

Régénération : revue
naturiste de culture humaine
: organe du Trait d'union

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1932-04.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».

- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

[CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE](#)

2/ Les contenus de Gallica sont la propriété de la BnF au sens de l'article L.2112-1 du code général de la propriété des personnes publiques.

3/ Quelques contenus sont soumis à un régime de réutilisation particulier. Il s'agit :

- des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.

- des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

4/ Gallica constitue une base de données, dont la BnF est le producteur, protégée au sens des articles L341-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter utilisation.commerciale@bnf.fr.

Nouvelle Série N° 34

Le N° 2 frs

Avril 1932

Numéro spécial consacré à J. KRISHNAMURTI

RÉGÉNÉRATION

Publication Mensuelle



Buste exécuté par Bourdelle

KRISHNAMURTI

(Cliché des Cahiers de l'Etoile.)

RÉDACTION ET ADMINISTRATION, PUBLICITÉ : 73 bis, RUE BOBILLOT, PARIS-XIII^e

No 74626

No 74626

Le Trait d'Union

Société Naturiste de Culture Humaine

Fondée en 1911

73 bis, Rue Bobillot - Paris (13^e)

Déclaration de Principes

1° Nous croyons que, dans l'état social actuel, il est possible à tout homme, par un emploi judicieux des meilleures méthodes d'hygiène et de perfectionnement individuel, de réaliser une amélioration considérable de la qualité de sa vie.

2° Nous croyons que c'est la valeur des individus qui fait la valeur des sociétés et qui conditionne l'efficacité des institutions publiques.

3° Nous croyons, en conséquence, que chaque homme a pour devoir impérieux, vis-à-vis de soi-même, de la collectivité et de l'avenir de la race, de faire de son propre perfectionnement la tâche essentielle de sa vie.

4° Nous croyons que ce travail de perfectionnement a pour effet infaillible d'introduire dans la vie de l'individu une somme de bonheur proportionnelle à la valeur de ses efforts.

5° Nous croyons que c'est dans l'étude des lois dans la nature et dans la fidélité à leurs prescriptions, que l'homme trouve les guides les plus sûrs dans son effort de perfectionnement, d'où le nom de naturisme, appliqué à l'ensemble des méthodes que nous préconisons.

6° Nous croyons que la pensée et la volonté humaines ont une puissance considérable et doivent être employées consciemment au service du bien, c'est-à-dire la force qui entraîne toute la nature vers des modes toujours plus élevés de manifestation.

7° Nous croyons absolument au caractère irrésistible du progrès et au triomphe assuré de la beauté sur la laideur, de la vérité sur l'erreur, du bien sur l'égoïsme et la haine.

8° Nous croyons que seuls l'amour expansif, la fraternité et la coopération sont des agents efficaces de progrès collectif et que rien de vrai, de beau, de bon ne peut être édifié sur la haine, l'esprit de parti, de clan, de rivalité, de vengeance et d'oppression.

9° Nous croyons qu'une sympathie universelle s'impose à l'égard de tous les efforts sincères, vers le bien, même lorsqu'ils semblent en opposition, car les voies de réalisation d'un avenir meilleur sont nombreuses comme les tempéraments des humains.

Cette déclaration de principes est assez large pour ne repousser absolument aucun homme de bonne volonté, quelques que soient ses opinions ou ses croyances et assez précise pour bien déterminer le caractère optimiste, progressif, réaliste et largement humain de notre idéal.

Pour devenir membre du Trait d'Union il suffit de souscrire à cette déclaration de principes et d'envoyer son adhésion avec la cotisation de 18 francs (24 frs. pour l'étranger) au secrétariat du T. U. 73 bis, rue Bobillot, Paris (XIII^e).

Le T. U. ne se propose pas seulement de faire de la propagande pour un idéal de régénération physique, intellectuelle et morale (végétarisme, tempérance, culture physique, bains de soleil, etc.); il se préoccupe d'aider les naturistes à suivre la vie nouvelle en créant les institutions nécessaires.

Il a déjà ouvert deux restaurants végétariens à Paris, un à Bordeaux, ainsi que quatre camps de vacances. Comme il ne sépare pas la régénération du corps social de celle des individus, qu'il veut travailler à la réalisation d'une société fraternelle dans laquelle l'exploitation de l'homme par l'homme aura disparu, toutes les entreprises du T. U. y compris la présente revue sont réalisées coopérativement substituant ainsi le service de la collectivité à la recherche du profit personnel.

Tous les idéalistes conscients doivent adhérer au "Trait d'Union"

* Nous comptons déjà 21 rameaux en France: à Angers, Bezons, Brest, Cherbourg, Compiègne, Colmar, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Mulhouse, Neufchatel-en-Bray, Nice, Romans, Rouen, Royan, Strasbourg, Toulouse, Tours, Valenciennes et 19 rameaux à l'étranger: Sydney, Melbourne (Australie); Bandoeng, Buitenzorg, Batavia (Java), Medan (Sumatra), Saïgon, Pnomh-Penh (Indo-Chine), Nouméa (Nouvelle Calédonie), Karachi, Madras, Bombay, Calcutta, Pondichéry (Indes), Beyrouth (Syrie), Alexandrie et deux au Caire (Egypte), Genève (Suisse).

D'autres sont en formation en Hollande, en Allemagne et dans les pays scandinaves.

REGÉNÉRATION

PUBLICITÉ

LE MIEL

Directement du Producteur au Consommateur

Expédition par postaux — Franco domicile

Seau 3 kilos	Frs 30.00
» 5 »	» 44.00
» 10 »	» 79.00
» 15 »	» 112.00
» 20 »	» 142.00

CONTRE REMBOURSEMENT ou
paiement à la commande par versement
C/C Postal Bordeaux 9650 avec réduction
de Frs : 3.50 par seau.

ECHANTILLON FRANCO SUR DEMANDE

Le **Sucre** naturel.

Le **Sucre** le plus assimilable.

Le **Sucre** des races fortes du passé.

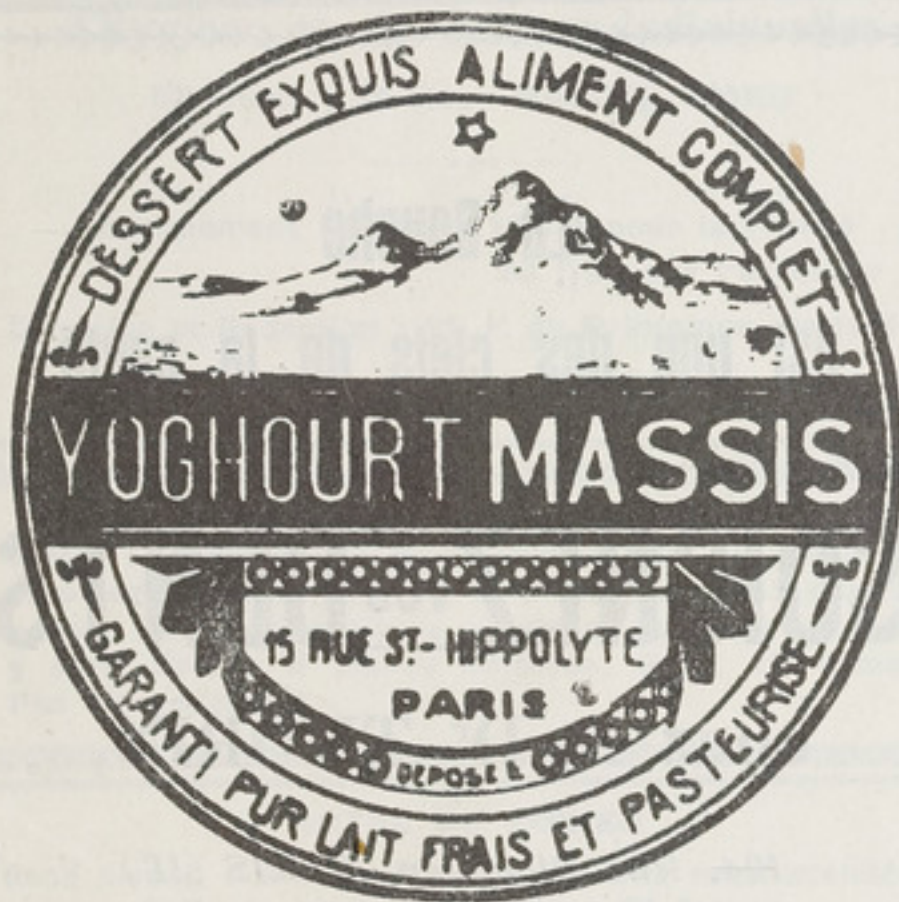
Le **Sucre** que la Nature a voulu pour le bien du
corps humain.

Le **Sucre** qui n'occasionne aucun travail à nos
organes.

LE MIEL

se recommande particulièrement aux estomacs délicats, aux
malades du foie, aux diabétiques, aux constipés

Yves Michaud Apiculteur-récoltant
2, r. de Palassou, PAU (B.-P.)



PENSION LES BALYSIS

100 m. gare, près forêt, tt. conf.
Parc, eau cour. dep. 40 fr. Tél. 164
Mmes GARIN, 11, rue Renan, BELLEVUE (S.-&-O.)

Ne cherchez plus !!!

90, Rue Lafayette, Paris-IX^e

Métro Poissonnière Tél. : Provence 44.45

Mon V^e GILLIARD-COURTY & C^{ie}

Société à responsabilité limitée au capital de 145.000 Frs

vous trouverez

"la Vraie Sandale Kneipp"

Modèles et marque déposés

*les Tissus et sous-vêtements remplaçant la flanelle
ainsi que les Pains complets divers et tous*

Produits alimentaires des meilleurs marques,

et pour tous régimes

Librairie Kneippiste, végétarienne et naturaliste.

Jo 74626

VEGETARIUM DE PARIS

GYMNASE-ECOLE

10, Cité Riverin, PARIS (X*)

(Fondé en 1901)

(Enseignement pratique du Vigorisme Intégral)

Directeur-Fondateur :

Professeur **SPIRUS-GAY**, Anthropotechnicien

(Membre de plusieurs Sociétés savantes)

Gymnaste-Athlète

(Equilibriste, Champion du Monde : 1888)

Sa Méthode rationnelle

d'Education cérébro-corporelle créée en 1880

REGENERATION HUMAINE, HARMONIE

FONCTIONNELLE et MORPHOLOGIQUE.

OBESITE, Arthritisme, Ptoses, Déviations.

Enfance débile, VIEILLESSE PREMATUREE et tous états pathologiques.

REEDUCATION, Perfectionnement, Entraînement respiratoires.

GYMNASTIQUE PHYSIOLOGIQUE. Culture

physique scientifique.

Athlétisme et Sports défensifs, Massage médical, Hydrothérapie.

Cours et Leçons particulières

à l'Etablissement et à Domicile

ECRIRE

pour Renseignements et RENDEZ-VOUS

Monitrice : Mme A. DEMAS-FAYOL,

Masseuse diplômée, lauréate.

Maison des Produits Coloniaux

Mme AUDOUIN

66, rue du Faubourg-Saint-Denis

PARIS (10*)

Vous trouverez tous les fruits et toutes les plantes qui donnent la force et l'énergie à l'organisme humain : noix de kola fraîches et sèches, fruits des forêts tropicales, etc...

Le fruit casse mana, de l'A. O. F., agréable au goût et excellent contre la constipation.

Racines de Galanga, excellentes contre les douleurs et les rhumatismes. Se prennent sous forme de frictions chaque soir avant le coucher.

Bananes de la Guinée, excessivement nourrissantes, etc..., et tous les produits coloniaux les plus renommés.

Diplômes et médaille d'or, offerts par le Ministre de l'Agriculture.

Hors concours dans les plus grandes expositions en France et à l'Etranger.

Contre la
Constipation

SONOMALT

le meilleur régulateur
naturel des intestins

PUR-ALIMENT

128 Rue du Mont Cenis

PARIS - XVII^e

Dépôt et Mag. de vente : 1^{er} pl. des Halles Centrales, Le Havre

Echant. gratuit
sur demande

La Bouche

est une des clefs de la santé

SOIGNEZ VOS DENTS

chez le Dr THORIN,

104, Rue Richelieu, PARIS (II^e)

Téléphone : RICHELIEU 99-35

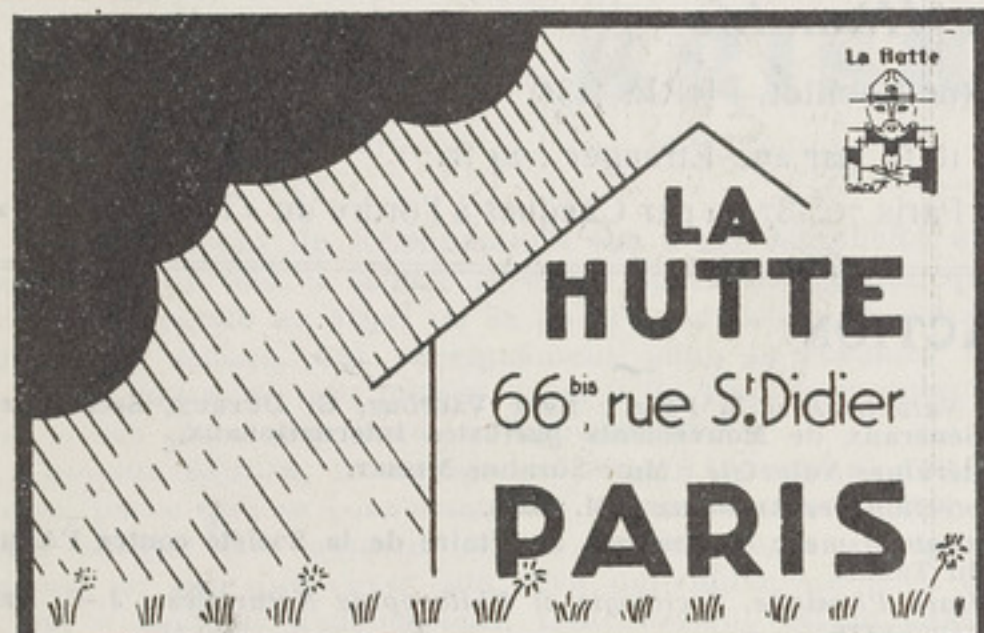
Vous trouverez des soins dévoués
et consciencieux à un prix très
modéré.

AUX NATURISTES:Palais
Rocca-bella.

Place Guynemer à NICE

Institut de régénération par végétarisme
et culturisme. — *Succès quotidiens*

Professeur B. VROCHO

Système pratique et rapide. — *Notice sur demande*

TOUS ARTICLES DE CAMPING

« CALME ET SANTÉ »

Revue Mensuelle

d'Hygiène et de Culture Individuelles

Directeur : Docteur MARCEL VIARD

— ♦ —

Abonnement : un an : 15 frs pour la France
20 frs pour l'Etranger

Direction et Rédaction : 11, r. du Printemps, Paris-17°

Tél. : Carnot 26-82

C'est au Restaurant Végétalien (40, rue Mathis, Métro : Crimée) que vous pourrez faire les repas les plus revitalisants. Grâce à la « Basconnaise » (salade variée) et à la nourriture simple et naturelle que l'on y sert. Prix : 4 francs hommes; 3 fr. 75 dames. Pas de pourboire.

HOTEL DE BIRKEN

Sans alcool. Plats végétariens. Cuisine recommandée.
Salle de bains. Prix : 28 à 35 francs.
MUNSTER (Haut-Rhin)

**SOCIÉTÉ VÉGÉTARIENNE
DE FRANCE**

Fondée en 1899

17, rue Duguay-Trouin. Paris (6°)

Son but est de propager le Végétarisme, de faire valoir les avantages de tout ordre qu'il présente et d'en faciliter la pratique à ses adhérents.

Son objet, rendre l'homme vigoureux au triple point de vue : physique, intellectuel et moral et le mettre en possession du maximum de ses possibilités et de sa puissance spirituelle.

Cotisation annuelle (partant du 1^{er} janvier)

France et Colonies : 18 fr. — Etranger : 22 fr. 50

**JUS DE RAISIN FRAIS
SANS ALCOOL****PICARDAN DORÉ**

blanc ou rouge, complet

rigoureusement pur

conservé dans le vide

en Litres, ½ et ¼ bouteilles

A ROGNAC (Bouches - du - Rhone)

Agence de Paris : 51, RUE DAMRÉMONT (18°)

Téléph. : Marcadet 09-44

Le plus riche en sucre, fer, et tannin :
convient surtout à l'enfance, aux sportifs,
..... à tout le monde

LE LITRE 10 FRANCS**Adhérez à la Ligue Nationale contre l'Alcoolisme**

147, Boulevard Saint-Germain, Paris (VI°)

L'ÉTOILE BLEUE

Journal pour adultes, 6 fr. par an

Cotisation minimum 10 fr. par an

R. C. 262-57

LA JEUNESSE

Journal pour enfants, 5 fr. par an

RÉGÉNÉRATION

Organe Mensuel du TRAIT-D'UNION

Société de Culture Humaine

RÉDACTION, ADMINISTRATION : 73^{bis}, Rue Bobillot, PARIS (13^e)

ABONNEMENT : France et Colonies : 18 fr. par an. Etranger : 24 fr.

Cotisations payables exclusivement à notre compte de Chèques post. : Paris 705-87 ou par Chèques à l'ordre du « Trait d'Union ».

COMITÉ DE RÉDACTION

Directeur, Rédacteur en Chef : J.-C. DEMARQUETTE, Docteur ès-lettres, Fondateur du *Trait d'Union*.

Médecine Naturiste : Dr DUMESNIL, Vice-Président du *Trait d'Union*.

Antialcoolisme : Dr LEGRAIN, Directeur des « Annales Antialcooliques », Ancien Directeur des Asiles d'Aliénés de la Seine.

Economie Sociale. Coopération : HERDNER.

Le Naturisme et la Femme : Mme Louise DIART.

L'Education Nouvelle : Mme H. DUMESNIL HUCHET.

Le Naturisme et l'Enfant : Mme BÉNIGNI, Présidente du *Trait d'Union* de Nice.

