.

Encore un autre exercice — le

but before doing so they should tie a flag to their ankles to at least make some semblance of purpose to it, or they could even tie a palm leaf to the legs so that they fan themselves in the process.

Another crazy stunt is Pasanimudra. The person who does this should be doing it for a living on a stage. Anyway, this fellow wraps his legs around his neck as if he were tying a scarf around himself. It is much cheaper to go out and buy a scarf than to pay the doctor who might have to untie you afterwards.

Yet another exercise—Kaki-Mudra



Kaki-Mudra où une pauvre âme contracte ses lèvres et tente, pour une raison quelconque, de ressembler à une corneille. Elle aspire alors l'air très lentement.

De nouveau, un point de vue personnel — dans l'*authentique* Extrême-Orient les seules personnes qui se livrent à ces folles acrobaties sont les mendiants et ces 'fakirs' qui ont besoin de gagner leur vie et ne savent rien faire d'autre. Les gens qui font ces exercices sont simplement des acrobates, des jongleurs, etc. Ces exercices ne contribuent pas vraiment à accroître la compréhension spirituelle et si

is where a poor soul contracts his lips and tries, for some reason, to resemble a crow. He then sucks in air very slowly.

A personal point of view again—in the *real* Far East the only people who go in for these foolish stunts are the beggars and those 'fakirs' who want to make a living and have not the brains to do anything else. The people who do these exercises are merely acrobats, jugglers, and the like. These exercises do not really help in increasing one's spiritual understanding, and if you have any suspicion of an ailment leave these

vous soupçonnez une maladie quelconque, abstenez-vous-en, vous vivrez plus longtemps — et plus heureux.

**MULADHARA :** C'est un autre Chakra. Celui-ci est situé sous la base de la colonne vertébrale. C'est l'emplacement de la Kundalini.

La plupart des gens se contentent de dire que la Kundalini est située à la base de la colonne vertébrale, mais en réalité la Kundalini est située exactement à mi-chemin entre l'organe d'excrétion et l'organe de reproduction.

Ce Muladhara est un Chakra à quatre pétales ; moins le degré d'évolution de la personne est

exercices alone, you will live longer—happier.

**MULADHARA:** This is another Chakra. This one is below the base of the spine. It is the site of the Kundalini.

Most people are content to say that the Kundalini is located at the base of the spine, but actually the Kundalini is located exactly halfway between the organ of excretion and the organ of reproduction.

This Muladhara is a Chakra of four petals, the lower the evolution of the person, the darker the red

élevé, plus sombre est la couleur rouge des pétales. Au centre des pétales rouges — là où ils se rejoignent — dans la forme flamboyante d'un triangle avec le carré jaune se loge précisément la Kundalini.

Le rouge représente les plus basses émotions charnelles et les passions. Le jaune, qui entoure la Kundalini couchée, indique que la force Kundalini peut être spirituelle si elle est correctement élevée. Mais si elle est élevée de la mauvaise façon, ou au mauvais moment, ou à des fins mauvaises, elle jaillira comme une flamme qui brûlera la raison et fera de l'imprudent un

colour of the petals. In the centre of the red petals—where they join—in the fiery shape of a triangle with the yellow square precisely locating the Kundalini.

The red indicates lower carnal emotions and passions. The yellow, which actually surrounds the recumbent Kundalini shows that the Kundalini force can be spiritual if raised properly. But if it is raised in the wrong way or at the wrong time or for the wrong purpose, it can be like a searing flame which can burn out one's reason and leave one a gibbering idiot.

idiot pour toute la vie.

La Kundalini ne doit être éveillée que par un Professeur expérimenté qui sait réellement ce qu'il fait. Mieux vaut attendre, si nécessaire, que votre Kundalini ne soit éveillée que dans la prochaine vie, plutôt que d'avoir à revenir un nombre de vies supplémentaires pour avoir été impatient et avoir excité votre Kundalini pour les mauvaises raisons.

**MUMUKSHUTWA :** C'est un très fort désir d'être libre des liens de la chair. C'est pourquoi tant de gens veulent faire le voyage astral, veulent sortir du corps, hors de l'argile emprisonnante, pour visiter

The Kundalini should not be awakened except by some experienced Teacher who really knows what he is doing. It is better to wait, if necessary, for your Kundalini to be awakened in the next life than to have to come back for a few extra lives through being impatient and getting your Kundalini excited for the wrong purposes.

**MUMUKSHUTWA:** This is a very strong desire to be free of the bonds of the flesh. That is why so many people want to do astral travelling, they want to get out of the body, out of the imprisoning

des endroits et voir les choses par eux-mêmes.

C'est également le désir de mettre fin aux incarnations continuelles, un désir de rentrer chez soi dans le monde spirituel.

**MUNI :** C'est une personne qui ne parle pas de ses exercices yogiques, ni de ce qu'elle apprend, ni de ce que son Professeur a dit la dernière fois, ni de ce qu'elle lui répondra si ce dernier refuse de lui enseigner ce qu'elle veut savoir. Muni est une personne qui ne s'engage pas dans le bavardage inutile, une personne qui peut garder le silence. Vous devriez consulter [Mauna](#) ici pour vous rafraîchir la mémoire !

clay, to go places and see things for themselves.

It is also a desire to get away from continual incarnations, a desire to return home to the world of the spirit.

**MUNI:** This is a person who does not talk about his Yogic exercises or what he is learning, or what his Teacher said last time, or what he is going to say to his Teacher if his Teacher does not show him what he wants to know. Muni is one who does not engage in idle chatter, one who can maintain silence. You should consult Mauna here to refresh your mind!

**MYSTICISME :** C'est la croyance qu'en s'attardant sur les choses supérieures à ce monde, on peut augmenter son statut spirituel. C'est de parvenir à un état super-conscient, c'est d'augmenter ses vibrations de sorte que, tout en étant toujours conscient dans le corps, l'esprit soit capable de recevoir les vérités supérieures, les réalités supérieures.

Le mysticisme n'a rien à voir avec les sortilèges ou la magie noire, mais seulement avec ce qui augmente notre compréhension des choses qui sont au-delà de l'expérience physique humaine.

**MYSTICISM:** This is a belief that by dwelling upon things higher than this world one can increase one's spiritual status. It is reaching a super-conscious state, it is increasing one's vibration so that, while still conscious in the body, one's mind is able to receive higher truths, higher realities.

Mysticism has nothing to do with spells or black magic, but only with that which increases one's understanding of things which are beyond the physical human experience.

**NADAS :** Il existe différentes formes de son. Le son, en fait, est simplement une vibration, tout comme la vue. Nous appelons ‘son’ ce qui peut être perçu par l'oreille humaine, ou plus exactement, par n'importe quelle oreille.

Nadas est une forme de son qui est entendu de l'intérieur, sans l'aide de l'oreille. C'est une voix de la conscience, la voix du Dieu intérieur, la voix de votre Sur-Moi vous appelant, vous disant ce que vous devez faire, et — peut-être plus important encore — vous disant ce que vous ne devez pas

**NADAS:** There are various forms of sound. Sound, in fact, is merely a vibration, as is sight. We call ‘sound’ that which can be apperceived by the human ears, or more accurately, by any ears.

Nadas is a form of sound that is heard within, without the aid of ears. It is a voice of conscience, the voice of the God within, the voice of your Overself calling you, telling you what to do, and—perhaps even more important—telling you what not to do.

faire.

Il est dit : ‘Sois tranquille et sache que je suis en toi’. Le ‘je’ que l'on ‘connaît’ ainsi est le Nadas, la Voix Intérieure. Vous ne pouvez pas vous tromper, dans votre stade actuel d'évolution, si vous écoutez et obéissez à cette voix tranquille de la conscience intérieure.

**NIDANAS :** On les connaît comme les Douze Causes de la Souffrance. Il est inutile de les énumérer en détail parce que ce ne sont que des choses qui ont trait à l'existence matérielle, telles que les désirs de la chair et toutes les autres choses du genre qui semblent avoir été spécifiquement

It is said that ‘Be still and know that I am within.’ The ‘I’ that one ‘knows’ in this way is the Nadas, the Voice Within. You cannot go wrong in your present stage of evolution if you listen and obey that still inner voice of conscience.

**NIDANAS:** These are known as the Twelve Causes of Misery. There is no point in listing them in detail because they are just things connected with material existence, such as lusts of the flesh and all that sort of thing which seem to have been specifically designed to keep poor suffering Man, and even



conçues pour retenir le pauvre Homme qui souffre, et la pauvre Femme qui souffre encore plus, sur cette Terre de misère.

Nous devrions nous débarrasser des Nidanas aussi vite que possible. Il y a dans les Nidanas des choses telles que l'orgueil, la convoitise, la luxure, la colère, la gloutonnerie, l'envie et la paresse. Ces choses ne sont pas désirables, nous n'avons pas à les supporter, et avec un petit effort nous pouvons nous débarrasser de tout le lot, et quand nous parvenons à faire cet effort, nous découvrons que ce n'est pas si difficile que nous le pensions, et nous savons dès lors que nous

more suffering Woman, on this quite miserable Earth.

We should get rid of Nidanas as fast as we can. There are such things in Nidanas such as pride, covetousness, lust, anger, gluttony, envy, and sloth. These things are not desirable things, we do not have to put up with them, and with a little effort we can get rid of the whole bunch, and when we come to make that effort we find it is not so hard as we thought, and then we know we are well on the way to leaving this Earth-round for good—and it certainly is good.

sommes en bonne voie de quitter ce cycle terrestre pour de bon — et c'est certainement une bonne chose.

**NIDIDHYASANA :** C'est une pratique de méditation profonde, la vraie forme de méditation, celle qui nous permet d'obtenir des résultats. Elle comporte trois étapes essentielles ; ces étapes sont les suivantes :

Premièrement, on lit ou on écoute. On peut lire un texte religieux ou métaphysique, ou bien quelqu'un nous lit un texte. Cela met une information à notre disposition qui nous prépare à la deuxième étape. Deuxièmement, nous avons

**NIDIDHYASANA:** This is a practice of profound meditation, the real form of meditation, the type which enables one to achieve results. There are three stages necessary; those stages are:

First one reads or hears. One may read a religious or metaphysical text, or possibly someone reads the text to us. That puts information at our disposal, information ready for the second stage. Second, we have the information

l'information et nous devons maintenant y réfléchir. De quelle information disposons-nous ? Nous y pensons de façon générale, nous y réfléchissons et en faisons le tour, et quand nous avons réfléchi pour avoir une compréhension de base de tout le sujet, nous en venons à la troisième étape.

La troisième étape c'est le Nididhyasana proprement dit où nous prenons une facette, ou un aspect de l'information qui nous a été donnée dans la première étape, que nous avons examinée de manière générale dans la seconde, et nous méditons sur ce qui a mérité plus particulièrement notre

and now it has to be thought about. What information is at our disposal? We think generally on that information, we think of it and we think around it, and when we have thought so that we have a grasp of the whole basic subject we come to the third stage.

The third stage is, of course, Nididhyasana in which we take one facet, or one aspect of the information which was given to us in stage one, and was generally thought of in stage two and then we meditate upon that which has merited our more specialised attention.

attention.

**NIDRAS :** Ce sont des idées que l'on obtient pendant le sommeil. Possiblement, des idées qui nous sont venues pendant notre visite dans le monde astral. Si nous les ramenons dans le monde physique telles que nous les avons reçues, elles peuvent alors nous être d'une inestimable valeur. Beaucoup de compositeurs de musique sont capables de ramener au monde physique un souvenir musical entendu dans le monde astral, et 'composent' ainsi de merveilleux chefs-d'œuvre qui entrent dans l'histoire comme des classiques.

**NIDRAS:** These are ideas which one obtains during sleep. They may be ideas which came to us during our visit to the world of the astral. If we brought them back to the physical just as we received them, then they would be of invaluable benefit to us. Many composers of music are able to bring back to the physical world a memory of music which they heard in the astral world, and so they 'compose' a wonderful masterpiece which goes down in history as a classic.

Malheureusement, beaucoup de gens ne peuvent pas accepter le voyage astral et ne peuvent pas accepter les idées présentées au cours d'une visite astrale. La forme de religion particulière d'une personne peut ne pas avoir fait mention du voyage astral, et donc l'adepte de cette religion peut y voir quelque chose de mauvais. C'est ainsi que ces idées, rationalisées, sont considérées comme des 'rêves'. L'intellect humain, qui est le plus grand obstacle de l'humanité, fabrique une image rationalisée qui déforme complètement ce que le corps astral tente de dire au corps physique.

Unfortunately, many people are not able to accept astral travelling and are not able to accept the ideas put to one during an astral visit. One's particular form of religion may not have mentioned astral travelling, and so the adherent of that religion may think there is something wrong in it. Thus ideas become rationalised into 'dreams.' The human mind, which is the biggest drawback of humanity, makes a rationalised picture which completely distorts what the astral body is trying to tell the physical body.

Si l'on gardait à son chevet un petit carnet et un crayon, et y inscrivait *immédiatement* les idées qui nous viennent durant la nuit, on s'en souviendrait au matin. Les gens disent : 'Oh, c'est tellement clair que je suis sûr de m'en souvenir' ; ils se tournent, se rendorment, et au matin ils ont déjà tout oublié à ce sujet. C'est désolant parce que beaucoup de choses merveilleuses nous sont révélées durant notre 'sommeil'.

**NIRVANA** : C'est la libération du corps, la libération des convoitises et des gloutonneries de la chair. Ce n'est pas la cessation de toute expérience ; cela ne signifie pas la

If one would keep a notebook and pencil by the bedside, and *immediately* write down ideas that come to one in the night, they would remember them in the morning. People say, 'Oh, it's so clear I'm sure to remember it,' and then they turn over and go to sleep again, and in the morning they have forgotten all about it. It is a pity because many wonderful things are told us during our 'sleep.'

**NIRVANA**: This is liberation from the body, liberation from the lusts and gluttonies of the flesh. It does not mean the cessation of all experience; it does not mean the

cessation de toute connaissance, ni la cessation de toute vie.

Il est faux de dire que le Nirvana signifie exister dans un état de néant. C'est une erreur absolue qui a été commise par des gens qui parlaient de choses qu'ils n'arrivaient pas à bien comprendre.

Le Nirvana c'est la libération de la luxure, la libération des divers appétits de la chair. Le Nirvana n'est même pas une contemplation béate. C'est, plutôt, un épanouissement de connaissances spirituelles, et la libération de tous les désirs corporels.

L'état de Nirvana est un état de

cessation of all knowledge, nor the cessation of all life.

It is incorrect to say that Nirvana means existing in a state of nothingness. That is an absolute error which has been perpetrated through people talking about things which they did not correctly understand.

Nirvana is freedom from lust, freedom from the various hungers of the flesh. Nirvana is not even a blissful contemplation. It is, instead, a fulfilment of spiritual knowledge, and liberation from all bodily desires.

The state of Nirvana is being in a

pureté, pureté pour ce qui est de l'absence de convoitises des choses physiques. Mais même quand on a atteint le Nirvana — la liberté des désirs de la chair — on continue encore à apprendre des choses spirituelles et à progresser sur d'autres [plans d'existence](#).

**NIYANA :** Ce mot vient du Raja Yoga et se réfère au deuxième des Huit Membres de cette branche du Yoga. Il se réfère à l'accomplissement des vertus de pureté, physique et mentale, et au contentement.

Il indique que l'on doit avoir un certain degré d'austérité avant d'être capable de cette profonde

pure state, pure so far as lack of lusts of physical things are concerned. But even when one has attained to Nirvana—freedom from flesh desires—one still goes on to learn spiritual things and to advance in other planes of existence.

**NIYANA:** This comes from Raja Yoga, and it refers to the second of the Eight Limbs of that branch of Yoga. It refers to the attainment of virtues of purity, physical and mental, and to contentment.

It indicates that one must have a certain degree of austerity before one can realise the profound



dévotion qu'il est nécessaire d'accorder à son Dieu. Si l'on n'a pas le degré nécessaire d'austérité, on est tellement occupé à penser à ses propres désirs, qu'on n'a pas de temps pour penser à Dieu.

**NON-ATTACHEMENT :** Cela veut dire exactement ce que cela dit — le fait de n'être attaché à aucune chose matérielle. L'avare est lié à la Terre parce qu'il est attaché à son argent ; l'ivrogne est lié à la Terre parce qu'il est attaché à sa boisson. Si l'on a une forte envie, un fort désir, alors quand on quitte cette Terre on est irrésistiblement ramené comme un poisson au bout de la ligne d'un pêcheur, on est

devotion which is necessary to give to one's God. If one has not the necessary degree of austerity, then one is so busy thinking of one's own desires that there is no time to think of God.

**NON-ATTACHMENT:** This means just what it says—non-attachment to any material thing. The miser becomes earth-bound because he is attached to his money; the drunkard is earth-bound because he is attached to drink. If one has a strong lust or desire, then when one leaves this Earth one is drawn irresistibly back like a fish being reeled in by a fisherman, one is brought back to visit those

ramené pour visiter ces lieux de prédilection où se trouve ce que l'on veut le plus — argent, boisson, ou autre chose. On rôde, fantôme désincarné, attiré irrésistiblement par l'aimant de ce désir qui n'a pas été maîtrisé durant l'existence physique. Le non-attachement c'est la maîtrise de soi, le détachement des attraits et des convoitises de la vie sur Terre.

Le non-attachement signifie la libération des désirs qui affligent l'humanité. Une personne qui a atteint ce stade, qui a atteint le non-attachement, aide l'humanité et n'ignore pas ses besoins d'assistance.

haunts which have most of what one wants—money, drink, or what? One hangs around, a disembodied ghost, caught inexorably by the magnet of that desire which was not mastered during the physical existence. Non-attachment means self-mastery, detachment from the lures and lusts of living on Earth.

Non-attachment means release from the desires which afflict mankind. A person who has reached this stage, who has secured non-attachment, helps mankind and does not ignore their need for assistance.

**NUMÉROLOGIE :** Les mots sont des vibrations. Les lettres, les sons, sont des vibrations, et une vibration est une pulsation, ou une vague, avec des sommets et des vallées qui se suivent dans un certain ordre. On peut donner à de telles vibrations des valeurs numériques pour qu'elles puissent être identifiées.

Certains sons sont agréables, tout comme certaines odeurs sont agréables. Certains sons sont déplaisants tout autant que peuvent l'être certaines odeurs. Si nous donnons aux sons des valeurs numériques, nous avons une table qui peut être consultée pour savoir

**NUMEROLOGY:** Words are vibrations. Letters, sounds, are vibrations, and a vibration is a pulsation, or a wave, with peaks and valleys following in a certain order. Such vibrations can be given numerical values so that they can be identified.

Some sounds are pleasant, just as some smells are pleasant. Some sounds are bad in the same way that there are bad smells. If we give sound numerical values we can have a table which can be consulted to see which sounds are good or bad for us. So it is that

lesquels sont bons et lesquels sont mauvais pour nous. C'est ainsi que les peuples d'Orient ont une Science de la Numérogie dans laquelle les lettres — chacune d'entre elles — ont un nombre, et si nous prenons un nom nous pouvons additionner les nombres formant ce nom pour savoir si celui-ci est bon ou mauvais pour nous.

Certaines personnes ont constaté qu'en changeant légèrement leur nom, elles obtenaient une vibration harmonieuse et n'avaient plus à souffrir d'une mauvaise vibration. Ainsi les gens qui savent comment le faire peuvent utiliser leur nom

people of the East have a Science of Numerology under which letters—each individual letter—has a number, and if we have a name we can add up the numbers forming the name to see whether the name is good for us or bad for us.

Certain people have found by experience that if they change their name slightly they come on to a harmonic vibration instead of having to suffer from a bad one. So people who know how can use their full name, or their initials and

complet, ou leurs initiales et leur nom de famille, selon ce qui s'avère être le plus bénéfique.

La Numérologie, toutefois, se prête au charlatanisme, et l'on ne devrait s'adresser qu'à un numérologue qui a une réputation établie, parce que certains de ceux qui pratiquent dans les rues écartées n'en veulent qu'à votre argent ; ils ne sont pas intéressés à vous venir en aide.

## O

**OBSERVANCES :** Toutes les religions ont certaines règles que les fidèles de cette religion doivent pratiquer ou suivre. Ce sont des

their surname, whichever proves to be most beneficial.

Numerology, however, lends itself to quackery, and one should only go to a numerologist who has an established reputation because some of the back-street practitioners merely want your money, they do not want to help you as well.

## O

**OBSERVANCES:** All religions have certain things which adherents to that religion must do or follow. They are the Disciplines, for

Disciplines, car sans discipline il n'est pas possible d'avoir un être raisonnable, qui se contrôle.

Certains appellent ces Observances 'des Stations', comme en témoignent les 'Stations du Chemin de Croix' dans la croyance chrétienne. En témoignent, également, divers autres procédés dans des sociétés différentes. En matière occulte, il y a cinq observances fondamentales ou, si vous préférez, on peut dire qu'il y a cinq disciplines de base que l'on doit suivre.

On doit avoir un corps pur et un esprit pur. On doit étudier son propre corps pour acquérir la

without discipline it is not possible to have a controlled, sensible being.

Some call these Observances 'Stations,' as witness 'Stations of the Cross' in the Christian belief. As witness, also, various forms of procedure in different societies. In occult matters there are five basic observances, or, if you prefer, one can say that there are five basic disciplines which one must follow.

One must have a clean body and a clean mind. One must study one's own body in order that one may get

pureté de l'esprit. La santé est nécessaire à moins que l'on ne se consacre réellement à l'occulte où des règles différentes s'appliquent. Mais pour la personne moyenne une bonne santé est nécessaire afin que l'esprit soit capable de résister aux émanations auriques d'une autre personne qui peut ne pas avoir l'esprit aussi pur.

J'ai dit ci-dessus qu'il faut être en santé à moins que l'on ne soit engagé dans des questions occultes réellement profondes où des règles différentes s'appliquent. Peut-être vous intéressera-t-il de savoir pourquoi.

La personne moyenne de santé

purity of mind. Health is necessary unless one is going in for really occult matters when different rules apply. But to the average person sound health is necessary in order that the mind shall be able to resist the auric emanations of another person who possibly is not so pure minded.

I stated above that one needs health unless one is going in for really deep occult matters when different rules apply. You may be interested to know why different rules apply.

The average person in average

moyenne tombe dans une gamme de vibrations moyennes, et ces vibrations moyennes rendent généralement cette personne incapable d'atteindre des 'octaves' plus élevés ; mais si une personne est atteinte d'une maladie quelconque, ses vibrations personnelles peuvent être accrues, ce qui lui permet de commencer avec une vibration plus haute que la moyenne, et de passer à une vibration beaucoup plus élevée que la moyenne.

Vous obtenez la même chose dans le cas d'un chien ; un chien peut entendre des sons plus aigus qu'un humain, comme en témoigne le

health falls between a range of average vibrations, and those average vibrations make the person usually unable to reach a few 'octaves' higher, but if a person has some illness then the personal vibrations may be heightened so that one starts at a higher vibration than average, and goes to a much higher vibration than average.

You get the same thing in the case of a dog; a dog can hear higher sounds than a human can, as witness the 'silent' dog whistle.



sifflet ‘silencieux’ pour chien. Mais l'humain peut entendre des sons plus graves que le chien. Dans certains cas, donc, et seulement chez des personnes très dévouées, une maladie est un avantage en cela qu'elle permet à une personne de répondre à une plus haute fréquence d'impressions sensorielles et parasensorielles. Pour tous les autres, c'est-à-dire pour tous sauf ceux qui ont une connaissance définie — très définie — de leur destin, les gens doivent cultiver un esprit pur dans un corps pur !

En suivant les bonnes disciplines ou, pour en revenir à notre mot clé,

But a human can hear lower sounds than the dog can. In certain cases, then, and only in very dedicated people, an illness is an advantage in that it makes a person respond to a higher frequency of sensory and parasensory impressions. For all others, that is, for all except those who have definite—very definite—knowledge of their destiny, people should cultivate a clean mind in a clean body!

By following the right disciplines, or, to get back to our key word, by

les bonnes observances, et en obtenant la pureté de l'esprit, on peut arriver à la forme la plus élevée de plaisir que l'on puisse connaître sur la Terre et l'on peut ainsi faire de grands progrès vers l'augmentation de sa stature spirituelle pour d'autres incarnations.

Nous avons, donc, un esprit pur dans un corps pur. La troisième Observance conduit à l'élimination des impuretés du corps et de l'esprit et à la culture d'acquisitions plus pures, plus épurées, c'est-à-dire que la personne progresse le long du chemin de la spiritualité et se détache des désirs charnels.

obtaining the right observances and purity of mind, one can obtain the highest form of pleasure available on the Earth, and one can thus make great progress towards increasing one's spiritual stature for other incarnations.

We have, then, a clean mind and a clean body. The third of the Observances leads to the elimination of impurities from the body and from the mind, and the cultivation of purer and cleaner attainments, that is, one progresses along the path of spirituality and breaks away from lusts.

La quatrième Observance exhorte une personne à s'associer à ceux de plus grandes compétences et de standards spirituels plus forts que les siens. Plus l'on s'associe à ceux qui sont 'meilleurs' que soi, plus on a d'occasions de voir un peu de 'bonté' déteindre sur soi. La quatrième Observance nous enjoint de constamment chercher à nous associer à ceux qui peuvent nous montrer l'exemple et nous conduire le long de la voie de la pureté et du développement spirituel.

La cinquième Observance est celle qui nous enjoint de développer le pouvoir de contemplation. Nous ne devons pas nous précipiter

The fourth of the Observances exhorts one to associate with those of better abilities and stronger spiritual patterns than one's own. The more one associates with one's 'betters,' the more opportunity there is of some of the 'goodness' rubbing off on to us. The fourth Observance is that we should constantly strive to associate with those who can set us an example, and lead us along the path of purity and spiritual development.

The fifth Observance is that we should develop the power of contemplation. We should not rush blindly and come to instant, ill-

aveuglément et en venir à des décisions instantanées, mal informées. L'on doit réfléchir à une chose, contempler la question, et nous avons alors la satisfaction de savoir que notre décision n'est prise qu'après une évaluation soignée de tous les faits en notre possession.

**OBSTACLES :** Après avoir examiné les Observances, ce qu'elles signifient et comment elles peuvent nous aider, nous devons jeter un coup d'œil aux obstacles qui sont sur la voie de la poursuite du développement. Ainsi, quels sont ces obstacles ?

Une personne est confrontée à un

informed decisions. One should think about a thing, contemplate the matter, and then there is the satisfaction of knowing that our decision is made only after careful assessment of all facts in our possession.

**OBSTACLES:** After one has considered the Observances and what they mean, and how they can help one, one has to take a look at the obstacles which are in the way of continued development. So, what are these obstacles?

People are faced with a problem.

problème. Il semble ne pas y avoir de solution immédiate au problème, enfin, pas de solution facile et acceptable pour la 'victime'. La personne qui est subitement obligée de faire un choix entre deux voies également déplaisantes, désagréables, ou qui entraînent un dur labeur, ou de 'perdre la face', se retrouve habituellement aux prises avec une quelconque maladie auto-infligée qui lui donne la possibilité de dire : 'Oh, je ne peux pas faire cela, je suis malade !' Ou bien un observateur dira : 'Oh, pauvre un tel, on ne peut pas lui demander de faire mieux ; il est malade !' Un

There seems to be no immediate solution to the problem, no solution, that is, which is easy and acceptable to the 'victim.' The person who is suddenly faced with a choice, both paths of which are unpleasant, or distasteful, or entail hard work, or 'loss of face', usually comes up with some form of self-induced illness which makes it possible for him to say, 'Oh, I cannot do that, I am ill!' Or an onlooker can say, 'Oh, poor little so-and-so, he cannot be expected to do better for he is ill!' A major obstacle, then, is one's feeling of inferiority, one's feeling of laziness, and so a self-induced illness is

obstacle majeur, alors, c'est le sentiment d'infériorité de la personne, sa paresse, et ainsi se déclare une maladie auto-infligée qui fournit une excuse qui n'est pas bien bonne en ce monde, mais qui est tout à fait sans valeur dans le monde au-delà.

Un autre obstacle est l'apathie, la léthargie mentale ou, plus précisément, la paresse mentale. Les gens choisissent la ligne du moindre effort, ils n'ont pas la faculté de se regarder droit en face et voir quels insignifiants crétins ils sont vraiment. Si les gens consentaient à affronter la vérité et tiraient le meilleur d'une bien piètre

formed which provides an excuse which is not much good on this world, but which is quite valueless on the world beyond.

Another obstacle is dullness, mental lethargy, or, more usually, mental laziness. People take the line of least resistance, they lack the ability to look themselves straight in the face and see what a scruffy little moron they really are. If people would only face up to the truth and make the best of a bad job, the bad job would soon

situation, la piètre situation deviendrait bientôt une meilleure situation.

Un très grand obstacle est la loquacité excessive. Trop de gens parlent trop, trop souvent et sans en savoir assez. Trop parler est signe de cerveau vide. Une personne entend certaines informations et les déverse immédiatement de sa bouche toujours ouverte sans leur donner la chance de se loger dans les cellules de mémoire du cerveau. Les gens parlent trop parce qu'ils sont (et non pas seulement se sentent !) inférieurs. Ils parlent pour augmenter leur propre sens d'importance, ils ronronnent sans

become a better job.

A very big obstacle is excessive talkativeness. Too many people talk too much too often while knowing too little. Talkativeness is a sign of an empty brain. A person receives certain information through the ears, and immediately it pours out of the ever-open mouth without having any opportunity of lodging in the memory cells of the brain. People talk too much because they are (and not merely feel!) inferior. They talk to boost up their own sense of importance, they drone on and on endlessly

fin sur les sujets les plus banals sur un ton singulièrement monotone et d'une façon singulièrement mal informée. Ils pensent tromper leur auditeur en l'impressionnant par tant d'érudition. Au contraire, l'auditeur se dit généralement : 'Quel ennuyeux abruti !' Il est nécessaire de freiner son désir de parler, car la loquacité ne fait que donner une idée totalement fausse de sa propre importance.

Toutes ces choses sont des obstacles, des obstacles au développement, des obstacles qui nous détournent de la voie du progrès spirituel. Nous devons en tout temps garder à l'esprit la

about the most mundane subjects in a singularly monotonous tone and in a singularly uninformed way. They think they delude the listener and make the listener feel that the speaker is erudite. Instead, the listener usually thinks, 'What a boring moronic idiot!' It is necessary to curb one's desire to talk because talkativeness merely gives one an entirely false idea of one's own importance.

All these things are obstacles, obstacles to development, obstacles which divert one from the path of spiritual progress. We must at all times keep before us the knowledge that upon this Earth we



notion que sur cette Terre nous sommes comme des passagers dans une gare de l'arrière, arrière-pays, en attente d'aller quelque part, et plus nous ajoutons de difficultés, plus nous reculons. C'est, en fait, quelque chose comme le jeu des serpents et des échelles ; vous avancez votre pion et tombez sur la tête d'un serpent qui vous fait redescendre beaucoup plus bas que la case de départ, mais si vous jouez bien, vous montez une échelle et obtenez une soudaine promotion !

**OCCULTES, POUVOIRS :** Les pouvoirs occultes nous viennent après des années et des années

are like passengers at some wayside station in the far, far country, we are waiting to get somewhere, and the more we add difficulties the farther back we find ourselves. It is, in fact, something like a game of snakes and ladders; you move along and you find your counter lands on the head of a snake, and then you get back a lot farther than when you started, but if you play right you go up a ladder and you get sudden promotion!

**OCCULT POWERS:** Occult powers come to us after years and years of training, and after lives

d'entraînement, et après des vies et des vies d'expérience.

En Orient, le nombre 8 est un nombre sacré, un nombre qui est censé conférer divers pouvoirs 'magiques'. Dans le monde de l'occultisme, il existe huit accomplissements standards, mais l'on ne peut avoir de pouvoirs occultes que si l'on met de côté toutes pensées de domination sur les autres. Par exemple, les publicités qui disent : 'Dominez les autres par l'hypnotisme', font un grand tort au monde dans l'ensemble, incitant les gens aux mauvaises actions. Vous ne pouvez pratiquer les pouvoirs occultes que

after lives of experience.

In the East the number 8 is a sacred number, a number which is supposed to confer various 'magical' powers. In the world of occultism there are eight standard accomplishments, but one cannot have occult powers unless one first sets aside all thoughts of domination over others. For example, the advertisements that say, 'Dominate others with hypnotism,' are doing a great disservice to the world as a whole, they are inciting one to evil deeds. You can only go in for occult powers when you are quite certain

lorsque vous êtes tout à fait certain que vous n'utiliserez pas ces pouvoirs à de mauvaises fins.

Les Adeptes de rang élevé ne conseillent jamais à leurs étudiants d'essayer d'arriver aux huit accomplissements occultes ; on doit plutôt se hâter lentement et progresser par étapes confortables.

Il est préférable d'essayer de cultiver de bonnes aptitudes sur le plan terrestre avant de s'occuper de pouvoirs occultes, parce que si l'on développe des pouvoirs occultes avant d'être assez pur pour les contrôler, ils vont contrôler la personne qui les a développés et cela peut être une source de

that you are not going to use those powers for wrong purposes.

The higher Adepts never advise students to try to do all the eight occult accomplishments; instead one should make haste slowly and progress by comfortable stages.

It is better to try to cultivate good ability on the mundane plane before going in for occult powers, because if one develops occult powers before one is pure enough to control them, they will control the person who develops them, and that can be a source of much grief!

beaucoup de chagrin !

**OCCULTISME :** Ceci a trait à la connaissance des choses qui sont au-delà des sens ordinaires, terrestres, du corps. Sur cette Terre nous sommes confinés à certains sens. Nous pouvons toucher une chose et savoir qu'elle est là, nous pouvons savoir si elle est chaude ou froide, si elle est plaisante ou douloureuse. C'est la connaissance terrestre des choses, mais la connaissance occulte ne peut pas être connue par les pouvoirs ordinaires, terrestres, du monde. Tant que nous sommes dans la chair nous ne pouvons la toucher, nous ne pouvons qu'en être

**OCCULTISM:** This is concerned with the knowledge of things which are beyond the ordinary mundane senses of the body. Upon this Earth we are confined to certain senses. We can touch a thing and know it is there, we can know if it is hot or cold, or if it gives us pleasure or pain. That is mundane knowledge, but occult knowledge is concerned with the knowing of things which cannot be known by the ordinary mundane powers of the world. That is, while in the flesh you cannot touch it, you can only be aware of it, and when one can be so aware of it one

conscient et c'est quand on peut en être conscient qu'on peut l'avoir.

**OJAS :** Il s'agit de la forme la plus haute d'énergie dans le corps humain. Il se présente dans l'Aura d'abord comme une lumière bleue terne, mais au fur et à mesure que la pureté augmente le bleu devient plus clair, tourne à l'argenté, puis à une radiation dorée.

Chez la personne du type le plus pur, Ojas est emmagasiné dans le cerveau où il stimule l'avancement de celle-ci dans les progrès spirituels et intellectuels qui normalement seraient au-delà de sa portée. Quand on voit une personne de ce type on peut voir le halo doré

can have.

**OJAS:** This is the highest form of energy in the human body. It shows in the aura first as a dull blue light, but as the purity increases the blue turns to a lighter blue, then to silver, then to a golden radiation.

In the purer type of person Ojas is stored in the brain where it stimulates one's advancement into spiritual and intellectual reaches which normally would be far beyond one. When one sees a person of this type one can see the golden halo or nimbus around the

ou nimbus autour de sa tête.

**OM :** Connu comme un mot de pouvoir. Lorsqu'il est prononcé correctement et avec la force appropriée aux circonstances, il confère de grands avantages à celui qui le prononce. La prononciation est 'OH-M'.

C'est un fait indéniable que certains Adeptes Orientaux peuvent ressusciter des gens d'entre les morts en prononçant une combinaison correcte de sons. Il convient toutefois d'insister encore sur le fait que l'on ne doit pas se livrer à des trucs comme ceux-là sans des connaissances très spéciales et sans une raison très

head.

**OM:** This is known as a word of power. When it is uttered correctly, and with the appropriate force according to the circumstances, it confers great benefit on the utterer. The pronunciation is 'OH-M.'

It is a definite fact that there are certain Eastern Adepts who can raise people from the dead by uttering a correct combination of sounds. It should be emphasised again, however, that one should not go in for tricks such as this without very special knowledge and without very special reason, because if you raise a person from

spéciale, car si vous ressuscitez quelqu'un sans savoir ce que vous faites, vous allez rendre à la vie une personne dont le cerveau a été détérioré par manque d'oxygène et vous aurez ainsi un zombie typique.

**OMTATSAT :** C'est un autre mantra. Prononcer le mot correctement met en marche tout une suite de vibrations et c'est ainsi qu'en répétant le mot plusieurs fois et de la manière qui convient, on peut éveiller certains centres en soi. De nouveau, il faut insister sur le fait qu'à moins d'être correctement instruit en la matière, on ne peut obtenir la bonne prononciation et

the dead without knowing what you are doing, you will revivify a person whose brain has deteriorated through oxygen starvation, and thus you will have a typical zombie.

**OMTATSAT:** This is another mantra. Saying the word properly sets a train of vibrations in motion, and so by repeating the word a few times and in the proper way one can awaken certain centres within. It must be emphasised again that unless a person is properly taught they will not get the correct pronounciation, and so then they can repeat the word until their voice

ainsi, on peut répéter le mot jusqu'à l'extinction de voix sans que rien de bon ni de mauvais ne se produise.

Nous possédons divers chakras qui sont plus ou moins assoupis, atrophiés, ou 'endormis dans l'argile', pourrait-on dire. Mais en suscitant les bonnes vibrations à travers chaque molécule du corps, nous pouvons libérer le chakra pour qu'il ait une chance de se développer, mais ceci ne peut être fait que quand une personne a des motifs purs, quand une personne ne pense pas à faire des démonstrations insensées ; les démonstrations, les matérialisations, etc., etc., ne sont,

fails and nothing either good or bad will happen.

We have various chakram which are more or less dormant, atrophied, or 'asleep in clay' as one might term it. But by setting up the right vibrations through every molecule of the body we can shake free the chakra so that it has a chance to develop, but this can only be done when a person has pure motives, when a person does not want senseless demonstrations; demonstrations, materialisations, etc., etc., are, after all, no more than the toys or playthings of immature children, and children



après tout, rien de plus que les joujoux ou les jouets d'enfants immatures, et les enfants n'ont pas à faire usage des pouvoirs que des mantras correctement répétés peuvent apporter.

**P**

**PADMASANA :** Vous reconnaîtrez ceci quand je vous aurai dit que c'est la célèbre Position du Lotus. Vous avez vu des statues orientales du Bouddha assis, et la plupart du temps le Bouddha est représenté assis dans la Positon du Lotus.

L'Occidental qui est habitué à

should not have the powers which correctly repeated mantras can bring.

**P**

**PADMASANA:** You will recognise this when I tell you that it is the familiar Lotus Position. You will have seen Eastern statues of Buddha sitting, and most times the Buddha is portrayed sitting in the Lotus Posture.

The Western person who is

s'asseoir sur une chaise, dont le siège est au-dessus du sol et sur lequel il est assis les jambes pendantes, peut trouver difficile et étrange de s'asseoir comme le fait un Oriental ; l'homme et la femme de l'Orient sont assis sur une substance assez dure, les jambes croisées de sorte que la plante des pieds est tournée vers le haut et, bien sûr, les cuisses écartées. L'Oriental dans une telle position est assis tout droit, la colonne vertébrale droite.

