



Edward Bach (1886-1936)

Ce livre est dédié à tous ceux qui souffrent ou qui sont en détresse
This book is dedicated to all who suffer or who are in distress

AVANT-PROPOS

FOREWORD

Le Dr Bach est bien connu pour son mélange authentique de spiritualité humble et de compréhension pragmatique, et sa philosophie simple a été une source de grande inspiration et de réconfort pour de nombreuses personnes. *Guéris-toi Toi-même* a suscité beaucoup d'intérêt, ce qui a, à son tour, soulevé certaines questions sur des aspects particuliers du livre.

Dr Bach is well known for his genuine mix of humble spirituality and down-to-earth understanding, and his simple philosophy has been a source of great inspiration and comfort to many people. Heal Thyself has aroused much interest which in turn has prompted certain questions about particular aspects of the book.

Dans le dernier paragraphe, nous sommes exhortés à nous unir à « cette grande formation de la « Fraternité Blanche ». Certaines personnes ont exprimé la crainte qu'il s'agisse d'une remarque raciste. Nous tenons à préciser que l'utilisation de ce terme n'avait absolument rien à voir avec la couleur de la peau ou la race. Le Dr Bach trouvait toute forme de racisme

odieuse. Il utilisait le mot « blanc » pour désigner la lumière spirituelle, et la « fraternité » désignait cet ensemble de personnes spirituellement éclairées – des deux sexes et issues de toutes les races – qui oeuvraient pour le bien de l'humanité.

In the final paragraph we are urged to unite with 'that great band of the White Brotherhood'. Some people have expressed concern that this was a racist remark. We would like to make it clear that the use of the term had nothing whatsoever to do with skin colour or race. Dr Bach found every form of racism abhorrent. He used the word 'white' to refer to spiritual light, and the 'brotherhood' was that set of spiritually enlightened people – of both sexes and drawn from all races – who worked for the benefit of humanity.

Dans le chapitre 3, le Dr Bach relie directement les symptômes physiques aux émotions négatives. Cependant, il est important de noter qu'il a écrit *Guéris-toi toi-même* au tout début de ses découvertes (1931). Il a par la suite abandonné l'idée que les affections physiques étaient un guide pour comprendre les émotions sous-jacentes, comme cela est clairement exprimé dans *Les Douze Guérisseurs et autres remèdes* : « *L'esprit étant la partie la plus délicate et la plus sensible du corps, il montre l'apparition et l'évolution de la maladie de façon beaucoup plus précise que le corps, de sorte que l'état d'esprit est choisi comme guide pour déterminer le ou les remèdes nécessaires. Ne prêtez aucune attention à la maladie, pensez uniquement à la vision de la vie de la personne en détresse.* »

In Chapter 3, Dr Bach directly links physical symptoms to negative emotions. However, it is important to note that he wrote Heal Thyself at the very beginning of his discoveries. He later abandoned the idea that physical afflictions were a guide to underlying emotions, as clearly expressed in The Twelve Healers and Other Remedies : 'The mind being the most delicate and sensitive part of the body, shows the onset and the course of disease much more definitely than the body, so that the outlook of mind is chosen as the guide as to which remedy or remedies are necessary. Take no notice of the disease, think only of the outlook on life of the one in distress.'

Nous espérons que cela a contribué à dissiper tout malentendu, mais surtout, nous espérons que vous apprécierez le livre et qu'en conséquence, vos pensées et votre perspective sur la vie en seront enrichies.

We hope this has helped allay any misunderstanding, but most of all, we hope you enjoy the book and find your thoughts and perspective on life enriched as a result.

Bonne lecture et meilleurs vœux,
Happy reading and best wishes,

Le Centre Bach de Mount Vernon
The Bach Centre Mount Vernon

CHAPITRE I

CHAPTER ONE

L'objet de ce livre n'est pas de suggérer que l'art de guérir est inutile, telle n'est nullement son intention, mais il est humblement espéré qu'il servira de guide à ceux qui souffrent pour chercher en eux-mêmes la véritable origine de leurs maux, afin qu'ils puissent concourir à leur propre guérison. De plus, il est espéré qu'il pourra stimuler ceux qui, tant dans le corps médical que dans les ordres religieux, ont à cœur le bien-être de l'humanité, à redoubler d'efforts dans la recherche du soulagement de la souffrance humaine, et à hâter, ainsi, le jour où la victoire sur la maladie sera totale.

It is not the object of this book to suggest that the art of healing is unnecessary, far be from it any such intention, but it is humbly hoped that it will be a guide to those who suffer to seek within themselves the real origin of their maladies, so that they may assist themselves in their own healing. Moreover, it is hoped that it may stimulate those, both in the medical profession and in religious orders, who have the welfare of humanity at heart, to redouble their efforts in seeking the relief of human suffering, and so hasten that day when the victory over disease will be complete.

La raison principale de l'échec de la science médicale moderne est qu'elle traite les conséquences et non les causes. Depuis des siècles, la véritable nature de la maladie a été masquée par le matérialisme, et la maladie elle-même a ainsi eu toutes les occasions d'étendre ses ravages, puisqu'elle n'a pas été attaquée à son origine. La situation s'apparente à celle d'un ennemi solidement retranché dans une forteresse située dans les collines, menant continuellement une guérilla dans la région alentour, tandis que les habitants, ignorant la garnison fortifiée, se contentent de réparer les maisons endommagées et d'enterrer les morts, qui sont le résultat des raids des maraudeurs. Telle est, d'une manière générale, la situation de la médecine aujourd'hui, rien de plus qu'un rapiéçage de ceux qui sont attaqués et l'enterrement de ceux qui sont tués, sans qu'aucune pensée ne soit accordée à la véritable forteresse.

The main reason for the failure of modern medical science is that it is dealing with results and not causes. For many centuries the real nature of disease has been masked by materialism, and thus disease itself has been given every opportunity of extending its ravages, since it has not been attacked at its origin. The situation is like to an enemy strongly fortified in the hills, continually waging guerrilla warfare in the country around, while the people, ignoring the fortified garrison, content themselves with repairing the damaged houses and burying the dead, which are the result of the raids of the marauders. So, generally speaking, is the situation in medicine today, nothing more than the patching up of those attacked and the burying of

those who are slain, without a thought being given to the real stronghold.

La maladie ne sera jamais guérie ni éradiquée par les méthodes matérialistes actuelles, pour la simple raison que la maladie, à son origine, n'est pas matérielle. Ce que nous connaissons sous le nom de “maladie” est un résultat ultime produit dans le corps, le produit final de forces profondes et agissant sur le long terme, et même si le seul traitement matériel est apparemment couronné de succès, ce n'est rien de plus qu'un soulagement temporaire, à moins que la cause véritable n'ait été éliminée. La tendance moderne de la science médicale, en interprétant mal la véritable nature de la maladie et en la concentrant en termes matérialistes dans le corps physique, a considérablement accru son pouvoir, premièrement en détournant les pensées des gens de sa véritable origine, et donc de la méthode d'attaque efficace, et deuxièmement en la localisant dans le corps, obscurcissant ainsi le véritable espoir de guérison et suscitant un puissant complexe de peur face à la maladie, qui n'aurait jamais dû exister.

Disease will never be cured or eradicated by present materialistic methods, for the simple reason that disease in its origin is not material. What we know as disease is an ultimate result produced in the body, the end product of deep and long acting forces, and even if material treatment alone is apparently successful this is nothing more than a temporary relief unless the real cause has been removed. The modern trend of medical science, by misinterpreting the true nature of disease and concentrating it in materialistic terms in the physical body, has enormously increased its power, firstly, by distracting the thoughts of people from its true origin and hence from the effective method of attack, and secondly, by localising it in the body, thus obscuring true hope of recovery and raising a mighty disease complex of fear, which never should have existed.

La maladie est par essence le résultat d'un conflit entre l'Âme et l'Esprit, et ne sera jamais éradiquée si ce n'est par un effort spirituel et mental [1]. De tels efforts, s'ils sont correctement menés avec ouverture d'esprit, comme nous le verrons plus tard, peuvent guérir et prévenir la maladie en éliminant ces facteurs de base qui en sont la cause première. Aucun effort dirigé uniquement vers le corps ne peut faire plus que réparer superficiellement les dégâts, et en cela il n'y a pas de guérison, puisque la cause est toujours agissante et peut, à tout moment, manifester à nouveau sa présence sous une autre forme. En fait, dans de nombreux cas, une guérison apparente est nuisible, car elle cache au patient la véritable cause de son trouble, et dans la satisfaction d'une santé apparemment retrouvée, le véritable facteur, passant inaperçu, peut gagner en force. Comparez ces cas avec celui du patient qui connaît, ou qui est instruit par un sage médecin de la nature des forces spirituelles ou mentales contraires à l'œuvre, dont le résultat a précipité ce que nous appelons la maladie dans le corps physique. Si ce patient tente directement de neutraliser ces forces, la santé s'améliore dès que cela est entrepris avec succès, et lorsque c'est terminé, la maladie disparaîtra. C'est cela la véritable guérison en attaquant la forteresse, la base même de la cause de la souffrance.

Disease is in essence the result of conflict between Soul and Mind, and will never be eradicated except by spiritual and mental effort. Such efforts, if properly made with understanding as we shall see later, can cure and prevent disease by removing those basic factors which are its primary cause. No effort directed to the body alone can do more than superficially repair damage, and in this there is no cure, since the cause is still operative and may at any moment again demonstrate its presence in another form. In fact, in many cases apparent recovery is harmful, since it hides from the patient the true cause of his trouble, and in the satisfaction of apparently renewed health the real factor, being unnoticed, may gain in strength. Contrast these cases with that of the patient who knows, or who is by some wise physician instructed in, the nature of the adverse spiritual or mental forces at work, the result of which has precipitated what we call disease in the physical body. If that patient directly attempts to neutralise those forces, health improves as soon as this is successfully begun, and when it is completed the disease will disappear. This is true healing by attacking the stronghold, the very base of the cause of suffering.

L'une des exceptions aux méthodes matérialistes de la science moderne est celle du grand Hahnemann, le fondateur de l'homéopathie, qui, avec sa conscience de l'amour bienfaisant du Créateur et de la Divinité qui réside en l'homme, en étudiant l'attitude mentale de ses patients face à la vie, à leur environnement et à leurs maladies respectives, chercha à trouver dans les plantes des champs et dans les royaumes de la nature le remède qui non seulement guérirait leurs corps, mais élèverait en même temps leur perspective mentale. Puisse sa science être étendue et développée par ces véritables médecins qui ont l'amour de l'humanité à cœur.

One of the exceptions to materialistic methods in modern science is that of the great Hahnemann, the founder of Homeopathy, who with his realisation of the beneficent love of the Creator and of the Divinity which resides within man, by studying the mental attitude of his patients towards life, environment and their respective diseases, sought to find in the herbs of the field and in the realms of nature the remedy which would not only heal their bodies but would at the same time uplift their mental outlook. May his science be extended and developed by those true physicians who have the love of humanity at heart.

Cinq cents ans avant Jésus-Christ, certains médecins de l'Inde ancienne, travaillant sous l'influence du **Seigneur Bouddha**, firent progresser l'art de guérir à un état si parfait qu'ils furent capables d'abolir la chirurgie, bien que la chirurgie de leur époque fût aussi efficace, voire davantage, que celle d'aujourd'hui. Des hommes comme **Hippocrate** avec ses puissants idéaux de guérison, **Paracelse** avec sa certitude de la divinité en l'homme, et **Hahnemann** qui a compris que la maladie prenait son origine sur un plan supérieur au plan physique – tous ceux-là en savaient beaucoup sur la véritable nature et le véritable remède de la souffrance. Que de misères indicibles auraient été épargnées au cours des vingt ou vingt-cinq derniers siècles si l'enseignement de ces grands maîtres de leur art avait été suivi, mais, comme en d'autres choses, le matérialisme a exercé un attrait trop fort sur le monde occidental, et pendant si

longtemps, que les voix des obstruc-teurs pratiques se sont élevées au-dessus des conseils de ceux qui connaissaient la vérité.

Five hundred years before Christ some physicians of ancient India, working under the influence of the Lord Buddha, advanced the art of healing to so perfect a state that they were able to abolish surgery, although the surgery of their time was as efficient, or more so, than that of the present day. Such men as Hippocrates with his mighty ideals of healing, Paracelsus with his certainty of the divinity in man, and Hahnemann who realised that disease originated in a plane above the physical – all these knew much of the real nature and remedy of suffering. What untold misery would have been spared during the last twenty or twenty-five centuries had the teaching of these great masters of their art been followed, but, as in other things, materialism has appealed too strongly to the Western world, and for so long a time, that the voices of the practical obstruc-tors have risen above the advice of those who knew the truth.

Qu'il soit rappelé brièvement que la maladie, bien qu'apparemment si cruelle, est en soi bienfaisante et pour notre bien et, si elle est correctement interprétée, nous guidera vers nos fautes essentielles. Si elle est correctement traitée, elle sera responsable de l'élimination de ces fautes et nous laissera meilleurs et plus grands qu'auparavant. La souffrance est un correctif pour souligner une leçon que nous n'avons pas réussi à saisir par d'autres moyens, et elle ne pourra jamais être éradiquée tant que cette leçon ne sera pas apprise. Qu'il soit également su que, chez ceux qui comprennent et sont capables de lire la signification des symptômes prémonitoires, la maladie peut être prévenue avant son apparition ou avortée dans ses premiers stades si les efforts spirituels et mentaux correctifs appropriés sont entrepris. Et aucun cas ne doit désespérer, quelle que soit sa gravité, car le fait que l'individu se voit encore accorder la vie physique indique que l'Âme qui gouverne n'est pas sans espoir.

Let it be briefly stated that disease, though apparently so cruel, is in itself beneficent and for our good and, if rightly interpreted, it will guide us to our essential faults. If properly treated it will be the cause of the removal of those faults and leave us better and greater than before. Suffering is a corrective to point out a lesson which by other means we have failed to grasp, and never can it be eradicated until that lesson is learnt. Let it also be known that in those who understand and are able to read the significance of premonitory symptoms disease may be prevented before its onset or aborted in its earlier stages if the proper corrective spiritual and mental efforts be undertaken. Nor need any case despair, however severe, for the fact that the individual is still granted physical life indicates that the Soul who rules is not without hope.

Notes du traducteur (chapitre 1)

[1] Bach reprend ici quasi mot pour mot une phrase d'**Hippocrate de Cos (460-377 av. J.-C.)** pour qui "lorsqu'on tombe malade, il faut changer sa manière de vivre, car il n'y a pas de véritable guérison sans un effort mental et spirituel !".

CHAPITRE II

CHAPTER TWO

Pour comprendre la nature de la maladie, certaines vérités fondamentales doivent être reconnues.

To understand the nature of disease certain fundamental truths have to be acknowledged.

La première d'entre elles est que l'homme possède une Âme qui est son véritable moi, un Être Divin et Puissant, un Fils du Créateur de toutes choses, dont le corps, bien qu'étant le temple terrestre de cette Âme, n'est que le plus infime reflet, que notre Âme, notre Divinité qui réside en nous et autour de nous, trace pour nous nos vies telles qu'Il souhaite qu'elles soient ordonnées et, pour autant que nous le permettions, nous guide, nous protège et nous encourage toujours, vigilante et bienfaitante pour nous conduire toujours vers notre plus grand avantage, que Lui, notre Moi Supérieur, étant une étincelle du Tout-Puissant, est par conséquent invincible et immortel.

The first of these is that man has a Soul which is his real self, a Divine, Mighty Being, a Son of the Creator of all things, of which the body, although the earthly temple of that Soul, is but the minutest reflection: that our Soul, our Divinity Who resides in and around us, lays down for us our lives as He wishes them to be ordered and, so far as we will allow, ever guides, protects and encourages us, watchful and beneficent to lead us always for our utmost advantage: that He, our Higher Self, being a spark of the Almighty, is thereby invincible and immortal.

Le deuxième principe est que nous, tels que nous nous connaissons dans ce monde, sommes des personnalités venues ici-bas dans le but d'acquérir toute la connaissance et l'expérience qui peuvent être obtenues à travers l'existence terrestre, de développer les vertus qui nous manquent et d'effacer tout ce qui est mauvais en nous, progressant ainsi vers la perfection de nos natures. L'Âme sait quel environnement et quelles circonstances nous permettront le mieux de faire cela, et par conséquent, Elle nous place dans la branche de la vie la plus adaptée à cet objectif.

The second principle is that we, as we know ourselves in this world, are personalities down here for the purpose of gaining all the knowledge and experience which can be obtained through earthly existence, of developing virtues which we lack and of wiping out all that is wrong within us, thus advancing towards the perfection of our natures. The Soul knows what environment and what circumstances will best enable us to do this, and hence He places us in that branch of life most suited for that object.

Troisièmement, nous devons prendre conscience que ce court passage sur cette terre, que nous appelons la vie, n'est qu'un instant dans le cours de notre évolution, comme un jour d'école l'est par rapport à une vie entière, et bien que nous ne puissions pour l'instant voir et

comprendre que ce seul jour, notre intuition nous dit que la naissance était infiniment loin de notre commencement et la mort infiniment loin de notre fin. Nos Âmes, qui sont ce que nous sommes réellement, sont immortelles, et les corps dont nous avons conscience sont temporaires, simplement comme des chevaux que nous montons pour faire un voyage, ou des instruments que nous utilisons pour accomplir un travail.

Thirdly, we must realise that the short passage on this earth, which we know as life, is but a moment in the course of our evolution, as one day at school is to a life, and although we can for the present only see and comprehend that one day, our intuition tells us that birth was infinitely far from our beginning and death infinitely far from our ending. Our Souls, which are really we, are immortal, and the bodies of which we are conscious are temporary, merely as horses we ride to go a journey, or instruments we use to do a piece of work.

Vient ensuite un **quatrième grand principe**, à savoir que tant que nos Âmes et nos personnalités sont en harmonie, tout est joie et paix, bonheur et santé. C'est lorsque nos personnalités sont détournées du chemin tracé par l'Âme, soit par nos propres désirs mondains, soit par la persuasion des autres, qu'un conflit surgit. Ce conflit est la cause profonde de la maladie et du mal-être. Peu importe notre travail dans le monde – cireur de chaussures ou monarque, propriétaire terrien ou paysan, riche ou pauvre – tant que nous accomplissons ce travail particulier selon les dictats de l'Âme, tout va bien, et nous pouvons en outre être assurés que, quelle que soit la condition sociale dans laquelle nous sommes placés, princière ou humble, elle contient les leçons et les expériences nécessaires à ce moment de notre évolution, et nous offre le meilleur avantage pour le développement de nous-mêmes.