Le Naturisme et la Paix : René VALFORT, G. DUFEUX, Secrétaires Généraux de Mouvements pacifistes internationaux.

Littérature Naturiste : Mme Suzanne MISSET.

Protection des Animaux : M. SENÉ.

Antitabagisme : DELORAINE, Secrétaire de la Société contre l'Abus du Tabac.

Culture Physique, Sociologie et Philosophie Naturalistes : J.-C. DEMARQUETTE.

Mouvement Naturiste en France et à l'Etranger : G. DUFEUX.

Administration et Secrétariat Général de la Rédaction : G. DUFEUX.

Espéranto : Cécile ROYER, André GAILLARD, professeurs d'espéranto.

Le numéro de Mai sera consacré à la Colonisation naturiste en Afrique du Nord

LE TRAIT-D'UNION ET L'IDÉOLOGIE

par AMICUS.

Pour tenir nos amis au fait des grands courants de la pensée contemporaine, nous avons entrepris de consacrer une suite d'études aux penseurs qui retiennent l'attention des hommes du XX^e siècle. Après notre numéro spécial sur Gandhi, voici que nous en consacrons un à Krishnamurti. Ce rapprochement, tout occasionnel, n'implique nullement l'intention de mettre ces deux chefs d'école en parallèle. Leur orientation, leurs méthodes et leur rayonnement sont trop différents pour qu'on puisse les comparer.

Nous n'avons pas l'intention de participer à la présentation de Krishnamurti à nos lecteurs. Le bel article de Carlo Suarès y suffit amplement. Cependant, il nous faut donner un mot d'explication à nos amis dont certains pourraient s'étonner de voir le T.-U. paraître se faire l'organe du message de l'instructeur d'Ojaï, ce qui semblerait doublement en contradiction avec les tendances de notre Association. En effet, d'une part le fait de donner notre adhésion à une idée particulière serait en opposition avec notre volonté d'éviter la théorie, la lettre qui divise pour rechercher l'action, l'esprit, qui vivifie, et, d'autre part, on pourrait relever une contradiction flagrante entre les conceptions de Krishnamurti et notre idéal de culture humaine hiérarchisée, c'est-à-dire affirmant le primat des valeurs morales sur les valeurs intellectuelles et celui de celles-ci sur les biens ma-

tériels, tels que la richesse ou la santé physique. C'est là, en quelque sorte, une des idées-forces du T.-U., idée qui découle de notre croyance à l'évolution. Elle n'est pas nécessairement en opposition avec les enseignements de Krishnamurti, car lorsqu'il affirme que tous les hommes peuvent se libérer instantanément de l'égoïsme et de la personnalité en s'abandonnant complètement à l'action, à moins de l'accuser d'une partition de principes en déclarant que pour se libérer de l'égoïsme personnel il suffit d'agir sans égoïsme personnel, on est amené à admettre que Krishnamurti pense que l'acte final complètement impersonnel qui libérera le sujet est le couronnement d'une longue suite d'actions antérieures de moins en moins égoïstes qui l'ont précédé et préparé. Autrement ce serait avec la négation du principe de causalité, l'introduction du hasard dans la métaphysique, c'est-à-dire du chaos dans l'Univers.

Nous laissons à nos amis le soin de demander à leurs propres réflexions leur jugement sur la doctrine de Krishnamurti. Nous nous bornerons à leur rappeler cette idée exposée par notre président J.-C. Demarquette dans son « Naturisme Intégral », à savoir que l'humanité n'est pas faite pour servir les idées mais pour s'en servir, ou, autrement dit, que les idées doivent servir l'humanité et non pas l'asservir. Le T.-U., qui met à la base de son programme l'action créa-

trice dans le cadre des lois de la nature et en harmonie avec elles, est éminemment sympathique à la personnalité et au message de Krishnamurti. Si, en tant qu'organisation ayant un but bien défini, il nous est impossible de faire profession d'adhérer à ses idées, nous ne pouvons qu'admirer la magnifique sincérité de cette grande âme et lui être reconnais-

sant entre autres choses d'être un ardent ami de la paix et du végétarisme éthique, ce couronnement du pacifisme conscient. On sait que s'est l'organisation qui l'entourait qui a organisé pendant huit ans à Ommen (Hollande), les plus grands camps végétariens qui aient jamais existé.

KRISHNAMURTI

par Carlo SUARES.

L'enseignement de Krishnamurti est d'une simplicité extrême, et pourtant il éclaire la cause de l'interrogation que se pose l'homme au sujet de sa nature, de sa raison d'être, de sa vie sociale. Cet enseignement peut se résumer en quelques mots, en une phrase, mais il ne peut être compris que si ces mots sont vécus et expérimentés.

L'homme souffre, il est malheureux, il ignore sa raison d'être, parce que sa conscience est isolée dans son « moi ». Ainsi chaque être humain, loin d'être en contact avec la réalité, ne fait que rêver son rêve individuel. Ce rêve du « moi » est fait d'inconscient. L'inconscient est le passé. Ce passé, qui s'exprime par l'illusion qu'a le « moi » d'être une réalité, s'interpose entre l'homme et l'instant présent. Supprimer cet inconscient, c'est devenir pleinement soi-même. Mais la soi-conscience, au fur et à mesure qu'elle grandit, détruit le soi-même sur lequel elle s'appuie, car ce soi n'est autre chose que l'inconscient lui-même. Ainsi, lorsque l'homme parvient à la limite de sa soi-conscience, il se libère de la conscience elle-même. L'homme libéré n'a plus ni inconscient ni subconscient. **Il n'a plus de « moi ».** Il n'a donc plus de passé, car il a consommé tout son passé. Des lors, il entre en contact avec l'instant présent, avec le maintenant, qui se renouvelle sans cesse, qui sans cesse renait de lui-même, qui est l'Éternité.

Cette libération est le seul état digne d'être appelé humain. Tout ce qui se rapporte à la soi-conscience n'est encore que sous-humain. Pour parvenir à cet état humain, il faut donc chercher à être pleinement, totalement conscient. **Ce n'est qu'en passant à travers la flamme de la soi-conscience qu'on peut se délivrer du « moi ».**

Quelque extraordinaire, quelque fantastique que soit, pour l'homme encore plongé dans son rêve inconscient, l'affirmation selon laquelle l'état vraiment humain est celui de l'homme complètement délivré de son inconscient, donc de son « moi », cette affirmation est cependant la base même du message de Krishnamurti, et tout son enseignement ne fait que développer, expliquer, commenter, cette notion fondamentale, l'ordonner en un tout cohérent.

On voit que cette notion est simple, mais qu'on ne peut la comprendre qu'en vivant cette destruction de l'inconscient. On comprend aussi que si l'homme peut véritablement se libérer de son « moi », ainsi que l'affirme Krishnamurti, il résout en même temps tous ses problèmes, puisque ceux-ci n'étaient posés que par sa conscience isolée.

Lire, étudier, commenter, discuter, philosopher, tout cela ne peut servir qu'à s'orienter dans la décision à prendre. Si l'on veut connaître cet état parfaitement humain dont parle Krishnamurti, dans lequel, ayant perdu son « moi », l'homme est véritablement remplacé par un absolu de vie dynamique en acte, si l'on veut se dissoudre dans ce flot éternellement créateur, on doit résolument **vivre**, se jeter tout entier dans l'expérience, poursuivre ses secrets desirs, ne pas avoir peur, ne pas se satisfaire de vérités secondaires, être parfaitement sincère envers soi-même, douter de tout, douter avec obstination, ne rien accepter par soumission, n'accorder d'autorité à personne, ne se conformer à rien, n'être attaché à rien, bref se libérer.

Avoir un idéal, c'est encore se conformer à une image, et projeter cette image dans l'avenir. Mais cet avenir, auquel on croit, n'est qu'une illusion : ce que nous appelons l'avenir n'est qu'une projection de notre passé. Avoir un idéal c'est simplement avoir peur de son propre égoïsme. C'est un refuge, et un prétexte. L'idéal se rapporte au « moi », et le « moi » n'existe jamais que dans le passé, il n'a pas de futur.

Apprendre, acquérir, s'élever, se purifier, s'ennoblir, n'est encore qu'une illusion. Ce qu'on veut ennoblir, purifier, enrichir, n'est encore que le « moi ». Mais le « moi » mille fois agrandi, exalté, sublime, n'a pas fait un seul pas vers la perfection. Ce qui est par définition imparfait, le « moi », le « je », l'égo sous toutes ses formes, ne sera jamais parfait. Le « je », la soi-conscience, appartient au temps et à l'espace. Ce qui appartient au temps et à l'espace ne connaîtra jamais l'éternité, pas plus que la succession des nombres ne peut parvenir à l'infini.

Il ne s'agit donc pas de travailler, d'accomplir des œuvres, ni de se soumettre à des morales établies, à des disciplines, ni encore de se sacrifier, de vouloir sauver les autres, mais il s'agit d'une chose qui est infiniment plus simple et plus difficile que tout cela : participer à l'expérience, avec tout son être. L'expérience est la rencontre d'un fait extérieur et du « moi ». Si au lieu de vouloir utiliser ce fait extérieur au bénéfice du « moi », ou l'expliquer en fonction du « moi », si au lieu de l'employer à consolider l'équilibre du « moi », on essaie au contraire de le comprendre, de le comprendre dans sa totalité, dans sa pure objectivité, alors on tient le fil qui nous conduira, à travers la destruction de notre passé inconscient, dans le monde de la Réalité présente.

Une seule expérience, un amour, une mort, peuvent nous faire découvrir l'éternité, si au lieu de chercher à posséder, à acquérir, à nous consoler, à nous apaiser, à calmer notre angoisse et notre doute, nous nous jetons tout entiers dans l'expérience, afin de la comprendre jusqu'au bout. Mais cela veut dire que l'équilibre dont nous sommes faits, que cet équilibre qui se base sur notre passé, sur nos idées, nos croyances, notre foi, notre morale, nos frontières, nos classes, nos catégories, nos attachements, nos craintes, nos consolations, en somme sur tout notre univers intellectuel et sentimental, que cet équilibre doit se laisser détruire, emporter par l'expérience. À sa place on trouve alors un équilibre permanent, dynamique, créateur, qui est fait d'une adhérence totale au « maintenant », qui se renouvelle sans cesse, qui sans cesse se donne naissance à lui-même.

Au contraire, que fait-on d'habitude ? Devant l'expérience, on est désorienté, on a peur, on doute, on souffre, on perd pied, et au lieu d'aller jusqu'au fond de cette rupture d'équilibre pour voir de quoi elle est faite, on essaie de recomposer cet équilibre chancelant, de le reconstituer en faisant appel à des consolations, à des refuges, à des apaisements, à des autorités spirituelles et morales, bref, on consolide son « moi » à l'aide de l'inconscient, on se ferme sur soi-même, on refuse l'expérience.

Le « moi », le « je » isolé, appelle au secours, il se

réfugie dans de grands mots, dans des vertus, des attitudes, des espérances. Il se leurre, il se joue la comédie de l'amour, du bien, du beau, du vrai, afin de renvoyer dans un avenir qu'il appelle évolution et progrès, cet instant présent qui, par l'expérience, s'offre à lui, et dont il n'a pas voulu, parce qu'inconsciemment, il a protégé sa propre existence. Ainsi le « moi » s'oppose à la vie.

Dans son enseignement, Krishnamurti dénonce avec lucidité ces pièges de l'inconscient. Il suffit qu'un homme se sente isolé, qu'il souffre de cet isolement, et qu'il éprouve le désir de s'en libérer, pour qu'il puisse trouver immédiatement le chemin vers la Réalité, vers l'absolu bonheur. Ce n'est pas une question d'évolution. L'homme que l'on croit le plus évolué n'est très souvent qu'un homme dont le « moi » s' imagine posséder d'innombrables richesses, et qui, de ce fait, s'est isolé orgueilleusement. Tout homme au monde, même celui qui, très modestement, se croit trop simple, trop ignorant, pas assez « évolué » pour parvenir à cet absolu de Vérité, peut et doit y parvenir, pourvu qu'il en ait le désir. Ce ne sont pas les plus riches en philosophies ou en métaphysiques qui se libéreront le plus facilement. Parfois cela sera le contraire, car ils ne voudront pas renoncer à leurs acquisitions abstraites.

Donc, quelles que soient les conditions sociales d'un individu, son degré de culture, son âge, ses occupations, les difficultés de sa vie, le degré d'inconscience où l'a plongé l'exploitation de l'homme par l'homme; quelle que soit sa misère, ou quelle que soit sa richesse; quel que soit l'état de son esclavage social (s'il est esclave ou marchand d'esclaves); tout être humain, à n'importe quel moment, dans n'importe quelles circonstances, à quelque degré d'évolution qu'il s' imagine appartenir, peut trouver la voie directe vers sa réalisation totale et absolue, cette voie qui conduit à la perte de la soi-conscience par le développement complet de la soi-conscience.

Pour trouver cette voie, il faut délibérément se plonger dans l'acte, dans le présent, dans la vie, la vie énorme, telle qu'elle se présente à nous sous ses innombrables aspects. L'éternité est dans un visage qui passe, dans les yeux de notre camarade, dans la souffrance de cet inconnu, dans la lassitude de cette démarche, dans ce nuage, dans chaque chose qui passe devant nous, belle ou laide, grande ou petite. **Voir**, voir avec lucidité ce que signifient cette ombre, ce sourire, les traces de ces larmes, ces rides, ce visage fardé, cette démarche vaniteuse, ou ces épaules harassées. Voir et comprendre ces choses, **non pas à travers un moi**, mais telles qu'elles sont. Non pas telles qu'elles sont par rapport à nous, mais telles qu'elles sont vraiment. Lire le monde comme un livre ouvert, dont les signes jusqu'ici avaient été obscurcis par le « moi ». Avoir perdu son propre centre. N'avoir soi-même, aucune existence. Non pas s'oublier, s'effacer, non : n'être véritablement plus là. Donc ne pas **donner** ou **prendre**, ne pas se pencher vers les autres, car ce geste émane encore d'un centre, mais adhérer si bien au monde, qu'on n'y trouve plus ni sujet ni objet. Voilà l'Eternité.

L'éternité n'est pas métaphysique. Ce n'est pas un « principe », un absolu immuable, qui se situerait en dehors de tel petit incident, de tel geste. Elle est le résultat, la somme, de toutes nos expériences quotidiennes, si par expérience on entend, non pas des acquisitions qui ont renforcé et élargi l'équilibre du « moi », mais au contraire tout **choc** au contact duquel le « moi » a été ébranlé.

Comment peut-on s'unir à la vie? Ce n'est donc pas en créant des complications, des systèmes, des écoles, des métaphysiques, mais en créant en soi le brûlant désir pour la Vérité, qui détruit toutes les complications. Comment peut-on créer ce désir? En recueillant sa propre expérience. Comment trouve-t-on l'expérience? En l'invitant. Comment l'invite-t-on? En ne se retirant pas de la vie, de la foule, de la rue, du monde, des joies et des douleurs qui nous entourent, mais en observant, en écoutant, en apprenant de chacun, en acceptant toujours, quoiqu'il arrive, de voir se

détruire l'équilibre sur lequel on a vécu jusqu'ici. Réviser à chaque instant son point de vue, ne pas avoir d'opinions, ni même d'idées, ne rien opposer à l'instant présent. Ne pas tenir une position, ne dépendre de rien pour son propre équilibre. Et si l'on dépend de quelque chose, détruire cette chose, qui est mauvaise dans la mesure où nous ne pouvons pas nous passer d'elle. Être comme rien. Être comme un vide. Ne plus être un centre psychologique. Ne pas se situer : ni dans le temps, ni dans l'espace, ni par rapport aux autres. Être détaché, non pas parce qu'on a coupé un lien entre l'objet de son amour et soi-même, mais parce qu'on n'a plus de soi. Ne plus être accessible à la peur : non pas parce que l'objet dont on avait peur a disparu, mais parce qu'a disparu le sujet qui avait peur.

Un tel homme est flexible, souple, adapté à toutes les circonstances, à tous les lieux, à tous les êtres. Car, en effet, il possède maintenant un équilibre intérieur, absolu, qui ne dépend de rien au monde : il est libre. Il est universel, il n'a plus de pays, ni de frontières d'aucune sorte. En un mot, il est enfin homme.

Cette Réalité essentielle, cette Permanence absolue qu'il vient de découvrir, ou plutôt qui l'a envahi, existe en chacun. Elle est l'essence de chacun, et cette essence, qui est aussi celle de toute chose, n'a qu'une fonction dans l'homme : celle d'être une poussée intérieure, qui, finalement, brise et fait éclater la séparation du « moi ». La lutte qu'entreprend le « moi » contre cette éternité qui est en lui, contre cette éternité qui, en fin de compte, doit le vaincre, le faire voler en éclats, cette lutte est la souffrance.

Le « moi » met tout en œuvre pour se protéger, pour durer, pour ne pas se laisser vaincre par l'Eternité, pourtant inexorable, et c'est ainsi qu'il s'entoure d'œuvres, d'institutions, de traditions, d'idées, d'objets, dans lesquels il espère trouver des armes contre l'Eternité, qui est le Présent, mais où il ne trouve que la souffrance, et d'innombrables contradictions, qui sont les reflets de sa contradiction intérieure.

Et c'est ainsi que l'on arrive aux valeurs sociales de cet enseignement. Tout ce que l'homme, pendant des siècles et des siècles, a construit sur les innombrables désirs du « moi », du « moi » qui s'est cru réel, toutes ces civilisations millénaires, sont donc construites sur l'inconscient. Elles n'ont qu'un but : faire durer le « moi », le prolonger dans l'espace et le temps. Par des possessions matérielles ou des possessions « spirituelles », elles cherchent à le convaincre lui-même de sa permanence en tant que « moi ». Elles lui promettent des biens futurs, une durée après la mort, afin de calmer sa peur. Elles suscitent cette même peur, afin de provoquer des soumissions. Elles assoient en somme un ordre hiérarchique sur les valeurs du pouvoir. Le pouvoir est une exploitation. En affirmant la réalité du « moi », ces civilisations en déchainent tous les désirs. Les « moi » les plus astucieux et les plus puissants érigent en vertus les instruments de leur pouvoir. La crédulité, l'illusion de l'avenir, l'hypocrisie qui consiste à « aider » les autres afin de se sauver soi-même, afin de se sentir bon, charitable, noble, généreux, vertueux, en somme supérieur, naissent de la peur qu'éprouve le « moi » dans sa solitude.