Au Tibet, les lamas du degré supérieur sont assis dans cette position toute la nuit, ils dorment dans cette position, et ils meurent

accustomed to sit on a chair, the seat of which is raised off the ground, and upon which one sits with the legs hanging straight down, may find it difficult and strange to sit as the Easterner sits; the man and woman of the East sit on a fairly hard substance with the legs crossed, so that the soles of the feet face upwards, and, of course, on opposite thighs. The Easterner in such a position sits upright with the spine erect.

In Tibet lamas of high degree sit in that position all night, they sleep in that position, and they die in that position, for it is part of the Eastern

dans cette position, car cela fait partie de la tradition lamastique Orientale qui veut qu'en mourant l'on reste conscient aussi longtemps que possible et assis tout droit.

Le Samouraï Japonais s'asseyait dans une telle position lorsqu'il se préparait au cérémonial du suicide, un acte par lequel il croyait sauver l'honneur de la famille.

L'Occidental qui étudie des sujets occultes s'assoit plus difficilement dans la Position du Lotus à cause des conventions ou — disons-le tout net — d'articulations raides ! Peu importe, la position n'est pas d'une importance vitale. La Position du Lotus est, certes, très

lamastic tradition that one shall stay conscious as long as possible when dying, and shall sit upright.

The Japanese Samurai sat in such a position when he was about to commit ceremonial suicide, an act which he believed would save the honour of his family.

The Westerner studying occult subjects cannot always sit in the Lotus Position because of convention or because of—let us be painfully blunt—stiff joints! No matter, the position is not of vital importance. The Lotus Posture is, admittedly, very good for

bonne pour la méditation, mais la position vraiment appropriée pour quelqu'un est celle qui lui est la plus confortable, mais qui maintient la colonne vertébrale droite. Si vous avez envie de croiser les jambes, faites-le, et posez juste vos mains sur vos cuisses. Quand vous méditez, gardez la bouche fermée, le bout de la langue reposant légèrement contre l'arrière de vos dents, le menton baissé de façon à porter légèrement sur la poitrine.

Vos yeux ne doivent fixer rien de précis si vous pouvez y arriver, ou si vous préférez, doivent regarder dans l'infini. Ils ne doivent pas

meditation, but the really suitable position for anyone is that which is the most comfortable but which yet keeps the spine erect. If you want to sit with your legs crossed, do so, and just place your hands on your thighs. When you are meditating keep your mouth closed, and let the tip of your tongue rest lightly against the back of your teeth. Your chin should droop so that it is barely supported on your chest.

Your eyes should be unfocused if you can manage it, or if you prefer, gazing into infinity. They should not flicker or wander from object to

cligner ou errer d'un objet à un autre. Le point consiste ici en ce que vos yeux ne doivent pas voir.

Si vous vous asseyez comme suggéré ici et respirez doucement, sans heurts, avec un rythme défini, vous vous apercevrez que c'est une aide excellente à la relaxation. Bien sûr — pour répéter — vous devrez être assis avec la colonne vertébrale toute droite, à moins que vous n'ayez un problème qui vous cause une douleur dans cette position.

**PANCHATAPA :** Ce que j'ai décrit dans mon livre *Le Troisième Œil*. Je suis passé par cette épreuve. Peut-être puis-je ici vous

object. The point here is that your eyes should not see.

If you sit as suggested here, and breathe gently and smoothly, and with a definite rhythm, you will discover that it is an excellent aid to relaxation. Of course—to repeat—you should sit with your spine upright unless you have some defect which gives you pain in that position.

**PANCHATAPA:** This I described in the book *The Third Eye*. I have been through this ordeal. Perhaps here I may again remind you that

rappeler de nouveau que *Le Troisième Œil* est une histoire vraie, que tout ce que j'ai écrit est vrai. Mais revenons au Panchatapa.

C'est un traitement très sévère qui oblige à s'asseoir dans une stricte — très stricte — Position du Lotus, sans bouger, à partir de la première lueur du jour jusqu'à ce que la dernière lumière du jour ait disparu et ait été remplacée par les ténèbres de la nuit. Il est interdit de bouger pour quelque raison que ce soit, interdit de décroiser les jambes ni de faire une promenade. On doit rester assis, assis et assis.

Normalement, quatre grands feux sont allumés, au Nord, à l'Est, au

*The Third Eye* is true, all I have written is true. But let us return to Panchatapa.

This is a very severe treatment in which one has to sit in a tight—very tight—Lotus Position without moving, from the first light of day until the last light of day has faded and been superseded with the darkness of night. One is not permitted to move for any purpose whatsoever, one is not permitted to uncross one's legs nor to take a walk. One has to sit, and sit, and sit.

Normally, four big fires are lit, North, East, South, and West, and

Sud et à l'Ouest, et les feux sont douloureusement près de soi, de sorte que l'on devient presque comme un rôti de porc. L'idée est d'endurcir la personne par une discipline sévère. Quelqu'un de très expérimenté pouvait méditer de cette manière pendant sept jours, c'est-à-dire assis sans bouger de l'aube au crépuscule, dormant durant les heures de la nuit et prenant les repas qui lui étaient refusés pendant la journée.

Ceci est très bon pour développer sa puissance de méditation, parce que si l'on ne médite pas on est accablé par les désirs du corps, etc., mais si l'on médite on arrive alors à

the fires are painfully close to one, so that one becomes almost like roast pork. The idea is to harden one by severe discipline. It has been known for a very experienced person to meditate in that manner for seven days, that is, from dawn to dusk sitting motionless, and during the night hours sleeping and having the meals which were denied during daylight.

This is very good for developing one's powers of meditation, because if one does not meditate one is oppressed by body desires, etc., but if one does meditate then

‘sortir de ce monde’.

Naturellement, il n'est pas du tout recommandé qu'un Occidental fasse une chose semblable parce que cela exige un entraînement intensif.

**PANDIT :** Beaucoup de gens sont grandement impressionnés quand ils entendent parler du Pandit Ceci ou Pandit Cela.

Une personne se fera appeler ‘Pundit’ à la place, mais que ce soit Pandit ou Pundit, Pundit ou Pandit, c'est exactement la même chose.

Pundit est un nom Oriental pour quelqu'un qui a étudié à fond les Écritures et divers livres religieux. On pourrait dire que dans la

one ‘gets out of this world.’

Naturally, it is not at all recommended that Westerners shall do a thing like this because it demands intensive training.

**PANDIT:** A lot of people are vastly impressed when they hear of Pandit This or Pandit That.

A person may call himself ‘Pundit’ instead, but whether it is Pandit or Pundit, or Pundit or Pandit, it is precisely the same.

Pundit is an Eastern name for one who has thoroughly studied the Scriptures and various religious books. You might say that in the



religion chrétienne cela se rapproche d'un prédicateur laïque et rien de plus. En d'autres termes, un prédicateur laïque peut remplir certaines fonctions dans l'Église, mais il n'est toujours pas un prêtre — un prêtre ordonné, et un Pundit ou Pandit occupe à peu près le même statut, ou manque de statut.

**PARA :** Le préfixe 'le' y est généralement attaché et devient donc 'le para'. Cela signifie seulement ce qui se réfère à ce qui est au-delà de la Noble Voie Octuple. Pour que ce soit plus clair, considérez cela comme ce qui est suprême, au-delà.

Nous avons Para-bhakti. Ceci We have Para-bhakti. This

Christian religion it approximates to a lay preacher and no more. In other words, a lay preacher is able to do certain offices in the Church, but he is still not a preacher—not an ordained preacher, and a Pundit or Pandit occupies much the same status, or lack of status.

**PARA:** This usually has a prefix 'the,' so it becomes 'the para.' It just means that it is referring to that which is beyond the Eightfold Path. To make it clearer regard it as being supreme, beyond.

indique qu'une personne offre sa dévotion au Dieu qu'elle adore. Cela signifie une personne pieuse.

Une autre utilisation de para est dans Para-vidya. Cette combinaison de mots se réfère à, et signifie, la connaissance suprême. Si vous étiez en Indes vous constateriez que les Brahmanes sont les plus fidèles utilisateurs de Para-vidya, qu'ils ont presque le monopole du mot, l'utilisant plus que tout autre adhérent religieux, parce que pour eux il indique la grande, la pure, la suprême connaissance qui était celle de Brahma.

indicates that one offers one's devotion to the God whom one worships. It means a devout person.

Another use for para is in Para-vidya. This combination word refers to and means supreme knowledge.

If you were in India you would find that the Brahmins are the most consistent users of Para-vidya, they have almost a monopoly of the word, using it for more than any other religious adherents, because to them it indicates the great, the pure, the supreme knowledge which was Brahma's.

**PARAMATMA :** Ceci est un autre mot avec notre vieil ami ‘para’. Dans ce cas, il se réfère au Moi Suprême, au Suprême Atma, à ce ‘nous’ qui est bien au-dessus de la chair. C'est notre propre Sur-Moi personnel, ce qui contrôle le corps humain sur Terre et sur d'autres planètes.

Il est beaucoup plus commode de dire ‘Sur-Moi’, parce que des noms tels que Paramatma, Atma, ou Jivatma, ne mènent qu'à la confusion.

**PAIX :** La paix est l'absence de conflit intérieur et extérieur. La paix c'est quand on est en harmonie

**PARAMATMA:** This is another word with our old friend ‘para.’ In this case it refers to the Supreme Self, the Supreme Atma, that which is us far above the flesh. It is our own personal Overself, that which controls the human body when on Earth and on other planets.

It is much more convenient to say ‘Overself,’ because names such as Paramatma, Atma, or Jivatma merely lead to confusion.

**PEACE:** Peace is the absence of conflict internally and externally. Peace is when oneself and one's

avec son entourage au lieu d'être en état de conflit. Beaucoup de ceux que l'on considère comme 'paisibles' vivent un intervalle, ou repos, au milieu de toute une série de vies. Pour eux — qui ne font que marquer le temps — les choses sont calmes comme l'eau d'une piscine que rien ne vient troubler à la surface. Mais ce n'est pas bon signe quand la vie entière d'une personne est trop paisible ; cela montre qu'elle ne fait pas beaucoup de progrès ! Pour méditer avec profit, il faut éviter le conflit intérieur, bien que l'Adepté puisse méditer avec succès même quand il y a conflit extérieur ; un Adepté

surroundings are in harmony instead of being in a state of conflict. Many of those who are stated to be 'peaceful' are having an interlude, or rest, in a whole series of lives. For them—they are just marking time—things go peacefully like a deep and placid pool, unruffled on the surface. But it is not a good sign when one's whole life is too peaceful, it shows that one is not making much progress! If one is to meditate successfully one must avoid inner conflict, although the Adept can meditate successfully even when there is outer conflict; an Adept can actually meditate when surrounded

peut en fait méditer même entouré par les membres enthousiastes d'une fanfare qui s'en donne à cœur joie. Un tel exercice n'est pas à recommander car, à moins d'avoir atteint un certain stade, ce peut être un processus vexant.

**PAROLES :** C'est un triste fait de constater que tant de gens parlent trop et sur des choses dont ils n'ont aucune connaissance.

Les gens entendent la 'moitié d'une histoire' et se précipitent immédiatement chez leurs proches pour en faire une histoire et demie, et en complètent la fiction à ce moment-là.

Les gens devraient être comme les

by the enthusiastic members of a brass band who are putting out their Saturday night best. Such an exercise is not to be recommended because, unless one has reached a certain stage, it can be an upsetting process.

**TALK:** It is a sad fact that so many people talk too much, and about things of which they have no knowledge.

People get hold of 'half a story,' and they immediately rush away to their nearest and dearest and make a story and a half out of it, and complete fiction at that.

People should be like the three

trois singes sages : ne voir aucun mal, n'entendre aucun mal, et ne dire aucun mal ; les gens devraient être comme le vieil et sage hibou qui croit que ceux qui parlent le moins entendent le plus. La plupart des gens émettent un torrent de sons semblables aux Chutes du Niagara, ils babillent, ils radotent, ils ouvrent la bouche et laissent toutes leurs pensées incohérentes, pêle-mêle, absurdes, se déverser en cacophonie de sons sans rapport, des sons discordants, aussi.

Quand une personne parle, elle n'apprend pas, et si elle n'apprend pas, eh bien elle revient sur cette Terre jusqu'à ce qu'elle finisse par

wise monkeys, see no evil, hear no evil, and say no evil; people should be like the wise old owl who believes that those who talk least hear most. Most people emit a torrent of sound like the falling waters of Niagara Falls, they babble, they drivel, they open their mouths and let all their rambling, unsorted, senseless thoughts come pouring out in a cacophony of unrelated sound, discordant sound, too.

When a person is talking, a person is not learning, and if a person does not learn, well they come back to this Earth until they do learn. The

apprendre. La meilleure chose que la plupart des gens pourraient faire serait de se mettre un sparadrap sur les lèvres et de garder les oreilles grandes ouvertes.

**PÉCHÉ :** Qu'est-ce que le péché ? Le péché est ce qu'un groupe de prêtres à tout moment considère comme indésirable. En fait, c'est un terme plutôt vide de sens. À l'heure actuelle la procréation semble plutôt être un péché, car on dit que les enfants naissent dans le péché. Comment pourrait-il en être ainsi ? Sans la procréation il n'y aurait ni race, ni prêtres.

Les 'péchés' comprennent l'orgueil, la convoitise, la luxure, la colère, la

best thing that most people could do would be to put a sticking plaster over their lips, and keep their ears wide open.

**SIN:** What is sin? Sin is that which a group of priests at any time consider to be undesirable. Actually it is a rather meaningless term. At present procreation seems to be rather a sin, because it is stated that children are born in sin. How can they be? Without procreation there would be no race and no priests.

'Sins' include pride, covetousness, lust, anger, gluttony, envy, and

gourmandise, l'envie et la paresse. Ce sont les principaux péchés, les péchés originels et tous les autres en sont les dérivés.

L'orgueil n'est, bien sûr, qu'une mauvaise compréhension de nos capacités. La convoitise disparaît quand l'article convoité a été obtenu. La luxure est l'autre nom de l'élan sexuel sans lequel la race ne pourrait continuer, et le sexe était jadis tenu par les prêtres comme une récompense à ceux qui obéissaient aux prêtres.

Le sexe, en fait, maintenant considéré comme un péché majeur, était autrefois très utilisé par les prêtres pour attirer la population

laziness. These are the main sins, the parent sins, and all others derive from them.

Pride, of course, is only a misunderstanding of our abilities. Covetousness disappears when the coveted article has been obtained. Lust is another name for the sexual drive without which the race would not continue, and sex was held out in days of old as a reward by the priests for those who obeyed the priests.

Sex, in fact, now regarded as a major sin, used to be much favoured by the priesthood for attracting the populace to the



vers les temples. Les prêtres organisaient des spectacles qui certainement feraient sortir les yeux de la tête des gens de nos jours. Les prêtres avaient également promulgué la loi que toute femme célibataire du pays devait se prostituer une fois l'an à tout homme qui lui offrait de l'argent sur les lieux du temple.

Le péché est ce qui a été jugé par les prêtres comme quelque chose qui peut affaiblir leur propre force, affaiblir leur propre pouvoir. La meilleure façon d'éviter le péché est d'adhérer rigoureusement à la règle 'Fais comme tu voudrais qu'il te soit fait'. S'il y a quelque chose

temples. The priests used to stage shows which would make anyone's eyes fairly stick out nowadays. The priests also used to make it a law that every unmarried woman in the land should once a year prostitute herself to any man who in the temple grounds offered her money.

Sin is that which has been adjudged by the priesthood to be something which can weaken their own force, weaken their own power. The best way to avoid sin is to rigidly adhere to the rule 'Do as you would be done by.' If you wouldn't like it to be done to you, then don't

que vous n'aimeriez pas qu'on vous fasse, alors ne le faites pas à quelqu'un d'autre. Faites cela, vivez selon cette règle, et vous serez à l'abri.

**PERCEPTION :** Nous devons 'percevoir' avant de pouvoir atteindre toute connaissance. Par exemple, un étudiant écoute d'abord ce qu'on lui enseigne. Deuxièmement, il examine ce qu'on lui a enseigné et à partir de l'information dont il dispose alors, il forme son propre jugement, atteint ses propres conclusions et a quelques idées personnelles.

Troisièmement, la personne qui est passée par les deux étapes

do it to anyone else. Do that, live by that, and you are safe.

**PERCEPTION:** We have to 'perceive' before we can attain any knowledge. For example, a student first listens to that which he is told. Secondly, he considers that which he has been told, and from the information then at his disposal he forms his own judgement, reaches his own conclusions, and has a few ideas of his own.

Thirdly, the person who has passed through the two previous stages,

précédentes et qui, par conséquent, n'est plus un étudiant, a maintenant atteint le stade où elle peut percevoir les choses de première main sans être assistée par d'autres. La personne est probablement suffisamment avancée pour être capable de sortir de son corps et visiter astralement la 'Salle des Souvenirs', où elle peut consulter les Archives Akashiques pour y voir le passé, le présent et les probabilités du futur. Quand une personne a atteint ce stade, on dit qu'elle a atteint l'Âge de Perception.

**PEUR :** L'un des plus grands dangers dans n'importe quelle sorte

and thus is no longer a student, has now reached the stage where he can perceive things at first hand without being told or assisted by others.

Probably he has now advanced sufficiently so that he can reach out from the body and visit astrally the 'Hall of Memories,' where he can consult the Akashic Record for the past, the present, and the probabilities for the future. When a person has reached that stage he is stated to have reached the Age of Perception.

**FEAR:** One of the greatest dangers in any form of occult study is of

d'étude occulte, c'est le fait d'avoir peur. En Orient, les maîtres disent à l'élève : 'Ne crains pas, car il n'y a rien d'autre à craindre que la peur'.

La peur corrode notre faculté d'une perception claire. Si nous n'avons pas peur, rien du tout ne peut nous faire de mal, ni nous troubler. Par conséquent — n'ayons pas peur.

Il est intéressant de noter tout particulièrement que celui qui voyage dans l'astral n'a pas lieu d'avoir peur. Les esprits élémentaires ou les entités astrales sont inoffensifs, mais si nous avons peur, eh bien, notre peur même nous fait du mal — elle trouble notre digestion, par exemple.

being afraid. In the East teachers tell the pupil, 'Fear not for there is naught to fear but fear.'

Fear corrodes our abilities for clear perception. If we are not afraid, nothing whatever can hurt us or disturb us. Therefore—fear not.

It is worth particularly noting that when one is doing astral travel there is no need for fear. Elementals or astral entities cannot hurt one, but if we are afraid, well, our fear upsets us—upsets our digestion, for instance. Again, let it be stated that no one can be harmed in the astral except by oneself, that

Encore une fois, déclarons que personne ne peut être blessé dans l'astral sauf par soi-même, la peur nous faisant réintégrer notre corps avec une telle secousse que nous nous retrouvons dissociés de notre enveloppe charnelle.

Si vous revenez dans le corps avec une affreuse secousse et un mal de tête par la suite, le remède est simple — reposez-vous encore et endormez-vous pour que votre corps astral puisse quitter le physique et reprendre sa position correcte dans le corps physique.

**PIERRES :** Les pierres sont des matériaux qui peuvent exercer une très grande influence sur nous, sur

is by getting frightened and rushing back with such a thunk that one becomes disassociated from the body.

If you come back into the body with a shocking jerk and get a headache after it, the remedy is simple—rest again and go to sleep, so that your astral body can leave the physical and resettle in the correct location in the physical body.

**STONES:** Stones are materials which can exert a very great influence upon us, upon our

nos pensées, sur notre santé, et sur notre bonne ou mauvaise fortune. C'est ainsi qu'à la fin de ce Dictionnaire il y a un Supplément spécial ([Supplément B](#)) consacré exclusivement aux pierres, à leur nature, leur influence, etc., et nous vous conseillons de lire attentivement le Supplément B.

**PIERRE DE TOUCHE :** Il y a des siècles et des siècles, quand le monde était un endroit bien plus sage qu'il ne l'est maintenant, avant l'âge de l'aspirine et des divers médicaments tranquilisants, les prêtres et les hommes sages avaient des méthodes pour calmer une personne nerveuse ou irritable, ou

thoughts, upon our health, and upon our fortunes. Thus it is that at the end of this Dictionary there is a special Supplement (Supplement B) devoted exclusively to stones, their nature, their influence, etc., and it is advised that you carefully read Supplement B.

**TOUCH STONE:** Centuries and centuries ago, when the world was a much wiser place than it is now, before the age of aspirins and various tranquilising drugs, the priests and wise men had methods of calming a person who was nervous or irritable, or in some way 'off colour.' They made

en quelque sorte ‘pas dans son assiette’. Ils fabriquaient des ‘Pierres de Touche Tranquillisantes’. Ces pierres très spéciales étaient taillées de manière particulière de sorte que, en les frottant doucement, on pouvait obtenir une agréable impression tactile qui calmait un esprit troublé, prévenait les ulcères, le mauvais caractère et l'hystérie. Vous aimerez peut-être en lire davantage sur ce sujet sous le titre [‘Pierres’](#).

**PINGALA :** C'est un canal sur le côté droit de la moelle épinière. Il contient des fibres sensorielles et motrices qui ont une incidence sur la vie physique aussi bien que sur

‘Tranquilliser Touch Stones.’ These very special stones were shaped in a particular manner so that, by gently rubbing them, one could obtain a pleasant tactile impression which soothed a troubled mind, prevented one from having ulcers, and bad temper, and hysteria. You may like to read more about this under ‘Stones.’

**PINGALA:** This is a channel on the right side of the spinal cord. It contains sensory and motor fibres which have a bearing on one's physical life as well as on one's

la vie métaphysique.

L'[Ida](#) est un tube semblable, ou une colonne, et quand le Pingala et l'Ida peuvent être librement contrôlés par la personne en qui ils sont logés, le temps, la matière et la distance n'ont plus aucune signification, et ne sont plus un obstacle ou une contrainte. On est alors dans l'heureuse position de pouvoir dire que 'Les barreaux de la prison ne font pas la cage'.

La personne avec de telles capacités peut accomplir le voyage astral conscient, la télépathie, la clairvoyance, et sous des conditions appropriées, la lévitation aussi.

metaphysical life.

The Ida is a similar tube, or column, and when the Pingala and the Ida can be controlled freely by the person in whom they are located, time, material, and distance have no meaning, and are no longer a bar or a restraint. One is then in the happy position of being able to say, 'Prison bars do not a cage make.'

The person with such abilities can accomplish conscious astral travelling, telepathy, clairvoyance, and under suitable conditions levitation as well.



**PLAISIRS ET DOULEUR :** Les mécanismes ont des régulateurs, des contrôleurs de vitesse. Un phonographe, par exemple, a un régulateur ou un contrôleur qui limite sa vitesse et la garde constante pour que le disque tourne à la bonne vitesse et joue la musique sur le bon ton.

Les humains aussi ont des régulateurs, et les régulateurs ou les contrôleurs d'un être humain sont, à une extrémité, le plaisir, et à l'extrémité opposée, la douleur. L'être humain moyen vit quelque part entre ces deux extrêmes ; il apprend à éviter la douleur pour pouvoir éprouver du plaisir par

**PLEASURES and PAIN:** Mechanisms have governors, speed controllers. A gramophone, as an illustration, has a governor or controller which limits its speed and keeps it constant so that the record turns at the correct speed and plays music at the right pitch.

Humans also have governors, and the governors or controllers of a human being are, at one end, pleasure, and at the opposite end, pain. The average human lives somewhere between the two extremes; he learns to avoid pain in order that he may experience pleasure through the lack of pain.

l'absence de douleur. Il apprend aussi, à son regret, que certains plaisirs causent de la douleur. Aux stades primitifs de l'Homme il y a de la léthargie et une réticence à faire des efforts ; il y a le désir de ne rien faire. Le sauvage ne chassera pas à moins d'être d'abord assailli par les affres de la faim. Ayant découvert que la nourriture apporte du plaisir, il a tendance à trop manger, mais découvre ensuite que trop manger cause de la douleur.

Plaisir, douleur, plaisir, douleur. Le cycle du plaisir alternant avec la douleur nous enseigne ce qui peut être et ce qui ne peut pas être.

He learns also, to his regret, that some pleasures cause pain. In the early stages of Man there is lethargy and an unwillingness to make any effort, there is desire to do nothing. The savage will not hunt food unless he first be assailed by the pangs of hunger. Having discovered that food brings pleasure, he tends to over-eat, but then he finds that over-eating causes pain.

Pleasure, pain, pleasure, pain. The cycle of pleasure alternating with pain teaches one that which can be and that which cannot be. By

Voyant le plaisir se transformer en douleur, un humain apprend à cesser de se livrer aux excès avant que le plaisir ne soit supplanté par la douleur et c'est donc le début d'une forme d'intelligence.

L'Adepte apprend à ne pas rechercher les grands plaisirs ou il fera face à de grandes douleurs. Il apprend qu'il lui faut maintenir un tempérament égal afin de ne pas être assailli par le plaisir ou par la douleur. Ainsi il apprend à contrôler son corps, et en apprenant à contrôler son corps il est capable de voyages dans l'astral, de clairvoyance, et pourvu qu'il progresse, il peut ensuite arriver à

having pleasure which turns to pain a human learns to stop indulging excessively before the pleasure be supplanted by pain, and thus there is the start of a form of intelligence.

The Adept learns not to try for high pleasures or he will get low pains. He learns that he must maintain an equable temperament so that he is not assailed by pleasure or by pain. Thus he learns control of his body, and by obtaining control of his body he is able to do astral travelling, clairvoyance, and provided he progresses he can later obtain disassociation from the body so that he can be immured in a

la dissociation d'avec son corps de sorte qu'il peut être emmuré dans une cellule d'ermite — emmuré pour des années sans aucune lumière — et n'être alors nourri que tous les deux ou trois jours. Le reste du temps il est dissocié de son corps et sa forme astrale s'élève au-dessus des montagnes, au-dessus des océans et des terres. Ainsi dissocié, il peut visiter tous les pays du monde et rien n'est secret pour lui. Il entre dans les salles de conseil des grands de ce monde comme un silencieux fantôme invisible, qui pourtant est conscient de tout ce qui se passe. Mais une telle personne n'est définitivement

hermit's cell—walled up for years without any light—Then he may be fed every two or three days. The rest of the time he is disassociated from the body, and his astral form goes soaring away over the mountains, over the oceans, and over the lands. By being so disassociated he can visit all the countries of the world, and nothing is secret from him. He comes to the council chambers of the great as a soundless invisible ghost, who yet can be aware of all that is happening. But such a person is not permanently separated from the body until death severs the Silver Cord.

séparée de son corps que quand la mort tranche la Corde d'Argent.

## **PLANS D'EXISTENCE**

**(marionnettes) :** Beaucoup de gens ne sont pas capables de comprendre ce qu'ils sont et pourquoi ils sont. Ils se demandent pourquoi un être tout-puissant comme le Sur-Moi devrait être contraint de s'occuper d'un seul pauvre petit humain. Eh bien, ce n'est pas si simple que cela !

Le Sur-Moi est comme un marionnettiste. Tout comme le manipulateur de marionnettes peut actionner les ficelles de plusieurs pantins à la fois, ainsi le Sur-Moi peut manipuler les Cordes d'Argent

## **PLANES OF EXISTENCE**

**(Puppets):** Many people are not able to understand what they are and why they are. They wonder why such an all-powerful person as the Overself shall be constrained to deal with just one poor puny little human. Well, it is not so simple as that!

The Overself is like a puppet master. Just as the manipulator of puppets can manage the strings of several puppets at once, so can the Overself manage the Silver Cords of quite a number of different

d'un bon nombre de personnes différentes. L'une peut être en Angleterre, une autre en Afrique, en Australie et même sur une autre planète ; elles peuvent toutes être sous le contrôle du même Sur-Moi.

Nous pourrions dire que celles-ci sont comme les habitants de mondes parallèles, car selon certaines croyances tout ce qui s'est jamais produit, et tout ce qui se produira, a un dénominateur commun. Le passé, le présent et le futur ne font qu'un. C'est comme quand vous vous trouvez dans la rue ; vous ne pouvez pas voir derrière le coin de rue et c'est ainsi que ce qui vient de derrière ce coin

people. A person can be in England and have another person in Africa, Australia, or even on another planet; they can all be under the control of the same Overself.

We might say that these are like inhabitants of parallel worlds, because according to some beliefs everything that has ever happened, and ever is going to happen, has a common denominator. The past, the present, and the future are one. It is like being on the ground in a street, you cannot see round the corner, and so that which is coming round the corner is in the future to you. But if you go up in a

de rue est pour vous dans le futur. Mais si vous montez dans un hélicoptère vous pouvez voir ce qui s'approche du coin et vous pouvez donc voir l'avenir clairement.

Tout au long de l'histoire il y a eu des cas où des hommes et des femmes ont soudainement été 'possédés' et ont fait des choses pour lesquelles ils étaient normalement tout à fait inaptes. Prenons le cas de Jeanne d'Arc. Voici une jeune fille qui passait beaucoup de temps seule, dont on a dit qu'elle entendait des voix, voix qui l'exhortaient à mener son pays. Elle le fit, devint comme un homme, porta une armure, mena

helicopter you can see that which is approaching the corner, so you can see the future clearly.

Throughout history there have been cases where men or women have suddenly been 'possessed,' and have done things for which they were normally quite unfitted. Consider the case of Joan of Arc: Here there was a young girl who spent a lot of time alone, it was stated that she heard voices, and those voices exhorted her to lead her country. She did so, she became as a man, wearing armour, leading men into battle.

les hommes au combat.

Savez-vous ce qui s'est réellement passé ? Les cordes des marionnettes se sont emmêlées. Jeanne d'Arc, une jeune fille, a eu sa Corde d'Argent emmêlée avec une personne habitant peut-être un autre pays, peut-être une autre planète, qui devait faire certaines choses. Jeanne rationalisa et appliqua à ses propres conditions les choses dites par les voix. On ne peut s'empêcher de se demander ce qui arriva au jeune homme qui devait diriger son pays. Est-il devenu comme une jeune fille, passant beaucoup de temps seul à rêvasser ?

Do you know what really happened? The strings of the puppets became entangled. Joan of Arc, a young girl, had her Silver Cord entangled with a person perhaps in another country, perhaps on another planet, who had to do certain things. Joan rationalised and made the voices say the things which applied to her own conditions. One cannot help wondering what happened to the young man who was going to lead his country. Did he become as a young girl, spending much time alone daydreaming?



Il y a des mondes parallèles, il y a des mondes que nous ne pouvons voir parce qu'ils sont d'une vibration différente. Nous pouvons voir la lumière, mais nous ne pouvons pas voir les ondes radio et pourtant, elles voyagent à peu près à la même vitesse. Nous pouvons voir ce monde dans lequel nous vivons maintenant, mais que se passe-t-il si un autre monde lui est superposé ? Nous ne pouvons pas plus voir ce monde que nous ne pouvons voir les ondes radio, mais pendant notre sommeil, pendant notre voyage astral, nous pouvons le visiter.

Nous avons déjà vu des groupes de

There are parallel worlds, there are worlds which we cannot see because they are of a different vibration. We can see light, but we cannot see radio waves, and yet they travel at much the same speed. We can see this world in which we now live, but what if another world is superimposed upon it? We could not see that world any more than we can see radio waves, but in our sleep, in our astral travel, we could visit it.

We have seen groups of people,

personnes, peut-être même une famille entière, dont les membres étaient si totalement liés les uns aux autres, qu'ils agissaient comme un groupe ayant des intérêts identiques, terriblement misérables quand un membre du groupe était au loin. Ces gens, membres d'une même famille, peuvent bien être les marionnettes d'un seul Sur-Moi. La plupart d'entre nous, cependant, font partie d'un groupe, c'est-à-dire que nous pouvons être ici dans ce pays et nous pouvons avoir des homologues dans d'autres pays ou sur d'autres planètes, et c'est pourquoi quelquefois nous avons connaissance d'un pays même si

perhaps a whole family, who were completely tied together, who acted as a group having identical interests, and being thoroughly miserable when one member of the group was away. These people, members of one family, they may have been all puppets of one Overself. Most of us, though, are one of a group, that is, we may be here in this country and we may have counterparts in other countries or on other planets, and that is why sometimes we have a knowledge of a country even though we have not consciously been there. That is why we may have a complete and clear knowledge of another planet.

consciemment nous n'y sommes jamais allés. C'est pourquoi nous pouvons avoir une connaissance complète et claire d'une autre planète.

**POLTERGEISTS (esprits frappeurs — NdT):** Il existe certains esprits élémentaires qui se spécialisent à incommoder les humains. On les appelle des poltergeists ou esprits frappeurs. Ils sont malicieux comme des singes et, bien entendu, n'ont aucun pouvoir de raisonnement.

Il existe beaucoup d'esprits élémentaires du type poltergeist. Normalement, ils n'ont pas le pouvoir éthérique de déplacer un

**POLTERGEISTS:** There are certain elementals who specialise in causing discomfort to humans. These are called poltergeists. They are mischievous like monkeys, and of course they have no reasoning power.

There are many elementals of the poltergeist type. Normally, they have not the etheric power to move any material object, and then they

objet matériel. Par conséquent, ils cherchent une jeune fille (ou même un jeune garçon, bien que les garçons aient moins de puissance), une jeune fille donc sur le point de devenir une femme, âgée de douze à quatorze ans, possédant une très grande énergie éthérique qui est non orientée et est en passe d'être acheminée vers la féminité. Le poltergeist s'arrange pour capter l'énergie — l'énergie éthérique — de la jeune fille, et avec cette énergie des articles peuvent être déplacés comme, par exemple, une chaise qui sera renversée quand personne ne se trouve à proximité. Il n'est pas nécessaire que la source

seek to find a young girl (or even a young boy, although he will have less power) who is just entering into womanhood, a young girl of from twelve to fourteen years of age, who has a lot of etheric energy which is undirected and is about to be channelled into womanhood. The poltergeist manages to obtain energy—etheric energy—from the young girl, and with that energy articles can be moved, for example, a chair can be overturned when no one is within reach of it.

It is not necessary for the energy

d'énergie (la jeune fille) soit dans la même pièce, quoiqu'elle doive se trouver dans les 50 pieds (15 m) environ de la manifestation.

Les poltergeists ne se manifestent que lorsque les humains ont peur. L'esprit élémentaire, qui est toujours destructeur, désire simplement terrifier un humain, et plus l'humain a peur plus l'esprit élémentaire en retire du plaisir.

**POUVOIR :** Toute créature vivante, qu'elle soit humaine, animale, ou même végétale, cherche le pouvoir. Dans la forêt les plantes grimpantes se tracent un chemin à travers la terre vers l'arbre

source (the young girl) to be in the same room, although she must be within about fifty feet of the manifestation.

Poltergeists only do manifestations when humans are frightened. The elemental, who is always destructive, merely desires to terrify a human, and the more frightened the human becomes the more pleasure does the elemental derive.

**POWER:** Every living creature, whether human, or animal, or even vegetable, seeks power. In the forest the creeping plants of the ground move across the earth to the tallest tree. They grow and climb

le plus haut. Elles croissent et grimpent tout en haut jusqu'aux plus hautes branches, là où elles tirent un pouvoir supplémentaire du soleil. La plante grandit et ce faisant, étrangle son hôte involontaire. Pensez au lierre autour d'un vieux sapin ; enlevez le lierre et voyez les entailles profondes dans l'écorce de l'arbre.

L'animal fort cherche à dominer ceux de son espèce qui sont plus faibles. Il pense qu'en dominant il n'a rien à craindre, car si les autres ont peur de lui, ils auront peur d'attaquer.

Les humains cherchent le pouvoir par le mauvais emploi de l'argent,

up and up to the topmost branches, where they derive extra power from the sunlight. The plant grows, and in doing so strangles its unwilling host. Think of ivy around an old fir tree; strip off the ivy and look at the deep scores in the bark of the tree.

The strong animal seeks to dominate those of his species who are weaker. His thought is that in dominating he has nothing to fear, for if others are afraid of him they will be afraid to attack.

Humans seek power through the misuse of money, or by self-styled

ou par leur prétendue importance. D'autres cherchent le pouvoir en prétendant être supérieurs dans une certaine croyance religieuse et en disant aux autres qu'il y aura toutes sortes de tortures, de supplices, de souffrances, à moins que le plus faible n'obéisse au plus fort.

Ceux qui abusent du pouvoir doivent se souvenir de ceci : "Que l'homme puissant soit généreux au pauvre et au nécessiteux, car le cycle de la vie tourne comme la roue d'un chariot, apportant la richesse à l'un et la pauvreté à l'autre, apportant le bonheur à l'un et le malheur à l'autre. Comme la roue tourne vie après vie, chaque

importance. Others seek power by claiming to be high in some religious belief, and by telling others that there will be various tortures, or torments, or sufferings, unless the weaker person obeys the stronger.

Those who abuse power should remember this: Let the powerful man be generous to the poor and needy, for the cycle of life revolves like the wheel of a cart bringing riches to one and poverty to another, bringing happiness to one and misery to the other, and as the wheel revolves through life after life, with each life being as a spoke

vie étant comme un rayon de la roue, ainsi le riche devient pauvre et le pauvre devient riche, ceux qui souffrent maintenant auront du bonheur ensuite et ceux qui trop se réjouissent sans venir en aide aux autres connaîtront les affres de la misère, de la douleur et du chagrin. Que l'homme puissant, donc, soit charitable, qu'il soit serviable, qu'il apporte aide et secours à ceux qui sont dans le besoin afin qu'en son temps de besoin, il reçoive l'aide des autres."

Mais le véritable pouvoir pendant qu'on est sur la Terre est le pouvoir conféré par la méditation. En méditant correctement nous

of the wheel, so the rich become poor and the poor become rich, and those who suffer now shall have happiness and those who are overjoyed without helping others shall know the pangs of misery, pain, and sorrow. Thus it is, let the powerful man be merciful, let him be helpful, let him bring help and succour to those in need that he in his time of need shall have help from others.

But the real power while one is on Earth is the power conferred by meditation. By meditating correctly we can obtain:



pouvons obtenir :

1. Libre accès aux Archives Akashiques. Ceci nous donnera une connaissance de tout ce qui s'est produit dans le passé, non pas simplement pour nous, mais pour le monde entier et les mondes au-delà. Nous connaissons, aussi, des choses qui se passent à l'heure actuelle et si nous avons une raison pour le faire, nous pouvons voir le Document Akashique des probabilités du futur.

2. Communication télépathique avec les animaux ; une expérience des plus enrichissantes, car les animaux possèdent une haute

1. Free access to the Akashic Record. This will give us a knowledge of everything that has happened in the past, not merely to us but to the whole world and worlds beyond. We will know, too, things which are happening at the present time, and if we have a reason for it we can see the Akashic Record of the probabilities of the future.

2. Telepathic communication with animals; a most rewarding experience, because animals have a high intelligence not realised by

intelligence dont les humains ne se rendent pas compte.

3. Une connaissance de nos vies passées et des vies passées d'autres personnes. Une connaissance obtenue par des méthodes autres que des incursions dans les Archives Akashiques.

4. Communion télépathique avec ceux de stature spirituelle égale, peu importe la partie du monde où ils se trouvent, et peu importe s'ils se trouvent à l'extérieur de ce monde.

5. Connaissance de l'heure probable de notre mort, ce qui nous permet de nous assurer que nos dettes sont payées et que notre

humans.

3. A knowledge of one's past lives, and the past lives of other people. A knowledge obtained by methods other than incursions into the Akashic Record.

4. Telepathic communion with those of equal spiritual stature, no matter in what part of the world they belong, and no matter if they be outside of this world.

5. Knowledge of the time of probable death which enables us to make sure that our debts are paid, and our conscience is clear.

conscience est claire.

