

TECHNIQUE DU TAO

Dixième Texte :

Le texte précédent, le neuvième, est - de beaucoup - le plus important de tous ceux que nous vous avons donnés à lire.

Il se peut que cette importance vous ait, jusqu'à maintenant, échappé, et que vous n'ayez vu, dans ces quelques pages, qu'un rabâchage bizarre et confus de propos hétéroclites.

Une personne encore insuffisamment préparée éprouve souvent cette impression. Cela est normal car, si la connaissance de la vérité qui permet d'échapper au malheur était de compréhension parfaitement aisée, intellectuellement et intuitivement, le malheur n'existerait plus sur cette Terre et nous ne savons que trop qu'il n'en est rien...

Pourtant, N'OUBLIEZ PAS CECI : ce que nous vous avons dit dans notre neuvième texte est " assimilable " par tous à la condition de savoir esquiver les écueils suivants :

1° Il vous faut éviter de croire que vous ne pouvez parvenir à cette assimilation. Ce serait une erreur. Vous le pouvez. TOUT LE MONDE PEUT...

2° Il vous faut éviter de croire, au contraire, que vous pouvez assimiler ce texte très rapidement. Ce serait une erreur plus grave que la première car elle guette surtout les penseurs et les dirige vers une voie fautive dont ils ne peuvent plus se détourner que très difficilement. LA COMPREHENSION PUREMENT INTELLECTUELLE NE SUFFIT ABSOLUMENT PAS...

Pour échapper à ces deux dangers il vous faut :

a) Lire souvent ce neuvième texte.

b) Méditer quelque peu sur son contenu, puis, sans désespérer :

c) Abandonner volontairement toute méditation et pratiquer, alors qu'en votre esprit les dernières pensées méditées se dissipent, l'exercice du Tsyng-Chen intégral.

En agissant de la sorte, à un moment ou à un autre, fatalement, vous trouverez le contact avec le Réel. Quand ? Cela est impossible à dire car l'expérience se situe hors du domaine des phénomènes ...

... Mais, (sachez le) il n'est pas d'exemple d'hommes ou de femmes ayant persévéré dans la Voie que nous vous indiquons et qui ne soient parvenus à la com-

préhension des rapports existant entre l'humain et l'Espace/Temps - à l'Eveil aux réalités du Tao et, accessoirement à la maîtrise de certains " tö " ou " pouvoirs " .
Le tout est de persévérer...

Afin de vous permettre de consacrer vos efforts à cette expérience, nous allons, dans le présent texte, aborder un sujet simple, de compréhension aisée : celui de la Médecine du Tao, essentiellement basée sur la diététique. Il fait partie du Cycle de Longue Vie.

Dans notre quatrième texte, nous vous avons indiqué quels principes diététiques recommandaient les Pères du Tao. Vous l'avez certainement remarqué : les conseils donnés ne brillaient pas particulièrement par leur originalité. " Soyez modérés en toute chose ", telle est la maxime qui pourrait les résumer. Sans doute avez vous pensé : " Si ce sont là les " secrets " du Cycle de Longue Vie, ils sont semblables à celui de polichinelle : tout le monde les connaît " et vous avez eu raison.

En fait, les conseils de notre quatrième texte s'adressaient à une catégorie particulière d'individus - et nous ne vous les avons cités que pour vous montrer que la Technique du Tao ne connaît, par principe, aucun tabou alimentaire; qu'elle n'est axée, en un mot, sur aucune doctrine religieuse ou parareligieuse, quoique certains puissent prétendre. Ceci dit, les destinataires des conseils donnés dans notre quatrième texte sont les élèves des " monastères ouverts " de l'Asie centrale.