Then follows a fourth great principle, that so long as our Souls and personalities are in harmony all is joy and peace, happiness and health. It is when our personalities are led astray from the path laid down by the Soul, either by our own worldly desires or by the persuasion of others, that a conflict arises. This conflict is the root cause of disease and unhappiness. No matter what our work in the world – bootblack or monarch, landlord or peasant, rich or poor – so long as we do that particular work according to the dictates of the Soul, all is well, and we can further rest assured that in whatever station of life we are placed, princely or lowly, it contains the lessons and experiences necessary at the moment for our evolution, and gives us the best advantage for the development of ourselves.

Le grand principe suivant (cinquième) est la compréhension de l'Unité de toutes choses, que le Créateur de toutes choses est Amour, et que tout ce dont nous avons conscience est, dans son nombre infini de formes, une manifestation de cet Amour, que ce soit une planète ou un caillou, une étoile ou une goutte de rosée, l'homme ou la forme de vie la plus humble. Il est possible d'avoir un aperçu de cette conception en imaginant notre Créateur comme un grand soleil éclatant de bienfaisance et d'amour, du centre duquel un nombre infini de rayons irradient dans toutes les directions, et que nous, ainsi que tout ce dont nous avons conscience, sommes des particules à l'extrémité de ces rayons, envoyées pour acquérir de l'expérience et

des connaissances, mais destinées ultimement à retourner au grand centre. Et bien que chaque rayon puisse nous paraître séparé et distinct, il fait en réalité partie du grand Soleil central. La séparation est impossible, car dès qu'un rayon de lumière est coupé de sa source, il cesse d'exister. Ainsi, nous pouvons quelque peu comprendre l'impossibilité de la séparation, car bien que chaque rayon puisse avoir son individualité, il fait néanmoins partie de la grande puissance créatrice centrale. Ainsi, toute action contre nous-mêmes ou contre un autre affecte l'ensemble, car en causant une imperfection dans une partie, elle se répercute sur l'ensemble, dont chaque particule doit ultimement devenir parfaite.

The next great principle is the understanding of the Unity of all things: that the Creator of all things is Love, and that everything of which we are conscious is in all its infinite number of forms a manifestation of that Love, whether it be a planet or a pebble, a star or a dewdrop, man or the lowliest form of life. It may be possible to get a glimpse of this conception by thinking of our Creator as a great blazing sun of beneficence and love and from the centre an infinite number of beams radiate in every direction, and that we and all of which we are conscious are particles at the end of those beams, sent out to gain experience and knowledge, but ultimately to return to the great centre. And though to us each ray may appear separate and distinct, it is in reality part of the great central Sun. Separation is impossible, for as soon as a beam of light is cut off from its source it ceases to exist. Thus we may comprehend a little of the impossibility of separateness, as although each ray may have its individuality, it is nevertheless part of the great central creative power. Thus any action against ourselves or against another affects the whole, because by causing imperfection in a part it reflects on the whole, every particle of which must ultimately become perfect.

Nous voyons donc qu'il existe deux grandes erreurs fondamentales possibles : la dissociation entre nos Âmes et nos personnalités, et la cruauté ou le tort causé aux autres, car c'est un péché contre l'Unité. L'une ou l'autre de ces erreurs entraîne un conflit, ce qui mène à la maladie. Comprendre où nous commettons une erreur (ce dont nous ne nous rendons si souvent pas compte) et nous efforcer sincèrement de corriger cette faute conduira non seulement à une vie de joie et de paix, mais aussi à la santé.

So we see there are two great possible fundamental errors: dissociation between our Souls and our personalities, and cruelty or wrong to others, for this is a sin against Unity. Either of these brings conflict, which leads to disease. An understanding of where we are making an error (which is so often not realised by us) and an earnest endeavour to correct the fault will lead not only to a life of joy and peace, but also to health.

La maladie est en elle-même bienfaisante, et a pour but de ramener la personnalité à la volonté divine de l'Âme, et nous pouvons ainsi voir qu'elle est à la fois évitable et prévisible, puisque si nous pouvions seulement prendre conscience par nous-mêmes des erreurs que nous commettons et les corriger par des moyens spirituels et mentaux, les dures leçons de la souffrance ne seraient pas nécessaires. Chaque opportunité nous est donnée par la Puissance

Divine de corriger nos habitudes avant que, en dernier recours, la douleur et la souffrance ne doivent être appliquées. Ce ne sont peut-être pas les erreurs de cette vie, de ce jour d'école, que nous combattons, et bien que, dans nos esprits physiques, nous puissions ne pas être conscients de la raison de notre souffrance, qui peut nous paraître cruelle et dénuée de sens, nos Âmes (qui sont nous-mêmes) en connaissent le but véritable et nous guident pour notre plus grand bien. Néanmoins, la compréhension et la correction de nos erreurs raccourciraient notre maladie et nous ramèneraient à la santé. La connaissance du dessein de l'Âme et l'acceptation de cette connaissance signifient le soulagement de la souffrance et de la détresse terrestres, et nous laissent libres de poursuivre notre évolution dans la joie et le bonheur.

Disease is in itself beneficent, and has for its object the bringing back of the personality to the Divine will of the Soul, and thus we can see that it is both preventable and avoidable, since if we could only realise for ourselves the mistakes we are making and correct these by spiritual and mental means there could be no need for the severe lessons of suffering. Every opportunity is given us by the Divine Power to mend our ways before, as a last resort, pain and suffering have to be applied. It may not be the errors of this life, this day at school, which we are combating, and although we in our physical minds may not be conscious of the reason of our suffering, which may to us appear cruel and without reason, yet our Souls (which are ourselves) know the full purpose and are guiding us to our best advantage. Nevertheless, understanding and correction of our errors would shorten our illness and bring us back to health. Knowledge of the Soul's purpose and acquiescence in that knowledge means the relief of earthly suffering and distress, and leaves us free to develop our evolution in joy and happiness.

Il existe **deux grandes erreurs** : premièrement, ne pas honorer et obéir aux dictats de notre Âme, et deuxièmement, agir contre l'Unité. En raison de la première, soyez toujours réticents à juger les autres, car ce qui est juste pour l'un est faux pour l'autre. Le marchand, dont le travail est de bâtir un grand commerce non seulement à son propre avantage mais aussi à celui de tous ceux qu'il peut employer, acquérant ainsi la connaissance de l'efficacité et du contrôle et développant les vertus associées à chacun d'eux, doit nécessairement utiliser des qualités et des vertus différentes de celles d'une infirmière, sacrifiant sa vie aux soins des malades, et pourtant tous deux, s'ils obéissent aux dictats de leurs Âmes, apprennent justement les qualités nécessaires à leur évolution. Ce qui importe est d'obéir aux commandements de notre Âme, notre Moi Supérieur, dont nous apprenons à travers la conscience, l'instinct et l'intuition.

There are two great errors: first, to fail to honour and obey the dictates of our Soul, and second, to act against Unity. On account of the former, be ever reluctant to judge others, because what is right for one is wrong for another. The merchant, whose work it is to build up a big trade not only to his own advantage but also to that of all those whom he may employ, thereby gaining knowledge of efficiency and control and developing the virtues associated with each, must of necessity use different qualities and different virtues from those of a nurse, sacrificing her life in the care of the sick, and yet both, if obeying the dictates of their Souls, are rightly learning those qualities necessary for their evolution. It is obeying the commands of our Soul, our Higher

Self, which we learn through conscience, instinct and intuition, that matters.

Ainsi, nous voyons que par ses principes mêmes et dans son essence même, la maladie est à la fois évitable et guérissable, et c'est le travail des guérisseurs spirituels et des médecins de donner aux souffrants, en plus des remèdes matériels, la connaissance de l'erreur de leur vie, et de la manière dont ces erreurs peuvent être éradiquées, et ainsi de ramener les malades à la santé et à la joie.

Thus we see that by its very principles and in its very essence, disease is both preventable and curable, and it is the work of spiritual healers and physicians to give, in addition to material remedies, the knowledge to the suffering of the error of their lives, and of the manner in which these errors can be eradicated, and so to lead the sick back to health and joy.

CHAPITRE III

CHAPTER THREE

Ce que nous appelons maladie est le stade terminal d'un désordre beaucoup plus profond, et pour assurer un succès complet au traitement, il est évident que s'attaquer uniquement au résultat final ne sera pas totalement efficace à moins que la cause fondamentale ne soit également éliminée. Il y a une erreur première que l'homme puisse commettre, c'est l'action contre l'Unité, cela trouve son origine dans l'égoïsme. Ainsi, nous pouvons également dire qu'il n'y a qu'une seule affliction principale : le mal-être ou la maladie. Et tout comme l'action contre l'Unité peut être divisée en divers types, la maladie — le résultat de ces actions — peut également être séparée en groupes principaux correspondant à leurs causes. La nature même d'une maladie sera un guide utile pour aider à découvrir le type d'action qui est mené contre la Loi Divine de l'Amour et de l'Unité.

What we know as disease is the terminal stage of a much deeper disorder, and to ensure complete success in treatment it is obvious that dealing with the final result alone will not be wholly effective unless the basic cause is also removed. There is one primary error which man can make, and that is action against Unity, this originates in self-love. So also we may say that there is but one primary affliction – discomfort, or disease. And as action against Unity may be divided into various types, so also may disease – the result of these actions – be separated into main groups corresponding to their causes. The very nature of an illness will be a useful guide to assist in discovering the type of action which is being taken against the Divine Law of Love and Unity.

Si nous avons, dans notre nature, suffisamment d'amour pour toutes choses, alors nous ne pouvons faire aucun mal, car cet amour retiendrait notre main face à toute action, notre esprit face à toute pensée qui pourrait blesser autrui. Mais nous n'avons pas encore atteint cet état de perfection, si tel était le cas, notre existence ici-bas n'aurait aucune raison d'être. Cependant, nous tous cherchons et avançons vers cet état, et ceux d'entre nous qui souffrent dans leur esprit ou leur corps sont, par cette souffrance même, conduits vers cette condition idéale, et si seulement nous l'interprétons correctement, nous pouvons non seulement hâter nos pas vers ce but, mais aussi nous épargner la maladie et la détresse. Dès l'instant où la leçon est comprise et l'erreur éliminée, la correction n'est plus nécessaire, car nous devons nous rappeler que la souffrance est en soi bénéfique, en ce sens qu'elle nous indique quand nous prenons de mauvaises directions et hâte notre évolution vers sa glorieuse perfection.

If we have in our nature sufficient love of all things, then we can do no harm, because that love would stay our hand at any action, our mind at any thought which might hurt another. But we have not yet reached that state of perfection, if we had, there would be no need for our existence here. But all of us are seeking and advancing towards that state, and those of us who

suffer in mind or body are by this very suffering being led towards that ideal condition, and if we will but read it aright, we may not only hasten our steps towards that goal, but also save ourselves illness and distress. From the moment the lesson is understood and the error eliminated there is no longer need for the correction, because we must remember that suffering is in itself beneficent, in that it points out to us when we are taking wrong paths and hastens our evolution to its glorious perfection.

Les véritables maladies premières de l'homme sont des défauts tels que l'**orgueil**, la **cruauté**, la **haine**, l'**égoïsme**, l'**ignorance**, l'**instabilité** et l'**avidité/cupidité**, et chacun d'eux, si on l'examine, s'avérera être contraire à l'Unité. De tels défauts constituent les véritables maladies (dans le sens moderne du terme), et c'est la poursuite et la persistance dans de tels défauts, une fois que nous avons atteint le stade de développement où nous savons qu'ils sont mauvais, qui précipitent, dans le corps, les conséquences préjudiciables que nous connaissons sous le nom de maladie.

The real primary diseases of man are such defects as pride, cruelty, hate, self-love, ignorance, instability and greed, and each of these, if considered, will be found to be adverse to Unity. Such defects as these are the real diseases (using the word in the modern sense), and it is a continuation and persistence in such defects after we have reached that stage of development when we know them to be wrong, which precipitates in the body the injurious results which we know as illness.

L'**orgueil** est d'abord dû au fait que l'on ne reconnaît pas l'insignifiance de la personnalité et son entière dépendance de l'Âme, et que tous les succès qu'elle peut avoir ne résultent pas d'elle mais sont des bénédictions accordées par la Divinité intérieure, puis, [il est dû] à la perte du sens des proportions, de l'oubli que chacun est infime dans l'ensemble de la Création. Puisque l'orgueil refuse invariablement de s'incliner avec humilité et résignation à la Volonté du Grand Créateur, il commet des actions contre cette Volonté.

Pride is due, firstly, to lack of recognition of the smallness of the personality and its utter dependence on the Soul, and that all the successes it may have are not of itself but are blessings bestowed by the Divinity within, secondly, the loss of the sense of proportion, of the minuteness of one amidst the scheme of Creation. As Pride invariably refuses to bend with humility and resignation to the Will of the Great Creator, it commits actions contrary to that Will.

La **cruauté** est une négation de l'Unité de tout et une incapacité à comprendre que toute action nuisible envers un autre est en opposition avec le tout, et par conséquent une action contre l'Unité. Aucun homme n'exercerait ses effets préjudiciables contre ceux qui lui sont proches et chers, et par la loi de l'Unité, nous devons grandir jusqu'à comprendre que chacun, en tant que partie d'un tout, doit nous devenir proche et cher, jusqu'à ce que même ceux qui nous persécutent ne suscitent plus que des sentiments d'amour et de compassion.

Cruelty is a denial of the unity of all and a failure to understand that any action adverse to another is in opposition to the whole, and hence an action against Unity. No man would practise its injurious effects against those near and dear to him, and by the law of Unity we have to grow until we understand that everyone, as being part of a whole, must become near and dear to us, until even those who persecute us call up only feelings of love and sympathy.

La **haine** est le contraire de l'Amour, l'inverse de la Loi de la Création. Elle est contraire à l'ensemble du plan Divin et constitue un reniement du Créateur, elle ne conduit qu'à des actions et des pensées qui sont contraires à l'Unité et à l'opposé de celles qui seraient dictées par l'Amour.

Hate is the opposite of Love, the reverse of the Law of Creation. It is contrary to the whole Divine scheme and is a denial of the Creator, it leads only to such actions and thoughts which are adverse to Unity and the opposite of those which would be dictated by Love.

L'**égoïsme**, là encore, est une négation de l'Unité et du devoir que nous avons envers nos frères humains, en plaçant nos propres intérêts avant le bien de l'humanité, ainsi que le soin et la protection de ceux qui nous entourent immédiatement.

Self-love again is a denial of Unity and the duty we owe to our brother men by putting the interests of ourselves before the good of humanity and the care and protection of those immediately around us.

L'**ignorance** est l'incapacité d'apprendre, le refus de voir la Vérité lorsque l'occasion s'en présente, et elle conduit à de nombreux actes répréhensibles qui ne peuvent exister que dans l'obscurité et ne sont pas possibles lorsque la lumière de la Vérité et de la Connaissance nous entoure.

Ignorance is the failure to learn, the refusal to see Truth when the opportunity is offered, and leads to many wrong acts such as can only exist in darkness and are not possible when the light of Truth and Knowledge is around us.

L'**instabilité**, l'indécision et le manque de volonté tiennent au fait que la personnalité refuse d'être dirigée par le Soi supérieur, et nous conduisent à trahir les autres par notre faiblesse. Une telle condition ne serait pas possible si nous avions en nous la connaissance de la Divinité Inconquérable et Invincible qui est en réalité nous-mêmes.

Instability, indecision and weakness of purpose result when the personality refuses to be ruled by the Higher Self, and lead us to betray others through our weakness. Such a condition would not be possible had we within us the knowledge of the Unconquerable Invincible Divinity which is in reality ourselves.

L'**avidité** [*i.e.* le désir exacerbé ou la cupidité] conduit au désir de pouvoir. C'est une négation de la liberté et de l'individualité de chaque âme. Au lieu de reconnaître que chacun de nous est

ici-bas pour se développer librement selon sa propre voie et d'après les seuls commandements de l'Âme, pour accroître son individualité, et pour œuvrer librement et sans entraves, la personnalité habitée par l'avidité désire dicter, modeler et commander, usurpant le pouvoir du Créateur.

Greed leads to a desire for power. It is a denial of the freedom and individuality of every soul. Instead of recognising that every one of us is down here to develop freely upon his own lines according to the dictates of the soul alone, to increase his individuality, and to work free and unhampered, the personality with greed desires to dictate, mould and command, usurping the power of the Creator.

Tels sont des exemples de la véritable maladie, l'origine et le fondement de toute notre souffrance et de notre détresse. Chacun de ces défauts, si l'on y persiste contre la voix du Soi supérieur, produira un conflit qui devra nécessairement se refléter dans le corps physique, produisant son propre type spécifique de maladie.

Such are examples of real disease, the origin and basis of all our suffering and distress. Each of such defects, if persisted in against the voice of the Higher Self, will produce a conflict which must of necessity be reflected in the physical body, producing its own specific type of malady.

Nous pouvons voir maintenant comment tout type de maladie dont nous pourrions souffrir nous guidera vers la découverte de la faute qui se cache derrière notre affliction [2]. Par exemple, l'**Orgueil**, qui est arrogance et rigidité d'esprit, donnera naissance aux maladies qui produisent la rigidité et la raideur du corps.

La **douleur** est le résultat de la cruauté, par laquelle le patient apprend à travers sa souffrance personnelle à ne pas l'infliger aux autres, que ce soit d'un point de vue physique ou mental.

Les châtiments de la **Haine** sont la solitude, un tempérament violent et incontrôlable, des tempêtes nerveuses mentales et des états d'hystérie.

Les **maladies de l'introspection – névrose, neurasthénie et états similaires** – qui privent la vie de tant de joies, sont causées par un amour-propre [ou égoïsme] excessif.

L'**Ignorance et le manque de sagesse** apportent leurs propres difficultés dans la vie quotidienne, et de plus, s'il y a une persistance à refuser de voir la vérité lorsque l'opportunité en a été donnée, la myopie et les troubles de la vision et de l'audition en sont les conséquences naturelles.

L'**instabilité de l'esprit** doit conduire à la même caractéristique dans le corps, avec ces divers troubles qui affectent le mouvement et la coordination.

Le résultat de l'**avidité** et de la **domination** des autres se traduit par des maladies telles qu'elles rendront celui qui en souffre esclave de son propre corps, avec des désirs et des ambitions réfrénés par la maladie.