6. Clairvoyance. La faculté de voir des endroits très éloignés, de voir des événements et les probabilités d'événements.

7. Méditation qui nous permet de contrôler la matière. Il existe un pouvoir de l'esprit sur la matière, et quand il en est ainsi nous pouvons voyager dans l'astral, parce que le voyage astral est vraiment quelque chose de simple.

**PRALAYA :** Les savants viennent juste de découvrir ce que les humains ordinaires ont su depuis des siècles ; les humains et les animaux doivent dormir au bout

6. Clairvoyance. An ability to see far distant places, to see happenings and the probabilities of happenings.

7. Meditation enables one to control matter. There is a power of mind over matter, and when we can do that we can do astral travelling, because astral travelling is a simple thing indeed.

**PRALAYA:** Scientists have just discovered what ordinary humans have known for centuries; humans and animals must have sleep after a certain number of hours, otherwise

d'un certain nombre d'heures, sinon la vie ne peut pas continuer. Or, il est quelque chose que la science Orientale connaît depuis des siècles : l'Univers tout entier doit 'dormir' à certains intervalles.

À de longs, longs intervalles l'Univers dort et c'est ce qu'on appelle Pralaya. Selon la croyance Hindoue, il y a diverses périodes, et après chaque cycle de ces périodes l'Univers s'endort tandis que de nouveaux peuples sont 'conçus' et de nouveaux mondes sont élaborés. De telles choses peuvent être observées dans les Archives Akashiques.

**PRANA :** Il y a deux sens à ceci.

life cannot continue. Here is something which Eastern science has known for centuries—the whole Universe has to 'sleep' at certain intervals.

At long, long intervals the whole Universe sleeps, and that is called Pralaya. There are the various periods, according to Hindu belief, and after each cycle of those periods the Universe sleeps while fresh peoples are being 'designed' and fresh worlds are planned. Such things can be observed in the Akashic Record.

**PRANA:** There are two meanings

Le premier est celui d'un Chakra relié au plexus cardiaque. Ce Prana contrôle l'état et la santé du cœur. Il est relié à ce faisceau de nerfs dans le cœur qui donne un choc au muscle du cœur et ainsi le fait battre à un certain rythme.

Dans l'Aura, cette forme de Prana présente une couleur jaune-orange qui tend à devenir d'une teinte rougeâtre chez ceux qui ont de très forts désirs de nature inférieure animale, tels que le goût excessif du sexe ou de la nourriture.

Le deuxième Prana est mieux connu de la personne moyenne. Il

to this. The first is that this is a Chakra connected with the cardiac plexus. This Prana controls the state and health of the heart. It is connected to that bunch of nerves in the heart which gives a shock to the heart muscle, and thus causes the heart to beat with a certain rhythm.

This form of Prana shows in the aura as a yellow-orange colour which tends to become of a reddish hue in those who have very strong desires of the lower animal nature, such as excessive indulgence in sex or in food.

The second Prana is rather better known to the average person. It is

est lié à la respiration et au contrôle du souffle. Nous n'en parlerons pas ici, car au [Supplément A](#) à la fin de ce Dictionnaire nous aurons une série d'exercices respiratoires très sûrs, très sains.

**PREUVES :** Il est triste de constater que tant de gens demandent des preuves de toutes choses. Comment savez-vous qu'il y a un Dieu ? La réponse, c'est qu'il est impossible de 'prouver' l'existence de Dieu à ceux dont l'esprit est uniquement orienté vers ce qui est matériel. Vous devez prendre votre croyance en un Dieu comme une croyance, vous avez la foi qu'Il existe et c'est tout ce que

connected with breathing and with breath control. We will not deal with it here, because in Supplement A at the end of this Dictionary we shall have a series of very safe, very healthful, breathing exercises.

**PROOF:** It is a sad fact that so many people demand proof of everything. How do you know that there is a God? The answer is that you do not, not in terms that you could 'prove' to a materially minded audience. You have to take your belief in a God as a belief, you have faith that there is, and you cannot let it go beyond that while you are in the flesh.

vous pouvez faire tant que vous êtes dans la chair.

Comment savez-vous qu'il y a une 'prochaine vie' ? Comment savez-vous qu'il y a un monde astral où nous pouvons rencontrer des amis et faire des plans pour une meilleure vie ? À moins que vous ne puissiez faire le voyage astral consciemment, vous devez vous contenter d'avoir la foi ici aussi. Les gens qui vont de 'l'Autre Côté' à volonté et qui se souviennent parfaitement, n'ont pas la foi, mais plutôt la connaissance ; ils ont acquis la certitude de ce qui, auparavant, était une affaire de foi. L'attitude tibétaine sur la 'preuve'

How do you know that there is a 'next life'? How do you know that there is an astral world where we can meet friends and prepare plans for a better life? Unless you can do astral travelling consciously you must take that on faith also. People who have been to the 'Other Side' at will, and remember completely, do not have faith; instead, they have knowledge, they are aware of the certainty of that which previously was a matter of faith alone.

The Tibetan attitude towards

peut être présentée de la façon suivante : ce qui est n'a pas besoin de preuve ; ce qui n'est PAS ne peut pas être prouvé. C'est pourquoi il n'est pas correct de demander ou de donner des preuves.

L'une des choses les plus difficiles que nous ayons à combattre est ce désir continu de preuves. Demander sans cesse une preuve rend tout progrès réel impossible pour nous. Ceux qui peuvent produire des manifestations psychiques peuvent rarement le faire sous les prétendues conditions scientifiques, parce que l'atmosphère générale de suspicion,

'proof' can be put in this way: That which is needs no proof. That which is NOT cannot be proved. Wherefore it is not correct to demand or to give proof.

One of the most difficult things we have to fight against is this continual desire for proof. Continually demanding proof makes it impossible for us to really progress. Those who can produce psychic manifestations can rarely do so under alleged scientific test conditions, because the general atmosphere of suspicion, disbelief, and dislike, inhibits the higher



d'incrédulité et de haine entravent les vibrations plus élevées qui sont nécessaires à la réalisation de telles matérialisations.

Les soi-disant, prétendus enquêteurs ont rarement les qualités ou les qualifications pour examiner l'occulte. Les gens n'ont pas à croire ou à ne pas croire. La seule chose requise c'est un esprit ouvert et un désir, un désir sincère, d'examiner les faits sans partialité.

**PRIÈRE :** Les gens prient chaque dimanche et oublient ensuite la prière pour le reste de la semaine, puis les Chrétiens se moquent des Bouddhistes qui répètent des

vibrations which are necessary to the realisation of such materialisations.

So-called, self-styled investigators rarely have the qualities or qualifications to investigate the occult. People do not have to believe, nor do they have to disbelieve. All that is required is an open mind, and a desire, a sympathetic desire, to investigate without being biased.

**PRAYER:** People pray every Sunday and forget about prayer for the rest of the week, and then Christians laugh at Buddhists for repeating mantras. A prayer is a

mantras. Une prière est un mantra, un mantra est une prière.

Le but de la prière est de réveiller notre puissant subconscient et de faire travailler le paresseux gaillard, le faire s'activer pour stimuler ces parties de notre corps ou de notre esprit qui vont nous donner la force de faire nous-mêmes ce que nous prions pour que d'autres fassent.

Lorsque nous prions, le message est transmis à notre marionnettiste, notre Sur-Moi, et si notre Sur-Moi pense que ce que nous avons demandé dans notre prière est essentiel à l'accomplissement de notre tâche, alors nous pouvons

mantra, a mantra is a prayer.

The purpose of prayer is to wake up one's powerful subconscious, and make the lazy fellow work, make the lazy fellow get busy stimulating those parts of our body or mind which will give us the power to do ourselves what we pray that others will do.

When we pray the message is conveyed to our puppet master, our Overself, and if our Overself thinks that that for which we have prayed is essential for the task at hand, then we may get some help in realising our ambition.

obtenir de l'aide dans la réalisation de notre ambition.

On a constaté que la plupart des gens prient pour obtenir des biens matériels et la puissance, plutôt que de prier pour le bien des autres !

**PSYCHOMÉTRIE :** Un 'sensitif' peut palper un objet et en dire long à son sujet. Par exemple : un sensitif peut ramasser une pierre au bord d'un lac ou sur une plage, puis en s'asseyant et en faisant le vide dans son esprit, son sub-conscient peut activer des sens para-normaux pour que les doigts puissent transmettre des vibrations au cerveau qui forment alors des images. Toute vie est électrique et

It has been observed that most people pray for material possessions and power, rather than pray for the good of others!

**PSYCHOMETRY:** A person who is 'a sensitive' can finger an object and tell quite a lot about it. For example: A sensitive can pick up a stone on the shore of some lake or sea. Then by sitting down and letting the mind go blank, the sub-conscious can activate some para-normal senses so that the fingers can convey vibrations to the brain which form pictures. All life is electric and magnetic, and anything

magnétique, et tout ce qui a été touché par une personne garde à jamais la marque de cette personne. C'est comme toucher un morceau de fer avec un aimant ; vous constatez que vous avez en partie magnétisé le morceau de fer. Un galvanomètre ou même une boussole magnétique ordinaire peut détecter le magnétisme communiqué au fer par le léger contact avec l'aimant.

De la même façon, une personne qui s'adonne à la psychométrie peut toucher une pierre, une bague, ou un vêtement, et peut décrire des scènes du passé de cet article.

Une telle personne ne le fera pas

that has been touched by a person always has the mark of that person in future. It is like touching a piece of iron with a magnet; you will find that you have partly magnetised the piece of iron. A galvanometer, or even an ordinary magnetic compass, can detect the magnetism imparted to the iron by the light touch of the magnet.

In the same way, a person who can do psychometry can touch a stone, or a ring, or a piece of clothing, and can describe scenes in the past of that article.

Such a person does not do it for

pour un gain personnel, ni non plus comme un truc de scène, mais seulement pour aider les autres.

**PURGATOIRE :** Ce n'est pas l'enfer, cela n'a rien à voir avec l'enfer. C'est plutôt semblable à la Salle des Souvenirs du monde astral.

Disons que vous avez une théière en argent. En l'utilisant, elle sera tachée de tanin à l'intérieur et de quelques autres marques à l'extérieur. Eh bien, si vous pensez vendre la chose, ou l'offrir en cadeau de mariage, vous allez prendre des mesures pour enlever la saleté.

De même, quand un humain ou un

self-gain, nor as a stage trick, but only to help others.

**PURGATORY:** This is not hell, it is nothing like hell. It is more like the Hall of Memories in the astral world.

You may have a silver teapot. With a bit of use that silver teapot will have got tannin stains inside, and a few marks outside. Well, if you think of selling the thing, or giving it away for a wedding present, you take steps to remove the dirt.

In the same way, when some

animal quitte ce monde, il passe un très court séjour au ‘purgatoire’ où l’âme, ou le Sur-Moi, voit les erreurs commises dans la vie qui vient de se terminer, et certains visages astraux deviennent très rouges en de telles circonstances ! Ce purgatoire n'est pas un centre de châtements, ce n'est pas la prison locale, ce n'est pas l'enfer, et il n'y a pas de démons qui vous piquent allègrement avec des fourches chauffées au rouge. Le purgatoire est simplement un endroit où vous perdez un peu de votre vanité, certaines de vos illusions, et où vous faites face au fait que même si sur Terre vous possédiez beaucoup

human or animal leaves this world there is a very short stay in ‘purgatory’ where the soul, or Overself, sees the mistakes committed in the life just ended, and there are some astral faces which go very red on such occasions! This purgatory is not a punishment centre, it is not the local jail, it is not hell, and there are no devils who gleefully prod you with red-hot toasting forks. Purgatory is merely a place where you shed some of your conceit, some of your illusions, and where you face up to the fact that although on Earth you had loads of money, etc., and people were afraid

d'argent, etc., et que les gens avaient peur de vous, ici tout est bien différent; vous n'avez pas apporté votre argent avec vous.

Il n'y a rien à craindre dans le purgatoire. C'est franchement une agréable expérience, en réalité, de se débarrasser de la crasse accumulée au cours de la vie sur Terre.

**Q**

**QUALITÉS :** Il est inutile pour qui que ce soit de faire une demande pour un emploi spécialisé sans avoir les qualifications nécessaires pour cet emploi. On

of you, here it is quite different, you did not bring your money with you.

There is nothing to be afraid of in purgatory. It is quite a pleasant experience, really, to get rid of the dross picked up by living on Earth.

**Q**

**QUALITIES:** It is useless for any person to apply for a specialised job without having the qualifications necessary for that job. You would not apply to be a

n'essaie pas d'obtenir une place de cuisinier quand on a pour spécialité la plongée sous-marine. De même il faut posséder certaines qualifications ou qualités avant de pouvoir progresser sur la Voie ascendante de l'évolution.

Parmi les qualités qu'il faut cultiver, on compte celles de la stabilité ; la stabilité de but, la stabilité de caractère, et la stabilité d'esprit.

L'on doit avoir la motivation nécessaire qui nous donne la stimulation pour suivre la voie beaucoup plus difficile qui exige de bien faire, de bien penser, de bien agir, et d'être droit. Sans

cook if your specialty was deep-sea diving. In the same way one has to have certain qualifications or qualities before one can make progress on the upward Path of evolution.

Among the qualities one must cultivate are those of stability; stability of purpose, stability of character, and stability of spirit.

One must have the necessary incentive to give one the drive to pursue the much harder path of doing right, thinking right, acting right, and being right. Without drive, without the necessary



stimulation, sans l'incitation nécessaire à l'activité, on est comme un légume, et si pur que soit un légume, il ne grimpe pas très rapidement.

Les deux premières qualités sont donc d'abord la stabilité et deuxièmement, la motivation. La troisième qualité, c'est l'ordre. À moins que l'on ne puisse maintenir l'ordre dans ce mécanisme compliqué qu'est le corps humain, on ne peut pas faire de progrès. Il faut avoir de l'ordre dans ses actes et dans son esprit, il faut avoir la conviction et la connaissance que l'on fait 'la bonne chose'.

Une petite chose bien faite vaut

incentive of restlessness, one is like a vegetable, and no matter how pure the vegetable may be it still does not climb upwards very quickly.

We have had two qualities, first stability and second incentive. The third quality is order. Unless one can maintain order within that complicated mechanism which is the human body then one cannot make progress. One must have order in one's acts and in one's spirit, one must have the conviction and the knowledge that one is doing 'the right thing.'

It is better to do one small thing

beaucoup mieux qu'un millier de choses mal faites. Il faut agir au lieu de parler sans rien faire, car parler inutilement gonfle l'égo et mène à une fausse évaluation de ses propres vertus et vices.

**QUÊTE :** Nous venons sur cette Terre en quête de connaissance, en quête de purification. Nous venons pour que, par la souffrance (et elle ne nous est pas mesurée !), notre âme puisse être purifiée tout comme les minerais sont mis à fondre dans une fournaise pour les débarrasser de leurs impuretés et de leurs scories.

Un Sur-Moi peut avoir certains désirs. Comparons cela à un

well rather than to do a thousand things badly. One should act instead of idly talking, for useless talk inflates one's ego and leads one to a false evaluation of one's own virtues and vices.

**QUEST:** We come to this Earth in quest of knowledge, in quest of purification. We come that by suffering (and we get that!) the dross may be purified from our soul in much the same way that ores are clapped in a furnace and melted so that dross and slag are set aside.

An Overself may have certain desires. It is much the same as you

costume que vous portez et qui a une tache. Vous envoyez éventuellement ce costume chez le teinturier là où — selon sa propre opinion — il se fait mal traiter : il est plongé dans divers solvants, battu, secoué, et écrasé sous des fers chauds ; mais il arrive parfois que la tache disparaisse.

Le Sur-Moi envoie sur Terre les parties souillées de lui-même où, il est à espérer, les défauts disparaîtront suite aux épreuves.

La quête est la recherche de la purification du Sur-Moi ou, si vous aimez la mythologie antique, la recherche de la Toison d'Or, celle qui n'a aucune impureté, celle qui

wearing a suit of clothes which has a spot of dirt, eventually you send that suit to the cleaners where—in its own opinion—it gets badly treated; it is dipped in various solvents, knocked about, shaken out, and subjected to hot irons, but it comes back sometimes with the spot removed.

The Overself sends the messy bits of itself down to the Earth where, it is hoped, that by hardship the flaws will disappear.

Quest is the search for purification of the Overself. Or, if you like ancient mythology, the search for the Golden Fleece, that which has no impurities, that which was clean

est propre, pure et spirituelle.

and pure and spiritual.

## R

**RAGA :** C'est un autre mot pour l'émotion, pour le 'goût', pour le plaisir. Il découle généralement du souvenir d'un objet agréable, ou d'une idée, ou d'une personne. C'est, bien sûr, un terme abstrait.

Il y a une autre signification pour Raga, parce que c'est une forme spécialisée de composition musicale indienne.

Issu du premier sens de Raga, il y a le Raga-Bhakti, qui est la floraison spontanée de l'amour spirituel. C'est généralement provoqué par

## R

**RAGA:** This is another word for emotion, for 'liking,' for pleasure. It usually arises from the memory of some pleasant object, or from an idea or a person. It is, of course, an abstract term.

There is another meaning for Raga, because it is a specialised form of Indian musical composition.

Arising from the first form of Raga comes Raga-Bhakti, which is the spontaneous flowering of spiritual love. Usually it is caused by some

une certaine expérience intense et inattendue ou une émotion.

Une autre forme de Raga est le Raga-Dweshha, et c'est l'attrance et la répulsion à l'égard des gens. Nous rencontrons parfois une personne que nous aimons intensément à première vue ; nous appelons cela 'le coup de foudre'. Nous avons aussi le contraire — nous voyons une personne et nous la détestons cordialement à première vue.

Ces sentiments doivent être éliminés par la personne qui progresse parce que aimer et détester, sans raison apparente, est signe d'ignorance et un

intense and unexpected experience or emotion.

Another form of Raga is Raga-Dweshha, and that is the liking and disliking of people. We sometimes meet a person whom we like intensely at first sight, 'love at first sight' it is called; or we also have the converse—we see a person and we most heartily dislike that person at first sight.

These sensations are things which have to be eradicated by the developing person, because likes and dislikes, without apparent reason, are a sign of ignorance and

manquement pour réussir sur une base spirituelle.

**RAJA YOGA :** Raja veut dire 'Royal' et ainsi on l'appelle souvent le 'Yoga Royal'. C'est l'une des quatre voies principales qui nous permettent de revenir au Grand Sur-Moi. Le Raja Yoga forme l'humanité à la maîtrise de soi. Il enseigne que l'on ne doit pas être dépendant des autres, mais que l'on doit surmonter ses propres difficultés soi-même.

**RECHAKA :** C'est le processus par lequel on expulse au maximum l'air des poumons afin de pouvoir absorber de l'air frais quand on

a failure to succeed on a spiritual basis.

**RAJA YOGA:** Raja is 'Royal,' so Raja Yoga is often referred to as 'Royal Yoga.' It is one of the four main ways which enables us to return to the Great Overself. Raja Yoga trains mankind to self-mastery. It teaches that one must not be dependent upon others but must master one's own difficulties oneself.

**RECHAKA:** This is the process of expelling all possible air from the lungs so that fresh air can be taken in when one is practicing various

pratique divers exercices de respiration.

Nous n'allons pas nous occuper de cela ici parce que le [Supplément A](#) est consacré aux différentes méthodes de respiration.

**RÉCRÉATION :** Savez-vous ce qu'est réellement la récréation ? Re-création, c'est-à-dire créer de nouveau.

Une personne devient maussade et lasse en travaillant trop longtemps à une chose particulière. Il se peut qu'elle soit à son bureau toute la journée à additionner d'interminables colonnes de chiffres. À la fin de la journée, la personne à l'air 'morte de fatigue',

breathing exercises.

We will not deal with it here because Supplement A is devoted to different forms of breathing.

**RECREATION:** Do you know what recreation really is? Recreation, that is, creating anew.

A person becomes dull and jaded by working too long at one particular thing. A person may be at a desk all day adding up columns of awful figures. At the end of the day the person looks 'dead on his feet,' but then he goes out and 're-creates' energy, that is, he obtains

mais elle sort alors et 're-crée' son énergie, c'est-à-dire qu'elle récupère en se livrant soit à une nouvelle forme d'exercice, de passe-temps, ou de travail. La récréation est nécessaire si l'on veut donner son meilleur rendement dans n'importe quel domaine.

**REGARD MURAL :** Les moines Bouddhistes, quand ils méditent, essaient de s'asseoir le regard parfaitement vide, ils essaient de n'avoir aucune expression, ils essaient d'être complètement immobiles, et c'est ainsi que l'on dit souvent qu'un moine a le regard aussi vide qu'un mur !

energy by engaging in a fresh form of exercise, or pastime, or work. Recreation is necessary if one is going to do one's best work in any particular line.

**WALL-GAZE:** Buddhist monks, when they are meditating, try to sit looking quite blank, they try to have no expression, they try to be completely immobile, and so it is often stated that a monk has a gaze as blank as a wall!



**RÉINCARNATION :** La réincarnation est l'acte de revenir du monde de l'esprit au monde matériel. Le sens du temps sur un monde matériel et sur celui du monde spirituel est tout à fait différent, et donc on peut apprendre beaucoup plus vite sur une planète matérielle qu'on ne le peut dans le monde de l'esprit.

Les gens continuent de revenir sur la Terre — ou sur d'autres Terres — de la même manière que l'on va à l'école ; on quitte la maison le matin pour aller à l'école, où il est prévu que l'on apprendra certaines leçons. À la fin de la journée scolaire, on retourne à la maison.

**REINCARNATION:** Reincarnation is the act of coming back to this material world from the spirit world. The time sense on a material world and that of the spirit world is quite different, and so one can learn lessons much faster on a material planet than one can in the spirit.

People keep coming to Earth—or to other Earths—in much the same way as one goes to school; one leaves home in the morning and goes to school, where it is intended that one shall learn certain lessons. At the end of the school day one returns home.

Quand on réussit une classe on est promu à la suivante jusqu'à ce qu'on ait appris, en théorie, tout ce que cette école peut nous enseigner, et on passe alors à une catégorie supérieure d'école et de là, au collège ou à l'université.

De même, on vient sur cette Terre, et on continue de revenir sur la Terre pour entrer dans différentes 'classes'. Quand nous avons appris ce que la Terre peut nous enseigner, nous passons à un monde différent, tout comme l'adolescent passe à une classe supérieure à l'école.

**RELAXATION :** Il est essentiel qu'une personne puisse se détendre,

As one works through one class one is promoted to another class until one has learned, in theory, all that the school can teach, and then one goes on to a higher grade of school, and from school to a college or university.

In much the same way one comes to this Earth, and then keeps coming back to the Earth to enter different 'classes.' When one has learned that which the Earth can teach one moves on to a different world, just as the adolescent moves on to a higher class at school.

**RELAXING:** It is essential that a person be able to relax, and few

et peu de gens le peuvent parce qu'ils sont trop impatients, trop pressés d'obtenir des résultats sans rien faire.

On peut se détendre n'importe où. Asseyez-vous, affalez-vous, sur une chaise. Examinez (mentalement) vos muscles un par un. Votre pied est-il à l'angle le plus confortable ? Avez-vous une contraction dans le muscle du mollet ? Et votre dos ? Êtes-vous vraiment assis dans une position qui ne vous demande aucun effort à maintenir ?

Examinez-vous mentalement, partie par partie. Assurez-vous que tous vos muscles sont relâchés —

people can because they are too impatient, too anxious to get results without doing anything.

One can relax anywhere. Sit down, slump down, in a chair. Examine (mentally) your muscles one by one. Is your foot at the easiest angle? Have you a tightness in a calf muscle? And how about your back, are you really sitting in that position which it is no strain to maintain?

Examine yourself mentally area by area. Make sure that all your muscles are slack—REALLY

VRAIMENT relâchés. Êtes-vous certain que tout est lâche ? Comment est votre visage : pourquoi pincez-vous les lèvres ? Pourquoi vos paupières sont-elles si étroitement fermées ? Relaxe vous ! Détendez vos muscles. Imaginez que vous venez de tomber d'un avion et que vous êtes étalé sur le sol. Vous seriez alors bel et bien détendu ! Si vous pouvez détendre tous vos muscles afin de ne pas être sous une tension musculaire constante, votre santé s'améliorera. Essayez !

**RESPIRATION :** Il faudrait aussi lui donner le nom de Pranayama, mais comme cela ne signifierait

slack. Are you sure everything is slack? Then how about your face, why is your mouth pursed up like that? Why are your eyelids so tightly squeezed together? Relax! Relax your muscles. Imagine that you have just fallen out of an airplane and you are sprawled on the ground. You would be relaxed then all right! If you can relax all your muscles so that you are not under constant muscular tension your health will improve. Try it!

**BREATH:** One should also give it the name of Pranayama, but as this would mean nothing to the

rien pour la majorité des gens, contentons-nous du mot Respiration.

Il y a une section spéciale à la fin de ce Dictionnaire traitant des différents systèmes de respiration, traitant de différents exercices en matière de respiration, mais spécifions maintenant que la respiration concerne le rythme adopté pour aspirer l'air, le retenir et le rejeter.

Prenons comme exemple une unité de temps propre à une personne, puis prenons une unité de ce temps pour aspirer, quatre unités de ce temps pour retenir la respiration et deux unités de temps pour exhaler.

majority of people, let us be content with the word Breath.

There is a special supplement at the end of this Dictionary dealing with various systems of breathing, dealing with various exercises in the matter of breathing, so let us now state that breathing relates to the rhythm in which we take in air, hold it, and release it.

As an instance let us take one's own unit of time, and then have one unit of time for breathing in, four units of that time for retaining the breath, and two units of that time for exhaling. That is a

C'est un rythme de respiration confortable pour inciter au calme.

Comme unité de temps prenons, disons, trois secondes et ainsi nous inspirons pendant trois secondes, retenons notre souffle pendant trois fois quatre, c'est-à-dire douze secondes, et expirons pendant trois fois deux, soit six secondes.

Il est fortement conseillé de ne pas pratiquer différents systèmes de respiration yogique tant que vous ne savez pas ce que vous faites, car tant que vous n'avez pas une idée précise de ce que vous essayez, pourquoi et quels peuvent être les résultats, vous pouvez mettre votre santé en danger. Les exercices

comfortable breathing rhythm for inducing calmness.

As the unit of time one might take three seconds, so that we breathe in for three seconds, hold one's breath for three times four, that is, twelve seconds, and exhale for three times two, that is, six seconds.

It is strongly advised that you do not practice different systems of Yogic breathing until you know what you are doing, because until you have definite knowledge of what you are trying and why and what the results may be, you can endanger your health. The exercises given at the end of this

donnés [à la fin de ce Dictionnaire](#) sont tout à fait, tout à fait inoffensifs et sont, en fait, vraiment utiles.

**RÊVES :** L'un des sujets les plus mal compris de tous. L'Homme Occidental est conditionné de telle sorte qu'il ne croit que rarement au voyage astral et autres choses de ce genre. C'est ainsi que, lorsque son corps astral rejoint son corps physique, chargé de toutes sortes de souvenirs intéressants, le corps charnel refuse ces souvenirs en tant que tels et les arrange pour qu'ils soient conformes à l'idée qu'un Occidental peut se faire des rêves. Ainsi une personne qui a rencontré

Dictionary are quite, quite harmless, and are, in fact, really helpful.

**DREAMS:** One of the most misunderstood subjects of all. Because of Western Man's conditioning Western Man can rarely believe in astral travelling and such things, thus it is that when the astral body rejoins the physical body complete with a lot of most interesting memories, the physical body rejects the story and alters it to fit the facts which are acceptable to Western training. Thus a person who has met another in the astral world and discussed various

quelqu'un d'autre dans le monde astral et discuté divers plans d'action, dira à son réveil : "Oh, j'ai rêvé d'un tel, cette nuit. Il était de mauvaise humeur. Je me demande ce que cela veut dire ?"

Certains rêves, évidemment, peuvent être causés par le fait d'avoir trop mangé et trop richement avant d'aller au lit, mais ce n'est là qu'une simple perturbation des fonctions du corps et ne peut pas être pris au sérieux. Dans ce cas, le mental inférieur et l'esprit émotif se réunissent et mettent de côté la partie raisonnante de l'esprit. Aussitôt réveillé on devrait mettre par écrit

courses of action, will say in the morning, 'Oh, I dreamed of So-and-So last night. He was in a bad temper. Wonder what it means?'

Some dreams, of course, can be caused by eating too much and too richly before going to bed, but that is a mere disturbance of the body functions and cannot be taken seriously. In this case the lower mind and the emotional mind get together and set aside the reasoning part of the mind. One should write down one's so-called 'dreams' immediately one awakens, because if that is done conscientiously one



nos soi-disant ‘rêves’, parce que si cela est fait consciencieusement, on atteint rapidement le stade où l'on est capable de se rappeler les expériences réelles du voyage astral qui a occasionné ce qui est appelé à tort un ‘rêve’.

**RISHI :** C'est un Saint, ou une personne qui mène une bonne vie, ou quelqu'un qui a des facultés médiumniques.

Habituellement un Rishi est une personne qui d'une certaine façon a été responsable des Écritures Sacrées d'une religion.

Rishi — un prophète inspiré.

**rites :** Les rites sont des

soon reaches the stage when one is able to recall the actual astral travelling experience which occasioned the mis-called ‘dream.’

**RISHI:** This is a Saint, or a good-living person, or one who has mediumistic abilities.

Usually a Rishi is a person who has in some way been responsible for the Sacred Scriptures of a religion.

Rishi—an inspired seer.

**rites:** Rites are disciplines, and

disciplines et ils seront appelés païens ou civilisés selon que vous ferez référence à quelqu'un d'autre ou à vous-même.

L'Église Catholique, par exemple, a un rituel très compliqué et dans tous les pays où l'apparat est utilisé c'est dans le but d'attirer les gens, de les retenir par cette forme de discipline uniforme.

Les rites mettent une personne dans un certain état d'esprit, et en étant dans un certain état d'esprit on devient réceptif, ou perceptif, à certaines choses.

**ROSAIRE :** De nombreuses

whether they be pagan rites or civilised rites depends upon whether you are referring to the other fellow or to yourself.

The Catholic Church, as an example, has a very involved ritual, and in all countries where pageantry is used it is with the purpose of attracting people together, of holding them by this form of uniformed discipline.

Rites are things which cause one to have a certain frame of mind because in having a certain frame of mind one can be attuned to the reception of, or perception of, certain things.

**ROSARY:** Many religions use a

religions utilisent un rosaire — une enfilade de perles — afin que la personne qui récite ses prières ou ses mantras puisse, en tâtant les perles du doigt, se souvenir de dire ses prières dans un certain ordre ou un nombre de fois précis.

Un rosaire — un chapelet — est simplement une forme élémentaire de calculatrice qui dit au sub-conscient qu'une chose est faite dans le bon ordre, ou le bon nombre de fois.

Égrener un chapelet a souvent un effet calmant sur les gens et résout l'éternel problème de 'ne pas savoir quoi faire de ses mains' !

rosary—a string of beads—so that the person who is saying prayers or mantras can, by fingering the beads, remember to say the prayers in a certain order or the correct number of times.

A rosary is merely an elementary form of calculator which tells the sub-conscious that a thing is being done in the right order, or in the right number.

Fingering a rosary often gives a soothing effect to people and overcomes that age-old problem of 'not knowing what to do with one's hands!'

## S

**SADHANA :** C'est un mot qui se rapporte à diverses disciplines spirituelles. Les Sadhanas sont principalement quatre moyens de parvenir à l'affranchissement des désirs. Cela fait aussi partie du [Dama](#) (voir ce mot).

Les disciplines concernent l'affranchissement de la luxure et similaires, et n'ont pas besoin d'être détaillés parce que ce livre entier leur est consacré !

**SADHU :** Un saint homme, peut-être un ermite, mais surtout un

## S

**SADHANA:** This is a word which relates to various spiritual disciplines. Sadhanas are especially four means of attaining freedom from desires. It is also part of Dama (see under Dama).

The disciplines are freedom from lust and similar, and need not be detailed because this whole book is devoted to them!

**SADHU:** A holy man, maybe a hermit, but particularly a monk. A

moine. Une personne qui quitte une lamaserie ou un monastère et se mêle aux gens est appelé un 'Sadhu' de la même manière que parmi les Chrétiens une personne semblable serait appelée 'Père' ou 'Révérend'.

**SAHASRARA :** C'est le plus élevé des centres physiques de la conscience yogique. C'est le septième et bien que, comme mentionné précédemment dans ce livre, il y ait neuf centres, on n'en nomme que sept en Occident.

Sahasrara est aussi appelé Le Lotus aux Mille Pétales et un clairvoyant peut le voir émerger du sommet de la tête comme une fontaine de

person who leaves a lamasery or monastery and wanders among the people is given the term 'Sadhu' in much the same way as among Christians a similar person would be called 'Father' or 'Reverend.'

**SAHASRARA:** This is the highest of the physical centres of Yogic consciousness. It is the seventh, and although, as previously stated in this book, there are nine centres, only seven are named in the West.

Sahasrara is also called The Thousand-petalled Lotus, and a clairvoyant can see this emerging from the top of the head like a

lumière dorée, et tous les pétales autour de la base sont de toutes les couleurs imaginables.

**SAMADHI :** C'est l'état particulier d'être intensément conscient de la 'réalité'. À certains stades, quand une personne a beaucoup progressé, elle atteint un état 'super-conscient' où elle est consciente des réalités divines, qui ne peuvent être prouvées, mais qu'elle SAIT être vraies.

C'est aussi une forme particulière de connaissance où l'on reçoit l'illumination de façon spontanée. Une personne peut être à réfléchir sur le sens d'un mot et soudain, dans un éclair, avoir une révélation

fountain of golden light, and all the 'petals' around the base are of every different colour imaginable.

**SAMADHI:** This is a special state of being more than acutely aware of 'reality.' In certain stages, when a person has progressed far, one gets to a 'super-conscious' state in which one is aware of divine realities, which cannot be proven but of which one KNOWS that they are true.

It is also a special form of knowledge in which one receives spontaneous enlightenment. A person can be pondering upon the meaning of a word, and one can have a sudden flash of revelation

qui lui donne instantanément et de façon inattendue la pleine signification de ce sur quoi elle méditait.

**SAMANA :** Au centre du plexus solaire se tient ce qui est généralement appelé 'une force vitale'. C'est une émanation qui peut être clairement vue par n'importe quel clairvoyant en herbe. La couleur est affectée par les sécrétions gastriques alentour et est donc d'un vert nuageux la plupart du temps, quelque chose comme du jade ou, lorsqu'une légère digestion est en cours, elle peut être d'une couleur de lait jaunâtre.

which gives instantly and unexpectedly the whole meaning of that which had been pondered upon.

**SAMANA:** At the centre of the solar plexus there is what is usually termed 'a vital force.' It is an emanation which can clearly be seen by any developing clairvoyant. The colour is affected by the gastric secretions in the vicinity, and thus most times it is of a cloudy green, something like jade, or, when slight digestion is proceeding, it may be like a yellowish form of milk colour.

**SAMATWA :** Tranquillité de tempérament, placidité d'esprit, absence totale de mécontentement, d'aversion ou d'antagonisme. Un état d'esprit où l'on est capable de considérer les choses sans passion, sans préjugé ni rancœur.

**SAMSARA :** Les gens viennent sur la Terre suivant un cycle de naissance, vie, mort, planification, et renaissance maintes et maintes fois, dans un interminable cycle qui demeure interminable jusqu'à ce que l'on progresse par le biais de chaque signe et chaque quadrant du zodiaque, et apprenne tout ce qui doit être appris, apprenne ce qui

**SAMATWA:** Tranquillity of temperament, placidity of mind, an entire absence of discontent, dislike, or antagonism. A state of mind where one is able to consider dispassionately, without bias or rancour.

**SAMSARA:** People come to the Earth in a cycle of birth, living, death, planning, and rebirth time after time in an endless cycle which remains endless until one progresses through every sign and every quadrant of the zodiac, and learns that which has to be learned, learns that which liberates one from the ties of the flesh, and thus



nous libère des liens de la chair, et donc de la nécessité de se réincarner.

**SANCHITA KARMA :** Beaucoup de gens considèrent le Karma comme un traitement cruel, impitoyable, implacable, mais ce n'est pas le cas.

Les gens peuvent avoir beaucoup de leur Karma 'mis de côté', c'est-à-dire mis en attente pour voir comment le malheureux possesseur se débrouille. Alors, si la personne fait des progrès et essaie honnêtement d'aider les autres, son 'Karma stocké' peut lui être pardonné, car tout comme vous pardonnez aux autres leurs péchés

from the necessity of reincarnating.

**SANCHITA KARMA:** Many people regard Karma as cruel, relentless, implacable, but that is not so.

People can have a lot of their Karma 'set aside,' that is, put in cold storage to see how the unlucky possessor manages. Then, if the person makes progress and honestly tries to help others, his 'stored Karma' can be forgiven him, for as you forgive others their sins against you so shall others forgive you the sins you have

envers vous, ainsi les autres vous pardonneront les péchés que vous avez commis à leur endroit.

Le Dieu de tous est miséricordieux et juste, mais d'une justice tempérée et modérée par la compassion. Personne né sur Terre n'est jamais appelé à souffrir plus que ce qu'il peut supporter. Personne n'a jamais à 'rembourser' ce qui l'écraserait. Ainsi, donc, le Karma stocké peut être annulé, contourné, mis au rebut, si la personne qui est affligée d'un tel Karma prouve qu'elle est digne de pardon.

À titre d'illustration, prenons une personne qui a été vraiment très

committed against them.

The God of all is merciful and just, but with a justness tempered and modified by compassion. No one born of Earth is ever called upon to suffer more than is his or her limit. No one ever has to 'pay back' that which would be crippling. Thus it is that stored Karma can be voided, bypassed, discarded, if the person being saddled with such Karma proves that he or she is worthy of forgiveness.

As an illustration let us assume that a person has been very cruel indeed

cruelle dans le passé. Le Karma ne signifie pas qu'elle doit souffrir de cruauté à cause de cela, car si elle se réincarne et s'efforce consciencieusement d'expier par la bonté, la cruauté karmique est alors mise au rebut.

**SANNYAS :** Ceci se réfère en réalité à une vie d'abnégation complète. Cela s'applique généralement à celui qui est entré dans une lamaserie ou un monastère et qui a consacré sa vie entière à l'acquisition du savoir. Là encore, il ne peut progresser à moins de donner librement, à moins d'être désireux de sacrifier ce qu'il désire pour lui-même et de

in the past. Karma does not mean that a person has to suffer cruelty because of that, because if a person is reborn and strives conscientiously to atone by kindness, then the Karmic cruelty is discarded.

**SANNYAS:** This actually refers to a life of complete self-denial. It is usually said in the case of a person who has entered a lamasery or a monastery and who has dedicated the whole of his life to the attainment of knowledge. Here again he cannot progress unless he freely gives, unless he is willing to sacrifice that which he wanted for himself and give it for the good of

le donner pour le bien des autres. C'est la dernière des quatre étapes qui divisent la vie d'un individu.

Il y a un second sens à Sannyas et c'est une initiation durant laquelle une personne qui se prépare à devenir moine prononce les vœux définitifs de renoncement total et retrait du monde.

**SARASVATI :** La plupart des religions ont 'une Mère Divine'. Il y a la Mère Divine de la foi Chrétienne, la Mère Divine de la foi Lamastique et la Mère Divine épouse de Brahma.

Sarasvati est la Déesse de l'Érudition et la Sainte Patronne des Arts.

others. This is the last of the four stages into which the life of an individual is divided.

There is a second meaning of Sannyas, and it is an initiation during which a person preparing to be a monk takes the final vows of complete renunciation and withdrawal from the world.