Krishnamurti rompt énergiquement avec toutes ces civilisations. La vraie civilisation, la seule qui puisse véritablement s'appeler humaine, est celle qui permet à l'homme de se libérer de l'illusion du « moi ».

Quelles peuvent être les bases d'une telle civilisation?

« Vous placez l'individualisme là où il ne devrait pas exister. L'individu croit qu'en s'exprimant lui-même, qu'en luttant pour lui-même, pour son existence, pour son bien-être, il progresse, mais l'individualisme ne doit pas s'insérer dans le travail collectif, car il ne peut produire que du chaos, ainsi qu'il l'a toujours fait. Vous croyez qu'en donnant des formes d'expression à vos personnalités, qu'en travaillant, qu'en accumulant des objets, vous progressez tous vers le bonheur et la Réalité. Mais la Réalité ne peut jamais être réalisée au moyen d'œuvres qu'ac-

« complissent des congrégations, au moyen de sauveurs, tandis que chacun, par son propre effort, peut la réaliser pour lui-même. Si vous comprenez ce point, vous organiserez votre vie différemment. L'état actuel des choses provient de ce que vous avez cherché collectivement à réaliser la Vérité, et de ce que vous avez inséré votre individualisme, votre expression personnelle, dans des activités qui ne peuvent être que collectives. Aujourd'hui je vous dis que vous devez travailler collectivement, et chercher la Vérité individuellement, indépendamment des autres. Si vous établissiez toute votre façon de vivre sur cette conception, vous supprimeriez la cause de l'exploitation, qui est l'égoïsme et la cupidité, et vous supprimerez la confusion qui existe actuellement entre la recherche individuelle de la Vérité, et le travail collectif, lequel ne peut être mené à bonne fin que par la coopération de nombreux groupes. Projetez et travaillez collectivement, mais cherchez la Réalité individuellement. En d'autres termes, chassez tous les idéals que vous avez créés par votre égoïsme, et que vous avez fondés sur vos fausses conceptions, selon lesquelles vous croyez qu'il est possible de réaliser la Vérité au moyen d'autorités spirituelles, d'efforts accomplis par d'autres, d'institutions et de cultes. »

« Il résulte naturellement qu'on place l'individualisme là où il ne devrait pas être, c'est-à-dire qu'on pense que parce que l'individu est une entité séparée, et que la qualité de l'individualité est sa faculté d'acquisition, on doit développer cette qualité dans le travail. Vous pensez que, grâce à son travail, l'individu acquerra de plus en plus de choses pour lui-même, qu'il possédera de plus en plus de qualités, d'amis, d'objets. Vous appuyez sur le bénéfice que l'individu retirera de son travail. Mais le travail doit être collectif, et non pas individuel. Il est nécessaire d'établir pour tous un plan de travail collectif, il ne faut pas que chacun travaille pour soi. Nous devons faire des plans de travail pour la totalité du genre humain, et, dans une telle organisation, il ne peut y avoir de place ni pour des pays, ni pour des nationalités, ni pour des peuples.

« D'autre part, il y a l'individu, qui doit se délivrer lui-même, par son propre effort, de son « Je », de sa soi-conscience. Pour cela on ne doit pas créer d'autorités. L'autorité doit exister dans le travail organisé. L'autorité doit être placée dans son véritable domaine, et non pas dans un domaine qui ne lui appartient pas, ainsi qu'on le fait à présent. Vous avez des autorités spirituelles, c'est-à-dire que vous suivez quelqu'un, un sauveur, un gourou. Mais aucune autorité ne peut intervenir dans votre libération de votre soi-conscience, car la Vérité est une perception purement individuelle, et dans cette perception vous devez devenir une loi pour vous-mêmes, et ne suivre personne. »

Ainsi, jusqu'à présent, les hommes se sont réunis en congrégations afin de rechercher la Vérité, ce qui n'était qu'une forme de l'exploitation. Au sein de ces congrégations, chacun travaillait pour son propre bénéfice (salut spirituel ou matériel), ce qui était de nouveau une exploitation. C'est exactement le contraire qu'il faut faire : se réunir dans un travail collectif, où l'apport de chacun sera strictement impersonnel, afin d'assurer la subsistance collective sans exploiter personne; et dans une société ainsi organisée, sans classes ni hiérarchies, l'autorité s'exercerait dans le travail, pour un simple but pratique, sans comporter de valeurs morales. Alors, psychologiquement, chacun serait libre, ou du moins pourrait se libérer. Il est donc indispensable de transformer complètement les conditions sociales :

« Un système a été établi pendant de longs siècles, dans lequel l'individu a été déchainé, son seul maître étant son égoïsme. Cet égoïsme a été revêtu d'un grand nombre d'idéals, comme celui d'aider, de servir; mais, en fait, ces idéals ne font qu'exprimer les intérêts particuliers de l'in-

« divdu. Il faudra beaucoup d'années pour changer ce système; mais, si les individus n'ont pas purifié leurs cœurs de tout égotisme, ils créeront un autre système, qui sera encore basé sur l'égoïsme. Avec l'idée qu'il ne faut mettre aucun égoïsme dans le travail en commun, avec ce désir, nous devons transformer les conditions sociales. Je sais que cela prendra du temps; nous ne pouvons pas changer en un jour ce qui s'est développé pendant des siècles. Dans votre recherche de la vérité, soyez un danger pour tout ce qui est basé sur l'égoïsme, sur l'exploitation, qu'elle soit spirituelle ou économique.

« Je ne peux pas nourrir tous les affamés de ce monde; mais je puis vous montrer la façon dont vous pouvez comprendre ce problème pour que vous, en tant qu'individus, alliez dans le monde et agissiez collectivement afin de détruire ce système basé sur l'égoïsme, au lieu d'être des individus qui cherchent à exprimer leur égoïsme dans un travail collectif. Comprenez bien cette distinction. Dans le travail collectif, il faut naturellement de l'autorité, mais il ne peut y avoir d'autorité dans la réalisation de la Vérité.

« Pour comprendre cela, vous devez avoir l'esprit libre, et ne pas être surchargés d'idéals, qui sont tous basés subtilement sur l'égoïsme. J'ai soigneusement expliqué ce que j'entends par là : tant que vos idéals sont les motifs qui doivent vous conduire vers une vie parfaite, ils sont basés sur l'égoïsme, sur votre vaniteuse importance.

« Je sais que ce problème est immense, mais vous ne pouvez le résoudre que par une voie très simple. Cette voie passe à travers vous-mêmes. Vous pouvez vous changer maintenant, et vous aiderez ainsi à démolir cette civilisation basée sur l'exploitation. Il ne s'agit pas ici de sympathie, de compassion ou de sentimentalité, il s'agit simplement d'avoir du bon sens. Parce que vous croyez que les possessions, les vanités, les titres, les uniformes, le commandement, la pompe, le pouvoir sont ce qu'on peut obtenir de plus grand au monde, vous créez ces maux autour de vous. Même lorsque vous vous appelez un philanthrope, et que vous tentez d'organiser le bien-être du monde, vos bonnes œuvres sont encerclées par l'égo et par ses intérêts privés. Je veux vous montrer que dans le travail, qui doit être collectif, l'égoïsme individuel ne peut amener qu'un chaos, une confusion, un égoïsme effréné. Si vous ne comprenez pas cela, vous introduisez la destruction dans le travail collectif, à cause de l'importance que vous vous attribuez et à cause des exigences de vos intérêts privés.

« Occupez-vous donc de vous-mêmes, purifiez vos esprits et vos cœurs de ce désir corrosif que vous éprouvez pour les possessions et le pouvoir, et purifiez-les aussi de toute peur. Je vous prie de comprendre que l'on ne peut pas espérer nourrir le monde entier au moyen d'un changement de système, à moins que l'égoïsme ne soit complètement extirpé du travail collectif qu'on accomplit pour tous. Dans ce travail, vous ne pouvez pas introduire votre précieux égoïsme si magnifiquement enveloppé de philanthropie, de droiture, de service pour l'humanité. Dans la recherche de la Vérité, qui est le vrai service rendu à l'humanité, on ne peut ni se décevoir, ni être hypocrite. Dans la recherche de la Vérité, la préoccupation immédiate de chacun ne doit pas être l'égoïsme du voisin, mais la nécessité de se délivrer soi-même de sa propre soi-conscience, de son égotisme. »

Ainsi, dans le message de Krishnamurti sont ramassés, fondus en une formidable unité, le problème individuel et le problème social. Tous les diagnostics que l'on a tenté jusqu'ici de porter au sujet de la crise redoutable, matérielle et psychologique, où nous nous trouvons, n'ont encore été que superficiels. On accuse telle ou telle expression de notre civilisation, sans comprendre qu'elle n'est qu'un symptôme du mal, et que le mal est infiniment plus profond.

Parmi toutes ces accusations, aucune n'est plus absurde

que celle que l'on porte à la machine, lorsqu'on se retourne contre elle. La machine, cette œuvre des désirs individuels, est précisément, parmi toutes leurs œuvres, celle qui, socialement, conduit des désirs à leur crise. Krishnamurti aime la machine. Il en aime l'ingéniosité, le fini, la puissance. Il n'aime pas l'usage qu'on en fait. Ce n'est pas la même chose. Mais contrairement à un grand nombre d'Hindous, qui rêvent de retirer des hommes ces jouets dangereux et cruels, il sait que tout ceci n'est pas un jeu. Dans le travail collectif dont il envisage la nécessité, dans cette société sans exploitation, donc sans classes, où chacun travaillera d'une façon impersonnelle et anonyme, il veut que le travail nécessaire à la subsistance collective soit fait le plus vite possible, avec le moins d'effort possible, et qu'on n'en parle plus. Un tel travail doit être accompli par les machines. Les machines doivent libérer l'homme du travail, rendre possible et digne pour chacun sa part de travail, qui sera sa contribution à la société.

Donc le mal n'est pas dans les objets. Il réside dans ce qu'il a été convenu d'appeler la nature humaine, et qui n'était encore que sous-humaine; il réside dans le rêve millénaire où se sont débattus les hommes, prisonniers de leur « moi », de leur conscience individuelle isolée.

Jusqu'ici, l'analyse des contradictions de notre société, que fit Karl Marx en inventant la dialectique matérialiste, a su mettre en lumière, d'une façon définitive et irréfutable, le principe d'auto-destruction que comporte la possession privée des moyens de production. Mais cette dialectique matérialiste ne fut jamais appliquée au « moi » et ne sut pas voir que la racine de l'auto-destruction est dans l'essence même du « moi ». Quant aux philosophies dites spiritualistes, elles ont érigé le « moi » en réalité transcendante. Le problème psychologique, le problème de la soi-conscience, ne fut jamais résolu. Aucune philosophie n'a répondu au problème de la connaissance. Pour résoudre les questions que se pose la conscience au sujet de sa fonction, on doit vivre l'épanouissement de la vie par la destruction du « moi ».

Nous assistons à une nouvelle naissance humaine, à un véritable changement d'état de la nature de l'homme. L'homme doit se réveiller, il doit cesser de rêver au sein de son illusoire réalité individuelle, il doit quitter l'état de chrysalide où, dans la coque de son « moi », il a attendu

pendant des siècles le moment extraordinaire de sa naissance, que nous vivons aujourd'hui. Ses mythes n'étaient que son rêve pré-natal, avec ses religions, ses dieux, ses peurs, et toute la folle succession des événements historiques amenés par l'inconscient. Tant qu'un homme croit encore à la réalité de son « moi », tant qu'il agit en fonction de ce « moi », c'est qu'il n'est pas encore pleinement né à l'humain, même s'il se croit révolutionnaire, et porteur d'un ordre nouveau.

Une philosophie n'est après tout qu'un instrument. Elle n'est efficace que lorsqu'elle est utilisée par des hommes qui se sont délivrés de leur soi-conscience. Sinon elle ne vaut pas plus qu'un bon outil entre les mains d'un mauvais apprenti. Quant à l'homme qui s'est véritablement délivré, il sait que l'ordre nouveau doit créer toutes ses nouvelles valeurs, et apporter en un seul acte de connaissance, par delà toutes les valeurs que les hommes ont tenues jusqu'ici pour vraies, la seule qui puisse les détruire toutes, du fait qu'elle les contient. Cette valeur n'est pas un raisonnement, ni une analyse, ni une critique, ni une échelle de grandeurs, mais la perception d'un humain réveillé, d'un humain dans lequel le « moi », avec ses cauchemars millénaires s'est éloigné, comme se sont éloignés de nous les monstres antédiluviens.

Armée de cette nouvelle Connaissance qui est l'essence du message de Krishnamurti, l'humanité nouvelle pourra se mettre au travail, et détruire l'irréel. Mais seul peut être un destructeur de l'irréel, l'homme qui a su, en lui-même, dans son être psychologique, détruire son passé, et entrer en contact avec le Présent.

Cette Réalité, infiniment claire et sereine, qu'apporte Krishnamurti, parce qu'il la vit, sera, si nous le voulons, celle de l'humanité libérée de ses chaînes. Et il faut que nous le voulons. Il est grandement temps que nous cessions de jouer à des jeux qui n'ont plus aucune importance. Nous partons tous en campagne pour des choses qui n'en valent pas la peine. Nous déployons des trésors d'énergie pour réformer les gens et le monde, et, en ce qui concerne l'essentiel, nous rêvons.

L'appel de Krishnamurti est urgent et impérieux. Et à moins que la race des hommes-qui-dorment soit décidément trop stupide et criminelle pour vivre, il nous obligera bien à lui répondre et à agir.

Extraits des Conférences de J. Krishnamurti

Plutôt que de dégager jusqu'au bout le fruit de chaque geste, les hommes, dans leur désir d'être heureux, essaient de tout. Tour à tour, ils abandonnent ce qui les déçoit et, limités par la médiocrité de leurs ambitions, passent d'une satisfaction à l'autre.

D'abord, ils croient découvrir le bonheur dans la possession des biens matériels et des plaisirs grossiers. S'ils n'y trouvent pas la félicité qu'ils cherchent, ils tournent leurs désirs affinés vers les biens soi-disant spirituels. Ils espèrent les trouver dans un monde qu'ils croient être réel, mais qui n'est qu'artificiel, créé par l'espoir et leur propre fantaisie. Dans ce monde dépourvu de réalité, se trouvent les croyances de toutes sortes, l'occultisme et le mysticisme.

Harcelé par la souffrance, l'homme qui cherche la vérité tombe dans un dernier piège. Il a appris que tout soutien extérieur, tout ce qui s'appuie sur une autorité ne peut pas l'amener vers son but. Il se détache alors résolument de tous les objets et se replie sur son être intérieur où il espère découvrir la vérité. Là, l'ultime déception le guette, car dans cette prison subtile il rencontrera le « je », le

sens du moi qui s'oppose aux autres personnes, l'individualité entachée de qualités qui la rendent distincte.

Le « je » dépend du temps et de l'espace; donc, il développe des qualités qui appartiennent au temps et à l'espace. La bataille devient inévitable entre l'individu et la Vérité.

S'étant détaché de tout, s'étant détourné de tout appui, de toute autorité, l'homme a néanmoins gardé l'espoir de découvrir la vérité en lui-même. Mais le « je », le « moi », l'« égo », dans son exclusion, ne contient pas la vérité, et déçoit son dernier espoir. Il se peut alors que, complètement découragé, l'homme se détache de tout, n'ait plus de foi en rien, et s'abandonne à l'indifférence. Il entre dans le monde de la mort, dans le monde du néant.

A un moment donné, il avait connu l'extase de la richesse, du pouvoir, du succès. Ensuite, il s'était grisé de l'extase intérieure pour arriver enfin à cette extase du néant. Maintenant qu'il est dépouillé de tout, qu'il s'est débarrassé de toutes les entraves, qu'il a abandonné les cages, qu'il ne s'appuie plus sur aucune autorité, qu'il ne recherche ni

consolation ni espoir, il lui reste à faire un dernier effort pour aller au-devant de la Vérité qui consumera son être. Il est enfin prêt à découvrir la réalité qui contient la négation et l'affirmation, cet absolu qui ne connaît pas les degrés de la perfection, qui est l'être pur, la Vie et la Vérité. Le moment critique est arrivé qui déterminera, ou bien le triomphe de la Vérité ou bien la rechute de l'homme dans l'égo, c'est-à-dire la nécessité de recommencer l'expérience dont il n'a pas appris la leçon.

Le mur de la séparation empêche l'homme d'apercevoir la Vérité. L'homme doit le faire disparaître, et cette élimination constitue l'acte positif qui le libère. La vie se trouve de l'autre côté du mur, mais en réalité le mur n'existe pas : c'est l'illusion de la division, le sens du moi qui emprisonne, et c'est lui qu'il s'agit de faire disparaître. Là où le « je » n'existe plus, il n'y a plus de place pour la peur, et c'est alors que l'homme connaît le détachement.

La crainte qu'il avait de souffrir et d'éprouver des désillusions ne l'avait conduit qu'à l'indifférence. Mais l'indifférence est un faux détachement. Le détachement véritable est l'amour lui-même, sans objet ni sujet.

L'homme libéré de ses limitations, de la peur, du « je » avec toutes ses qualités, parvient enfin à la connaissance.

Au cours d'une première étape, l'homme cherche dans le monde du relatif la connaissance encyclopédique des objets et des rapports qui existent entre eux. Puis il cherche à se connaître lui-même, et cette connaissance l'amène graduellement à être conscient de ses limitations, jusqu'au moment où, pleinement en possession de toute sa conscience, il parvient à la connaissance de l'Eternel. Celle-ci n'est pas une amplification de la connaissance de soi, car ayant dépassé toute conscience elle ne connaît plus ni séparation ni unité. Elle est l'illumination qui donne à chaque chose sa vraie valeur.