We can now see how any type of illness from which we may suffer will guide us to the discovery of the fault which lies behind our affliction. For example, Pride, which is arrogance and rigidity of mind, will give rise to those diseases which produce rigidity and stiffness of the body.

Pain is the result of cruelty, whereby the patient learns through personal suffering not to inflict it upon others, either from a physical or from a mental standpoint.

The penalties of Hate are loneliness, violent uncontrollable temper, mental nerve storms and conditions of hysteria.

The diseases of introspection – neurosis, neurasthenia and similar conditions – which rob life of so much enjoyment, are caused by excessive Self-love.

Ignorance and lack of wisdom bring their own difficulties in everyday life, and in addition should there be a persistence in refusing to see truth when the opportunity has been given, short-sightedness and impairment of vision and hearing are the natural consequences.

Instability of mind must lead to the same quality in the body with those various disorders which affect movement and co-ordination.

The result of greed and domination of others is such diseases as will render the sufferer a slave to his own body, with desires and ambitions curbed by the malady.

De plus, la partie même du corps affectée n'est pas le fruit du hasard, mais obéit à la loi de cause à effet [NdT : *i.e.* loi du karma], et constituera là encore un guide pour nous aider. Par exemple, le cœur, source de vie et par conséquent d'amour, est attaqué en particulier lorsque la dimension de l'amour envers l'humanité dans notre nature n'est pas développée ou est mal utilisée, une main affectée dénote une défaillance ou une erreur dans l'action, le cerveau étant le centre de commande, s'il est touché, cela indique un manque de contrôle au sein de la personnalité. Il doit en être ainsi, tel que l'établit la loi [de cause à effet]. Nous sommes tous prêts à admettre les nombreuses conséquences qui peuvent faire suite à un violent accès de colère ou au choc d'une mauvaise nouvelle soudaine, si des incidents aussi banals peuvent affecter le corps de la sorte, combien plus grave et profondément enraciné doit être un conflit prolongé entre l'Âme et le corps. Faut-il s'étonner que la conséquence donne naissance à des maux aussi douloureux que les maladies qui sévissent parmi nous aujourd'hui ?

Moreover, the very part of the body affected is no accident, but is in accordance with the law of cause and effect, and again will be a guide to help us. For example, the heart, the fountain of life and hence of love, is attacked when especially the love side of the nature towards humanity is not developed or is wrongly used, a hand affected denotes failure or wrong in action, the brain being the centre of control, if afflicted, indicates lack of control in the personality. Such must follow as the law lays down. We are all ready to admit the many results which may follow a fit of violent temper, the shock of sudden bad news, if trivial affairs can thus affect the body, how much more serious and deep-rooted must be a prolonged conflict between soul and body. Can we wonder that the result gives rise to such grievous complaints as the diseases amongst us today ?

Mais il n'y a pourtant aucune raison de désespérer. La prévention et la guérison de la maladie peuvent être trouvées en découvrant l'erreur en nous-mêmes et en éradiquant cette faute par le développement sincère de la vertu qui le détruira, non pas en combattant l'erreur, mais en y apportant un tel flot de la vertu opposée qu'elle sera balayée de nos natures.

But yet there is no cause for depression. The prevention and cure of disease can be found by discovering the wrong within ourselves and eradicating this fault by the earnest development of the virtue which will destroy it, not by fighting the wrong, but by bringing in such a flood of its opposing virtue that it will be swept from our natures.

Notes de l'éditeur (chapitre 3)

[2] Voir l'Avant-propos, page 4.

See the Foreword, page 4

CHAPITRE IV

CHAPTER FOUR

Ainsi, nous constatons qu'il n'y a rien qui tienne du hasard en ce qui concerne la maladie, que ce soit dans son type ou dans la partie du corps qui est affectée, comme tout autre résultat de l'énergie, elle obéit à la loi de cause à effet [NdT : *i.e. la loi du karma*]. Certaines affections peuvent être causées par des moyens physiques directs, telles que celles associées à certains poisons, aux accidents et aux blessures, ainsi qu'à de graves excès, mais la maladie en général est due à une erreur fondamentale dans notre constitution, comme dans les exemples déjà donnés.

So we find that there is nothing of the nature of accident as regards disease, either in its type or in that part of the body which is affected, like all other results of energy, it follows the law of cause and effect. Certain maladies may be caused by direct physical means, such as those associated with some poisons, accidents and injuries, and gross excesses, but disease in general is due to some basic error in our constitution, as in the examples already given.

Et ainsi, pour une guérison complète, il ne faut pas seulement utiliser des moyens physiques, en choisissant toujours les meilleures méthodes connues de l'art de guérir, mais nous devons également nous-mêmes nous efforcer, dans toute la mesure de nos capacités, de supprimer toute faute dans notre nature, car la guérison finale et complète vient en fin de compte de l'intérieur, de l'Âme elle-même qui, par Sa bienfaisance, irradie l'harmonie à travers la personnalité, lorsqu'on lui permet de le faire.

And thus for a complete cure not only must physical means be used, choosing always the best methods which are known to the art of healing, but we ourselves must also endeavour to the utmost of our ability to remove any fault in our nature, because final and complete healing ultimately comes from within, from the Soul itself, which by His beneficence radiates harmony throughout the personality, when allowed to do so.

Tout comme il existe une grande cause fondamentale à toute maladie, à savoir l'**égoïsme**, il existe aussi une grande méthode sûre pour soulager toute souffrance : la conversion de l'égoïsme en dévouement envers les autres. Si seulement nous développons suffisamment la capacité de nous oublier nous-mêmes dans l'amour et le soin de ceux qui nous entourent, en profitant de la glorieuse aventure qui consiste à acquérir des connaissances et à aider les autres, nos chagrins et nos souffrances personnels prennent rapidement fin. C'est le grand but ultime : l'abandon de nos propres intérêts au service de l'humanité. Peu importe la position sociale dans laquelle notre Divinité nous a placés. Que l'on soit engagé dans le commerce ou dans une profession, riche ou pauvre, monarque ou mendiant, il est possible pour chacun et pour tous d'accomplir le travail de leurs vocations respectives tout en étant de véritables

bénédiction pour ceux qui les entourent, en leur communiquant l'Amour Divin de la Fraternité.

As there is one great root cause of all disease, namely self-love, so there is one great certain method of relief of all suffering, the conversion of self-love into devotion to others. If we but sufficiently develop the quality of losing ourselves in the love and care of those around us, enjoying the glorious adventure of gaining knowledge and helping others, our personal griefs and sufferings rapidly come to an end. It is the great ultimate aim: the losing of our own interests in the service of humanity. It matters not the station in life in which our Divinity has placed us. Whether engaged in trade or profession, rich or poor, monarch or beggar, for one and all it is possible to carry on the work of their respective vocations and yet be veritable blessings to those around by communicating to them the Divine Love of Brotherhood.

Mais la grande majorité d'entre nous a encore du chemin à parcourir avant de pouvoir atteindre cet état de perfection, bien qu'il soit surprenant de voir avec quelle rapidité tout individu peut avancer dans cette voie si l'effort est sérieusement entrepris, à condition qu'il ne s'en remette pas seulement à sa médiocre personnalité, mais qu'il ait une foi absolue dans le fait que, par l'exemple et l'enseignement des grands maîtres du monde, il puisse être en mesure de s'unir à sa propre Âme, la Divinité intérieure, état dans lequel toutes choses deviennent possibles. Chez la plupart d'entre nous, il y a un ou plusieurs défauts contraires qui entravent particulièrement notre avancement, et c'est ce défaut, ou ces défauts, que nous devons particulièrement chercher à découvrir en nous-mêmes, et tout en nous efforçant de développer et d'étendre la facette aimante de notre nature envers le monde, nous devons tâcher en même temps de laver tout défaut particulier de cette nature en inondant notre être de la vertu qui lui est opposée. Au début, cela peut s'avérer un peu difficile, mais seulement au début, car il est remarquable de constater avec quelle rapidité une vertu véritablement encouragée va croître, associée à la conscience qu'avec l'aide de la Divinité en nous, si nous persévérons, l'échec est impossible.

But the vast majority of us have some way to travel before we can reach this state of perfection, although it is surprising how rapidly any individual may advance along these lines if the effort is seriously made, providing he trusts not in his poor personality alone but has implicit faith, that by the example and teaching of the great masters of the world he may be enabled to unite himself with his own Soul, the Divinity within, when all things become possible. In most of us there is one, or more, adverse defect which is particularly hindering our advancement, and it is such defect, or defects, which we must especially seek out within ourselves, and whilst striving to develop and extend the love side of our nature towards the world, endeavour at the same time to wash away any such defect in particular by the flooding of our nature with the opposing virtue. At first this may be a little difficult, but only just at first, for it is remarkable how rapidly a truly encouraged virtue will increase, linked with the knowledge that with the aid of the Divinity within us, if we but persevere, failure is impossible.

Avec le développement de l'Amour Universel en nous-mêmes, nous devons de plus en plus prendre conscience que chaque être humain, aussi humble soit-il, est un fils du Créateur, et qu'un jour, en temps voulu, il avancera vers la perfection tout comme nous espérons tous le faire. Aussi vil que puisse paraître un homme ou une créature, nous devons nous rappeler qu'il y a l'Étincelle Divine à l'intérieur, qui grandira lentement mais sûrement jusqu'à ce que la gloire du Créateur irradie cet être.

In the development of Universal Love within ourselves we must learn to realise more and more that every human being, however lowly, is a son of the Creator, and that one day and in due time he will advance to perfection just as we all hope to do. However base a man or creature may appear, we must remember that there is the Divine Spark within, which will slowly but surely grow until the glory of the Creator irradiates that being.

De plus, la question du juste ou du faux, du bien et du mal, est purement relative. Ce qui est juste dans l'évolution naturelle de l'aborigène serait répréhensible pour les membres les plus éclairés de notre civilisation, et ce qui pourrait même être une vertu chez des personnes comme nous pourrait être déplacé, et par conséquent répréhensible, chez quelqu'un qui a atteint le stade de l'état de disciple. Ce que nous appelons "faux" ou "mauvais" est en réalité le bien hors de sa place, et est donc purement relatif. Rappelons-nous également que notre norme d'idéalisme est là encore relative, pour les animaux, nous devons apparaître comme de véritables dieux, tandis que nous sommes en nous-mêmes très en dessous des normes de la grande Fraternité Blanche [3] de Saints et de Martyrs qui ont tout donné pour nous servir d'exemples. Par conséquent, nous devons avoir de la compassion et de la sympathie pour les plus humbles, car bien que nous puissions considérer avoir avancé bien au-delà de leur niveau, nous sommes en nous-mêmes véritablement minuscules, et nous avons encore un long voyage devant nous pour atteindre le niveau de nos frères aînés, dont la lumière brille à travers le monde à chaque époque.

Moreover, the question of right or wrong, of good and evil, is purely relative. That which is right in the natural evolution of the aboriginal would be wrong for the more enlightened of our civilisation, and that which might even be a virtue in such as ourselves might be out of place, and hence wrong, in one who has reached the stage of discipleship. What we call wrong or evil is in reality good out of place, and hence is purely relative. Let us remember also that our standard of idealism again is relative, to the animals we must appear as veritable gods, whereas we in ourselves are very far below the standards of the great White Brotherhood of Saints and Martyrs who have given their all to be examples to us. Hence we must have compassion and sympathy for the lowliest, for whilst we may consider ourselves as having advanced far above their level, we are in ourselves minute indeed, and have yet a long journey before us to reach the standard of our older brothers, whose light shines throughout the world in every age.

Si l'**Orgueil** nous assaille, essayons de réaliser que nos personnalités ne sont en elles-mêmes

rien, incapables d'accomplir la moindre bonne œuvre ou le moindre service acceptable, ou de résister aux puissances des ténèbres, à moins d'être assistées par cette Lumière qui vient d'en haut, la Lumière de notre Âme, efforçons-nous d'entrevoir l'omnipotence et l'inconcevable puissance de notre Créateur, Qui façonne en toute perfection un monde dans une goutte d'eau et des systèmes par-dessus des systèmes d'univers, et essayons de prendre conscience de l'humilité relative que nous Lui devons ainsi que notre totale dépendance à Son égard. Nous apprenons à rendre hommage et à faire preuve de respect envers nos supérieurs humains, à quel point devrions-nous reconnaître, avec une humilité infiniment plus grande, notre propre fragilité devant le Grand Architecte de l'Univers !

If Pride assails us, let us try to realise that our personalities are in themselves as nothing, unable to do any good work or acceptable service, or to resist the powers of darkness, unless assisted by that Light which is from above, the Light of our Soul, endeavour to comprehend a glimpse of the omnipotence and unthinkable mightiness of our Creator, Who makes in all perfection a world in one drop of water and systems upon systems of universes, and try to realise the relative humility we owe and our utter dependence upon Him. We learn to pay homage and give respect to our human superiors, how infinitely more should we acknowledge our own frailty with utmost humility before the Great Architect of the Universe !

Si **la Cruauté ou la Haine** barre notre chemin vers le progrès, rappelons-nous que l'Amour est le fondement de la Création, que dans chaque Âme vivante il y a un peu de bien, et que dans le meilleur d'entre nous il y a un peu de mal. En cherchant le bien chez les autres, même chez ceux qui de prime abord nous offensent, nous apprendrons à développer, si ce n'est plus, une certaine sympathie et l'espoir qu'ils verront de meilleures voies, il s'ensuit alors que naîtra le désir de les aider vers cette élévation. L'ultime conquête de tout se fera par l'amour et la douceur, et lorsque nous aurons suffisamment développé ces deux qualités, rien ne pourra nous assaillir, puisque nous aurons toujours de la compassion et n'offrirons aucune résistance, car, à nouveau, selon cette même loi de cause à effet [*i.e. loi du karma*], c'est la résistance qui cause des dommages. Notre but dans la vie est de suivre les préceptes de notre Soi Supérieur, sans nous laisser détourner par l'influence des autres, et cela ne peut être accompli que si nous suivons doucement notre propre voie, tout en n'interférant jamais avec la personnalité d'un autre ni en causant le moindre tort par une quelconque méthode de cruauté ou de haine. Nous devons nous efforcer d'apprendre l'amour des autres, en commençant peut-être par un seul individu ou même un animal, et laisser cet amour se développer et s'étendre sur un champ de plus en plus vaste, jusqu'à ce que ses défauts opposés disparaissent automatiquement. L'Amour engendre l'Amour, tout comme la Haine engendre la Haine.

If Cruelty, or Hate, bar our way to progress, let us remember that Love is the foundation of Creation, that in every living soul there is some good, and that in the best of us there is some bad. By seeking the good in others, even in those who at first offend us, we shall learn to develop, if nothing more, some sympathy and a hope that they will see better ways, then it follows that the desire will arise to help them to that uplift. The ultimate conquest of all will be

through love and gentleness, and when we have sufficiently developed these two qualities nothing will be able to assail us, since we shall ever have compassion and not offer resistance, for, again, by the same law of cause and effect it is resistance which damages. Our object in life is to follow the dictates of our Higher Self, undeterred by the influence of others, and this can only be achieved if we gently go our own way, but at the same time never interfere with the personality of another or cause the least harm by any method of cruelty or hate. We must strive to learn love of others, beginning perhaps with one individual or even an animal, and let this love develop and extend over a wider and wider range, until its opposing defects will automatically disappear. Love begets Love, as Hate does Hate.

La guérison de l'égoïsme s'effectue en tournant vers les autres le soin et l'attention que nous nous consacrons à nous-mêmes, en devenant si absorbés par leur bien-être que nous nous oublions nous-mêmes dans cet effort. Comme l'exprime un grand ordre de Fraternité : "chercher le réconfort de notre propre détresse en offrant aide et consolation à nos semblables à l'heure de leur affliction", et il n'y a pas de moyen plus sûr de guérir l'égoïsme et les troubles qui en découlent que par une telle méthode.

The cure of self-love is effected by the turning outwards to others of the care and attention which we are devoting to ourselves, becoming so engrossed in their welfare that we forget ourselves in that endeavour. As one great order of Brotherhood expresses it, "to seek the solace of our own distress by extending relief and consolation to our fellow-creatures in the hour of their affliction," and there is no surer way of curing self-love and the disorders which follow it than by such a method.

L'instabilité [NdT : *i.e.* le manque de détermination] peut être éradiquée par le développement de l'autodétermination, en prenant une décision et en accomplissant les choses avec résolution au lieu d'hésiter et de tergiverser. Même si, au début, nous pouvons parfois commettre des erreurs, il vaut mieux agir que de laisser passer des opportunités par manque de décision. La détermination grandira bientôt, la peur de plonger dans la vie disparaîtra, et les expériences acquises guideront notre esprit vers un meilleur jugement.

Instability can be eradicated by the development of self-determination, by making up the mind and doing things with definiteness instead of wavering and hovering. Even if at first we may sometimes make errors, it were better to act than to let opportunities pass for the want of decision. Determination will soon grow, fear of plunging into life will disappear, and the experiences gained will guide our mind to better judgement.

Pour éradiquer l'**Ignorance**, là encore, ne craignons pas l'expérience, mais, l'esprit éveillé et les yeux et oreilles grands ouverts, absorbons chaque parcelle de connaissance qui peut être obtenue. En même temps, nous devons garder une pensée flexible, de peur que les idées préconçues et les convictions anciennes ne nous privent de l'opportunité d'acquérir des connaissances nouvelles et plus vastes. Nous devrions être toujours prêts à élargir notre esprit

et à rejeter toute idée, aussi fermement enracinée soit-elle, si, à la lumière d'une expérience plus vaste, une plus grande vérité se révèle.

To eradicate Ignorance, again let us not be afraid of experience, but with mind awake and with eyes and ears wide open take in every particle of knowledge which may be obtained. At the same time we must keep flexible in thought, lest preconceived ideas and former convictions rob us of the opportunity of gaining fresh and wider knowledge. We should be ever ready to expand the mind and to disregard any idea, however firmly rooted, if under wider experience a greater truth shows itself.