**SARASVATI:** Most religions have 'a Divine Mother.' There is a Divine Mother of the Christian belief, a Divine Mother of the Lamastic belief, and a Divine Mother as a consort of Brahma.

Sarasvati is the Goddess of Learning and the Patron Saint of the Arts.

**SAT :** Ceci, en terme Occidental, peut être interprété comme l'existence absolue, ou l'Être pur en dehors de la Terre. C'est la réalité, le Sur-Moi, ce que nous deviendrons si nous nous comportons bien et si nous attendons assez longtemps.

**SATYA :** Ceci signifie véracité et abstention de tromper les autres. C'est connu comme la Deuxième des Abstinenances. Il faut être complètement véridique, complètement honnête avec soi-même, comme avec les autres, si l'on veut faire des progrès.

**SATYA YUGA :** C'est la première

**SAT:** This in a Western term could be likened to absolute existence, or a pure Being not upon the Earth. It is the reality, the Overself, that which we shall become if we behave ourselves and wait long enough.

**SATYA:** This means truthfulness, and abstention from deceiving others. It is known as the Second of the Abstinenancies. One must be completely truthful, completely honest with oneself, as with others, if one is to make progress.

**SATYA YUGA:** This is the first of

des quatre périodes du monde. Diverses religions divisent les périodes du monde en un certain nombre d'années, et Satya Yuga, également connu comme Krita, divise les périodes en 1 728 000 ans.

**SÉANCES (de spiritisme) :** Il est étonnamment facile d'entrer en contact avec 'l'Autre Côté'. Il est étonnamment facile d'entrer en contact avec des esprits élémentaires qui prétendent être un cher ami ou parent disparus.

Il existe certaines personnes, pas nécessairement évoluées, pas nécessairement bonnes, pas nécessairement mauvaises, mais

the four-world periods. Various religions divide world periods into a certain number of years, and Satya Yuga, also known as Krita, divides the periods into 1,728,000 years.

**SEANCES:** It is surprisingly easy to get in touch with 'the Other Side.' It is surprisingly easy to get in touch with elementals who pretend to be one's dearly departed friend or relative.

There are certain people, not necessarily evolved, not necessarily good, not necessarily bad, but certain people who, through some

certaines personnes qui, par le biais d'un caprice du métabolisme, peuvent élever leurs vibrations pour qu'elles se rapprochent de l'harmonique de la vibration fondamentale d'une certaine entité du monde astral. Il se peut que la personne, que l'on appelle alors 'un médium' (un moyen de communication), reçoive des informations d'une personne qui a récemment, ou pas si récemment, quitté le monde.

Il est terriblement dangereux d'utiliser de tels messages à moins que le médium ne soit extrêmement bien connu, c'est-à-dire à moins que vous ne soyez certain que le

quirk of metabolism, can raise their vibrations so that it approximates to the harmonic of a fundamental vibration of some entity in the astral world. It may be that the person, who is then called 'a medium' (a medium for communication), receives information from some person who has recently, or not so recently, left the world.

It is highly dangerous to use such messages unless the medium is extremely well known, that is, unless you know that the medium is beyond suspicion. By this it is

médium soit au-dessus de tout soupçon. Ceci ne veut pas dire que le médium va nécessairement tenter de vous tromper, mais il se peut que la personne n'ait pas les connaissances intellectuelles ou les qualifications qui lui permettraient de distinguer entre ce qui est frauduleux et ce qui est authentique.

En général, les gens qui ont quitté cette vie sont beaucoup trop occupés pour envoyer d'absurdes messages ; ils ont du travail à faire, ils sont peut-être à se préparer pour une nouvelle incarnation. Ainsi, Tante Fanny ne reviendra pas pour vous rappeler d'arroser les fleurs,

not meant that the medium will necessarily cheat you, but she may not have the intellectual or educational attainments which will enable her to discriminate between that which is fraudulent and that which is genuine.

In general people who have passed beyond this life are far too busy to send senseless messages, they have a job to do, perhaps preparing for a fresh incarnation. So Aunt Fanny will not come back and remind you to water the flowers, or tell you that her long-lost Will is in the third



ou vous dire que son Testament perdu depuis si longtemps est dans le troisième tiroir du bas de la vieille commode !

**SHAKTI :** Là encore, nous avons la Mère de l'Univers. La Mère est le principe de l'Énergie Première. Elle est ce qui crée, préserve et termine l'Univers. Shakti c'est, aussi, les forces vues dans l'Univers manifesté.

Ce monde-ci est un monde négatif, aussi le principe négatif est le principe féminin. Quand nous passons au-delà de ce monde nous passons à un monde positif, nous passons, en termes de la tradition ésotérique, dans le monde de Dieu.

drawer down of the old tallboy!

**SHAKTI:** Here again we have the Mother of the Universe. The Mother is the principle of Primal Energy. She is that which creates, preserves and ends the Universe. It is, also, the forces seen in the manifested Universe.

The world here is a negative world, so the negative principle is the feminine principle. When we move beyond this world we move to a positive world, we move, in terms of esoteric lore, to the God-world. Here on Earth we are in the

Ici sur Terre nous sommes dans le monde de la Déesse, le principe négatif.

Les pouvoirs qui viennent du principe de la Déesse sont ceux liés à la clairvoyance, la clairaudience, la télépathie, la psychométrie, etc., et ces pouvoirs comprennent aussi les images-pensées qui surgissent sans activité de pensée.

Un troisième pouvoir qui vient du principe féminin ici, est le pouvoir du son, le pouvoir de l'expression vocale, le pouvoir de composer de la musique.

Selon la croyance Hindoue, nous devons connaître la grâce de la

Goddess-world, the negative principle.

The powers which come from the Goddess principle are those to do with clairvoyance, clairaudience, telepathy, psychometry, and similar, and these powers also embrace those which are thought pictures which arise without thought activity.

A third power which comes from the female principle here, is the power of sound, the power of vocal expression, the power of composing music.

It is a Hindu belief that one has to know of the grace of the God-

Mère-Dieu avant que le véritable aspect de Dieu ne devienne apparent.

**SHANTI :** Dans les lamaserie et les monastères bouddhistes le mot Shanti, qui signifie la paix, sera répété à la fin d'un sermon.

Dans les lamaserie tibétaines, on fait la lecture à ceux qui prennent un repas pour que leurs pensées soient détournées du simple aspect physique de la nourriture. À la fin de la lecture le Lecteur souvent répétera trois fois : 'Om, Shanti, Shanti, Shanti'. C'est simplement une exhortation à la paix tout comme dans certains monastères chrétiens les mots 'Pax vobiscum'

Mother before the true aspect of God becomes apparent.

**SHANTI:** In lamaserie and Buddhist monasteries the word Shanti, which means peace, will be repeated at the end of a discourse.

In Tibetan lamaserie those who are having a meal are read to so that their thoughts may be distracted from the merely physical aspect of food. At the end of the reading the Lector will often say three times, 'Om, Shanti, Shanti, Shanti.' It merely means that it is an exhortation to peace much as in certain Christian monasteries the words, 'Pax vobiscum' are

sont répétés, signifiant ‘Que la paix soit avec vous’.

**SHATSAMPATTI :** Une personne qui étudie sous la tutelle d'un Guru avancé, dans le but de s'affranchir des appétits et des désirs de la chair, apprendra six choses principales, qui sont :

1. Shama : c'est la capacité de rester tranquille et de diriger ses pensées, de contrôler son esprit de sorte que les désirs du corps soient mis de côté.

2. Dama : c'est un système de Disciplines qui nous rend capable de contrôler le corps après que l'esprit ait été élevé à un état où les

repeated, meaning ‘Peace be with you.’

**SHATSAMPATTI:** A person who is studying with an advanced Guru, with the aim of securing liberation from the lusts and desires of the flesh, will be taught in the main six things, which are:

1. Shama, which is the ability to remain tranquil and to direct one's thoughts, to control the mind so that the lusts of the body are set aside.

2. Dama. This is a system of Disciplines which enables one to control the body after the mind has been raised to a state when body

désirs du corps peuvent être exorcisés.

3. Uparati : ce système nous enseigne à ne pas désirer les biens de son voisin. Il nous enseigne à être circonspect dans le choix de nos associés et de nos possessions ; il nous enseigne à nous contenter de ce que nous avons.

4. Titiksha : c'est la capacité de supporter gaiement et patiemment les difficultés qui nous sont imposées par notre Karma en voie d'évolution.

5. Shraddha : sous ce système, on doit être sincère et honnête avec soi-même et avec les autres. On doit arracher les illusions et les

desires can be exorcised.

3. Uparati. This system teaches one not to desire the possessions of one's neighbour. It teaches one to become circumspect in choosing one's associates and one's possessions; it teaches one to be content with what one has.

4. Titiksha. This is the ability to endure cheerfully and patiently the difficulties which are thrust upon us by our evolving Karma.

5. Shraddha. Under this system one has to be sincere and honest with oneself and with others. One must tear away the illusions and the

faussetés qui nous entourent. En termes Occidentaux, cela implique que l'on doit cesser d'être un 'Walter Mitty' (Personnage inventé par l'humoriste américain Thurber, qui déclenchait en lui, à volonté, tout un monde imaginaire et glorieux dont il était le héros, prenant ainsi sa revanche sur sa médiocrité et sa lâcheté — NdT).

6. Samadhana : ici on est capable de concentrer ses forces, ses capacités, à un seul but. On ne se laisse pas détourner par des distractions temporaires. On poursuit plutôt un chemin constant, droit devant soi, pour se libérer du cycle des réincarnations avec

falsity which surround one. In Western terms it implies that one should cease to be a 'Walter Mitty.'

6. Samadhana. Here one is able to concentrate one's forces, one's abilities, to a single purpose. One is not turned aside by temporary distractions. Instead, one pursues a steadfast path straight ahead to secure freedom from reincarnating.

prudence.

**SHENG JEN :** C'est le nom que donnent les Chinois à un homme sage, à celui qui a beaucoup étudié, un sage, un homme bon, celui qui peut contrôler les autres avec bonté et maintenir la discipline par la bonté plutôt que par la force. De là nous avons :

**SHENG WANG :** Un souverain idéal, celui qui a la sagesse intérieure ainsi que les aptitudes pour être un bon souverain.

**SHIH FEI :** Ce sont les contraires, le bien et le mal, la vérité et le mensonge ou les erreurs. Ce qui est

**SHENG JEN:** This is what the Chinese call a wise man, one who has studied much, a sage, a good man, one who can control others with kindness and maintain discipline by kindness rather than by force. From it we have:

**SHENG WANG:** Which is an ideal ruler, one who has inner wisdom together with the ability to be a good ruler.

**SHIH FEI:** This is the opposites, right and wrong, truth and lies or errors. That which is correct and

correct et ce qui est incorrect.

**SHIVA :** Ce mot a de nombreuses significations. Dans la trinité divine Hindoue il signifie le Dieu qui nous désunit de la Terre, le pouvoir appelé 'le destructeur' qui libère les humains du corps terrestre. C'est un 'Dieu' vénéré par les Yogis qui cherchent la libération de la chair.

Nous avons trois formes, qui sont la naissance, la vie et la mort. Il y a un 'Dieu' qui détermine le moment où nous allons naître. Il y a un 'Dieu' qui nous surveille pendant la vie, et il y a un 'Dieu' (Shiva) qui nous libère de la Terre sous la forme de la mort.

that which is incorrect.

**SHIVA:** This is a word with many meanings. In the Hindu trinity of Gods it means the God who dissolves us from the Earth, the power called the destroyer which releases humans from the earth-body. It is a 'God' venerated by Yogis who seek release from the flesh.

We have three forms, which is birth, life, and death. There is a 'God' which determines when we shall be born. There is a 'God' which supervises us during life, and there is a 'God' (Shiva) which gives us release from Earth in the form of death.



**SIDDHA :** C'est celui qui a progressé à travers les divers cycles d'incarnations et est maintenant une 'Âme Parfaite', celui qui n'a pas encore atteint le stade de réelle Divinité, mais qui progresse et est donc au stade de semi-Divinité.

De là nous avons :

**SIDDHI :** Ceci signifie la perfection spirituelle. Cela signifie également qu'une personne dispose d'un pouvoir occulte considérable.

**SPHOTA :** C'est quelque chose, peut-être une pensée, ou un son particulier (tel que 'Om'), qui fait s'ouvrir l'esprit comme une fleur au

**SIDDHA:** This is one who has progressed through the various cycles of incarnations, and is now a 'Perfect Soul,' one who has not yet reached the stage of actual Divinity, but who is progressing and is therefore at the stage of semi-Divinity.

From this we have:

**SIDDHI:** This means spiritual perfection. It also means that one has considerable occult power.

**SPHOTA:** This is something, perhaps a thought, or some special sound (such as 'Om'), which makes the mind open like a

soleil. C'est quelque chose qui stimule notre esprit à un degré de conscience inattendu. C'est ce pour quoi nous luttons sur Terre afin de pouvoir devenir des êtres éclairés.

**SRI :** Ceci veut simplement dire 'Révérend', ou 'Saint', quand il précède le nom d'une personnalité sainte ou d'un livre saint. Autrement, il est utilisé dans le même sens que les Anglais utilisent le mot 'Esquire' (Gentilhomme — NdT) ou les Américains utilisent 'Mister' (Monsieur — NdT).

**SRIMATI :** Une forme d'adresse très répandue en Inde. C'est

blossom in the sunlight. It is something which stimulates our mind to unexpected awareness. It is that for which we strive upon Earth in order that we may become enlightened beings.

**SRI:** This merely means 'Reverend,' or 'Holy,' when it is used as a prefix to a holy personality or a sacred book. Otherwise it is used in much the same sense as English people use the word 'Esquire,' or the Americans use 'Mr.'

**SRIMATI:** A form of address prevalent in India. It is the

l'équivalent de 'Mademoiselle' ou 'Madame' ou 'Señorita' ou 'Señora'. Il n'y a rien de mystique, rien de religieux là-dedans, c'est juste une manière générale de s'adresser aux dames avec ou sans culture.

**SSU TUAN :** Ce sont les quatre éléments essentiels à l'humanité :

1. Être 'humain'.
2. Avoir la bonne sorte de 'droiture'.
3. Avoir un sens correct des convenances.
4. Avoir une sagesse mature.

equivalent of 'Miss' or 'Mrs.' or 'Senorita' or 'Senora.' There is nothing mystical, nothing religious about it, it is just a generic form of address for ladies with or without culture.

**SSU TUAN:** This is the four essentials to humanity:

1. Being 'human.'
2. Having the right sort of 'righteousness.'
3. Having a correct sense of propriety.
4. Having mature wisdom.

**SUB-CONSCIENT :** Le sub-conscient a la plus grande part dans la composition de notre être. En effet, nous sommes un dixième conscient seulement et neuf dixièmes sub-conscient. L'humain moyen n'est pas capable de faire appel à la connaissance du sub-conscient, mais quand l'humain moyen cesse d'être moyen et devient un Adepté, la totalité des connaissances du sub-conscient peut être examinée ; tout ce qui s'est produit dans la vie humaine est contenu dans le sub-conscient.

**SUBTIL, CORPS :** Le Corps Subtil consiste en dix-sept éléments

**SUB-CONSCIOUS:** The sub-conscious has the greater part of one's make-up. We are only one-tenth conscious, and nine-tenths sub-conscious. The average human is not able to tap the knowledge of the sub-conscious, but when the average human ceases to be average and becomes an Adept, the whole of the sub-conscious can be examined for knowledge, and everything that has happened in human life is contained within the sub-conscious.

**SUBTLE BODY:** The Subtle Body consists of seventeen

complets. Ce sont :

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

Parmi les sept autres, on compte des éléments tels que le contrôle de la respiration, le contrôle de la digestion, l'esprit et l'intellect.

**SUR-MOI :** Il y a beaucoup de confusion au sujet de l'égo, l'âme,

complete components. They are:

1. Sight.
2. Hearing.
3. Smell.
4. Taste.
5. Touch.
6. Tongue.
7. Hands.
8. Feet.
9. Organ of Excretion.
10. Organ of Generation.

The other seven include various items such as breath control, digestion control, mind, and intellect.

**OVERSELF:** There is a lot of confusion about ego, soul, overself,

le Sur-Moi et tout le reste. Eh bien, rappelons-nous qu'ici-bas nous sommes comme des marionnettes. À ce stade-ci vous pouvez consulter le mot 'marionnettes' que vous trouverez sous la [lettre P](#) (PLANS D'EXISTENCE — marionnettes).

Le Sur-Moi est l'âme, le super-égo, le super-être, le superviseur, celui qui nous manipule à partir d'un certain plan d'existence éloigné. Le Sur-Moi est le 'Moi' véritable.

Beaucoup de gens ont prétendu avoir été l'auteur du mot 'Sur-Moi', mais en réalité il vient d'un très ancien mot tibétain qui indique en gros 'l'Homme en Charge Là-

and all the rest of it. Well, let us remember that we here are like puppet. You might refer at this stage to 'Puppets' under the letter P (PLANES OF EXISTENCE).

The Overself is the soul, the super-ego, the super-being, the overseer, the one who manages us from some distant plane of existence. The Overself is the real 'I.'

Many people have claimed to have originated the word 'Overself,' but actually it comes from a very old Tibetan word which indicates loosely 'the Man in Charge

Haut'. Alors, quand vous pensez à vous-même ici-bas, vous devriez vous considérer comme une marionnette se balançant au bout d'une ficelle, la ficelle qui est la Corde d'Argent, et essayant de mener à bien les désirs de l'Homme en Charge Là-Haut.

Si vous êtes très savant, vous pouvez aimer avoir le nom Sanskrit ; en Sanskrit le Sur-Moi est appelé Adhyatma et en Sanskrit cela signifie le noyau entier, le pouvoir entier, la source entière de notre existence ; c'est le point à partir duquel tous les sentiments, tous les sens, tout ce qui nous concerne, tirent leurs origines, et

Above.' So when you think of yourself down here, you should think of yourself as a puppet dangling on the end of a string, the string which is the Silver Cord, trying to carry out the wishes of the Man in Charge Above.

If you are very erudite you may like to have the Sanskrit name; in Sanskrit the Overself is termed the Adhyatma, and in Sanskrit it is the whole nucleus, the whole power, the whole fount of our existence; it is the point from which all feeling, all senses, everything about us, originates, and to which everything about us returns.

vers lequel tout ce qui nous concerne retourne.

**SUSHUMNA :** Quand la Kundalini devient éveillée, elle passe au travers des centres de conscience qui sont en fait situés dans le Sushumna.

Le Sushumna est un canal dans le corps subtil qui est directement à l'intérieur de la colonne vertébrale. Il commence tout en bas de la colonne et va droit au sommet. La colonne vertébrale, en fait, est un tube dont la partie creuse est le Sushumna.

Il y a deux autres canaux à l'extérieur du Sushumna ; celui sur la droite est le [Pingala](#) et celui sur

**SUSHUMNA:** When the Kundalini becomes awakened it passes through the centres of conscientious which are actually located in the Sushumna.

The Sushumna is a channel in the subtle body which is straight through the interior of the spine. It starts right at the bottom of the spine and goes right up to the top. The spine in effect, then, is a tube, the hollow part of which is the Sushumna.

Outside the Sushumna are two other channels; the one on the right is the Pingala, and the one on the



la gauche est l'[Ida](#). Ils montent en spirale pour s'unir ensuite.

Ces trois canaux donnent naissance à la Trinité qui est commune à la plupart des religions.

**SUTRA :** C'est une phrase concise contenant une doctrine générale. C'est un système selon lequel une grande part de vérité est condensée dans peu d'espace.

En Orient, les Sutras [Védanta](#) et le Yoga sont les illustrations les mieux connues.

**SVAHA :** C'est un mantra prononcé après une prière ou au cours d'une cérémonie religieuse. Il signifie 'Amen'. En d'autres mots

left is the Ida. They coil upwards and later unite.

These three channels give rise to the Trinity which is common to most religions.

**SUTRA:** This is a terse sentence containing a general doctrine. It is a system whereby much truth is compressed into little space.

In the East the Vedanta and Yoga Sutras are the best-known illustrations.

**SVAHA:** This is a mantra uttered after a prayer or during parts of a religious ceremony. It means the same as 'Amen.' In other words—

— ‘Ainsi soit-il !’

**SWADHISHTHANA,**

**CHAKRA :** Celui-ci est situé autour de la zone des organes génitaux. Il est en forme d'un Lotus contenant six pétales. Chez une personne peu évoluée, lascive, la couleur des pétales sera d'un brun-rouge très foncé, une couleur extrêmement désagréable. À mesure que la personne évolue, la partie brunâtre du rouge disparaît et devient rouge vif.

Quand la personne est évoluée, la couleur se change en un orange-rouge et plus grand est le degré de spiritualité, plus il y a de jaune et moins de rouge.

‘So be it!’

**SWADHISHTHANA CHAKRA:**

This is located around the area of the reproductory organs. It is in the shape of a Lotus containing six petals. In a poorly evolved, lustful person, the colour of the petals will be a very dark-brown red, a most unpleasant colour indeed. As the person becomes more evolved, the brownish part of the red disappears and becomes brighter red.

When a person is evolved the colour changes to orange-red, and the greater the degree of spirituality the more yellow there is and less red.

La fleur a un centre creux dans lequel apparaissent des radiations dont la forme exacte dépend de l'état d'évolution de la personne qui la possède.

**SWAMI :** C'est à peu près la même chose qu'un Guru. C'est un Maître ou un Professeur Spirituel. On l'utilise devant le nom de la personne — Swami Untel — et ça signifie la même chose que 'Professeur', 'Sa Sainteté', etc. C'est un titre qui est donné quand on a atteint le stade où il est mérité. Si vous voulez être très respectueux envers un Swami, vous l'appellerez Swamiji.

There is a hollow centre to the flower in which appears radiations, the exact form of which depends upon the state of evolution of the person to whom it is attached.

**SWAMI:** This is much the same as a Guru. It is a Master or a Spiritual Teacher. It is used preceding the name of the person—Swami So-and-So—and is merely the same as 'Professor,' 'Holiness,' or similar. It is a title which is given when one has reached the stage at which it is deserved. If you want to be very respectful to a Swami you will call him Swamiji.

## T

**TAI CHI :** Les hommes sages de la Chine utilisaient Tai Chi pour indiquer ce à quoi nous retournons quand nous quittons ce monde. C'est l'Ultime, ou la fin de toutes choses incarnées. C'est la réunion avec son Sur-Moi, un état qui, sur Terre, peut seulement être comparé à la 'béatitude'.

**TAMAS :** C'est l'inertie, la paresse, les préjugés. C'est ce qui permet aux choses de maintenir une forme constante.

Quand nous allons au cinéma, ou quand nous regardons la télévision,

## T

**TAI CHI:** The wise men of China used Tai Chi to indicate that to which we return upon leaving this world. It is the Ultimate, or the end of all things incarnate. It is reunion with one's Overself, and a state which upon Earth one can only liken to 'bliss.'

**TAMAS:** This is inertia, laziness, prejudice. It is that which enables things to maintain a constant form.

When we go to the cinema, or when we look at television, we are

nous souffrons d'inertie statique, et sans inertie statique nous ne serions pas en mesure de voir le clignotement intermittent des images du film cinématographique ou de la télévision. Cette inertie statique, dans les yeux, peut être appelée la mémoire oculaire résiduelle (ou rémanence — NdT).

Une personne paresseuse ou léthargique est une personne 'Tamasiq'.

**TANMATRAS :** Il s'agit en fait de cinq principes fondamentaux qui correspondent aux sens du toucher, de la vue, de l'ouïe, du goût et de l'odorat, sens que nous avons alors que nous sommes dans l'état

suffering from static inertia, and without static inertia we should not be able to see the intermittent flickering pictures of the cinematograph film or of television. In the eyes this static inertia could be termed residual ocular memory.

A person who is lazy or sluggish is a 'Tamasic' person.

**TANMATRAS:** This is actually five fundamental principles which correspond to the senses of touch, sight, hearing, taste, and smell, which we have with us while we are in the conscious state and

conscient et qui correspondent à l'air, le feu, la terre, l'éther et l'eau.

**TANTRAS :** Tantra s'applique à n'importe quels écrits ou textes sacrés qui ont un rapport avec le culte de Shakti.

Le but des Tantras est de nous donner une philosophie ou une discipline qui nous permettent, en les pratiquant de façon correcte, d'obtenir la libération de l'ignorance, la libération de la renaissance par la connaissance directe.

**TAO :** En ces jours avant que les Communistes ne renversent les valeurs humaines, Tao était 'La

which correspond to air, fire, earth, ether, and water.

**TANTRAS:** Tantra applies to any of the writings or scriptures connected with the worship of Shakti.

The purpose of Tantras are to give one a philosophy or discipline which enables us, through their correct practice, to obtain liberation from ignorance, liberation from rebirth through direct knowledge.

**TAO:** In the days before the Communists upset the human values, Tao was 'The Way,' the

Voie', le Principe, la Vérité. Tao est ce qui nous montre comment procéder, nous montre le chemin que nous devons suivre. Il nous enseigne, essentiellement, à prendre 'La Voie du Milieu'.

**TAPAS :** C'est quelque chose que l'aspirant Yogi doit faire tous les jours. C'est une forme de conditionnement corporel. On doit faire certains exercices respiratoires, on doit avoir certaines disciplines mentales.

La discipline fait la différence entre une fière armée et une foule ; la discipline fait la différence entre un véritable Yogi et un véritable imposteur !

Principle, the Truth. Tao is that which shows us how to proceed, shows us the path which we must follow. It teaches us, in essence, to take 'The Middle Way.'

**TAPAS:** This is something which the aspirant Yogi has to do every day. It is a form of body conditioning. One has to do certain breathing exercises, one has to have certain mental disciplines.

Discipline makes the difference between a proud army and a rabble; discipline makes the difference between a genuine Yogi and a genuine fake!

Certaines personnes ne sont pas capables de faire la distinction entre la vérité et la fiction. Cette dernière fait pratiquer toutes sortes d'exercices absurdes, bien au-delà de tout ce qui est nécessaire ou souhaitable, et ceux qui s'y mettent passent tellement de temps à agiter bras et jambes et à prendre des postures bizarres et contre nature, qu'ils n'ont plus de temps ou d'énergie pour le développement SPIRITUEL.

**TARA :** Je dois mettre ce mot comme un hommage à l'Irlande ! L'Irlande a des ballades, 'The Halls of Tara', de merveilleuses chansons relatives à l'histoire des

Some people are not able to discriminate between truth and fiction. The latter go in for all sorts of absurd exercises, far beyond anything that is necessary or desirable, and they spend so much time flinging their arms and legs about, and getting in weird and unnatural positions, that they have no time or energy left for SPIRITUAL development.

**TARA:** I must put in this word as a tribute to Ireland! Ireland has ballads about 'The Halls of Tara,' wonderful songs relating to history of long bygone days.



jours depuis longtemps révolus.

Dans le monde métaphysique, Tara signifie 'Le Sauveur', mais dans ce cas-ci le Sauveur est la Mère Divine, l'Épouse de Shiva.

**TARAKA :** C'est en réalité un centre entre et devant les sourcils, et si un élève médite correctement, il ou elle sera en mesure de voir, ou de percevoir, une lumière devant et entre les sourcils.

**TAROT :** C'est un jeu de cartes, de soixante-dix-huit cartes en tout, et les Archives Akashiques disent que ces cartes contiennent la connaissance du 'Livre de Thoth'.

In the metaphysical world, Tara means 'The Saviour,' but in this case the Saviour is the Divine Mother who was the Consort of Shiva.

**TARAKA:** This is actually a centre between and in front of the eyebrows, and if a pupil is meditating correctly he or she will be able to see, or sense, a light in front of and between the eyebrows.

**TAROT:** This is a pack of cards, seventy-eight cards in all, and the Akashic Record says that these cards contain the knowledge of the 'Book of Thoth.'

Les cartes contiennent — pour ceux qui peuvent les lire ! — toute la connaissance de l'histoire passée, mais de nos jours elles sont aussi utilisées pour la divination.

Les cartes du Tarot sont battues et le sub-conscient du consultant magnétise certaines cartes, un peu comme un morceau d'ébène frotté peut attirer un bout de papier de soie, ou encore comme un aimant peut attirer un morceau de fer. Le sub-conscient, soit les neuf dixièmes de notre être, exerce une influence magnétique à travers l'éthérique, et certaines cartes sont ainsi sub-consciemment sélectionnées. Les cartes du Tarot,

The cards contain—for those who can read them!—all the knowledge of past history, but nowadays they are also used for divination.

Tarot cards are shuffled, and one's sub-conscious magnetises certain cards in much the same way as a piece of ebony, when rubbed, can attract a piece of tissue paper, or in the same way as a piece of magnet can attract a piece of iron. The sub-conscious, which is nine-tenths of us, exerts a magnetic influence through the etheric, and so certain cards are sub-consciously selected. Tarot cards, in the hands of a genuine person, are genuine, and

entre les mains d'un authentique Taromancien, sont authentiques, et sont tout à fait infallibles.

**TAT TWAM ASI :** Dans une lamaserie, les étudiants ont à méditer sur le 'Cela', qui est, bien sûr, le Sur-Moi, et ils doivent être capables de distinguer le 'Cela' du 'Ceci', qui est la manifestation.

Quand les étudiants sont capables de distinguer entre le 'Cela' et le 'Ceci', ils sont en mesure de dire en toute vérité 'Tat Twam Asi', qui veut dire 'Cela, tu es'.

**TE :** Un mot chinois qui a trait à la vertu. La vertu, bien entendu, doit

they are quite infallible.

**TAT TWAM ASI:** In a lamasery the students have to meditate on 'That,' which, of course, is the Overself, and they have to be able to distinguish 'That' from 'This,' the latter of which is the manifestation.

When the students are able to distinguish between 'That' and 'This' they are able to say with truth 'Tat Twam Asi,' which means 'That, you are.'

**TE:** A Chinese word relating to virtue. Virtue, of course, has to be

être morale, mais Te se rapporte aussi au pouvoir dans tous les sens du mot. On peut avoir le pouvoir pour le bien et le pouvoir pour le mal, mais Te se réfère le plus souvent à la vertu et au pouvoir utilisés pour le bien.

**TÉLÉPATHIE :** La télépathie est l'art, ou la science, ou la capacité, de recevoir et de comprendre les ondes cérébrales des autres.

Tout comme une station de radio diffuse un programme, le cerveau humain — lui aussi une forme de station radiophonique — diffuse les pensées de la personne à laquelle le cerveau est rattaché.

La pensée est une pulsion

moral, but Te also relates to power in all senses of the word. You can have power for good and power for bad, but Te most often refers to virtue and power used for good.

**TELEPATHY:** Telepathy is the art, or science, or ability, whereby we pick up and understand the brain waves of others.

Just as a radio station broadcasts a program, so does the human brain—also a form of radio station—broadcast the thoughts of the person to whom the brain is attached.

Thought is an electrical impulse, or

électrique, ou une série de pulsions, et la pensée rayonne partout comme le fait le programme de radio. Ainsi, toute personne avec de l'entraînement peut devenir télépathe, c'est-à-dire qu'elle peut capter les pensées d'une autre personne et peut également 'injecter' ses propres pensées dans les zones réceptives d'une autre personne.

**TÉLÉPORTATION :** C'est une science très peu comprise dans le monde Occidental ; la téléportation est l'art de transporter un objet matériel, par la pensée, dans un autre endroit. Un poltergeist, par exemple, peut se saisir d'un objet

series of impulses, and thought radiates everywhere just as does the program from a radio station. So any person with training can become telepathic, that is, they can 'tune in' to the thoughts of another person, and can also inject one's own thoughts into the receptive areas of another person.

**TELEPORTATION:** This is a little understood science in the Western world; teleportation is the art of sending a material object by thought to another location. A poltergeist, for example, can pick up a large object such as a chair,

de grande taille, comme une chaise, et le déplacer violemment dans une pièce.

En Extrême-Orient, des lamas convenablement formés peuvent faire en sorte qu'un lourd objet matériel soit transporté par la pensée d'un endroit à un autre.

La gravité, qui donne un poids apparent à une chose, est simplement une attraction 'magnétique' entre l'objet et le noyau de la Terre.

Sous certaines conditions l'attraction 'magnétique' peut être diminuée, ou entièrement retirée, de sorte que l'objet matériel devient moins lourd, ou réellement sans

and cause it to move violently across a room.

In the Far East, suitably trained lamas can cause a heavy, material object to be transported by thought to another location.

Gravity, which gives a thing apparent weight, is merely a magnetic attraction between the object and the core of the Earth.

Under certain conditions the magnetic attraction can be lessened, or entirely removed, so that the material object becomes less heavy or actually without

poids. Ce processus est employé quand un article est téléporté. C'est aussi un système utilisé au cours de la lévitation.

**TÊTE :** Outre qu'elle est cette boule qui prolonge le cou et porte les organes de la vue, de l'ouïe et de l'odorat, la tête contient également le mécanisme par lequel on peut recevoir des messages du Sur-Moi et transmettre des messages au Sur-Moi.

La tête est un instrument très délicat qui souffre du fait que toute l'irrigation sanguine, toutes les forces nerveuses doivent passer par un canal assez étroit dans le cou qui est déjà étroit par lui-même. Il

weight. This process is adopted when an article is being teleported. It is also a system in use during levitation.

**HEAD:** Apart from being that knob which protrudes from the end of the neck and bears the organs of sight, sound, and smell, the head also contains the mechanism through which one can receive messages from the Overself, and transmit messages to the Overself. The head is a rather delicate contraption which suffers from the fact that all blood supplies, all nervous energies, must go through a rather narrow channel in the already narrow neck. It follows that

s'ensuit que la tête doit être bien équilibrée pour qu'il n'y ait pas de constriction excessive de la moelle épinière.

Un très bon exercice pour obtenir l'équilibre de la tête est d'y placer deux ou trois gros livres, et à condition de pouvoir les y garder assez longtemps, de poser les mains sur les hanches et parcourir ainsi la pièce plusieurs fois, sans les faire tomber.

Il ne faut pas confondre ceci avec un 'exercice' de Hatha-Yoga, mais c'est un moyen efficace pour atteindre l'équilibre. Il aidera votre aplomb et vous donnera aussi un

the head should be well balanced so that there is no undue constriction of the spinal cord.

A very good exercise to get balance of the head is to put two or three heavy books on the head, and provided that you can keep them there long enough, put your hands on your hips out of the way, and then walk up and down the room several times without shedding the books in the process.

This is not to be confused with any Hatha-Yoga 'exercise' but this is a definite thing to enable one to attain poise. It will help your poise, and will also help your posture. It



beau maintien. Vous aurez une surprise agréable en constatant que vous pouvez marcher avec un fardeau sur la tête.

Si vous voulez encore raffiner, posez sur votre tête une cuvette d'eau glacée. Vous aurez alors de bonnes raisons pour prendre l'exercice au sérieux.

En Orient, les petits garçons qui se préparent à être moines portent parfois sur la tête un bol plein de cire chaude dans laquelle flotte une mèche allumée. Le malheureux garçon se promène dans les corridors avec ce bol sur la tête. S'il perd l'équilibre et que le bol se renverse, la cire chaude tombe sur

will cause you some pleasurable surprise, too, that you can walk up and down with a load of books on your head.

If you want to do things properly, have a basin of ice-cold water on your head, because then you have an incentive to do it seriously.

In the East the small boys who are going to be monks of any kind sometimes have a bowl full of hot wax in which there is a lighted floating wick. The wretched boy walks up and down the corridors with this bowl on his head. If he cannot balance, and the bowl spills, the hot wax goes on his clothes and

ses vêtements et il passe la journée suivante à frotter pour les nettoyer. Seuls les petits garçons et, à la rigueur, les petites filles se livrent à cet exercice. La personne qui a progressé, ne serait-ce qu'un peu, n'a pas à se livrer à de telles choses.

**TIEN LI :** C'est la Loi Divine, la Loi du 'Ciel'. La Loi de ce lieu où vous allez quand vous quittez ce monde.

**TIEN TI :** C'est l'origine de la vie, l'Univers, toutes choses. C'est 'Tout' ce qui est et ce qui a toujours été.

**TRANSE :** Une transe réelle est celle où le corps astral quitte

he spends the next day scrubbing them clean.

Only small boys, and possibly small girls, do these things. The person who has progressed, even a little, does not have to indulge in such things.

**TIEN LI:** This is Divine Law, the Law of 'Heaven.' The Law of that place to which you go when you leave this world.

**TIEN TI:** This is the origin of life, the Universe, everything. It is 'Allness'; that which is and which always has been.

**TRANSE:** A real trance is the condition when the astral body

volontairement le corps physique afin de pouvoir être témoin d'un certain événement dont le rapport peut être fait ensuite à quelqu'un par l'intermédiaire de la Corde d'Argent et du corps physique.

Parfois, une personne qui a des capacités médiumniques consentira à ce que son corps soit utilisé par une entité désincarnée qui veut transmettre un message. Dans un tel cas, le médium prend une position de repos et oblige son corps astral à quitter son corps physique. Alors, une entité désincarnée peut se saisir de la Corde d'Argent et amener le corps physique du médium à transmettre

willingly vacates the physical body in order that the former may witness some occurrence which can be reported back to some person through the Silver Cord and the physical body.

At times a person of mediumistic capabilities will be willing to have his or her body used by some disincarnate entity who wants to give a message. In such a case the medium sits in a position of repose, and wills the astral body to depart from the physical body. Then a discarnate entity can catch hold of the Silver Cord and cause the physical body of the medium to give a necessary message. After the

un message requis. Le message, ou quoi que ce soit d'autre, terminé, l'entité désincarnée lâche prise et l'astral retourne au corps physique du médium.

Les gens non formés ne devraient jamais s'essayer à la transe, pas plus qu'aux [séances de spiritisme](#), parce que cela peut avoir un effet très nuisible sur la santé. Sous certaines conditions c'est sans danger, mais uniquement sous une supervision qualifiée.

**TRETA YUGA :** Comme nous l'avons dit [précédemment](#) dans ce livre, les périodes mondiales sont divisées en différentes phases. Treta Yuga est la seconde de quatre

message, or whatever it is, is finished the discarnate entity relinquishes the hold, and the astral returns to the physical of the medium.

Untrained people should never dabble in trance work, nor in seances, because it can have a very harmful effect upon the health. It is safe under certain conditions, but only under trained supervision.

**TRETA YUGA:** As we have said previously in this book, world periods are divided up into different phases. Treta Yuga is the second of four-world periods, and

périodes mondiales et celle-ci est de 1 296 000 ans.

**TURIYA :** C'est le quatrième état de conscience. Ce n'est pas lié à l'état de veille, ou au rêve, ou au sommeil sans rêve ; c'est plutôt une sorte d'état super-conscient. On atteint un tel stade quand on médite correctement, parce qu'alors on se trouve au-delà de la pensée, au-delà de la sagesse, et dans un état qui est presque l'équivalent de la conscience astrale. Dans l'état de Turiya, on fait l'expérience de choses qui ne sont pas de la Terre.

**TYAGA :** C'est la renonciation absolue des possessions et, ce que

this one is of 1,296,000 years.

**TURIYA:** This is the fourth state of consciousness. It is not connected with waking, or dreaming, or dreamless sleep; instead it is a form of being super-conscious. One reaches such a stage when one is correctly meditating, because then one gets beyond thought, beyond wisdom, and into a state which is almost the equivalent of astral consciousness. In the Turiya state one experiences things not of the Earth.