Dès sa première vision de la Vérité, l'homme commence à éliminer son « je » jusqu'au moment où il voit la possibilité de quitter sa dernière prison. Il se débarrasse alors complètement du « je » et se libère de la grande illusion de la séparation. Dès lors il est libre, il est enfin homme.

Cet achèvement, cet accomplissement n'est pas réservé à une petite élite d'initiés ou de surhommes. La Vérité n'est pas l'apanage d'un centre quelconque, elle n'est pas détenue par une association, une institution, une église, une académie. Elle peut être atteinte par chacun : ceux qui veulent la réaliser doivent eux-mêmes la rechercher.

*
**

Le désir d'être riche et le désir d'être pauvre sont tous deux basés sur la peur.

Etre détaché, c'est ne plus éprouver le désir de posséder ni le désir de ne point posséder. C'est ne plus convoiter les possessions, ni mépriser ceux qui possèdent. C'est ne plus être jaloux de la richesse des autres ni de leur pauvreté. Lorsque nous cessons de penser que la richesse ou la pauvreté sont des privilèges, notre conduite, basée uniquement sur l'harmonie de notre détachement complet, ne nous porte plus à aborder le riche ou le pauvre d'un point de vue particulier. Nous n'établissons plus, entre nous et les autres, des rapports d'après lesquels nous les traitons de telle ou telle façon ; mais nous exprimons l'action impersonnelle et pure qui ne comporte pas de rapports ni de situations entre individus, parce qu'elle est une plénitude par elle-même.

Quand la richesse et la pauvreté cessent de nous séduire, nous cessons de leur attribuer une signification humaine. En effet, elles sont extérieures à l'homme.

C'est une grande illusion de vouloir être riche pour faire du bien en aidant les autres, ou de justifier sa richesse par des charités. Le tort qui a été commis en amassant des richesses ne peut être réparé par aucune charité. L'argent

étant une forme du pouvoir, aider les autres c'est simplement exercer ce pouvoir.

Il est aussi faux de croire que la richesse est un mal et la pauvreté une vertu qu'il est faux de croire l'inverse.

La richesse qui n'est que possession est négative. La pauvreté qui n'est qu'un manque de possession est aussi négative. La richesse et la pauvreté sont positives lorsqu'elles s'unissent dans la plénitude intérieure du détachement.

Lorsque la richesse et la pauvreté sont séparées de la possession, elles acquièrent dans ce détachement un sens nouveau : la pauvreté de l'avoir devient la richesse de l'être. (1)

*
**

Lorsque vous agitez des eaux boueuses, et que vous les laissez ensuite se reposer, elles deviennent de nouveau claires. Le soir, lorsque vous vous réunissez autour du feu de camp, soyez tranquilles et clairs afin que la quiétude qui se cache dans l'obscurité puisse se révéler. Lorsque vous vous rendez ainsi immobiles intérieurement, vous découvrez que vous êtes devenus semblables à un vide.

Après la confusion des luttes et des efforts quotidiens, si vous vous reposez sereinement, vous découvrez en vous un vide qui est comme rien, et dans ce vide est la réalité révélée. Cette tranquillité, qui est comme rien, est le bonheur, mais non pas un bonheur qui s'oppose au malheur. Vous ne pouvez connaître ce bonheur que si vous avez passé par de grandes luttes, de grands conflits, de grandes émotions, de grandes joies. Et si vous avez la capacité de recueillir toute cette expérience dans cette immobilité, vous découvrez en elle l'extase de l'effacement absolu. Ce n'est pas par une négation, mais par la tranquillité, que vous pouvez vous équilibrer harmonieusement. Ainsi, pendant ces feux de camps, laissez que se reposent la poussière et la confusion de la journée. Ce n'est pas en raidissant et en domptant votre esprit que vous obtiendrez en vous la clarté des eaux rapides, mais cette clarté immobile, vous l'obtiendrez en étant actifs et souples. Ce n'est pas par une méditation violente que vous trouverez cette tranquillité du rien, mais en devenant profondément lucides vous pouvez parvenir à ce bonheur, comme un lotus qui ouvre son cœur à la quiétude du soir.

Ainsi, pendant ces quelques jours, pensez avec grandeur, et ne redoutez pas d'apercevoir en vous du désordre. Dans la clarté qui suit la confusion, vous verrez s'évanouir toutes les obscurités, toutes les déceptions, toutes les désillusions, et vous verrez que lorsqu'on est comme rien, on contient le parfum de la totalité.

*
**

J'ai beaucoup insisté sur le moi, qui est un fait, mais une illusion. Dans l'esprit de la plupart des gens existe l'idée d'un salut personnel, et cette idée subsiste malgré tout ce que l'on fait pour l'embellir ou la cacher. Mais les désirs de la personnalité, quelque belle, glorieuse ou immense que soit cette personnalité, ne peuvent guère nous faire réaliser la vérité. Pour moi cette chose, que l'on appelle le salut personnel, n'existe pas. On ne peut pas confondre la réalisation de la vérité et la personnalité. Ces deux choses sont incompatibles, l'une épuise l'autre. Mais toute votre attitude envers la vie est basée sur la personnalité. Les questions que vous me posez sont : « Retrouverai-je mon frère quand je mourrai ? » « Existe-t-il un plan supérieur ? » « Mon âme est-elle immortelle ? » Ces questions surgissent de la seule question suivante : « Quelle est la chose qui est encore consciente, lorsqu'on supprime le « je » ? » La conscience appartient à l'égo et lorsqu'on est délivré de

(1) Notes prises par Carlo Suarès au cours des conférences et causeries faites en France en 1930. (L'Homme et le Moi).

cette conscience, il demeure à sa place une réalité qui est libre de toute soi-conscience. Par les questions que vous m'avez posées, je sais que vous n'avez pas compris ce fait; vous le transformez en quelque chose d'irrationnel, qui émeut votre sentimentalité.

La soi-conscience appartient toujours et uniquement à l'égo, à la personnalité, à l'individualité. Connaissez-vous vous-mêmes, entièrement, pleinement, consciemment, non pas en examinant le passé, mais en devenant pleinement conscients dans le présent. Votre concentration dans le présent dissipera cette soi-conscience. Ainsi, tant que subsiste en vous le désir d'une continuité ou d'un salut personnel vous ne pourrez pas réaliser la vérité. Vous pourrez en avoir un aperçu fugitif, mais je ne parle pas de ce qui est fugitif, je parle de ce qui est permanent, car en cela seul est le bonheur. On parvient à la réalisation ultime en passant à travers la pleine flamme de la soi-conscience et non pas en évitant la soi-conscience. Votre esprit doit donc devenir pleinement conscient de soi. Vous devez savoir exactement à quoi vous pensez, et pourquoi vous le pensez. Afin de comprendre en toute clarté, votre esprit doit être libre, il ne doit plus être entravé par l'action d'hier; donc, il doit continuellement se détacher du passé. Se détacher ainsi veut dire continuellement choisir. Or, choisir c'est agir, et l'action est la conduite. Pour vous, l'action, la conduite est basée sur la soi-conscience. Vous ne pouvez pas obtenir une action vraie en la basant sur l'individualité, car pour moi l'individualité, bien qu'elle soit un fait, est une illusion, et l'on ne peut pas baser une vérité sur une illusion. Pour moi, l'action, la conduite doit être basée non pas sur les réactions entre individus, mais sur le rapport entre la Réalité ultime et l'individu, car seule la Réalité ultime est un étalon permanent, une valeur vraie. L'individualité implique son propre désir de se continuer, et lorsque vous basez vos actions sur ce désir, vous créez le chaos dans le monde. Mais si l'individu guide sa pensée, ses sentiments, ses actions vers cette Réalité ultime qui n'existe qu'en lui, alors son action créera de l'harmonie dans le monde, au lieu de créer du chaos. Sa conduite sera entièrement libérée des

aspirations, des désirs, des espoirs personnels. L'action basée sur l'illusion de la continuité de l'individualité, enchaîne toujours. C'est cela ce que j'appelle le Karma, ce que l'on fait dans le présent et qui enchaîne. Ne vous occupez donc pas du passé. Si je base mon action sur mon désir de prolonger mon individualité, c'est-à-dire sur mon égotisme, mon égoïsme dans le présent, alors cette action m'enchaîne, quelque raffinée et subtile qu'elle puisse être. Cette action me rendra inévitablement malheureux. J'estime qu'il n'y a pas de futur pour l'égo. Ce que l'homme considère comme l'avenir de l'égo n'est qu'une projection du passé. Le futur, en tant qu'éternité, ne peut pas exister pour l'égo. De sorte que, si vous basez votre conduite, votre action, toute la structure de votre pensée, votre civilisation sur l'égo, vous serez emprisonné dans le reflet du passé, et vous croirez progresser tandis que vous ne ferez que tourner dans le même cercle, dans le cercle de la soi-conscience, de l'illusion qui enchaîne. Mais, si vous basez votre conduite sur la Réalité ultime, cette conduite portera en elle l'élément qui est éternel, qui ne varie pas suivant les inclinations et les répulsions.

La Vérité ultime est cet absolu complet, ce tout dans lequel n'existe ni séparation, ni unité. Cette plénitude n'est d'aucun temps et, par conséquent, elle n'est pas une durée, mais un devenir dans lequel le temps n'existe pas. C'est cela l'immortalité, non pas celle de l'individu, mais celle de la vérité elle-même. Elle est au delà de toutes les directions. Aucune action n'y mène; si vous envisagez la vie du point de vue des actions qui pourraient conduire vers la vérité, vous êtes pris par l'action, comme dans un piège. Donc, il est faux de penser que l'on parviendra à la vérité pour la simple raison que l'on agit bien, mais au contraire, c'est l'action juste qui résulte du fait que l'on cherche la vérité. Alors on ne cherche plus à progresser vers la plénitude mais on se livre à une recherche paisible. (1)

(1) Conférences faites au Camp d'Ommen en août 1931 (Bulletin de l'Etoile, nov.-déc. 1931).

POÈMES

par J. KRISHNAMURTI.

Je n'ai pas de nom, je suis comme la fraîche brise des montagnes. Je n'ai pas d'abri, je suis comme les eaux errantes. Je n'ai pas, comme les sombres dieux, de sanctuaires; je ne suis pas dans les ombres profondes des temples. Je n'ai pas de livres sacrés, je ne suis pas établi dans la tradition.

Je ne suis pas dans l'encens qui s'élève des autels, ni dans les pompes des liturgies. Je ne suis ni sur l'image sculptée ni dans le chant d'une voix mélodieuse.

Je ne suis pas encerclé par des théories ni corrompu par des croyances. Je ne suis pas tenu dans les chaînes des religions ni dans la pieuse agonie de leurs prêtres. Je ne suis pas pris dans les pièges des philosophies, je ne suis pas tombé au pouvoir de leurs sectes.

Je ne suis ni en haut ni en bas, je suis l'adorateur et l'objet de son culte. Je suis libre.

Mon chant est le chant du fleuve vagabond qui appelle les océans ouverts...

Je suis la Vie.

*
**

Mon frère est mort; nous étions comme deux étoiles dans un ciel nu.

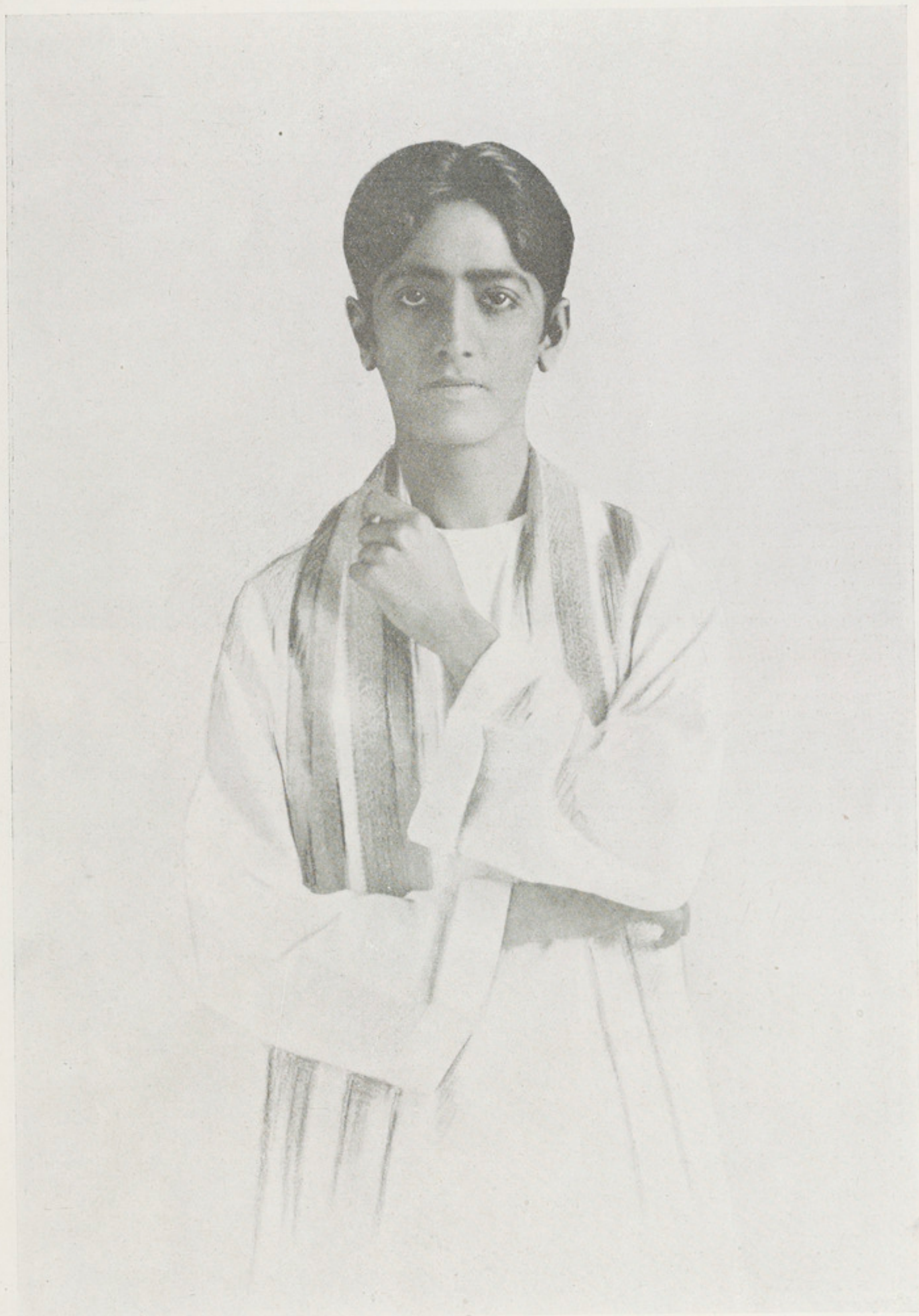
Il était comme moi, brûlé par le soleil sur une terre où les brises sont douces, où les palmiers ondulent, où les rivières sont fraîches, où se trouvent d'innombrables ombrages, des perroquets brillants, des oiseaux bavards; où les sommets verts des arbres dansent au soleil, où les sables sont dorés et les mers bleues et vertes, où l'univers vit sous le fardeau du soleil, où la terre est cuite comme dans un four, où les rizières scintillantes se rafraîchissent dans l'eau boueuse, où les corps nus, bruns et brillants, sont libres dans la lumière étincelante; sur cette terre où les mères allaitent leurs enfants sur les bords de la route, où l'amoureux offre des guirlandes de fleurs; la terre des sanctuaires, du silence, de la paix.

Il est mort. J'ai pleuré dans la solitude.

Partout où j'allais, j'entendais sa voix et son rire heureux. Je cherchais son visage sur tous les passants et demandais partout si l'on avait vu mon frère. Mais personne ne put me reconforter.

J'ai prié, j'ai adoré. Mais les dieux étaient silencieux. Puis je n'ai plus pu pleurer, ni rêver. Je l'ai cherché dans toute chose, sous tous les climats.

J'ai entendu les murmures de bien des arbres qui m'appelaient à sa demeure.



KRISHNAMURTI



Krishnamurti pendant une de ses conférences.



La foule au sermon sur la montagne.



Les congressistes au théâtre de plein air du camp d'Ommen.



L'allée des tentes-restaurants au camp d'Ommen.



Le camp des dames à Ommen.



La maison de Krishnamurti au camp d'Ommen.

Puis, dans ma recherche, je T'ai trouvé, ô Maître de mon cœur. En Toi seul j'ai vu le visage de mon frère.

En Toi seul, ô mon éternel amour, je vois les visages de tous les vivants et de tous les morts.

*
**

Ne te laisse pas prendre par la beauté d'une branche. Son

image isolée se fane dans le cœur. Mais aime l'arbre tout entier. Tu aimeras alors la beauté des branches, les feuilles tendres ou sèches, les boutons timides et les fleurs épanouies, les pétales tombées et les sommets ondulants, l'ombre splendide du plein amour.

Oh! aime la Vie dans sa plénitude. Elle ne connaît pas de décomposition.

UN PAS VERS LA LIBÉRATION

Villages-Jardins du Cottage social (Suite)

par G. D'ARRAS.

Autre sorte de Coopérative.

La seconde sorte de coopérative, destinée aux personnes ne pouvant pas construire elles-mêmes, et ce peut être le cas pour des groupements éventuels de Trait-d'Unionistes, est une coopérative de construction par équipes payées au lieu d'être une coopérative de main-d'œuvre gratuite.

Ce groupe achète ses matériaux et son outillage, prend un chef de chantier et embauche une équipe de manœuvres qui moulent les maisons; ils sont payés au mètre cube et non à la journée. Le travail du reste de la construction est marchandé aux entrepreneurs; ils fournissent charpente, couverture, plâtres, plomberie d'après un cahier des charges établi en conséquence. Les maisons ainsi construites reviennent à un prix bien inférieur à celui établi par les moyens actuels, ce qui permet à ceux qui ne disposent pas d'une somme suffisante pour prendre un entrepreneur de se créer quand même le foyer si ardemment désiré.