La vie menée par ces jeunes gens n'est ras précisément ce qu'on imagine communément en Europe. En général, les Occidentaux ont tendance à voir les pionniers de la Recherche spirituelle d'Extrême-Orient sous les traits d'hommes passant la majeure partie de leur journée accroupis, plongés dans la méditation et ne se livrant que fort peu aux exercices manuels. Cette image, valable dans une certaine mesure pour certains ashrams indiens, est totalement fautive en ce qui concerne les " monastères ouverts " du Sin-Kiang, du Tsin-Ghai, du Nord-Tibet ou de la Basse Mongolie.

Les tao-tö-jen, qui ne sont pas, qui n'ont jamais été - contrairement à leurs voisins les lamas - les bénéficiaires d'un ordre féodal dont la disparition ne doit pas être regrettée, vivent sous un régime où la parole de Saint-Paul : " Qui ne travaille pas ne mange pas ! " a force de loi...

Durant des années, le néophyte doit gagner sa vie de ses mains - généralement en pratiquant des travaux agricoles - tout en poursuivant ses études. Mener de front ce double emploi du temps sous un climat qui est un des plus rudes de la planète exige une constitution exceptionnellement résistante. Les adeptes résidant dans un " monastère ouvert " peuvent se permettre d'absorber des nourritures qui terrasseraient le Chinois des Vallées et, tout aussi bien, l'Européen moyen. Leur prescrire un régime alimentaire, leur donner une nourriture autre qu'énergétique serait une inutilité manifeste - et d'ailleurs une impossibilité : il n'existe pas, en Mongolie par exemple, de magasins spécialisés dans les produits

de régime. De plus, les aspirants tao-tö-jen recherchent, en principe, tout autre chose que la santé physique et le prolongement de la durée de leur existence telle que les hommes la conçoivent habituellement.

Ceci dit, il existe bel et bien une diététique du Tao qui constitue, à elle seule un véritable système médical entièrement naturel. Elle est, de nos jours comme autrefois, utilisée en Chine et dans les pays voisins avec un indéniable succès. Nous savons même que son usage commence à se répandre en Europe - et notamment en France - et que les résultats obtenus dans ce dernier pays ont parfois été spectaculaires. En Chine, il est un adage qui dit que l'homme qui pratique le Tao médical se reconnaît à son allure et à son odeur. L'allure est d'un être jeune quel que soit l'âge. L'odeur est agréable, contrairement, dit-on, à celle de l'homme qui méconnaît les Règles du Tao. La " vox populi " ajoute, comme il fallait s'y attendre, que l'adepte du Tao médical vit TOUJOURS plus de cent ans ! Bien entendu, l'exagération est manifeste et le propos rejoint les contes, mentionnés dans notre quatrième texte, faisant état d'Immortels qui demeureraient là-bas, vers l'Ouest, du côté des montagnes. Toutefois, il y a là, comme dans la plupart des légendes, un fond de vérité. Nous avons fait, en 1949, une enquête : dans quatre vallées prospectées par nous et dans lesquelles le Tao médical était communément pratiqué, la durée moyenne d'existence était d'un peu plus de quatre-vingts années, alors que pour l'ensemble de la province la durée de vie moyenne se trouvait être, à l'époque, de quarante six ans. Depuis, d'autres enquêtes, officielles celles-là, ont été menées par ordre du gouvernement de la République populaire. Nous savons que les résultats de ces enquêtes corroborent les nôtres. Il est donc permis de penser que la pratique de la diététique du Tao est, en soi, une excellente chose. Voici les principes sur lesquels elle est établie :

Principe UN = = = = =

Une maladie, quelle qu'elle soit, est due à un déséquilibre existant, dans l'organisme, entre le principe actif YANG et le principe passif YIN.

Principe DEUX = = = = =

Tout étant dans tout, lorsqu'il y a déséquilibre dans l'organisme en un point particulier, un déséquilibre total s'ensuit fatalement. Il peut se présenter sous maintes formes différentes, apparemment localisées, mais en fait l'équilibre total est atteint dans ses œuvres vives.