Tout comme l'Orgueil, l'**Avidité**/la **Cupidité**/le **Désir exacerbé** est un grand obstacle à l'avancement, et tous deux doivent être impitoyablement effacés. Les conséquences de l'Avidité sont en effet très graves, car elle nous conduit à interférer avec le développement de l'âme de nos semblables. Nous devons réaliser que chaque être est ici pour accomplir sa propre évolution selon les commandements de son Âme, et de son Âme seule, et qu'aucun de nous ne doit faire autre chose qu'encourager notre frère dans ce développement. Nous devons l'aider à espérer et, si cela est en notre pouvoir, accroître ses connaissances et ses opportunités dans le monde pour favoriser son avancement. Tout comme nous voudrions que d'autres nous aident à gravir le chemin de la vie, escarpé et difficile comme une montagne, soyons toujours prêts à tendre une main secourable et à offrir l'expérience de notre connaissance plus vaste à un frère plus faible ou plus jeune. Telle devrait être l'attitude du parent envers l'enfant, du maître envers l'employé, ou du camarade envers le camarade : apporter des soins, de l'amour et de la protection dans la mesure où cela peut être nécessaire et bénéfique, sans jamais, à aucun moment, interférer avec l'évolution naturelle de la personnalité, car celle-ci doit être dictée par l'Âme.

Like Pride, Greed is a great obstacle to advancement, and both of these must be ruthlessly washed away. The results of Greed are serious indeed, because it leads us to interfere with the soul-development of our fellow-men. We must realise that every being is here to develop his own evolution according to the dictates of his Soul, and his Soul alone, and that none of us must do anything but encourage our brother in that development. We must help him to hope and, if in our power, increase his knowledge and worldly opportunities to gain his advancement. Just as we would wish others to help us up the steep and difficult mountain path of life, so let us be ever ready to lend a helping hand and give the experience of our wider knowledge to a weaker or younger brother. Such should be the attitude of parent to child, master to man or comrade to comrade, giving care, love and protection as far as may be needed and beneficial, yet never for one moment interfering with the natural evolution of the personality, as this must be dictated by the Soul.

Beaucoup d'entre nous, dans notre enfance et au début de notre vie, sommes beaucoup plus proches de notre propre Âme que nous ne le sommes dans nos années ultérieures, et avons alors des idées plus claires sur notre œuvre dans la vie, les efforts que nous sommes censés

accomplir et le caractère que nous devons développer. La raison en est que le matérialisme et les circonstances de notre époque, ainsi que les personnalités que nous fréquentons, nous éloignent de la voix de notre Moi Supérieur et nous attachent fermement à la banalité avec son manque d'idéaux, bien trop évident dans cette civilisation. Que le parent, le maître et le camarade s'efforcent toujours d'encourager la croissance du Moi Supérieur chez ceux sur lesquels ils ont le merveilleux privilège et l'opportunité d'exercer leur influence, mais qu'ils laissent toujours la liberté aux autres, tout comme ils espèrent que la liberté leur soit accordée.

Many of us in our childhood and early life are much nearer to our own Soul than we are in later years, and have then clearer ideas of our work in life, the endeavours we are expected to make and the character we are required to develop. The reason for this is that the materialism and circumstances of our age, and the personalities with whom we associate, lead us away from the voice of our Higher Self and bind us firmly to the commonplace with its lack of ideals, all too evident in this civilisation. Let the parent, the master and the comrade ever strive to encourage the growth of the Higher Self within those over whom they have the wonderful privilege and opportunity to exert their influence, but let them ever allow freedom to others, as they hope to have freedom given to them.

Ainsi, de la même manière, nous pouvons rechercher toutes les fautes dans notre constitution et les effacer en développant la vertu opposée, supprimant ainsi de notre nature la cause du conflit entre l'Âme et la personnalité, qui est la cause première et fondamentale de la maladie. Une telle action à elle seule, si le patient a de la foi et de la force, apportera soulagement, santé et joie, et chez ceux qui ne sont pas si forts, elle aidera matériellement le travail du médecin terrestre pour parvenir au même résultat.

So in a similar way may we seek out any faults in our constitution and wash them out by developing the opposing virtue, thus removing from our nature the cause of the conflict between Soul and personality, which is the primary basic cause of disease. Such action alone, if the patient has faith and strength, will bring relief, health and joy, and in those not so strong will materially assist the work of the earthly physician in bringing about the same result.

Nous devons sincèrement apprendre à développer notre individualité selon les commandements de notre propre Âme, à ne craindre aucun homme et à veiller à ce que personne n'interfère avec, ou ne nous dissuade de, l'accomplissement de notre évolution, l'exécution de notre devoir et l'aide apportée à nos semblables, en gardant à l'esprit que plus nous avançons, plus nous devenons une bénédiction pour ceux qui nous entourent. Nous devons tout particulièrement être sur nos gardes lorsque nous apportons de l'aide à d'autres personnes, quelles qu'elles soient, pour être certains que le désir d'aider provient des commandements du Moi Intérieur et non d'un faux sens du devoir imposé par la suggestion ou la persuasion d'une personnalité plus dominante. L'une des tragédies découlant des conventions modernes est de ce type, et il est impossible de calculer les milliers de vies

entravées, les myriades d'opportunités manquées, le chagrin et la souffrance ainsi causés, le nombre incalculable d'enfants qui, par sens du devoir, ont peut-être soigné pendant des années un malade alors que la seule maladie que le parent ait connue était l'avidité d'attention. Pensez aux armées d'hommes et de femmes qui ont été empêchés d'accomplir peut-être une grande et utile œuvre pour l'humanité parce que leur personnalité a été capturée par un individu particulier dont ils n'ont pas eu le courage de se libérer, aux enfants qui, dans leurs premières années, connaissent et désirent leur vocation prédestinée, et qui pourtant, en raison de circonstances difficiles, de la dissuasion par d'autres et d'une faiblesse de volonté, glissent vers une autre voie dans la vie, où ils ne sont ni heureux ni capables de développer leur évolution comme ils auraient pu le faire autrement. Seuls les commandements de notre conscience peuvent nous dire si notre devoir réside envers un seul ou envers plusieurs, comment et qui nous devons servir, mais quel que soit ce devoir, nous devrions obéir à ce commandement au maximum de nos capacités.

We must earnestly learn to develop individuality according to the dictates of our own Soul, to fear no man and to see that no one interferes with, or dissuades us from, the development of our evolution, the fulfilment of our duty and the rendering of help to our fellow-men, remembering that the further we advance, the greater blessing we become to those around. Especially must we be on guard in the giving of help to other people, no matter whom they be, to be certain that the desire to help comes from the dictates of the Inner Self and is not a false sense of duty imposed by the suggestion or persuasion of a more dominant personality. One tragedy resulting from modern convention is of such a type, and it is impossible to calculate the thousands of hindered lives, the myriads of missed opportunities, the sorrow and the suffering so caused, the countless number of children who from a sense of duty have perhaps for years waited upon an invalid when the only malady the parent has known has been the greed of attention. Think of the armies of men and women who have been prevented from doing perhaps some great and useful work for humanity because their personality has been captured by some one individual from whom they have not had the courage to win freedom, the children who in their early days know and desire their ordained calling, and yet from difficulties of circumstance, dissuasion by others and weakness of purpose glide into some other branch of life, where they are neither happy nor able to develop their evolution as they might otherwise have done. It is the dictates of our conscience alone which can tell us whether our duty lies with one or many, how and whom we should serve, but whichever it may be, we should obey that command to the utmost of our ability.

Enfin, ne craignons pas de plonger dans la vie, nous sommes ici pour acquérir de l'expérience et de la connaissance, et nous n'apprendrons que peu de choses à moins de faire face aux réalités et de chercher au maximum de nos capacités. Une telle expérience peut s'acquérir en tout lieu, et les vérités de la nature et de l'humanité peuvent être acquises tout aussi efficacement, peut-être même davantage, dans une chaumière à la campagne que parmi le bruit et l'agitation d'une ville.

Finally, let us not fear to plunge into life, we are here to gain experience and knowledge, and we shall learn but little unless we face realities and seek to our utmost. Such experience can be gained in every quarter, and the truths of nature and of humanity can be won just as effectively, perhaps even more so, in a country cottage as amongst the noise and hustle of a city.

Notes de l'éditeur (chapitre 4)

[3] Voir la note de l'avant-propos

CHAPITRE V

CHAPTER FIVE

Puisque le manque d'individualité (c'est-à-dire le fait d'autoriser une ingérence dans la personnalité, cette ingérence l'empêchant de se conformer aux exigences du Moi Supérieur) revêt une si grande importance dans la mise en place de la maladie, et comme cela commence souvent tôt dans la vie, considérons maintenant la véritable relation entre parent et enfant, entre enseignant et élève.

As lack of individuality (that is, the allowing of interference with the personality, such interference preventing it from complying with the demands of the Higher Self) is of such great importance in the production of disease, and as it often begins early in life, let us now consider the true relation between parent and child, teacher and pupil.

Fondamentalement, **la fonction parentale** a pour but d'être le moyen privilégié (et, en vérité, elle devrait être considérée comme un privilège divin) de permettre à une âme d'entrer en contact avec ce monde dans un but d'évolution. Si cela est bien compris, il n'y a probablement pas de plus grande opportunité offerte à l'humanité que celle-ci : être l'agent de la naissance physique d'une âme et avoir la charge de la jeune personnalité pendant les toutes premières années de son existence sur terre. L'attitude entière des parents devrait consister à offrir au petit nouveau venu toute la guidance spirituelle, mentale et physique au maximum de leurs capacités, en se souvenant toujours que le tout-petit est une âme individuelle descendue pour acquérir sa propre expérience et sa propre connaissance à sa manière, selon les dictats de son Moi Supérieur, et que toute la liberté possible devrait lui être accordée pour un développement sans entrave.

Fundamentally, the office of parenthood is to be the privileged means (and, indeed, it should be considered as divinely privileged) of enabling a soul to contact this world for the sake of evolution. If properly understood, there is probably no greater opportunity offered to mankind than this, to be the agent of the physical birth of a soul and to have the care of the young personality during the first few years of its existence on earth. The whole attitude of parents should be to give the little newcomer all the spiritual, mental and physical guidance to the utmost of their ability, ever remembering that the wee one is an individual soul come down to gain his own experience and knowledge in his own way according to the dictates of his Higher Self, and every possible freedom should be given for unhampered development.

La fonction parentale est un service divin, et devrait être respectée autant que, ou peut-être même davantage que tout autre devoir que nous pourrions être appelés à remplir. Puisqu'il s'agit d'un sacrifice, il faut toujours garder à l'esprit que rien ne doit être exigé en retour de la part de l'enfant, le seul objectif étant de donner, et donner seulement, un amour doux, de la

protection et de la guidance jusqu'à ce que l'âme prenne en charge la jeune personnalité. L'indépendance, l'individualité et la liberté devraient être enseignées dès le début, et l'enfant devrait être encouragé le plus tôt possible dans la vie à penser et à agir par lui-même. Tout contrôle parental devrait être abandonné pas à pas à mesure que la capacité d'autogestion se développe, et plus tard, aucune contrainte ou fausse idée de devoir envers la parentalité ne devrait entraver les dictats de l'âme de l'enfant.

The office of parenthood is one of divine service, and should be respected as much as, or perhaps even more than, any other duty we may be called upon to undertake. As it is one of sacrifice, it must ever be borne in mind that nothing whatever should be required in return from the child, the whole object being to give, and give alone, gentle love, protection and guidance until the soul takes charge of the young personality. Independence, individuality and freedom, should be taught from the beginning, and the child should be encouraged as early as possible in life to think and act for himself. All parental control should be relinquished step by step as the ability for self-management is developed, and later on no restraint or false idea of duty to parenthood should hamper the dictates of the child's soul.

La fonction parentale est un rôle dans la vie qui se transmet de l'un à l'autre, et qui consiste par essence à offrir temporairement de la guidance et de la protection pour une brève période, après quoi elle devrait cesser ses efforts et laisser l'objet de son attention libre d'avancer seul. Qu'il soit rappelé que l'enfant dont nous pouvons devenir le gardien temporaire peut être une âme beaucoup plus ancienne et plus grande que la nôtre, et spirituellement notre supérieur, de sorte que le contrôle et la protection devraient se limiter aux besoins de la jeune personnalité.

Parenthood is an office in life which passes from one to another, and is in essence a temporary giving of guidance and protection for a brief period, after which time it should then cease its efforts and leave the object of its attention free to advance alone. Be it remembered that the child for whom we may become a temporary guardian may be a much older and greater soul than ourselves, and spiritually our superior, so that control and protection should be confined to the needs of the young personality.

La fonction parentale est un devoir sacré, de nature temporaire, et qui se transmet de génération en génération. Elle n'implique rien d'autre que du service et n'exige aucune obligation en retour de la part des jeunes, puisqu'ils doivent être laissés libres de se développer à leur propre façon et de devenir aussi aptes que possible à remplir la même fonction en l'espace de seulement quelques années. Ainsi, l'enfant ne devrait subir aucune restriction, aucune obligation et aucune entrave parentale, sachant que la parentalité avait été préalablement accordée à son père et à sa mère, et que ce sera peut-être son devoir d'accomplir la même fonction pour un autre.

Parenthood is a sacred duty, temporary in its character and passing from generation to generation. It carries with it nothing but service and calls for no obligation in return from the

young, since they must be left free to develop in their own way and become as fitted as possible to fulfil the same office in but a few years' time. Thus the child should have no restrictions, no obligations and no parental hindrances, knowing that parenthood had previously been bestowed on his father and mother and that it may be his duty to perform the same office for another.

Les parents devraient particulièrement se garder de tout désir de modeler la jeune personnalité selon leurs propres idées ou souhaits, et devraient s'abstenir de tout contrôle excessif ou de toute exigence de faveurs en retour de leur devoir naturel et de leur privilège divin d'être le moyen d'aider une âme à entrer en contact avec le monde. Tout désir de contrôle, ou souhait de façonner la jeune vie pour des motifs personnels, est une terrible forme d'avidité et ne devrait jamais être toléré, car si cela s'enracine chez le jeune père ou la jeune mère, cela les conduira dans les années ultérieures à devenir de véritables vampires. S'il y a le moindre désir de dominer, il devrait être réfréné dès le départ. Nous devons refuser d'être sous l'esclavage de l'avidité, qui suscite en nous le souhait de posséder les autres. Nous devons encourager en nous-mêmes l'art de donner, et le développer jusqu'à ce qu'il ait effacé par son sacrifice toute trace d'action néfaste.

Parents should be particularly on guard against any desire to mould the young personality according to their own ideas or wishes, and should refrain from any undue control or demand of favours in return for their natural duty and divine privilege of being the means of helping a soul to contact the world. Any desire for control, or wish to shape the young life for personal motives, is a terrible form of greed and should never be countenanced, for if in the young father or mother this takes root it will in later years lead them to be veritable vampires. If there is the least desire to dominate, it should be checked at the onset. We must refuse to be under the slavery of greed, which compels in us the wish to possess others. We must encourage in ourselves the art of giving, and develop this until it has washed out by its sacrifice every trace of adverse action.

L'enseignant devrait toujours garder à l'esprit que sa fonction est simplement d'être l'agent qui offre aux jeunes de la guidance et l'opportunité d'apprendre les choses du monde et de la vie, afin que chaque enfant puisse absorber la connaissance à sa propre manière, et, si on lui laisse la liberté, de choisir instinctivement ce qui est nécessaire au succès de sa vie. Par conséquent, une fois de plus, rien de plus que le soin et la guidance les plus doux ne devraient être donnés pour permettre à l'élève d'acquérir les connaissances dont il a besoin.

The teacher should ever bear in mind that it is his office merely to be the agent of giving to the young guidance and an opportunity of learning the things of the world and of life, so that each child may absorb knowledge in his own way, and, if allowed freedom, instinctively choose that which is necessary for the success of his life. Again, therefore, nothing more than the gentlest care and guidance should be given to enable the student to gain the knowledge he requires.

Les enfants devraient se rappeler que la fonction parentale, en tant qu'emblème du pouvoir créateur, est divine dans sa mission, mais qu'elle ne requiert aucune restriction de développement ni aucune obligation qui pourrait entraver la vie et l'œuvre qui leur sont dictées par leur propre Âme. Il est impossible d'estimer dans notre civilisation actuelle les souffrances incalculables, l'étouffement des natures et le développement de caractères dominateurs que produit l'absence de compréhension de cela. Dans presque chaque foyer, parents et enfants se construisent des prisons à partir de motifs entièrement faux et d'une conception erronée de la relation entre parent et enfant. Ces prisons entravent la liberté, étouffent la vie, empêchent le développement naturel et apportent le malheur à toutes les personnes concernées, et les troubles mentaux, nerveux et même physiques qui affligent ces personnes constituent en effet une très grande proportion des maladies de notre époque.

Children should remember that the office of parenthood, as emblematical of creative power, is divine in its mission, but that it calls for no restriction of development and no obligations which might hamper the life and work dictated to them by their own Soul. It is impossible to estimate in this present civilisation the untold suffering, the cramping of natures and the developing of dominant characters which the lack of a realisation of this fact produces. In almost every home parents and children build themselves prisons from entirely false motives and a wrong conception of the relationship of parent and child. These prisons bar the freedom, cramp the life, prevent the natural development and bring unhappiness to all concerned, and the mental, nervous and even physical disorders which afflict such people form a very large proportion indeed of the sickness of our present time.

Il ne saurait être trop fermement compris que chaque âme incarnée est ici-bas dans le but spécifique d'acquérir de l'expérience et de la compréhension, et de perfectionner sa personnalité vers les idéaux établis par l'âme. Quelle que soit notre relation les uns avec les autres, que ce soit mari et femme, parent et enfant, frère et sœur, ou maître et serviteur, nous péchons contre notre Créateur et contre nos semblables si nous entravons, par des motifs de désir personnel, l'évolution d'une autre âme. Notre seul devoir est d'obéir aux préceptes de notre propre conscience, et celle-ci ne tolérera jamais, ne serait-ce qu'un instant, la domination d'une autre personnalité. Que chacun se souvienne que son Âme a établi pour lui une œuvre particulière, et qu'à moins qu'il n'accomplisse cette œuvre, bien que peut-être pas consciemment, il suscitera inévitablement un conflit entre son Âme et sa personnalité, lequel se répercute nécessairement sous la forme de troubles physiques.

It cannot be too firmly realised that every soul in incarnation is down here for the specific purpose of gaining experience and understanding, and of perfecting his personality towards those ideals laid down by the soul. No matter what our relationship be to each other, whether husband and wife, parent and child, brother and sister, or master and man, we sin against our Creator and against our fellow-men if we hinder from motives of personal desire the evolution of another soul. Our sole duty is to obey the dictates of our own conscience, and this will never for one moment brook the domination of another personality. Let everyone remember that his

Soul has laid down for him a particular work, and that unless he does this work, though perhaps not consciously, he will inevitably raise a conflict between his Soul and personality which of necessity reacts in the form of physical disorders.