**TYAGA:** This is the absolute renunciation of possessions and,

l'on pourrait nommer, des activités sociales. Celui qui a abandonné ou renoncé à toutes possessions, tel un ermite ou un reclus, s'appelle un Tyagi — un homme de renoncement. Ainsi — Tyaga est l'acte d'abandonner les possessions et les activités sociales, et Tyagi est l'homme qui a déjà abandonné les possessions et les activités sociales.

U

**UDANA :** C'est un centre qui transmet les commandes automatiques pour faire fonctionner les muscles de la poitrine. Autrement dit, le centre de

what one might term, social activities. One who has given up or renounced all possessions, such as a hermit or a recluse, is known as a Tyagi—a man of renunciation. So—Tyaga is giving up possessions and social activities, and Tyagi is the man who has already given up possessions and social activities.

U

**UDANA:** This is a centre which conveys the automatic commands to operate the chest muscles. That is, it is our breath control centre. Actually, it is the bluish-white light

contrôle de notre respiration. En fait, c'est la lumière d'un blanc bleuté qui émane du plexus pharyngien. Le clairvoyant, comme nous venons de le dire, voit ceci comme une lumière d'un blanc bleuté.

**UNMANI :** C'est la période pendant laquelle nous sommes hors du corps, c'est-à-dire quand le corps astral est retiré du corps physique, comme pendant un voyage astral ou pendant une transe ; on dit alors que nous sommes en état d'Unmani.

**UPADANA :** C'est la matière dont toutes les choses sont faites. Tout

which emanates from the pharyngeal plexus. The clairvoyant, as just stated, sees this as a bluish-white light.

**UNMANI:** This is the stage when we are out of the body, that is, when the astral body is withdrawn from the physical body, such as during astral travel or during a trance, we are said to be in a state of Unmani.

**UPADANA:** This is the material from which all things are made.

est fait d'une substance correspondant à l'état de la chose fabriquée. Un pot d'argent est fait d'argent, une fenêtre en verre est faite en verre, un être humain est fait de chair et d'os, et rien ne peut changer le fait qu'un être humain soit fait de chair et d'os. 'Upadana', c'est cela.

**UPADHI :** C'est l'ignorance que le Sur-Moi impose à l'homme de chair. Il serait extrêmement insatisfaisant que tous les humains, sans tenir compte de leurs progrès, puissent se rappeler toutes leurs vies passées. Celui qui fut prince serait mécontent de se souvenir de son règne alors qu'il est revenu

Everything is made from a substance corresponding to the state of the thing which is made. A silver pot is made of silver, a glass window is made of glass, a human is made of flesh and bones, and nothing can change the fact that a human is made of flesh and bones. That is 'the Upadana.'

**UPADHI:** This is the ignorance which the Overself imposes upon the human in the flesh. It would be most unsatisfactory if all humans, irrespective of their progress, could remember all their past lives. Those who had been princes would be dissatisfied if they remembered their princely reign when they



comme un pauvre paysan, et celui qui fut paysan aurait probablement un sentiment d'infériorité en se réincarnant prince. C'est donc pourquoi, avant qu'une âme humaine ne se réincarne, elle 'Boit l'Eau de l'Oubli' (les eaux du Léthé — NdT), et reprend conscience dans le corps d'un bébé.

C'est une sage disposition que ceux qui sont incarnés oublient normalement (tandis qu'ils sont dans la chair) ce qu'ils ont été dans le passé, bien qu'une telle connaissance soit à leur disposition quand ils vont dans le monde astral par voie du voyage astral, et

came back as an impoverished peasant, and the one who had been a peasant would feel a sense of inferiority possibly when reincarnating as a prince. Thus, it is that before a human soul incarnates he or she 'Drinks of the Waters of Forgetfulness' before awakening to consciousness in the body of a baby.

It is a wise provision that those who are incarnating normally forget (while in the flesh) what they have been in the past, although such knowledge is available to them when they get to the astral world by way of astral travel, and so can consult the

peuvent ainsi consulter les Archives Akashiques.

Upadhi est parfois écrit avec un ‘s’ pour devenir Upadhis, et dans ce cas, il fait référence à l'homme tout entier sur la Terre et hors du corps. Il se réfère à ses trois corps — ses trois corps de base — qui sont :

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

**UPANAYANA :** Quand un garçon reçoit une formation pour devenir un moine de la foi hindoue, il prend ‘un Fil Sacré’, une cérémonie symbolique au cours de laquelle le

Akashic Record.

Sometimes Upadhi is given an ‘s’ and becomes Upadhis, and in that case it refers to the whole man upon the Earth and out of the body. It refers to his three bodies—his three basic bodies—which are:

1. The causal body.
2. The subtle body.
3. The gross body.

**UPANAYANA:** When a boy is training to become a monk of the Hindu faith he takes ‘a Sacred Thread,’ a symbolical ceremony during which the boy vows to

garçon fait vœu d'observer  
certaines vertus, qui sont :

1. Absolue pureté.
2. Absolue véracité.
3. Absolu contrôle de soi et retenue.

Par rapport à la foi chrétienne, c'est  
comme 'être confirmé'.

**UPANISHAD :** Ce sont certains  
livres qui constituent la partie  
philosophique des [Védas](#). Ces  
Écritures Saintes traitent des  
questions plus mystiques, de la  
nature de l'Homme et du Sur-Moi  
de l'Homme.

observe certain virtues, which are:

1. Absolute purity.
2. Absolute truthfulness.
3. Absolute self-control and self-restraint.

Compared to the Christian belief, it  
is much the same as 'being  
confirmed.'

**UPANISHAD:** These are certain  
books which constitute the  
philosophical portion of the Vedas.  
These Sacred Scriptures deal with  
the more mystical matters, and the  
nature of Man and Man's Overself.

Il y a cent huit Upanishads (cent huit est un Nombre Sacré au Tibet).  
Les principales sont :

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

Les Upanishads terminent chacun des quatre Védas, et ainsi on a à la

There are one hundred and eight Upanishads (a hundred and eight is a Sacred Number in Tibet). The chief ones are:

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

The Upanishads brought to a close each of the four Vedas, and so they

fin des Védas le mot ‘anta’ qui signifie fin, devenant ainsi ‘[Védanta](#)’ qui veut dire ‘la fin des Védas’.

**UPARATI :** C'est ce pour quoi nous devons tous lutter ; la fin de tous les désirs personnels.

V

**VAIDHI BHAKTI :** La dévotion à son Dieu, particulièrement quand le rituel et le cérémonial prennent une grande importance, est connu sous le nom de ‘Vaidhi Bhakti’. Il mène fréquemment à un état quasi hypnotique de dévotion à son Dieu.

had at the end of Vedas the word ‘anta’ meaning end, thus becoming ‘Vedanta’ which means ‘the end of the Vedas.’

**UPARATI:** This is for which we must all strive; the end of all personal desires.

V

**VAIDHI BHAKTI:** Devotion to one's God, particularly when there is observance of much ritual and ceremony, is known as ‘Vaidhi Bhakti.’ It frequently leads to an almost hypnotic state of devotion to one's God.

**VAMACHARA :** Au temps jadis, les prêtres utilisaient ‘le Vin, les Femmes et les Chants’ dans leurs rites. Parfois, dans les religions Occidentales, spécialement en Grèce et à Rome, de telles attractions indubitables étaient utilisées pour attirer les fidèles de sexe masculin dans les temples, où ils payaient de fortes sommes pour des consolations spirituelles et autres.

En Orient ‘le Vin, les Femmes et les Chants’ avaient pour but d’enseigner au fidèle l’affranchissement des passions. On cherchait à lui faire voir l’influence de la Sainte Mère dans tous les

**VAMACHARA:** In days of long ago the priests used ‘Wine, Women, and Song’ in their rituals. Sometimes in Western religions, particularly in Greece and Rome, such undoubted attractions were used to lure male worshippers to the temples where they would pay greatly for spiritual and other comforts.

In the East the use of ‘Wine, Women, and Song’ was for the purpose of teaching the religious follower to obtain freedom from passions. It was intended that he should see the influence of the

objets et toutes les actions ; on cherchait à lui faire voir dans toutes les femmes, non seulement un objet d'attraction sexuelle, mais la représentation symbolique de l'épouse de Dieu — la Sainte Mère qui est commune à toutes les grandes religions du Monde.

En Orient, quand on découvrit que de telles démonstrations suscitaient des passions mauvaises, le tout fut interdit, probablement au grand regret de certains fidèles !

**VASANAS :** Ce sont des habitudes, ou des tendances. Dans le langage ordinaire, voici comment ça se passe : un homme

Holy Mother in all objects and all actions; it was intended that he should see in all women, not merely an object of sexual attraction, but the symbolical representation of the Consort of God—the Holy Mother which is common to all the great religions of the world.

In the East when it was found that such demonstrations aroused the wrong passions, the whole thing was outlawed, possibly to the great regret of certain of the adherents!

**VASANAS:** These are habits, or tendencies. In quite common language, a man smokes a cigarette; the more he smokes a

fume une cigarette ; plus il fume et plus il veut en fumer d'autres, de sorte que finalement il devient un fumeur à la chaîne. De même que l'habitude de fumer doit être surmontée, ainsi doivent l'être d'autres habitudes ou traits indésirables qui nous maintiennent liés à la Terre, lié à la Terre dans notre corps de chair, et lié à la Terre dans l'astral.

Les Vasanas sont souvent considérées comme des désirs, mais c'est une mauvaise traduction. Ce sont des habitudes qui conduisent à supposer que l'on a certains désirs, alors que ce ne sont que des habitudes, et qu'il est

cigarette, the more he wants to smoke other cigarettes, so that in the end he becomes a chain smoker. Just as cigarette smoking should be overcome, so should other undesirable habits or traits which keep one Earthbound, Earthbound while in the flesh, and Earthbound while in the astral.

Vasanas are often regarded as desires, but that is an incorrect translation. They are habits which lead one to suppose that one has certain desires, whereas they are merely habits, and can be overcome.



possible de les surmonter.

**VÉDANTA :** Comme nous l'avons vu sous '[Upanishads](#)', le Védanta est simplement la fin des Védas. Les Upanishads terminent chacun des quatre Védas, devenant ainsi 'le Védanta'.

Le Védanta est maintenant plus ou moins qualifié de philosophie basée sur le Yoga de la Connaissance des Védas.

**VÉDAS :** C'est l'origine des religions de l'Inde. Ce sont des livres spéciaux qui traitent des hautes fonctions mystiques du corps humain et du Sur-Moi humain. Les Védas sont une source

**VEDANTA:** As we discussed under 'Upanishads,' Vedanta is merely the end of the Vedas. Upanishads ended each of the four Vedas, thus becoming termed 'the Vedanta.'

Vedanta is now loosely termed a philosophy based upon the Yoga of Knowledge of the Vedas.

**VEDAS:** This is the origin of Indian religions. Special books dealing with high mystical functions of the human body and the human Overself. The Vedas are a source of inspiration which was

d'inspiration qui existait des siècles et des siècles avant la Bible et avant le Coran.

**VICHARA :** Différentes écoles [Védanta](#) obligent leurs adhérents à se livrer à une très sérieuse réflexion. Il faut qu'une personne soit en mesure de penser à un sujet en en faisant tout le tour.

On enseigne également que la pensée n'est pas la connaissance. La pensée est l'un des désavantages du corps humain, car quand la connaissance EST, la pensée n'est PAS.

**VIDEHA :** Durant la vie sur Terre, et durant la vie dans le monde

in existence centuries and centuries before the Bible and before the Alkoran.

**VICHARA:** Various Vedanta schools order that their adherents shall engage in very serious thinking. It is necessary for a person to be able to think of, about, over, and around a subject.

It is also taught that thinking is not knowledge. Thinking is one of the drawbacks of the human body, for when knowledge IS, thought is NOT.

**VIDEHA:** During life upon Earth, and during life on the astral world,

astral, nous sommes normalement en état de croissance, nous apprenons tout le temps. Mais nous pouvons aussi nous retirer de l'apprentissage continu pour pouvoir 'ruminer' sur les connaissances que nous avons acquises jusque-là. Nous pouvons faire halte au bord du chemin et nous reposer des épreuves et des difficultés de l'apprentissage. Nous pouvons tourner et retourner nos souvenirs comme de vieilles choses dans un grenier pour voir ce qui doit être conservé et ce qui doit être jeté.

Souvent, les personnes âgées 'retombent en enfance', comme on

we are normally in a state of growth, we are learning all the time. But we can also withdraw from continual learning so that we can 'ruminate' on the knowledge which we have so far gained. We can stop by the wayside and have a rest from the hardships and difficulties of learning. We can turn over our memories like turning over old things in an attic to see what needs to be kept and what needs to be thrown away.

People who are becoming aged often have what is termed 'a

dit. Elles revivent d'anciens souvenirs, elles vivent plus dans le passé que dans le présent, elles peuvent faire tourner à l'envers les aiguilles de l'horloge de la mémoire et revoir tous les incidents de leur longue vie.

Videha est parfois employé pour désigner les Dévas qui, naturellement, sont des humains qui ont obtenu la libération du cycle des réincarnations.

**VIDEHAMUKTI :** Ceci se réfère à l'état durant lequel on peut obtenir sa libération quand on est hors du corps. Quand on est hors de son corps, on peut se déplacer partout où l'on veut à la vitesse de

second childhood.' They live over past memories, they live in the past more than the present, they can turn back the clock of memory to see again all the incidents of their long life.

Videha is sometimes used to indicate Devas, who, of course, are humans who have secured liberation from reincarnation.

**VIDEHAMUKTI:** This refers to the state during which one is able to secure liberation while out of the body. While out of the body one can move wherever one will at the speed of thought, but it must

la pensée, mais on doit toujours se rappeler que quand on est dans le corps on est en mesure de connaître des expériences qui ne peuvent être vécues hors du corps. Nous venons sur Terre, et sur d'autres planètes, en nous incarnant, c'est-à-dire que nous prenons un corps de chair pour apprendre des leçons qui ne peuvent être apprises alors que nous sommes dans l'esprit.

**VIDYA :** Ceci signifie simplement 'connaissance'. Il n'y a rien d'occulte, rien d'étrange à son sujet. C'est juste un autre mot dans une autre langue pour notre bon vieux terme ordinaire, 'connaissance'.

always be remembered that when one is in the body one is able to attain to experiences which cannot be realised when out of the body. We come to the Earth, and to other planets, and incarnate, that is, we come to a flesh body to learn lessons which cannot be learned while in the spirit.

**VIDYA:** This merely means 'knowledge.' There is nothing occult, nothing strange about it. It is just another word in another language for our good old 'common or garden' term, 'knowledge.'

**VIJNANA :** C'est ce que l'on obtient après des années et des années d'études : une très haute réalisation et une appréciation spirituelle du Dieu de tous, du Dieu qui est au-dessus du Sur-Moi, le Dieu qui est réellement.

**VIKALPA :** C'est l'une des cinq sortes d'idées qui existent dans le mental inférieur. C'est une forme d'imagination. Nous pouvons avoir une chose qui existe 'dans l'esprit', et 'dans l'esprit', elle peut nous paraître très réelle. C'est le Vikalpa.

**VIPARYAYAS :** Ce sont des pensées qui nous viennent et que nous reconnaissons immédiatement

**VIJNANA:** This is what one gets after years and years of study, which is a very high realisation and spiritual appreciation of the God of all, the God who is above the Overself, the God who really is.

**VIKALPA:** This is one of the five kinds of ideas which exist in the lower mind. It is a form of imagination. We can have a thing existing 'in the mind,' and 'in the mind' it can appear to be very real to us. That is Vikalpa.

**VIPARYAYAS:** These are thoughts which come to one and which one immediately recognises

comme de fausses informations fournies par le sub-conscient. À titre d'exemple, disons que si l'on déclarait que les rues de Londres sont pavées d'or, ce serait immédiatement reconnu comme une fausse information.

**VIRAT :** C'est le Manu qui est responsable pour cet Univers entier. Sur Terre, on peut dire 'Dieu', mais ce n'est pas Dieu ; Dieu est un Être entièrement différent. Virat est l'Esprit de l'Univers.

**VISHUDDHA :** C'est le cinquième des sept centres yogiques du corps communément reconnus. C'est le

as false information supplied by the sub-conscious. As an illustration, let us say that if one were to say that the streets of London were paved with gold, it would immediately be recognised as false information.

**VIRAT:** This is the Manu who is responsible for this whole Universe. While on Earth one might say 'God,' but it is not God, God is a different Being altogether. Virat is the Spirit of the Universe.

**VISHUDDHA:** This is the fifth of the seven commonly recognised Yogic centres of the body. It is the

'Lotus' au niveau de la gorge. Il a seize rayons d'une couleur lilas bordée de rouge.

Ce Chakra particulier est relié à la volonté de l'être humain.

**VOIE :** Dans la tradition Orientale, on dit 'La Voie'. Pour le Bouddhiste 'La Voie' est aussi appelée 'La Noble Voie Octuple'. C'est un mode de vie, c'est cette conduite, ou l'abstention de conduite, qui mène à la libération de la réincarnation, et donc éventuellement à la libération de la souffrance. Car, aussi longtemps qu'il y a de la vie dans le corps, il y a de la souffrance, ou une

'Lotus' at the level of the throat. It has sixteen rays with a lilac colour edged with red.

This particular Chakra is connected with the will-power of the human being.

**PATH:** In Eastern lore this is referred to as 'The Path.' To the Buddhist 'The Path' is also known as the 'Noble Eightfold Path.' It is a way of life, that behaviour, or abstinence from behaviour, which leads to release from reincarnating, and thus eventually to release from suffering. For as long as there is life in the body there is suffering, or the possibility of suffering.



possibilité de souffrance.

La Noble Voie Octuple est un code de vie, et bien qu'on l'appelle souvent une religion, en réalité elle guide simplement la façon dont une personne sensée devrait se conduire pendant sa vie. Si l'on considère la religion chrétienne, le Christianisme est une religion, mais les Dix Commandements ne constituent pas en eux-mêmes 'une religion', mais un code de conduite qui fera de celui qui les suit quelqu'un digne d'adhérer à cette croyance religieuse.

Voici les Huit Étapes de la Noble Voie Octuple :

The Noble Eightfold Path is a code of living, and although it is often called a religion, actually it merely guides the manner in which the right-thinking person should conduct himself during life. If one considers the Christian religion, Christianity is a religion, but the Ten Commandments would not necessarily be 'a religion,' but a code of conduct, the following of which would make one a worthy exponent or adherent of that religious belief.

The Eight Stages of the Noble Eightfold Path are:

1. Compréhension correcte.
2. Motivation correcte.
3. Langage correct.
4. Conduite correcte.
5. Manière de vivre correcte.
6. Effort correct.
7. Activité intellectuelle correcte.
8. Contemplation correcte.

Quand vous pourrez faire tout cela correctement, vous constaterez que la vie sera très dure pour vous, parce que cela signifiera que vous en êtes à votre dernière incarnation et durant sa dernière incarnation il y a toujours des souffrances et des pertes, parce qu'à ce moment-là il faut régler tous ses comptes avant

1. Correct understanding.
2. Correct motive.
3. Correct speech.
4. Correct conduct.
5. Correct living.
6. Correct effort.
7. Correct intellectual activity.
8. Correct contemplation.

When you can do all that correctly you will find that life will be very hard for you, because it will mean that you are on your last incarnation, and during one's last incarnation there is always suffering and loss because at such time one is clearing up the odds and ends necessary before one can

de pouvoir aller de l'avant avec une conscience claire et sans factures en suspens.

**VRITTI :** C'est une onde de pensée dans l'esprit qui tournoie et tournoie autour de quelque chose comme un tourbillon et nous laisse dans un état d'agitation jusqu'à ce que l'on fasse quelque chose à son sujet. Ce n'est pas une pensée directe qui vient et s'en va, mais c'est plutôt une pensée qui persiste jusqu'à ce qu'une action définie soit prise.

**VYANA :** C'est une source spéciale qui fournit l'énergie au corps tout entier. Chez l'homme,

move on with a clear conscience and with no bills outstanding.

**VRITTI:** This is a thought-wave in the mind which swirls and swirls around something like a whirlpool, and leaves one in rather a state of turmoil until one does something about it. It is not a direct thought which comes, and is gone, but it is instead a thought which persists until some definite action be taken.

**VYANA:** This is a special source which supplies energy to the whole body. It is connected particularly in

c'est particulièrement relié avec le centre de la prostate et une activité sexuelle excessive épuise le Vyana. C'est à cause de ceci que tant de 'Maîtres', qui en fait n'en sont pas, disent que personne ne devrait avoir le moindre intérêt sexuel. C'est, bien sûr, complètement absurde. Ils pourraient aussi bien dire qu'il n'y a que le noir et le blanc, et que les couleurs n'existent pas.

La vie sexuelle, bien canalisée et de caractère pur, peut communiquer une grande puissance pour le bien par l'intermédiaire du canal spinal, et peut dynamiser les plus hauts

the male with the prostate centre and excessive sexual activity depletes the Vyana. It is because of this that so many 'Masters,' who really are not at all, say that no one should have any sexual interests whatever. That, of course, is completely absurd. They might as well say that there is only black and there is only white, and there is no other colour whatever.

Sex, properly channelled and of a pure type, can send great power for good through the spinal channel, and can energise the highest centres connected with the spirit.

centres reliés à l'esprit.

Selon le développement de la personne, la couleur du Vyana, qui apparaît autour de la zone de la prostate, va d'un rouge-brun terne au rose très pâle.

## W

**WU HSING :** C'est un terme chinois pour ce qu'ils ont nommé les 'Cinq Éléments'. Ce sont :

1. Terre.
2. Feu.
3. Métal.
4. Eau.
5. Bois.

Depending upon the development of the person, the colour of the Vyana, which appears at around the prostate area, is from a dull brownish-red to a very pale rose.

## W

**WU HSING:** This is a Chinese term for what they termed the 'Five Elements.' They are:

1. Earth.
2. Fire.
3. Metal.
4. Water.
5. Wood.

**WU LUN :** Les sages de la Chine croyaient qu'ils pouvaient y avoir cinq relations fondamentales, et que toutes les autres relations naissaient, ou dérivait, de cinq branches principales. Ces relations étaient celles :

1. Entre le Roi et ses sujets.
2. Entre le père et le fils.
3. Entre mari et femme.
4. Entre frères.
5. Entre amis.

**WU LUN:** The Chinese sages believed that there could be five basic relationships, and that all other relationships sprang, or were derived from, the five main branches. The relationships were:

1. Between the King and his subjects.
2. Between father and son.
3. Between the husband and the wife.
4. Between brothers.
5. Between friends.

X en tant que lettre n'est pas prolifique dans le monde des termes métaphysiques et il n'est mentionné ici que pour que notre Dictionnaire soit complet.

Le X, toutefois, a une grande signification dans le monde occulte. Il est utilisé sous la forme d'une croix pour représenter la souffrance, comme nous le verrons plus loin. Il est aussi utilisé pour désigner ce qui rayonne dans toutes les directions à la fois, par opposition au point qui est refermé sur lui-même et 'rentré'.

Le X, sur le plan terrestre, se

X as a letter is not prolific in the world of metaphysical terms, and it is mentioned here merely for the sake of the completeness of our Dictionary.

The X, however, has great significance in the occult world. It is used in the form of a cross to denote suffering, as we shall see later. It is also used to denote that which is radiating in all directions at once as opposed to a point, or dot, which is self-contained and is 'indrawn.'

The X relates upon the terrestrial

rapporte à tous les points de la boussole : Nord, Est, Sud et Ouest, mais quand il est utilisé dans le sens ésotérique, il indique que nous devons donner dans ‘toutes les directions’ à ceux qui sont dignes de nos dons. Nous devons montrer aux autres ce qu'ils désirent qu'on leur montre, et ce qu'ils sont prêts à apprendre. Nous devons les aider et les guider, mais seulement quand il est clair qu'ils sont prêts à recevoir cette aide et cette direction.

Une forme décorative et ésotérique du ‘X’ est connue sous le nom de Swastika et ceci ne doit pas être confondu avec la croix difforme de l'Allemagne nazie qui est associée

plane to all points of the compass, North, East, South, and West, but when used in the esoteric sense it indicates that we have to give ‘in all directions’ to those who are worthy of our gifts. We must show others that which they desire to be shown, and that which they are ready to learn. We must help them and guide them, but only when it is clear that they are ready for such help and guidance.

A decorative and esoteric form of ‘X’ was known as the Swastika, and this must not be confused with the crooked cross of Nazi Germany which relates to treachery, warfare,



à la trahison, la guerre, et tout ce qui est indécent et impur. La vraie forme du Swastika — une simple modification de la lettre ‘X’ — a, comme il se doit, ses parties saillantes qui vont dans la direction opposée (dans le sens opposé à la croix gammée, en considérant simplement l'exemple des pales d'un moulin à vent, le Swastika positif tourne dans le sens des aiguilles d'une montre — NdT) de celles du swastika difforme, car le swastika difforme est maléfique et le vrai Swastika est pur et bénéfique.

La lettre X est souvent utilisée pour ‘marquer l'endroit’, et comme une

and all that which is indecent and impure. The true form of Swastika—merely an alteration to the letter ‘X’—has its projecting portions going the opposite way to that of the crooked swastika, which is as it should be because the crooked swastika is evil and the true Swastika is pure and beneficent.

The letter X is often used to ‘mark the spot,’ and as a form of signing

forme de signature par ceux qui sont incapables d'écrire. Le X est aussi utilisé sous une forme différente, sous une forme de stylisation différente, pour représenter la souffrance dans le Christianisme, comme nous l'avons dit précédemment. En outre, comme vous le savez sans doute, le X est utilisé comme une abréviation honorifique du mot 'Sauveur', et devient alors 'Xavier', ou des dérivés de celui-ci. La forme honorifique est employée parce que les parents de plusieurs personnes qui ont été baptisées 'Xavier' sentaient qu'il ne serait pas flatteur d'utiliser le nom

by those who are unable to write. The X is also used in a different form, or different stylisation of form, to denote suffering in Christianity as previously stated. In addition, you will no doubt be aware, the X is used as an honorific abbreviation for the word 'Saviour,' and then it becomes 'Xavier,' or derivations from that. The honorific form is used because the parents of many people who are christened 'Xavier' feel that it would not be complimentary to use 'Saviour.' Thus the 'X' is regarded as a satisfactory and acceptable substitute.

‘Sauveur’. Ainsi le ‘X’ est considéré comme un substitut satisfaisant et acceptable.

Il y a deux symboles qui peuvent être d'intérêt. L'un est le point lumineux irradiant comme une étoile, qui peut indiquer ‘Celui Au-Dedans’. L'autre symbole est un X dont les bras sont prolongés de petites projections que l'on montre en rotation rapide, et qui indique le progrès qui doit être fait.

Y

**YAMA :** Yama est la maîtrise de soi. Il indique que l'on s'abstient de mentir, de voler, on s'abstient

There are two symbols which may be of interest. One is the point of light blazing like a star, which can indicate the One Within. The other is the symbol which is an X with small projections at the extensions of the arms which are shown rapidly rotating, and indicates the progress which has to be made.

Y

**YAMA:** Yama is self-control. It indicates that one has abstention from telling lies, abstention from

d'avidité, et de lascivité.

C'est également l'un des Huit Membres du Raja Yoga. C'est, en fait, le premier des Huit Membres.

**YEUX :** Nous savons tous ce que sont les yeux, mais le but d'inclure ce mot ici est pour que nous puissions traiter de la relaxation des yeux, parce que les yeux sont parmi les organes les moins bien utilisés du corps.

Au cours de la méditation, il est essentiel de ne pas fatiguer ses yeux. La plupart des gens fixent leur regard sur quelque objet imaginaire ou même sur quelque objet réel, ce qui est tout à fait

stealing, abstention from greed, and abstention from lustfulness.

It is also termed one of the Eight Limbs of Raja Yoga. It is, in fact, the first of the Eight Limbs.

**EYES:** Everyone knows what eyes are, but the purpose of including that word here is so that we can deal with relaxation of the eyes, because eyes are among the most ill-used organs of the body.

It is essential that during meditation the eyes must not be strained. Most people focus their eyes on some imaginary object, or even upon some actual object. This is definitely harmful because it

nuisible. En effet, il est fatigant pour les yeux de tenir immobiles les muscles oculaires.

Il faut regarder au loin, regarder au-delà de l'infini pour que les muscles des yeux ne soient pas tendus. Si vous voulez, vous pouvez reposer vos yeux en laissant errer votre regard, mais, bien entendu, pas au cours d'une méditation. Laissez votre regard errer de façon à ce que les muscles se trouvent dans différentes positions et donc ne soient pas dans une même position assez longtemps pour devenir fatigués ou tendus.

Un bon exercice de massage des

tires the eyes by requiring that the eye muscles remain in a fixed position.

One should look into the far distance, look beyond infinity so that the eye muscles are not being strained. You can, if you wish, relax your eyes by letting them wander, but, naturally, not while meditating. Let them wander so that the muscles are put in varying positions, and thus are not in any one position long enough to become tired or strained.

A good eye-massage exercise is to

yeux est de placer les paumes de vos mains sur vos yeux, puis creusez légèrement les mains pour former une coupe. Autrement dit, quand vous retirez la paume de la main tout en gardant le contour de la main autour de l'orbite de l'œil, vous formez une cavité avec une pression d'air réduite.

Si on appuie sur le cadre osseux de l'œil et on dégage alors légèrement la paume, on peut sentir une légère tension sur le globe oculaire parce que le liquide qui baigne l'œil exerce une poussée sur le globe oculaire. Au contraire, lorsque vous pressez sur l'orbite, vous obtenez l'effet opposé, et vous avez ainsi un

put the palms of one's hands over the eyes, and then move the hands slightly in order to form a cup. That is, when you pull out the palm of the hand while keeping the edge of the hand around the eye socket, you form a hollow with lessened air pressure.

If one presses on the eye's bony frame and then slightly eases away the palm, one can feel slight tension on the eyeball because the air pressure enables the liquid in the eye to push the eye out a bit. Then when you press in you get the opposite effect, and so you have a really relaxing eye massage.

massage des yeux réellement relaxant.

**YI :** Le sens réel de ce mot chinois est la vertu. Nous préférerions tous, sans doute, faire des quantités de choses auxquelles un certain bénéfice est rattaché, mais Yi est ce que nous devrions faire sans idée de profit.

**YIN YANG :** Ceci est la force entière de l'Univers. Le Yin, qui est passif, femelle et négatif, et le mâle (le Yang), qui est positif et toujours plein d'assurance.

Il est ridicule de discuter lequel est le plus important, le mâle ou la

**YI:** The actual meaning of this Chinese word is righteousness. We would all, no doubt, prefer to do many things if there was some profit attached to it, but Yi is that which we should do without thought of profit.

**YIN YANG:** This is the whole force of the Universe. The Yin, which is passive and female and negative, and the male (the Yang) which is positive and continually assertive.

It is ridiculous to say which is the most important, the male or the

femelle ; ils se complètent l'un l'autre, l'un contraste avec l'autre, ils sont absolument dépendants l'un de l'autre.

Nous ne pouvons avoir une batterie à moins qu'une extrémité soit négative et l'autre extrémité, positive. On ne peut pas utiliser une batterie qui a une borne positive seulement ; c'est une impossibilité absolue. Ainsi, une femme est tout aussi importante qu'un homme, et un homme est tout aussi important qu'une femme. La 'bataille des sexes' est une chose ridicule qui devrait prendre fin avec la claire notion de l'interdépendance des deux sexes.

female, they complement each other, they contrast with each other, they are absolutely dependent upon each other.

We cannot have a battery unless one end is negative and the other end is positive; we cannot use a battery which has a positive terminal only, it is an absolute impossibility. Thus, a woman is quite as important as a man, and a man is quite as important as a woman. The 'battle of the sexes' is a ridiculous thing which should be ended by an explanation of the dependence of each upon the other.



**YOGA :** Le sens véritable de ce mot est : unir, ou joindre, ou accoupler. C'est l'union, ou la jonction, ou le raccordement d'une âme individuelle avec la Source de toute Bonté.

Ce mot (Yoga) est aussi utilisé pour désigner diverses méthodes qui prétendent réaliser cette union.

Il faut préciser très clairement que l'on peut parvenir à cet état d'union sans savoir comment y arriver ; ceux qui fouillent, qui fouinent et s'agitent, essayant d'obtenir une 'preuve' de ce qui ne peut être prouvé ne font que retarder leur propre cheminement, et en

**YOGA:** The actual meaning of this word is union, or joining, or yoking together. It is the union, or linking, or joining of an individual soul with the Source of all Goodness.

It is also used (Yoga) to indicate various methods by which it is claimed such unions may be effected.

It must be made very clear that one can attain to such a state of union without knowing how; those who pry, and probe and fidget about, trying to obtain 'proof' of that which cannot be proven are merely delaying their own path, and until they can get a little bit of sense, or

attendant de pouvoir acquérir un peu de bon sens, ou un peu de compréhension, ils ne feront pas grand progrès.

**YOGI :** Une personne qui pratique le Yoga est généralement appelée un Yogi ou Yogin, mais si c'est une femme, alors la version féminine de Yogin est Yogini.

**YU WU :** L'état d' 'être' et de 'non-être'. L'état d'être dans le monde, du monde, hors du monde et non de ce monde.

## Z

**ZEN :** C'est une forme particulière

a little bit of enlightenment, they will not make much progress.

**YOGI:** A person who practices Yoga is usually known as a Yogi or Yogin, but if it is a female, then the female version of Yogin is Yogini.

**YU WU:** A state of 'being' and 'non-being.' The state of being in the world, of the world, out of the world, and not of the world.

## Z

**ZEN:** This is a particular form of

de 'tranquillité mentale'. Ce n'est pas une religion, mais un mode de vie. C'est une méthode pour atteindre la libération complète de tout ceci : le monde matériel.

Zen dépend principalement de l'arrêt du flux 'mental' par l'absence d'expression, l'absence de désirs, l'absence de pensées, afin d'être en mesure de connaître et de développer son intuition.

Les étudiants du Zen méditent beaucoup, et le succès est atteint lorsque le *raisonnement* est arrêté.

En rapport avec ceci, il convient de mentionner que l'un des plus grands désavantages pour l'entité humaine est la raison. La raison, et

'mental stillness.' It is not a religion, but a system of living. It is a method of attaining complete release from anything in this, the material world.

Zen depends chiefly on stopping the flow of 'mentality' by blankness of expression, blankness of desires, and blankness of thoughts, so that one is then able to experience and develop intuition.

Students of Zen meditate a lot, and success is achieved when *reasoning* is stopped.

In connection with this, it is worth mentioning that one of the biggest drawbacks to the human entity is reason. Reason, and particularly

particulièrement la raison erronée, empêche de percevoir la Vraie Réalité.

Les humains se moquent souvent de l'intellect des animaux, affirmant que les animaux n'ont pas de raison, et c'est exact. Les animaux ont l'intuition ; ils sont capables de percevoir ce qu'il en est d'une chose alors que même les plus grands travailleurs-de-la-raison de l'humanité ne peuvent obtenir les mêmes résultats.

Le but tout entier de certaines formes d'études Orientales est de supprimer, de détruire, ou de contrôler la 'raison' pour laisser la vraie nature du Sur-Moi

faulty reason, prevents one from perceiving the True Reality.

Humans often scoff at the intellect of animals, claiming that animals do not have reason, and that is correct. Animals have intuition, they have the ability to perceive a thing is so when not even the greatest reason-workers of humanity can get the same results.

The whole object of certain forms of Eastern study is to suppress, or destroy, or control 'reason' to let the true nature of the Overself show through and profit. But that

transparaître et grandir. Mais cela ne peut pas être fait tant que l'Homme fouille et fourrage dans la saleté pour quelques bouts de papier crasseux appelés 'argent' et qui n'ont d'utilité que sur Terre. Encore une fois — l'Homme n'a encore jamais réussi, et ne réussira jamais, à emporter même un seul centime ou un vieux sou dans les royaumes de l'Esprit.

### **Supplément 'A' :** **La respiration**

La RESPIRATION est la plus essentielle de nos fonctions. Sans elle nous ne pouvons exister, parce

cannot be done while Man is striving and scrabbling in the dirt for a few bits of grubby paper called 'money' which are of use merely upon the Earth. Again— Man has never yet, and never will succeed in taking even a single penny or a single farthing into the realms of Spirit.

### **Supplement A** **Breathing**

BREATHING is the most essential of our functions. Without breath we cannot exist, because it takes

qu'il faut la respiration — contenant de l'oxygène et d'autres gaz — pour activer le cerveau et le garder en action. Mais notre façon de respirer est la plus grossière qui soit d'utiliser 'l'air'.

Nous devons avoir quelques connaissances sur le contrôle de la respiration avant de pouvoir aborder toute forme d'exercice.

Avez-vous déjà entendu deux personnes chuchoter et craindre qu'elles ne parlent de vous ? Qu'avez-vous fait — comment écoutiez-vous plus attentivement ? Maintenant, réfléchissez avec soin — VOUS RETENIEZ VOTRE RESPIRATION parce que,

breath—containing oxygen and other gases—to activate the brain and keep it working. But our manner of breathing is the coarsest way we can possibly use 'air.'

We have to know something about breath control before we can go to deal with any form of exercise.

Have you heard two people whispering, and you feared that they were whispering about you? What did you do—how did you listen harder? Now think of this carefully—YOU HELD YOUR BREATH, because instinctively, or through experience, you knew that

instinctivement, ou par expérience, vous saviez qu'en retenant votre souffle vous pourriez d'une certaine manière mieux entendre. N'en est-il pas ainsi ?

À nouveau, supposez que vous vous coupez ou, si vous préférez, imaginez que vous ayez une de ces écorchures douloureuses que l'on se fait en tombant sur une surface dure. Que faites-vous ? Pensez-y soigneusement — VOUS RETENEZ VOTRE RESPIRATION ! Vous constatez, instinctivement, que si vous retenez votre souffle, vous souffrez moins, il y a moins de douleur, mais comme vous ne pouvez retenir

in holding your breath you would somehow be able to hear better. That is so, is it not?

Again, suppose you cut yourself, or, if you prefer, imagine you have sustained one of those painful grazes which one can obtain from a fall on rough concrete. What do you do? Think of this carefully— YOU HOLD YOUR BREATH! You find, by instinct, that if you hold your breath there is less shock, there is less pain, but as you cannot go on holding your breath indefinitely you feel pain when you breathe normally.

vosre souffle indéfiniment, vous sentez la souffrance quand vous respirez normalement.

Avez-vous déjà observé de robustes déménageurs quand ils sont confrontés à un objet lourd qui doit être enlevé ? Que font-ils ? Ils regardent d'abord d'un œil sombre l'objet à soulever, puis ils se frottent les mains tristement en prenant une profonde inspiration — et ILS RETIENNENT LEUR SOUFFLE pendant qu'ils soulèvent le lourd article du sol. Instinct, expérience, ou quel que soit le nom que vous lui donnez, a enseigné à ces déménageurs, et en fait à tous ceux qui doivent soulever des

Have you ever watched strong furniture removal men when they are confronted with a heavy object which has to be taken away? What do they do? They first look very glumly at the object to be lifted, then they dolefully rub their hands together while they take a deep breath—and THEY HOLD THEIR BREATH while they are actually lifting the heavy article off the ground. Instinct, or experience, or whatever you like to call it, has taught these furniture removal men, and in fact anyone who has to lift



poids, que s'ils prennent une profonde inspiration et la retiennent, soulever devient beaucoup plus facile.

Votre travail vous demande-t-il une profonde concentration ? Devez-vous réfléchir à un problème — tenter de le résoudre ? C'est VOTRE CAS ? Alors vous avez sans doute remarqué qu'au fur et à mesure que vous réfléchissez profondément, votre respiration devient de plus en plus lente.