Principe TROIS = = = = =

Lorsque l'équilibre de l'organisme se trouve réalisé, on dit qu'il y a accord avec le Tao. Si le déséquilibre en un seul point entraîne le déséquilibre total, en contrepartie lorsque l'équilibre général tend à se réaliser, le déséquilibre de chaque point - ou, si l'on préfère, la maladie locale tend à disparaître.

Principe QUATRE = = = = =

Pour que la santé demeure bonne, il importe donc d'introduire dans l'organisme, principalement sous forme de nourriture, une proportion d'éléments YIN et YANG soigneusement dosée.

Principe CINQ = = = = =

Puisque les maladies sont causées par la pléthore de l'un des deux principes et par l'insuffisance de l'autre, le médecin qualifié veillera à ce que son malade absorbe les aliments adéquats et refuse ceux qui lui seraient néfastes.

Principe SIX = = = = =

Cependant, même en l'absence de tout médecin qualifié, il y a possibilité de prévenir la maladie et même de la guérir si elle existe déjà, en habituant le corps à une nourriture où le YIN et le YANG se trouvent équilibrés. Ceci découle du Principe TROIS.

Voici, brièvement résumés, les principes de base de la médecine-diététique du Tao. Une chose est certaine : les médecins-hygiénistes adeptes de cette thérapie, croyaient fermement en sa valeur. La preuve : ils faisaient payer leurs soins préventifs, tant que leur client se portait bien - et le soignaient gratuitement s'il venait à tomber malade. Cette coutume existe toujours dans certaines provinces.

Il existe, dans l'Ordre Tchan, un certain nombre de médecins partisans de cette méthode. Malheureusement, au moment où ces lignes sont écrites, aucun d'eux n'est en Europe. Nous ne pouvons donc nous permettre, étant donnée la loi française, de soigner qui que ce soit. Mais nous pouvons vous indiquer le processus suivi par les adeptes non médecins de la diététique du Tao. Nous pouvons aussi porter témoignage et dire que nous avons pu constater de nos yeux la guérison spectaculaire des maux suivants : Asthme - Albuminurie - Urémie - Cholestérol - Eczéma - Cellulite - Dyspepsie - Constipation - Déficience cardiovasculaire - Pleurite - Rhumatisme et arthrite - Hémorroïdes.

Cette liste n'est pas limitative : nous citons simplement des cas connus de nous. D'après le corps médical chinois d'obédience taoïste, toutes les maladies sont susceptibles d'être traitées par cette méthode. Comme vous allez le voir, elle est fort simple et n'emploie aucun médicament. Mais elle demande, c'est indiscutable, une certaine volonté. Mais, il faut le savoir, elle vise à un renouveau total du potentiel énergétique de la personne qui s'y soumet.

- : - : - : - : - : -

Il est possible à un être humain dont la santé physique est mauvaise, de connaître la sérénité, d'atteindre un état permanent de conscience de soi-même et du milieu environnant et, par conséquent, de posséder une vue juste des Règles du Tao. Cependant, une santé harmonieuse rend, évidemment, plus aisée la conquête de tous ces avantages.

Tout d'abord, comment est il possible à l'homme de se savoir en bonne santé ? Question stupide, dira-t-on. L'individu en bonne santé ne ressent pas de souffrances physiques et son moral est optimiste. Le critère est insuffisant. Certaines maladies, surtout dans leur période d'incubation, n'occasionnent aucune souffrance. Et l'on peut parfaitement, tout en incubant une maladie grave, ressentir un état euphorique artificiel, dû à l'excitation nerveuse ou à une légère poussée de température, imputable, précisément, à la maladie incubée.

Pour les médecins du Tao, un être humain en bonne santé :

1° Dort bien. Ni trop, ni trop peu : de sept à neuf heures par nuit selon son tempérament. Il quitte sa couche reposé et jamais courbatu. Ses rêves ne lui laissent aucun arrière goût de malaise. Il ne somnole pas dans la journée. Le soir, il éprouve une sensation très légère et agréable de fatigue uniquement physique s'il travaille durement. Il s'endort presque immédiatement après son coucher.