Il se peut que la vocation d'un individu soit de consacrer sa vie à une seule autre personne, mais avant de le faire, qu'il soit absolument certain qu'il s'agit du commandement de son Âme, et que ce n'est pas la suggestion d'une autre personnalité dominante le persuadant à l'excès, ou de fausses idées de devoir qui l'égareront. Qu'il se souvienne aussi que nous descendons dans ce monde pour gagner des batailles, pour acquérir de la force contre ceux qui voudraient nous contrôler, et pour avancer jusqu'à ce stade où nous traversons la vie en accomplissant notre devoir tranquillement et calmement, sans être dissuadés ni influencés par aucun être vivant, toujours calmement guidés par la voix de notre Moi Supérieur. Pour beaucoup, leur plus grande bataille se déroulera dans leur propre foyer, où, avant d'obtenir leur liberté pour remporter des victoires dans le monde, ils devront s'affranchir de la domination défavorable et du contrôle d'un parent très proche.

True, it may be the calling of any one individual to devote his life to one other alone, but before doing so let him be absolutely certain that this is the command of his Soul, and that it is not the suggestion of some other dominant personality over-persuading him, or false ideas of duty misdirecting him. Let him also remember that we come down into this world to win battles, to gain strength against those who would control us, and to advance to that stage when we pass through life doing our duty quietly and calmly, undeterred and uninfluenced by any living being, calmly guided always by the voice of our Higher Self. For very many their greatest battle will be in their own home, where before gaining their liberty to win victories in the world they will have to free themselves from the adverse domination and control of some very near relative.

Tout individu, qu'il soit adulte ou enfant, dont une part du travail dans cette vie consiste à se libérer du contrôle dominant d'un autre, devrait se rappeler ce qui suit : **premièrement**, que son oppresseur potentiel devrait être considéré de la même manière que nous regardons un adversaire dans le sport, comme une personnalité avec laquelle nous jouons le jeu de la Vie, sans la moindre trace d'amertume, et que sans de tels adversaires, nous manquerions l'occasion de développer notre propre courage et notre individualité, **deuxièmement**, que les véritables victoires de la vie s'obtiennent par l'amour et la douceur, et que dans un tel affrontement, aucune force, quelle qu'elle soit, ne doit être utilisée, qu'en grandissant régulièrement dans sa propre nature, en portant de la sympathie, de la bonté et, si possible, de l'affection – ou, mieux encore, de l'amour – envers l'adversaire, il puisse se développer de telle sorte qu'avec le temps, il puisse très doucement et tranquillement suivre l'appel de sa conscience sans permettre la moindre interférence.

Any individual, whether adult or child, part of whose work it is in this life to free himself from the dominant control of another, should remember the following: firstly, that his would-be oppressor should be regarded in the same way as we look upon an opponent in sport, as a

personality with whom we are playing the game of Life, without the least trace of bitterness, and that if it were not for such opponents we should be lacking the opportunity of developing our own courage and individuality, secondly, that the real victories of life come through love and gentleness, and that in such a contest no force whatever must be used, that by steadily growing in his own nature, bearing sympathy, kindness and, if possible, affection – or, even better, love – towards the opponent, he may so develop that in time he may very gently and quietly follow the call of conscience without allowing the least interference.

Ceux qui sont dominateurs ont besoin de beaucoup d'aide et de conseils pour leur permettre de réaliser la grande vérité universelle de l'Unité et de comprendre la joie de la Fraternité. Manquer de telles choses, c'est manquer le véritable bonheur de la Vie, et nous devons aider ces personnes dans toute la mesure de nos moyens. Une faiblesse de notre part, qui leur permettrait d'étendre leur influence, ne les aidera en aucune façon, un doux refus de se soumettre à leur contrôle et un effort pour les amener à réaliser la joie de donner les aideront sur la voie ascendante.

Those who are dominant require much help and guidance to enable them to realise the great universal truth of Unity and to understand the joy of Brotherhood. To miss such things is to miss the real happiness of Life, and we must help such folk as far as lies within our power. Weakness on our part, which allows them to extend their influence, will in no way assist them, a gentle refusal to be under their control and an endeavour to bring to them the realisation of the joy of giving will help them along the upward path.

L'obtention de notre liberté, la conquête de notre individualité et de notre indépendance exigeront dans la plupart des cas beaucoup de courage et de foi. Mais dans les heures les plus sombres, et lorsque le succès semble presque impossible, rappelons-nous toujours que les enfants de Dieu ne devraient jamais avoir peur, que nos Âmes ne nous confient que les tâches que nous sommes capables d'accomplir, et qu'avec notre propre courage et notre foi en la Divinité qui est en nous, la victoire viendra inévitablement à tous ceux qui poursuivent l'effort.

The gaining of our freedom, the winning of our individuality and independence, will in most cases call for much courage and faith. But in the darkest hours, and when success seems well-nigh impossible, let us ever remember that God's children should never be afraid, that our Souls only give us such tasks as we are capable of accomplishing, and that with our own courage and faith in the Divinity within us victory must come to all who continue to strive.

Chapitre VI

CHAPTER SIX

Et maintenant, chers frères et sœurs, quand nous prenons conscience que l'Amour et l'Unité sont les grandes fondations de notre Création, que nous sommes nous-mêmes des enfants de l'Amour Divin, et que l'éternelle conquête de tout mal et de toute souffrance s'accomplira au moyen de la douceur et de l'amour, quand nous prenons conscience tout cela, où, dans ce tableau magnifique, devons-nous placer des pratiques telles que la vivisection et la greffe de glandes animales ? Sommes-nous encore si primitifs, si païens, que nous croyons encore que par le sacrifice d'animaux nous sommes capables d'échapper aux conséquences de nos propres fautes et défaillances ? Il y a près de 2 500 ans, le Bouddha a montré au monde l'injustice du sacrifice des créatures inférieures. L'Humanité a déjà une dette immense envers les animaux qu'elle a torturés et détruits, et loin qu'un quelconque bien en résulte pour l'homme de telles pratiques inhumaines, rien d'autre que du tort et des dommages ne peut être infligé aux règnes humain et animal. À quel point, nous en Occident, nous sommes-nous éloignés de ces beaux idéaux de notre Mère l'Inde des temps anciens, quand l'amour pour les créatures de la terre était si grand que des hommes étaient formés et qualifiés pour soigner les maladies et les blessures non seulement des animaux, mais aussi des oiseaux. De plus, il existait de vastes sanctuaires pour toutes les formes de vie, et les gens étaient si opposés à l'idée de blesser une créature inférieure que tout homme qui chassait se voyait refuser les soins d'un médecin en temps de maladie jusqu'à ce qu'il ait fait le vœu de renoncer à une telle pratique.

And now, dear brothers and sisters, when we realise that Love and Unity are the great foundations of our Creation, that we in ourselves are children of the Divine Love, and that the eternal conquest of all wrong and suffering will be accomplished by means of gentleness and love, when we realise all this, where in this beautiful picture are we to place such practices as vivisection and animal gland grafting? Are we still so primitive, so pagan, that we yet believe that by the sacrifice of animals we are enabled to escape the results of our own faults and failings? Nearly 2,500 years ago the Lord Buddha showed to the world the wrongness of sacrificing the lower creatures. Humanity already owes a mighty debt to the animals which it has tortured and destroyed, and far from any good resulting to man from such inhuman practices, nothing but harm and damage can be wrought to both the human and animal kingdoms. How far have we of the West wandered from those beautiful ideals of our Mother India of old times, when so great was the love for the creatures of the earth that men were trained and skilled to attend the maladies and injuries of not only the animals, but also the birds. Moreover, there were vast sanctuaries for all types of life, and so averse were the people to hurting a lower creature that any man who hunted was refused the attendance of a physician in time of sickness until he had vowed to relinquish such a practice.

Ne parlons pas en mal à l'encontre des hommes qui pratiquent la vivisection, car nombre d'entre eux travaillent avec des principes véritablement humanitaires, espérant et s'efforçant de trouver un soulagement à la souffrance humaine, leur motivation est bonne, mais leur sagesse est pauvre, et ils n'ont que peu de compréhension de la raison d'être de la vie. La motivation seule, aussi juste soit-elle, ne suffit pas, elle doit être combinée à la sagesse et à la connaissance.

Let us not speak against the men who practise vivisection, for numbers of these are working with truly humanitarian principles, hoping and striving to find some relief for human suffering, their motive is good enough, but their wisdom is poor, and they have little understanding of the reason of life. Motive alone, however right, is not enough, it must be combined with wisdom and knowledge.

Concernant l'horreur de la magie noire associée à la greffe de glandes, ne faisons pas qu'écrire mais implorons chaque être humain de la fuir comme dix mille fois pire que n'importe quelle peste, car c'est un péché contre Dieu, l'homme et l'animal.

Of the horror of the black magic associated with gland grafting let us not even write, but implore every human being to shun it as ten thousand times worse than any plague, for it is a sin against God, man and animal.

À l'exception de ces un ou deux cas, il est inutile de s'attarder sur l'échec de la science médicale moderne, la destruction est inutile à moins que nous ne reconstruisions un édifice meilleur, et comme en médecine les fondations du nouveau bâtiment sont déjà posées, concentrons-nous sur l'ajout d'une ou deux pierres à ce temple. De même, une critique hostile de la profession d'aujourd'hui n'est d'aucune utilité, c'est le système qui est principalement fautif, et non les hommes, car c'est un système dans lequel le médecin, pour des raisons purement économiques, n'a pas le temps d'administrer un traitement calme et paisible, ni l'occasion de la méditation et de la réflexion nécessaires qui devraient être l'héritage de ceux qui consacrent leur vie au soin des malades. Comme l'a dit Paracelse, le médecin sage s'occupe de cinq, et non de quinze, patients par jour – un idéal impraticable à notre époque pour le praticien moyen.

With just such one or two exceptions there is no point in dwelling on the failure of modern medical science, destruction is useless unless we rebuild a better edifice, and as in medicine the foundation of the newer building is already laid, let us concentrate on adding one or two stones to that temple. Neither is adverse criticism of the profession to-day of value, it is the system which is mainly wrong, not the men, for it is a system whereby the physician, from economic reasons alone, has not the time for administering quiet, peaceful treatment or the opportunity for the necessary meditation and thought which should be the heritage of those who devote their lives to attendance on the sick. As Paracelsus said, the wise physician attends five, not fifteen, patients in a day – an ideal impracticable in this age for the average practitioner.

L'aube d'un art de guérir nouveau et meilleur est à nos portes. Il y a cent ans, l'Homéopathie de Hahnemann fut comme la première lueur du matin après une longue nuit de ténèbres, et elle pourrait jouer un grand rôle dans la médecine de l'avenir. De plus, l'attention accordée à l'heure actuelle à l'amélioration des conditions de vie et à la fourniture d'une alimentation plus pure et plus saine est une avancée vers la prévention de la maladie, et ces mouvements qui visent à faire prendre conscience aux populations à la fois du lien entre les défaillances spirituelles et la maladie, et de la guérison qui peut être obtenue par la perfection de l'esprit, montrent la voie vers l'arrivée de ce soleil éclatant dans la lumière radieuse duquel les ténèbres de la maladie disparaîtront.

The dawn of a new and better art of healing is upon us. A hundred years ago the Homeopathy of Hahnemann was as the first streak of the morning light after a long night of darkness, and it may play a big part in the medicine of the future. Moreover, the attention which is being given at the present time to improving conditions of life and providing purer and cleaner diet is an advance towards the prevention of sickness, and those movements which are directed to bring to the notice of the people both the connection between spiritual failings and disease and the healing which may be obtained through perfection of the mind, are pointing the way towards the coming of that bright sunshine in whose radiant light the darkness of disease will disappear.

Rappelons-nous que la maladie est un ennemi commun, et que chacun de nous qui en conquiert un fragment s'aide non seulement lui-même mais l'humanité tout entière. Une quantité certaine, mais définie, d'énergie devra être dépensée avant que son renversement ne soit complet, efforçons-nous tous d'atteindre ce résultat, et que ceux qui sont plus grands et plus forts que les autres fassent non seulement leur part, mais aident matériellement leurs frères plus faibles.

Let us remember that disease is a common enemy, and that every one of us who conquers a fragment of it is thereby helping not only himself but the whole of humanity. A certain, but definite, amount of energy will have to be expended before its overthrow is complete, let us one and all strive for this result, and those who are greater and stronger than the others may not only do their share, but materially assist their weaker brothers.

De toute évidence, la première façon de prévenir la propagation et l'augmentation de la maladie est de cesser de commettre ces actions qui étendent son pouvoir, la seconde, d'effacer de nos natures nos propres défauts, qui permettraient une invasion plus poussée. Cet accomplissement est une véritable victoire ; puis, nous étant libérés nous-mêmes, nous sommes libres d'aider les autres. Et ce n'est pas aussi difficile qu'il n'y paraît à première vue, il n'est attendu de nous que de faire de notre mieux, et nous savons que cela est possible pour nous tous si nous voulons bien écouter les préceptes de notre propre Âme. La vie n'exige pas de nous un sacrifice impensable, elle nous demande de parcourir son chemin avec de la joie dans le cœur et d'être une bénédiction pour ceux qui nous entourent, de sorte que si nous

laissons le monde juste un peu meilleur après notre passage, alors nous aurons accompli notre tâche.

Obviously the first way to prevent the spread and increase of disease is for us to cease committing those actions which extend its power, the second, to wipe out from our natures our own defects, which would allow further invasion. The achievement of this is victory indeed, then, having freed ourselves, we are free to help others. And it is not so difficult as it may at first appear, we are but expected to do our best, and we know that this is possible for all of us if we will but listen to the dictates of our own Soul. Life does not demand of us unthinkable sacrifice, it asks us to travel its journey with joy in our heart and to be a blessing to those around, so that if we leave the world just that trifle better for our visit, then have we done our work.

Les enseignements des religions, s'ils sont correctement lus, nous implorent de "tout abandonner et de Me suivre" [4], dont l'interprétation est de nous abandonner entièrement aux exigences de notre Soi Supérieur, mais non, comme certains l'imaginent, de rejeter notre foyer et notre confort, l'amour et le luxe, la vérité est très éloignée de cela. Le prince d'un royaume, avec toutes les gloires du palais, peut être une véritable bénédiction et une aubaine pour son peuple, pour son pays – et même pour le monde, combien aurait été perdu si ce prince avait imaginé qu'il était de son devoir d'entrer dans un monastère. Les fonctions de la vie dans chaque branche, de la plus humble à la plus exaltée, doivent être occupées, et le Guide Divin de nos destinées sait dans quelle fonction nous placer pour notre plus grand bénéfice, tout ce que l'on attend de nous est de remplir ce devoir joyeusement et bien. Il y a des saints à l'établi de l'usine et dans la chaufferie d'un navire tout comme parmi les dignitaires des ordres religieux. Il n'est demandé à aucun d'entre nous sur cette Terre de faire plus que ce qui est en son pouvoir d'accomplir, et si nous nous efforçons d'obtenir le meilleur en nous-mêmes, toujours guidés par notre Soi Supérieur, la santé et le bonheur sont une possibilité pour chacun.

The teachings of religions, if properly read, plead with us "to forsake all and follow Me", the interpretation of which is to give ourselves entirely up to the demands of our Higher Self, but not, as some imagine, to discard home and comfort, love and luxury, very far from this is the truth. A prince of the realm, with all the glories of the palace, may be a Godsend and a blessing indeed to his people, to his country – nay, even to the world, how much might have been lost had that prince imagined it his duty to enter a monastery. The offices of life in every branch, from the lowliest to the most exalted, have to be filled, and the Divine Guide of our destinies knows into which office to place us for our best advantage, all we are expected to do is to fulfil that duty cheerfully and well. There are saints at the factory bench and in the stokehold of a ship as well as among the dignitaries of religious orders. Not one of us upon this earth is being asked to do more than is within his power to perform, and if we strive to obtain the best within us, ever guided by our Higher Self, health and happiness is a possibility for each one.

Durant la majeure partie des deux derniers millénaires, la civilisation occidentale a traversé une époque de matérialisme intense, et la conscience de l'aspect spirituel de nos natures et de notre existence s'est grandement perdue dans l'attitude d'esprit qui a placé les possessions matérielles, les ambitions, les désirs et les plaisirs au-dessus des vraies choses de la vie. La véritable raison de l'existence de l'homme sur Terre a été éclipsée par son anxiété d'obtenir de son incarnation rien d'autre qu'un gain matériel. Ce fut une période où la vie a été très difficile en raison du manque de véritable réconfort, d'encouragement et d'élévation qu'apporte la conscience de choses plus grandes que celles de ce monde. Au cours des derniers siècles, les religions sont apparues à beaucoup de gens plutôt comme des légendes n'ayant aucune incidence sur leur vie au lieu d'être l'essence même de leur existence. La véritable nature de notre Soi Supérieur, la connaissance de la vie antérieure et ultérieure, en dehors de la vie présente, n'a signifié que très peu pour nous au lieu d'être le guide et le stimulus de chacune de nos actions. Nous avons plutôt fui les grandes choses et tenté de rendre la vie aussi confortable que possible en écartant le supraphysique de nos esprits et en dépendant des plaisirs terrestres pour nous dédommager de nos épreuves. Ainsi la position, le rang, la richesse et les possessions mondaines sont-ils devenus le but de ces siècles, et comme toutes ces choses sont éphémères et ne peuvent être obtenues et conservées qu'avec beaucoup d'anxiété et de concentration sur les choses matérielles, la véritable paix intérieure et le bonheur des générations passées ont été infiniment inférieurs à ce qui est le dû de l'humanité.

For the greater part of the last two thousand years Western civilisation has passed through an age of intense materialism, and the realisation of the spiritual side of our natures and existence has been greatly lost in the attitude of mind which has placed worldly possessions, ambitions, desires and pleasures above the real things of life. The true reason of man's existence on earth has been overshadowed by his anxiety to obtain from his incarnation nothing but worldly gain. It has been a period when life has been very difficult because of the lack of the real comfort, encouragement and uplift which is brought by a realisation of greater things than those of the world. During the last centuries religions have to many people appeared rather as legends having no bearing on their lives instead of being the very essence of their existence. The true nature of our Higher Self, the knowledge of previous and later life, apart from this present one, has meant but very little to us instead of being the guide and stimulus of our every action. We have rather shunned the great things and attempted to make life as comfortable as possible by putting the super-physical out of our minds and depending upon earthly pleasures to compensate us for our trials. Thus have position, rank, wealth and worldly possessions become the goal of these centuries, and as all such things are transient and can only be obtained and held with much anxiety and concentration on material things, so has the real internal peace and happiness of the past generations been infinitely below that which is the due of mankind.