Un Adepté qui est en profonde méditation respire si lentement, si faiblement, qu'on a peine à savoir s'il respire ou non, et ces gens qui se font ensevelir sous terre peuvent

weights, that if they take a deep breath and hold it, lifting becomes much easier.

Does your work necessitate deep thinking? Do you have to ponder upon a matter—work out some form of solution? You DO? Then no doubt you will have noticed that as you think more and more deeply your breath becomes slower and slower.

An Adept who is deeply meditating breathes so slowly, so shallowly, that one has difficulty in knowing if he is breathing at all, and those people who are buried in the earth

suspendre leur souffle pour qu'une seule inspiration leur dure plusieurs heures !

La respiration — l'air — nous est indispensable. L'air contient du prana, mais le prana n'est pas une matière que l'étudiant en chimie peut mettre dans une éprouvette, ou chauffer dans une cornue, ou examiner à travers un microscope. Le prana est quelque chose de tout à fait différent. On pourrait dire qu'il existe dans une dimension différente, mais il est absolument essentiel au maintien de la vie parce qu'il est l'énergie universelle de TOUTE CHOSE. Il est manifeste dans tout ce que l'on peut

can suspend their breathing so that one breath might last for several hours!

Breath—air—is essential to us. Air contains prana, but prana is not a matter which the student of chemistry can shove into a test tube, or heat in a retort, or look at through a microscope. Prana is a different thing altogether. One might say that it exists in a different dimension, but it is absolutely essential for the maintenance of life because it is the universal energy of EVERYTHING. It is manifest in everything that we can think of, and yet humans use prana in the

imaginer, et pourtant les humains utilisent le prana de la façon la plus grossière qui soit quand ils respirent négligemment, maladroitement.

Le prana stimule nos pensées. Sans un prana adéquat il ne peut y avoir de pensée ; sans un prana adéquat il ne peut y avoir de guérison, car pour cette dernière le prana est absolument essentiel. Un 'guérisseur' est une personne qui peut transférer son propre surplus de prana à un malade. L'endroit où il est accumulé se trouve dans le plexus solaire. Plus nous réussissons à emmagasiner de prana, plus nous sommes

coarsest possible way when it is breathed carelessly, clumsily.

Prana stimulates our thoughts. Without adequate prana there can be no thought; without adequate prana there can be no healing, because for the latter prana is quite essential. A 'healer' is a person who can transfer his or her own excess prana to a sufferer. The area of its storage is in the solar plexus. The more prana we have succeeded in storing the more dynamic we are, the more vibrant with life force, the more we make an impact

dynamiques, plus nous sommes vibrants de force de vie, plus nous avons un impact sur les autres.

Il est inutile de rentrer dans les détails en ce qui concerne les dix Nadis, et comment le prana se déplace à travers eux. Nous avons déjà traité de ces choses et de l'[Ida](#), du [Pingala](#) et du [Sushumna](#) dans une partie précédente de ce livre. Au lieu de cela, nous avons besoin d'exercices élémentaires qui ne peuvent nous nuire, mais qui peuvent nous faire un bien énorme. Tout d'abord — comment respirez-vous ? Il n'y a pas qu'un seul système, vous savez. Par exemple, asseyez-vous confortablement, de

upon others.

There is no point in going into details about the ten Nadis, and how prana moves through them. We have dealt with such things and about Ida, Pingala, and Sushumna in the preceding portion of this book. Instead, we want to have some elementary exercises which cannot hurt us, but which can do us a tremendous amount of good.

First of all—how do you breathe? There is more than one system, you know. As an illustration, sit comfortably, preferably on a hard-

préférence sur une chaise à dossier rigide, la colonne vertébrale bien droite et regardez devant vous. Détendez-vous autant que vous le pouvez tout en maintenant cette position très droite. Maintenant prenez une profonde inspiration, une longue inspiration, permettant à votre bas-ventre de se gonfler, mais sans gonfler la poitrine ni soulever les épaules. Vous devez garder la poitrine telle qu'elle est et les épaules telles qu'elles sont, l'inspiration profonde étant prise en laissant votre diaphragme s'abaisser de sorte que seul le bas-ventre se gonfle. C'est la 'respiration inférieure', et si vous la faites

backed chair, keep your spine erect and your head facing forward. Relax as much as you can while maintaining that erect posture. Now take a deep breath, a long breath, allowing your lower abdomen to swell out, but without inflating your chest or raising your shoulders. You have to keep your chest as it was and your shoulders as they were, the deep breath is taken by letting your diaphragm sag downwards, so that only the lower abdomen swells out. This is 'lower breathing,' and if you do it properly you will find that your ribs and intercostal muscles do not move. Remember that, will you?

correctement vous constaterez que vos côtes et vos muscles intercostaux ne bougent pas. Souvenez-vous-en, voulez-vous ? Cette respiration abdominale est le premier de nos exercices, aussi appelons-le : Système Numéro Un. Quand vous avez fait cela, essayez une autre méthode. Inspirez profondément tout en empêchant votre muscle du diaphragme de bouger. Cette fois, inspirez avec l'aide de vos côtes et de vos muscles intercostaux. Prenez vraiment une grande inspiration ; vous constaterez que maintenant votre poitrine se gonfle, mais que votre abdomen reste tout à fait

This 'lower breathing' is the first of our exercises, so let us call it System Number One.

When you have done that, try another method. Take a deep breath while preventing your diaphragm muscle from moving. This time, breathe with the aid of your ribs and your intercostal muscles. Take a really big breath; you will find that now your chest is expanding, but your abdomen remains quite normal—unexpanded.

normal — sans se gonfler.

Dans cet exercice vous remarquerez que vous avez une expansion de la poitrine au lieu d'une expansion de l'abdomen. Cette méthode est appelée la 'respiration moyenne'. Nous avons nommé l'autre système — Système Numéro Un ; nous appellerons donc celui-ci : Système Numéro Deux.

Il y a encore un autre système et nous allons le voir maintenant. Vous êtes toujours assis bien droit, toujours regardant droit devant vous. Rentrez légèrement l'abdomen, comme si vous essayiez de 'aspérer' vers la poitrine.

In this exercise you will observe that you have chest expansion instead of abdomen expansion. This method is termed 'middle breathing.' We called the other system—System Number One; so this time we will term it System Number Two.

There is yet another system and we will deal with it now. You are still sitting erect, still with your head facing forward. Draw in your abdomen slightly, as if you are trying to 'suck' it up towards the chest. Now, with your abdomen

Maintenant, avec votre abdomen contracté, prenez une profonde inspiration tout en soulevant les épaules et gardant vos côtes et vos muscles intercostaux aussi immobiles que possible. Ceci est un type de respiration complètement différent grâce auquel les parties supérieures des poumons deviennent bien aérées. Nous appellerons ce système : Système Numéro Trois.

Le Système Numéro Un nous permet d'absorber beaucoup plus d'air que les autres systèmes. Le Système Numéro Trois s'avère être le moins efficace du lot, avec le Numéro Deux venant entre les

contracted take a deep breath while raising your shoulders and keeping your ribs and intercostal muscles as still as possible. This is a completely different type of breathing, one in which the upper portions of the lungs become well ventilated. We will call this system, System Number Three.

System Number One enables you to take in far more air than the other systems. System Number Three proves to be the least efficient of the lot, with Number Two coming in between.



deux.

La meilleure façon de respirer est celle qui utilise les trois systèmes. Vous commencez par inspirer lentement en gonflant le bas-ventre, et en gardant vos épaules immobiles et vos côtes rigides. Ensuite vous gonflez la poitrine en utilisant les côtes et les muscles intercostaux, et en même temps vous soulevez les épaules et les tirez en arrière. Ceci remplit toute la zone du poumon et empêche la formation des poches d'air vicié qui conduisent à l'asthme, aux troubles de la voix, et souvent à la congestion pulmonaire. C'est chose facile que de pratiquer ce genre de

The best way to breathe is that using all three types. You start by slowly taking in air by swelling out the lower abdomen, and keeping your shoulders still and your ribs rigid. Next you swell out the chest using the ribs and the intercostal muscles, and at the same time you raise your shoulders and force them back. This fills the whole lung area and prevents pockets of stale air which lead to asthma, voice complaints, and often to lung congestion. It is an easy matter to practice this type of complete breathing, but you must remember that breathing in is only half the

respiration complète, mais vous devez vous rappeler qu'aspirer n'est que la moitié de la bataille. Quand vous expirez — exhalez — vos épaules doivent s'affaisser, vos côtes doivent se rapprocher, et votre abdomen doit remonter pour faire sortir de vos poumons autant d'air vicié que possible. Jusqu'à ce que vous ayez bien compris — jusqu'à ce que vous puissiez vous débarrasser de l'air vicié et aspirer de l'air frais — il n'est pas possible d'aller plus loin dans l'obtention de la quantité optimale de prana. Donc, en supposant que vous avez pratiqué jusqu'à présent — allons un peu plus loin.

battle. When you breathe out—exhale—your shoulders should sag, your ribs should close in, and your abdomen should push up to squeeze as much stale air as possible from your lungs. Until we have this clear—until you can get rid of stale air and take in fresh—it is not possible to go farther in obtaining the optimum amount of prana. Presumably you have practiced by now so—let us go a little farther.

Il faut se souvenir que la respiration comporte trois étapes :

1. Inspirer.
2. Retenir son souffle.
3. Expirer tout l'air.

Il y a différentes 'proportions' qui nous permettent d'atteindre certains objectifs. C'est-à-dire que nous devons aspirer pendant un certain temps, puis retenir notre souffle pendant un certain temps, avant d'exhaler pendant un certain temps.

Voyons donc ce que sont ces 'proportions'.

PROPORTIONS :

Comme

We have to remember that breathing consists of three steps:

1. Breathing in.
2. Retaining the breath.
3. Exhaling all the breath.

There are various 'ratios' which enable us to achieve certain objectives. That is, we should breathe in for a certain period of time, then we should retain that breath for a certain period of time before exhaling over a certain period of time.

Let us look, then, at 'ratios.'

RATIOS: As probably everyone

probablement tout le monde le sait maintenant, les poumons sont comme des éponges à l'intérieur d'un sac éponge. Si vous remplissez les poumons d'air, l'oxygène passe dans le sang, et les résidus de gaz provenant du sang repassent dans les poumons et se logent dans certains des sacs les plus profonds de nos 'éponges'.

Nous devons exhaler deux fois plus longtemps que nous n'inhalons, considérant le fait qu'il faut deux fois plus de temps pour débarrasser nos poumons de l'air impur. En même temps nous devons extraire autant d'air que possible.

Si nous n'exhalons pas

knows by now, the lungs are like sponges inside a sponge bag. If you fill the lungs with air the oxygen is taken into the blood, and waste gases from the blood pass back into the lungs and become lodged in some of the deeper sacs of our 'sponges.'

We need to exhale for twice as long as we inhale because it may be taken that it needs twice the time to get the impure air out of the lungs. At the same time we should squeeze out as much air as we can.

If we do not completely exhale,

complètement, nous ne pouvons remplir complètement nos poumons d'air à l'inhalation suivante, et l'air entrant sera contaminé par l'air vicié (comme l'eau stagnante d'un étang) dans les sacs les plus profonds.

L'air stagnant permet aux bacilles de demeurer intacts et les poumons peuvent donc être atteints de tuberculose, ce qui n'est pas si facilement le cas si l'on respire profondément et si l'on exhale complètement.

La proportion d'une unité d'entrée et de deux unités de sortie doit être respectée. À titre d'exemple, inspirez pendant quatre secondes et

then we cannot get full lungs of air on the next inhalation, and the incoming air will be contaminated by the stale air (like stagnant water in a pond) in the deeper sacs.

Stale air lets bacilli remain undisturbed, and so the lungs can be affected by T.B. (Tuberculosis, short for tubercle bacillus—*Ed.*), which is not so easily the case if one breathes deeply and exhales completely.

The ratio of one unit in and two units out should be adhered to. As an example, breathe in for four seconds and breathe out for eight

expirez pendant huit secondes. Avec de la pratique vous arriverez à inspirer un beaucoup plus long temps et à expirer plus de deux fois ce temps.

Nous avons vu que la proportion moyenne d'apport est de un pour deux. Voyons maintenant l'étape suivante.

Combien de temps devons-nous retenir notre respiration ? Un temps moyen est de quatre fois le nombre de secondes qu'il vous a fallu pour inspirer, ou deux fois le temps qu'il vous faut pour expirer. Donc, suivant notre exemple précédent, vous devez inspirer quatre secondes, retenir votre souffle

seconds. With practice you can breathe in over a much higher time and breathe out over twice that time.

We have seen that the average input ratio is one to two. Now let us look at the next step.

How long should we retain our breath? An average time is four times the amount of seconds it took you to inhale, or twice as long as it takes you to exhale. So on our former illustration you should breathe in for four seconds, retain the breath for four times four seconds, that is, sixteen seconds,

quatre fois quatre secondes, c'est-à-dire seize secondes, et expirer deux fois quatre secondes, c'est-à-dire huit secondes. Nous avons ainsi — une inspiration de quatre secondes, une rétention de seize secondes, et une expiration de huit secondes.

Naturellement, ceci n'est qu'une illustration, qu'un exemple, car très bientôt vous serez en mesure de retenir votre respiration plus longtemps et d'essayer différentes proportions, mais nous traiterons de cela en temps voulu. Vous devez toutefois garder en tête cette pensée : si vous respirez de façon saccadée, l'esprit est saccadé. Quand votre respiration est

and breathe out over twice four seconds, that is, eight seconds. So we have—breathe in for four seconds, hold your breath for sixteen seconds, and breathe out for eight seconds.

Naturally, this is just an illustration, just an example, for soon you will want to hold your breath for longer and have some different ratios, but we will deal with that all in its turn. You should keep before you, though, this thought; if you breathe irregularly, you are irregular in the mind. When your breath is steady so is your mind. As you breathe, so are

régulière, votre esprit l'est aussi. Vous êtes ce qu'est votre respiration.

Maintenant nous allons passer à des exercices dont nous SAVONS tout le bien qu'ils vous feront si vous les exécutez consciencieusement. Pour épargner du temps et du papier, spécifions dès maintenant que pour tous ces exercices vous devez être assis confortablement. Si vous êtes jeune et que vous avez une certaine pratique de ces choses, vous aimerez peut-être vous asseoir dans la Position du Lotus, ou vous asseoir les jambes croisées, mais tout ce qui compte vraiment est que

you.

Now we will have some exercises which it is KNOWN will be of great help to you if you will carry them out conscientiously. To save time and paper, and all that, let it now be stated that for all these exercises you should be sitting comfortably. If you are young, and have some practice in such things, you may like to sit in the Lotus Position, or sit with your legs crossed, but all that matters really is that you sit so that you are comfortable, never mind about the exotic things, just sit comfortably;



vous vous asseyez de façon à être à l'aise, sans préoccupation pour les choses exotiques, assis simplement confortablement ; gardez votre colonne vertébrale droite et votre tête (à moins que ce ne soit spécifié autrement) faisant face devant.

Nous devons avoir une certaine période de temps — une certaine unité — et tout comme aux premiers jours de la photographie les gens comptaient habituellement les secondes en disant : ‘Kodak Un, Kodak Deux, Kodak Trois, etc.’ (publicité gratuite pour Kodak !), nous pourrions dire : ‘OM Un, OM Deux, OM Trois’, et ainsi de suite.

Voici le premier exercice.

keep your spine erect, and your head (unless specifically told otherwise) facing forward.

We shall have to have some period of time—some unit—and just as in the old days of photography people used to count off seconds: ‘Kodak One, Kodak Two, Kodak Three, etc.’ (free advertisement for Kodak!), we can use ‘OM One, OM Two, OM Three,’ and so on.

Here is the first exercise.

Rappelez-vous, vous êtes assis sur une chaise dure, le dos droit et regardant devant vous. Prenez deux ou trois respirations profondes — soit une simple inspiration, la retenir pendant une seconde, puis la laisser aller. Faites cela deux ou trois fois. Maintenant — placez un doigt contre votre narine droite de façon à ne pas pouvoir respirer par cette narine. Le doigt que vous utilisez n'a aucune importance, vous pouvez même utiliser votre pouce, le seul but étant de fermer la narine pour qu'elle ne puisse pas être utilisée.

Inhalez par la narine gauche au compte mental de 'OM Un, OM

Remember, you are sitting on a hard chair with your spine erect and your head facing forward. Take two or three deep breaths—just take in the breath, hold it for about a second, and let it out. Do that two or three times. Now—put a finger against your right nostril so that you cannot breathe through that nostril. It does not matter which finger you use, or even if you use your thumb, the whole purpose is to close the nostril so that it cannot be used.

Inhale through the left nostril to the mental count of 'OM One, OM

Deux, OM Trois, OM Quatre, OM Cinq'. Ensuite expirez par la narine gauche (assurez-vous de garder la narine droite bien fermée) jusqu'au compte de dix OM. Dans tous les cas, le temps d'expiration est de deux fois celui de l'inspiration ; c'est une règle fixe.

Répétez ceci vingt fois, c'est-à-dire aspirez par la narine gauche, et expirez par la narine gauche vingt fois, en comptant cinq 'OM' pour l'inspiration et dix 'OM' pour l'expiration.

Après cela, restez tranquillement assis quelques instants et voyez si vous ne vous sentez pas déjà

Two, OM Three, OM Four, OM Five.' Then exhale through the left nostril (be sure that you keep the right one tightly closed) while doing the 'OM' count ten times. In every case such as this the breathing out time is twice that of the breathing in time, that is a fixed rule.

Repeat this twenty times, that is, breathe in through the left nostril, and exhale through the left nostril twenty times, breathing in over a period of five 'OM's' and breathing out over a period of ten 'OM's.'

After that just sit still for a few moments, and see if you do not already feel quite a lot better, and

beaucoup mieux ; et rappelez-vous, vous ne faites que commencer ! La deuxième étape vient ensuite.

Vous avez débuté en fermant votre narine droite, alors maintenant vous faites la même chose, mais en fermant votre narine gauche. De nouveau, le doigt que vous utilisez importe peu, ni même la main que vous utilisez. Procédez exactement comme vous l'avez fait en respirant par la narine gauche, prenez exactement le même temps et faites cette respiration par la narine droite vingt fois comme vous l'avez fait pour la gauche.

Vous devez respirer aussi silencieusement que possible, et

remember, you are just starting!  
The second stage comes next.

You have just had your right nostril closed, so now you do the same thing but keep your left nostril closed. Again, it does not matter which finger you use, or even which hand you use. Proceed exactly as you did when breathing through the left nostril, take exactly the same amount of time, and do this breathing through the right nostril for twenty times as you did for the left.

You must breathe as silently as you can, and you must take what we

vous devez faire ce que nous appelons une respiration complète, c'est-à-dire en utilisant votre abdomen, en utilisant les muscles de votre poitrine, en élevant vos épaules et en les rejetant en arrière. Vous devez faire entrer le plus d'air que vous le pouvez, et vous devez faire sortir autant d'air que vous le pouvez. Après ces exercices vous n'aurez plus d'air fétide ou vicié dans vos poumons !

Ce premier exercice doit être poursuivi pendant deux semaines. Vous pouvez lentement — très lentement — augmenter le temps d'inhalation et d'expiration, mais ne faites rien qui vous demande de

term the complete breath, that is, using your abdomen, using your chest muscles, and raising and throwing back your shoulders. You have to get in as much air as you can, and you have to get out as much air as you can. After these exercises you will have no foul or stale air left in your lungs!

This first exercise should be carried out for two weeks. You can slowly—very slowly—increase the time of inhalation and exhalation, but do not do anything which strains you or tires you. You must

gros efforts ou qui vous fatigue. Vous devez 'vous hâter lentement'. Si vous trouvez que cinq secondes d'absorption et dix secondes de rejet, c'est trop, contentez-vous de quatre, ou même de trois secondes d'absorption, et de huit ou de six secondes de rejet. Ces chiffres particuliers ne sont qu'une simple indication ; vous devez utiliser votre bon sens et adapter le tout à vos besoins personnels. Si vous débutez plus petitement, vous ferez alors des progrès, mais en prenant une plus longue période pour ce faire, tout en étant beaucoup, beaucoup plus en sécurité.

Observez tout particulièrement que

'make haste slowly.' If you find five seconds in and ten seconds out is too much, then make it four, or even three, seconds in, and eight or six seconds out. These particular figures are given merely as a guide, you have to use commonsense, and you have to suit yourself. If you start with a smaller time, then you will make progress but you will take rather a longer period over it, while being much, much safer.

Observe particularly that in the

dans l'exercice ci-dessus vous ne retenez pas votre souffle ; c'est fait pour une raison spéciale, parce que cet exercice est conçu pour habituer les narines à respirer correctement. Tant de gens respirent par la bouche, ou par une seule narine ; l'exercice donné plus haut est en premier lieu une forme de processus d'entraînement.

Nous avons suggéré que vous fassiez cet exercice pendant environ deux semaines. Que vous y passiez deux semaines, trois semaines, ou quatre semaines n'a aucune importance, il n'y a rien qui presse, vous avez tout le temps, et il vaut mieux faire les choses

above exercise you do not retain the breath; that is done for a special reason, because this exercise is designed to make the nostrils accustomed to breathing properly. So many people breathe through the mouth, or through one nostril, and the exercise given above is a form of training process first.

We suggested that you should do this exercise for two weeks or so. If you take two weeks, three weeks, or four weeks it does not matter, there is no hurry, you have plenty of time, and it is better to do a thing slowly and properly because rushing through does no good. So

lentement et correctement, car se précipiter ne donne rien de bon. Alors maintenant, après deux, ou trois, ou quatre semaines, comme il vous plaira, continuons avec ce que l'on appelle la respiration alternée des narines.

Vous vous souvenez de la façon dont vous devez vous asseoir ? Bien sûr, c'est déjà une seconde nature ! Donc, vous êtes assis sur une chaise dure, les pieds joints, la colonne vertébrale bien droite, votre tête d'aplomb et regardant droit devant vous. Vous commencez maintenant en fermant la narine droite tout en inspirant par la narine gauche. Retenez votre

now, after two, or three, or four weeks, whatever you like, let us get on to what is known as the alternate nostril breathing.

Remember how you have to sit? Well, it should be second nature by now! You are sitting, then, on a hard chair with your feet together, your spine erect, your head level, and your gaze straight forward. So you start now by closing the right nostril while you breathe through the left. Hold the breath a moment while you close the left nostril and exhale through the right nostril,



souffle un moment pendant que vous fermez la narine gauche et expirez par la narine droite, c'est-à-dire, dans ce cas, que vous inspirez par une narine et expirez par l'autre.

La fois suivante, inhalez par la narine droite, et quand vous avez les poumons remplis d'air, fermez la narine droite avec un doigt ou le pouce, et expirez par la gauche. De nouveau, vous devez inspirer pendant cinq ou six secondes, et expirer pendant dix ou douze secondes.

Avez-vous bien compris ? D'abord, vous fermez votre narine droite avec un doigt et aspirez par la

that is, in this case, you are breathing in through one nostril and out through the other.

Next time inhale through the right nostril, and when you have a big lungful of air close the right nostril with a finger or thumb, and exhale through the left. Again, you have to breathe in for five or six seconds, and breathe out for ten or twelve seconds.

Have you got that right? First you close your right nostril with a finger and inhale through the left

narine gauche. Ensuite vous fermez la narine gauche et expirez par la droite. Après cela vous changez l'ordre des choses, vous aspirez par la narine droite (la narine gauche fermée), et puis vous fermez la droite et expirez par la gauche. Faites cela environ vingt fois.

Après un mois, vous devriez être en mesure d'augmenter le temps et de faire huit et seize secondes, et quand vous aurez pratiqué cela pendant un mois, ou deux mois, vous constaterez que votre santé sera meilleure, bien meilleure. Votre vue va s'améliorer, et vous allez vous sentir plus léger sur vos pieds. Nous vous suggérons de

nostril. Then you close the left nostril and exhale with the right. After that you change things around, you inhale through the right nostril (with the left closed), and then you close the right and exhale through the left. Do that for about twenty times.

After a month you should be able to increase the time so that you are doing eight and sixteen seconds, and when you have been doing it a month, or two months, you will find that you are very, very much better in health. Your sight will improve, and you will become lighter on your feet. It is suggested that this second exercise be

pratiquer ce second exercice pendant trois mois parce que c'est encore une période 'd'essai', ou une période d'entraînement de votre mécanisme respiratoire.

Exercice Numéro Trois : celui-ci est semblable au Numéro Deux, mais nous avons ici la rétention du souffle en plus. Il doit être spécifié maintenant que bien que l'on doive retenir sa respiration quatre fois le temps que l'on a pris pour aspirer, jusqu'à ce que vous soyez bien habitué à ce système, il est beaucoup plus confortable de retenir votre respiration pour seulement deux fois le temps qu'il vous a fallu pour inspirer et puis,

practiced for three months because it is still a 'probationary' period, or a period in which your breathing mechanism is becoming trained.

Exercise Number Three: this is similar to the Number Two, but we have here retention of breath as well. It should be stated now that although one should retain the breath for four times as long as one took to breathe in, until you are well used to this system it is much more comfortable to retain your breath for only twice as long as it took to breathe it in and then after a few months you can work up to the one to four ratio.

après quelques mois, vous pourrez en arriver à la proportion d'un (OM) pour quatre.

Dans ce troisième exercice, on doit inhaler par la narine gauche tout en comptant 'OM' quatre fois. Puis on retient son souffle pendant un compte de huit 'OM'. Après cela, on exhale par la narine droite (nous avons inspiré par la gauche, rappelez-vous) huit fois. Après cette expiration, et sans s'arrêter, on inhale par la narine droite (avec la narine gauche fermée), on retient son souffle pendant huit 'OM', et alors on expire par la narine opposée. Nous vous conseillons de pratiquer ceci vingt fois par jour.

In this third exercise one has to inhale the air through the left nostril while doing our 'OM' count four times. Then one retains the air during an 'OM' count of eight times. After that, exhale through the right nostril (we breathed in through the left, remember) eight times. When we have breathed out, and without stopping, inhale through the right nostril (and with the left closed), retain the breath for the eight 'OM's', and then breathe out through the opposite nostril. You would be well advised

Le doigt ou le pouce que vous utilisez pour fermer l'une ou l'autre narine n'a pas la moindre importance. Tant de gens disent que vous ne devez pas utiliser ce doigt-ci ou que vous devez utiliser ce doigt-là, juste pour essayer de rendre les choses mystérieuses. Dans mon cas, j'ai pratiqué ceci depuis plus d'années que vous ne pourriez le croire, et je peux vous assurer, tant d'après mon expérience personnelle que d'après l'observation des autres, que LE DOIGT OU LE POUCE UTILISÉ N'A PAS LA MOINDRE IMPORTANCE !

to practice this twenty times a day. It really does not matter what finger or thumb you use to close off the unwanted nostril. So many people say you must not use this finger or you must use that finger, just to try to make things look mysterious. In my case I have been doing it for more years than you would believe, and I can tell you from personal experience, as well as from the observed experience of others, IT DOES NOT MATTER WHICH FINGER OR THUMB YOU USE!

Vous allez, bien sûr, pratiquer et parvenir à des inspirations de plus en plus grandes, des rétentions de plus en plus longues, et des expirations de plus en plus lentes. Vous arriverez à faire, pour commencer, quatre secondes d'absorption, huit secondes de rétention, et huit secondes d'expiration. Mais après environ deux mois, vous serez capable d'inspirer pendant huit secondes, retenir votre souffle pendant seize secondes et expirer pendant seize secondes ; et pour vraiment vous donner quelque chose à travailler, quand vous aurez fait cela pendant un an, vous devriez pouvoir

You will, of course, be practicing and getting bigger and bigger breaths, and longer and longer retentions, and slower and slower exhalations. You will be able to do, to start, four seconds in, hold it eight seconds, and breathe out for eight seconds. But after two months or so you will be able to breathe in for eight seconds, hold it for sixteen seconds, and exhale for sixteen seconds, and to really give you something to work for, when you have been doing it for a year you should be able to breathe in for eight seconds, hold it for about half a minute, and then breathe out over some sixteen seconds. But you

inspirer pendant huit secondes, retenir votre souffle pendant environ une demi-minute, puis expirer pendant quelque seize secondes. Mais vous ne devez pas essayer cela jusqu'à ce que vous ayez pratiqué pendant environ douze mois.

C'est vraiment un très bon système de respiration, et qui doit être pratiqué tous les jours par 'groupes de vingt'.

Voici un exercice qui permet de garder sa chaleur par temps froid. C'est quelque chose qui est beaucoup pratiqué au Tibet où un lama peut rester assis dévêtu sur la glace, peut même faire fondre la

should not try that until you have been practicing for some twelve months.

This really is a very good system of breathing, and one which should be practiced every day for 'twenty rounds.'

Here is an exercise which enables one to keep warm in cold weather. It is something much practiced in Tibet where a lama can sit unclothed on ice, and even melt ice around him and dry off wet

glace qui l'entoure et sécher les couvertures mouillées drapées autour de ses épaules.

Voici comment vous y prendre. Asseyez-vous de nouveau confortablement et assurez-vous que vous ÊTES vraiment assis la colonne vertébrale bien droite. Vous ne devez avoir aucune tension ni aucun souci absorbant pour le moment. Fermez les yeux et pensez à vous-même en disant télépathiquement : 'OM, OM, OM'.

Fermez votre narine gauche, et aspirez autant d'air que possible par la narine droite. Puis fermez la narine droite (il est plus commode

blankets draped around his shoulders.

Here's how you do it. Sit comfortably again, and make sure that you really ARE sitting with your spine upright. You must have no tensions or pressing worries for the moment. Close your eyes, and think of yourself saying, 'OM, OM, OM,' telepathically.

Close your left nostril, and take in as much air as you can through the right nostril. Then close the right nostril (your thumb is the best for



d'utiliser votre pouce pour ceci) et retenez votre souffle en pressant fortement votre menton contre votre poitrine, remontez votre menton près de votre cou.

Retenez votre respiration pendant un moment et puis expirez graduellement par la narine gauche en fermant la narine droite (ici encore, c'est plus facile avec le pouce).

Note importante — dans cet exercice particulier on inspire toujours par la narine droite, et on expire toujours par la narine gauche.

Vous devez faire ceci en commençant par dix respirations au

this because it is most convenient), and retain the breath by pressing your chin hard against your chest, bring your chin up close to your neck.

Hold the breath for a time and then gradually exhale through the left nostril by closing the right nostril (again the thumb is easiest here).

Careful note—in this particular exercise one always breathes in through the right nostril, and always breathes out through the left nostril.

You should do this from a start of ten breathings, during which you

cours desquelles vous augmentez petit à petit la durée de rétention du souffle, jusqu'à une cinquantaine de fois, mais vous devez augmenter votre rétention du souffle très progressivement, il n'est pas nécessaire de se précipiter et, à ce sujet, voici une petite remarque qui peut vous libérer d'un souci : quand vous aurez effectué ces mouvements respiratoires pendant un certain temps et que vous serez arrivé à une très profonde rétention du souffle, vous constaterez peut-être que vous transpirez à la racine des cheveux. C'est parfaitement sain, parfaitement normal, et cela améliore vraiment la santé et la

gradually increase the time of breath retention, up to some fifty times, but you must increase your breath retention very gradually, there is no need to rush, and while on the subject here is a little note which may free you from worry; when you have been doing it for some time, and you are doing it with deep breath retention, you may find that you perspire from the roots of the hair. That is perfectly safe, perfectly normal, and really does increase the health and cleanliness of the body.

propreté du corps.

Voici un autre système de respiration qui est très bon pour améliorer l'état du sang et conserver sa fraîcheur.

Avez-vous déjà vu comment un chien ou un chat plie sa langue en forme de V ? Eh bien, dans ce cas-ci nous allons faire comme le chat ! Asseyez-vous comme auparavant, c'est-à-dire confortablement sur un siège dur, la colonne bien droite. Sortez la langue juste un peu en lui faisant prendre la forme d'un V. Puis vous inspirez **ENTIÈREMENT PAR LA BOUCHE** avec un 'Ssss' aspiré. Retenez votre respiration aussi

Here is another system of breathing which is very good to improve the state of the blood, and keep one cool.

Have you ever seen how a dog or a cat folds the tongue so that it becomes a vee shape? Well, in this case we are going to be like the cat! Sit as before, that is, comfortably on a hard seat with the spine erect. Protrude your tongue just a little, and make it so that it has a vee. Then you draw **ALL THROUGH THE MOUTH** with an indrawn 'Ssss.' Hold your breath as long as possible, and then exhale through the nostrils. You need to do this for

longtemps que possible, et puis expirez l'air par les narines. Vous devez faire ceci vingt fois par jour.

Il est important que vous soyez absolument régulier dans ces exercices. Ne manquez pas un jour pour en faire deux fois plus le jour suivant, ce n'est qu'une perte de temps. Si vous ne devez pas être régulier dans vos exercices, il vaut alors beaucoup mieux ne pas commencer. Donc — soyez régulier, soyez ponctuel, essayez de faire vos exercices à la même heure chaque jour, et quand vous les faites ne grimacez pas, ne vous livrez à aucune sorte de contorsions. Si vous éprouvez de la

twenty times a day.

It is important that you should be absolutely regular in these exercises. Do not miss one day and do twice as long the next day, that is just a waste of time. If you are not going to do the exercises regularly, then it is far better not to start. So—be regular, be punctual, try to do your exercises at the same time every day, and when doing them do not screw up your face, do not indulge in any contortions of any kind. If you find that you get any pain, stop immediately until the pain is gone. Further, you

douleur, arrêtez-vous immédiatement jusqu'à ce que la douleur ait disparu. De plus, vous ne pouvez faire ces exercices si vous venez de vous bourrer de nourriture. La plupart des gens mangent trop, pendant trop longtemps et inutilement, et il faut donc donner la préférence à une alimentation modérée.

Un avertissement final : ne faites pas ces exercices si vous avez une maladie de cœur ou la tuberculose. N'essayez pas de retenir votre souffle plus longtemps qu'il n'est confortable. Après tout, il y aura d'autres vies et pour ce que vous n'apprenez pas dans cette vie, il

cannot do these exercises if you have just over-stuffed yourself with food. Most people eat too much for too long to too little purpose, and so a moderate diet is to be preferred.

As a final warning, do not do these exercises if you have heart disease or T.B. Do not try to hold your breath longer than is comfortable. After all, there will be other lives, what you do not learn in this life you can always 'drop in' again, and take up where you left off! And it

vous sera toujours possible de 'revenir faire un tour' et reprendre là où vous en étiez ! Il convient également de préciser que, sauf si vous êtes très jeune, très souple, et pourvu d'une bonne assurance-maladie, vous ne devriez faire aucun de ces exercices qui exigent que vous vous teniez en équilibre sur un pouce ou que vous placiez vos pieds sur le haut de votre tête, ou quelque chose du genre. À moins d'être né Oriental, ou que vos parents ne soient acrobates du cirque local, vous serez bien avisé de ne pas toucher à ces choses.

should be stated, too, that unless you are very young, very supple, and very well insured, you should not do any of the exercises which require you to balance on one thumb or sit with your feet resting on the top of your head or something. Unless you were born an Easterner, or unless your parents were acrobats at the local circus, you will be well advised to leave these things alone.

## **Supplément 'B' :** **Les pierres**

VOICI un supplément sur les diverses sortes de pierres, car elles ont une grande influence sur la vie de chacun de nous. Les pierres sont les plus vieilles choses solides sur cette Terre ; elles existaient avant que les humains n'aient été imaginés en rêve — ou en cauchemar ! — et continueront d'exister longtemps après notre disparition.

Selon votre point de vue, vous pouvez voir les pierres comme une collection de produits chimiques, ou comme un paquet de molécules

## **Supplement B** **Stones**

This is a supplement about various kinds of stones, because they have great influence on the life of each of us. Stones are the oldest solid things on this Earth; they were in existence before humans were ever dreamed of—or nightmared of!— and will be in existence long after we have gone.

Depending on your point of view, you may think of stones as a collection of chemicals, or as a lot of molecules which wobble around

qui oscillent selon le nombre d'entre elles entassées dans un certain espace. Les pierres, cependant, ont de très fortes vibrations. En réalité elles sont comme les émetteurs de radio, transmettant continuellement leurs messages pour le bien ou pour le mal.

Jetons un coup d'œil aux pierres, en commençant avec :

**AGATE :** Beaucoup de gens considèrent l'agate comme une pierre rouge, mais en fait il y en a des rouges, des vertes, des brunes et une sorte couleur gingembre. En Extrême-Orient l'agate rouge, ou de

according to the number of them crammed into one space. Stones, though, have very strong vibrations. In effect they are like radio transmitters, transmitting their messages for good or for bad all the time.

Let us look at stones, starting with:

**AGATE:** Many people regard agates as a red stone, but actually there are red, green, brown, and a sort of ginger colour. In the Far East the red, or blood agate, as it is often called, is truly a protection



sang, comme on l'appelle souvent, est véritablement une protection contre les insectes venimeux tels que les araignées. Ce n'est pas de la fiction. Les agates émettent une radiation qui repoussent les araignées et les scorpions et les fait 'aller voir ailleurs'.

Il y a une sorte d'agate brune qui émet une vibration qui donne à un homme de la confiance en soi, et en lui donnant ainsi une sorte de 'courage hollandais', lui permet de triompher de ses ennemis et de réussir auprès des dames.

Dans le domaine médical, il a été prouvé que si une personne porte une agate brune sur la peau, de

against poisonous insects such as spiders. This is not fiction. Agates give off a radiation which disheartens spiders and scorpions and makes them 'seek pastures new.'

There is a form of brown agate which radiates a vibration which gives a man self-confidence, and thus by giving him a form of 'Dutch courage' gives him victory over his enemies or success with his lady friends.

In the medical field it has been proved that if a person wears a brown agate next to his skin,

préférence sur le sternum, c'est-à-dire suspendue autour du cou sur l'os de la poitrine, cela accroît son intelligence et aide à apaiser les fièvres et la folie. Pour ce qui est de cette dernière, vous remarquerez aisément qu'il n'y a pas beaucoup d'agates brunes ainsi portées.

Au Moyen-Orient, certaines personnes portent une agate modelée qui est censée protéger contre les infections intestinales qui sont généralement très répandues là-bas.

Il y a des agates noires, des agates vertes et des grises, mais en Chine il y a une très, très remarquable agate qui contient certains restes de

preferably over his sternum, that is, hanging around his neck over his breast-bone, it increases his intelligence and helps to allay fevers and madness. From the latter you will readily observe that not many brown agates are so worn.

In the Middle East some people wear a shaped agate which is alleged to keep away intestinal infections which are normally quite prevalent in the Middle East.

There are black agates, green agates, and grey, but in China there is a very, very remarkable agate which has certain fossilised

fossiles, et si vous prenez une de ces pierres qui ont été très soigneusement polies, vous verrez des motifs de petites formes de flore telles que les fougères. Les fermiers s'en servent comme décoration dans l'espoir que les récoltes seront très fructueuses.

**AMBRE :** Si vous avez des ennuis avec vos reins ou votre foie, ou si vous souffrez de ce mal de nos civilisations qui enrichit nos pharmacies (la constipation), prenez de l'ambre en poudre ; après l'avoir moulu pour qu'il ait la consistance de la farine, additionnez-le de miel et d'un peu d'eau. Avalez alors la potion, mais

remains in it, and if you take one of these stones which have been highly polished you will see the patterns of small plant-life forms such as ferns. This is used by farmers as a decoration in the hope that they will have a very profitable agricultural year.