2° L'être humain en bonne santé récupère vite ses forces après un effort, quel que soit son âge. Dans les villes et les campagnes du monde entier, on ne trouve pas d'humains réellement vieux. La durée de vie normale de l'homme devrait être 140 ans - un peu plus pour la femme. Passé cet âge l'être humain serait vieux. Plus jeune, même si son apparence est celle d'un vieillard, il n'est, en fait, qu'un homme ou une femme dans la force de l'âge artificiellement vieilli par un mode de vie défectueux.

3° L'être humain sain de corps se reconnaît à l'harmonie de ses proportions. Il peut être mince ou massif selon son type morphologique, longiligne ou bréviligne, mais en tous les cas, il n'y aura en lui ni manque ni excès. Pas de forte maigreur, pas de tissus adipeux. L'être humain est, physiquement, un composé de minéraux (Yang) et d'eau (Yin). L'excès d'élément Yin produit l'adiposité, son contraire crée la sécheresse.

4° L'être humain en bonne santé doit se sentir souple de corps et d'esprit. La première souplesse est obtenue par la pratique d'un exercice physique naturel - vie dans la nature - ou rationnel : gymnastique. La seconde souplesse s'obtient par l'usage du raisonnement et du doute permanent, même et surtout dans les domaines où les convictions sont les mieux établies.

5° L'être humain physiquement sain doit, en ce qui concerne ses selles, être comme un animal sauvage : le papier hygiénique peut être employé pour le principe. En fait, il doit être superflu. Les excréments, jaune foncé et sans odeur ne

doivent laisser aucune trace sur le papier. L'individu en bonne santé va à la selle une fois tous les jours, sans exceptions. Certains individus, par leur constitution, peuvent être astreints à s'y rendre deux fois (maximum), tout en étant bien portants. S'ils y vont plus souvent, ils sont malades. L'homme qui présente le moindre signe de constipation ne peut, lui non plus, être en bonne santé. Il en va de même pour celui qui urine plus de quatre fois par jour : l'élément Yin est en excès dans son organisme. Une urine saine doit être jaune foncé et transparente. Si sa couleur est trop claire, c'est que le Yin a été absorbé dans une trop forte proportion.

6° L'être humain en bonne santé possède une humeur égale. Il est plutôt gai, sers explosions de joie - lesquelles, lorsqu'elles se produisent sans raison, révèlent l'existence d'une affection cachée - surtout si elles sont suivies d'un état dépressif.

7° Enfin, l'homme sain de corps, est doué d'un bon appétit, non excessif.

La médecine diététique du Tao est avant tout un art d'observation. Qu'observe-t-elle ? La Nature. Et elle compare...

Elle compare la santé, la vitalité - sinon la longévité, non observable dans le premier cas - de l'animal sauvage et de l'animal domestique. La santé, la vitalité de la bête des bois est incomparablement supérieure à celle de l'animal qui vit près de l'homme. Pour quelle raison ? Par sélection naturelle, l'animal sauvage chétif disparaissant dès le jeune âge et les survivants étant tous des individus sains ? L'argument paraît valable. Cependant, de nombreuses expériences le minimisent fortement : on a constaté, par exemple, que le lapin domestique débile, rendu à la liberté, ne mourrait généralement pas mais devenait au contraire plus robuste.

L'animal sauvage, dira-t-on aussi, est peut-être plus sain que son congénère domestique en raison de l'exercice permanent auquel la recherche de la nourriture le contraint de se livrer. Argument valable en partie, mais en partie seulement : le bœuf de labour et le cheval de course, se livrent à un exercice aussi intense - et dans le cas du coursier : mieux dosé - que celui auxquels sont astreints leurs frères sauvages. Cependant, en ce qui concerne la vitalité et la santé générale - les épizooties mises à part - les sauvages se montrent très supérieurs au plus vigoureux des bœufs et au plus piaffant des coursiers.