La véritable paix de l'Âme et de l'esprit est avec nous lorsque nous progressons spirituellement, et elle ne peut être obtenue par la seule accumulation de richesses, aussi grandes soient-elles. Mais les temps changent, et nombreuses sont les signes montrant que

cette civilisation a commencé de passer de l'ère du matérialisme pur à un désir pour les réalités et les vérités de l'univers. L'intérêt général et la rapidité avec laquelle se manifestent aujourd'hui la connaissance des vérités supraphysiques, le nombre croissant de ceux qui désirent des informations sur l'existence avant et après cette vie, la fondation de méthodes pour vaincre la maladie par la foi et des moyens spirituels, la quête des enseignements et de la sagesse antiques de l'Orient – sont des signes que les gens de l'époque actuelle ont entrevu la réalité des choses. Ainsi, lorsque nous en venons au problème de la guérison, nous pouvons comprendre que celle-ci aussi devra suivre l'évolution de son temps et changer ses méthodes, passant de celles du matérialisme grossier à celles d'une science fondée sur les réalités de la Vérité et gouvernée par les mêmes lois divines qui régissent nos propres natures. La guérison passera du domaine des méthodes physiques de traitement du corps physique à celui de la guérison spirituelle et mentale [5], qui, en rétablissant l'harmonie entre l'Âme et l'esprit, éradiquera la cause fondamentale même de la maladie, et permettra ensuite d'utiliser les moyens physiques qui pourraient être nécessaires pour achever la guérison du corps.

The real peace of the Soul and mind is with us when we are making spiritual advance, and it cannot be obtained by the accumulation of wealth alone, no matter how great. But the times are changing, and the indications are many that this civilisation has begun to pass from the age of pure materialism to a desire for the realities and truths of the universe. The general and rapidly increasing interest exhibited to-day for knowledge of superphysical truths, the growing number of those who are desiring information on existence before and after this life, the founding of methods to conquer disease by faith and spiritual means, the quest after the ancient teachings and wisdom of the East – all these are signs that people of the present time have glimpsed the reality of things. Thus, when we come to the problem of healing we can understand that this also will have to keep pace with the times and change its methods from those of gross materialism to those of a science founded upon the realities of Truth and governed by the same Divine laws which rule our very natures. Healing will pass from the domain of physical methods of treating the physical body to that of spiritual and mental healing, which, by bringing about harmony between the Soul and mind, will eradicate the very basic cause of disease, and then allow such physical means to be used as may be necessary to complete the cure of the body.

Il semble tout à fait possible, si le corps médical ne prend pas conscience de ces faits et ne progresse pas avec le développement spirituel des populations, que l'art de guérir puisse passer entre les mains d'ordres religieux ou entre celles des guérisseurs nés parmi les hommes, qui existent à chaque génération, mais qui sont passés plus ou moins inaperçus, ayant été empêchés de suivre leur vocation naturelle par l'attitude des orthodoxes.

It seems quite possible that unless the medical profession realises these facts and advances with the spiritual growth of the people the art of healing may pass into the hands of religious orders or into those of the trueborn healers of men who exist in every generation, but who yet have lived more or less unobserved, prevented from following their natural calling by the

attitude of the orthodox.

Ainsi, **le médecin du futur aura deux grands objectifs**. Le **premier** sera d'aider le patient à acquérir la connaissance de lui-même et de lui signaler les erreurs fondamentales qu'il pourrait commettre, les lacunes de son caractère auxquelles il devrait remédier, et les défauts de sa nature qui doivent être éradiqués et remplacés par les vertus correspondantes. Un tel médecin devra être un fin étudiant des lois régissant l'humanité et de la nature humaine elle-même, afin de pouvoir reconnaître chez tous ceux qui viennent à lui ces éléments qui provoquent un conflit entre l'Âme et la personnalité. Il devra être capable de conseiller la personne qui souffre sur la meilleure façon de rétablir l'harmonie requise, sur les actions contre l'Unité qu'elle doit cesser d'accomplir et sur les vertus nécessaires qu'elle doit développer pour effacer ses défauts. Chaque cas nécessitera une étude minutieuse, et ce ne seront que ceux qui auront consacré une grande partie de leur vie à la connaissance de l'humanité et dans le cœur desquels brûle le désir d'aider, qui seront capables d'entreprendre avec succès cette œuvre glorieuse et divine pour l'humanité : ouvrir les yeux de celui qui souffre et l'éclairer sur la raison de son être, et lui inspirer l'espoir, le réconfort et la foi qui lui permettront de vaincre sa maladie.

So that the physician of the future will have two great aims. The first will be to assist the patient to a knowledge of himself and to point out to him the fundamental mistakes he may be making, the deficiencies in his character which he should remedy, and the defects in his nature which must be eradicated and replaced by the corresponding virtues. Such a physician will have to be a great student of the laws governing humanity and of human nature itself, so that he may recognise in all who come to him those elements which are causing a conflict between the Soul and the personality. He must be able to advise the sufferer how best to bring about the harmony required, what actions against Unity he must cease to perform and the necessary virtues he must develop to wipe out his defects. Each case will need a careful study, and it will only be those who have devoted much of their life to the knowledge of mankind and in whose heart burns the desire to help, who will be able to undertake successfully this glorious and divine work for humanity, to open the eyes of a sufferer and enlighten him on the reason of his being, and to inspire hope, comfort and faith which will enable him to conquer his malady.

Le second devoir du médecin sera d'administrer les remèdes qui aideront le corps physique à prendre des forces et assisteront l'esprit à s'apaiser, à élargir ses perspectives et à tendre vers la perfection, apportant ainsi paix et harmonie à l'ensemble de la personnalité. De tels remèdes existent dans la nature, placés là par la miséricorde du Créateur Divin pour la guérison et le réconfort de l'humanité. Quelques-uns d'entre eux sont connus, et d'autres sont actuellement recherchés par des médecins dans différentes parties du monde, en particulier dans notre Mère l'Inde, et il ne fait aucun doute que lorsque de telles recherches seront plus avancées, nous retrouverons une grande partie des connaissances qui étaient connues il y a plus de deux mille ans, et le guérisseur de l'avenir aura à sa disposition les merveilleux

remèdes naturels qui ont été divinement placés pour que l'homme soulage sa maladie.

The second duty of the physician will be to administer such remedies as will help the physical body to gain strength and assist the mind to become calm, widen its outlook and strive towards perfection, thus bringing peace and harmony to the whole personality. Such remedies there are in nature, placed there by the mercy of the Divine Creator for the healing and comfort of mankind. A few of these are known, and more are being sought at the present time by physicians in different parts of the world, especially in our Mother India, and there is no doubt that when such researches have become more developed we shall regain much of the knowledge which was known more than two thousand years ago, and the healer of the future will have at his disposal the wonderful and natural remedies which were divinely placed for man to relieve his sickness.

Ainsi, l'abolition de la maladie dépendra du fait que l'humanité prenne conscience de la vérité des lois inaltérables de notre Univers et s'adapte avec humilité et obéissance à ces lois, apportant ainsi la paix entre son Âme et elle-même, et atteignant la joie et le bonheur véritables de la vie. Et le rôle du médecin sera d'aider toute personne qui souffre à acquérir la connaissance de cette vérité et de lui indiquer les moyens par lesquels elle peut retrouver l'harmonie, de lui inspirer la foi en sa Divinité qui peut tout surmonter, et d'administrer les remèdes physiques qui aideront à l'harmonisation de la personnalité et à la guérison du corps.

Thus the abolition of disease will depend upon humanity realising the truth of the unalterable laws of our Universe and adapting itself with humility and obedience to those laws, thus bringing peace between its Soul and itself, and gaining the real joy and happiness of life. And the part of the physician will be to assist any sufferer to a knowledge of such truth and to point out to him the means by which he can gain harmony, to inspire him with faith in his Divinity which can overcome all, and to administer such physical remedies as will help in the harmonising of the personality and the healing of the body.

Notes du traducteur (chapitre 6)

[4] Matthieu 4:19.

[5] Une fois de plus (cf. note [1]), Bach reprend ici le postulat d'**Hippocrate de Cos (460-377 av. J.-C.)** pour qui "il n'y a pas de véritable guérison sans un effort mental et spirituel !".

Chapitre VII

CHAPTER SEVEN

Et nous en venons maintenant au problème de la plus haute importance : comment pouvons-nous nous aider nous-mêmes ? Comment pouvons-nous maintenir notre esprit et notre corps dans cet état d'harmonie qui rendra difficile ou impossible pour la maladie de nous attaquer, car il est certain qu'une personnalité sans conflit est immunisée contre la maladie.

And now we come to the all-important problem, how can we help ourselves? How can we keep our mind and body in that state of harmony which will make it difficult or impossible for disease to attack us, for it is certain that the personality without conflict is immune from illness.

Considérons d'abord l'esprit. Nous avons déjà discuté assez longuement de la nécessité de rechercher en nous-mêmes les défauts que nous possédons et qui nous poussent à agir contre l'Unité et en dysharmonie avec les préceptes de l'Âme, ainsi que d'éliminer ces fautes en développant les vertus opposées. Cela peut être accompli selon les principes déjà indiqués, et une introspection honnête nous révélera la nature de nos erreurs.

Nos conseillers spirituels, les véritables médecins et nos amis intimes devraient tous être capables de nous aider à obtenir une image fidèle de nous-mêmes, mais la méthode parfaite pour l'apprendre est la réflexion calme et la méditation, et de nous amener dans une telle atmosphère de paix que nos Âmes puissent nous parler à travers notre conscience et notre intuition, et nous guider selon leurs désirs.

Si seulement nous pouvons réserver un court moment chaque jour, tout à fait seuls et dans un endroit aussi calme que possible, à l'abri des interruptions, et simplement nous asseoir ou nous allonger tranquillement, soit en faisant le vide dans notre esprit, soit en pensant calmement à notre œuvre dans la vie, nous découvrirons après un certain temps que nous recevons une grande aide dans ces moments-là et que, pour ainsi dire, des éclairs de connaissance et des conseils nous sont donnés. Nous découvrons que les questions concernant les problèmes difficiles de la vie trouvent des réponses indubitables, et nous devenons capables de choisir avec confiance la bonne voie. Tout au long de ces moments, nous devrions garder dans notre cœur un désir sincère de servir l'humanité et de travailler selon les préceptes de notre Âme.

First let us consider the mind. We have already discussed at some length the necessity of seeking within ourselves those defects we possess which cause us to work against Unity and out of harmony with the dictates of the Soul, and of eliminating these faults by developing the opposing virtues. This can be done on the lines already indicated, and an honest self-examination will disclose to us the nature of our errors.

Our spiritual advisers, true physicians and intimate friends should all be able to assist us to obtain a faithful picture of ourselves, but the perfect method of learning this is by calm thought

and meditation, and by bringing ourselves to such an atmosphere of peace that our Souls are able to speak to us through our conscience and intuition, and to guide us according to their wishes.

If we can only set aside a short time every day, quite alone and in as quiet a place as possible, free from interruption, and merely sit or lie quietly, either keeping the mind a blank or calmly thinking of one's work in life, it will be found after a time that we get great help at such moments and, as it were, flashes of knowledge and guidance are given to us. We find that the questions of the difficult problems of life are unmistakably answered, and we become able to choose with confidence the right course. Throughout such times we should keep an earnest desire in the heart to serve humanity and work according to the dictates of our Soul.

Qu'il soit rappelé que lorsque la faute est découverte, le remède ne réside pas dans une bataille contre celle-ci ni dans l'utilisation de la force de volonté et de l'énergie pour réprimer un mal, mais dans un développement constant de la vertu opposée, lavant ainsi automatiquement de notre nature toute trace de ce qui nous nuit. C'est la méthode véritable et naturelle de progression et de victoire sur le mal, infiniment plus facile et plus efficace que de combattre un défaut particulier. Lutter contre une faute accroît son pouvoir, maintient notre attention rivée sur sa présence, et nous entraîne dans une véritable bataille, le plus grand succès que nous puissions alors espérer est une victoire par la répression, ce qui est loin d'être satisfaisant, car l'ennemi est toujours en nous et peut se manifester à nouveau dans un moment de faiblesse. Oublier la défaillance et s'efforcer consciemment de développer la vertu qui rendrait la première impossible, voilà la véritable victoire.

Be it remembered that when the fault is found the remedy lies not in a battle against this and not in a use of will power and energy to suppress a wrong, but in a steady development of the opposite virtue, thus automatically washing from our natures all trace of the offender. This is the true and natural method of advancement and of the conquest of wrong, vastly easier and more effective than fighting a particular defect. To struggle against a fault increases its power, keeps our attention riveted on its presence, and brings us a battle indeed, and the most success we can then expect is conquest by suppression, which is far from satisfactory, as the enemy is still with us and may in a weak moment show itself afresh. To forget the failing and consciously to strive to develop the virtue which would make the former impossible, this is true victory.

Par exemple, s'il y a de la **cruauté** dans notre nature, nous pouvons continuellement dire : "Je ne serai pas cruel", et ainsi nous empêcher de nous égarer dans cette direction, mais le succès de cette méthode dépend de la force de l'esprit, et si celle-ci devait faiblir, nous pourrions un instant oublier notre bonne résolution. Mais si, en revanche, nous développons une véritable sympathie envers nos semblables, cette qualité rendra la cruauté impossible une fois pour toutes, car nous fuirions l'acte même avec horreur en raison de notre sentiment de fraternité. En cela, il n'y a aucune répression, aucun ennemi caché prêt à surgir dans les moments où nous baissons la garde, car notre sympathie aura complètement éradiqué de notre nature la

possibilité de tout acte qui pourrait blesser autrui.

For example, should there be cruelty in our nature, we can continually say, "I will not be cruel", and so prevent ourselves erring in that direction, but the success of this depends on the strength of the mind, and should it weaken we might for the moment forget our good resolve. But should we, on the other hand, develop real sympathy towards our fellow-men, this quality will once and for all make cruelty impossible, for we should shun the very act with horror because of our fellow-feeling. About this there is no suppression, no hidden enemy to come forward at moments when we are off our guard, because our sympathy will have completely eradicated from our nature the possibility of any act which could hurt another.

Comme nous l'avons vu précédemment, la nature de nos maladies physiques nous aidera concrètement à identifier la dysharmonie mentale qui est la cause fondamentale de leur origine, et un autre grand facteur de réussite est que nous devons avoir de l'enthousiasme pour la vie et considérer l'existence non pas simplement comme un devoir à supporter avec autant de patience que possible, en développant une joie véritable dans l'aventure de notre voyage à travers ce monde.

As we have previously seen, the nature of our physical maladies will materially help in pointing out to us the mental disharmony which is the basic cause of their origin, and another great factor of success is that we must have a zest for life and look upon existence not merely as a duty to be borne with as much patience as possible, developing a real joy in the adventure of our journey through this world.

L'une des plus grandes tragédies du matérialisme est probablement l'ennui et la perte du véritable bonheur intérieur qu'il procure, il enseigne aux gens à chercher le contentement et la compensation de leurs maux dans les joies et les plaisirs terrestres, et ceux-ci ne peuvent jamais apporter rien d'autre qu'un oubli temporaire de nos difficultés. Dès que nous commençons à chercher une compensation à nos épreuves auprès d'un bouffon rémunéré, nous entamons un cercle vicieux. L'amusement, le divertissement et la frivolité sont bons pour nous tous, mais pas lorsque nous en dépendons continuellement pour soulager nos problèmes. Les divertissements mondains de toutes sortes doivent être constamment accrus en intensité pour conserver leur emprise, et le frisson d'hier devient l'ennui de demain.

Ainsi, nous continuons à chercher d'autres excitations plus grandes jusqu'à ce que nous soyons rassasiés et que nous ne puissions plus trouver de soulagement dans cette direction. Sous une forme ou une autre, la dépendance au divertissement mondain fait de nous tous des Faust [6], et bien que nous ne le réalisons peut-être pas pleinement dans notre moi conscient, la vie devient pour nous guère plus qu'un devoir patient et tout son véritable enthousiasme et sa joie, qui devraient être l'héritage de chaque enfant et être maintenus jusqu'à nos dernières heures, nous quittent. Le stade extrême est atteint aujourd'hui dans les efforts scientifiques mis en œuvre pour obtenir le rajeunissement, la prolongation de la vie naturelle et l'accroissement des plaisirs sensuels au moyen de pratiques diaboliques.

Perhaps one of the greatest tragedies of materialism is the development of boredom and the loss of real inner happiness, it teaches people to seek contentment and compensation for troubles in earthly enjoyments and pleasures, and these can never bring anything but temporary oblivion of our difficulties. Once we begin to seek compensation for our trials at the hands of the paid jester we start a vicious circle. Amusement, entertainment and frivolity are good for us all, but not when we persistently depend upon these to alleviate our troubles. Worldly amusements of every kind have to be steadily increased in their intensity to keep their hold, and the thrill of yesterday becomes the bore of to-morrow.

So we go on seeking other and greater excitements until we become satiated and can no longer obtain relief in that direction. In some form or another reliance on worldly entertainment makes Fausts of us all, and though perhaps we may not fully realise it in our conscious self, life becomes for us little more than a patient duty and all its true zest and joy, such as should be the heritage of every child and be maintained until our latest hours, departs from us. The extreme stage is reached today in the scientific efforts being evolved to obtain rejuvenation, prolongation of natural life and increase of sensual pleasures by means of devilish practices.

L'état d'ennui est responsable de l'admission en nous de beaucoup plus de maladies qu'on ne le réalise généralement, et comme il a tendance aujourd'hui à survenir tôt dans la vie, les maladies qui lui sont associées tendent à apparaître à un plus jeune âge. Une telle condition ne peut se produire si nous reconnaissons la vérité de notre Divinité, notre mission dans le monde, et possédons ainsi la joie d'acquérir de l'expérience et d'aider les autres.

L'antidote à l'ennui est de prendre un intérêt actif et vif à tout ce qui nous entoure, d'étudier la vie tout au long de la journée, d'apprendre et apprendre et apprendre de nos semblables et des événements de la vie la Vérité qui se cache derrière toutes choses, de nous perdre dans l'art d'acquérir des connaissances et de l'expérience, et de guetter les occasions où nous pourrions les utiliser au profit d'un compagnon de voyage.