Déplacements du cottagiste.

Si le cottagiste se voit obligé d'aller travailler ailleurs, il n'est pas frustré, car les statuts lui donnent le droit de revendre sa maison ou de la louer. En effet, dès qu'il a accompli son devoir de coopérateur, en contribuant à la construction de toutes les maisons du groupement, il est libéré de tout engagement envers les camarades, il est propriétaire de son logis, sauf remboursement du capital avancé. S'il la vend, il réalise un capital lui permettant d'acheter ailleurs un autre foyer. S'il la loue, le prix de location lui permettra de se loger ailleurs gratis et de continuer à payer ses matériaux. Il pourra retrouver sa maison plus tard pour y terminer sa vie au milieu des siens.

La vie merveilleuse de M. Knap.

Bien des personnes ont souffert des combinaisons louches de quelques mercantis du bâtiment, aussi je vais m'efforcer de les rassurer au sujet du Cottage Social et de la personnalité de son fondateur.

J'appelle d'abord l'attention sur ce fait que chaque coopérative se gère elle-même et achète ses matériaux; aucun argent ne circule au Comité Central qui donne seulement des conseils, aide les groupes à se constituer et se met en communication avec eux par correspondance pour mener à bonne fin l'œuvre commencée.

Jetons maintenant un coup d'œil sur le passé si intéressant de M. Knap, un « self-mademan » dans toute la force du terme.

Né à Troyes d'une famille modeste, son père était facteur, il est de bonne heure orphelin et devient rapidement un mécanicien très adroit et ingénieux. Ainsi, à dix-huit ans, il construit une locomotive de 13 k. qui fonctionne comme celles de la Compagnie des Chemins de fer de l'Est. Un peu plus tard, avec 12 camarades, il construit des bicyclettes pendant ses loisirs, ce qui était un tour de force à cette époque.

A 32 ans, il construit de toutes pièces une des premières automobiles et fait des livres estimés sur les moteurs à explosion; un des premiers fabricants d'automobiles lui achète son brevet fort cher et, avec cet argent, il apprend une foule de métiers. Il en connaît maintenant 80! Il s'attache alors surtout à quelques gros travaux comme les moteurs à explosion et la Maison Electrique de l'Exposition de 1900. De petites inventions l'indemnisent des frais des recherches coûteuses. Il connaît parfaitement ses 80 métiers. Dans ses laboratoires il étudie les cultures microbiennes de nombre de maladies, il découvre les secrets du croisement des plantes et de la suggestion, il étudie les résultats du végétarisme, qu'il adopte, sur la santé et l'état physiologique. Il a d'ailleurs régénéré sa santé ainsi et, à 66 ans, il est merveilleux de jeunesse et d'entrain.

Par ailleurs, il est architecte, chimiste, médecin, chirurgien, un de mes amis du rameau de Paris a été guéri par lui de troubles graves. Il est aussi artiste, il chante à merveille l'opéra qu'il a composé; il est artiste-graveur, dessinateur, que sais-je encore. Il adore la nature et mène une vie très simple; il marche beaucoup à pied et ne possède aucun véhicule, bien qu'il ait construit des quantités d'automobiles; sa maison est modeste, mais son jardin est une merveille ainsi que son atelier.

Chose bien plus rassurante, il ne cherche ni places, ni honneurs, ce n'est pas un politicien mais un réalisateur. Que ceux qui pourraient croire qu'il cherche à vivre du Cottage Social se détrompent, il n'en a pas besoin pour vivre; il a au contraire dépensé pour mettre le procédé au point, le faire adopter et aider les groupements, plusieurs dizaines de mille francs; enfin, il n'emploie ses économies qu'à des recherches scientifiques et au Cottage Social.

M. Frédéric Brunet, président du Conseil général de la Seine, après avoir souri du Cottage Social, lui a rendu ensuite hommage dans un important rapport officiel. M. Georges Risler, président du Comité National des Habitations à Bon Marché, a compris le parti immense que notre pays pourra tirer de la méthode audacieuse et pratique de M. Knap.

Des Compagnies de chemin de fer, notamment le P.-O., ont aidé à la création de groupes parmi leurs employés, elles ont donné leur appui pour faciliter le transport des ouvriers sur les terrains de construction et créer des haltes près des nouveaux villages.

Collaboration entre les deux mouvements.

Pour terminer cet exposé du Cottage Social, je tiens à faire remarquer au lecteur la richesse des échanges qui peuvent se faire entre le Trait-d'Union et ce mouvement qui est appelé à un grand développement en France et ailleurs.

Le Cottage Social apporte au Trait-d'Union un puissant moyen de réalisation immédiate pour son programme de vie au grand air et au soleil pour tous, de retour à la nature, de logement hygiénique et esthétique, de libération écono-

mique, de coopération fructueuse et d'utilisation rationnelle des loisirs. Les groupements et les Comités d'Initiative qui comprendront un ou plusieurs membres du Trait-d'Union seront plus aptes à s'intéresser au Naturisme, grâce à un contact étroit et à l'idéal commun aux deux Sociétés.

D'autre part, le Trait-d'Union peut apporter dans maints endroits son concours au Cottage Social, soit qu'il le fasse connaître, soit que ses membres collaborent à la formation de groupements ou en forment entre eux pour fonder des

colonies modèles montrant les avantages des deux Sociétés, soit enfin qu'il aide les adhérents du Cottage Social à faire des économies judicieuses par l'adoption du Naturisme.

J'invite donc nos membres et nos lecteurs à s'intéresser au Cottage Social et à demander des documents au siège de l'œuvre, 98, rue Réaumur.

Je souhaite une longue prospérité au Cottage Social et un succès complet à M. Knap, son inventeur et son animateur

VERS LA LIBÉRATION DE LA FEMME

La Jeunesse Féminine ! Le Vrai Féminisme !

par Yvonne KANYA.

— Il est une JEUNESSE qui a un rôle de premier ordre dans la lutte contre la Crise Mondiale, dans la REVOLUTION PACIFISTE CONSTRUCTIVE : CONSTRUCTION D'UN MONDE NOUVEAU. L'ERE MONDIALE déjà nettement caractérisée dans les domaines économique et financier, mais pas encore dans celui de la Fraternité humaine.

Cette jeunesse : c'est la JEUNESSE FÉMININE.

— L'Ere Mondiale est née avec l'ère féminine. Ce n'est pas là simple coïncidence, mais un indice du rôle et de l'œuvre réels de la Femme.

Etre féminine ne veut pas dire : Suprématie de la Femme, mais éveil, conscience de son génie propre, et de la tâche qui lui incombe.

— La situation des femmes, comme celle des Jeunes, est la grande injustice de notre civilisation.

— Les Femmes sont pourtant : les Forces neuves de l'humanité actuelle : l'élément pacifiste du monde, comme l'affirme Gandhi :

« Le Sexe féminin n'est pas le Sexe faible. Il est le plus noble des deux par son pouvoir de Sacrifice, de souffrance silencieuse, d'humilité, de Foi, de Courage.

— Qu'elles prennent donc part résolument à la vie publique.

Qu'elles en revendiquent les risques et les dangers.

Que loin de réclamer un traitement de faveur, elles fassent assaut d'endurance et de privation avec les hommes. »

— Nous, Femmes, — dont on vante tant l'Amour, le dévouement, la facile abnégation, le sens du Sacrifice, notre rôle n'est-il pas de mettre ces richesses au service de l'humanité ?

— Par la construction d'un monde nouveau où les Institutions, les cadres sociaux seront en harmonie avec les nécessités.

— Pour cette révolution nécessaire : qui est l'organisation de la vie collective, l'organisation, ou, pour mieux dire, la Construction de la Paix.

— A) QUELLES SONT LES GRANDES LIGNES D'UN PLAN D'ACTION FÉMININE REVOLUTIONNAIRE ?

I. — DROITS DES FEMMES.

1° Egalité des droits des 2 sexes.

— Faire prendre conscience aux femmes de leur esclavage et de leurs droits légitimes.

— Ne pas se contenter de désirer ces droits, mais travailler à les obtenir.

L'exemple des suffragettes anglaises qui n'ont pas craint la prison, la grève de la faim, nous donne une vivante leçon de Volonté et de Sacrifice.

— Mais se borner à l'égalité des droits n'est qu'un palliatif.

C'est en effet faire entrer la Femme dans un cadre ancien, périmé, artificiel, fait pour et par l'homme.

— Comment les Femmes, forces neuves, peuvent-elles

jouer leur rôle, emprisonnées dans un cadre à la formation duquel elles n'ont pas contribué positivement ?

— L'obtention de l'égalité des Droits est donc la réparation d'une honteuse injustice.

Mais ce n'est pas la construction d'un ordre social nouveau, auquel la Femme contribuera par ses qualités propres et son génie.

2° Affirmer son Droit.

— D'être un individu libre : des points de vue juridique, économique, moraux, religieux, spirituels.

Individu libre : pouvant et devant : prendre conscience de lui-même; abandonner tout préjugé; épanouir son propre génie; réaliser sa plénitude.

— De s'affirmer en tant qu'ETRE SOCIAL. Et, par cette affirmation, la Femme : Etre social, j'en arrive au cœur de notre programme. Notre point de base est la notion de Devoir Social, qui conduit à celle des Droits légitimes.

« LE DEVOIR PRIME LE DROIT. » Les droits civiques n'étant que des instruments aidant à l'accomplissement des Devoirs de l'Etre Social.

C'est INVERSER le problème féminin posé par la majorité des mouvements féministes, c'est affirmer le VRAI FÉMINISME.

II. — DEVOIRS DE LA FEMME EN TANT QU'ETRE SOCIAL.

1° Prendre conscience de sa RESPONSABILITE : envers elle-même; envers l'humanité.

— Plus que tout autre, la responsabilité féminine est immense.

Par ignorance, esclavage, égoïsme, faiblesse, les Femmes ont failli en 1914. Qu'elles le reconnaissent aujourd'hui et refusent de répéter une expérience plus criminelle encore.

— Le Présent est trop grave, leur responsabilité trop lourde pour continuer de gémir et se lamenter sur leur esclavage et l'absence de droits, même légitimes.

Il faut se tourner résolument vers l'action constructive, vers l'accomplissement de la tâche impérieuse qui leur incombe.

2° Affirmer LA NON-VIOLENCE en développant le Respect et l'Amour de la Vie en toutes ses formes.

3° Dire NON à toute œuvre destructrice, NON à toute coopération, directe ou indirecte, à une préparation de guerre ou de révolution sanglante. C'est l'OBJECTION DE CONSCIENCE pour les Femmes, LA VRAIE.

4° Reconnaître les tares de la civilisation actuelle, civilisation basée sur le « Droit à la guerre ».

Et discerner si, oui ou non, elle mérite soutien et coopération.

5° Dire NON à cette civilisation, s'en retirer le plus possible, en créant progressivement les cadres de l'Ere Mondiale.

6° Refuser la maternité.

« Ne plus faire d'enfants tant que les Patries auront le Droit de les Assassiner », comme dit Victor-Margueritte. Dans l'atmosphère dégradante où nous vivons, est-il juste de mettre des enfants au monde?

Que celles qui trouvent cette affirmation par trop excessive, admettent au moins la procréation consciente.

7° Collaborer fraternellement avec les forces d'action masculine.

8° S'unir étroitement sur le plan international, dans le but : de créer une action de masse, de développer le Sens collectif, le Sens de l'Unité mondiale.

9° Pour le Prolétariat féminin : travailler à l'Unité syndicale ouvrière, intensifier l'action et la propagande syndicale.

10° N'acheter qu'aux Coopératives afin de ne pas coopérer avec le grand commerce capitaliste.

— Qui peut s'opposer à l'accomplissement de ces Devoirs? RIEN, si la Volonté en est ferme, tenace, inébranlable.

— B) CHAMPS D'ACTION? et là, va se préciser encore davantage le programme de NON-COOPERATION.

D'une façon générale, dans tous les domaines où les possibilités de chacune sont les plus grandes.

I. — Mère et éducatrice familiale :

1° Envoi des enfants aux Ecoles nouvelles, collèges des Elites, Fédération Inter-raciales des Escoutes scolaires (F. I. D. E. S.), écoles de plein air, écoles naturalistes.

Se procurer et étudier les manifestes de ces Ecoles et leurs méthodes.

2° Soutien financier de ces écoles nouvelles par ceux qui en ont la possibilité.

3° Education des enfants dans la Paix et pour la Paix.

Education qui consiste à créer une mentalité de Paix en des êtres forts, équilibrés, libres et conscients.

II. — Femme, épouse et amante.

1° Affirmer le pacifisme dans le ménage.

— Vivre la Paix en Soi.

— Rayonner l'Amour, la Paix, la Douceur.

2° Agir sur l'Homme.

— Cesser ses frivolités et imposer le respect.

— Cesser de se considérer le Sexe faible.

— Dire NON au militarisme, au « prestige de l'uniforme ».

— Ne plus permettre à son compagnon, son fils, son père de quitter le foyer pour porter les armes.

« Que feraient vos grands soldats, vos officiers, vos généraux, si leurs femmes, leurs filles et leurs mères refusaient d'accepter qu'ils s'emploient à la guerre? — Gandhi.

III. — Educatrices, institutrices, professeurs.

— Non-Coopération avec les programmes d'Histoire et de morale basés sur le « Droit à la Guerre ».

— Remplacer cette conception fautive par celle de Non-Violence et de Non-Coopération.

— Lutter contre le cléricisme

IV. — Professions libérales : Médecine, Sciences...

— Refuser d'employer les méthodes d'études par vivisection (méthode de haine).

V. — Milieu de luxe de prostitution.

— Supprimer la prostitution par le travail donné aux oisifs. Ce qui, évidemment, nécessite une organisation économique nouvelle.

Nous avons de convaincants et sérieux exemples aux Indes et en Russie Soviétique.

VI. — Lutte contre l'alcool et le tabac.

Là encore la tactique des Femmes Indous que, d'ailleurs, nous étudierons, nous est précieuse.

VII. — Prolétariat ouvrier.

Au devoir syndical s'ajoute le refus de travailler : à la fabrication du matériel et engins de guerre; à la confection des vêtements militaires, etc...

— C) MOYENS DE REALISATION.

I. — Inoculation des principes de NON-VIOLENCE ET DE NON-COOPERATION.

Dans les ligues pacifistes et ligues féminines déjà constituées.

Ceci par conférences, articles, travail individuel.

II. — Emploi de la GREVE.

Méthode d'ailleurs non spéciale aux Femmes.

III. — BOYCOTTAGE : des produits, touchant directement ou indirectement à une préparation de guerre ou de révolution sanglante.

— Des Maisons qui les fabriquent ou les vendent.

— Des Maisons de commerce dont le propriétaire ou directeur travaillent contre la Paix (et il y en a beaucoup!)

IV. — Refus de payer l'impôt.

— Tant que les Femmes n'auront pas leurs droits légitimes.

— Tant que le Désarmement général ne sera pas effectué.

Ou, tout au moins, verser la part qui va au Ministère de la Guerre pour la construction du Ministère de la Paix.

V. — Organisation d'une Caisse de Secours pour ceux qui participeront à ce mouvement révolutionnaire constructif par Non-Violence et Non-Coopération.

VI. — Etc...

Que ce rapide exposé apporte la CERTITUDE que la construction de la Paix : Révolution pacifiste, par NON-VIOLENCE et NON-COOPERATION est POSSIBLE en Europe et dans le monde entier, si les Femmes veulent remplir à fond leur tâche, suivre tout de suite un programme constructif.

Et ce « Plan d'action » est POSSIBLE et URGENT.

Yvonne KANYA.

N.-B. — Un des buts de cet article est de susciter des réponses et les collaborations.

Adresser la correspondance à Yvonne Kanya, 46, boulevard Garibaldi, Paris (XV*).

La Vie du Mouvement

Camps d'amitié internationale

Voici l'été qui approche et nous avons songé à organiser cette année deux grands camps d'amitié internationale.

Le premier se tiendra à Chevreuse et durera 15 jours. Il aura lieu avant le Congrès Mondial de la Ligue Inter-

nationale pour l'Education Nouvelle qui se fera à Nice du 29 juillet au 12 août 1932.

Le sujet traité sera : LES COLONISATIONS NATURISTES.

Le deuxième camp se tiendra sur notre terrain de camping de Nice-Pessicart, après le Congrès de l'Education Nouvelle.

Le sujet qui sera traité se rapportera au **NATURISME ET A L'EDUCATION NOUVELLE, ECOLES DE PLEIN AIR**, etc....

Nous donnerons de plus amples détails dans nos prochains numéros de *Régénération*, mais, dès maintenant, nous engageons tous nos amis à se faire inscrire pour participer activement à ces camps d'une très grande importance au point de vue spirituel, naturiste et social.

Pour tous renseignements complémentaires, écrire ou s'adresser au Secrétariat du T.-U., 73 bis, rue Bobillot, Paris (13^e). Joindre un timbre pour la réponse, s. v. p.

Banquet mensuel du mois d'avril

Le banquet d'avril aura lieu le dimanche 24 avril, à la Source, à 19 h. 30.

A l'issue du banquet, musique et chants. La chorale du T.-U. participera à cette soirée amicale.

Tous nos amis sont priés d'assister à nos banquets mensuels afin de resserrer les liens de fraternité qui unissent tous les membres du T.-U.

Excursion du dimanche 17 avril 1932

FORET DE RAMBOUILLET, 21 km. 5

Emporter un repas et de l'eau, prendre à la gare des Invalides un aller et retour pour Saint-Cyr. Rendez-vous à 7 h. 15 au ticketage des billets, ligne de Rambouillet. Départ du train 7 h. 26. **Dépasser Saint-Cyr**, descendre à « Le Perray » où on fera compléter les billets.