Cela est peut-être vrai en ce qui regarde le domaine animal, dira-t-on, mais quant à l'homme, c'est faux. L'expérience nous montre que les peuples primitifs sont, sur le plan " santé ", à moins bonne enseigne que les civilisés. Bénéficiant de l'hygiène, des progrès de la médecine, le civilisé vit beaucoup plus longtemps que le "sauvage" et il se porte mieux.

Cet argument est faux, spécieux et sans valeur, car il est fondé sur un postulat erroné. L'existence de peuples " primitifs " est une fiction, une vue de l'esprit. L'espèce " homo-sapiens " est apparue sur cette Terre voici des centaines de

milliers d'années et tous les humains vivant actuellement font partie de cette espèce. Aucun peuple ne peut donc être primitif. Croire le contraire serait faire preuve d'un racisme borné et anti-scientifique. Quant à imaginer que certains peuples ont pu, tout en regardant les siècles s'écouler, conserver un mode de vie immuable, c'est accorder bien peu de crédit à l'ingéniosité humaine. La vérité est que les différents peuples, sous la pression des circonstances, ont choisi des formes de civilisation différentes mais, en valeur absolue, égales. Il se trouve seulement que dans une de ces formes - celle que nous appelons orgueilleusement LA civilisation - l'observance de l'hygiène est plus poussée et les progrès médicaux sont plus grands. Mais il n'existe pas, il n'existe plus depuis d'innombrables millénaires, d'homme primitif, d'homme naturel. Nous sommes donc obligés de nous référer à l'exemple des animaux.

Nous n'allons pas entrer dans le détail mais dire, aussi brièvement que possible, pourquoi - de l'avis de la médecine-diététique du Tao - l'animal sauvage jouit d'une santé et d'une vitalité très supérieures à celle de la bête commensale de l'homme : l'animal sauvage se nourrit comme le veut la nature. L'animal domestique mange comme le veut l'être antinaturel par excellence : l'homme.

Voici les différences :

L'animal domestique, à l'exemple de l'homme consomme des nourritures artificielles. L'occasion lui est donnée de manger au-delà de ses besoins. Il ne jeune jamais. Enfin et surtout, toujours à l'exemple de l'homme, il absorbe dans sa nourriture un excès de liquide.

C'est ce dernier point l'essentiel. La nourriture solide doit être Yang - sèche. La boisson est Yin. Les deux ne doivent jamais être mélangées si l'on veut que se produise leur effet bienfaisant - leur effet naturel.

Partant de ces notions de base, les médecins du TAO ont établi un régime alimentaire :

- qui doit être efficace dans la lutte contre toutes les formes de maladies.
- qui doit s'adapter à tous : aux personnes jeunes comme à celles qui " se croient âgées " ; aux maigres, auxquels il doit donner de la chair, comme aux gras auxquels il doit faire perdre leur adiposité; aux sédentaires comme aux actifs; aux intellectuels comme aux manuels.
- qui doit, enfin, tout en étant, nécessairement, dur, tenir compte de la douilletterie de l'être humain civilisé - oriental comme occidental - c'est-à-dire être limité dans le temps.

Ce régime alimentaire doit être suivi durant une ou plusieurs périodes de 28 jours, correspondant au mois lunaire. Chaque période est appelée " étape ".

Une étape permet d'obtenir :

1° Une rectification de poids pour un homme gras. C'est-à-dire qu'une première étape amène toujours une certaine perte de poids, minime chez les maigres, importante chez les personnes grasses. 2° Une amélioration très grande en ce qui concerne plusieurs maladies. Les rhumatismes et l'arthrite, notamment, peuvent disparaître dès ce stade.

Après cette première étape, il est permis de persévérer et de continuer le régime si l'on en a l'énergie. Mais dans le cas contraire, il est aussi permis de reprendre la vie " normale " et malgré cela la plupart des résultats obtenus persisteront. Si, quelque temps plus tard, des malaises sont à nouveau ressentis, ou si - dans le cas d'une cure d'amaigrissement - le poids remonte, il est conseillé d'attaquer la seconde étape.