Ainsi, chaque instant de notre travail et de nos loisirs apportera avec lui un zèle pour l'apprentissage, un désir de vivre des choses vraies, de véritables aventures et des actions qui en valent la peine, et à mesure que nous développerons cette faculté, nous découvrirons que nous retrouvons le pouvoir de tirer de la joie des plus petits incidents, et des événements que nous considérons auparavant comme banals et d'une monotone platitude deviendront l'occasion de recherches et d'aventures. C'est dans les choses simples de la vie – les choses simples parce qu'elles sont plus proches de la grande Vérité – que se trouve le véritable plaisir.

The state of boredom is responsible for the admittance into ourselves of much more disease than would be generally realised, and as it tends today to occur early in life, so the maladies associated with it tend to appear at a younger age. Such a condition cannot occur if we acknowledge the truth of our Divinity, our mission in the world, and thereby possess the joy of gaining experience and helping others.

The antidote for boredom is to take an active and lively interest in all around us, to study

life throughout the whole day, to learn and learn and learn from our fellow-men and from the occurrences in life the Truth that lies behind all things, to lose ourselves in the art of gaining knowledge and experience, and to watch for opportunities when we may use such to the advantage of a fellow-traveller.

Thus every moment of our work and play will bring with it a zeal for learning, a desire to experience real things, real adventures and deeds worth while, and as we develop this faculty we shall find that we are regaining the power of obtaining joy from the smallest incidents, and occurrences we have previously regarded as commonplace and of dull monotony will become the opportunity for research and adventure. It is in the simple things of life – the simple things because they are nearer the great Truth – that real pleasure is to be found.

La résignation, qui fait de nous un simple passager inattentif lors du voyage de la vie, ouvre la porte à d'innombrables influences néfastes qui n'auraient jamais l'occasion de s'introduire tant que notre existence quotidienne apporterait avec elle l'esprit et la joie de l'aventure. Quelle que soit notre condition, que l'on soit un travailleur dans la ville avec ses myriades grouillantes ou un berger solitaire sur les collines, efforçons-nous de transformer la monotonie en intérêt, le morne devoir en une joyeuse opportunité d'expérience, et la vie quotidienne en une étude intense de l'humanité et des grandes lois fondamentales de l'Univers.

En tout lieu, il y a d'amples occasions d'observer les lois de la Création, que ce soit dans les montagnes ou les vallées, ou parmi nos frères humains. Faisons d'abord de la vie une aventure d'un intérêt captivant, où l'ennui ne sera plus possible, et à partir de la connaissance ainsi acquise, cherchons à harmoniser notre esprit avec notre Âme et avec la grande Unité de la Création de Dieu.

Resignation, which makes one become merely an unobservant passenger on the journey of life, opens the door to untold adverse influences which would never have an opportunity of gaining admittance as long as our daily existence brought with it the spirit and joy of adventure. Whatever may be our station, whether a worker in the city with its teeming myriads or a lonely shepherd on the hills, let us strive to turn monotony into interest, dull duty into a joyous opportunity for experience, and daily life into an intense study of humanity and the great fundamental laws of the Universe.

In every place there is ample opportunity to observe the laws of Creation, either in the mountains or valleys or amongst our brother men. First let us turn life into an adventure of absorbing interest, when boredom will be no longer possible, and from the knowledge thus gained seek to harmonise our mind with our Soul and with the great Unity of God's Creation.

Une autre aide fondamentale pour nous est de **bannir toute peur**. La peur n'a en réalité aucune place dans le règne humain naturel, puisque la Divinité en nous, qui est nous-mêmes, est invincible et immortelle, et si nous pouvions seulement en prendre conscience, nous, en tant qu'Enfants de Dieu, n'aurions rien à craindre.

Aux époques matérialistes, la peur augmente naturellement à l'égard des possessions

terrestres (qu'elles concernent le corps lui-même ou les richesses extérieures), car si ces choses constituent notre monde, puisqu'elles sont si éphémères, si difficiles à obtenir et si impossibles à conserver sauf pour une brève période, elles éveillent en nous la plus grande anxiété de peur de manquer une occasion de les saisir tant que nous le pouvons, et nous devons par nécessité vivre dans un état de peur constante, consciemment ou inconsciemment, parce que dans notre moi intérieur nous savons que de telles possessions peuvent à tout moment nous être arrachées et qu'au maximum nous ne pouvons les conserver que pour une brève existence.

Another fundamental help to us is to put away all fear. Fear in reality holds no place in the natural human kingdom, since the Divinity within us, which is ourself, is unconquerable and immortal, and if we could but realise it we, as Children of God, have nothing of which to be afraid.

In materialistic ages fear naturally increases in earthly possessions (whether they be of the body itself or external riches), for if such things be our world, since they are so transient, so difficult to obtain and so impossible to hold save for a brief spell, they arouse in us the utmost anxiety lest we miss an opportunity of grasping them while we may, and we must of necessity live in a constant state of fear, conscious or subconscious, because in our inner self we know that such possessions may at any moment be snatched from us and that at the most we can only hold them for a brief life.

De nos jours, **la peur de la maladie** s'est développée au point de devenir une grande nuisance, car elle ouvre la porte aux choses que nous redoutons et facilite leur admission. Une telle peur est en réalité de l'égoïsme, car lorsque nous sommes sincèrement absorbés par le bien-être d'autrui, nous n'avons pas le temps d'appréhender les maladies personnelles.

La peur joue actuellement un grand rôle dans l'intensification de la maladie, et la science moderne a accru le règne de la terreur en diffusant auprès du grand public ses découvertes, qui ne sont pour l'instant que des demi-vérités. La connaissance des bactéries et des divers germes associés à la maladie a fait des ravages dans l'esprit de dizaines de milliers de personnes, et par la terreur suscitée en elles, les a rendues en soi plus susceptibles d'être attaquées. Bien que des formes de vie inférieures, telles que les bactéries, puissent jouer un rôle dans la maladie physique ou y être associées, elles ne constituent en aucun cas toute la vérité du problème, comme on peut le démontrer scientifiquement ou par les événements de la vie quotidienne.

Il existe un facteur que la science est incapable d'expliquer sur des bases physiques, à savoir pourquoi certaines personnes sont affectées par la maladie tandis que d'autres y échappent, bien que les deux catégories puissent être exposées à la même possibilité d'infection. Le matérialisme oublie qu'il existe un facteur au-dessus du plan physique qui, dans le cours ordinaire de la vie, protège ou rend susceptible un individu particulier à l'égard de la maladie, de quelque nature qu'elle soit.

La peur, par son effet dépressif sur notre mentalité, provoquant ainsi une disharmonie

dans nos corps physique et magnétique, prépare le terrain à l'invasion, et si les bactéries et de tels moyens physiques étaient la cause sûre et unique de la maladie, il y aurait alors bien peu d'encouragement à ne pas avoir peur. Mais lorsque nous prenons conscience que, dans les pires épidémies, seule une proportion de ceux exposés à l'infection est attaquée et que, comme nous l'avons déjà vu, la cause réelle de la maladie réside dans notre propre personnalité et est sous notre contrôle, alors nous avons raison de circuler sans crainte et sans peur, sachant que le remède réside en nous-mêmes.

Nous pouvons chasser de notre esprit toute peur des seuls moyens physiques comme cause de maladie, sachant qu'une telle anxiété ne fait que nous rendre susceptibles, et que si nous nous efforçons d'apporter l'harmonie dans notre personnalité, nous n'avons pas plus à anticiper la maladie que nous ne redoutons d'être frappés par la foudre ou par le fragment d'un météore filant.

In this age the fear of disease has developed until it has become a great power for harm, because it opens the door to those things we dread and makes it easier for their admission. Such fear is really self-interest, for when we are earnestly absorbed in the welfare of others there is no time to be apprehensive of personal maladies.

Fear at the present time is playing a great part in intensifying disease, and modern science has increased the reign of terror by spreading abroad to the general public its discoveries, which as yet are but half-truths. The knowledge of bacteria and the various germs associated with disease has played havoc in the minds of tens of thousands of people, and by the dread aroused in them has in itself rendered them more susceptible of attack. While lower forms of life, such as bacteria, may play a part in or be associated with physical disease, they constitute by no means the whole truth of the problem, as can be demonstrated scientifically or by everyday occurrences.

There is a factor which science is unable to explain on physical grounds, and that is why some people become affected by disease whilst others escape, although both classes may be open to the same possibility of infection. Materialism forgets that there is a factor above the physical plane which in the ordinary course of life protects or renders susceptible any particular individual with regard to disease, of whatever nature it may be.

Fear, by its depressing effect on our mentality, thus causing disharmony in our physical and magnetic bodies, paves the way for invasion, and if bacteria and such physical means were the sure and only cause of disease, then indeed there might be but little encouragement not to be afraid. But when we realise that in the worst epidemics only a proportion of those exposed to infection are attacked and that, as we have already seen, the real cause of disease lies in our own personality and is within our control, then have we reason to go about without dread and fearless, knowing that the remedy lies with ourselves.

We can put all fear of physical means alone as a cause of disease out of our minds, knowing that such anxiety merely renders us susceptible, and that if we are endeavouring to bring harmony into our personality we need anticipate illness no more than we dread being struck by lightning or hit by a fragment of a falling meteor.

Considérons maintenant **le corps physique**. Il ne faut jamais oublier qu'il n'est que la demeure terrestre de l'Âme, dans laquelle nous ne résidons que pour une courte période afin de pouvoir entrer en contact avec le monde dans le but d'acquérir de l'expérience et des connaissances. Sans trop nous identifier à nos corps, nous devrions les traiter avec respect et soin, afin qu'ils soient en bonne santé et durent plus longtemps pour accomplir notre travail.

Jamais, ne serait-ce qu'un instant, nous ne devrions être absorbés par eux ou nous en inquiéter à l'excès, mais apprendre à être aussi peu conscients de leur existence que possible, en les utilisant comme un véhicule de notre Âme et de notre esprit et comme des serviteurs pour faire notre volonté.

La propreté externe et interne est d'une grande importance. Pour la première, nous autres Occidentaux utilisons une eau trop chaude, cela ouvre la peau et permet l'admission de la saleté. De plus, l'utilisation excessive de savon rend la surface collante. L'eau fraîche ou tiède, qu'elle soit courante comme sous une douche ou changée plus d'une fois, est plus proche de la méthode naturelle et maintient le corps en meilleure santé, seule la quantité de savon nécessaire pour enlever la saleté visible devrait être utilisée, et celle-ci devrait ensuite être bien rincée à l'eau fraîche.

Now let us consider the physical body. It must never be forgotten that this is but the earthly habitation of the Soul, in which we dwell only for a short time in order that we may be able to contact the world for the purpose of gaining experience and knowledge. Without too much identifying ourselves with our bodies we should treat them with respect and care, so that they may be healthy and last the longer to do our work.

Never for one moment should we become engrossed or over-anxious about them, but learn to be as little conscious of their existence as possible, using them as a vehicle of our Soul and mind and as servants to do our will.

External and internal cleanliness are of great importance. For the former we of the West use our water too hot, this opens the skin and allows the admission of dirt. Moreover, the excessive use of soap renders the surface sticky. Cool or tepid water, either running as a shower bath or changed more than once is nearer the natural method and keeps the body healthier, only such an amount of soap as is necessary to remove obvious dirt should be used, and this should afterwards be well washed off in fresh water.

L'hygiène interne dépend de **l'alimentation**, et nous devrions choisir tout ce qui est propre et sain et aussi frais que possible, principalement des fruits naturels, des légumes et des noix. La chair animale devrait certainement être évitée, premièrement, parce qu'elle engendre beaucoup de poisons physiques dans le corps, deuxièmement, parce qu'elle stimule un appétit anormal et excessif, et troisièmement, parce qu'elle nécessite de la cruauté envers le monde animal.

Il conviendrait de prendre beaucoup de liquides pour nettoyer le corps, tels que de l'eau et des vins naturels et des produits provenant directement de la réserve de la Nature, en

évitant les boissons plus artificielles issues de la distillation.

Internal cleanliness depends on diet, and we should choose everything that is clean and wholesome and as fresh as possible, chiefly natural fruits, vegetables and nuts. Animal flesh should certainly be avoided, first, because it gives rise to much physical poison in the body, secondly, because it stimulates an abnormal and excessive appetite, and thirdly, because it necessitates cruelty to the animal world.

Plenty of fluid should be taken to cleanse the body, such as water and natural wines and products made direct from Nature's storehouse, avoiding the more artificial beverages of distillation.

Le sommeil ne devrait pas être excessif, car beaucoup d'entre nous ont davantage de contrôle sur eux-mêmes lorsqu'ils sont éveillés que lorsqu'ils sont endormis. Le vieux dicton, "Lorsqu'on commence à se retourner (*i.e.* dans le lit), il est temps de se lever", est un excellent repère quant au moment de se lever.

Sleep should not be excessive, as many of us have more control over ourselves whilst awake than when asleep. The old saying, "Time to turn over, time to turn out", is an excellent guide as to when to rise.

Les vêtements devraient être aussi légers que le permet le maintien de la chaleur, ils devraient permettre à l'air d'atteindre le corps, et le soleil ainsi que l'air frais devraient être autorisés à entrer en contact avec la peau en toutes occasions possibles. Les bains d'eau et de soleil sont de grands pourvoyeurs de santé et de vitalité.

Clothing should be as light in weight as is compatible with warmth, it should allow air to reach the body, and sunshine and fresh air should be permitted to contact the skin on all possible occasions. Water and sun bathing are great donors of health and vitality.

En toutes choses, **la gaieté** devrait être encouragée, et nous devrions refuser d'être opprimés par le doute et la dépression, mais nous rappeler que ceux-ci ne font pas partie de nous-mêmes, car nos Âmes ne connaissent que la joie et le bonheur.

In all things cheerfulness should be encouraged, and we should refuse to be oppressed by doubt and depression, but remember that such are not of ourselves, for our Souls know only joy and happiness.

Notes du traducteur (chapitre 7)

[6] Faust est le héros d'un conte populaire allemand du XVI^e siècle racontant le destin d'un savant déçu par la difficulté à résoudre un problème à laquelle le condamne son art, et qui en vient à contracter un pacte avec le Diable.

Chapitre VIII [7]

CHAPTER EIGHT

Ainsi nous voyons que notre conquête de la maladie dépendra principalement de ce qui suit : premièrement, la prise de conscience de la Divinité qui réside au sein de notre nature et notre pouvoir conséquent de surmonter tout ce qui est mauvais, deuxièmement, la connaissance que la cause fondamentale de la maladie est due à la disharmonie entre la personnalité et l'Âme, troisièmement, notre volonté et notre capacité à découvrir la faute qui cause un tel conflit, et quatrièmement, l'élimination de toute faute de ce genre en développant la vertu opposée.

Thus we see that our conquest of disease will mainly depend on the following: Firstly, the realisation of the Divinity within our nature and our consequent power to overcome all that is wrong: secondly, the knowledge that the basic cause of disease is due to disharmony between the personality and the Soul, thirdly, our willingness and ability to discover the fault which is causing such a conflict, and fourthly, the removal of any such fault by developing the opposing virtue.

Le devoir de l'art de guérir sera de nous aider à acquérir les connaissances et les moyens nécessaires par lesquels nous pourrions surmonter nos maladies, et en outre d'administrer les remèdes qui fortifieront nos corps mental et physique et nous donneront de plus grandes chances de victoire. Alors nous serons en effet capables d'attaquer la maladie à sa base même avec un véritable espoir de succès. L'école de médecine du futur ne s'intéressera pas particulièrement aux ultimes résultats et produits de la maladie, elle n'accordera pas non plus tant d'attention aux lésions physiques réelles, ni n'administrera des drogues et des produits chimiques dans le seul but de pallier nos symptômes, mais connaissant la véritable cause de la maladie et consciente que les résultats physiques évidents ne sont que secondaires, elle concentrera ses efforts sur l'établissement de cette harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme qui a pour résultat le soulagement et la guérison de la maladie. Et dans les cas pris en charge suffisamment tôt, la correction de l'esprit évitera la maladie imminente.

The duty of the healing art will be to assist us to the necessary knowledge and means by which we may overcome our maladies, and in addition to this to administer such remedies as will strengthen our mental and physical bodies and give us greater opportunities of victory. Then shall we indeed be capable of attacking disease at its very base with real hope of success. The medical school of the future will not particularly interest itself in the ultimate results and products of disease, nor will it pay so much attention to actual physical lesions, or administer drugs and chemicals merely for the sake of palliating our symptoms, but knowing the true cause of sickness and aware that the obvious physical results are merely secondary, it will concentrate its efforts upon bringing about that harmony between body, mind and soul which results in the relief and cure of disease. And in such cases as are undertaken early enough the

correction of the mind will avert the imminent illness.

Parmi les types de remèdes qui seront utilisés figureront ceux obtenus à partir des plus belles plantes et herbes que l'on puisse trouver dans la pharmacie de la Nature, telles qu'elles ont été divinement enrichies de pouvoirs de guérison pour l'esprit et le corps de l'homme.

Amongst the types of remedies that will be used will be those obtained from the most beautiful plants and herbs to be found in the pharmacy of Nature, such as have been divinely enriched with healing powers for the mind and body of man.

Pour notre part, nous devons pratiquer la paix, l'harmonie, l'individualité et la fermeté de dessein, et développer de plus en plus la connaissance que, par essence, nous sommes d'origine Divine, enfants du Créateur, et qu'ainsi nous avons en nous, si nous voulons bien le développer, comme nous devons certainement le faire avec le temps, le pouvoir d'atteindre la perfection. Et cette réalité doit grandir en nous jusqu'à devenir la caractéristique la plus marquante de notre existence. Nous devons pratiquer résolument la paix, en imaginant notre esprit comme un lac qui doit toujours rester calme, sans vagues, ni même des ondulations, pour troubler sa tranquillité, et développer graduellement cet état de paix jusqu'à ce qu'aucun événement de la vie, aucune circonstance, aucune autre personnalité ne soit capable, sous quelque condition que ce soit, de rider la surface de ce lac ou de susciter en nous des sentiments d'irritabilité, de dépression ou de doute. Il sera grandement utile de réserver un court moment chaque jour pour penser calmement à la beauté de la paix et aux bienfaits du calme, et pour réaliser que ce n'est ni en s'inquiétant ni en se précipitant que nous accomplissons le plus, mais que par une pensée et une action calmes et tranquilles, nous devenons plus efficaces dans tout ce que nous entreprenons. Harmoniser notre conduite dans cette vie en accord avec les souhaits de notre propre Âme, et rester dans un tel état de paix que les épreuves et les perturbations du monde nous laissent imperturbables, est en effet un grand accomplissement et nous apporte cette Paix qui dépasse toute compréhension, et bien qu'au début cela puisse sembler au-delà de nos rêves, c'est en réalité, avec de la patience et de la persévérance, à la portée de nous tous.