Massifs de la Pommeraye et de Biennouvienne, charmante clairière du village de Poigny. Beau point de vue de la Butte à l'âne. Déjeuner, bain de soleil et jeux dans la sablière proche. Saint-Léger-en-Yvelines, massif de Saint-Léger, visite au remarquable chêne Leddet, étang des Morus, Montfort-L'Amaury. Paris-Invalides, 19 h. 28.

Tribune libre du T.U.

Tous les vendredis, à 20 h. 45, 4, rue des Prêtres-St-Séverin (Métro : Saint-Michel et Cluny)

1^{er} Avril. G. Knapp : *Le Radium et les miracles de la Radioactivité.*

8 Avril. R. Plaud : *Guerre ou Révolution.*

15 Avril. G. d'Arras : *Naturisme et Education nouvelle.*

22 Avril. Suz. Chappaz : *Les Ecoles de Plein Air.*

Activité du Groupe Espérantiste

Tous les mercredis, à 20 h. 30, à Pythagore :
Cours élémentaire : professeur A. Gaillard.
Cours supérieur : professeur M. Arger.
A 21 h. 30, cours de solfège : professeur Mme Arnould.
A 22 heures, chants avec Mme Barrier, du Conservatoire.
Visites organisées par M. Coudert, professeur au Lycée Condorcet :

Avril 10 Jardin du Luxembourg.

» 17 Jardin des Tuileries.

» 24 Parc Monceau.

Rameau de Strasbourg

Sous les auspices du rameau, un Comité vient de se constituer en vue de l'ouverture dans notre ville d'un restaurant végétarien.

Les membres du rameau vont porter tous leurs efforts vers cette création qui servira notre magnifique idéal et groupera dans le T.-U. tous les amis et sympathisants du végétarisme et du naturisme.

Le Secrétaire : O. BOEHM.

Nous sommes heureux de pouvoir féliciter nos amis de Strasbourg et nous leur souhaitons un prompt et grand succès qui permettra à notre idéal de rayonner encore plus dans notre belle Alsace déjà si ouverte aux idées naturistes et végétariennes.

Rameau de Marseille

Nous voulons créer à Marseille un centre de vie saine sous les auspices et comme rameau du **Trait-d'Union**.

La base pratique de ce centre sera un local à usage divers, réunions, conférences, salles de lectures, etc..., mais surtout coopérative d'alimentation naturiste, comprenant comme activité principale un restaurant végétarien pour les membres et les non-membres, d'après les modalités déjà appliquées à Bordeaux et à Paris.

Les circonstances ont précipité la cristallisation de projets anciens et en quelques jours un local de tout premier ordre a été retenu. Nous avons la promesse d'une aide financière effective et immédiate des rameaux de Bordeaux et de Nice. Nous avons la compétence technique et commerciale.

Il faut 30.000 francs pour se mettre en route, capital qui sera souscrit sur la base d'action de coopérative de 100 fr. pouvant être rémunéré au maximum par un bénéfice brut de 6 % l'an. Tout surplus non employé va à la propagande et à la création de nouveaux rameaux.

Si vous avez quelques billets qui dorment quelque part, misez-les sur la vie d'une œuvre qui croît.

Si vous avez perdu des capitaux ou des économies en les confiant à la guerre économique ou autre, à la spéculation égoïste, prêtez de ce qui vous reste à la coopération et l'union; elles vous le rendront de multiples façons.

Si vous voulez contribuer à l'organisation des forces de vie qui montent. Contribuez en argent, en pensée, en travail et en bonne volonté à l'effort de créer un centre de vie fraternelle sans dogme, sans restriction de sexe, de classe, de caste ou de couleur, sans aucune barrière d'idées qui s'opposent ou luttent pour la suprématie.

Nous proposons comme directeur commercial :

M. L. Pascal, ex-commerçant, ex-restaurateur, actuellement industriel, officier des spahis, officier du Aouissam Alaouite, sans appointement.

D^r Buttner, conseiller médical pour la diététique, sans appointement.

M. Balter, ingénieur chimiste, qui a eu l'expérience du Trait-d'Union de Bordeaux, accepte d'être gérant, donnant tout son temps. Il sera appointé et logé.

D'autres compétences nous sont assurées dans divers ordres, ainsi que l'aide bénévole de plusieurs dames.

Le Président : D^r BUTTNER.

ALIMENTATION ET HYGIÈNE GÉNÉRALE

MENUS POUR AVRIL 1932

Fruits	*	Fruits	Fruits
Céleri râpé cru au cresson	Fruits	Salsifis, tranches au fromage	Potage printanier
Pudding au riz et choux	*		Mais rôti, compote de
Sauce au beurre	Fruits		rhubarbe
*	Soupe au cumin		*
Fruits	Légume de dent-de-lion		Fruits
Potage à la semoule blanche	Pomme de terre en robe		Macaronis au fromage
Pommes de terre grillées	de chambre		Salade de mâche
Salade de choux			

POUR CULTIVER NOTRE JARDIN MCIS D'AVRIL

AU POTAGER. — N'ayant plus dans ce mois de grosses gelées à craindre, on peut livrer à la pleine terre (sauf les haricots) toutes les espèces de graines potagères et faire des repiquages des plants élevés sous châssis; on sème aussi en pleine terre les deuxièmes saisons de pois, radis et salades diverses, on nettoie les planches de fraisiers en enlevant les premiers coullants ou filets qui se montrent. On oseille les touffes d'artichaut et on en profite pour créer des plantations nouvelles. La plantation des asperges donne d'excellents résultats effectuée en ce mois. Lorsque le temps trop sec obligera d'arroser, le faire dans la matinée ou le milieu de la journée, mais non le soir pour ne pas favoriser le refroidissement nocturne.

AU FRUITIER. — On termine les dernières tailles, entre autres celle du pêcher pour laquelle on a attendu la floraison; on installe le long des espaliers, aussi bien pour le pêcher que pour la vigne, les toiles destinées à les préserver des gelées tardives. Il sera bon de commencer à souffrir la vigne au moment où les bourgeons auront deux feuilles développées (employer de préférence le soufre Schläsing

très économique et insecticide en même temps). Les souffrages faits de bonne heure et souvent répétés empêchent presque toujours l'éclosion des maladies cryptogamiques, l'effet en étant surtout préventif.

AU FLEURISTE. — Beaucoup de semis de pleine terre sont à continuer dans ce mois, on peut même semer (lorsque l'on n'a pu le faire sous châssis) bon nombre de plantes exotiques, mais la floraison aura lieu alors plus tard. Pour celles qui ont été semées sous châssis, il faut avoir soin, pour qu'elles ne s'étioient pas, de leur donner un repiquage sous ces mêmes châssis ou de les dépresser avec soin, ensuite chaque fois que le temps sera doux, donner de l'air le plus possible dans la journée en levant ou en enlevant les châssis. La mise en place de tous les oignons à fleurs de printemps sera générale, surtout les dahlias et cannas que l'on fera bien de mettre à végéter au préalable sous un châssis en ayant soin de réduire les touffes par trop grosses.

Les semis de gazons réussissent encore très bien en ce mois généralement pluvieux.

Nouvelles Diverses

Un Congrès Antitabagique International aura lieu en août 1932 à Bergen (Norvège). Il prendra place en même temps qu'un important Congrès des Bons Templiers et promet d'être des plus intéressants.

Le Trait-d'Union, qui est une des plus importantes sociétés antitabagiques de France, présente ses plus chaleureux vœux de succès aux organisateurs de cet important Congrès.

Dans deux mois paraîtra une invitation donnant tous les détails nécessaires à la participation. **Régénération** se fera un plaisir de les publier.

La célèbre cantatrice française Yvette Guilbert, dans une tournée en Scandinavie, a déploré l'esprit des femmes modernes qui ont encore une mentalité de harem et suivent aveuglément les hommes, notamment en cas de guerre, au lieu d'employer avec force leur influence à la préparation d'un monde meilleur par l'organisation de la Paix et en particulier en enseignant la douceur et l'amour à leurs enfants.

LES GENTILLESSES DU CARNIVORISME

« De Grèce : En Céphalonie, deux enfants de 5 ans ont égorgé un autre enfant de 2 ans. Ils ont déclaré qu'ils

avaient joué et avaient voulu faire comme leur père qui venait d'égorgé un agneau devant eux. » Et il y a encore des protecteurs qui ne veulent pas voir les relations étroites qui existent entre le carnivorisme et la cruauté.

UN AVERTISSEMENT

On nous signale que d'ingénieurs industriels profitent du désarroi de certains esprits pour leur offrir de les aider à combattre la crise au moyen de talismans plus ou moins magiques, occultes et thibétains. Nous rappelons à nos amis que jamais un occultiste véritable ne voudra s'abaisser à faire trafic d'amulettes et que, d'autre part, l'efficacité mystérieuse de certaines formules magiques vient surtout de leur prononciation et que le simple fait de les porter gravées est loin d'avoir la même action.

Donc méfions-nous de toutes les descriptions dithyrambiques des effets miraculeux de certains bijoux vendus au poids de l'or et qui sont surtout avantageux pour ceux qui les vendent. Il est vrai que ces bijoux étranges peuvent servir de point de départ à des auto-suggestions souvent fort efficaces et salutaires. Mais rappelez-vous que la simple ficelle à vingt nœuds du Père Coué rend les mêmes services et coûte moins cher.

ENTRE NOUS

AMIES DU TRAIT-D'UNION, SACHEZ CE QUE C'EST QUE L'ASTRAKAN

Amis de la nature, apôtres de la fraternité, il est de votre devoir de révéler à tous par quel raffinement de méchanceté on arrive à produire la fourrure réputée dite « Astrakan ». Alors que j'habitais une ville de l'Est, je discutais avec un fourreur, disant ce que font les Russes peut se soutenir : qu'ils mettent la fourrure à l'intérieur pour ne pas geler, disent-ils, — mais qu'alors ils n'ont pas besoin de fourrures rares et que, d'autre part, il est absurde de soutenir que l'on ne peut se passer de fourrure intérieure en France. J'ajoutai : quant à la fourrure extérieure, c'est un luxe, cela passe pour beau, mais vous savez que vous rajoutez de l'ouate ou de la flanelle entre la soie et la fourrure. C'est la meilleure preuve que ce n'est pas la fourrure qui donne chaud.

Enfin, je demandais : qu'est-ce donc au juste que l'astrakan ? — Hé bien, me dit mon interlocutrice, voici comment on se le procure : il y a en Russie une race de moutons qui a une jolie toison : c'est le karacul.

Alors pour avoir une fourrure plus belle et plus rare, on

« fabrique » des morts-nés (!!!). Oui, c'est-à-dire qu'on a remarqué que les agneaux, en naissant, sont tout bouclés. Mais, en grandissant, la toison se défrise et ne donne plus que du karacul, vendu beaucoup moins cher. Voici comment on procède : on met une toile sous le corps de la brebis, puis on lui prend l'agneau avant terme et, au plus vite, on le serre dans la toile, on l'étouffe avant sa naissance. Alors le poil reste très beau, très bouclé.

J'en avais assez entendu pour comprendre quelle torture on inflige aux brebis et quelle barbarie vient en aide à la coquetterie.

Bien souvent j'ai expliqué cela à des élégantes en leur demandant de renoncer à la fourrure. Mais, pour toute réponse, elles ont dit : « ce ne doit pas être vrai », et leur conscience était tranquille à peu de frais.

Tant que les éleveurs ne seront pas punis pour leur cruauté et que le commerce de la fourrure sera libre, nous verrons des femmes sans cœur se parer de la souffrance de leurs victimes.

Amies du T.-U., ne portez plus jamais de fourrures.

GEMMA.

REVUE DES REVUES

DEUTSCHER TABAKGEGNER. — Pour donner du goût aux cigarettes américaines, on traite leur tabac avec de l'essence de cascarrilla, de la vanille, du salpêtre, du vinaigre, du miel, de l'alcool, de l'eau de rose et des noix de Touka!! L'expérience a prouvé qu'il est relativement facile de guérir de son alcoolisme un buveur non fumeur, les tumeurs retombent presque invinciblement dans leur alcoolisme.

VIE ET SANTÉ. — *Le Tabac et les maladies du Tube digestif*, de J. Nussbaum. Le tabac a une action aussi nocive sur le tube digestif que sur les systèmes nerveux et circulatoire, car en dehors de nombreux cas de cancers de la bouche qu'il engendre, et de son influence défavorable sur la digestion, il est très fréquemment cause d'embarras gastriques et de diarrhées rebelles.

NYE VEJE. — Nos amis du mouvement de la Jeunesse Danoise poursuivent avec un beau courage leur lutte contre le capital meurtrier et exposent impitoyablement les agissements des mercantis du commerce des armements. C'est ainsi qu'ils nous apprennent qu'une Compagnie danoise a, en 1930, exporté 83 tonnes d'armes de guerre, dont environ 1 tonne en Suède, Hollande et Tchécoslovaquie, 1,5 en Finlande, 7,4 en France, 27 en Amérique du Sud et 28 en Albanie.

FREDEN. — Cette revue pacifiste suédoise nous apprend aussi que les exportations suédoises de matériel de guerre, qui étaient en 1927 de 12 millions de couronnes (environ 75 millions de francs), ont atteint 14 millions en 1929 et 15 millions en 1930. Ses principaux acheteurs ont été le Chili et la Turquie.

[N. de la R. — Il est intéressant de voir que même les petits Etats comptent aussi des représentants de l'effroyable commerce des armements et nous devons louer nos amis scandinaves du courage avec lequel ils les démasquent. Mais que sont ces quelques exportations des pays du Nord comparées avec celles des formidables industries de guerre de France, d'Angleterre, d'Italie, d'Amérique, du Japon, etc.]

VEGETARISCHE PRESSE. — *La Crise et la Santé*, Dr Wilh. Niederland. La crise a mis en évidence l'usure infligée à la santé humaine par la haute pression de la vie moderne. Si certaines maladies contagieuses sont en régression, d'autres maladies terribles, comme le cancer et les maladies nerveuses, font des progrès effrayants, et la progression inquiétante des suicides stigmatise notre civilisation. Pour supporter les effets nocifs de la vie moderne, nous devons conserver et développer l'élasticité de nos organes au moyen d'une hygiène scientifique comprenant le végétarisme, l'hydrothérapie, l'exercice, etc., et en particulier des changements complets de milieu qui ont une extrême importance pour la santé.

Les Huiles alimentaires. Professeur A. Galuppi (de Gènes). De toutes les huiles, l'huile d'olive est la meilleure, car elle est préparée directement à froid et sans procédés chimico-industriels comme c'est le cas de la plupart des huiles faites avec des graines ou des haricots. De plus, ayant mûri au soleil, les olives contiennent beaucoup plus de vitamines que les autres sources d'huiles de table. L'usage de l'huile d'olive est particulièrement recommandée dans la constipation, les affections de l'estomac et de l'intestin et dans la tuberculose, à cause de sa haute valeur nutritive.

Der Elsasser Abstinenz. Annonce l'ouverture d'un magnifique asile pour le relèvement des buveurs dans l'ancien château de Walck.

Un article dit comment Goethe a failli être la victime de deux soldats ivres, après quoi on nous rappelle l'opinion du grand pen-

seur allemand sur le tabac : « Le tabac assoupit l'intelligence, et rend inapte à écrire et à composer des poésies ».

LES ANNALES DE L'ENFANCE. — *A propos de la Vaccination de la Tuberculose*, par le Prof. Rappin, directeur de l'Institut Pasteur de Nantes. Avec une liberté d'esprit digne d'admiration, le distingué professeur signale les dangers de la vaccination antituberculeuse. Non seulement celle-ci est restée inopérante dans un dixième des animaux vaccinés qui ont néanmoins contracté une tuberculose généralisée, mais elle a entraîné de nombreux accidents, souvent mortels, comme des adénites suppurées, des méningites, des gastro-entérites, etc. Et le Professeur Rappin conclut son bel article en indiquant combien il faut faire des réserves sur la valeur des statistiques médicales, qui, souvent, sont défigurées par la passion et le parti-pris. « Dans l'ensemble, les statistiques relatives au B. C. G. sont manifestement imparfaites, incohérentes et insuffisantes. » Et les fanatiques de la seringue et du scalpel n'hésitent pas à risquer la vie des petits enfants sur des suppositions, des théories mal assises et de pieux désirs.

PENTALFA. — *Pourquoi manger beaucoup d'oranges*. D. N. Capo. Le directeur de la belle revue catalane, qui vient de prendre un très beau développement, expose les propriétés merveilleuses de l'orange, qui est un aliment naturel pour l'homme, qui joint des propriétés thérapeutiques remarquables, purifiant le contenu buccal, alcalinisant la réaction physico-chimique de la salive, tonifiant les glandes salivaires, détruisant les microbes de la pyorrhée, guérissant les maladies de la gorge et du pharynx, les dilatations stomacales, les ulcérations du duodénum et du pyllore, soulagent les congestions du foie, normalise la sécrétion biliaire et pancréatique. De plus, l'orange est le meilleur purificateur du sang, combattant l'anémie et évitant et guérissant la bronchite et la catarrhe.

N. d. l. R. — Pour obtenir tous ces effets bienfaisants, il vaut mieux faire des repas composés exclusivement d'oranges, choisir celles-ci bien mûres et irréprochablement saines, et ne pas en consommer l'après-midi et le soir.

DES WENDEPUNKT. — *La place de la Diététique dans la Thérapeutique*. Dr Bircher Benner. Le savant protagoniste de l'alimentation nous résume ainsi les points essentiels de la science moderne de la santé : 1° la diététique embrasse la nutrition et la dépense d'énergie ; 2° l'état optimum du processus vital est réalisé lorsque l'absorption d'une alimentation satisfaisante en tous points fait face exactement aux besoins énergétiques. L'excédent est aussi nuisible que la déficience ; 3° la perturbation de cours du processus vital par des erreurs diététiques et l'inobservation des nécessités de la situation énergétique est la cause première de toutes les maladies. En conséquence, l'emploi scientifique des ressources curatives d'une alimentation bien comprise, c'est-à-dire végétarienne et crue, est la thérapeutique souveraine et incomparable de la plupart des maladies dont souffre l'humanité.