Cette seconde étape permet d'obtenir :

1° Une rectification de poids pour tous. Les gras maigrissent encore mais en revanche les maigres commencent, non à engraisser, mais à " forcir ". 2° La disparition totale de maladies comme l'arthrite et le rhumatisme. Les hémorroïdes également commencent à disparaître à ce stade. 3° Une grande atténuation des maux affectant les organes suivants : cœur, estomac, intestin et, chez les femmes, utérus.

Une troisième étape, immédiatement après la seconde ou plus tard, permet d'obtenir :

1° Un poids corporel parfait. 2° Une allure jeune, quel que soit l'âge. La disparition de la plupart des maladies organiques.

Pour les malades nerveux, une quatrième étape est habituellement nécessaire pour qu'ils retrouvent leur bon équilibre.

Précisons : il est conseillé de faire coïncider le premier jour de chaque étape avec celui de la nouvelle lune. Conseillé également, à qui entreprend une étape et sent le découragement l'envahir, de ne pas insister, de reprendre l'alimentation habituelle et d'attendre que l'envie lui vienne d'aborder ce régime. Il est instamment recommandé de ne pas s'y " soumettre " à contrecœur. L'expression " soumettre " doit elle-même être proscrite. Les étapes de la diététique du Tao doivent être franchies par des êtres libres, acceptant délibérément l'effort qu'ils se demandent à eux-mêmes. Encore une fois, acceptation n'est pas, bien loin de là, résignation. Précisons encore : durant les premiers jours, le régime est très dur pour qui n'a pas déjà, dans ce domaine, l'expérience d'une discipline sévère. En revanche, ne l'oubliez pas : il est limité dans le temps.

Voici en quoi consiste une étape de vingt-huit jours.

Premier jour (qui doit normalement coïncider avec le premier jour de la nouvelle lune) : Vous vous levez; vous prenez votre petit déjeuner et votre repas de midi

comme d'habitude. Mais vous supprimez le repas du soir sans pour autant vous coucher plus tôt que d'habitude. Au contraire, vous devez maintenir votre activité, surtout physique, au maximum.

Deuxième jour : Lever à sept heures au plus tard. Avant toute chose, buvez. Un demi-verre d'eau. Pas trop froide. Si vous éprouvez le besoin d'aller à la selle, allez-y immédiatement. Sinon, faites un peu de gymnastique : celle du Tao est, évidemment, recommandée. De toute façon, il importe qu'un laps de temps égal ou supérieur à un quart d'heure s'écoule entre l'instant où vous ingérez un demi verre d'eau et celui où vous absorberez votre petit-déjeuner. Vous avez donc le temps de procéder à vos ablutions matinales. Maintenant, passons à ce petit-déjeuner : il est recommandé :

1° De ne pas manger distraitement.

2° Quel que soit l'aliment absorbé, de mâcher soigneusement les premières bouchées.

3° De se lever de table avec une légère sensation de faim.

Les éléments du petit-déjeuner seront à choisir parmi les mets suivants : Flocons d'avoine, sarrasin, froment, maïs, millet, en bouillies (très épaisses) ou en galettes. Blé ou maïs en semoule. Pain - de préférence pain complet. Une pomme si vous aimez, mais pas d'autre fruit.

En aucun cas, vous ne devez boire quoi que se soit.

Au repas de midi, observez les mêmes principes : bien mâcher les premières bouchées - se lever de table avec une légère sensation de faim. Et choisir entre les aliments suivants les éléments de votre repas :