**AMBER:** If you have trouble with your kidneys or your liver, or if you are troubled with that civilised complaint from which our pharmaceutical houses reap a large fortune (constipation) take some powdered amber, grind it so it is like flour, then mix it with honey and a little water. Then swallow the muck, but only if you are within

seulement si vous êtes à proximité de ce lieu adapté à notre civilisation, parce que c'est un remède qui fonctionne vraiment, comme vous pourrez vous en rendre compte. Le seul problème — l'ambre est plutôt coûteux.

Les dames qui cherchent un mari et n'ont pas beaucoup de chance d'en attirer un devraient porter un morceau d'ambre taillé en symbole phallique. Un tel symbole ne manquera pas d'attirer l'homme qui a pour la dame les désirs appropriés. Ainsi, celle-ci s'attirera-t-elle le mari qu'elle désirait.

L'ambre est une pierre qu'on n'utilise pas beaucoup en Occident,

reach of the appropriate convenience of civilisation, because this is a remedy which really does work, as you would find out. The only difficulty is—amber is rather expensive.

Ladies who desire a husband and have not much luck in attracting them should have a piece of amber shaped as a phallic symbol. By wearing such a symbol it would attract a man who had the right desires for her. Thus she would get the husband for which she had such a desire.

Amber is a stone, but it is not very much used in the West because,

car si elle n'est pas habilement polie, elle est assez terne.

**AMÉTHYSTE :** Beaucoup d'évêques portent l'améthyste en bague que le dévot embrasse sur le doigt du prélat. Une améthyste, de couleur violette ou lie-de-vin, apporte la tranquillité. En d'autres termes, les vibrations moléculaires de la matière que nous appelons améthyste oscillent à une fréquence périodique telle qu'elle hétérodyne les vibrations agressives d'un humain et forcent ces vibrations à ralentir et à se tenir tranquille !

L'améthyste était utilisée comme tranquillisant en Extrême-Orient bien avant que l'aspirine ne prenne

unless skilfully polished, it is rather dull.

**AMETHYST:** Many bishops wear an amethyst in the ring which the devout kiss on the bishop's finger. An amethyst, which is of violet or wine colour, makes one tranquil. In other words, the molecular vibration of the material which we call the amethyst oscillates at such a period of frequency that it heterodynes with belligerent vibrations of a human and causes those vibrations to slow down and become tranquil!

The amethyst was used as a tranquiliser in the Far East long before aspirin took over that field.

le contrôle de ce domaine.

**ANTIPATHES :** C'est une pierre entièrement noire. Elle ressemble à quelque chose comme un morceau de charbon soigneusement poli, de la variété de l'antracite. Elle est peu utilisée aujourd'hui en Occident en raison de sa totale noirceur. On s'en servait, cependant, comme support pour les camées d'ivoire.

**BÉRYL :** Saint Thomas est le saint patron du béryl. On dit qu'il se servait du béryl jaune pour guérir les maladies du foie. Le béryl est normalement de couleur verte. C'est une pierre qui aide la

**ANTIPATHES:** This is a stone which is quite black. It looks something like a highly polished piece of coal of the anthracite variety. It is little used now in the West because of its complete blackness. It has been used, however, as the background to a super-imposed cameo of ivory.

**BERYL:** St. Thomas is the patron saint of the beryl. It is stated that he used the yellow beryl for curing diseases of the liver. The beryl normally is of a green colouration. It is a stone which helps in the

digestion.

**CALCÉDOINE :** Dans certains pays arriérés (ou bien sont-ils en fait en avance ?), la calcédoine est utilisée en poudre. Elle aide à évacuer les calculs biliaires. La poudre de calcédoine provoque la dilatation de la vésicule biliaire et de tous les passages qui y sont reliés. Ainsi, les calculs coincés dans la paroi de la vésicule biliaire peuvent être évacués sans opération.

**CATOCHITIS** (ou **Catochite** — NdT) : C'est une pierre vraiment remarquable que l'on trouve dans certaines îles méditerranéennes,

matter of digestion.

**CHALCEDONY:** In certain backward countries (or are they really advanced?) chalcedony are used powdered. It helps to pass gall-stones. The chalcedony powder caused dilation of the gall-bladder and all passages connected thereto. Thus gall-stones which had been impacted into the wall of the gall-bladder would be passed out without an operation.

**CATOCHITIS:** This is really a remarkable stone found in some of the Mediterranean islands, particularly Corsica. It is a stone

surtout en Corse. C'est une pierre qui est magnétique à la peau humaine, ce qui fait que si vous vous frottez les mains et touchez ensuite la catochitis, cette pierre adhèrera à votre main, pourvu, bien sûr, qu'elle ne soit pas trop lourde.

Les Corses utilisent cette pierre pour se protéger contre l'hypnotisme.

**CORNALINE :** Certaines personnes appellent la cornaline, pierre de sang. Elle a une vibration qui freine les pulsations du sang, et c'est vraiment un fait que si une personne souffre d'une congestion dans la tête, la congestion sera grandement soulagée si les lobes

which is magnetic to human skin so that if you rub your hands together and then touch the catochitis that stone will stick to the hand, provided, of course, that it be not too heavy.

The Corsicans use such a stone to protect them from being hypnotised.

**CARNELIAN:** Some people call the carnelian a blood stone. It has a vibration which damps down the pulses of the blood, and it is truly a fact that if a person has congestion of blood in the head, the congestion is relieved very greatly if the frontal lobes and the site of the



frontaux et la zone de l'atlas sont frottés avec une cornaline douce.

Les cornalines sont parfois opaques, mais les meilleures sont translucides.

**CRISTAL :** Le cristal est une très étrange forme de roche. Il est plus transparent que le verre et possède de très, très grands pouvoirs utilisés dans la 'boule de cristal'. Ceux qui sont doués d'une manière quelconque pour la clairvoyance verront augmenter leur aptitude en utilisant un morceau de cristal sans défaut.

Le cristal a une vibration qui est compatible avec le troisième œil, qui renforce le troisième œil, qui

atlas be stroked with a smooth carnelian.

Carnelians are sometimes opaque, but the best ones are translucent.

**CRYSTAL:** Crystal is a very peculiar form of rock. It is clearer than glass, and has extremely great powers in the field of 'crystal gazing.' Those who are in any way gifted with the ability of clairvoyance will find that this increases with the use of a piece of flawless crystal.

The crystal has a vibration which is compatible with that of the third eye, it strengthens the third eye,

renforce la capacité de ‘voyance’ d'une personne.

Dans diverses parties de l'Irlande, de petites boules de cristal sont serties en bagues, et l'on croit qu'elles peuvent attirer les faveurs des lutins irlandais !

En Extrême-Orient, les prêtres d'antan, partis en équipe de chercheurs, découvraient un bloc de cristal dans les Andes ou dans l'Himalaya. Ils en ciselaient soigneusement les bords rugueux, et pendant des années et des années, taillaient le morceau de roche en forme sphérique. Des générations et des générations de prêtres polissaient le cristal en

strengthens one's ‘seership.’

In various parts of Ireland little crystal balls are set in silver rings, and it is believed that these are able to attract favourable responses from the Irish leprechauns!

Priests in bygone ages in the Far East would go out in their search-parties and find a lump of crystal in the Andes or in the Himalayas. They would carefully chip off rough edges, and through years and years would carve the piece of rock into spherical shape. Then generation after generation of priests would polish the crystal by using finer and finer sand and

utilisant du sable de plus en plus fin et de l'eau, le sable étant enveloppé dans du cuir souple. Enfin le cristal était prêt pour sa fonction religieuse — voir le futur, connaître la volonté des Dieux !

**DIAMANT :** Le diamant est un cousin proche d'un morceau de charbon. C'est simplement un morceau de carbone qui a reçu une éducation supérieure ; en d'autres termes, il vibre à une plus haute fréquence.

On croit souvent qu'un diamant immunise contre les poisons et la folie. Dans le domaine de la santé, le diamant était censé guérir la plupart des maladies. Il fut un

water, the sand being embedded in soft leather. At last the crystal would be ready for religious use— seeing the future, seeing the will of the Gods!

**DIAMOND:** The diamond is a close cousin to a lump of coal. It is merely a piece of carbon which has been given a higher education, in other words, it vibrates at a higher frequency.

It is often believed that a diamond renders one immune from poisons and madness. In the health line a diamond was believed to cure most illnesses. At one time in India the

temps, en Inde, où le Diamant Koh-I-Noor était plongé et agité dans l'eau pour qu'il transmette certaines de ses qualités à l'eau. Comme la personne qui tenait le diamant ne s'était pas nécessairement lavé les mains auparavant, il n'est pas douteux que certaines 'qualités' ÉTAIENT ainsi communiquées ! L'eau sale qui en résultait était donnée à boire au patient, et la foi en l'Inde à cette époque était telle que souvent une guérison s'accomplissait.

Il est également reconnu que les diamants sont très efficaces pour obtenir les faveurs de la femme aimée, surtout si le diamant est

Koh-I-Noor Diamond was dipped in water and swished around with the intention of imparting some of its qualities to the water. As the person who held the diamond did not necessarily wash his hands before, then no doubt some 'qualities' WERE so imparted! The resulting dirty water was given to the patient to drink, and such was the faith in India in those days that often a cure was effected.

It is also understood that diamonds are very effective in obtaining the favours of the lady of one's desire, particularly if the diamond is

emballé dans un manteau de vison. Mais ceci n'est, bien sûr, qu'un ouï-dire.

**ÉMERAUDE :** L'émeraude verte a la réputation de guérir les maladies des yeux, et à travers les âges les gens en vinrent à croire absolument à ce pouvoir de guérison sur les yeux. L'idée traversa l'esprit d'un quelconque sorcier, ou magicien, ou prêtre (ils se ressemblent tous) que si l'émeraude pouvait guérir les maladies de l'œil, elle pouvait aussi chasser le mauvais œil. Et c'est ainsi que les émeraudes furent portées autour du cou avec l'idée que si une personne possédée du mauvais œil regardait un tel

wrapped up in a mink coat. But this, of course, is merely hearsay.

**EMERALD:** The green emerald has a reputation of being able to cure eye afflictions, and throughout the course of time people came to believe absolutely in the power of the emerald to overcome illnesses of the eye. It occurred to some warlock, or witch, or priest (they are all much the same) that if the emerald could cure eye illnesses, then it could also ward off the evil eye. And so it came to pass that emeralds were worn around the neck with the idea that if a person possessed of the evil eye looked at

détenteur, toutes les influences maléfiques en seraient conjurées et seraient retournées à l'envoyeur, le mauvais œil lui-même, avec des résultats particulièrement désastreux pour ce dernier.

En Orient, il y a beaucoup de preuves que les émeraudes aident vraiment à soulager les maladies des yeux.

**GRENAT :** C'est une pierre qui apparemment n'est pas très populaire maintenant, mais il fut un temps où on la portait dans l'espoir d'être protégé des maladies de peau et du danger. Elle devait en fait être portée en contact avec le corps, et plutôt que d'être utilisée en bague

such a wearer all evil influences would be warded off and reflected back to the evil eye with singularly disastrous results to the latter.

There is much evidence in the East that emeralds actually did help in the alleviation of eye complaints.

**GARNET:** This is a stone which apparently now is not very popular, but at one time it was worn with the hope of protecting the wearer from skin diseases and danger. It had to be worn actually in contact with the body, and instead of being used in rings as at present, it was

comme à présent, elle était insérée dans une petite monture et portée autour du cou, habituellement présentée de façon à se trouver juste au-dessus du cœur.

Quand il y avait danger de mauvaise santé, la pierre adaptée à son possesseur devenait terne et sans éclat. Au fur et à mesure que le danger de maladie diminuait, la pierre reprenait son éclat originel.

En Europe, à l'heure actuelle, les gens portent le grenat en croyant qu'il leur apportera la constance en amour.

**JADE :** Beaucoup de gens pensent que le jade est une pierre verte, mais on le trouve dans un bon

put in a little mounting and worn around the neck, usually arranged so that it was right over the heart.

When danger of ill health was present, a stone acclimatised to its wearer would become dull and lustreless. As the danger of illness abated the stone would return to its original brilliance.

At present in Europe people wear garnets in the belief that it gives them constancy in love.

**JADE:** Many people think of jade as a green stone, but one can have jade of quite a number of different

nombre de nuances différentes. Il peut être presque limpide, par exemple, ou jaune, ou de diverses teintes de vert, de bleu, ou même noir. Le jade est une pierre qui peut être taillée et travaillée par ceux qui en ont l'habileté. Les Chinois, avant le communisme, façonnaient le jade en de très beaux ornements et statues.

L'homme d'affaires chinois d'avant le communisme gardait les mains à l'intérieur de ses manches. Si vous vous souvenez, ils avaient de très grandes manches, et souvent, un homme d'affaires astucieux gardait les mains dans ses manches en serrant un talisman fait de jade. Il

shades. It can be almost clear, for example, or yellow, or varying shades of green, blue, or even black. Jade is a stone which can be carved and worked by those who have such skill. The Chinese, before Communism, worked jade into very beautiful ornaments and statues.

The Chinese businessman of pre-Communist days used to have his hands inside his sleeves. If you remember, they had very large sleeves, and often an astute businessman would keep his hands inside his sleeves and would clasp a talisman made of jade. He would



comptait sur le jade pour l'aider à faire une bonne affaire.

Au point de vue médical on déclarait que le jade vert pouvait, par ses vibrations particulières, guérir l'hydropisie (rétention d'eau — NdT) et les affections semblables en rapport avec le système urinaire.

**JAIS :** Le jais est une pierre noire. Son nom exact est gaggitis. C'est une pierre qui avait une importance particulière au temps des Druides dans les îles Britanniques. Un couteau de jais était utilisé pour les sacrifices druidiques à Stonehenge. Encore de nos jours, en Irlande, surtout sur la côte Ouest, là où les

ask the jade to guide him in a profitable business deal.

In the medical sense it is stated that a green jade could, by its particular vibration, cure dropsy and similar afflictions relating to the urinary system.

**JET:** Jet is a black stone. Its correct name is gaggitis. It is a stone which was of particular importance in the time of the Druids in the British Isles. A jet knife was used for the druidic sacrifices at Stonehenge.

In Ireland even at the present time, particularly on the West coast

vagues sauvages de l'Atlantique se fracassent contre les grands rochers, la femme du pêcheur irlandais brûlera un petit morceau de pierre de jais en priant pour que son mari revienne sain et sauf, protégé des périls de la mer turbulente.

Avant le règne des dentistes, les gens mettaient de la poudre de jais autour d'une dent douloureuse. Probablement que l'âcreté de la poudre leur donnait quelque chose d'autre à penser, mais c'était apparemment efficace pour guérir le mal de dents. Elle soulageait également les maux de tête et d'estomac.

where the wild Atlantic beats against the great rocks, the Irish fisherman's wife will burn a small piece of jet stone while praying for his safe return from the perils of the turbulent sea.

Before the days of dentists people used powdered jet put around an aching tooth. Probably the sharpness of the powder gave them something else to think about, but apparently it worked in curing toothache. It also cured headache and stomach ache.

**LAPIS-LAZULI :** Cette pierre a une histoire particulière en Égypte et en Inde. De nombreuses inscriptions ont été gravées sur des cylindres de lapis-lazuli, donnant de hautes connaissances ésotériques. Le lapis-lazuli était l'une des pierres sacrées, l'une des pierres utilisées pour la célébration des Grands Mystères. Il était sacré à cause de sa beauté et, médicalement, on affirmait qu'il écartait les fausses couches et les avortements.

**ONYX :** En Orient, il est considéré comme une pierre qui porte malheur. Il sollicite ceux qui sont

**LAPIS LAZULI:** This is a stone of particular history in Egypt and in India. Many plaques were inscribed on lapis lazuli cylinders, giving high esoteric knowledge. Lapis lazuli was known as one of the sacred stones, one of the stones used in the performance of the Higher Mysteries. It was sacred because of its beauty, but in the medical sense it was stated to avert miscarriage and abortions.

**ONYX:** In the East this is regarded as a stone of misfortune. It is an invitation to those possessed of the

atteints du mauvais œil, et il était apparemment de pratique assez courante de déguiser une pierre de ce type pour qu'elle ressemble à autre chose, ou de l'encaster dans quelque chose d'autre, pour la donner ensuite à son ennemi avec la conviction que le pauvre diable en obtiendrait beaucoup plus qu'il n'en attendait.

**OPALE :** C'est une autre pierre qui est très défavorable. Les pierres fumées qui sont extraites en grande partie des mines d'Australie ont souvent eu de mauvaises influences et l'occultiste a pu y détecter des radiations malignes.

Certaines personnes affirment que

evil eye, and apparently it used to be quite good practice to disguise a stone of this type and make it resemble something else, or embed it in something else, and then give it to one's enemy with the conviction that the poor wretch would get more than he expected.

**OPAL:** This is another stone which is very unfortunate. The smoky stone mined largely in Australia often had bad influences and the occultist could detect malignant radiations.

Some people claim that opals are

les opales sont excellentes pour ceux qui souffrent de maladies oculaires, mais si on est assez chanceux pour mettre la main sur une opale noire qui est également assez claire pour qu'on puisse y voir le rubis 'jaillir', celle-ci pourra alors être considérée comme porteuse de bonne fortune, et elle donnera à son possesseur une vue remarquablement vive.

**RUBIS :** On affirme que cette pierre protège contre toutes sortes de maladies infectieuses. On affirme que les rubis empêchent d'avoir la fièvre typhoïde, la peste bubonique et autres épidémies.

Comme pour les diamants, le

extremely good for those suffering from eye diseases, but if one is fortunate enough to obtain a black opal which still is light enough so that one may see the ruby 'flares' in it, then that may be considered to be a bringer of good fortune, and to give one remarkably keen sight.

**RUBY:** This stone is stated to protect one from all manner of infectious diseases. It is stated that rubies prevent one from having typhoid, bubonic, and other plagues.

As in the case of diamonds, the

meilleur type de rubis était souvent agité dans l'eau, ou même laissé dans l'eau pendant un certain temps, et le patient souffrant de douleurs intestinales se faisait offrir cette eau à boire, par la suite.

Il était également admis pour une personne souffrant du cancer des intestins d'avaler un rubis qui était, 'la nature suivant son cours', récupéré, nettoyé, et avalé de nouveau, et l'on affirme en toute certitude que l'on connaît un cas où le cancer a été enrayé par ce moyen.

**SAPHIR :** Beaucoup de gens confondent saphir, turquoise et lapis-lazuli, mais quel que soit le

better type of ruby was often swished around in water, or even left in water for a time, and then the patient was given the water to drink when suffering from intestinal pains.

It has been known also for a person suffering from cancer of the intestines to swallow a ruby which was, 'in the course of nature,' recovered, cleaned, and swallowed again, and it is stated quite definitely that a case is known where cancer was arrested by this means.

**SAPPHIRE:** Many people confuse sapphires, the turquoise, and lapis lazuli, but whichever name you

nom qu'on lui donne, les remarques faites sous '[lapis-lazuli](#)' s'appliquent dans le cas du saphir et de la [turquoise](#).

### **PIERRES DE TOUCHE :**

Comme nous l'avons vu, les pierres sont simplement, comme toutes les autres substances, une masse de molécules en mouvement. La sensation qui est communiquée à une personne peut être pour le bien ou pour le mal. Il y a des pierres qui irradiant le malheur et provoquent une grave inharmonie dans le corps. Mais il y a également des pierres qui tranquilisent une personne et on les appelle : 'Pierres de Touche Tranquillisantes'.

give it, the remarks referred to under lapis lazuli will apply in the case of the sapphire and the turquoise.

**TOUCH STONES:** Stones, as we have seen, are, like all other substances, merely a mass of molecules in motion. The sensation which can be imparted to a person may be for good or for evil. There are stones which radiate misfortune and cause grave disharmony within the body. But there are also stones which make one become tranquil, and these are called Tranquilliser Touch Stones.

Il y a des siècles et des siècles, bien avant l'âge de l'aspirine, les Anciens, les Adeptes, et les Faiseurs de Magie d'antan, pouvaient guérir l'humanité de ses diverses maladies nerveuses et mentales. Ils pouvaient ramener la tranquillité dans les foyers des gens.

Dans la Chine lointaine, au Tibet, dans les temples sacrés de l'Inde, et dans les grands temples des Incas, des Aztèques, et des Mayas, les prêtres façonnaient laborieusement à la main des pierres, pierres dont les contours astucieusement conçus réconfortaient le cerveau humain, et en inondant cet organe de

Centuries and centuries ago, long before the age of aspirins, the Ancients, the Adeptes, and the Magic Makers of old could cure humanity of their various nervous and mental ills. They could bring tranquillity into the homes of people.

In far off China, in Tibet, in the holy temples of India, and in the great temples of the Incas, the Aztecs, and the Mayas, priests laboriously shaped stones by hand, stones whose cunningly contrived contours comforted the human brain, and by flooding that organ with comfort and pleasant tactile



confort et de sensations tactiles agréables, calmaient tout le mécanisme humain. Malheureusement, l'art de fabriquer de telles pierres ciselées s'est pratiquement éteint à travers les âges. Les gens se bourrent de médicaments pour amoindrir la sensation, parce que nous sommes dans un cycle négatif d'évolution, et les médicaments nous rendent 'négatifs'.

Les Pierres de Touche Tranquillisantes sont de nouveau disponibles. J'ai fait de telles pierres, et en ai protégé la conception par un copyright, parce que seulement une configuration

sensations calmed the whole of the human mechanism. Unfortunately, the art of making such contoured-stones became almost extinct throughout the ages. People stuffed themselves with drugs to depress sensation, because we are in a negative cycle of evolution, and drugs make one 'negative.'

Tranquilliser Touch Stones are available once again; I have made such stones, and I have copyrighted the design because only one particular configuration offers the maximum comfort.

particulière offre le maximum de réconfort.

Que la Pierre de Touche Tranquillisante soit tenue dans la main gauche ou la main droite, n'a pas d'importance. La partie où il y a mon nom doit être contre la paume, et l'idéogramme doit être en bas, laissant la portion soigneusement bombée face vers le haut pour qu'elle vienne sous le pouce. Votre pouce doit alors suivre oisivement les contours de cette partie bombée. Vous vous apercevrez que le réconfort, l'aisance et la libération du tracas vous envahissent, vous vous apercevrez que vos problèmes s'évanouissent comme la brume

A Tranquilliser Touch Stone should be held in either the left or the right hand, it does not matter which. The part with my name should be against the palm, and the ideograph should be at the bottom, leaving the carefully dished portion facing upwards so that it comes under the ball of your thumb. Then your thumb should idly follow the contours in that dished portion. You will find that comfort, ease, and freedom from worry will steal upon you, you will find that your problems will dissolve away like morning mist before the rising sun.

matinale au soleil levant. Vous constaterez que vous jouissez d'une paix d'esprit inconnue jusqu'alors.

Ce n'est pas l'endroit pour donner plus de détails, mais vous avez certainement déjà vu mes publicités. Il suffira de dire que si nous utilisons les choses de la nature dans les buts pour lesquels elles étaient prévues, alors la nature peut nous aider. Les pierres peuvent nous venir en aide tout autant que les fruits et les remèdes à base de plantes. On doit préciser que seule la Pierre de Touche aux contours appropriés doit être utilisée parce que la mauvaise sorte peut provoquer de l'irritation au

You will find that you have such peace of mind as you have not had before.

This is not the place to give further details, but you may have seen my advertisements by now. It will suffice to say that if we use the things of nature as intended, then the things of nature can come to our aid. Stones can help us quite as much as fruits and herbal remedies. It should be stated that only a suitably contoured Touch Stone should be used because the wrong sort can cause irritation instead of tranquillity. So—you have been warned!

lieu de la tranquillité. Ainsi — vous êtes avertis !

**TURQUOISE :** La turquoise est très répandue au Tibet, où il y a un pont appelé 'Le Pont de Turquoises'. Les Moulins à Prières et les Boîtes d'Amulettes au Tibet étaient habituellement ornés de petites turquoises parce que la turquoise avait la réputation de porter tout particulièrement bonheur.

Elle était montée en bague et portée aussi dans les cheveux. La femme tibétaine avait l'habitude de porter une sorte de grande forme de bois pour que ses cheveux puissent y être montrés à leur avantage

**TURQUOISE:** The turquoise is very common in Tibet, where there is a bridge called 'The Turquoise Bridge.' Prayer Wheels and Charm Boxes in Tibet were usually decorated with small turquoise stones because the turquoise was known as a particularly fortunate stone.

It was mounted in rings, and worn in the hair. The Tibetan woman used to wear a large framework so that her hair could be displayed to the maximum advantage, and often the frame itself would be decorated

maximal, et souvent la forme de bois elle-même était décorée de turquoises.

Les turquoises sont extrêmement bonnes pour l'amélioration de sa santé.

La turquoise est une pierre sacrée dans la croyance Bouddhiste.

### **Supplément 'C' : L'alimentation**

Comme toute personne ayant vécu un tant soit peu sur cette Terre aura découvert, nous devons manger pour vivre, mais nous ne devrions pas vivre dans le seul but de manger. Le corps humain peut être

with turquoise stones.

Turquoise stones are extremely good for giving one improved health.

The turquoise is a stone sacred in the Buddhist belief.

### **Supplement C The stuff we eat!**

As anyone who has lived on this Earth for even a little while will have discovered, we have to eat in order to live, but we should not live merely in order to eat. The human body can be likened to a factory;

comparé à une usine : les matériaux y sont apportés, ‘travaillés’, et transformés de diverses manières. Dans notre usine humaine, les matériaux y sont apportés pour que le corps s'entretienne, répare les tissus abîmés ou vieillis, et active les muscles qui nous permettent de bouger. Il doit également y avoir suffisamment de matériaux en surplus pour que le corps puisse se développer mentalement et physiquement.

Les humains ont besoin de quatre sortes de matériaux de base pour que les tissus puissent croître et être réparés, et pour que les os puissent se développer ou se ré-

materials are taken in and ‘worked’ and changed in various ways. In our human factory materials are taken in so that the body may maintain itself, repair tissue which has been damaged or aged, and to drive the muscles which move one about. There also must be enough materials left over so that the body can grow mentally and physically.

Humans need four basic types of material in order that tissue may grow or be repaired, and in order that bones may grow or re-unite after fracture. Here alphabetically

unir après une facture. Par ordre alphabétique, voici les quatre choses tout à fait essentielles à la vie humaine :

1. Glucides.
2. Hydrocarbures.
3. Minéraux.
4. Protéines.

Avant que l'homme ne devienne civilisé — ou qu'il se considère civilisé — toute l'humanité était végétarienne, mais à l'époque l'appendice, cet organe désormais gênant ou atrophié, jouait un rôle très utile dans la vie du corps humain ; comme l'appendice n'est

are the four things quite essential to human life:

1. Carbohydrates.
2. Hydrocarbons.
3. Minerals.
4. Protein.

Before Man became civilised—or considered himself civilised—all mankind was vegetarian, but in those days the appendix, that now troublesome or atrophied organ, had a very useful part in the life of the human body, and as the appendix is just an atrophied

plus qu'un moignon atrophié, l'Homme ne devrait pas être entièrement végétarien. Être végétarien et se trouver dans les mêmes conditions qu'une personne qui a une alimentation équilibrée signifie qu'il faut manger tout le temps, parce qu'il faut prendre d'énormes quantités de nourriture purement végétarienne.

L'Homme s'est progressivement habitué à la viande et il s'est aperçu qu'en mangeant une quantité raisonnable de viande, il avait moins besoin de fruits et de légumes, et qu'il passait ainsi moins de temps à manger et pouvait se consacrer à d'autres choses.

stump, then Man should not be entirely vegetarian. To be a vegetarian and to be in any way the equivalent of a balanced eater means that one must be eating all the time, because one has to take in vast bulk of a purely vegetarian diet.

Mankind became acclimatised to meat, and found that by eating reasonable amounts of meat one could manage with less fruit and vegetables, and so there was more time away from eating to devote to other things.



Beaucoup de gens sont trop 'amers'. C'est-à-dire que leur sang, leurs sucs, et leurs tissus contiennent trop d'acide, et ces gens-là ont envie de choses amères ou âcres comme les citrons, les pommes sûres (Salicylate de méthyle — NdT), et toutes sortes de choses qui ont une saveur aigre, forte, acide. C'est malheureux parce que ces personnes ont trop d'acide dans le sang et que cela réduit la capacité du sang à absorber le dioxyde de carbone et autres résidus de gaz qui doivent être exhalés. On a besoin d'un sang alcalin pour absorber les gaz qui doivent être amenés aux poumons

Many people are too 'bitter.' That is, their blood, juices, and tissues contain too much acid, and such people crave bitter or sharp things such as lemons, sour apples, and all manner of things which have a sharp, tangy, acid taste. This is unfortunate because such people get too much acid in the blood and that depletes the blood's capacity for taking carbon dioxide and other waste gases which have to be exhaled. It requires an alkaline blood to absorb gases which have to be carried to the lungs and exhaled, thus making room for oxygen to be inhaled.

et exhalés, faisant ainsi de la place pour que l'oxygène soit inhalé.

Ainsi — vous tous qui aimez les choses amères, rappelez-vous que vous perturbez votre système d'oxygénation ! En outre, vous vous offrez désarmés aux rhumes, douleurs de la poitrine, rhumatismes et troubles nerveux.

Il est regrettable que les végétariens deviennent souvent des maniaques et des tatillons ; ils deviennent extrémistes ! Il a été mentionné plus haut qu'un régime végétarien est un régime idéal **POUR CEUX QUI VIVENT DANS DES CONDITIONS IDÉALES**. Si l'on est végétarien et

So—all you who like bitter things, remember that you are upsetting your oxygenation system! In addition, you lay yourself wide open for colds, chest complaints, rheumatism, and nerve upsets.

It is unfortunate that vegetarians often become cranks and faddists; they become extreme! It has already been stated that a vegetarian diet is an ideal diet **FOR THOSE WHO LIVE IN IDEAL CONDITIONS**. If one is a vegetarian, and living in the ideal conditions which that demands,

que l'on vit dans les conditions idéales que cela demande, il ne peut y avoir d'inconvénient comme celui de la constipation, car le volume de cellulose naturelle inutilisée, par ses propriétés hydrologiques, lubrifie le gros intestin et aide à expulser les déchets. Mais, encore une fois, pour être strictement végétarien, on doit manger presque tout le temps.

La constipation vient le plus fréquemment de ce que le sang extrait trop d'humidité des intestins. Au moment où les déchets arrivent dans le côlon descendant, il n'y a pas assez d'humidité pour les rendre souples (ou 'malléables')

there is no such complaint as constipation, because the bulk of waste and rough cellulose with its hydrologic properties lubricates the large intestine, and aids in the expelling of waste products. But again, in order to live as a purely vegetarian person one has to be more or less eating all the time.

Constipation is most frequently caused because the blood extracts too much moisture from the intestines. By the time the waste products have reached the descending colon there is not enough moisture in it to make it

afin d'être expulsés. De tels déchets adhèrent alors fermement à la paroi finement velue du côlon, et les contractions musculaires appelées péristaltiques sont très douloureuses. Les gens seraient moins constipés s'ils buvaient plus d'eau.

**VITAMINES :** Les vitamines sont des 'forces de vie'. Elles sont présentes dans les quatre substances essentielles mentionnées plus haut ; les vitamines sont présentes dans les fruits, les légumes, les noix, et dans la plupart des substances naturelles que nous mangeons. Ces 'essences de vie' sont absolument nécessaires

pliable (or 'plastic') so that it can be expelled. Such waste matter then adheres quite firmly to the hairlike lining of the colon, and muscular contractions called peristalsis causes pain. People would be less costive if they drank more water.

**VITAMINS:** Vitamins are 'life forces.' They are present in the four essential materials which we mentioned before; vitamins are present in fruit, vegetables, and nuts, and in most of the natural substances which we eat. These 'life essences' are a definite requirement, and if one lacks certain of them one is subject to all

et si l'on manque de certaines d'entre elles, on est soumis à toutes sortes de maladies gênantes. Le manque de vitamines, par exemple, est la cause du béri-béri, et dans les camps de prisonniers de guerre japonais le béri-béri pouvait souvent être guéri quand le malade pouvait mettre la main sur un peu de 'Marmite' (pâte à base de levure riche en vitamine B — NdT), un produit des plus précieux.

Au temps des anciens voiliers, avant la réfrigération etc., quand les 'wooden walls of England' (murs de bois d'Angleterre — NdT) voguaient sur les mers, sans avoir à se préoccuper des flottilles de

manner of unpleasant illnesses. Lack of vitamins, for instance, is the cause of beri-beri, and in Japanese prisoner-of-war camps beri-beri could often be cured when the patient could get hold of a little Marmite, a most valuable product.

In the days of the old sailing-ships, before refrigeration and all that, when the 'wooden walls of England' sailed the seas, without having to wonder about the Russian fishing fleets, sailors often

pêche russes, les marins souffraient souvent du scorbut. C'est une maladie de la peau causée par un manque de vitamines, et si le scorbut est négligé, le malade 'dépérit', sa santé allant de pire en pire, pour finir par en mourir. Ça commence comme une maladie de la peau, pour faire son chemin à l'intérieur du corps, affectant divers organes.

En ces jours-là, les équipages des voiliers britanniques emportaient à bord du jus de citron vert parce qu'il était riche en vitamines, et il était distribué tout comme l'était le rhum. Ce jus de citron, à propos, est la raison pour laquelle les

suffered from scurvy. This is a skin disease caused by lack of vitamins, and if scurvy is neglected eventually the sufferer 'fades away,' becomes worse and worse in health, and eventually dies. It starts as a skin disease, and then works its way inwards and affects various organs.

In the days of those sailing-ships English sailors took lime juice aboard because lime juice was rich in vitamins, and this lime juice was issued in much the same way as rum was issued. That lime juice, by the way, is why Americans call

Américains appellent les Anglais les ‘limeys’ (le mot anglais ‘lime’ signifie ‘citron vert’ ou ‘limette’ — NdT), à cause du jus, ou du citron vert, consommé à bord des bateaux britanniques.

À moins d'avoir une quantité suffisante de vitamines, on ne peut pas décomposer ou assimiler les minéraux qui nous sont aussi essentiels. Un mélange adéquat de vitamines et de minéraux doit être maintenu, autrement nos différentes glandes, telles que les glandes endocrines, ne fonctionnent pas correctement et alors les gens manquent d'hormones, de testostérone, ils

English people ‘limeys,’ because of the lime juice, or lime fruit, consumed aboard British ships.

Unless one has adequate vitamins one is not able to break down or to assimilate the minerals which also are necessary to us. A correct mixture of vitamins and minerals must be maintained, otherwise our various glands, such as endocrines, will not function correctly, then people lack hormones, testosterone, they become sterile—impotent. They become irritable and become victims to all manner of obscure

deviennent stériles — impuissants. Ils deviennent irritables et victimes de toutes sortes de malaises obscures. Voici quelques-unes des vitamines essentielles :

**VITAMINE 'A' :** Nous dépendons grandement de la vitamine A, qui est une substance soluble dans les graisses et les huiles. Elle aide à garder la peau souple et lisse. Elle aide à prévenir les infections par les écorchures de la peau, et est une aide des plus précieuses pour surmonter les maladies du système urinaire. Un avantage supplémentaire est qu'une quantité suffisante de vitamine A est d'une

complaints. Here are some of the essential vitamins:

**VITAMIN 'A':** We depend greatly upon vitamin A, which is a substance soluble in fats and oils. It helps to keep the skin in a suitable pliable and unbroken condition. It helps to prevent infection through abrasions of the skin, and it is a most useful aid in overcoming urinary illnesses. A further advantage is that a sufficient quantity of vitamin A is of great benefit in regulating oxygenation



grande utilité pour régulariser l'oxygénation du cerveau.

**VITAMINE 'B1'** : La vitamine B1 n'est pas soluble dans les acides, mais est complètement détruite dans un milieu excessivement alcalin. Ainsi, à moins que nous ne maintenions nos sécrétions corporelles à un niveau optimum entre l'excès d'acidité et l'excès d'alcalinité, nous allons détruire beaucoup de substances avant même qu'elles puissent nous aider. La Vitamine B1 donne bon appétit et facilite la digestion de ce qu'elle nous a incité à manger. Elle aide à fournir la résistance adéquate à l'infection, et est l'un

of the brain.

**VITAMIN 'B1'**: Vitamin B1 is not soluble by acids, but is destroyed completely by an excessively alkaline condition. Thus, unless we maintain our body juices or secretions at the optimum level between excess acidity and excess alkalinity, we are going to destroy many substances before they can help us at all. Vitamin B1 gives one a good appetite and aids the digestion of that which it has induced us to eat. It helps provide adequate resistance to infection, and is one of the essential materials if we are to have proper growth.

des matériaux essentiels pour une bonne croissance.

**VITAMINE 'B2'** : La vitamine B2 est une vitamine soluble dans l'eau. C'est une substance particulièrement indispensable pour une bonne vision. Si on manque de cette vitamine, on a toujours des problèmes de vue et plusieurs de ces affections peuvent être guéries par une attention à la teneur en vitamine de l'organisme.

Cette vitamine aide au bon fonctionnement du tube digestif du début jusqu'à la fin. Elle donne de bonnes fonctions digestives et permet de 'manger comme un cheval' !

**VITAMIN 'B2'**: Vitamin B2 is a water-soluble vitamin. It is a substance particularly essential for good vision. If one lacks this vitamin one is always having eyesight trouble, and many such ailments can be overcome by attention to the vitamin content of the body.

This vitamin assists in the smooth functioning of the alimentary canal from start to finish. It provides one with good digestive powers, and enables one to 'eat like a horse!'

Si l'on manque de vitamine B2, le système ne peut pas absorber de fer ; en outre, un manque de cette vitamine entraîne une grave perte de cheveux et réduit les ressources de l'organisme au point de souffrir d'ulcères tels que les ulcères de la langue, etc.

**VITAMINE 'C' :** La vitamine C est une substance instable. Elle ne peut pas être emmagasinée longtemps dans l'organisme. Tout déséquilibre provoquera des attaques sur cette vitamine et entraînera sa destruction avant même qu'elle ait pu être correctement utilisée. On doit prendre cette substance tous les

If one lacks vitamin B2, the system cannot absorb iron, and further a lack of this vitamin causes severe loss of hair, and so depletes the resources of the body that one suffers from ulcers such as ulcers of the tongue, etc.

**VITAMIN 'C':** Vitamin C is an unstable substance. It cannot be stored very long in the body. Any imbalance will cause attacks on this vitamin, and cause it to be destroyed before it can be properly utilised. One needs to take this substance every day, and one's diet should be so arranged so that there is an adequate supply.

jours, et faire en sorte d'en avoir en quantité suffisante.

La vitamine C est bénéfique pour la croissance des os et des dents parce qu'elle permet au corps d'absorber le calcium qui, comme vous le savez, est une condition nécessaire à la solidité des os. Sans vitamine C le corps devient rachitique par manque de calcium. Le manque de la vitamine provoque des troubles respiratoires et peut rendre sujet à la tuberculose.

**VITAMINE 'D' :** La vitamine D est une autre vitamine qui contrôle l'absorption du calcium et du phosphore et permet au phosphore de se transformer en phosphate.

Vitamin C is beneficial for bone and tooth growth because it makes it possible for the body to absorb calcium, which, as you know, is a requirement for sound quality bones. Without vitamin C the body becomes rickety through lack of calcium. Lack of the vitamin causes respiratory troubles, and may make one prone to T.B.

**VITAMIN 'D':** Vitamin D is another of the vitamins which regulates the calcium and phosphorous absorption, and enables phosphorous to become

Ainsi, sans vitamine D, nous ne pouvons utiliser au mieux les minéraux qui nous sont également nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

La Vitamine D est l'une des choses qui manquent habituellement au végétarien, parce qu'on ne la trouve PAS dans les légumes ou les fruits. Le végétarien maniaque doit aller chercher sa vitamine D dans les produits artificiels plutôt que de la prendre dans la viande naturelle.