For our own part we must practise peace, harmony, individuality and firmness of purpose and increasingly develop the knowledge that in essence we are of Divine origin, children of the Creator, and thus have within us, if we will but develop it, as in time we ultimately surely must, the power to attain perfection. And this reality must increase within us until it becomes the most outstanding feature of our existence. We must steadfastly practise peace, imagining our minds as a lake ever to be kept calm, without waves, or even ripples, to disturb its tranquillity, and gradually develop this state of peace until no event of life, no circumstance, no other personality is able under any condition to ruffle the surface of that lake or raise within us any feelings of irritability, depression or doubt. It will materially help to set apart a short time each day to think quietly of the beauty of peace and the benefits of calmness, and to realise that it is neither by worrying nor hurrying that we accomplish most, but by calm, quiet thought and

action become more efficient in all we undertake. To harmonise our conduct in this life in accordance with the wishes of our own Soul, and to remain in such a state of peace that the trials and disturbances of the world leave us unruffled, is a great attainment indeed and brings to us that Peace which passeth understanding, and though at first it may seem to be beyond our dreams, it is in reality, with patience and perseverance, within the reach of us all.

Il ne nous est pas à tous demandé d'être des saints, des martyrs ou des hommes de renom, à la plupart d'entre nous sont attribuées des fonctions moins en vue. Mais il est attendu de nous tous que nous comprenions la joie et les aventures de la vie, et que nous accomplissions avec allégresse la tâche particulière qui a été ordonnée pour nous par notre Divinité.

We are not all asked to be saints or martyrs or men of renown, to most of us less conspicuous offices are allotted. But we are all expected to understand the joy and adventures of life and to fulfil with cheerfulness the particular piece of work which has been ordained for us by our Divinity.

Pour ceux qui sont malades, la paix de l'esprit et l'harmonie avec l'Âme constituent la plus grande aide à la guérison. La médecine et les soins infirmiers de l'avenir accorderont beaucoup plus d'attention au développement de cet état chez le patient que nous ne le faisons aujourd'hui où, incapables de juger de l'évolution d'un cas autrement que par des moyens scientifiques matérialistes, nous pensons davantage aux prises de température fréquentes et à un certain nombre de soins qui interrompent, plutôt qu'ils ne favorisent, ce repos tranquille et cette relaxation du corps et de l'esprit qui sont si essentiels au rétablissement. Il ne fait aucun doute qu'au tout début, du moins pour les affections mineures, si nous pouvions seulement obtenir quelques heures de relaxation complète en harmonie avec notre Moi Supérieur, la maladie serait enrayée. À de tels moments, nous n'avons besoin de faire descendre en nous qu'une fraction de ce calme, tel que symbolisé par l'entrée du Christ dans la barque pendant la tempête sur le lac de Galilée, lorsqu'Il ordonna : "Paix, sois tranquille".

For those who are sick, peace of mind and harmony with the Soul is the greatest aid to recovery. The medicine and nursing of the future will pay much more attention to the development of this within the patient than we do to-day when, unable to judge the progress of a case except by materialistic scientific means, we think more of the frequent taking of temperature and a number of attentions which interrupt, rather than promote, that quiet rest and relaxation of body and mind which are so essential to recovery. There is no doubt that at the very onset of, at any rate, minor ailments, if we could but get a few hours' complete relaxation and in harmony with our Higher Self the illness would be aborted. At such moments we need to bring down into ourselves but a fraction of that calm, as symbolised by the entry of Christ into the boat during the storm on the lake of Galilee, when He ordered "Peace, be still".

Notre vision de la vie dépend de la proximité de la personnalité avec l'Âme. Plus l'union est étroite, plus grandes sont l'harmonie et la paix, et plus clairement brilleront la lumière de la

Vérité et le bonheur radieux qui appartiennent aux royaumes supérieurs, ceux-ci nous maintiendront fermes et imperturbables face aux difficultés et aux terreurs du monde, puisqu'ils ont leurs fondements sur la Vérité Éternelle du Bien. La connaissance de la Vérité nous donne également la certitude que, aussi tragiques que puissent paraître certains événements du monde, ils ne constituent qu'une étape temporaire dans l'évolution de l'homme, et que même la maladie est en soi bienfaisante et agit selon certaines lois conçues pour produire un bien ultime, exerçant une pression continue vers la perfection. Ceux qui possèdent cette connaissance ne peuvent être touchés, déprimés ou consternés par ces événements qui sont un tel fardeau pour d'autres, et toute incertitude, peur et désespoir disparaissent pour toujours. Si nous pouvons seulement rester en communion constante avec notre propre Âme, notre Père Céleste, alors le monde est vraiment un lieu de joie, et aucune influence néfaste ne peut s'exercer sur nous.

Our outlook on life depends on the nearness of the personality to the Soul. The closer the union the greater the harmony and peace, and the more clearly will shine the light of Truth and the radiant happiness which is of the higher realms, these will hold us steady and undismayed by the difficulties and terrors of the world, since they have their foundations on the Eternal Truth of Good. The knowledge of Truth also gives to us the certainty that, however tragic some of the events of the world may appear to be, they form but a temporary stage in the evolution of man, and that even disease is in itself beneficent and works under the operation of certain laws designed to produce ultimate good and exerting a continual pressure towards perfection. Those who have this knowledge are unable to be touched or depressed or dismayed by those events which are such a burden to others, and all uncertainty, fear and despair go for ever. If we can but keep in constant communion with our own Soul, our Heavenly Father, then indeed is the world a place of joy, nor can any adverse influence be exerted upon us.

Il ne nous est pas permis de voir l'ampleur de notre propre Divinité, ou de réaliser la grandeur de notre Destinée et de l'avenir glorieux qui s'offre à nous, car, si tel était le cas, la vie ne serait pas une épreuve et n'impliquerait aucun effort, aucun test de mérite. Notre vertu réside dans le fait d'être ignorants pour la majeure partie de ces grandes choses, et d'avoir néanmoins la foi et le courage de bien vivre et de surmonter les difficultés de cette terre. Nous pouvons cependant, par la communion avec notre Moi Supérieur, conserver cette harmonie qui nous permet de vaincre toute opposition mondaine et d'accomplir notre voyage sur le droit chemin pour réaliser notre destinée, sans être détournés par les influences qui voudraient nous égarer.

We are not permitted to see the magnitude of our own Divinity, or to realise the mightiness of our Destiny and the glorious future which lies before us, for, if we were, life would be no trial and would involve no effort, no test of merit. Our virtue lies in being oblivious for the most part to those great things, and yet having faith and courage to live well and master the difficulties of this earth. We can, however, by communion with our Higher Self, keep that harmony which enables us to overcome all worldly opposition and make our journey along the straight path to fulfil our destiny, undeterred by the influences which would lead us astray.

Ensuite, nous devons développer notre individualité et nous libérer de toutes les influences mondaines, de sorte qu'en n'obéissant qu'aux préceptes de notre propre Âme et sans être émus par les circonstances ou par d'autres personnes, nous devenions nos propres maîtres, dirigeant notre barque sur les mers agitées de la vie sans jamais quitter la barre de la droiture, ni à aucun moment laisser la direction de notre navire entre les mains d'un autre. Nous devons acquérir notre liberté de manière absolue et complète, de sorte que tout ce que nous faisons, chacune de nos actions – voire même chacune de nos pensées – tire son origine de nous-mêmes, nous permettant ainsi de vivre et de donner librement de notre propre chef, et de notre propre chef uniquement.

Next must we develop individuality and free ourselves from all worldly influences, so that obeying only the dictates of our own Soul and unmoved by circumstances or other people we become our own masters, steering our bark over the rough seas of life without ever quitting the helm of rectitude, or at any time leaving the steering of our vessel to the hands of another. We must gain our freedom absolutely and completely, so that all we do, our every action – nay, even our every thought – derives its origin in ourselves, thus enabling us to live and give freely of our own accord, and of our own accord alone.

Notre plus grande difficulté dans cette direction peut se situer auprès de ceux qui nous sont le plus proches, à cette époque où la peur des conventions et les faux critères de devoir sont si effroyablement développés. Mais nous devons accroître notre courage, qui pour tant d'entre nous est suffisant pour affronter les choses apparemment grandes de la vie, mais qui pourtant fait défaut lors des épreuves plus intimes. Nous devons être capables, avec impersonnalité, de déterminer le bien et le mal et d'agir sans crainte en présence d'un parent ou d'un ami. Combien d'entre nous sont des héros dans le monde extérieur, mais des lâches à la maison ! Bien que les moyens utilisés pour nous empêcher d'accomplir notre Destinée puissent être en effet subtils, comme le faux-semblant d'amour et d'affection, ou un faux sens du devoir, méthodes pour nous asservir et nous maintenir prisonniers des souhaits et désirs d'autrui, tout cela doit néanmoins être impitoyablement écarté. La voix de notre propre Âme, et cette voix seule, doit être écoutée en ce qui concerne notre devoir si nous ne voulons pas être entravés par notre entourage. L'individualité doit être développée au maximum, et nous devons apprendre à traverser la vie en ne comptant sur personne d'autre que notre propre Âme pour nous guider et nous aider, à prendre notre liberté à deux mains et à plonger dans le monde pour acquérir chaque parcelle de connaissance et d'expérience possible.

Our greatest difficulty in this direction may lie with those nearest to us in this age when the fear of convention and false standards of duty are so appallingly developed. But we must increase our courage, which with so many of us is sufficient to face the apparently big things of life, but which yet fails at the more intimate trials. We must be able with impersonality to determine right and wrong and to act fearlessly in the presence of relative or friend. What a vast number of us are heroes in the outer world, but cowards at home! Though subtle indeed may be the

means used to prevent us from fulfilling our Destiny, the pretence of love and affection, or a false sense of duty, methods to enslave us and keep us prisoners to the wishes and desires of others, yet must all such be ruthlessly put aside. The voice of our own Soul, and that voice alone, must be heeded as regards our duty if we are not to be hampered by those around us. Individuality must be developed to the utmost, and we must learn to walk through life relying on none but our own Soul for guidance and help, to take our freedom with both hands and plunge into the world to gain every particle of knowledge and experience which may be possible.

En même temps, nous devons être sur nos gardes pour accorder également à chacun sa liberté, pour ne rien attendre des autres, mais, au contraire, pour être toujours prêts à tendre une main secourable afin de les élever dans les moments de besoin et de difficulté. Ainsi, chaque personnalité que nous rencontrons dans la vie, que ce soit une mère, un mari, un enfant, un étranger ou un ami, devient un compagnon de voyage, et n'importe lequel d'entre eux peut être plus grand ou plus petit que nous-mêmes en ce qui concerne le développement spirituel, mais nous sommes tous membres d'une fraternité commune et faisons partie d'une grande communauté effectuant le même voyage et ayant en vue la même fin glorieuse.

At the same time we must be on our guard to allow to everyone their freedom also, to expect nothing from others, but, on the contrary, to be ever ready to lend a helping hand to lift them upwards in times of their need and difficulty. Thus every personality we meet in life, whether mother, husband, child, stranger or friend, becomes a fellow-traveller, and any one of them may be greater or smaller than ourselves as regards spiritual development, but all of us are members of a common brotherhood and part of a great community making the same journey and with the same glorious end in view.

Nous devons être inébranlables dans notre détermination à vaincre, résolus dans notre volonté d'atteindre le sommet de la montagne, n'accordons pas un instant de regret aux trébuchements en cours de route. Aucune grande ascension n'a jamais été accomplie sans fautes et sans chutes, et elles doivent être considérées comme des expériences qui nous aideront à moins trébucher à l'avenir. Aucune pensée des erreurs passées ne doit jamais nous déprimer, elles sont terminées et révolues, et la connaissance ainsi acquise nous aidera à en éviter la répétition. Nous devons aller de l'avant avec constance, sans jamais regretter ni jamais regarder en arrière, car le passé, même d'il y a une heure, est derrière nous, et l'avenir glorieux avec sa lumière éclatante est toujours devant nous. Toute peur doit être chassée, elle ne devrait jamais exister dans l'esprit humain, et n'est possible que lorsque nous perdons de vue notre Divinité. Elle nous est étrangère car, en tant que Fils du Créateur, Étincelles de la Vie Divine, nous sommes invincibles, indestructibles et inconquérables. La maladie est apparemment cruelle parce qu'elle est la sanction d'une pensée erronée et d'une action erronée, qui doivent se traduire par de la cruauté envers les autres. D'où la nécessité de développer au maximum le côté amour et fraternité de notre nature, puisque cela rendra la

cruauté impossible à l'avenir.

We must be steadfast in the determination to win, resolute in the will to gain the mountain summit, let us not give a moment's regret to the slips by the way. No great ascent was ever made without faults and falls, and they must be regarded as experiences which will help us to stumble less in the future. No thoughts of past errors must ever depress us, they are over and finished, and the knowledge thus gained will help to avoid a repetition of them. Steadily must we press forwards and onwards, never regretting and never looking back, for the past of even one hour ago is behind us, and the glorious future with its blazing light ever before us. All fear must be cast out, it should never exist in the human mind, and is only possible when we lose sight of our Divinity. It is foreign to us because as Sons of the Creator, Sparks of the Divine Life, we are invincible, indestructible and unconquerable. Disease is apparently cruel because it is the penalty of wrong thought and wrong action, which must result in cruelty to others. Hence the necessity of developing the love and brotherhood side of our natures to the utmost, since this will make cruelty in the future an impossibility.

Le développement de l'Amour nous amène à la réalisation de l'Unité, de la vérité que nous faisons tous, sans exception, partie de l'Unique Grande Création.

The development of Love brings us to the realisation of Unity, of the truth that one and all of us are of the One Great Creation.

La cause de tous nos maux est le moi et la séparation, et cela disparaît dès que l'Amour et la connaissance de la grande Unité deviennent partie intégrante de notre nature. L'Univers est Dieu rendu objectif, à sa naissance, c'est Dieu qui renaît, à sa fin, c'est Dieu plus évolué. Il en va de même pour l'homme, son corps est lui-même extériorisé, une manifestation objective de sa nature intérieure, il est l'expression de lui-même, la matérialisation des qualités de sa conscience.

The cause of all our troubles is self and separateness, and this vanishes as soon as Love and the knowledge of the great Unity become part of our natures. The Universe is God rendered objective, at its birth it is God reborn, at its close it is God more highly evolved. So with man, his body is himself externalised, an objective manifestation of his internal nature, he is the expression of himself, the materialisation of the qualities of his consciousness.

Dans notre civilisation occidentale, nous avons le glorieux exemple, le grand modèle de perfection et les enseignements du Christ pour nous guider. Il agit pour nous comme Médiateur entre notre personnalité et notre Âme. Sa mission sur terre était de nous enseigner comment obtenir l'harmonie et la communion avec notre Moi Supérieur, avec Notre Père qui est aux Cieux, et par là d'obtenir la perfection en accord avec la Volonté du Grand Créateur de tout.

In our Western civilisation we have the glorious example, the great standard of perfection and the teachings of the Christ to guide us. He acts for us as Mediator between our personality and

our Soul. His mission on earth was to teach us how to obtain harmony and communion with our Higher Self, with Our Father which is in Heaven, and thereby to obtain perfection in accordance with the Will of the Great Creator of all.

Ainsi l'ont également enseigné le Bouddha et d'autres grands Maîtres qui sont descendus de temps à autre sur la terre pour montrer aux hommes la voie pour atteindre la perfection. Il n'y a pas de demi-mesure pour l'humanité. La Vérité doit être reconnue, et l'homme doit s'unir au dessein infini d'Amour de son Créateur.

Thus also taught the Lord Buddha and other great Masters who have come down from time to time upon the earth to point out to men the way to attain perfection. There is no halfway path for humanity. The Truth must be acknowledged, and man must unite himself with the infinite scheme of Love of his Creator.

Et ainsi, sortez, mes frères et sœurs, dans le soleil radieux de la connaissance de votre Divinité, et mettez-vous sérieusement et avec constance à l'œuvre pour participer au Grand Dessein qui est d'être heureux et de communiquer le bonheur, en vous unissant à cette grande troupe de la Fraternité Blanche [9] dont l'existence entière est d'obéir à la volonté de leur Dieu, et dont la grande joie réside dans le service de leurs jeunes frères humains.

And so come out, my brothers and sisters, into the glorious sunshine of the knowledge of your Divinity, and earnestly and steadfastly set to work to join in the Grand Design of being happy and communicating happiness, uniting with that great band of the White Brotherhood³ whose whole existence is to obey the wish of their God, and whose great joy is in the service of their younger brother men.

Notes du traducteur (chapitre 8)

[7] Dans ce chapitre, le Dr Bach évoque consécutivement : l'école de médecine du futur, les médicaments du futur et l'Homme du futur.

[8] **Marc 4 : 35-41** : *Ce même jour, sur le soir, Jésus leur dit : Passons à l'autre bord. Après avoir renvoyé la foule, ils l'emmenèrent dans la barque où il se trouvait, il y avait aussi d'autres barques avec lui. Il s'éleva un grand tourbillon, et les flots se jetaient dans la barque, au point qu'elle se remplissait déjà. Et lui, il dormait à la poupe sur le coussin. Ils le réveillèrent, et lui dirent : Maître, ne t'inquiètes-tu pas de ce que nous périssons. S'étant réveillé, il menaça le vent, et dit à la mer : Silence ! Calme-toi ! Et le vent cessa, et il y eut un grand calme. Puis il leur dit : Pourquoi avez-vous ainsi peur ? Comment n'avez-vous point de foi ? Ils furent saisis d'une grande frayeur, et ils se dirent les uns aux autres : Quel est donc celui-ci, à qui obéissent même le vent et la mer ?*

Notes de l'éditeur (chapitre 8)

[9] Cf. la note de l'avant-propos.

Bach[®]
ORIGINAL
FLOWER ESSENCES

Écoutez vos émotions
Découvrez vos Fleurs de Bach[®] Original
sur-mesure