Olives noires (jamais plus de trois ou quatre). Radis (deux ou trois). Carottes crues ou cuites. Poireaux. Céleri rave ou branche. Chou-fleur (en très petite quantité et à supprimer si vous ne les supportez pas habituellement). Choux verts, (même observation). Riz ordinaire (en salade exclusivement), riz complet. Epinards, salsifis, pâtes alimentaires (si possible, faites à la maison et sans œufs). Lentilles, haricots blancs (toujours réduits en pulpe et débarrassés de leur peau), pois chiches (mis longtemps à tremper avant cuisson). Haricots verts (en petite quantité). Comme dessert : tartes (uniquement aux pommes). Beignets. Pommes fruit. Châtaignes si vous les supportez. Si vous désirez manger une salade, tenez vous-en à la salade de riz blanc déjà citée, au cresson, au poireau, au céleri et aux carottes crues et râpées. Pissenlits et chicorée à la rigueur. Comme condiments et assaisonnement vous pouvez utiliser les produits suivants : sel marin brut, cumin, thym, laurier, muscade, romarin, fenouil, persil, ail, oignon, échalote, persil ou cerfeuil, huile d'olive.

Recommandation importante : aucun aliment sucré, aucun fruit à l'exception de la pomme, ne doit être absorbé. Les aliments seront préparés de préférence à l'étouffée. Si leur nature rend ce mode de cuisson impossible, ils seront préparés, par ordre de préférence décroissante : grillés ou sautés (dans très peu d'huile),

frits (toujours dans très peu d'huile) ou enfin bouillis. Chaque fois que la chose sera possible - et si votre estomac le tolère, l'aliment cru sera préféré à tout autre. Nous insistons, tous ces aliments doivent être absorbés en petite quantité et une légère sensation de faim doit persister après le repas. Autre recommandation : dans la mesure du possible, faire cuire les aliments à petit feu, avec très peu de sel. Ne saler complètement qu'au moment de servir.

Au repas du soir, même choix à faire parmi les mêmes aliments. On pourra, en plus, prendre un potage à base de poireaux, de carottes, d'oignons ou de céleri, mais très épais et rendu encore moins fluide, par l'adjonction de farine de sarrasin ou de froment. Le repas du soir sera sensiblement plus léger que celui de midi.

Mais, direz vous, et la boisson ?

Evidemment, c'est là que, dans ce régime, les choses deviennent difficiles : aucune boisson n'est permise pendant les repas. Il vous faudra attendre un quart d'heure minimum, après le repas de midi et celui du soir pour pouvoir absorber un peu de liquide : la valeur d'une tasse. Boire de préférence chaud, mais pas trop : une infusion, si possible : tilleul, chicorée ou thé très léger. Absolument pas de café ou d'alcool. Si vous êtes absolument réfractaire aux infusions, absorbez à la rigueur un demi-verre d'eau pure ou coupée de vin rouge, pas trop froide. Au milieu de l'après-midi, loin de tout repas, buvez une bonne tasse ou verre de boisson - et buvez lentement. Et n'oubliez pas ceci : en aucun cas cette boisson ne doit être sucrée. De tout le mois, le sucre ne doit pratiquement pas entrer dans votre alimentation.

Une mise en garde maintenant : il est possible que vous décidiez de suivre ce régime " jusqu'à un certain point ". Ce serait absurde car ce régime forme un tout. Mais en tous les cas, si vous décidez de boire aussi peu que ce régime le prescrit : ne mangez ni viande, ni poisson, ni œuf - ce serait faire courir de graves risques à votre santé. Une privation partielle de boisson et une nourriture carnée vont très mal ensemble.

Tel quel, ce régime doit durer 28 jours. L'idéal serait que les aliments absorbés soient en proportion de 25 % de légumes verts pour 75 % de céréales et de légumes secs. La période de 28 jours terminée, vous pouvez continuer immédiatement le régime si vous le trouvez supportable, entamant ainsi une seconde " étape ". Vous pouvez aussi reprendre votre mode alimentaire ancien jusqu'à ce que vous éprouviez l'envie ou le besoin de recommencer votre cure. Dans ce dernier cas, nous vous conseillons de revenir progressivement à vos anciennes habitudes. L'ingestion massive, durant les premiers jours, de produits sucrés ou carnés, de boissons abondantes, détruirait tout votre acquis. Méfiez vous surtout du lait et des produits laitiers - et notamment du fameux yaourt. De préférence à ce dernier produit, consommez plutôt du vrai fromage.