Trop de vitamine D entraînera une grave maladie : dépression aiguë et diarrhée ; vous serez alors incapable de retenir la nourriture assez longtemps pour que les

phosphates. So unless we have vitamin D we are not able to make the best use of the minerals which we also must have that our body functions may continue.

Vitamin D is one of the things which the vegetarian usually lacks, because this is NOT found in vegetable or fruits. The faddist vegetarian must get his vitamin D from artificial sources instead of going to natural meat.

Too much vitamin D will give you severe illness such as acute depression, and diarrhea; you will be unable then to retain food long enough for the villi—the hairlike

villosités — les tubes velus dans les intestins — absorbent la nourriture, ce qui fait que vous allez souffrir du manque de nourriture au milieu de l'abondance.

**VITAMINE 'E'** : La vitamine E (on peut parcourir tout l'alphabet avec ces lettres !) est une substance qui se loge dans les muscles et, malheureusement, est rapidement détruite ou expulsée. Par conséquent, il nous faut un régime équilibré pour assurer un approvisionnement régulier de vitamine E. Sa carence produit la stérilité et les fausses couches, et quand un enfant naît, il est

tubes in the intestines—to absorb the food, so in effect you will suffer from starvation in the midst of plenty.

**VITAMIN 'E'**: Vitamin E (we can go through the alphabet with these letters!) is a substance which lodges in the muscles and, unfortunately, rapidly becomes destroyed or excreted. Thus it is that we must have a balanced diet in order to ensure a regular supply of vitamin E. Lack of this produces sterility and miscarriages, and when a child is born it is handicapped from then on.

handicapé dès lors.

Pour ceux qui sont intéressés, le céleri et le germe de blé sont les sources de vitamine E les plus adéquates.

Maintenant que nous nous sommes occupés de nos vitamines, peut-être pourrions-nous dire quelques mots au sujet des minéraux qui nous sont nécessaires.

**MINÉRAUX :** Les minéraux sont absolument essentiels et le végétarien convaincu devrait se rappeler que beaucoup de minéraux sont présents dans la viande aussi bien que dans les fruits et les légumes. Ainsi, une alimentation

For those who are interested, celery and germ of wheat are the most suitable sources of Vitamin E.

Now we have dealt with our vitamins perhaps we should give a note about the minerals which are necessary to us.

**MINERALS:** Minerals are quite essential, and the confirmed vegetarian should remember that many minerals are present in meat as well as in fruit and vegetables. Thus, a balanced diet of meat and vegetables and fruit gives a more

équilibrée de viande, de légumes et de fruits fournit une quantité plus équilibrée de vitamines et de minéraux.

Dans un monde idéal, les gens ne mangeraient pas de viande, mais nous ne vivons pas dans de telles conditions idylliques. Nous devons nous lever le matin, et avant d'être vraiment prêts à manger, avaler en vitesse notre petit déjeuner, courir pour attraper le bus, travailler au bureau dans une inconfortable et mauvaise position. À l'heure du déjeuner, nous nous précipitons dehors pour prendre ce qu'il faut pour nous maintenir et en même temps, tout en engouffrant notre

balanced supply of vitamins and minerals.

In the ideal world people would not eat meat, but we do not live in such idyllic conditions. We have to get up in the morning before we are really ready to eat, then we have to rush through breakfast, rush to catch a bus, at the office we have to work in a cramped and unnatural position. At lunch-time we have to rush out to get some food to keep us going, and at the same time as we are hurrying through our food we are talking to other people. We hasten back to the office, get



repas, nous parlons avec d'autres personnes. Nous nous hâtons de revenir au bureau, reprenons la même mauvaise posture, et après cela, nous pouvons avoir à faire un long trajet de retour à la maison, trop fatigué, trop déprimé, trop frustré, pour être en état de vraiment digérer la nourriture placée devant nous. Un vrai repas végétarien doit être une affaire bien tranquille qui dure presque toute la journée et ne peut raisonnablement s'accomplir dans nos conditions de vie actuelles. Donc — les fanatiques du végétarisme ne peuvent être logiques avec eux-mêmes qu'en partant vivre sur une

cramped again, and after that we might do a long journey home too tired, too dispirited, too frustrated, to be in a suitable state to really digest the food which is placed before us. A real vegetarian meal should be a rather leisurely affair lasting most of the day, and it cannot sensibly be accomplished under everyday living conditions. So—for those who are cranky about vegetarianism, they can only be logical if they go to some far-off isle away from the snares, delusions, and illusions of civilisation. If they want to stay here, then they are advised to take the path of sweet reasonableness,

île déserte, loin des pièges, des déceptions, et des illusions de la civilisation. S'ils veulent rester ici, ils sont alors invités à suivre la voie d'une gentille sagesse, et à manger suffisamment de viande pour entretenir les fonctions essentielles de leur corps.

Voici, par ordre alphabétique, les minéraux essentiels :

**CALCIUM :** Le calcium est tout à fait nécessaire pour avoir des os solides et des dents saines. Le calcium est le fondement de nos os et de nos dents. Sans calcium nous perdriions notre sang jusqu'à la mort même après une légère égratignure,

and eat enough meat to maintain the essential functions of the body.

Here are the essential minerals arranged alphabetically:

**CALCIUM:** Calcium is quite necessary if one is to have strong bones and sound teeth. Calcium is the foundation of our bones and our teeth. Without calcium one would soon bleed to death even after a slight scratch, because this mineral

car ce minéral donne au sang la capacité de coaguler.

Le calcium aide à l'absorption de la vitamine D, et ils travaillent tous deux ensemble.

**CHLORE :** Tout le monde sait que le chlore est un bon produit de nettoyage. Vous pouvez en acheter des bouteilles sous différents noms commerciaux et vous en servir pour faire votre vaisselle ou votre lessive. Dans le corps humain le chlore est nécessaire, en quantité limitée, bien sûr, car le chlore que nous prenons nettoie et désinfecte les cellules de l'organisme, purifie le sang, aide à le débarrasser de l'accumulation excessive des

gives the blood clotting ability.

Calcium aids in the absorption of vitamin D, and these two work together.

**CHLORINE:** Everyone knows that chlorine is a good cleaner. You can buy bottles of the stuff under various trade names and use it for doing your dishes or your washing. In the human body chlorine is necessary, in limited quantities, of course, for the chlorine which we take cleans and disinfects the body cells, purifies the blood, helps in ridding the body of excessive accumulations of unwanted fats, and eliminates various impurities

graisses indésirables, et élimine diverses impuretés qui se logent dans nos articulations et nous font grincer comme une charnière rouillée quand nous bougeons.

Le chlore, en quantité restreinte, est essentiel, et si nous avons une alimentation équilibrée, nous constaterons qu'il y a une provision suffisante de chlore dans nos repas quotidiens.

**CUIVRE :** Le cuivre est nécessaire, comme nous l'avons écrit précédemment, afin que, associé à la chlorophylle (celle-ci provenant de toute verdure, bien sûr) le fer puisse être décomposé en une forme que le corps peut

which get in one's joints and make one creak like a rusty hinge when one moves.

Chlorine in controlled amounts is essential, and if one has a balanced diet one finds that there are adequate supplies of chlorine in the everyday meals which we have.

**COPPER:** Copper is necessary, as we wrote before, in order that, together with chlorophyll (the latter coming from all green stuff of course), iron may be broken down to a form that the body can take and use. We shall deal with iron

prendre et utiliser. Nous parlerons du fer [plus loin](#).

Le cuivre peut être classé comme l'un des 'oligo-éléments' parce que même une quantité infime suffit pour agir comme catalyseur. Un catalyseur est ce qui peut agir sur une autre substance sans nécessairement être changé ou détruit, ce faisant.

La science n'a pas découvert avec précision la quantité de cuivre nécessaire à l'organisme, mais même une trace infime sera suffisante, et une alimentation équilibrée ordinaire contient la quantité nécessaire.

**IODE :** L'iode est tout à fait

later.

Copper can be classed as one of the 'trace elements' because even a minute amount is enough to act as a catalyst. A catalyst is that which can act on another substance without necessarily becoming changed or destroyed in the process.

Science has not discovered precisely how much copper is necessary, but even a minute trace will be adequate, and the ordinary balanced diet contains the necessary amount.

**IODINE:** Iodine is quite essential

essentiel au bon fonctionnement du corps. Tout le monde sait que les algues marines (le varech) sont riches en iode, ainsi que les fruits de mer.

Il y a quelque temps, il était d'usage de porter un médaillon contenant un soupçon d'iode, mais ce n'était que pure affaire psychologique parce que l'iode doit être absorbé, et on en trouve suffisamment dans la nourriture ordinaire.

L'iode peut guérir le goitre parce que cette maladie est simplement un mauvais fonctionnement de la glande thyroïde. L'iode corrige une carence et aide à régulariser cette glande. En plusieurs endroits

for the correct functioning of the body. Everyone knows that seaweed (kelp) is rich in iodine, and another suitable source is sea food.

Some time ago people used to wear lockets containing a dab of iodine, but this was a mere psychological affair because the iodine has to be absorbed, and normal food contains adequate supplies.

Iodine can cure goitre because that complaint is merely a dysfunction of the thyroid gland. Iodine corrects a deficiency and helps to regulate that gland. In many places remote from the sea the natives of

éloignés de la mer, les natifs de l'endroit souffrent du goitre, mais il est vraiment rare qu'une personne en souffre quand celle-ci vit au bord de la mer, parce que même la pluie contient une certaine quantité d'iode, à moins que la personne ne vive dans une zone éloignée.

**FER :** Le fer est un autre minéral. Les gens qui pensent qu'il s'agit d'un métal oublient que c'est quand même un minéral. Probablement tout le monde sait que nous avons besoin de fer, parce que sans lui nous ne pouvons pas fabriquer les globules rouges qui permettent à notre circulation sanguine d'absorber l'oxygène. Si nous

the place suffer from goitre, but it is rare indeed for a person to have goitre when living by the side of the sea, because even the rain contains a certain amount of iodine unless one is in a far distant area.

**IRON:** Iron is another mineral. People who think of it as a metal forget that it is still a mineral. Probably everyone knows that we need iron, because without it we are not able to manufacture the red blood corpuscles which enable our blood stream to absorb oxygen. If we lack oxygen our brain becomes dull and eventually dies. So iron is

manquons d'oxygène, notre cerveau s'engourdit et finit par mourir. Aussi, le fer est un minéral très, très nécessaire.

Ce n'est pas en avalant quelques noix et noisettes que nous pouvons dire que nous avons pris du fer. Il faut que le fer soit sous une certaine forme et que la chlorophylle et le cuivre agissent sur lui afin de pouvoir subir un changement chimique dans l'organisme et que les diverses cellules du corps puissent l'absorber et l'utiliser.

Il est intéressant de noter que les dames ont besoin de beaucoup plus de fer ; une femme a besoin

a very, very necessary mineral.

We cannot swallow a few nuts and bolts and say that we have had some iron. The iron has to be in a certain form and then it has to be acted upon by chlorophyll and copper in order that it can undergo a chemical change within the body so that the various body cells can absorb it and use it.

It is interesting to note that the ladies require more than their share of iron; the ladies need about four



d'environ quatre fois plus de fer qu'un homme du même poids. C'est parce que les femmes ont des fonctions particulières à assumer que les hommes sont enchantés d'éviter.

**MAGNÉSIUM :** Le magnésium est un minéral qui assiste le calcium dans la formation des os. Si nous manquons de magnésium, nous sommes sujets à la carie dentaire. C'est un élément tout à fait essentiel, tout comme le calcium.

Le magnésium aide le système digestif ; en fait, si l'on a une douleur causée par une indigestion (probablement pour avoir trop

times as much iron for the same body-weight as a man. This is because the former have various outputs which a man is delighted to avoid.

**MAGNESIUM:** Magnesium is a mineral which assists calcium in forming bones. If we lack magnesium we are prone to tooth decay. It is quite an essential as is calcium.

Magnesium helps in the digestive system; in fact if one gets a pain through indigestion (probably through eating too much!) you cure

mangé !), on se soigne en prenant quelques comprimés de magnésium.

Nous avons besoin d'une forme alcaline de magnésium que l'on peut commodément obtenir dans les noix et dans presque toutes les sortes de fruits.

**PHOSPHORE :** Nous devons aussi avoir du phosphore ; vous savez, le truc qui fait s'enflammer l'allumette 'de ménage' ordinaire. Le phosphore est une substance extrêmement combustible. Vous avez peut-être déjà vu des expériences de laboratoire où un morceau de phosphore a été retiré de l'eau dans laquelle il est

the complaint by taking some magnesium tablets.

We need an alkaline form of magnesium, and that can conveniently be obtained from nuts and in most types of fruit.

**PHOSPHOROUS:** We also have to have phosphorous, you know, stuff which makes the ordinary kitchen match strike. Phosphorous is a highly combustible material. You may have seen experiments in a laboratory where a piece of phosphorous was taken out of the water in which it is usually stored. Immediately it is so removed, and

habituellement conservé. Aussitôt retiré, et en présence de l'air et de son oxygène, il commence à se consumer et dégage une épaisse fumée blanche.

Le phosphore aide grandement à l'oxydation de diverses substances dans le corps et à donner de l'alcalinité au sang.

Sans ce sang alcalin, nous ne pouvons pas nous débarrasser des excès de gaz comme le dioxyde de carbone. Si notre circulation sanguine est encombrée de dioxyde de carbone et d'azote en excès, nous avons alors une apparence 'cyanosée' ou bleue, parce que notre sang est alors privé

in the presence of air with its oxygen, it starts to smoulder and give off dense white smoke.

Phosphorous helps greatly in oxidizing various substances in the body and in giving alkalinity to the blood.

Without having this alkaline blood we cannot get rid of excess gases such as carbon dioxide. If we have our blood stream cluttered up with carbon dioxide and excess nitrogen, then we have a 'cyanosed' or blue appearance, because our blood is then oxygen starved. Phosphorous overcomes

d'oxygène. Le phosphore contrôle ceci en faisant de la place pour l'oxygène.

Les composés du phosphore sont nécessaires pour maintenir la santé de notre système nerveux. Le phosphore, quand il est utilisé pour les nerfs, est appelé 'lécithine'. Ceci renforce la substance blanche du système nerveux et le tissu nerveux qui se trouve dans la matière grise du cerveau. Ainsi, si nous manquons de phosphore, nous manquons également de puissance cérébrale. Le poisson est une nourriture riche en phosphore et en phosphates ; c'est pourquoi les gens disent que le poisson est un bon

this by making room for oxygen.

Phosphorous compounds are necessary in order to maintain the health of our nervous system. Phosphorous when used for nerves is termed 'lecithin.' This strengthens the white stuff of the nervous system and the nervous tissue which is found in the grey matter of the brain. Thus, if we lack phosphorous we also lack brain power. Fish is a food rich in phosphorous and phosphates, that is why people say that fish is good food for the brain.

aliment pour le cerveau.

**POTASSIUM :** Le potassium est un minéral qui assure l'élasticité de nos muscles. Sans potassium, les muscles cardiaques et intercostaux lâcheraient, ce qui fait que ce minéral est absolument essentiel au maintien de la vie. Heureusement, le potassium de type alcalin dont nous avons besoin se trouve dans la plupart des variétés de fruits et de légumes, et il ne devrait y avoir aucun problème à en absorber en quantité suffisante.

**SODIUM :** Le sodium de type alcalin est bénéfique aux êtres humains en plus de servir pour les

**POTASSIUM:** Potassium is a mineral which ensures that our muscles remain elastic. If one were without potassium the intercostals and heart muscles would fail, and so this mineral is absolutely essential to the maintenance of life. Fortunately, the alkaline type which we need is present in most species of fruits and vegetables, and thus should cause no difficulty in acquiring a suitable supply.

**SODIUM:** Sodium of the alkaline variety is of benefit to human beings in addition to being of use

lampes fluorescentes des rues. Le sodium est l'un de nos produits les plus importants actuellement.

Le manque de sodium peut en réalité causer le diabète, parce que sa carence peut être l'instigateur de la paralysie des îlots du pancréas. Quand ces îlots sont paralysés, la personne n'est pas capable de décomposer les sucres et les graisses. Plusieurs personnes qui souffrent du diabète seraient soulagées en prenant du sodium alcalin dans leur alimentation.

Comment obtenir le sodium alcalin ? Mangez des bananes, du céleri, de la laitue, et une source

in street lamps of the fluorescent type. Sodium is one of our most important products at the present time.

Deficiency of sodium can actually cause diabetes, because its lack may be the instigator of paralysis of the Islets of the pancreas. When these Islets are paralysed the person is not able to break down the sugars and fats. Many people who suffer from diabetes would be helped by taking alkaline sodium in their diet.

How to obtain alkaline sodium? Eat bananas, celery, lettuce, and a very prolific source of many

très prolifique de nombreux minéraux est la châtaigne — de préférence légèrement bouillie et grillée.

Si une personne manque de sodium, elle manquera aussi de salive, et il y aura insuffisance de bile et de sucs pancréatiques.

**SOUFRE :** Le soufre est un minéral connu des sorcières de jadis. Une dose de soufre faisait des merveilles pour les amoureux ! Le soufre est un très bon tonique et revitalisant pour le sang. On en donnait aussi aux animaux pour protéger leur fourrure, et pour cette même raison, une dame saupoudrera parfois de la poudre de

minerals are chestnuts—preferably lightly boiled and roasted.

If a person lacks sodium he will also lack saliva, and there will be a paucity of bile and pancreatic juices.

**SULPHUR:** Sulphur is a mineral known to the witches of old. A dose of sulphur and brimstone used to work wonders for people in love! Sulphur is a very good blood tonic and conditioner. It was also given to animals so that their fur should be preserved, and for the same reason sometimes a lady will dust sulphur powder into the fur

soufre dans la fourrure de son manteau laborieusement obtenu.

Le soufre de type acide est indispensable à toutes les cellules du corps. C'est un antiseptique des cellules sanguines, et il aide à purifier les cellules autour des intestins.

Sans une quantité suffisante d'acide sulfurique, on peut être victime d'une collection bizarre et désagréable de maladies de peau. Le soufre contribue également à faire pousser les cheveux.

Ceci n'est pas censé être un savant traité sur l'alimentation, mais doit être considéré comme un aide-

coat which she has laboriously obtained.

The acid type of sulphur is essential for all cells of the body. It is an antiseptic of the blood cells, and it helps purify the cells around the intestines.

Without an adequate supply of acid sulphur one can be the victim of a weird and unpleasant collection of skin diseases. Sulphur also helps to make hair grow.

This is not meant to be a learned treatise on diet, but should be read as notes intended to help you work



mémoire destiné à vous aider à résoudre vos propres problèmes de nourriture. Dans *tous* mes livres je dis ce que je ressens, ce que je tiens pour des faits. Il est possible que certaines personnes pensent que ‘les fous se précipitent là où les anges craignent de s'aventurer’, mais je sais ce que je fais (ce dont la plupart des gens ne peuvent pas dire !) et je tiens à ajouter ceci :

L'Homme est un animal. L'Homme a certains besoins animaux. En ce moment, parce que nous avons rompu avec la nature, que nous vivons dans un monde ‘civilisé’ là où il y a toutes sortes d'emplois

out your own food problems. Throughout *all* my books I say what I feel, what I consider to be fact. Possibly some people might think that ‘fools rush in where angels fear to tread,’ but I know what I am doing (which most people do not! ), and I want to say this:

Man is an animal. Man has certain animal requirements. At present, because we have broken away from nature, and live in a ‘civilised’ world where there are all manner of unnecessary jobs, we have to eat

inutiles, nous devons manger des aliments synthétiques, de la cochonnerie, des trucs qui sont passés par un processus qui élimine beaucoup des constituants les plus importants ; les vitamines ont été rendues insolubles, et beaucoup de minéraux ont été ‘filtrés’.

Alors, soyons raisonnables ; à notre stade actuel d'évolution, nous devons consommer une certaine quantité de viande, mais nous pouvons toujours manger nos légumes, nos fruits, et nos noix. Ne ruinons pas notre santé en nous refusant de la viande SI LE CORPS EN A BESOIN. Certaines personnes n'en ont pas besoin ;

synthetic foods, messed up foods, stuff which has been put through processes which kill off many of the most important constituents; vitamins have been rendered insoluble, and a lot of minerals have been ‘filtered’ out.

So let us be sensible; at our present stage of evolution we may have to eat a certain amount of meat, but we can still have our vegetables, our fruits, and our nuts. Let us not ruin our health by denying ourselves meat IF THE BODY NEEDS IT. Some people do not need it, for others it is essential. You can only ‘let your conscience

pour d'autres, elle est essentielle. Vous ne pouvez que 'laisser votre conscience vous guider'.

Beaucoup de gens pensent que c'est cruel de manger de la viande. Selon les scientifiques russes qui ont utilisé un équipement électronique spécial et inséré des sondes dans de pauvres plantes qui en souffrent, un chou peut crier de douleur quand il est coupé. Les scientifiques à travers le monde ont fait des recherches sur les réflexes et les réponses des fruits et des légumes, et il a été constaté que ceux-ci ont vraiment des sens-réflexes qui réagissent à certains stimuli.

Pour être logique avec vous-même,

be your guide.'

Many people think that it is cruel to eat meat. According to Russian scientists who have used special equipment of an electronic nature, and have inserted probes into poor suffering plants, a cabbage can shriek with pain when it is cut. Scientists throughout the world have been doing researches into the reflexes and responses of fruits and vegetables, and it has been found that these do have sense-reflexes which react to certain stimuli.

If you are going to be logical, if

si vous êtes maniaque au point de ne pas manger de viande, pourquoi alors manger du beurre ? Pourquoi boire du lait ? Pensez à ceci : pour fournir le lait que vous êtes prêt à boire, une pauvre misérable vache a dû subir des mains brutales sur une partie plutôt sensible de son anatomie. Cette partie a été rudement manipulée pour séparer la vache de son lait — dans le but de vous procurer du plaisir.

Quand on tue un animal pour la viande, on le fait avec précision et instantanément. Mais si vous êtes persuadé que c'est cruel, eh bien pourquoi faire subir à une vache la torture de la traire deux fois par

you are so cranky that you will not eat meat, then why eat butter? Why drink milk? Think of this; to supply the milk which you are willing to drink some poor wretched cow has had violent hands laid upon a rather sensitive portion of her anatomy. That portion has been rudely manipulated in order to separate the cow from the milk—in order to give you some pleasure.

If you kill an animal for meat it is done cleanly and instantaneously. But if you are going to take the view that this is unkind, well, why put a cow through the torture of being milked twice a day?

jour ?

Et si vous persistez à ne vouloir détruire aucune vie pour manger, qu'en est-il de tous les germes, toutes les bactéries, dans une laitue quand vous la mâchez ? Et comment allez-vous satisfaire votre conscience si vous trouvez dans une feuille de laitue la moitié d'un ver que vous venez de mastiquer ?

Soyons raisonnables, mangeons ce qui nous est nécessaire à notre stade ou niveau actuel de développement. On peut toujours espérer qu'avec l'évolution continue, nous serons un jour en mesure de nous passer de viande, de nourriture synthétique, d'eau

And if you still insist that you will not destroy any life in order to eat, how about all the germs, all the bacteria, on a lettuce when you chew it? And how are you going to satisfy your conscience when you look at the lettuce leaf you have been chewing and find half a worm?

Let us be sensible, let us eat that which is necessary to us at our present stage or level of development. We can always hope that with our continued evolution we shall be able to dispense with meat, synthetic foods, water with fluorides in it, air which has been

fluorée, d'air contaminée, etc., et revenir à la nature, aux feuilles de figuier et aux herbes. Alors seulement serons-nous prêts à vivre uniquement de fruits et légumes. Autrement, si nous devenons maniaques, nous ne faisons pas que grignoter des ‘nuts’, nous sommes ‘nuts’ ! (en anglais, ‘nuts’ signifie aussi bien ‘des noix’ que ‘être cinglé’ — NdT)

**Supplément ‘D’ :**  
**Raison pour laquelle vous ne devriez pas vous entraîner**

Il ne fait aucun doute que les exercices et les disciplines sont un

contaminated, etc., and go back to nature, fig leaves, and woad. Then only shall we be ready to live on a purely vegetable and fruit diet. Otherwise if we become cranks, then we do not merely chew nuts, we are ‘nuts!’

**Supplement D**  
**Exercises (Why you should NOT exercise)**

THERE is no doubt whatever that exercises and disciplines are a very

aspect très populaire des écrits de nombreux auteurs. Pour cette raison, j'ai pensé que je devrais ajouter quelques notes exposant pourquoi je suis si catégoriquement opposé aux exercices irresponsables.

Plusieurs, sinon la totalité, des exercices yogiques sont originaires de l'Extrême-Orient, là où les gens apprennent et pratiquent ces choses de la petite enfance jusqu'au moment de leur mort. Ces exercices yogiques occupent une part très importante de la vie de ce que l'on pourrait appeler la vie d'un Oriental de la classe ouvrière.

L'Adepte hautement qualifié ne fait

popular feature of the writings of many authors. For that reason I thought that I should add a few notes stating why I am so definitely opposed to irresponsible exercises.

Many, if not all, of the Yogic exercises originated in the Far East where people are taught and practice such things from babyhood up to the time of their death. These Yogic exercises form quite an important part of what one might call the lower-class Easterner's life.

The higher-trained Adept does not

pas d'exercices yogiques ; il n'en a pas besoin. Le but des exercices yogiques est de discipliner le corps humain. Quand une personne arrive au stade où elle peut discipliner son esprit, elle a alors progressé bien au-delà de celui où elle se balance sur son pouce, les jambes croisées derrière le cou, et autres trucs du genre.

Mon opinion personnelle, fondée sur de nombreuses années d'observation, est qu'il est dangereux pour un homme ou une femme occidental d'âge moyen de se mettre soudainement et avec enthousiasme à faire des exercices qui ne conviennent qu'aux

use Yogic exercises, they are not necessary for such people. The purpose of Yogic exercises is to discipline the human body. When a person reaches the state when he can discipline his mind, then he has progressed far beyond the stage at which he needs to tie his legs around his neck while balancing on one thumb, or something like it.

In my considered opinion, based on many years of observation, it is dangerous for the average middle-aged Western man or woman to suddenly, enthusiastically take up exercises which are suitable only for very supple-boned people, or those who have been trained from



personnes à l'ossature très souple, ou ceux qui ont été entraînés depuis leur plus tendre enfance.

Qu'une personne souffrant de durcissement des artères, ou de diverses autres conditions, se mette à faire des exercices, est à la fois fou et dangereux et peut porter gravement atteinte à sa santé.

Tout au long de mes écrits, j'ai insisté sur les dangers des exercices non surveillés pour les Occidentaux. Si vous voulez faire quelques exercices, faites ceux suggérés sous le mot '[Cou](#)', ou quelques autres petites choses simples et modérées, et pratiquez les exercices de respiration du

the very earliest days.

For a person suffering from hardened arteries, or various other conditions, to take up exercises is both foolish and hazardous, and can lead to grave risk of impairing the health.

Throughout my writings I have stressed the dangers of unsupervised exercises for the Westerner. If you want to do some exercises do that suggested under 'Neck,' or a few simple and mild things, and practice the breathing exercises in Supplement A.

## Supplément A.

Il est nécessaire pour l'occultiste non évolué de maîtriser son corps avant d'être capable de maîtriser son esprit, de la même façon que les enfants jouent avec des toupies ou des cerceaux. Mais pour ceux qui ont progressé au-delà de ces choses élémentaires, les exercices yogiques sont une perte de temps.

En Inde et autres pays semblables, le contorsionniste qui fait des nœuds avec ses membres, ou qui a tenu un bras au-dessus de sa tête jusqu'à ce qu'il se soit atrophié, n'est pas un Adept. Il n'est qu'un contorsionniste, un saltimbanque, quelqu'un qui a possiblement peu

It is necessary for the unevolved occultist to master his or her body before being able to master his or her mind, in the same way that children may play with tops or hoops. But for those who have progressed beyond such elementary things, Yogic exercises are a waste of time.

In India and similar countries the contortionist tying himself in knots, or who has held an arm above his head until it has atrophied, is not an Adept, he is just a contortionist, a street performer, one who has little spirituality perhaps, one who has to make his living by doing these

de spiritualité, quelqu'un qui gagne sa vie en faisant ces mises en scène, tout comme on peut voir des artistes de rue dans les grandes villes et à la porte des théâtres.

Le véritable Adepté ne fait pas de démonstrations et, en fait, le véritable Adepté ne pratique pas ces exercices.

J'ai essayé de vous mettre en garde, de sorte que si vous y allez avec la position de la charrue, ou certaines de ces autres choses, et vous donnez un tour de reins, ce sera votre propre faute. Si, en ne tenant pas compte de cet avertissement vous commencez à élever la Kundalini et ensuite ne pouvez pas

stage turns in much the same way as one can see buskers on the streets of big cities and outside theatres.

The real Adept does not give demonstrations, and, in fact, the real Adept does not go in for these exercises.

I have tried to warn you, so if you go in for the plough position, or some of these other things, and you get a crick in your back that is your own fault. If, in disregarding this warning, you start to raise the Kundalini and then cannot control it, well—you started it.

la contrôler — eh bien ! vous l'aurez provoqué.

Ma plus ferme recommandation est que, si vous avez plus de dix-huit ou vingt ans, vous ne fassiez aucun exercice ardu ni contorsion à moins que vous ne soyez parfaitement habitué à ces choses, parce qu'il est terriblement facile (et terriblement douloureux !) de se froisser un muscle, de se déplacer des os, et de perturber sa santé de façon générale. Donc — si vous êtes sage, vous laisserez tomber ces exercices à moins d'avoir un véritablement authentique occultiste formé en Orient qui peut vous aider, vous superviser, et vous

My strong recommendation is that if you are more than eighteen or twenty years of age you should not indulge in any strenuous exercises or contortions unless you are thoroughly accustomed to these things, because it is painfully easy (and painful to suffer!) to strain muscles, displace bones, and generally upset your health. So—if you are wise leave these exercises unless you have some really genuine Eastern-trained occultist who can help you and supervise you, and keep you from harm.

protéger du danger.

L'occultisme, comme la religion, peut être quelque chose de joyeux si nous lui permettons d'en être ainsi. Mais si nous la compliquons inutilement avec toutes sortes de choses vraiment stupides, nous n'aurons alors que nous-mêmes à blâmer pour les malheurs qui ne manqueront sûrement pas d'arriver.

Les exercices donnés dans ce livre, et en fait, tous les exercices que je donne, sont sûrs et sains, sauf ceux dont je vous mets en garde, avec une note de dérision significative, pour vous montrer en fait jusqu'où vont certains.

Occultism, as well as religion, can be a joyous thing if we will permit it to be so. But if we unnecessarily complicate it with all sorts of really stupid things, then we have only ourselves to blame for miseries which will surely come.

The exercises given in this book, in fact, any exercise which I give, is safe and healthy, except when I tell you with a note of considerable derision that you should not attempt it, those which I tell you, in fact, to show you what others go in for!

J'espère que vous avez aimé ce livre, et qu'il vous apportera beaucoup d'aide, de satisfaction et de santé.

### **Service d'entraide pour les éditeurs**

Pendant des années, depuis la parution du 'Troisième Œil', j'ai reçu un courrier considérable et jusqu'à ce jour je me suis toujours appliqué à répondre à chaque lettre. Maintenant, à mon grand regret, ce n'est plus possible ; je suis dans l'impossibilité de répondre à moins que mes correspondants n'envoient des timbres-réponses, ou des

I hope that you enjoyed this book, and that it will bring you a lot of help, satisfaction, and health.

### **'Kindness to publishers' department**

Throughout the years since 'The Third Eye' first appeared I have had a tremendous amount of mail, and up to the present I have always answered that mail. Now I have to say that I am no longer able to reply to any mail at all unless adequate return postage is enclosed. So please do NOT send letters to my Publisher for

coupons-réponses internationaux. Alors je vous en conjure, n'écrivez PLUS à mon Éditeur pour qu'il me fasse suivre le courrier, car je lui ai demandé avec insistance de ne rien m'envoyer.

Les lecteurs oublient trop souvent qu'ils ont payé le prix d'un LIVRE, et NON celui d'un service de conseils gratuit. Les Éditeurs sont des ÉDITEURS, et non des services de renvoi du courrier.

Je reçois des lettres du monde entier, certaines même d'au-delà du Rideau de Fer, mais pas une personne sur mille n'a l'idée d'inclure des timbres pour la réponse, et le prix de cette

forwarding to me because I have asked my Publisher not to forward any letters.

People forget that they pay for a BOOK and NOT a lifetime of free post-paid advisory service. Publishers are PUBLISHERS—not a letter forwarding service.

I have had letters from all over the world, even from well behind the Iron Curtain, but not one in several thousand people encloses return postage, and the cost is so much that I can no longer undertake

correspondance devient tellement élevé que je me vois dans l'impossibilité de continuer à répondre.

Les gens posent aussi des questions invraisemblables, me réclament n'importe quoi ! Voici quelques exemples :

J'ai reçu d'Australie une lettre désespérée, qui m'a suivi alors que j'étais en Irlande. L'affaire étant (apparemment) extrêmement urgente, j'ai envoyé à mes frais un câble (télégramme — NdT) en Australie, et je n'ai même pas reçu un petit mot de remerciement.

Un certain monsieur, des États-Unis, m'a écrit une lettre

replies.

People ask such peculiar things too. Here are just some:

There was a very desperate letter from Australia which reached me when I was in Ireland. The matter was (apparently) truly urgent so at my own expense I sent a cable to Australia, and I did not even receive a note of thanks.

A certain gentleman in the U.S.A. wrote me a letter DEMANDING



EXIGEANT que j'écrive immédiatement pour lui une thèse et que je la lui fasse parvenir aussitôt par avion. Il voulait s'en servir comme s'il en était l'auteur, afin d'obtenir son Doctorat de Philosophie Orientale. Inutile de dire qu'il n'envoyait pas de coupon-réponse et que sa lettre était presque menaçante !

Un Anglais m'a écrit une lettre très, très hautaine, à la troisième personne, réclamant mes références parce que s'il les trouvait tout à fait satisfaisantes, il envisagerait de devenir mon élève à condition que je ne le fasse pas payer. Autrement dit, c'était un honneur pour moi !

that I should immediately write a thesis for him and send it by return airmail. He wanted to use it as his thesis to obtain a Doctorate in Oriental Philosophy. Of course he did not enclose any postage; it was merely a somewhat threatening demand!

An Englishman wrote me a very, very haughty letter in the third person, demanding my credentials. And only if they were completely satisfactory to this person would he consider placing himself under my tuition, provided that there would be no charge for it. In other words,

(Je ne crois pas qu'il aurait beaucoup aimé ma réponse, si je lui en avais envoyé une)

Un autre m'a écrit pour me dire que si 'mes copains' et moi pouvions descendre du Tibet pour se réunir autour de son lit la nuit, il n'aurait plus peur de voyager dans l'astral.

D'autres gens m'écrivent pour me demander des choses inimaginables, allant des questions les plus ésotériques (auxquelles je puis répondre si le cœur m'en dit) au moyen d'élever des poules, en passant par la meilleure méthode pour garder son mari ! Les gens s'imaginent qu'ils ont le droit de

I was supposed to be honoured. (I do not think he would like my reply!)

Another one wrote to me and said that if I 'and my chums' would come from Tibet and cluster around his bed in the astral at night then he would be able to feel more happy about astral travelling.

Other people write to me and ask me everything from high esoteric things (which I can answer if I want to) to how to keep hens and one's husband! People also consider that they should write to me just whenever they think they should and then they get offensive if I do not reply by return airmail.

m'écrire tant qu'ils le veulent, et se vexent s'ils ne reçoivent pas de réponse par retour du courrier.

Alors je vous prie instamment de ne PAS déranger mes Éditeurs, car je leur ai demandé de ne pas me faire suivre ce courrier. Pour ceux qui ont réellement besoin d'un secours, d'une réponse (encore que je ne recherche pas ces lettres) ils peuvent écrire à l'adresse suivante, mais uniquement si leur souci est d'une extrême urgence :

Dr T Lobsang Rampa,  
BM/TLR,  
London W.C.I., England

I will ask you NOT to bother my Publishers, in fact I have asked them not to send on any letters to me because they are in business as Publishers. For those who really do need an answer (although I do not invite letters) I have an accommodation address. It is:

Dr T Lobsang Rampa,  
BM/TLR,  
London W.C.I., England

Je ne promets pas de vous répondre, et si vous écrivez à cette adresse il vous faudra inclure suffisamment de timbres ou de coupons-réponses internationaux, car ces lettres me seront renvoyées et si elles ne sont pas suffisamment affranchies il me faudra payer le port, ce qui fait que je ne serai pas de très bonne humeur pour vous répondre (T.L.R. nous a quitté en 1981 — NdT).

T. Lobsang Rampa

I do not guarantee any reply, and if you use this address you will have to provide very adequate postage because the letters will be forwarded to me and I shall have to pay, so I shall not be in a sweet enough mood to reply unless you have made my expense your expense. For example, it will cost me a dollar at least by the time forwarding charges are paid (T.L.R. passed away in 1981—*Ed.*).

T. Lobsang Rampa

## **Index interactif**

[Bouddhisme : Les quatre Nobles Vérités](#)

[Bouddhisme : L'Octuple Voie](#)

[Le Dieu personnel aux six attributs](#)

[Les cinq éléments](#)

[Les cinq idées dont l'Arhat s'est débarrassé](#)

[Les cinq Kleshas \(poids ou chaînes terrestres\)](#)

[Les cinq Koshas \(enveloppes, fourreaux ou récipients\)](#)

[Les cinq observances ou disciplines de base](#)

[Les cinq relations fondamentales](#)

[Les dix premiers éléments du Corps Subtil](#)

## **Interactive index**

Buddhism: The four Noble Truths

Buddhism: The Eightfold Path

The personal God with six attributes

The five elements

The five ideas that the Arhat got rid of

The five Kleshas (earthly weights or chains)

The five Koshas (envelopes, sheaths or containers)

The five observances or basic disciplines

The five fundamental relationships

The first ten elements of the Subtle Body

[Les dix principales Upanishad](#)  
[Les huit choses à noter au réveil](#)

The ten main Upanishad  
The eight things to note when you  
wake up

[Les obstacles au progrès spirituel](#)  
[Les qualités pour progresser sur la](#)  
[Voie ascendante de l'évolution](#)

Obstacles to spiritual progress  
Qualities for progressing on the  
upward Path of evolution

[Les quatre choses essentielles à la](#)  
[vie humaine](#)

The four essential things to human  
life

[Les quatre éléments essentiels à](#)  
[l'humanité](#)

The four essential elements to  
humanity

[Les quatre étapes de la vie](#)

The four stages of life

[Les quatre étapes principales pour](#)  
[atteindre à la qualité divine](#)

The four main stages of approaching  
Godhood

[Les quatre forces qui nous](#)  
[intéressent](#)

The four forces which concern us

[Les quatre principales divisions de](#)  
[la vie](#)

The four main divisions of life

[Les sept Pouvoirs](#)

The seven Powers

Les six Accomplissements

Les trois étapes de Bhavas

Les trois étapes de la respiration

Les trois états de conscience

Les trois étapes de la méditation  
profonde

Les trois sections du KRIYA YOGA  
(types d'exercices yogiques)

The six Achievements

The three stages of Bhavas

The three stages of breathing

The three states of consciousness

The three stages of deep meditation

The three sections of KRIYA  
YOGA (types of yogic exercises)