Les Souffrances d'une Doctoresse. Mme Hohbaum Eckhardt. Pendant de longues années de pratique médicale très fatigante, la doctoresse H. E., qui ignorait le travail capital du Dr Haig sur l'acide urique, souffrait de terribles et fréquentes migraines, puis de considérables hémorragies périodiques, de rhumatismes aigus et d'un perpétuel sentiment de fatigue matinale. Ayant eu la bonne fortune de prendre connaissance des œuvres du Dr Bircher Benner, elle adopta un régime fruito-végétarien crû et, en quelques mois, vit tous ces maux disparaître pour faire place à une excellente santé accompagnée d'une grande élasticité et d'un sentiment heureux de force disponible.

Partie en Langue Etrangère

Esst Bienenhonig!

Von H. Keller, Le Havre.

QUID DULCIS MELLE? « Was gibt es besseres als Honig »?, sagt der Weise. Die antiken Schriftsteller nannten dies hochwertige Naturprodukt Ambrosia der Himmelstöchter.

Neben dem Bienenhonig sinken alle chemisch und industriell erzeugten Süßigkeiten und Süß-Stoffe zu lächerlichen Imitationen und plumpen Versuchen herab.

Wären der Honig und seine Eigenschaften mehr bekannt, so stände er auf jedem Tische: Die GESUNDEN würden diese edle Süße genießen, um sich ihr Befinden zu erhalten und zu verbessern. Die blutreinigenden und blutbildenden Eigenschaften des Bienenhonigs sind erwiesen. Wer aber irgendwie *krank* ist, seien es die Luft- oder Verdauungswege, dem kann Honig nur nützen. In den meisten Fällen wird er gewisse Krankheiten vorteilhaft abschwächen und lindern, wenn nicht heilen.

Dieser Nektar aus allen Blumen und Blüten, diese Kraft und Süße eines ganzen Frühlingstraumes ist eines der feinsten Desserts, ein stärkendes Nahrungsmittel, ein gesunder Stimulant und ein Vorbeugungsmittel par excellence! Kopfarbeiter sollten regelmässig Honig genießen, da er die Gehirnzellen günstig beeinflusst und anregt. Aber auch Handwerker werden von ihm profitieren, da er reich ist an Kohlenhydraten, diesen wichtigen Bausteinen für den Organismus. Honig enthält bis zu 80 % Kohlenhydrate.

Die schätzenswerteste und wichtigste Eigenschaft des echten Bienenhonigs ist jedoch der Umstand, dass er auf dem raschesten Wege direkt ins Blut übergeht und sich vollständig, ohne irgendwelche Rückstände assimiliert. Diese Eigenschaft haben Rübenzucker, Melasse, Glucose und alle stärkemehlhaltigen Süßigkeiten nicht. Bei der Verdauung von gewöhnlichen Zuckerprodukten muss der Magen zuerst eine chemische Verwandlung an diesen Süß-Stoffen vornehmen, um sie dem Blute übergeben zu können. Durch die Magensaäfte wird der gewöhnliche Zucker in Glucose verwandelt, was eine mehr oder weniger grosse Energieverausgabung der Verdauungsorgane zur Folge hat, die bei empfindlichen Personen eine Ueberreizung und Müdigkeit der Magenschleimhäute hervorruft. Es ist somit einleuchtend, dass der industrielle und raffinierte Zucker äusserst erhitzen wirkt. Dies kommt beim reinen Bienenhonig nicht vor, der, kaum genossen, in der Blutbahn ist und seine wohltuende Aktivität sogleich entfalten kann. Die im Honig enthaltene Ameisensäure und aromatischen Potenzen geben diesem seine bekannte Würze und stimulieren vorteilhaft die Speicheldrüsen.

Man sagt, dass die römischen Gladiatoren sich von Honig nährten bevor sie in der Arena kämpften. Dies mag ein weiterer Hinweis sein, dass dies unbezahlbare Naturgeschenk ein grosser Regenerator schwindender Kräfte ist. Nervöse und Rekonvaleszenten haben im Honig ein rasch wirkendes Stärkungsmittel. Mit Recht und natürlichem Instinkt sind die Kinder ganz vernarrt in diese gesunde Süße, die zu ihrem Wachstum enorm beiträgt.

Alles bisher Gesagte über den Honig trifft natürlich nur zu für den echten, reinen und unverfälschten Bienenhonig, so wie er aus den Waben kommt. Alle Benennungen wie « Künstlicher Bienenhonig », « wie » Bienenhonig oder « Kunsthonig » haben nichts zu tun mit der reinen Naturprodukt. Wenn nicht alles Gold ist, was glänzt, so ist noch lange nicht alles Süße Honig! Die Lebensmittelgesetze verlangen, dass das Wort « Kunstbutter » schlechtweg durch « Margarine » und die Bezeichnung Nussbutter durch « Speisefett » ersetzt wird. Dasselbe sollte geschehen mit dem Bienenhonig. Was nicht reines Naturprodukt ist und industriell erzeugt wird, sollte, bezugnehmend auf den echten Honig, rundweg mit « Melasse » (meinetwegen mit « Honig »-, Blüten-, oder Fruchtaroma) bezeichnet werden müssen.

Der Honig hat nur einen Nachteil: Sein hoher Preis. Dieser ist in der Schweiz vielleicht am empfindlichsten. Echter, hochfeiner Bienenhonig, kontrolliert vom « Syndicat National d'Apiculture » kostet Z. B. in Frankreich 3 kg 37 ffrs. 5 kg 55 ffrs., franko ins Haus geliefert. Das Pfund Honig, einzeln im Detailgeschäft kostet 6.50 ffrs. Der billige Honig Frankreichs rührt vielleicht daher, dass die Bienen im Süden und an der warmen Westküste ein längeres Arbeitsjahr haben, als in der Schweiz, wo die Sonne erst im Mai diese kleinen Arbeiter aufweckt, welche Anfangs September schon wieder arbeitsmüde werden. Mag auch der Honig vielen teuer erscheinen, so ist das Geld, das man für ihn auslegt, eine sichere Kapitalanlage, geht doch nichts über eine starke Gesundheit!

PETITES ANNONCES

A louer, dans banlieue champêtre, à vingt minutes de Paris-Nord: grand appartement meublé, cuisine, cabinet de toilette, w.-c. privé; grande terrasse donnant sur pleine campagne, pour cure d'air et de soleil. Prix: 350 fr. par mois. — Ecrire à M. Froger, 49, rue des Carreaux, Ermont-Cernay (Seine-et-Oise).

Naturiste convalescent, 28 ans, ferait aide-jardinier ou berger; pas exigeant. — Ecrire: J. P. W., Bureau du Journal.

LE PAIN COMPLET LUTECE,

c'est le pain qu'on digère le mieux. Le pain complet LUTECE n'est pas, en effet, un pain vulgaire, appauvri de farine blanche et incomplète, à haut blutage, mais c'est le meilleur pain, le plus riche, le SEUL vrai pain, celui qui nous dispense, avec la force quotidienne, la joie de vivre.

C'est le pain fait de farine intégrale, sans aucune addition, et privé seulement du gros son. Il contient tout d'abord le gluten, cette « chair vivante », puis les plus précieux des éléments de la graine : son « germe » et son « assise nutritive » gorgés de substances rares (aleurone, graisses phosphorées, ferments, oxydases, sels minéraux) donc tous les trésors incomparables, source incessante d'énergie et de santé.

En faire un essai c'est l'adopter

Le pain complet LUTECE est fabriqué par LA SOCIÉTÉ D'ALIMENTATION HYGIÉNIQUE, usine à Paris, 7, rue Broca (5°).

Le pain complet LUTECE est en vente :

Trait d'Union : La Source, 73 bis, rue Bobillot (1°).

Trait d'Union : à Pythagore, 4, rue-des-Prêtres-Saint-Séverin (5°).

Bonne Santé, 20^e, boulevard Raspail (14°).

Bonne Santé, 21, avenue de la Motte-Picquet (7°).

Bonne Santé, 147, rue de la Pompe (16°).

Bonne Santé, 16, rue du Rocher (8°).

Bonne Santé, 11, rue des Moines (17°).

Bonne Santé, 18, boulevard Voltaire (11°).

Bonne Santé, 17, cours de Vincennes (20°).

Bonne Santé, 7, rue Broca (5°).

Bonne Santé, 8 bis, rue Belgrand (20°).

Bonne Santé, 11, rue Hermel (18°).

Bonne Santé, 89, rue du Château, (14°).



Riviera Italienne

ITALIE
CAMPING
ET BUNGALOW
au bord de la mer
Prix raisonnable

Ecrire :
VINCI - BORDIGHERA
(ITALIA)

Les Meilleurs Produits Naturistes
au plus bas prix

CHEZ **VITA**

1, Rue Montalembert

PARIS (VII°)

Métro: Rue du Bac

Le Quotidien

PUR JUS DE RAISIN FRAIS SANS ALCOOL
HENRI CHARTIER A SAUMUR

Librairie Coopérative du « Trait-d'Union »

Les ouvrages ci-dessous sont en vente à notre librairie. Chèques postaux 705-87.

Voir sur la couverture les livres édités par la Coopérative du « Trait d'Union ». Ces livres exposent complètement, clairement et pratiquement le programme naturiste de notre mouvement.

Végétarisme Régime alimentaire

<i>D^r Bircher-Benner</i> : Mets de fruits et de légumes crus	7 75	9 »	Franco
— Fruit Dishes and Raw Vegetables	7 75	9 »	
<i>B. Brupbacher-Bircher</i> : Livre de cuisine d'après le régime alimentaire non carné du <i>D^r Bircher-Benner</i>	33 50	36 »	

<i>D^r M. Bircher-Benner</i> : Révolution der Ernährung ..	6 20	7 05
<i>D^r H. Collière</i> : Faut-il être végétarien?	3 »	4 »
<i>L. Deflaccière</i> : Cures de légumes	12 »	13 25
<i>D^r Jules Grand</i> : La philosophie de l'alimentation ..	1 25	1 75
<i>Prof. Jules Lefèvre</i> : Examen scientifique du végétarisme	5 »	6 »
<i>Mlles D^r Joteiko et V. Kipriani</i> : Enquête scientifique sur les végétariens de Bruxelles	1 50	2 20
<i>D^r Léon Bruel</i> : La pomme	1 »	1 25
<i>D^r E. P. Larue</i> : Le lait caillé	1 20	1 50
<i>D^r Legrain</i> : Le végétarisme, une religion?	1 25	1 50
<i>Irving Fisher</i> : L'influence de l'alimentation carnée sur la résistance à la fatigue	2 »	2 25
<i>D^r Monteüs</i> : La triple hérésie du pain blanc	2 50	2 75
<i>D^r Paul Carton</i> : Les trois aliments meurtriers	5 »	5 25
<i>D^r Chauvois</i> : La constipation	12 »	13 25
<i>Otto Carqué</i> : La base de toute réforme; le régime frutarien	8 »	8 45

		Franco
<i>Dr L. Pascual</i> : Conseils théoriques et pratiques pour l'alimentation.....	7 »	8 75
— L'arthritisme par suralimentation.....	4 50	5 35
<i>Dr V. Pauchet</i> : Le colon homicide.....	1 50	1 75
<i>D^{ss}e Sosnowska</i> : Le végétarisme en thérapeutique.....	0 85	1 30
— Comment nourrir les enfants?.....	2 40	3 45
<i>Dr Ed. Hooker Dewey</i> : Le jeûne qui guérit.....	15 »	16 65
La table du végétarien (8 ^e éd.). Choix, préparation et usage rationnel des aliments, 885 recettes, 96 menus journaliers, etc.	16 »	17 85
<i>Dr Lecocq</i> : Les aliments et la vie.....	18 »	19 85
<i>M. Phusis</i> : Décongestion.....	10 »	11 65

Hygiène générale - Naturisme

Culture physique

<i>Georges Hébert</i> : L'éducation physique ou l'entraînement complet par la méthode naturelle.....	13 »	14 25
— Le code de la force.....	7 »	7 45
— Leçon type de natation.....	8 »	8 65
— L'éducation physique féminine.....	20 »	21 25
— Le sport contre l'éducation physique.....	7 »	7 65
<i>Dr Paul Carton</i> : La cure de soleil et d'exercices chez les enfants.....	10 »	11 25
— Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples.....	25 »	27 25
— L'art médical. Individualisation des règles de santé.....	50 »	52 50
<i>Hector Durville</i> : Les guérisons miraculeuses.....	6 »	6 75
<i>D^{rs} G. et A. Durville</i> : L'art de devenir énergique.....	12 »	13 25
— L'art d'être heureux.....	12 »	13 25
— L'art de vivre longtemps.....	8 »	8 75
<i>Dr Maurice Boigey</i> : Physiologie de la culture physique et des sports.....	15 »	17 25
— Education physique de l'enfance et de l'adolescence.....	20 »	22 25
<i>Dr E. Monin</i> : Pour le beau sexe.....	9 »	10 25
<i>Dr P. Good</i> : Hygiène et morale.....	1 25	1 70
<i>E. Coué</i> : Ce que je dis. Extraits de ses conférences.....	5 »	6 25
<i>De Stall</i> : Ce que toute jeune fille devrait savoir.....	15 »	16 25
— Ce que tout homme marié devrait savoir.....	15 »	16 25
— Ce que toute jeune femme mariée devrait savoir.....	15 »	16 25
<i>Georges Suard</i> : Les débuts d'un magnétiseur.....	3 50	3 95
<i>E. Kienzler</i> : Médecine et hygiène populaire.....	50 »	54 50
<i>Muller</i> : Mon système pour les hommes.....	12 »	13 25
— Mon système pour les femmes.....	12 »	13 25
— Mon système pour les enfants.....	12 »	13 25
<i>Louis Rimbault</i> : Le grand problème naturiste, le retour à la terre.....	10 »	10 75
— Le grand problème naturiste, se libérer, sans délai, dans un jardin.....	5 50	5 75
— Le tabac, les infirmités, les fléaux qu'il provoque, le remède naturel.....	3 »	3 45
— Les secrets bienfaits de la maladie.....	3 »	3 45
— Peut-on cesser subitement de fumer.....	1 50	1 95
<i>L.-P. Rancoule</i> : L'aliment vivant vibratoire.....	12 »	13 05
— Doit-on manger cru ou cuit?.....	12 »	13 05
— Le secret de la vie.....	20 »	21 25
— Connais-toi d'abord.....	12 »	13 05

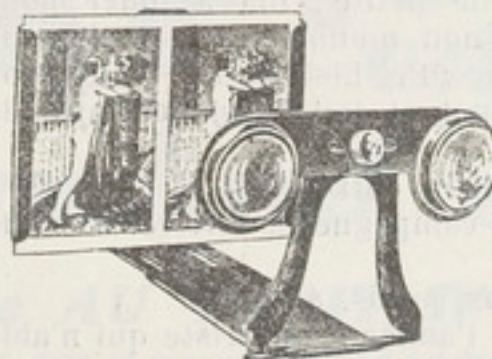
Philosophie - Science - Littérature

<i>J. Krishnamurti</i> : Aux pieds du maître.....	1 50	1 75
— Le sentier.....	3 »	3 65
— Le royaume du bonheur.....	6 »	6 65
— Pour devenir disciple.....	5 »	5 45
— La source de sagesse.....	7 50	8 15
— De quelle autorité.....	7 50	8 15
— La vie libérée.....	7 50	8 15
— Le chant de la vie.....	12 »	12 65
— L'immortel ami.....	3 »	3 45
— Expérience et conduite.....	3 »	3 45
<i>A. Audin</i> : Judaïsme. La légende des origines de l'humanité.....	13 »	14 75
<i>A. Besant</i> : Les trois sentiers.....	4 50	5 35
— L'avenir imminent.....	5 50	6 65
— Le Christianisme ésotérique.....	15 »	16 75
<i>Aimée Blech</i> : A ceux qui souffrent.....	5 »	5 65
— Les souffrances muettes.....	5 40	6 25
— Annie Besant, sa vie.....	5 40	6 25
<i>H. P. B.</i> : La voix du silence.....	3 »	3 45
<i>Jeanne-Jean</i> : Le Seigneur de compassion.....	10 »	11 25
<i>A. Kamensky</i> : La Bhagavat-Gita, le chant du Seigneur.....	8 »	9 25
<i>C.-W. Leadbeater</i> : Le côté caché des choses.....	24 »	25 75
<i>W. Scott-Elliott</i> : La Lémurie perdue.....	6 »	6 65
<i>D. Draghicesco</i> : La réalité de l'esprit.....	25 »	26 75
<i>J. Payot</i> : L'éducation de la volonté.....	20 »	21 75
— Le travail intellectuel et la volonté.....	12 »	13 25
<i>Léon Denis</i> : Christianisme et Spiritisme.....	9 »	10 25
<i>M. Sage</i> : L'ascension cosmique de l'homme.....	2 50	3 25
<i>Sir Oliver Lodge</i> : L'évolution biologique et spirituelle de l'homme.....	9 »	10 25
<i>M. Maeterlinck</i> : Théâtre.....	10 »	11 25
— Marie Magdaleine.....	12 »	13 25
— L'intelligence des fleurs.....	12 »	13 25
— Les débris de la guerre.....	10 »	11 25
<i>Emile Zola</i> : Travail.....	10 »	11 25
<i>M. Magre</i> : Le roman de Confucius.....	12 »	13 75
— Sages et illuminés.....	12 »	13 75