Que ceci soit bien compris : si vous décidez de vous " soumettre " au régime alimentaire proposé ici, il vous faut ne pas oublier que TOUS les produits alimentaires non mentionnés, sont interdits pour une période de 28 jours.

Nous devons aussi vous prévenir des faits suivants : durant les premiers jours, certaines réactions désagréables sont possibles et même probables :

1° Constipation, due à la déshydratation et à la diminution du volume des aliments ingérés. Il n'y a aucun danger à cela du fait de l'absence de toute protéine d'origine carnée. Attendre : les selles redeviendront normales - et désodorisées.

2° La sensation de soif rend, durant quelques jours, irritable et pessimiste. Très vite, tout rentre dans l'ordre.

3° Le sommeil nocturne tend, toujours au début, à être davantage peuplé de rêves. Cela aussi disparaît très vite.

4° Les urines, tout en se raréfiant, sont généralement très colorées. Elles redeviennent normales après une ou deux semaines mais doivent plutôt rester foncées que trop claires.

Pour terminer, trois observations importantes :

- Il est à peu près impossible à un fumeur d'adopter un régime aussi déshydraté.
- Aucun médicament, sauf homéopathique, ne peut être absorbé durant ces 28 jours, sauf cas de force majeure, en conséquence
- Il est nécessaire, avant d'adopter ce régime, de demander l'avis de son médecin traitant.

Il est possible - probable même - que les personnes qui liront les lignes ci-dessus ne trouveront pas ce régime très enthousiasmant. Mais de toute façon, que vous l'adoptiez ou non, nous allons maintenant vous proposer un " truc " qui, avec ou sans régime, augmentera notablement votre vitalité générale. Ce procédé est utilisé par les fameux " messagers " tibétains, capables de marcher et même de courir des journées durant sans prendre de repos. Ces gens là se mettent, certes, en état d'autohypnose avant d'entreprendre leurs longues randonnées, mais aussi, ils procèdent ainsi :

- Prendre du sésame non décortiqué. Le faire légèrement rôtir à la poêle en le remuant sans arrêt. Puis le réduire en farine dans un mortier.
- Prendre du gros sel, marin de préférence, le réduire en poudre et le passer, lui aussi, à la poêle.
- Mélanger les deux produits dans la proportion d'une cuillerée de sel pour quatre de sésame.

(A noter que l'on peut broyer le sésame dans un moulin à café électrique. A noter également que le sésame peut, à la rigueur, être remplacé par du millet, mais dans ce dernier cas, le millet sera seulement rôti - grillé, si l'on préfère - très légèrement.

Lorsqu'on se sent fatigué, ou avant d'entreprendre un dur travail - et de préférence à jeun - prendre la valeur d'une cuiller à soupe du mélange sésame-sel et le mettre dans sa bouche. Puis, se mettre debout, les bras en croix. Demeurer

dans cette position aussi longtemps que les épaules ne ressentiront pas trop de tiraillement - et même un peu plus : soit quelques minutes pour une personne non entraînée à cet exercice. Durant ce temps, mâcher, malaxer le mélange mais sans l'avalier. Ne déglutir que lorsque les bras sont retombés le long du corps. C'est tout. Nous serions bien incapables de vous donner la raison pour laquelle cet " asana ", combiné avec l'absorption d'un mélange de sel et de sésame, augmente les forces et combat la fatigue, mais c'est un fait d'expérience, expérience qu'il vous sera facile de faire vous-même.

Nous allons en rester là pour aujourd'hui. Mais avant de vous quitter, nous allons vous donner la liste des sujets que nous traiterons dans nos prochains textes :

- Voyance.
- Action à distance.
- Télépathie.

Ceci pour les adeptes de la Voie B. Et pour ceux de la Voie A :

- Pratique permanente du Tsyng-Chen.

Que les Puissances bénéfiques soient

avec vous...