		Franco
<i>E. Caslout</i> : L'aura humaine.....	6 »	7 25
<i>L. Hoyac</i> : Le symbolisme de l'Univers.....	15 »	16 25
— Retour à l'Univers des Anciens.....	15 »	16 25
<i>Alexandra David-Neel</i> : Voyage d'une Parisienne à Lhasa.....	15 »	16 25
<i>D^{rs} G. et A. Durville</i> : Emotivité.....	1 »	1 45
— Les névroses.....	2 »	3 25
<i>Henri Durville</i> : Vers la sagesse.....	9 »	10 25
— Mystères initiatiques.....	30 »	32 25
<i>Paul-Clément Jagot</i> : Les lois positives et pratiques du succès.....	12 »	13 25
<i>Dorothy Confield Fisher</i> : L'éducation Montessori.....	12 »	13 25
<i>H. Barbusse</i> : Elévation.....	12 »	13 25
<i>Léon Brunschwig</i> : Nature et liberté.....	4 50	5 75
<i>Georges Bohn</i> : La forme du mouvement.....	4 50	5 75
<i>Max Taillefer</i> : L'homme qui a changé de corps et de visage.....	12 »	13 35
<i>A. Caillet</i> : Traitement mental.....	10 »	11 05
<i>A. Comte</i> : Lettres d'Auguste Comte, I p.....	8 »	9 05
— Lettres d'Auguste Comte, II p.....	6 »	7 05
— Système de politique positive, vol. I, II, III, IV.....	16 »	18 40
— Synthèse subjective.....	36 »	38 40
— Appel aux conservateurs.....	12 »	14 05
— Discours sur l'ensemble du positivisme.....	» »	» »
<i>J. Combar et H. Renaudin</i> : René et Maria, méthode directe de lecture. Langage. Vocabulaire. Orthographe. Ecriture. Les deux livrets réunis. Un vol. cartonné.....	5 50	6 35
<i>A. Chatelet</i> : L'apprentissage des nombres.....	3 50	4 55
<i>C. Jinarajadasa</i> : Les premiers enseignements des Maîtres.....	15 »	16 35
<i>J. J. Van der Leeuw</i> : Dieux en exil.....	5 »	6 25
— La conquête de l'illusion.....	25 »	27 25
— Le feu créateur.....	20 »	22 25
<i>P. E. B.</i> : Sur le seuil.....	5 »	5 85
<i>P. Letailleur</i> : Les vérités du sanctuaire.....	7 50	8 45
<i>Jeanne-Jean</i> : Le Seigneur de compassion.....	10 »	11 25
<i>Pr. Pavot</i> : De Thot au Christ. Les trois sentiers occultes.....	20 »	22 25
<i>A. Powell</i> : Le corps mental.....	30 »	32 25
— Le double éthérique.....	20 »	22 25
<i>D. Roustan</i> : La culture au cours de la vie.....	25 »	26 25
<i>R. Rolland</i> : La vie de Gandhi.....	20 »	21 25
— La vie de Ramakrishna.....	15 »	16 25
— La vie de Vivekananda.....	15 »	16 25
<i>A. P. Sennett</i> : Le monde occulte.....	10 »	11 35
<i>Yram</i> : Le médecin de l'âme.....	8 »	9 35
— L'évolution dans les mondes supérieurs.....	10 »	11 85
<i>G. de Mengel</i> : L'ésotérisme de la musique.....	4 »	4 45
<i>Inayat Khan</i> : L'éducation de l'enfance.....	5 »	6 25
— L'éducation de la jeunesse.....	5 »	6 25
— Le mysticisme du son.....	8 50	8 75
<i>Pir O. Murshid, Inayat Khan</i> : La coupe de Saki.....	7 50	8 75
<i>Goyau d'Inayat Khan</i> : Notes de la musique silencieuse.....	7 50	8 75
<i>Pascal</i> : Les Provinciales.....	5 50	6 75
<i>Jules Payot</i> : La conquête du bonheur.....	14 »	15 75
— Le travail intellectuel et la volonté.....	15 »	16 75
<i>H. Ponville</i> : L'homme dans l'Univers.....	10 »	11 75
<i>Schopenhauer</i> : Le fonctionnement de la morale.....	6 »	7 25
<i>Spinoza</i> : Ethique.....	8 »	8 75
<i>Ernest Wood</i> : Les sept rayons.....	12 »	13 35
<i>E. A. Wodehouse</i> : Le choix d'un corps pour l'incarnation d'un grand instructeur.....	3 »	3 85
<i>Maïmonide</i> : Le guide des égarés.....	15 »	16 75
<i>Jean Marquès-Rivière</i> : A l'ombre des monastères tibétains.....	15 »	16 75
<i>André Paul</i> : L'unité chrétienne.....	18 »	19 75
<i>Paul Nyssens</i> : Comment lire.....	12 »	12 65
— Votre mémoire.....	5 »	5 45
— Volonté.....	10 »	10 65
— Le succès dans la vie.....	1 50	1 75
— L'amélioration du rendement des affaires.....	3 50	3 95
<i>L. A. Vaught</i> : Lecture pratique du caractère.....	30 »	31 05
<i>Sophie Zaïkowska</i> : Recettes végétaliennes.....	1 50	1 95
— La vie et la mort de G. Butaud.....	2 »	2 45
<i>Victor Lorenc</i>	1 50	1 95

(VOIR LA SUITE SUR LA COUVERTURE.)

APPAREILS STEREOSCOPIQUES de poche; séries uniques de stéréo-photos de culture physique ainsi que de vues en Allemagne, en Suisse et en Italie, photographies, cartes postales et albums d'art. — Demandez « Camera et Palette I-VI », chacun avec 230 reproductions. Chaque numéro 10 francs, contre remboursement. — Verlag der Schönheit, Dresde A., 24 Deh (Allemagne).



Institut de Culture Physique Scientifique du Professeur A. Dini

PARIS, 13, rue Henri-Bocquillon (15^e)

Angle avenue Félix-Faure et rue de la Convention
Métro : Commerce et Convention. Autobus : Y et Z

Abonnements au mois. Séances isolées. Leçons rigoureusement individuelles. Spécialité d'amaigrissements. Remise à la forme normale et correction des imperfections physiques. Traitement de beauté et de rajeunissement par la culture physique et l'hygiène scientifique. Développement et entretien de la santé par l'exercice.

Renseignements : Matin de préférence
ou de 1 heure à 3 heures
Demandez aujourd'hui notre brochure R gratis

Lisez et étudiez attentivement les Œuvres Sociales et Morales D'AUGUSTE COMTE

Discours sur l'ensemble
du Positivisme

□
Catéchisme Positiviste

□
Politique Positive

—
déposées au TRAIT-D'UNION
et chez BLANCHARD, 10, rue de la Sorbonne

3.000 francs seulement. Jolie petite villa à louer pour l'été ou l'année, meublée ou non meublée. Plein air, sur une hauteur dans jolie petite ville historique; jolie promenade, vue magnifique, jardinet et joli bassin entouré de rosiers.

Deux petits appartements, deux entrées.

Près de la poste et vue sur campagne et rivière. Vie alimentaire bon marché.

Correspondance Paris : trains, autos, autobus.

3.000 francs seulement pour l'année à naturiste qui n'abîmerait pas le jardin. — Ecrire à Mlle J. Coulon, Rempart du Midi, à Dun-sur-Auron (Cher).

IL LE YAOURT CHIEZ SOI !

Seul l'appareil



vous donnera un yaourt propre, agréable, économique. Toujours frais, doux ou aigre à votre goût, le yaourt préparé avec yalacta est non seulement un aliment de régime, mais aussi une délicieuse gourmandise, qui ne vous coûtera que le prix du lait soit fr. 0,20 le pot de 125gr.

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE :

SERVICE DE PROPAGANDE YALACTA

SIEGE : 26, RUE CAULAINCOURT, PARIS (18^e)

Magasins d'Exposition et de Vente :

4, GALERIE MONTPENSIER (Palais-Royal), PARIS (1^{er})
ET 26, RUE CAULAINCOURT, PARIS (18^e)

ALLEZ A NOS RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

LA SOURCE

73 bis, rue Bobillot, Paris (13^e)
(metro Italie)

Repas de 7 plats

5.25 fr. pour un repas

47.50 fr. pour 10 repas

A PYTHAGORE

4, rue des Prêtres St-Séverin, Paris (5^e)
(près de la place St-Michel)

Repas de 7 plats

5.50 pour un repas

50 francs pour dix repas

Nos Restaurants sont le rendez-vous de la jeunesse idéaliste de tous les milieux et de tous les pays.

ROYAT = HOTEL

PISTEUR, Propriétaire

28, Rue Bobillot, 28, et
25, Rue du Moulin-des-Prés - PARIS (13^e)
(Près la Place d'Italie)

Construction neuve - Confort moderne

Ascenseur - Bains-Douches

Eau chaude Eau froide

-- sur éviers et lavabos --

Nettoyage par le vide

CHAMBRES DE VOYAGEURS

Moyens de Communications :

Autobus, Tramways, Metro : PLACE D'ITALIE

Télép. : GOBELINS 10-55

[R. C. Seine 47.855

Adresse Télégr. : OtelRoya-13-Paris

Chèque Postal Paris 672-95

VITALITÉ

"BÉNÉDICTUS"

MARIGAY

SANTÉ

Aliments parfaits pour rendre les

**PETITS ENFANTS BEAUX
ET FORTS**

Sevrage, Dentition, Entérite, Faiblesse des os

SPÉCIALITÉS TRÈS RECONSTITUANTES

POUR TOUS RÉGIMES NATURELS

Estomac, Foie, Intestin, Diabète, Anémie, etc.

Produits recommandés par des médecins naturalistes

Catalogues instructifs franco, 74, rue LAMARCK, PARIS (XVIII).

ECHANTILLONS GRATIS

A MM. LES MEDECINS

PAMPRYL



*ni concentré
ni confiture*
PAMPRYL
*est le jus
naturel du raisin*

En vente AU TRAIT D'UNION

TOUTES PHARMACIES ET BONNES MAISONS D'ALIMENTATION

Société du PAMPRYL, 2, Villa de la Terrasse, PARIS-17

Téléph. Wagram 33-00

Librairie Coopérative du "Trait-d'Union"

73 bis, rue Bobillot, Paris-15^e (Métro Italie)

Chèques Postaux : Le Trait d'Union, Compte n° 705.81

Les Editions du Trait-d'Union.

Quelques bons livres à lire et à méditer.

L'Humanité et les Animaux (Réflexions sur un enfer moderne), par J.-C. Demarquette, 1 fr. Cette brochure expose d'une façon directe et poignante le problème moral soulevé par l'alimentation carnée. Doit être lue, méditée et répandue par tous les amis des animaux. Franco : 1 fr. 25.

Le Naturisme Intégral. — Exposé complet, clair et pratique des théories et des méthodes naturistes. Indispensable à tous les hygiénistes. Prix : 6 fr. Franco : 7 fr.

« Clair, original, pénétré de toutes les vérités qui donnent le bonheur par la santé, et la santé par le bonheur, il est merveilleux de sincérité et de conviction... Sa langue pure et subtile, la documentation aérée par un choix d'arguments évidents, et une logique irréfutable, l'envergure de l'esprit qui unit en une synthèse puissante, la calorie matérielle aux pures flammes de l'âme, tout concourt à séduire, à persuader... »

Dr Ed. L., éminent propagandiste du Naturisme.

« Indépendance, hauteur de vues, ce sont les traits caractéristiques de ce livre. Rien de mesquin, rien non plus de banal ou d'appris... C'est une doctrine attrayante et pure qui mérite d'être connue et pratiquée. » R. Maublanc, agrégé de Philosophie dans la « Solidarité » (Bulletin des compagnons de l'Université Nouvelle).

Le Serviteur. Ch. Lazenby. 6 fr. Franco : 7 fr. Magnifique manuel de culture spirituelle et de morale sociale. Tous les hommes aspirant à collaborer au progrès humain y trouveront les plus précieux conseils, en même temps que de splendides envolées sur la philosophie occulte.

Les Idées de Sismondi. — Exposé complet, clair et précis des théories de Sismondi, l'un des précurseurs des méthodes naturistes. 1 vol., 178 pages in-12. Prix : 12 fr. Franco : 13 fr. 25.

Libération, par J.-C. Demarquette. Ouvrage original, d'un intérêt puissant pour tous les réformateurs sociaux. Renouvelle la question en la soumettant à la critique philosophique et montrant que le naturisme fournit un des éléments essentiels de sa solution. Indispensable à tous les militants. Prix : 5 fr. Franco : 6 fr.

G. A. Gleizes et son influence sur le mouvement naturiste, par J.-C. Demarquette. Thèse de Doctorat ès-lettres, 1 vol. broché, 332 pages 8°, 20 fr. Ouvrage capital pour l'histoire des idées naturistes. Gleizes figure originale et touchante fut un des précurseurs les plus directs du Romantisme, du pacifisme, du féminisme, du végétarisme, du spiritualisme et de la protection des animaux, et cette thèse qui lui rend un hommage mérité, jette une lumière intéressante sur l'origine et la portée philosophique de toutes ces idées généreuses. Tous les hommes cultivés voudront la placer dans leur bibliothèque. « Ce livre fera époque dans l'histoire du Végétarisme en France. » (Dr G. Grand, président de la Société Végétarienne.) Franco : 22 fr. 05.

Notre Enfant, premier âge et premières années, par Ch. Klockenbring-Dangler (du Rameau du « Trait-d'Union » de Strasbourg). Une brochure in-8 abondamment illustrée, 60 pages. Excellent ouvrage très pratique, d'hygiène et d'éducation infantile. A mettre entre les mains de tous les jeunes parents. Franco : 5 fr. 85.

Escalas Naturistes, notes d'un naturiste européen. — Beau livre où J.-C. Demarquette a noté jour par jour toutes les impressions de son beau et long voyage. De nombreux clichés illustrent le texte.

C'est un excellent ouvrage qui devrait se trouver dans la bibliothèque de tout vrai naturiste. Vol. de 352 pages in-12. Prix : 15 fr. Franco : 17 fr. 05.

« Régénération », numéro spécial consacré à Gandhi et à l'Inde. Prix : 2 francs.

Naturistes, lisez les « Annales Antialcooliques » du Docteur Legrain. Le numéro : 0 fr. 50. Abonnement : 6 fr. par an.

« La Tribune de l'Autre Jeunesse ». Le numéro : 2 fr. Abonnement : 10 fr. par 6 mois; 18 fr. par an.

Pour cultiver votre jardin

	Franco	
Pierre Bertrand : Le jardin moderne.....	7 50	8 75
H. Leclerc : Les fruits de France.....	15 »	16 25
Viaud-Bruant : Riche nature.....	6 »	7 45
Jardins d'artistes.....	10 »	11 20
R. Dumont : Les céréales, culture productive.....	12 50	13 75
Encyclopédie biologique : Les plantes alimentaires chez tous les peuples et à travers les âges.....	75 »	78 50

Pacifisme

Alexis Danau : L'armée des hommes sans haine....	8 »	9 25
Dr J.-C. Demarquette : Pour créer la paix.....	6 »	7 25
Glaizer : La paix en Allemagne, la révolution et l'amour.....	16 50	17 75
Amédée Vulliod : Aux sources de la vitalité allemande	15 »	17 45
O. Lehmann-Russbüdt : L'internationale sanglante des armements.....	12 »	13 25
Victor Margueritte : La patrie humaine.....	12 »	13 35
E. Privat : Le choc des patriotismes, les sentiments collectifs et la morale des nations.....	15 »	16 05

Divers

Binet Sanglé : Le haras humain.....	12 »	13 25
Léon Brunschwig : Nature et liberté.....	4 50	5 25
Dr Victor Pauchet : Restez jeunes.....	20 »	22 25
— Le chemin du bonheur.....	20 »	22 25
Louis Roule : Buffon et la description de la nature	7 50	8 75
Thomine : Santé. Succès. Bonheur.....	6 »	7 25
Dr Gilbert Robin : L'enfant sans défauts.....	12 »	13 25
Dorothy Canfield Fischer : Les enfants et les mères	12 »	13 25
POUR PARAÎTRE EN JUIN PROCHAIN :		
Georgia Knap : L'homme qui a jugulé la vieillesse et reculé les limites de la mort : Une nouvelle vision sur les possibilités d'allonger la vie humaine....	» »	» »

	Franco	
Lamartine : Graziella.....	5 »	6 25
Maurice Maeterlinck : Théâtre.....	10 »	11 75
Léon Denis : Le Monde invisible et la guerre.....	7 50	8 75
Fridtjof Nansen : Vers le Pôle.....	12 »	13 25
Paul Louis : Tableau politique du Monde.....	15 »	16 25
J. L. Duplan : Sa Majesté la Machine.....	15 »	16 25
André Fourgeaud : La rationalisation.....	25 »	27 25
Georges David : 2.000 habitants.....	12 »	13 25
C. Bertrand Thompson : Le système Taylor.....	15 »	16 25
Nazelle : Le chemin de la victoire.....	3 »	3 25

Espéranto

E. Boirac : Fundamentaj principoj de la Vortaro Esperanta.....	1 50	2 »
Beaumarchais : Le barbier de Séville.....	2 50	3 »
J. Borel : Praktika frazaro.....	» 70	1 »
Brueys kaj Palaprat : Advokato Patelin.....	2 50	3 »
A. Dreyfus : La Vangfrapo.....	2 50	3 »
The « Edinburgh » Esperanto Pocket Dictionary..	13 »	14 75
A. Esselin : Esperanto, Grammaire et Syntax.....	3 »	3 50
H. V. Etten : Georges Fox, fondinto de la Societo de Amikoj.....	1 50	2 »
Fauvart-Bastoul : Slosilvortoj (Glossaire de 200 mots. Clefs).....	3 »	3 50
Dr L. Zamenhof : Fundamenta Krestomatio.....	12 50	13 75
Kabe : Vortaro de Esperanto.....	15 »	16 75
L. Dalsace : Fatala suldo.....	15 »	17 25
J. H. Krestanov : La Bulgara Lando kaj popolo....	10 »	11 25
Andersen : Fabeloj, plena kolekto, trad. de Dr L. Zamenhof.....	7 50	8 25
Dr Zamenhof : Lingvaj respondoj.....	7 50	8 25
Stamatov : Nuntempaj Rakontoj.....	8 »	9 25
Dictionnaire complet Esperanto-Français.....	10 »	11 25
Dictionnaire complet Français-Esperanto.....	7 50	8 75
Th. Cart, M. Procureur : L'Espéranto en dix leçons..	6 »	7 50

L'Imprimeur Gérant: M. Driay, 9, rue Saint-Gilles, Paris (3^e)

Driay